

# THERMOMIX® ET MOI

Enchantez votre expérience culinaire

N°3 · PRINTEMPS 2016 · 8 €



## ENFIN LE RETOUR DU PRINTEMPS !

*Fraises, rhubarbe, petits pois ...  
Je fais le plein de vitamines et de couleurs*

Plus de  
**40**  
recettes  
inédites



### *Direction Lyon*

et l'authentique cuisine  
des bouchons

### *Nouvelle-Calédonie*

Pitaya, noix de coco  
et poissons tropicaux,  
le bon goût des vacances

### *Je surprends avec le tofu soyeux*

Super crémeux et light



8 874913 658410

Pâques en grande pompe  
**DES IDÉES DE MENUS D'EXCEPTION  
POUR SUBLIMER LA TRADITION**

Richard Toix  
**LES SECRETS DE CUISINE  
D'UN CHEF ÉTOILÉ**

www.thermomix.fr

# Le printemps dans l'assiette



VINCENT BALDENSPERGER

Ça y est, plus que quelques petites semaines et le printemps sera là... Avec lui, le doux gazouillis des oiseaux le matin, la promesse des journées qui s'allongent, le plaisir des marchés aux étals colorés et gourmands...

De nouvelles inspirations culinaires s'offrent à nous. Notre Thermomix®, fidèle compagnon, nous accompagne pour sublimer les produits de saison en toute simplicité.

Simplicité, voilà le maître mot qui nous guide, aujourd'hui plus que jamais, dans l'élaboration de notre cuisine du quotidien. Le succès indéniable du livre « Simplissime, le livre de cuisine le plus facile du monde », de Jean-François Mallet (éd. Hachette Cuisine), en témoigne. Avec le Thermomix®, ses 12 fonctions et la cuisine guidée, le plaisir de cuisiner et le plaisir de faire plaisir sont accessibles, tout simplement.

C'est ce que nous a confirmé Romain, que nous avons rencontré alors qu'il concoctait le repas d'anniversaire de son épouse. Mais aussi Richard Toix, chef étoilé et partenaire de notre club « Signatures et Talents » qui nous a ouvert les portes de sa cuisine. Ou encore l'équipe, tout aussi convaincue, qui distribue le Thermomix® à Nouméa, de l'autre côté du globe !

Recettes de Pâques, idées fraîcheur pour célébrer le printemps, gourmandises au chocolat à réaliser avec les enfants, ce nouveau numéro de « Thermomix et Moi » vous accompagnera dans votre quête d'une cuisine inventive, savoureuse... en toute simplicité !

Sophie Hanon-Jaure  
Directrice de la publication

## C'est la saison



p. 18



Pour vous abonner, rendez-vous en page 47 ou directement sur le site [www.thermomix.fr/mag](http://www.thermomix.fr/mag)



14



29

## SOMMAIRE

### 06 **Index**

Mes recettes par type et par ordre alphabétique.

### 07 **Ma recette star**

La gibelotte de lapin, le bon goût du terroir.

### 08 **Agenda**

Une sélection d'événements et d'actualités à ne pas manquer ce printemps.

### 10 **Tendances**

L'art de la table se pare de douceur. Sélection pastel.

### 12 **Actu Thermomix®**

Toutes les infos concernant votre fidèle compagnon de cuisine.

### 14 **LE CHEF ET MOI**

**En cuisine avec... Richard Toix**

Le chef étoilé nous livre l'une de ses merveilleuses recettes.

### 18 **MON MARCHÉ D'INSPIRATION PRINTANIÈRE**

### 20 **Fraises et rhubarbe : rouges de plaisir**

C'est le duo fraîcheur de la saison. L'une sucrée, l'autre acidulée : toutes deux surprenantes !

### 26 **Pommes de terre et petits pois, stars de la jardinière**

Découvrez les meilleures variétés de pommes de terre, mais aussi la douceur des petits pois frais.

### 30 **L'agneau pascal, savoureux classique**

C'est la viande traditionnelle des repas de Pâques. Comment la sublimer ?

### 32 **La lotte, un poisson maigre de caractère**

Quels sont les bienfaits de la lotte et comment la cuisiner ? Toutes les réponses ici.

### 34 **Le camembert, le fromage préféré des Français**

Tout sur ce fleuron de la gastronomie normande.

### 36 **THERMOMIX® AU QUOTIDIEN**

### 38 **Des idées dans mon placard**

Redécouvrez les céréales. Pour un menu savoureux avec des ingrédients de base.

### 42 **La santé dans mon assiette**

L'ananas ensoleille l'hiver.

### 44 **Thermomix® et les enfants**

Recycler délicieusement mes œufs en chocolat.

### 46 **C'est nouveau dans les rayons**

Spécial graines germées.

### 48 **Coup de bluff**

Super crémeux, hyper sain : on adopte le tofu soyeux.



## 50 **Secrets de fans**

Sur [www.espace-recettes.fr](http://www.espace-recettes.fr), nous avons sélectionné de belles recettes des internautes à base de légumes nouveaux.

## 52 **Top chrono**

Pour les jours où vous manquez de temps : un repas complet en 50 minutes !

## 54 **Déco pas à pas**

Pour voir la vie en jaune.

## 56 **Thermomix® et lui**

Romain cuisine pour l'anniversaire de sa femme.

## 60 **DOSSIER RECETTES**

### **Pâques : la plus gourmande des traditions**

Asperges, œufs de caille, truite, agneau... en 7 recettes sublimes.

## 74 **BALADE GOURMANDE**

### **Direction Lyon et la cuisine des bouchons**

Découvrez la gastronomie lyonnaise, entre tradition, restaurants étoilés et inventivité.

## 82 **SAVEURS D'AILLEURS**

### **La Nouvelle-Calédonie : le bon goût des vacances sur une île du bout du monde**

Au carrefour de plusieurs cultures, la Nouvelle-Calédonie offre une cuisine pleine de surprises et de dépaysement.

## 90 **Ma belle histoire Thermomix®**

Marie-France : « Un véritable compagnon de cuisine ». Découvrez le témoignage d'une utilisatrice conquise par son Thermomix®.

## 91 **SUR LE NET**

### **Blogueuse**

Rencontre avec... Louise, une cuisinière douce comme le printemps.

## 92 **L'ÉVÉNEMENT THERMOMIX®**

### **De l'inédit en vidéo sur la chaîne YouTube**

## 94 **MA VIE CHEZ THERMOMIX®**

### **Rencontre avec... Franck Peyrard, responsable de secteur**

« J'ai toujours été passionné par la cuisine »

## 96 **Les recettes page à page**

Mes recettes au fil du magazine.

## 98 **Prochain numéro**

# EN UN COUP D'ŒIL

Mes recettes par type et par ordre alphabétique



23



29



89

## ENTRÉES

Gâteau de foie de volaille et coulis de tomate aux olives	80
Haddock fumé, betterave et crème d'avocat-coco, chips de lard fumé	58
Roulé aux carottes, oseille et fromage frais	50
Salade d'asperge, crevettes et amandes	62
Salade de quinoa aux maquereaux et à l'orange	40
Terrine en fraîcheur de crudités	51
Toasts œuf de caille et rillettes de crabe	64
Tortilla de pomme de terre au chorizo	28

## PLATS

Blisotto aux moules et poivrons grillés	39
Cabillaud chorizo tomate	58
Camembert rôti au Varoma	35
Canon d'agneau aux herbes, flan d'épinard et petits légumes	31
Filet mignon de veau à la framboise, mousseline de céleri-rave	67
Gibelotte de lapin	7
Gratin de blette au tofu soyeux	49
Jardinière de légumes	28
Lotte et crevettes à l'américaine	33
Nouilles chinoises au saumon	53
Papillotes d'agneau à la feta	63
Pavés de vivaneau mi-vapeur, mi-snackés	88
Porc au sucre	88
Quenelles nature sauce nantua	81
Risotto aux petits pois, sauge et mozzarella	29
Saint-jacques en croûte d'algue et purée de topinambour au chocolat blanc	16
Salade de pâtes aux petits pois, pesto citron	29
Truite aux petits légumes, sauge et citron	68

## DESSERTS

Baba à la noix de coco	89
Camembert aux fruits secs façon nougat	35
Cœur caramel coulant au chocolat	91
Crème brûlée à la fraise	23
Crème caramel au tofu soyeux	49
Crème glacée à la rhubarbe	22
Fraisier à la rhubarbe	24
Le rose-framboise	72
Mousse aux restes de chocolats	45
Nid de Pâques	71
Smoothie avocat, ananas, vanille	43
Soupe fraise, rhubarbe et verveine	22
Tarte à la praline	81
Tarte aux pommes express	53
Tarte de polenta aux fruits	41
Tarte fine sans gluten citron-basilic	59

Dans les recettes, les éléments entre parenthèses indiquent les instructions pour le modèle TM31.

# Le bon goût du terroir

ÉCHALOTES, CHAMPIGNONS, LARDONS... REHAUSSENT LA DOUCEUR DU LAPIN DANS CE FLEURON DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE. PHOTO DE **BENOÎT CABANES** STYLISME DE **LAURENT VALLÉE**



## Gibelotte de lapin

4 portions

- 80 g d'échalotes, coupées en deux
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile de colza
- 100 g d'oignons nouveaux
- 2 tranches de pain de campagne, coupées en croûtons
- 100 g de lardons allumette
- 10 g de farine de blé
- 1 lapin entier, détaillé en morceaux
- 100 g de vin blanc sec
- 400 g de champignons de Paris, brossés et coupés en quatre
- 1 bouquet garni

- 420 g d'eau
  - 1 cube de bouillon de volaille
  - ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
  - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
  - 600 g de pommes de terre nouvelles
- Ustensile(s)** : poêle

1. Mettre les échalotes et les gousses d'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter 1 c. à soupe d'huile de colza et les oignons nouveaux, puis rissoler **5 min/Varoma/☞/vitesse 1**, sans le

gobelet doseur. Pendant ce temps, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile de colza dans une poêle, y faire dorer les croûtons de pain et réserver.

3. Faire revenir les lardons dans la même poêle. Pendant ce temps, fariner légèrement les morceaux de lapin. Les ajouter ensuite aux lardons dans la poêle et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée. Déglacer ensuite la poêle avec le vin blanc pour récupérer les sucs de cuisson. Sans jeter le jus de cuisson, retirer les morceaux de lapin de la poêle et les disposer dans le panier cuisson, puis réserver.

4. Ajouter au contenu du bol le jus de cuisson contenu dans la poêle, 100 g de champignons, le bouquet garni, l'eau, le cube de bouillon de volaille, le sel et le poivre. Insérer le panier cuisson. Mettre les pommes de terre dans le Varoma. Insérer le plateau vapeur et déposer dessus le reste des champignons, mettre l'ensemble Varoma en place, puis cuire à la vapeur **45 min/Varoma/☞/vitesse 4**. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson. Prélever 30 g de pomme de terre cuite et réserver. Dresser le lapin et les pommes de terre en dôme sur un plat de service. Couvrir pour maintenir au chaud pendant la préparation de la sauce.

5. Filtrer le contenu du bol à l'aide du panier cuisson en veillant à réserver le jus. Répartir le contenu du panier cuisson sur le lapin et les pommes de terre, puis remettre le jus dans le bol. Ajouter les 30 g de pomme de terre cuite réservés au contenu du bol, mixer **10 sec/vitesse 7**, puis chauffer **8 min/Varoma/vitesse 2**, sans le gobelet doseur. Verser la sauce sur le lapin et sa garniture. Disposer le pain de mie toasté sur le pourtour du plat et servir sans tarder.

35 min 1 h 35 min Facile Pour 1 portion : 2387 kJ / 571 kcal / Protéines 48 g / Glucides 36 g / Lipides 26 g

# Irrésistibles nouveautés

**C'EST NOUVEAU, C'EST GOURMAND ET C'EST INRATABLE.**  
VOICI NOTRE SÉLECTION DES TENDANCES ET ÉVÉNEMENTS QUI  
VONT MARQUER LA PLANÈTE FOOD. TEXTE DE JULIEN TRUBERT

## LES SOLEILS DE MENTON

Plus de 240 000 visiteurs sont attendus pour la 83<sup>e</sup> édition de la Fête du citron, qui se tiendra à Menton du samedi 13 février au mercredi 2 mars 2016 inclus. Le thème choisi cette année, la Cinecittà, promet des décors hauts en couleur ! La ville rendra hommage au cinéma italien des années 50 et 60 et à ses grands noms : Visconti, Fellini, Sergio Leone... L'occasion de vous balader sous le soleil de la Côte d'Azur ! Toutes les infos sur [Fete-du-citron.com](http://Fete-du-citron.com)



## LAISSEZ PARLER VÔTRE FIBRE ARTISTIQUE

Les motifs des nappes du commerce vous tentent peu ? Jouez les Picasso en décorant vous-même ce tissu 100 % coton. Vendue avec des feutres dont l'encre s'efface en un passage à la machine à laver, cette nappe devient la toile blanche sur laquelle exprimer ses envies du moment. Parfait avec des tout-petits qui veulent participer à la déco de la table ! Nappe à décorer, 39,90 € (180 x 150 cm), vendue sur [IdeeCadeau.fr](http://IdeeCadeau.fr)



STEPHANE ASSELINE

## CARTE BLANCHE AU RESTAURANT

Le restaurant Table ronde brille par l'originalité de son concept. Au fil des semaines, pour un jour ou plusieurs, un chef s'empare de l'établissement pour y proposer sa cuisine à 18 convives triés sur le volet. Cyril Lignac en décembre, Jean-François Piège ou encore Anne-Sophie Pic avant lui... Le restaurant accueille aussi bien des stars de la gastronomie que des chefs en devenir. Réservation obligatoire. *Table ronde, 58 rue de Saintonge, Paris (III<sup>e</sup>), [www.tableronde.com](http://www.tableronde.com)*

## DU BIO EN VRAC

Minimiser au maximum les emballages, tel est le challenge de la marque Biocoop qui a lancé, en novembre dernier, un magasin d'un nouveau genre. Dans l'établissement, tout est à disposition : produits ménagers, fruits, légumes, vin, produits laitiers... Mais il faut amener ses propres contenants pour se servir ! L'initiative ne devait durer que quelques semaines pour tester ce fonctionnement. Face à son succès, elle continue jusqu'à la fin février avec l'idée d'en faire un mode de consommation pérenne. À suivre ! *Magasin Biocoop 21, 14 rue du Château-d'Eau, Paris (X<sup>e</sup>), [www.biocoop.fr](http://www.biocoop.fr)*



NICOLAS LESER



NICOLAS LESER



MAICA / ISTOCKPHOTO

**PÂQUES SUR LES PISTES**

La chasse aux œufs se déroule partout, le week-end de Pâques. La célèbre station de ski de Courchevel ne déroge pas à la règle avec deux jours d'animations au programme. C'est à 20 h 45, le samedi, que commence la « Boum de Pâques » où petits et grands sont invités à suivre le rythme des animateurs pour une danse endiablée. Ensuite, une balade attend les visiteurs pour découvrir Courchevel et sa féerie. Des personnages drolatiques accompagnent les promeneurs qui reçoivent des œufs en chocolat en récompense de leurs (doux) efforts. Dans la nuit, les œufs ont décidé de se cacher. À vous de les retrouver dans la station, et plus particulièrement dans les télécabines du Praz, des Grangettes, d'Ariondaz, des Verdens, des Chenus ou bien encore du Jardin alpin. L'occasion de découvrir le domaine skiable autrement et de passer une merveilleuse journée en famille, clôturée par un concert gospel gratuit, comme toutes les animations de ce week-end un peu spécial. *Les 26 et 27 mars, à Courchevel (Savoie), Courchevel Tourisme : 04 79 08 00 29.*



**FAITES « ESCALE À SÈTE »**

Tel est le nom de la manifestation qui s'empare de la ville, du 22 au 28 mars prochain. Riche d'histoire maritime, Sète fête cette année le 350<sup>e</sup> anniversaire de son port avec de multiples animations. Une centaine de bateaux, dont de superbes gréements, seront de la partie, tout comme des ateliers pour cuisiner les produits de la mer. Un avant-goût parfait pour un autre festival sétois, « Escale Assiette », qui se déroulera, lui, du 18 au 21 avril. [www.escaleasete.com](http://www.escaleasete.com)



**ÉCLAIRS ROMANTIQUES**

Christophe Adam, illustre pâtissier et créateur de L'Éclair de génie, dynamise encore et toujours sa carte avec, cette fois-ci, la possibilité de personnaliser ses créations. Cette offre dédiée à la Saint-Valentin permet de sélectionner un dessin parmi la gamme disponible, puis d'inscrire son texte personnel sur les éclairs qui deviennent alors uniques ! Une idée à retirer ensuite au magasin du 11<sup>e</sup> arrondissement de Paris. Trop loin pour vous ? N'hésitez pas à visiter la boutique en ligne de Christophe Adam pour une livraison de certaines de ses douceurs ! [www.leclairdegenie.com](http://www.leclairdegenie.com)



**ACTION CONTRE LA FAIM SE MOBILISE**

Que faire de ses Chèques-Restaurant périmés au 31 janvier ? Les envoyer très simplement à Action contre la faim. Comment ? Par courrier non affranchi d'ici le 31 mars, afin que l'association puisse accompagner des milliers de personnes ayant besoin d'aide. Depuis 2009, 208 000 titres-restaurant ont ainsi été collectés grâce à cette jolie campagne « Je déj', je donne », dont la marraine est Julie Andrieu. [www.jedepjedonne.com](http://www.jedepjedonne.com)



**UN SÉJOUR AUTOUR DU VIN**

Créez votre séjour œnotouristique grâce à Vinotrip, spécialiste du voyage autour du vin. Découverte des chais, des assemblages ou séjour plus ludique (voire romantique), le site Internet offre une gamme large d'escapades à travers la France, à des prix variés. À offrir ou à s'offrir ! [www.vinotrip.com](http://www.vinotrip.com)

# Pâques, version pastel

**LE PRINTEMPS EST LA SAISON LA PLUS DOUCE.** QUAND LES PREMIERS RAYONS DE SOLEIL FONT RENAÎTRE LES COULEURS DE LA NATURE, LA DÉCO S'HABILLE DE TEINTES TENDRES... NOTRE SÉLECTION POUR FÊTER PÂQUES TOUT EN DOUCEUR. TEXTE DE MARGOT DOBRKA



## AMBIANCE DOUCEUR

Puisque la tendance est au DIY (Do It Yourself), voici quelques idées pour ceux qui sont prêts à se lancer dans la décoration de la table pascale. Que ce soit une guirlande à réaliser soi-même, un arbre à pampilles, des œufs colorés ou des gourmandises à partager..., on mise sur les pastels pour attendre ses invités. Easter Collection, The Contemporary Home (en vente sur le site).

## INCONTOURNABLE

Pas de Pâques sans poule ! En céramique ou en chocolat, c'est un symbole à faire trôner. Plat volaille, existe en 4 couleurs et 2 tailles, petit modèle 13,90 €, le grand 42,90 €, Revol (en vente en boutique ou sur le site).



## HOP, HOP, APÉRO

Cette coupelle astucieuse permet de séparer les olives des cacahuètes à l'heure de l'apéro, mais pas seulement : elle fera un parfait vide-poche une fois les fêtes finies. Vide-poche lapin en dolomite, 15 €, Côté Table (en vente en boutique).

## CHARME ENFANTIN

Quel que soit son âge, impossible de ne pas succomber à un œuf tendu si gentiment. Coquetier Pastel en faïence, 1,99 € l'unité, Casa.



**FAÇON CAILLE**

Ces œufs à suspendre, peints comme par des petites mains, apporteront une touche artisanale facile à reproduire par qui le veut. Vendus par quatre, 10,80 €, Broste Copenhagen (en vente en jardinerie).

**UN BOUT D'ARC-EN-CIEL**

Ce subtil dégradé de couleurs version tie and dye saura séduire par ses teintes délavées et uniques. Saladier Eskys en faïence, 28 € (Ø 29 cm), Côté Table (en vente en boutique).

**BUCOLIQUE**

Avec ce joli torchon, essuyer la vaisselle deviendra une partie de plaisir. Torchon Wood, 100 % coton, 13,90 € (48 x 74 cm), Ulster Weavers (en vente sur Delamaison.fr).

**DANS UN JARDIN**

Voici une proposition romantique et accueillante inspirée des maisons de la campagne anglaise pour une décoration printanière réussie. Collection Covent Garden, coupelle, 4,10 €, assiette plate, 4,50 €, verre, 2,80 €, Luminarc (en vente sur le site).

**BOÎTE À MALICES**

Les bricoleurs dans l'âme sauront comment fabriquer cette petite bonbonnière version œufs. Pour les pressés, Décoration Pastel Speckled Eggs, 13 €, à se procurer sur The Contemporary Home (en vente sur le site).

**AU CAFÉ**

La marque s'est fait connaître avec ces jolis petits gobelets froissés, et voici l'un de ces intemporels. Tout en porcelaine, ces petits ramequins colorés passent aussi au four et au micro-ondes. Idéal pour surprendre vos convives, avec des apéritifs et desserts chauds comme à l'heure du café. 39,90 € (6 pièces), sur revol-porcelaine.fr

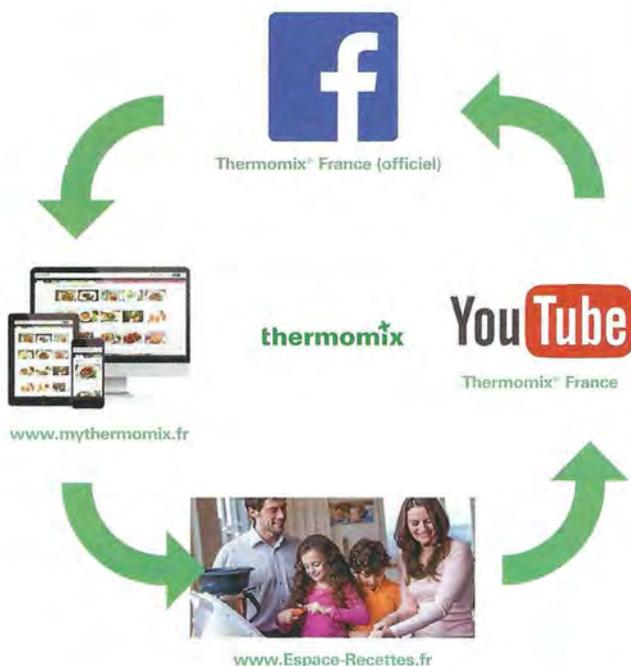
# Il y a du nouveau !

SORTIES, LIVRES, ACTUS... ON VOUS DIT TOUT.

## COMMUNAUTÉ THERMOMIX®

N'attendez plus et venez vivre pleinement l'expérience Thermomix® en rejoignant notre communauté sur nos différentes plateformes. Échangez vos recettes avec d'autres utilisateurs, concoctez nos dernières créations culinaires, participez à nos animations et jeux-concours, regardez nos vidéos exclusives et découvrez de multiples astuces et tours de main pour vous faciliter la vie avec votre Thermomix®. Alors likez, abonnez-vous, inscrivez-vous afin de découvrir tout notre contenu exclusif, spécialement édité pour vous.

[www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr)  
[www.espace-recettes.fr](http://www.espace-recettes.fr)  
[www.facebook.com/ThermomixFranceOfficiel](https://www.facebook.com/ThermomixFranceOfficiel)  
[www.youtube.com/ThermomixFrance](https://www.youtube.com/ThermomixFrance)



## VOS COLLECTIONS SUR [WWW.MYTHERMOMIX.FR](http://WWW.MYTHERMOMIX.FR)

Rendez-vous sur [www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr) pour retrouver des dizaines de collections de recettes digitales !



VENDREDI  
**29 AVRIL**  
DIMANCHE  
**8 MAI 2016**

NOCTURNES 22H :  
**les 3 et 6 mai**

PARIS EXPO PORTE  
DE VERSAILLES FRANCE

## FOIRE DE PARIS

Vorwerk sera présent, comme chaque année, à la Foire de Paris, du 29 avril au 8 mai 2016, afin de présenter le Thermomix® et ses nombreuses innovations.

## CADEAU HÔTES(S)ES :

Organisez une dégustation culinaire et gagnez l'un de ces 3 livres !



## PROMOTIONS BOUTIQUE

DU 15 FÉVRIER AU 20 MARS 2016 :

- **Frais de port offerts pour tout achat d'un livre de recettes** : trouvez l'inspiration pour tous vos repas avec plus de 20 livres disponibles sur la boutique Thermomix® !
- **10 € sur l'achat d'un sac de transport** : soit le sac de transport TM31 à 35 € au lieu de 45 €, et le sac de transport TM5 à 39 € au lieu de 49 €. Emportez votre Thermomix® partout avec vous !

## NOUVEAUTÉ

- **Découvrez la clé recettes Pains et Viennoiseries** : préparez des recettes croustillantes pour faire et vous faire plaisir. N'en perdez pas une miette, rendez-vous sur la boutique !

## LES PROMOTIONS BOUTIQUE !

FAITES LE PLEIN D'ENVIES SUR LA BOUTIQUE THERMOMIX PROFITEZ-EN VITE !

[www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr)

RUBRIQUE BOUTIQUE





## Exclusivité : pré-réservez\* en ligne votre Cook-Key™ !

**Thermomix® innove avec le Cook-Key™ !** Allez un pas plus loin dans l'utilisation de votre Thermomix® grâce à ce nouvel accessoire bientôt disponible. Compatible avec tous les Thermomix® TM5, il vous permettra d'envoyer vos recettes favorites de la plate-forme de recettes [www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr) ou de l'Application Thermomix® directement sur l'écran de votre TM5, par Wi-Fi. Vous pourrez synchroniser du bout des doigts votre bibliothèque de recettes et vos menus de la semaine. En un tour de main, retrouvez vos recettes en cuisine guidée sur l'écran de votre appareil culinaire préféré !

**Vous possédez déjà un Thermomix® TM5 ?**  
Pré-réservez en exclusivité, sans engagement, le Cook-Key™ et profitez de l'offre de lancement à 99 €.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.cook-key.fr](http://www.cook-key.fr)

\* avant la commercialisation officielle.





PEUPLADES

## EN CUISINE AVEC... RICHARD TOIX

C'est près de Poitiers, dans la jolie commune de Saint-Benoît, que Richard Toix accueille Élodie, conseillère, pour une recette sucrée-salée originale et spécialement élaborée par ses soins. Avec son Thermomix®, il nous propose de découvrir le pas à pas de sa recette. Gastronomie et bonne humeur sont au menu.

TEXTE DE JULIEN TRUBERT PHOTOS DE SARAH SCANIGLIA

### PREMIÈRE RENCONTRE AVEC UN GRAND...

« Je n'ai jamais pris de cours de cuisine, et encore moins avec un chef étoilé », confie Élodie, conseillère Thermomix® depuis un an dans la région de Poitiers. Si elle est un peu impressionnée par Richard Toix au moment de leur rencontre, une jolie complicité se développe rapidement entre eux autour du Thermomix®. Au menu : des saint-jacques déposées sur une purée de topinambour au chocolat blanc. « J'adore ce chocolat. J'ai hâte de goûter le résultat car je connais peu les topinambours et n'ai jamais travaillé la feuille de nori », explique Élodie qui enfle son tablier pour suivre les conseils de Richard Toix.

### LA SAISONNALITÉ EST AU CŒUR DE LA CUISINE.

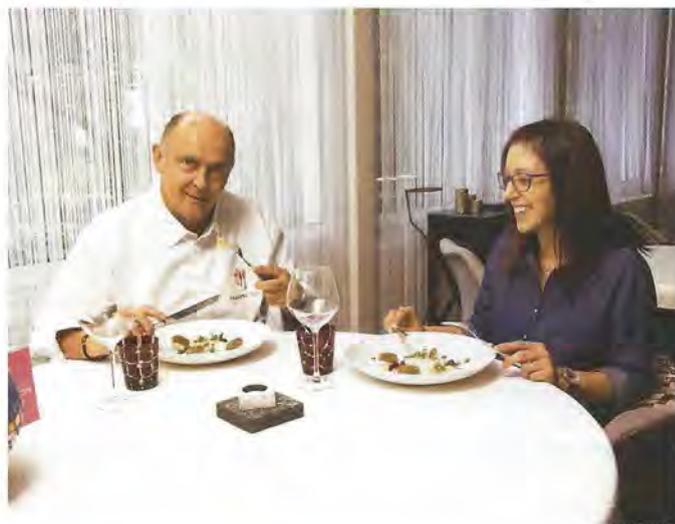
Utiliser des produits frais et de saison est une priorité pour le chef de Passions et Gourmandises\*. « Nous sommes en pleine période pour les topinambours puisque, dès la fin novembre et ce jusqu'en mars, on trouve des gabarits assez gros, faciles à travailler », note Richard Toix qui montre à Élodie comment éplucher ce légume biscornu, méconnu. « Le Thermomix® va nous permettre d'obtenir une purée extra lisse, surtout si l'on coupe en petits morceaux les topinambours. Mais pas trop, sinon ils vont être gorgés d'eau. Mieux vaut allonger ensuite la purée avec un peu de bouillon. »

**LES GESTES SONT PRÉCIS, FLUIDES**, que ce soit pour utiliser le Thermomix® ou pour préparer les ingrédients avant les cuissons. La croûte à base de feuilles de nori, une algue très utilisée en cuisine asiatique, demande un peu de préparation. « L'idéal est de la réaliser la veille pour qu'elle soit bien ferme », conseille Richard Toix qui aime les saveurs venues du monde entier. « Sors-la du congélateur un peu avant de la travailler avec ton emporte-pièce pour que ce soit plus facile. Et le reste, que l'on ne va pas utiliser sur les saint-jacques, peut être conservé pour être déposé sur un dos de cabillaud, sur de l'agneau... », explique le chef étoilé.

Pour varier cette recette, plusieurs options : « Gruyère ou comté à la place du parmesan, n'importe quel poisson à la place des saint-jacques..., elle s'adapte à ce que l'on a envie de faire. On peut aussi bien la servir en entrée ou en plat. La purée ressemblera alors plus à un potage pour commencer le repas. La cuisson de la saint-jacques doit être précise, et il ne faut pas oublier que la chaleur extérieure va venir terminer la cuisson intérieure de la noix. » Le fameux chocolat blanc arrive et apporte de la douceur à la purée, sans la rendre trop sucrée. « C'est délicieux et cela sent vraiment bon. Je vais conseiller cette recette à mes clientes, c'est sûr ! » annonce Élodie.



CHATEAUXHOTELS COLLECTION



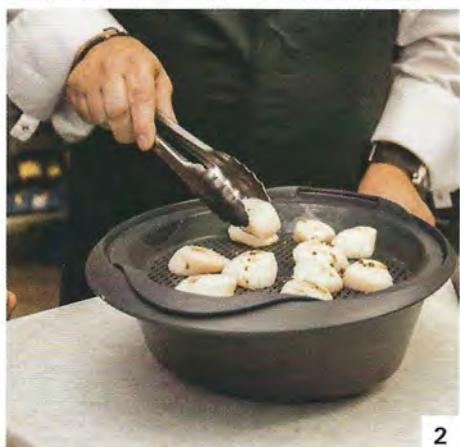
**L'ÉTAPE LA PLUS DÉLICATE ?** « Le dressage, je pense. » Richard Toix a entendu Élodie et la met au défi : « Je vais dresser une assiette et tu feras la seconde. » La conseillère se lance avec le sourire et imite les gestes du chef. « Attention, tu dois toujours savoir où tu vas poser tel ou tel ingrédient. Pour ne pas laisser de trace dans ton assiette. » Tel est le dernier conseil de Richard Toix avant d'emmener Élodie en salle pour la dégustation. L'espace feutré est fermé aujourd'hui, et c'est donc en tête-à-tête que le duo de cuisiniers savoure le plat en échangeant autour de leur passion pour le Thermomix®. « Nous en avons trois en cuisine et ils tournent tout le temps », explique Richard Toix. Élodie, elle, l'utilise au quotidien, bien sûr, et a hâte de refaire la recette chez elle. À moins que ce ne soit son mari ? Lui aussi a en effet été conquis par le Thermomix®, et passe régulièrement derrière les fourneaux. Mais cette fois-ci, c'est Élodie qui se chargera de transmettre les techniques apprises grâce à Richard Toix. Histoire de se remémorer ce joli moment de cuisine partagé avec le chef étoilé.

(\*) Restaurant Passions et Gourmandises – 6 rue du Square  
86280 Saint-Benoît – Tél. 05 49 61 03 99 – [www.passionsetgourmandises.com](http://www.passionsetgourmandises.com)



CHATEAUXHOTELS COLLECTION

À l'arrière du restaurant, l'équipe profite d'un petit coin de nature. Il n'y a pas que dans l'assiette que le chef sait faire rimer bonne humeur et poésie !



## Saint-jacques en croûte d'algue et purée de topinambour au chocolat blanc

 4 portions

### La croûte d'algue

- 100 g de beurre doux, mou et en morceaux
- 5 feuilles de nori
- 80 g de parmesan, coupé en

- morceaux (2-3 cm)
- 80 g de chapelure maison
- 20 g d'huile d'olive, et un peu pour la finition
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

### La purée de topinambour au chocolat blanc et saint-jacques

- 1 000 g d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 400 g de topinambours, épluchés et coupés en morceaux (2-3 cm)
- 12 belles noix de saint-jacques

- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 100 g de crème liquide
- 30 g de beurre doux
- 40 g de chocolat blanc, détaillé en morceaux
- 1 bouquet de cerfeuil, pour la finition

**Ustensile(s)** papier cuisson, rouleau à pâtisserie, plaque de four, emporte-pièce rond (Ø 4 cm)



Découvrez le reportage vidéo de cette recette sur notre chaîne YouTube :

[www.youtube.com/c/ThermomixFrance](http://www.youtube.com/c/ThermomixFrance)



CHATEAUXHOTELSCOLLECTION



CHATEAUXHOTELSCOLLECTION

cuisson, réserver les saint-jacques sur une plaque de four tapissée de papier cuisson, et conserver 100 g de jus de cuisson dans un récipient.

**4.** Préchauffer le four sur grill.

**5.** Mettre les topinambours, la crème liquide, le beurre et les 100 g de bouillon réservé dans le bol, puis mixer

**1 min/40°C/vitesse 5 (1 min/37°C/vitesse 5)**. Racler les parois du bol avec la spatule.

**6.** Ajouter le chocolat blanc et râper **30 sec/vitesse 5**. Réserver.

**7.** Une fois la croûte d'algue bien durcie, y découper des ronds de la taille des saint-jacques à l'aide d'un emporte-pièce (Ø 4 cm). Poser les ronds de beurre d'algue sur les saint-jacques et les faire dorer 5-10 minutes sous le grill.

**8.** Répartir la crème de topinambour dans 4 assiettes creuses, disposer harmonieusement 3 saint-jacques dans chacune, garnir d'un filet d'huile d'olive et de quelques brins de cerfeuil. Servir chaud.

⏱ 15 min 🕒 1 h 🍳 Moyen 🍴 Pour 1 portion :  
1989 kJ / 476 kcal / Protéines 23 g / Glucides 38 g /  
Lipides 26 g

### La croûte d'algue

**1.** Mettre le beurre, les feuilles de nori, le parmesan, la chapelure, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer **1 min/vitesse 5**. Transvaser sur une feuille de papier cuisson, couvrir d'une seconde feuille de papier cuisson, puis étaler finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Réserver 30 minutes au congélateur pour que le beurre durcisse. Nettoyer le bol.

### La purée de topinambour au chocolat blanc et saint-jacques

**2.** Mettre l'eau et le cube de bouillon de volaille dans le bol. Insérer le panier cuisson, y mettre les topinambours, puis cuire à la vapeur **30 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, tapiser le plateau vapeur de papier cuisson et y poser les saint-jacques. Saler et poivrer, puis réserver.

**3.** Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, mettre en place l'ensemble Varoma et prolonger la cuisson **2 min/Varoma/vitesse 1**. À l'issue de la

8



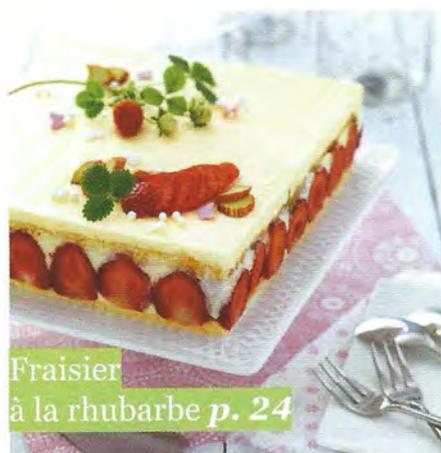
Soupe fraise, rhubarbe  
et verveine p. 22



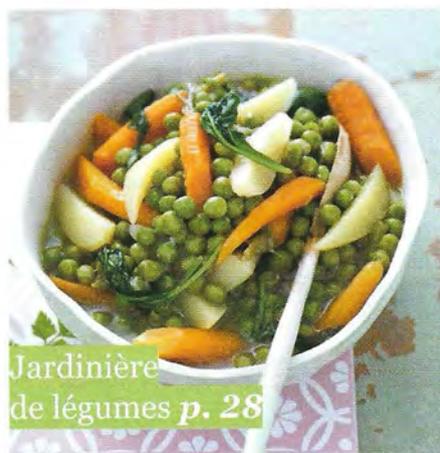
Crème glacée  
à la rhubarbe p. 22



Crème brûlée  
à la fraise p. 23



Fraisier  
à la rhubarbe p. 24



Jardinière  
de légumes p. 28



Tortilla de pomme  
de terre au chorizo p. 28



Salade de pâtes aux petits  
pois, pesto citron p. 29



Risotto aux petits pois,  
sauge et mozzarella p. 29



Canon d'agneau aux  
herbes, flan d'épinard  
et petits légumes p. 31



Lotte et crevettes  
à l'américaine p. 33



Camembert rôti  
au Varoma p. 35



Camembert aux fruits  
secs façon nougat p. 35

C'EST LA SAISON

# Inspiration printanière

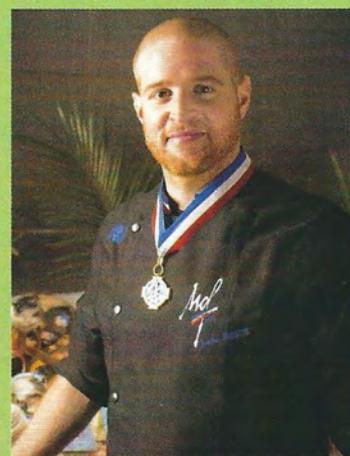
TEXTE DE CAROLINE PACREAU PHOTOS RECETTES DE BENOÎT CABANES STYLISME DE LAURENT VALLÉE



FLORENCE CARAYON

## LES CONSEILS DE FLORENCE CARAYON

Élue Meilleur Ouvrier de France pour ses fruits et légumes, cette passionnée du terroir français prône les bons produits de saison. Très investie dans sa ville, Carcassonne, elle y dénêche des fruits et légumes de qualité, rencontre les meilleurs producteurs et vise toujours l'excellence.



JENNIFER LESCOUET

## LES CONSEILS DE JONATHAN BUIRETTE

En 2015, ce poissonnier-écailler est devenu Meilleur Ouvrier de France. Dans son combat pour l'excellence, il milite pour une pêche française, raisonnable et responsable. C'est au marché de Rungis qu'il se rend chaque matin pour réaliser la majorité de son approvisionnement.

# FRAISES ET RHUBARBE, ROUGES DE PLAISIR

**L'une est sucrée, l'autre acidulée.** Avec elles, on réalise un panier fraîcheur plein de vitamines et de contrastes une fois en bouche. Idéal pour réaliser des desserts gourmands. Voici tous nos conseils pour apprendre à les préparer et les sublimer.

## DOMPTEZ-LA

Avant de la déguster, mieux vaut savoir bien la nettoyer. Commencez par en supprimer les feuilles (elles sont très toxiques !). Puis, avec la pointe d'un couteau, effilez la tige.

## SALÉE COMME SUCRÉE

Les saveurs acidulées de sa tige s'accommodent aussi bien en version sucrée que salée. Cousine de l'oseille, la rhubarbe fait partie de la famille des légumes. Ceux qui en ont assez de la déguster en clafoutis ou en compote pourront donc tout à fait la mettre à l'honneur en tant que condiment : dans un chutney (avec du curry, par exemple) et même dans... une mayonnaise !

## DIVINE FRAISE DES BOIS

C'est la plus petite de toutes, mais aussi la plus parfumée. Ce fruit sauvage est consommé cru avec, pourquoi pas, un peu de menthe fraîche et un jus de citron. Dans le commerce, on trouve la Mara des bois. C'est elle qui se rapproche le plus de sa petite cousine sauvage, souvent difficile à dénicher.

## COCKTAIL D'ANTIOXYDANTS

Ce sont les flavonoïdes (des substances présentes dans les plantes) qui donnent à la fraise sa belle couleur rouge. Ce sont eux également qui lui assurent une forte teneur en antioxydants.

## QUELLES VARIÉTÉS CHOISIR ?

Pour la déguster crue et dans son plus simple appareil, choisissez une gariguette. De taille moyenne, c'est une des plus juteuses et acidulées. C'est aussi la plus précoce : on la consomme dès la mi-mars. Vient ensuite la ciflorette. Plus grosse et très sucrée, elle est parfaite en tarte ou en pâtisserie. Enfin, jusqu'à fin septembre, la charlotte ravit les amoureux de fraises bien sucrées. Plus grosse que les deux premières, elle est idéale pour réaliser des confitures savoureuses.

**SES BIENFAITS**

La rhubarbe est naturellement riche en calcium, vitamine C et fibres. Pour conserver un maximum de bienfaits, dégustez-la crue ! Si les chefs français préfèrent la faire revenir ou compoter, la consommer crue est plus commun outre-Manche. À tester pour redécouvrir ses arômes fruités. Vous pouvez l'agrémenter d'une vinaigrette au miel, pour contrer son acidité.

**LE MOT DE FLORENCE CARAYON****Les fraises**

**Variétés :** les premières présentes sur le marché sont les gariguettes. Elles annoncent l'arrivée du printemps. Cultivées sous serre en début de saison, elles n'auront pas la saveur des « pleine terre » de Plougastel ! La saison des fraises élevées dans les champs commence en avril.

**Le secret des bons produits :** choisir des fruits de saison, et qui n'ont pas trop voyagé.

**Comment les choisir ?** Les fraises doivent avoir un aspect bien brillant, avec des pédoncules bien verts.

**La conservation :** je préconise de les consommer rapidement après leur achat ! Cependant, elles se conservent environ 2 jours en bas du réfrigérateur, emballées dans du papier kraft qui les protégera du froid.

**La rhubarbe**

**Variétés :** il existe 2 variétés en Europe, la rouge de Hollande et la rhubarbe verte.

**Comment la choisir ?** Les tiges doivent être bien fermes et rigides. La rhubarbe dégage beaucoup de parfum quand elle est mûre. La rhubarbe rouge arrive sur les étals fin avril et y reste jusqu'en juin. La rhubarbe verte lui succède tout l'été.

**Comment la cuisiner ?** Il est nécessaire de l'éplucher, puis de détailler les tiges en tronçons et de les faire dégorger au sucre pour atténuer l'acidité.

**En tarte :** la rhubarbe rend beaucoup de jus aussi, pensez à mettre un peu de semoule fine sur votre fond de tarte, ou encore un fond de flan. Disposer la rhubarbe et cuire 45 minutes environ.

**Comment la conserver ?** Vous pourrez la garder 5 à 6 jours au réfrigérateur, emballée dans du papier kraft. À l'air libre, elle aura tendance à se dessécher.



## Soupe fraise, rhubarbe et verveine

☞ 4 portions

- 400 g d'eau
- 100 g de sucre roux
- 2 branches de verveine fraîche ou de verveine citronnelle
- 150 g de rhubarbe, coupée en tronçons (2-3 cm)
- 500 g de fraises, coupées en deux

**Ustensile(s)** : film alimentaire

1. Mettre l'eau, le sucre roux et la verveine dans le bol, puis chauffer **5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1)**.
2. Ajouter la rhubarbe et prolonger la cuisson **8 min/100°C/vitesse 1**. Laisser tiédir 30 minutes dans le bol. Transvaser le contenu du bol dans un saladier, y ajouter les fraises, couvrir de film alimentaire et réserver 1 heure minimum au réfrigérateur. Retirer les branches de verveine et servir frais.

☞ Servez avec un jurançon.

☞ 20 min ☞ 1 h 30 min ☞ Facile ☞ Pour 1 portion : 707 kJ / 169 kcal / Protéines 1 g / Glucides 31 g / Lipides <1 g

## Crème glacée à la rhubarbe

☞ 1 litre de crème glacée

- 150 g de crème liquide
- 200 g de lait
- 5 jaunes d'œufs
- 150 g de sirop d'érable
- 2 pointes de couteau de gomme de guar
- 600 g de rhubarbe, coupée en morceaux
- 40 g de sucre roux

**Ustensile(s)** : bac à glaçons

1. Mettre la crème liquide, le lait, les jaunes d'œufs, le sirop d'érable et la gomme de guar dans le bol, mélanger **10 sec/vitesse 5** puis cuire **8 min/85°C/vitesse 2 (TM31 : 8 min/90°C/vitesse 2)**. Transvaser la crème anglaise dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.
2. Mettre la rhubarbe et le sucre roux

dans le bol, puis cuire

**10 min/100°C/vitesse 4**.

3. Ajouter la crème anglaise réservée et mixer **1 min/vitesse 5-10 (TM31 : 1 min/vitesse 10) en augmentant progressivement la vitesse**. Transvaser dans des bacs à glaçons et congeler 2 heures au minimum.

4. Mettre la moitié des glaçons dans le bol, et mixer **1 min/vitesse 6**.

5. Insérer le fouet puis fouetter **30 sec/vitesse 3.5**. Transvaser dans un récipient et réserver au congélateur. Répéter l'opération avec le reste des glaçons. Réserver au congélateur jusqu'au moment de servir.

☞ Servez avec un vouvray effervescent.

☞ 15 min ☞ 2 h 35 min ☞ Facile ☞ Pour 1 portion : 6638 kJ / 1588 kcal / Protéines 48 g / Glucides 151 g / Lipides 88 g





## Crème brûlée à la fraise

⇒ 6 portions

- 1 gousse de vanille, fendue en deux dans la longueur
- 500 g de crème liquide
- 300 g de fraises
- 100 g de sucre roux
- 6 jaunes d'œufs

**Ustensile(s)** : chalumeau de cuisine, ramequins à crème brûlée

1. Préchauffer le four à 100 °C (Th. 3-4).
2. Égrainer la gousse de vanille à la pointe d'un couteau, puis mettre les graines ainsi que la gousse dans le bol. Ajouter la crème liquide, puis chauffer **10 min/80°C/vitesse 1**. Pendant ce temps, couper les fraises en deux ou en quatre, les répartir dans 6 ramequins à crème brûlée et réserver.
3. Retirer la gousse évidée. Ajouter 50 g de sucre roux et les jaunes d'œufs au contenu du bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 5**. Transvaser sur les fraises dans les ramequins, enfourner et cuire 1 heure à 100 °C.

4. À la sortie du four, laisser refroidir 30 minutes à température ambiante, puis 2 heures minimum au réfrigérateur. Au moment de servir, saupoudrer les crèmes avec le reste de sucre roux, puis caraméliser avec un chalumeau de cuisine. Servir aussitôt.



Servez avec un banuyls blanc.

⚡ 20 min 🕒 3 h 10 min 🍃 Facile [Lire](#) Pour 1 portion :  
1582 kJ / 378 kcal / Protéines 4 g / Glucides 25 g /  
Lipides 29 g

## Fraisier à la rhubarbe

8 portions

### La crème pâtissière

- 1 feuille de gélatine alimentaire (1,9 g /feuille) et un récipient d'eau froide
- 150 g de lait
- 1 gousse de vanille, fendue en deux dans la longueur
- 2 œufs moyens (53-63 g)
- 15 g de fécule de maïs
- 50 g de sucre en poudre

### La génoise

- 4 œufs
- 140 g de sucre en poudre
- 140 g de farine de blé
- 1 c. à café de levure chimique (1/2 sachet)

### La crème légère

- 150 g de crème fraîche liquide, 35% m.g., très froide

### La compote de rhubarbe

- 250 g de rhubarbe, coupée en morceaux
- 80 g de sucre roux

### Le montage

- 70 g de chocolat blanc, fondu
- 250 g de fraises, coupées en deux
- quelques feuilles de menthe fraîche

**Ustensile(s) :** plaque à pâtisserie, couteau scie, fouet, film alimentaire, spatule coudée Inox, cadre à pâtisserie rectangulaire (20 x 16 cm env.), plaque de four, papier cuisson, pinceau de cuisine

### La crème pâtissière

1. Mettre la feuille de gélatine à ramollir dans un récipient d'eau froide.
2. Mettre le lait dans le bol. Égrainer la gousse de vanille avec la pointe d'un couteau. Ajouter les graines et la gousse de vanille au contenu du bol, puis chauffer

5 min/80°C/vitesse 4.

3. Ajouter les œufs, la fécule de maïs et le sucre, mélanger 10 sec/vitesse 4, puis cuire 10 min/98°C/vitesse 3 (TM31 : 10 min/100°C/vitesse 3). Retirer la

gousse de vanille.

4. Ajouter la gélatine égouttée et dissoudre 30 sec/vitesse 5. Transvaser dans un récipient, filmer au contact et réserver 30 minutes à température ambiante, puis 1 heure au réfrigérateur. Nettoyer le bol et préparer la génoise.

### La génoise

5. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson et réserver.

6. **Insérer le fouet.** Mettre les œufs et le sucre dans le bol, cuire 8 min/65°C/vitesse 3 (TM31 : 8 min/60°C/vitesse 3), puis fouetter 8 min/vitesse 3. **Retirer le fouet.**

7. Ajouter la farine et la levure chimique, puis mélanger délicatement à l'aide de la spatule pour éviter que la pâte ne retombe. Transvaser la pâte sur la plaque préparée. Enfoumer et cuire 10 minutes à 180 °C. En fin de cuisson, sortir du four et laisser refroidir. Nettoyer le bol.

### La crème légère

8. Une fois la crème pâtissière prise, la fouetter énergiquement à l'aide d'un fouet et réserver. **Insérer le fouet.** Mettre la crème liquide dans le bol et fouetter 2-4 min/vitesse 3, ou jusqu'à ce que la crème ait la consistance d'une crème fouettée.

9. À l'aide de la spatule, incorporer délicatement la crème fouettée à la crème pâtissière pour obtenir une crème légère. Réserver au réfrigérateur. Nettoyer le bol.

### La compote de rhubarbe

10. Mettre la rhubarbe et le sucre roux dans le bol, puis cuire

20 min/90°C/vitesse 1. Transvaser dans un récipient et réserver au réfrigérateur.

### Le montage

11. À l'aide d'un cadre à pâtisserie (env. 20 x 16 cm), couper 2 rectangles de génoise. Déposer un rectangle de génoise au fond du cadre. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner la génoise de chocolat blanc fondu (voir Conseil(s)). Laisser prendre quelques minutes au réfrigérateur, puis couvrir d'une fine couche de crème légère à l'aide de la spatule.

12. Déposer les fraises coupées en deux, le côté plat sur le bord du cadre. Répartir le reste des fraises au centre du rectangle, face ouverte vers le haut. Recouvrir uniformément avec les trois quarts du reste de crème, puis lisser à l'aide d'une spatule coudée. Répartir la compote de rhubarbe sur la crème, puis poser le deuxième rectangle de génoise dessus. Appuyer légèrement sur la génoise, de façon à ce que le fraisier se tienne lors du démoulage. Recouvrir la génoise du reste de crème légère. À l'aide d'un couteau-scie, dessiner des rainures ondulées sur toute la surface du fraisier. Réserver 1 nuit au réfrigérateur avant de servir. Garnir de feuilles de menthe et servir frais.

### Conseil(s)

- Faites fondre le chocolat blanc 30 secondes au micro-ondes ou, à défaut, au bain-marie.
- Si vous utilisez de la rhubarbe surgelée pour la compote, incorporez-y 1 feuille de gélatine à l'issue de la cuisson.

Servez avec un champagne.

1 h 24 h Facile Pour 1 portion : 1555 kJ / 372 kcal / Protéines 8 g / Glucides 54 g / Lipides 14 g



11



11



12



12



12



# POMMES DE TERRE ET PETITS POIS, STARS DE LA JARDINIÈRE

Découvrez les meilleures variétés de pommes de terre, mais aussi la douceur des petits pois. Avec ce duo du potager, allez saveurs et simplicité.

## LA ROSEVAL, FERME ET DOUCE

Elle se distingue par sa jolie robe rouge. Mais aussi, dans un second temps, par ses saveurs franches. C'est une pomme de terre à chair ferme qui fait le bonheur des cuisiniers et cuisinières, car elle se délite très peu à la cuisson. Choisissez-la pour réaliser de belles tranches de pomme de terre vapeur dans une salade printanière.

## LA GRENAILLE OU PATATE NOUVELLE

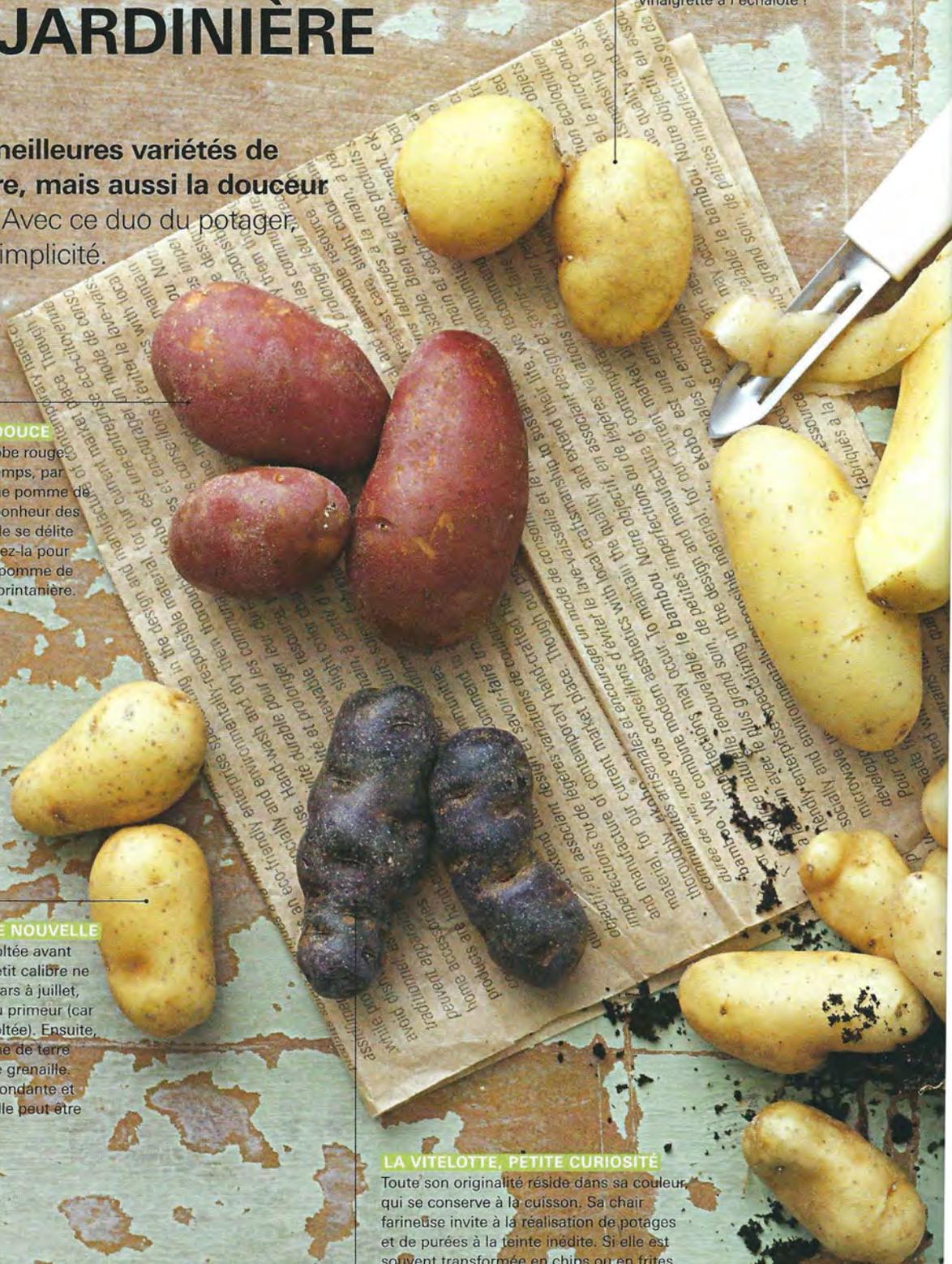
Cette pomme de terre est récoltée avant sa maturité pour obtenir un petit calibre ne dépassant pas les 4 cm. De mars à juillet, on l'appelle patate nouvelle ou primeur (car elle vient tout juste d'être récoltée). Ensuite, considérée comme une pomme de terre de garde, elle prend le nom de grenaille. Sa chair est particulièrement fondante et présente des notes sucrées. Elle peut être consommée avec la peau.

## LA VITELLOTTE, PETITE CURIOSITÉ

Toute son originalité réside dans sa couleur, qui se conserve à la cuisson. Sa chair farineuse invite à la réalisation de potages et de purées à la teinte inédite. Si elle est souvent transformée en chips ou en frites, c'est moins pour sa couleur que pour sa capacité à n'absorber que très peu de graisse.

## LA POMPADOUR, MARQUISE DU GOUT

Cette petite sœur de la roseval se distingue par une chair très ferme et une peau très fine. Elle est cultivée en Picardie, dans les terres sablonneuses du littoral qui lui confèrent son caractère unique. Révélez-la avec une vinaigrette à l'échalote !



**DE TOUS LES PLATS**

Bien qu'il soit communément admis dans la famille des légumineuses, le « pois de jardin » est en fait une graine immature, à l'instar de la fève, que l'on consomme donc comme un légume. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il s'accommode de tous les mets. On le sort donc du traditionnel riz cantonnais pour le servir avec un poisson blanc ou une côte de porc (les deux lui conviennent à merveille !). Les plus audacieux l'oseront même cru : à la croque au sel pour l'apéritif, ou plongé au dernier moment dans un bouillon de poule et de vermicelles.

**ÉTONNANT !**

Il existe aussi des petits pois carrés (aussi appelés gesses), ou en tout cas dénommés ainsi car, s'ils ne sont pas franchement ronds, ils ne sont pas non plus vraiment carrés. La gousse est plus petite, le pois plus épais, mais il se consomme de la même manière que le petit pois classique. Il peut aussi être transformé en farine.

**LA RATTE DU TOUQUET**

On la reconnaît à sa petite taille, sa chair très ferme et son fameux petit goût de châtaigne. Elle se consomme avec la peau, pour conserver saveurs et nutriments. Elle a été élue pomme de terre préférée des Français !

**UNE CULTURE IMPRESSIONNANTE**

La France est le deuxième plus gros producteur de pommes de terre destinées à la consommation en Europe, juste derrière l'Allemagne. Ce n'est pas moins de 5 millions de tonnes de patates qui sont produites sur les terres agricoles de l'Hexagone !

**LE MOT DE FLORENCE CARAYON****Les petits pois**

Les plus gros, dont les pays anglo-saxons sont très friands, proviennent d'Espagne. En France, on consomme les pois plus petits, issus de variétés anciennes comme la serpette. Ils sont alors plus sucrés et ont la chair tendre. **Comment les conserver ?** Si vous les achetez en cosse mieux vaut les consommer sans trop tarder. Sinon, écossez-les et déposez-les dans une boîte hermétique garnie de feuilles de papier absorbant. Ainsi se conserveront-ils 2 à 3 jours sans germer.

**Les congeler :** il est nécessaire de les écosser avant. Vous pourrez les cuire sans décongélation préalable.

**Pour les cuire :** à l'anglaise avec très peu de sel, puis les passer sous de l'eau glacée pour stopper la cuisson et garder leur belle couleur verte.

**Les pommes de terre**

Dans le Lot-et-Garonne, notre préférée est la Béa (AOP). Elle est longue et plate ; sa peau fine est gage de fraîcheur. Son goût de noisette est révélé avec une cuisson douce à la vapeur. Dès le mois d'avril, régalez-vous des pommes de terre de Noirmoutier et de celles de l'île de Ré (AOP). La cuisson vapeur leur convient parfaitement. La monalisa et la bintje seront parfaites pour vos écrasés de pomme de terre.

**Comment les conserver ?** Tout comme les autres variétés, la pomme de terre nouvelle ne supporte pas la lumière, qui la fait verdier. Elle développe alors un élément toxique (la solanine) qui la rend impropre à la consommation. Il faut la consommer rapidement, elle se conserve 8 jours.



## Jardinière de légumes

4 portions

- 80 g d'oignons nouveaux, coupés en deux
- 15 g d'huile d'olive
- 30 g de pousses d'épinard frais
- 300 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 350 g de petits pois frais, écosés
- 250 g de carottes nouvelles
- 200 g de pommes de terre nouvelles, coupées en morceaux
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

1. Mettre les oignons nouveaux dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les

parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter l'huile d'olive et les pousses d'épinard, puis rissoler **3 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.

3. Ajouter l'eau et le cube de bouillon de légumes. Insérer le panier cuisson et y peser les petits pois, les carottes et les pommes de terre, puis cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**. Transvaser dans un plat de service, saler, poivrer et servir sans tarder avec le jus de cuisson.



Servez avec un bourgogne aligoté.

15 min 40 min Facile Pour 1 portion : 725 kJ / 173 kcal / Protéines 6 g / Glucides 28 g / Lipides 7 g

## Tortilla de pomme de terre au chorizo

6 portions

- 6 gros œufs
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 1 c. à soupe de ciboulette fraîche, ciselée
- 450 g d'eau
- ½ c. à café de gros sel, à ajuster en fonction des goûts
- 500 g de pommes de terre à chair ferme, coupées en très fines rondelles (1 mm env.)
- 1 chorizo doux (225 g), coupé en demi-rondelles fines

Ustensile(s) : papier cuisson

1. Mettre les œufs, le sel, le poivre et la ciboulette dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et garder au frais.

2. Mettre l'eau et le gros sel dans le bol. Insérer le panier cuisson et y peser les pommes de terre, puis cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, tapisser le plateau vapeur de

papier cuisson humidifié.

3. Retirer le panier cuisson et répartir une partie des rondelles de pomme de terre sur le plateau vapeur préparé, puis une couche de chorizo. Continuer à alterner les couches jusqu'à épuisement des ingrédients, en veillant à ne pas empêcher la bonne fermeture de l'ensemble Varoma. Mettre en place le Varoma et y insérer le plateau vapeur. Verser les œufs battus sur les pommes

de terre, puis cuire à la vapeur

**15-20 min/Varoma/vitesse 1**. Servir chaud, ou laisser tiédir et découper en cubes pour servir avec une salade verte.



Servez avec un bourgueil rouge

15 min 50 min Facile Pour 1 portion : 1420 kJ / 339 kcal / Protéines 15 g / Glucides 20 g / Lipides 23 g





## Salade de pâtes aux petits pois, pesto citron

⇒ 6 portions

### Le pesto de citron

- 30 g de pignons de pin
- 30 g d'amandes émondées
- 30 g de parmesan
- 20 feuilles de menthe fraîche
- 1 citron jaune non traité, zeste et jus
- 100 g d'huile d'olive
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

### Les pâtes

- 1 000 g d'eau
- 1 c. à café de gros sel de Guérande
- 250 g de pâtes sèches, type farfalles
- 130 g de pois mange-tout, coupés en deux ou trois
- 400 g de petits pois frais, écosés
- 6 radis roses, coupés en rondelles très fines
- 100 g de feta, émiettée

### Le pesto de citron

1. Mettre les pignons de pin, les amandes, le parmesan, les feuilles de menthe et le zeste du citron dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 10**

## Risotto aux petits pois, sauge et mozzarella

⇒ 8 portions

- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 15 g d'huile d'olive
- 400 g de riz spécial risotto
- 100 g de vin blanc
- 1 000 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 200 g de petits pois frais
- 10 feuilles de sauge fraîche
- 50 g de mozzarella, coupée en dés (1 cm)

1. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler

**5 min/120°C/vitesse 1**

(TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1), sans le gobelet doseur.

3. Ajouter le riz et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1** (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1), sans le gobelet doseur.

4. Ajouter le vin blanc, l'eau, le cube de bouillon de légumes, le sel et le poivre. Racler le fond du bol à l'aide de la spatule pour décoller les grains, puis cuire **7 min/100°C/vitesse 1**.

5. Ajouter les petits pois et la sauge, puis prolonger la cuisson **7 min/100°C/vitesse 1**. Transvaser dans un récipient, ajouter la mozzarella et mélanger délicatement à la spatule. Servir aussitôt.

(TM31 : 7 sec/vitesse 10). Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter le jus du citron, l'huile d'olive et le poivre, puis mélanger

**20 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver.

### Les pâtes

3. Mettre l'eau dans le bol et chauffer **10 min/100°C/vitesse 1**.

4. Ajouter le gros sel, les pâtes et les pois mange-tout, puis cuire **5 min/100°C/vitesse 4**.

5. Ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson **5 min/100°C/vitesse 1**.

Transvaser les pâtes et les légumes dans le Varoma. Les passer sous un filet d'eau froide pour en stopper la cuisson, les égoutter, puis les transvaser dans un plat de service. Ajouter 1-2 c. à soupe de pesto, parsemer de rondelles de radis et de dés de feta, puis mélanger à la spatule. Réserver au frais jusqu'au moment de servir avec le reste de pesto servi à part.



Servez avec un côtes-du-rhône rouge.

⚡ 15 min ⌚ 35 min 🍃 Facile 🍷 Pour 1 portion : 1559 kJ / 373 kcal / Protéines 16 g / Glucides 47 g / Lipides 14 g



Servez avec un côtes-de-provence rosé.

⚡ 10 min ⌚ 35 min 🍃 Facile 🍷 Pour 1 portion : 943 kJ / 225 kcal / Protéines 6 g / Glucides 43 g / Lipides 3 g

# L'AGNEAU PASCAL, SAVOUREUX CLASSIQUE

**C'est la star de Pâques.** Mais quels en sont les meilleurs morceaux et comment les sublimer ? Voici les conseils de la rédaction.

## LE CARRÉ

Ce morceau est un rôti avec ses os. Il peut être composé des quatre côtes premières, auxquelles on peut ajouter les côtes secondes. On reconnaît les côtes premières à la taille et à la tendreté de la noix qui est en leur centre. Pour simplifier la cuisson du carré, demandez au boucher de le manchonner (dénuder le haut des côtes) afin qu'il se tienne mieux à la cuisson et que la découpe soit plus nette. Cette pièce, particulièrement fondante, mérite de se déguster rosée.

## LE CANON

C'est un petit rôti réalisé dans l'une des parties les plus nobles de l'agneau : le filet qui entoure les côtes premières. Saveur et tendreté garanties ! Le boucher le dégraisse, le roule, le ficelle et peut même le farcir (oignons et herbes de Provence, par exemple). Il est conseillé de le déguster saignant.

## AGNEAU DE LAIT

Plus l'agneau vieillit, plus son alimentation se diversifie, et moins sa viande sera fondante. Un agneau « sous la mère », qui n'a fait que téter, donne la viande la plus tendre qui soit.

## Canon d'agneau aux herbes, flan d'épinard et petits légumes

4 portions

### Le beurre d'herbes

- 1 gousse d'ail
- 30 g d'échalote
- 1 branche de persil frais
- 1 branche de basilic frais
- 1 branche d'estragon frais
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 100 g de beurre, coupé en morceaux

### Le canon d'agneau

- 2 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 800 g de viande d'agneau (du canon de préférence, soit 2 canons de 400 g env.)
- 15 g d'huile d'olive

### Le flan aux épinards

- 60 g de parmesan, coupé en morceaux
- 20 g de beurre
- 500 g d'épinards frais
- 20 g de crème liquide, 30% m.g. min.
- 120 g de lait
- 3 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

### La garniture

- 600 g d'eau
- 1 c. à café de gros sel
- 170 g de pommes de terre nouvelles, entières
- 200 g de navets nouveaux, coupés en deux
- 150 g de haricots verts frais
- 150 g de pois mange-tout
- 100 g de radis roses, équeutés
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts

**Ustensile(s) :** papier cuisson, poêle, film alimentaire, emporte-pièce

### Le beurre d'herbes

1. Mettre la gousse d'ail, l'échalote, le persil, le basilic, l'estragon, le sel et le poivre dans le bol, puis hacher
- 5 sec/vitesse 7.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et mélanger
- 1 min/vitesse 3.** Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.

### Le canon d'agneau

3. Saler et poivrer les 2 canons d'agneau. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'agneau jusqu'à ce qu'il dore. Poser ensuite chaque canon d'agneau sur une feuille de papier cuisson, et les tartiner avec les trois quarts du beurre d'herbes. Fermer les papiers cuisson en papillotes, les déposer dans le Varoma et réserver au frais.

### Le flan aux épinards

4. Mettre le parmesan dans le bol et râper
- 10 sec/vitesse 10.** Transvaser dans un récipient et réserver.
5. Mettre le beurre et la moitié des épinards dans le bol, puis cuire
- 4 min/100°C/vitesse 4.**
6. Ajouter le reste des épinards et prolonger la cuisson **6 min/100°C/vitesse 4.** Pendant ce temps, filmer le dessus du plateau vapeur et réserver. Égoutter les épinards à l'aide du panier cuisson, puis les remettre dans le bol.
7. Ajouter la crème liquide, le lait, les œufs, les jaunes d'œufs, le sel et le poivre et le parmesan râpé, puis mixer
- 20 sec/vitesse 8.** Transvaser sur le

plateau vapeur préparé et réserver.

### La garniture

8. Mettre l'eau et le gros sel dans le bol. Insérer le panier cuisson, y mettre les pommes de terre et les navets, puis cuire à la vapeur **25 min/Varoma/vitesse 1 (TM31 : 10 min/Varoma/vitesse 1).**
9. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, mettre en place l'ensemble Varoma, puis prolonger la cuisson **10 min/Varoma/vitesse 4 (TM31 : 10 min/vitesse 4).**
10. Retirer le plateau vapeur. Ajouter les haricots verts, les pois mange-tout, les radis roses, une pincée de sel et le reste de beurre d'herbes au contenu du Varoma. Insérer à nouveau le plateau vapeur et poursuivre la cuisson vapeur **15-20 min/Varoma/vitesse 4.**
11. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson. Poser un emporte-pièce rectangulaire sur l'assiette et le garnir de 1-2 c. à soupe de flan aux épinards. Détailler l'agneau en tranches fines et en disposer deux ou trois tranches sur le flan aux épinards. Répartir joliment les légumes dans l'assiette, arroser d'un peu de jus de cuisson et servir chaud.

Servez avec un bordeaux rouge.

40 min 1 h 15 min Moyen Pour 1 portion :  
4164 kJ / 996 kcal / Protéines 87 g / Glucides 11 g /  
Lipides 67 g



# LA LOTTE, POISSON DE CARACTÈRE

**C'est l'un des poissons les plus maigres qui soient.**

Elle est aussi très goûteuse et presque dépourvue d'arêtes. Aucun doute, elle a vraiment tout pour plaire !

## LE MOT DE JONATHAN BUIRETTE

**La lotte** : celle que l'on trouve le plus souvent sur les étals du poissonnier est la lotte de mer. Si on en trouve toute l'année, les meilleures de la saison se concentrent sur les mois de mars à mai.

**La choisir** : au toucher, la chair est ferme et rosée. Sa peau brillante et aux couleurs vives est recouverte d'un léger mucus.

**La conserver** : après son achat, consommez-la dans les 48 heures ; conservez-la emballée dans un sachet fraîcheur ou dans du film alimentaire à l'étage le plus froid du réfrigérateur. Elle se congèle très facilement.

**Les joues** : chair très tendre et savoureuse.

**La queue** : très bonne tenue à la cuisson.

**Le foie** : souvent ignoré, il se cuit comme un foie gras.

Elle se prête enfin très bien à une cuisson en rôti, bardée par exemple.

## UNE TENUE UNIQUE

La lotte est rarement commercialisée entière. On en cuit effectivement plus facilement la joue ou, comme ici, la queue. Épaisse et dense, sa chair peut être découpée en tranches et se cuit comme une viande. En sauce, à la vapeur, rôtie..., toutes les préparations lui réussissent !

## LIGHT ET RICHE EN MINÉRAUX

Elle a tout à fait sa place dans les menus de régime. D'abord parce qu'elle est l'un des poissons les plus maigres (avec seulement 0,7 % de lipides), à l'instar du colin, de la sole ou du cabillaud. Ceci ne l'empêche pas de contenir des vitamines B et des minéraux (dont du fer, du phosphore et du magnésium). Enfin, certes moins que les poissons gras type saumon, elle contient des oméga 3.

## UNE CHAIR SANS ARÊTES

C'est un poisson facile à préparer, que les enfants vont adorer parce qu'il contient peu d'arêtes. Il suffit d'ôter l'épaisse épine dorsale.

## SURNOMMÉE « DIABLE DE MER »

C'est un poisson commun d'Atlantique et de Méditerranée, appelé aussi baudroie. La lotte mesure environ 1 m de long et sa tête, énorme, a de quoi effrayer sur les étals des poissonniers. Pourtant, sa chair délicate (choisissez-la blanche et nacrée, signe de fraîcheur) est particulièrement douce et savoureuse.



## Lotte et crevettes à l'américaine

6 portions

- 80 g de carotte, coupée en tronçons
- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 20 g d'huile d'olive
- 20 g de beurre doux
- 500 g de crevettes roses, cuites et non décortiquées
- 40 g de cognac
- 200 g de vin blanc sec
- 30 g d'eau
- 400 g de pulpe de tomate
- 40 g de concentré de tomate
- 1 bouquet garni
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 600 g de lotte, détaillée en morceaux

- 10 g de farine
- 50 g de crème liquide
- 2 brins d'estragon frais
- Ustensile(s)** : passoire fine

1. Mettre la carotte, l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive, le beurre et la tête des crevettes, puis rissoler **8 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 8 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter le cognac, le vin blanc, l'eau, la pulpe de tomate, le concentré de tomate, le bouquet garni, le sel et le poivre, puis cuire **15 min/100°C/vitesse 1**. Pendant ce temps, décortiquer les crevettes et réserver au frais. **Mixer 1 min 30 s/vitesse 5-10 (TM31 : 1 min 30 s/vitesse 10)**, en augmentant progressivement la vitesse.
4. Filtrer la sauce au-dessus d'un récipient

à l'aide d'une passoire fine, puis la remettre dans le bol. Mettre le Varoma en place, y mettre les morceaux de lotte, insérer le plateau vapeur et y disposer les crevettes décortiquées, puis cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**. En fin de cuisson, retirer l'ensemble Varoma et réserver au chaud.

5. Ajouter la farine et la crème liquide au contenu du bol, mixer **10 sec/vitesse 5** puis cuire **5 min/100°C/vitesse 1**. Mixer à nouveau **15 sec/vitesse 8**. Dresser le poisson et les crevettes dans des assiettes chaudes, napper de sauce, parsemer d'estragon frais ciselé et servir sans tarder.



Servez avec un riesling.

30 min 1 h 15 min Facile Pour 1 portion :  
1226 kJ / 293 kcal / Protéines 38 g / Glucides 11 g /  
Lipides 11 g

# LE CAMEMBERT, FROMAGE PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS

## UN SUCCÈS AVÉRÉ

Il est devenu une véritable icône du patrimoine gastronomique français. La preuve : 500 millions de camemberts sont vendus chaque année en France, soit 15 par seconde.

**Fleuron de la gastronomie normande**, le camembert séduit le palais de tous les amoureux de fromages de caractère. Cru, chaud..., il fait fondre le monde entier !

## SOUS SA JOLIE CROÛTE...

C'est un produit au lait cru de vache, à pâte molle légèrement salée et à croûte fleurie. Le lait est d'abord caillé, puis moulé avant de s'égoutter lentement. Il sera ensuite affiné dans des hâloirs pendant 14 jours, dans des caves à 15 °C.

## DU LOCAL À L'INTERNATIONAL

Le camembert serait né des expériences d'une fromagère, Marie Harel, près du village de l'Orne dont il a pris le nom. Il est longtemps resté un trésor local, jusqu'en 1850 et l'inauguration de la ligne de train Caen-Paris. En moins de 6 heures, le fromage pouvait ainsi conquérir la capitale. Il faudra ensuite attendre l'invention de la boîte en bois pour qu'il soit exporté dans le monde entier.

## UN SAVOIR-FAIRE BIEN GARDÉ

Le camembert de Normandie a été protégé par une AOP en 1996. Sa production doit donc correspondre à un cahier des charges précis. Il doit notamment contenir du lait cru de vaches normandes, mais aussi respecter le savoir-faire des mouleuses, gage de qualité.



## Camembert rôti au Varoma

4 portions

- 1 c. à café de sel
- 500 g d'eau
- 700 g de pommes de terre, épluchées et entières
- 1 camembert au lait cru bien fait (250 g)
- 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

1. Mettre le sel et l'eau dans le bol, insérer le panier cuisson et y peser les pommes de terre, puis cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, sortir le camembert de sa boîte, le laisser dans son emballage papier, le

retourner et le remettre dans la boîte de manière à ce que l'ouverture du papier soit dessus. Poser la boîte dans le Varoma en vous assurant qu'elle n'obture pas tous les orifices du Varoma.

2. Mettre en place le Varoma et poursuivre la cuisson à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**.

Transférer les pommes de terre sur un plat de service. Servir les pommes de terre avec le camembert coulant, saupoudré de poivre et éventuellement accompagné d'une salade verte.

☞ Servez avec un vouvray tranquille.

⏱ 10 min 🕒 30 min 🌿 Facile 📊 Pour 1 portion : 1441 kJ / 344 kcal / Protéines 17 g / Glucides 39 g / Lipides 14 g

## Camembert aux fruits secs façon nougat

3 portions

- 50 g de crème liquide, 30% m.g. min.
- 1 camembert au lait cru, la croûte légèrement grattée et coupé en morceaux
- 60 g de fromage à tartiner nature
- 30 g d'amandes émondées
- 30 g de pistaches émondées
- 30 g de pignons de pin
- 30 g de cerneaux de noix

**Ustensile(s)** : film alimentaire, cadre à pâtisserie carré (17 x 17 cm env.), couteau aiguisé, planche à découper

1. Filmer le dessous d'un cadre à pâtisserie (17 x 17 cm) et réserver.
2. Mettre la crème liquide et le camembert dans le bol, puis chauffer **7 min/90°C/vitesse 4**.
3. Ajouter le fromage à tartiner et mélanger **30 sec/vitesse 5**.
4. Ajouter les amandes, les pistaches, les pignons et les cerneaux de noix, puis mélanger **20 sec/vitesse 3**. Verser la préparation dans le cadre préparé et réserver au frais jusqu'à prise complète (compter 2 heures env.).



5. Démouler sur une planche à découper et couper en bouchées à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Servir à température ambiante au moment du fromage, accompagné, par exemple, d'une salade de jeunes pousses au vinaigre de cidre.

☞ Servez avec un cidre fermier brut.

⏱ 5 min 🕒 40 min 🌿 Facile 📊 Pour 1 portion : 998 kJ / 238 kcal / Protéines 10 g / Glucides 6 g / Lipides 19 g

### Conseil(s)

- Si à l'étape 4, votre préparation commence à durcir, chauffer à nouveau **2-3 min/60°C/vitesse 0.5** pour pouvoir la verser facilement dans le cadre.
- Choisissez un camembert bien affiné au lait cru.
- Sortir le nougat de camembert du réfrigérateur 10-15 minutes avant de déguster.



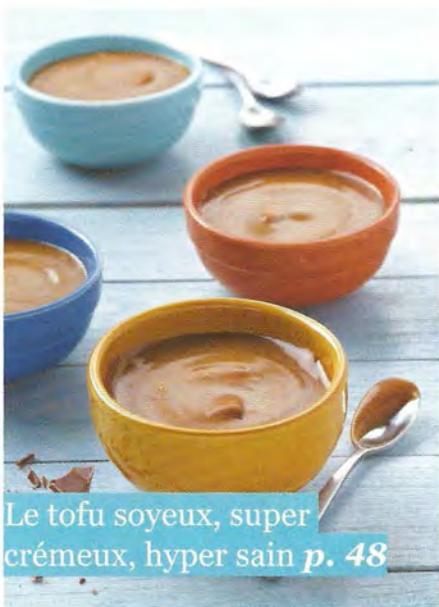
Redécouvrez  
les céréales **p. 38**



L'ananas ensoleillé  
l'hiver **p. 42**



Recycler délicieusement  
mes œufs en chocolat **p. 44**



Le tofu soyeux, super  
crèmeux, hyper sain **p. 48**



Roulé aux carottes, oseille  
et fromage frais **p. 50**



Un repas complet,  
en 50 minutes **p. 52**



Romain cuisine pour  
l'anniversaire de sa femme **p. 56**



Cabillaud chorizo  
tomate **p. 58**

THERMOMIX® AU QUOTIDIEN

---

Je me simplifie  
la vie



VITALINA RYBAKOVA / FOTOLIA

# Redécouvrez les céréales

**ELLES SONT LA BASE DE NOTRE ALIMENTATION, MAIS AUSSI LES MEILLEURES ALLIÉES DES CUISINIÈRES ET CUISINIERS. TOUT SIMPLEMENT PARCE QU'ELLES SE CONSERVENT LONGTEMPS ET QUE LEURS NOMBREUSES VARIÉTÉS PERMETTENT DE MULTIPLIER LES PLAISIRS. PRENEZ-EN DE LA GRAINE...**

TEXTE DE **CAROLINE PACREAU** PHOTOS RECETTES DE **DELPHINE GOIZET** STYLISME D'**ÉMILIE LARAISON**

*De la diversité dans l'assiette.* Les céréales désignent toutes les plantes cultivées pour leurs grains. Le riz originaire de Chine, le maïs d'Amérique du Sud, le blé d'Europe, l'orge de Russie... font tous partie de cette grande famille. Alors, blé dur ou blé tendre, seigle ou sarrasin, avoine ou millet..., qu'importe ! L'important est d'en consommer une portion par repas, quelle qu'en soit la forme : au petit déjeuner sous l'aspect de pétales, au déjeuner avec un bon risotto ou blisotto, cachée dans un fond de tarte au dîner, avec de la farine de blé ou de la polenta...

## Un nom de déesse

Jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, toutes les céréales sont appelées « les blés ». Elles ont été renommées en référence à Cérès, déesse des champs dans la mythologie romaine. Désespérée de devoir laisser sa fille Proserpine à Pluton trois mois dans l'année, elle s'abstenait alors de faire fructifier la terre, en signe de deuil. Cette période correspond à la période d'arrêt des cultures en hiver.

Les recettes présentées dans les pages suivantes – blisotto aux moules et aux poivrons grillés, salade de quinoa au maquereau et à l'orange, tarte de polenta aux fruits – donnent quelques idées pour inviter les céréales dans son assiette.

*Pour l'équilibre alimentaire.* Agrémentées d'un légume et d'une source de protéines, les céréales constituent un menu complet et consistant. Les plus recommandées pour la santé sont les complètes. Pourquoi ? Parce qu'elles ne sont pas raffinées et conservent donc les trois parties qui composent la céréale : l'enveloppe, l'amande et le germe. Ainsi, elles contiennent plus de nutriments, de vitamines, de minéraux et d'acides gras essentiels.

*Pour les intolérants au gluten.* Ceux qui ne supportent pas le gluten (que l'on retrouve dans bon nombre de féculents) ne sont pas pour autant obligés de se priver des bienfaits des céréales. S'ils doivent éliminer de leurs assiettes le blé (et tous ses produits dérivés, dont le pain blanc), l'épeautre, l'avoine, l'orge et le seigle, ils peuvent en revanche consommer quinoa, millet, riz, sarrasin et maïs. Thermomix® a donc également pensé à eux avec la salade de quinoa et la tarte de polenta !

## Blisotto aux moules et poivrons grillés

4 portions

- 50 g de parmesan, coupé en morceaux
- 1 gousse d'ail
- 30 g d'échalote
- 10 g d'huile d'olive
- 250 g de blé en grains
- 120 g de vin blanc sec
- 320 g d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- ½ c. à café de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 100 g de crème liquide
- 100 g de poivrons rouges grillés, en

conserves, coupés en dés  
- 100 g de moules à l'escabèche

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper **5 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre la gousse d'ail et l'échalote dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter le blé et le vin blanc, puis rissoler **2 min/120°C/vitesse 5**

(**TM31 : 2 min/Varoma/vitesse 5**), sans le gobelet doseur.

5. Ajouter l'eau, le cube de bouillon de volaille, le sel et le poivre, puis cuire **10 min/100°C/vitesse 5**.

6. Ajouter la crème liquide et le parmesan râpé, puis mélanger **30 sec/vitesse 2.5**. Transvaser dans un récipient, ajouter les poivrons et les moules, puis mélanger délicatement à l'aide de la spatule. Servir chaud.

5 min 25 min Facile Pour 1 portion :  
1782 kJ / 426 kcal / Protéines 19 g / Glucides 48 g /  
Lipides 18 g





## Salade de quinoa aux maquereaux et à l'orange

🍴 6 portions

### Le quinoa

- 800 g d'eau
- 200 g de quinoa
- ½ c. à café de sel

### La vinaigrette

- 2 oranges, pelées à vif et coupées en segments
- 150 g de tomates séchées, dont 50 g coupées en petits dés
- 10-15 g de gingembre frais, à ajuster en fonction des goûts
- 20 g d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts

- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

### La finition

- 100 g de maquereaux au naturel en boîte, égouttés et émiétés
- 1 bouquet d'aneth frais, ciselé
- quelques graines germées (facultatif)
- 2 c. à soupe de graines de courge

### Le quinoa

1. Mettre l'eau, le quinoa et le sel dans le bol, puis cuire **12 min/Varoma** / vitesse 6. Égoutter le quinoa à l'aide du panier cuisson, le passer sous l'eau froide pour en stopper la cuisson, puis transvaser dans un récipient et laisser refroidir.

### La vinaigrette

2. Égoutter les segments d'orange en veillant à récupérer le jus. Réserver les segments pour la finition. Mettre 100 g

de tomates séchées, le gingembre, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le jus des oranges, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer **40 sec/vitesse 8**. Verser la vinaigrette sur le quinoa refroidi.

### La finition

3. Ajouter les maquereaux, les 50 g de tomates séchées restants et l'aneth au quinoa, puis mélanger délicatement à l'aide de la spatule. Dresser la salade dans des bols individuels, garnir de segments d'orange et de graines germées, puis parsemer de graines de courges. Servir frais.

⚡ 10 min 🕒 30 min 🍴 Facile 📊 Pour 1 portion :  
1194 kJ / 285 kcal / Protéines 10 g / Glucides 35 g / Lipides 12 g

## Tarte de polenta aux fruits

6 parts

- 10 g beurre doux, pour le moule
- 125 g de lait ou de lait de riz
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 280 g d'eau
- 4 c. à soupe de miel d'acacia
- 90 g de semoule de maïs fine (polenta)
- 30 g de sucre de canne
- 100 g de poudre d'amande
- 1 œuf
- 150 g de pruneaux dénoyautés
- 30 g de pistaches émondées
- 2 oranges, pelées à vif et détaillées en segments

**Ustensile(s)** : moule à tarte (Ø 20-22 cm), pinceau de cuisine

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer un moule à tarte (Ø 20-22 cm) et réserver.
2. Mettre le lait, l'huile d'olive, 250 g d'eau et 2 c. à soupe de miel dans le bol, puis chauffer **8 min/Varoma/vitesse 2**.
3. Ajouter la polenta et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Laisser reposer 5 minutes dans le bol avant de verser petit à petit dans le moule. Étaler uniformément à l'aide d'une cuillère humide, de façon à obtenir un fond de tarte régulier. Nettoyer le bol.
4. Mettre le sucre, la poudre d'amande, l'œuf et l'eau restante dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 6**. Répartir la crème d'amande sur le fond de tarte, puis garnir harmonieusement de pruneaux et de pistaches. Enfourner et cuire 15-20 minutes à 180°C. En fin de cuisson, répartir les segments d'orange sur la tarte et, à l'aide d'un pinceau alimentaire, laquer les pruneaux avec le miel restant. Laisser tiédir avant de déguster.

### Conseil(s)

Pour peler une orange à vif, coupez les deux extrémités de l'orange jusqu'à voir la chair apparaître. Posez l'orange sur l'un des côtés coupés pour qu'elle soit stable. Ôtez l'écorce en faisant glisser la lame d'un couteau fin sous l'écorce et en suivant la courbe naturelle du fruit. À l'aide du couteau, libérez ensuite chaque segment de la peau blanche qui le retient, puis enlever les pépins. Un suprême d'orange ne doit plus avoir de peau blanche ni de pépins. Il s'agit uniquement de la chair.

### Variante(s)

Parfumez la polenta avec des épices, de l'eau de fleur d'oranger ou des raisins secs.

⏱ 10 min 🕒 40 min 🍃 Facile 🍴 Pour 1 portion :  
1500 kJ / 359 kcal / Protéines 11 g / Glucides 45 g /  
Lipides 15 g



# L'ananas, un rayon de soleil

**C'EST UN CONCENTRÉ DE VITAMINES, MAIS AUSSI UN EXCELLENT ALLIÉ POUR CELLES ET CEUX QUI VEULENT GARDER LA LIGNE. ZOOM SUR CE PETIT TRÉSOR EXOTIQUE.**

TEXTE DE **CAROLINE PACREAU** PHOTOS RECETTES DE **DELPHINE GOIZET** STYLISME D'**ÉMILIE LARAISON**



STOCKFOOD-BLEND IMAGES

**Une douceur d'ailleurs.** Fruit d'une plante cultivée dans les régions tropicales, l'ananas pousse sur la tige principale de celle-ci (tout comme notre artichaut), si élégante qu'elle ressemblerait presque à un arbuste ornemental. Il en existe même des versions roses, dont les fruits ne sont pas comestibles, mais qui sont très esthétiques ! Il a été découvert en même temps que le Nouveau Monde, dans l'actuelle Guadeloupe. Quand l'été bat son plein dans l'hémisphère Sud, l'ananas fait son retour sur nos étals. Le meilleur ? L'ananas Victoria. Plus petit et plus sucré, il pousse sur l'île de la Réunion et bénéficie du Label rouge, gage d'une grande qualité. Sa chair est tendre et son parfum inimitable. Plein de vitamines, il se marie parfaitement avec les recettes sucrées comme salées.

Pour profiter pleinement de ses vertus, on le préfère tout de même cru que cuit (pour ne pas perdre ses bonnes vitamines et conserver son taux de sucre).

**Un concentré de vitamines.** L'ananas est l'un des fruits les plus riches en vitamine C (au moins 18 mg pour 100 g !), mais il contient également de la provitamine A qui lui donne sa jolie coloration, et va booster l'organisme pour lutter contre les rhumes et petites baisses de régime. Enfin, sa teneur en vitamine E en fait un bon aliment antioxydant.

**Un allié minceur.** Il contient de la broméline, une enzyme très spéciale qui en fait un compagnon détox extraordinaire. Elle va stimuler l'activité de l'intestin grêle et



## Smoothie avocat, ananas, vanille

6 verres de 150 ml

- 50 g de sucre roux
- ½ gousse de vanille, coupée en tronçons
- 400 g d'eau froide
- 600 g d'ananas frais, coupé en morceaux (1 ananas moyen)
- 140 g d'avocat, coupé en morceaux (1 avocat)

1. Mettre le sucre roux et la gousse de vanille dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter 100 g d'eau froide et chauffer **5 min/Varoma/vitesse 4**.
3. Ajouter le reste d'eau, l'ananas et l'avocat, puis mixer **20 sec/vitesse 10**. Transvaser dans des verres et servir rapidement.

10 min 16 min Facile Pour 1 portion :  
471 kJ / 112 kcal / Protéines <1 g / Glucides 20 g /  
Lipides 4 g

### Super smoothie

Pour profiter de tous les bienfaits de l'ananas, rien de tel que de le consommer en smoothie. Cette boisson 100 % fruits et légumes correspond complètement à notre envie de manger bon, simple et sain. Juste mixé, le fruit conserve toute l'eau, les vitamines, les minéraux et les fibres qu'il contient naturellement. Dans la recette ci-dessus, en plus de l'ananas, l'avocat apporte à l'organisme des antioxydants et du « bon » gras. Il est conseillé de consommer un smoothie dans les 10 minutes qui suivent sa réalisation, afin de profiter de tous ses apports nutritionnels.

donc faciliter la digestion. L'ananas permet ainsi de soulager les maux de ventre et les ballonnements, et s'avère un diurétique efficace. Quand la broméline se diffuse dans l'organisme, elle va également casser les protéines qui se concentrent au niveau des tissus, et éviter ainsi que se forme la cellulite. Enfin, information étonnante : l'ananas permet de réduire l'apport calorique de la viande, mais aussi de l'attendrir. Alors, pour déguster une viande goûteuse et légère, faites-la mariner une nuit dans un jus d'ananas frais, elle n'en sera que meilleure... pour les papilles et l'estomac !



Recycler délicieusement

# Nos œufs en chocolat



Pour un goûter  
savoureux, servez avec

**DES BISCUITS  
COCO-CANNEBERGE**

de la collection  
« Goûters d'enfants »  
à retrouver sur  
[www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr)





**Après Noël ou Pâques, les chocolats encombrent souvent les placards. Pour éviter qu'ils ne se perdent, Paul, Lise et leur papa vont les métamorphoser... pour mieux les déguster !** PHOTOS DE BENOÎT CABANES STYLISME DE LAURENT VALLÉE

## Mousse aux restes de chocolats

6 portions

- 180 g de chocolats de Pâques, ou de Noël
  - 3 œufs, blancs et jaunes séparés
  - 200 g de crème liquide, 35% m.g., très froide
  - 15 g de sucre en poudre
- Ustensile(s) :** 6 ramequins

**1.** Mettre les chocolats dans le bol et faire fondre **7 min/60°C/vitesse 1**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**2.** Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger **10 sec/vitesse 2**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

**Insérer le fouet.** Mettre la crème liquide dans le bol, puis fouetter **1-3 min/vitesse 3**, ou jusqu'à ce que la crème ait la consistance d'une crème

fouettée. À l'aide de la spatule, incorporer délicatement la crème fouettée au mélange à base de chocolat. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol et le fouet.

**3. Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs dans le bol, puis fouetter **1-3 min/vitesse 3** en incorporant le sucre peu à peu pendant la dernière minute par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Incorporer les blancs montés au reste de la préparation à l'aide de la spatule. Répartir la préparation dans 6 ramequins et réserver 2 heures minimum au réfrigérateur avant de servir froid.

15 min 1 h 25 min Facile Pour 1 portion : 1292 kJ / 309 kcal / Protéines 5 g / Glucides 20 g / Lipides 23 g



### Tour de main

La crème liquide doit être très froide (vous pouvez la passer au congélateur 30 minutes). Sinon, elle ne montera pas en chantilly.

### Conseil(s)

Les enfants et leur palais exigeant ont tendance à faire la grimace devant les chocolats noirs trop forts en cacao. Pour un résultat plus rond en bouche, mélangez de préférence chocolats noirs et chocolats au lait.

# Jolies graines germées

**QU'ON LES REGARDE PATIEMMENT POUSSER OU QU'ON LES CHOISISSE PRÊTES À DÉGUSTER, ON AGRÉMENTE DE LEUR CROQUANT SALADES ET PLATS FRAÎCHEUR.** TEXTE DE JULIEN TRUBERT

## UN VRAI PETIT JARDIN

Avec sa jolie contenance, ce germeur offre une récolte ambitieuse de graines germées. On aime ses trois étages pour diversifier sa production, ainsi que sa transparence pour voir les pousses grandir ! Germeur classique bioSnacky, 18,95 €, sur Avogel.fr



## POUR BIEN COMMENCER

Ce joli modèle au petit prix permet de commencer l'aventure des graines germées à moindres frais. Déposez les graines humides sur la grille, versez de l'eau claire dans le récipient, et voilà votre culture lancée ! Germeur en verre, 12,95 €, Nature & Découvertes.



## IL SUFFIT D'UN PEU DE PATIENCE

Déposez vos graines dans ce modèle de germeur compartimenté, il n'y a plus qu'à surveiller le niveau d'eau, il s'occupe en effet de tout le reste : oxygénation, ventilation, brumisation... Germeur Easygreen, 289 €, sur Greenweez.com

## UNE GAMME QUI Pousse, QUI Pousse...

La marque C'ZON nous comble avec une collection de douze variétés : radis pourpre, poireau, petits pois, tournesol... À vous de varier les plaisirs ! Barquette de graines germées, à partir de 2,50 € environ, C'ZON, en vente en GMS.



**BIO ET BON**  
Les magasins Botanic proposent une large collection de graines à déguster et de germeurs parfaits pour les débutants. Graines à germer de brocoli, 3,30 € environ (sachet de 150 g), vendues chez Botanic.



**UNE LÉGUMINEUSE À DÉCOUVRIR**  
Le petit haricot rouge japonais, l'azuki, s'invite dans votre cuisine grâce à ces graines à faire pousser facilement. Son petit goût doux fera merveille dans de nombreux plats. Graines à germer bio d'azuki, 2,85 € (200 g), De Bardo, sur Grainedebonnesante.com



**EN GRÈS**  
En seulement trois jours, les graines placées sur l'un des trois étages se développent et sont prêtes à être dégustées ! Un objet design en grès, matériau antibactérien. Germeur Max Labbé, 41,35 €, sur Celnat.fr

# VOTRE NOUVEAU *magazine trimestriel*

## POUR ENCHANTER VOTRE EXPÉRIENCE CULINAIRE

### ABONNEZ-VOUS EN PROFITANT DE NOS OFFRES SPÉCIALES !



**OFFRE SPÉCIALE**  
**2 ans**

**ABONNEMENT 2 ANS - 8 NUMÉROS**  
**40€ AU LIEU DE 64€**  
**soit 3 numéros offerts**

Offre valable jusqu'au 31/12/2016



**OFFRE SPÉCIALE**  
**1 an**

**ABONNEMENT 1 AN - 4 NUMÉROS**  
**24€ AU LIEU DE 32€**  
**soit 1 numéro offert**

Offre valable jusqu'au 31/12/2016

## BULLETIN D'ABONNEMENT

Oui, je profite de l'offre spéciale d'abonnement de 2 ans au magazine "Thermomix® et moi", pour 40€ au lieu de 64€, soit 8 numéros dont 3 offerts.

Oui, je profite de l'offre spéciale d'abonnement de 1 an au magazine "Thermomix® et moi", pour 24€ au lieu de 32€, soit 4 numéros dont 1 offert.

CODE PROMOTION ▼

A 0 3

### MES COORDONNÉES (PAYEUR DE L'ABONNEMENT) ▼

CIVILITÉ : M.  Mme

PRÉNOM\*

NOM\*

COMPLÉMENT D'ADRESSE (RÉSIDENCE, ESC., BAT.)

NUMÉRO\* VOIE (RUE, BD, AV, CH, IMP...)\*

LIEU-DIT/BP

CODE POSTAL\* VILLE\*

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DATE DE NAISSANCE

ADRESSE E-MAIL POUR RECEVOIR UNE CONFIRMATION DE VOTRE COMMANDE

### COORDONNÉES DE L'ABONNÉ (SI DIFFÉRENT DU PAYEUR) ▼

CIVILITÉ : M.  Mme

PRÉNOM DE L'ABONNÉ\*

NOM DE L'ABONNÉ\*

COMPLÉMENT D'ADRESSE (RÉSIDENCE, ESC., BAT.)

NUMÉRO\* VOIE (RUE, BD, AV, CH, IMP...)\*

LIEU-DIT/BP

CODE POSTAL\* VILLE\*

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DATE DE NAISSANCE

ADRESSE E-MAIL

### MODE DE RÈGLEMENT ▼

- Je joins mon chèque de 40€ à l'ordre de Vorwerk France.
- Je joins mon chèque de 24€ à l'ordre de Vorwerk France.

**Bulletin d'abonnement à renvoyer avec votre règlement à :**  
**Service abonnement "Thermomix® et moi"**  
56 rue du Rocher, 75008 PARIS

**Plus rapide, vous pouvez aussi vous abonner :**  
Par Internet : [www.thermomix.fr/mag](http://www.thermomix.fr/mag)

Le 1<sup>er</sup> numéro de votre abonnement dépend de la date de souscription.  
Il est indiqué sur la boutique en ligne.

**Offre réservée à la France métropolitaine, valable jusqu'au 31/12/2016.**

Les champs obligatoires marqués d'un \* doivent être remplis pour le bon traitement de votre demande d'abonnement.

Les données personnelles vous concernant ont pour objet de permettre à VORWERK FRANCE de mieux vous connaître et de traiter votre demande d'abonnement et la gestion de celui-ci. Elles sont destinées exclusivement à VORWERK FRANCE, responsable du traitement de ces données. Elles sont toutefois susceptibles d'être communiquées à des prestataires ou des sous-traitants pour les seuls besoins du traitement de votre abonnement.

Vous êtes susceptibles de recevoir des offres commerciales de VORWERK FRANCE pour des produits et services analogues. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre .

Conformément à la loi "Informatique et libertés" du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès aux données qui vous concernent, de rectification et de suppression de celles-ci ainsi que d'opposition à leur usage. Vous pouvez exercer l'un quelconque de ces droits en vous adressant à : VORWERK France, Département de la Relation Client, 539 route de Saint-Joseph, 44308 Nantes Cedex 3. Pour toute information complémentaire : Par téléphone : 01 44 70 04 44 (de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h, du lundi au vendredi). Le délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro dépend du calendrier de parution du magazine.

# Super crémeux, hyper sain

**ET SI ON METTAIT LE TOFU SOYEUX AU MENU ?** EN VERSION SALÉE OU SUCRÉE, IL PERMET DE RÉALISER DES PLATS FONDANTS SANS AJOUT DE MATIÈRE GRASSE. UNE BELLE ALTERNATIVE À LA CRÈME FRAÎCHE !

TEXTE DE CAROLINE PACREAU PHOTOS RECETTES DE DELPHINE GOIZET STYLISME D'ÉMILIE LARAISON

*Pourquoi on se laisse séduire...* Cela fait plus de 2 000 ans que le tofu est cuisiné en Chine à toutes les sauces. Et cette pâte au goût neutre, réalisée à base de graines de soja jaune, commence seulement à conquérir nos papilles de gourmets. Sa grande force est d'abord sa capacité à se fondre dans tous les plats, leur apportant sa texture consistante mais fondante en bouche. De l'entrée au dessert, il absorbe les saveurs des ingrédients auxquels il est mêlé. En dés dans une salade, émietté, mixé ou poêlé, il est rassasiant et nutritif

sans faire monter la note calorique. Source de protéines reconnue, le tofu ne contient pas de cholestérol et très peu d'acides gras saturés. D'un point de vue nutritionnel, il a donc tout bon ! C'est pourquoi la rédaction vous propose de le mettre au menu, pour réaliser un plat équilibré ou un dessert plaisir.

*Le tofu soyeux, qui se distingue du tofu mou et du tofu ferme,* entre dans la composition de la soupe miso que l'on déguste dans les restaurants japonais. On le trouve désormais en grande surface ou en épicerie bio. Il ressemble à un flan fondant et remplace sans problème le duo crème-œufs. C'est le cas dans les deux recettes présentées ici. Le gratin de blette et la crème au caramel sont dépourvus de crème, de lait et d'œufs, sans perdre néanmoins le fondant qui fait leur succès !



Retrouvez plus de recettes végétariennes dans le livre "Végétales et Gourmandes" en vente sur la boutique en ligne : <http://shop.vorwerk.fr/>





## Gratin de blette au tofu soyeux

6 portions

- 500 g d'eau
- 1 c. à café de gros sel
- 900 g de blettes, côtes coupées en tronçons (2 cm) et feuilles coupées en chiffonnade
- 100 g d'oignon, coupé en deux
- 2 gousses d'ail
- 10 g d'huile de colza
- 400 g de tofu soyeux
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de noix de muscade, fraîchement râpée, à ajuster en fonction des goûts
- 1 c. à soupe d'huile de noix (facultatif)
- 40 g de noix décortiquées concassées
- 50 g de fromage de chèvre râpé

Ustensile(s) : plat à gratin

1. Mettre l'eau et le gros sel dans le bol, insérer le panier cuisson, y mettre les côtes de blette et cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**. Transvaser les côtes de blette dans un plat à gratin et réserver. Vider le bol.
2. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
4. Ajouter l'huile de colza et les feuilles de blette, puis rissoler **10 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 10 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur. Transvaser dans le plat à gratin et réserver.
5. Mettre le tofu soyeux, le sel, le poivre et la muscade dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 4**. Verser dans le plat à gratin et mélanger à l'aide de la spatule. Arroser d'huile de noix, parsemer de noix concassées et de fromage de chèvre râpé, enfourner et cuire 20 minutes à 180°C. Servir chaud.

15 min 1 h Facile Pour 1 portion :  
583 kJ / 139 kcal / Protéines 9 g / Glucides 10 g /  
Lipides 7 g

## Crème caramel au tofu soyeux

6 portions

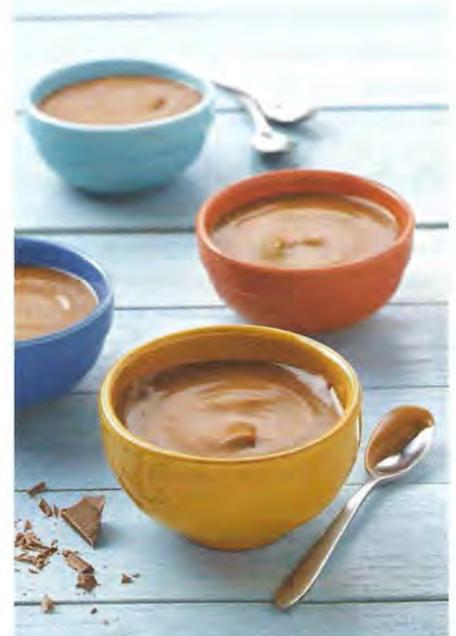
- 100 g de chocolat au lait au caramel, détaillé en morceaux
  - 100 g de caramel au beurre salé
  - 400 g de tofu soyeux
- Ustensile(s) : 6 ramequins

1. Mettre le chocolat dans le bol et faire fondre **5 min/55°C/vitesse 4 (TM31 : 5 min/60°C/vitesse 4)**.
2. Ajouter le caramel au beurre salé et le tofu soyeux, puis mixer **30 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Mélanger à nouveau **20 sec/vitesse 7**. Transvaser la crème dans 6 ramequins et réfrigérer 2 heures minimum avant de servir frais.

15 min 2 h 25 min Facile Pour 1 portion :  
805 kJ / 192 kcal / Protéines 5 g / Glucides 24 g /  
Lipides 9 g

### Conseil(s)

Moins facile à trouver que le tofu ferme, le tofu soyeux se trouve en magasin bio. D'une texture qui se rapproche de celle d'un yaourt, il est utilisé en lieu et place de crème, notamment dans la confection de desserts.



# Petits légumes nouveaux

**SUR WWW.ESPACE-RECETTES.FR, LES GASTRONOMES SONT NOMBREUX À PARTAGER LEURS PLUS BELLES CRÉATIONS THERMOMIX®. NOUS EN AVONS CHOISI DEUX TRÈS COLORÉES.** PHOTOS DE DELPHINE GOIZET STYLISME D'ÉMILIE LARAISON PHOTOS ÉTAPES STUDIO MIXTURE



## Roulé aux carottes, oseille et fromage frais

8 portions

### Le biscuit aux carottes

- 600 g d'eau
- 250 g de carottes, coupées en rondelles fines
- 4 œufs
- 40 g d'huile d'olive
- 100 g de fécule de maïs
- 1 c. à café de levure chimique (½ sachet)
- 2 pincées de noix de muscade, fraîchement râpée
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 12 brins de ciboulette fraîche, dont 3-4 pour la finition

### La garniture

- 80 g de cerneaux de noix, à ajuster en fonction des goûts
- 30 g d'huile d'olive
- 200 g de feuilles d'oseille, sans la

nervure médiane (40 feuilles env.)

- 200 g de fromage à tartiner nature, type St Môret
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

### La compotée de poivrons

- 2 gousses d'ail
- 20 g d'huile d'olive
- 200 g de poivron rouge, coupé en lanières
- 150 g de poivron jaune, coupé en lanières
- 150 g de poivron vert, coupé en lanières
- 1 branche de romarin frais
- 30 g de vinaigre balsamique
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

**Ustensile(s)** : passoire fine, papier cuisson, plaque de four, plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, torchon

### Le biscuit aux carottes

1. Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson et y mettre les carottes, puis cuire **20 min/Varoma/vitesse 2**. Vider le bol et y transvaser les carottes cuites.
2. Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Réserver les blancs et ajouter les jaunes, l'huile d'olive, la fécule de maïs, la levure chimique, la muscade, le sel, le poivre et la ciboulette ciselée au contenu du bol, puis mixer **30 sec/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient et réserver. Laver et essuyer le bol.
3. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
4. Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **3 min/vitesse 3**. Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation réservée, puis étaler la pâte sur la plaque

préparée à l'aide de la spatule. Enfouir et cuire 15 minutes à 180°C. Laver et essuyer le bol. Sortir le biscuit du four et le démouler sur un torchon humide, puis le rouler aussitôt dedans.

### La garniture

5. Mettre les noix dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.
6. Mettre l'huile d'olive et les feuilles d'oseille dans le bol, puis cuire **6 min/100°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Égoutter l'oseille dans une passoire fine et réserver.
7. Dérouler le biscuit, le couvrir de fromage à tartiner, saler, poivrer et y répartir de manière homogène l'oseille et quelques brisures de noix (en garder un peu pour la finition). Poser le biscuit sur un plat de service, parsemer du reste de brisures de noix et de ciboulette, puis réserver au frais. Rincer et essuyer le bol.

### La compotée de poivrons

8. Mettre l'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
9. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **2 min/100°C/vitesse 1**.
10. Ajouter le poivron rouge, le poivron jaune, le poivron vert et le romarin, puis cuire **20 min/100°C/vitesse 1**.
11. Ajouter le vinaigre, le sel et le poivre, puis mélanger **1 min/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et garder au frais jusqu'au moment de servir. Servir ce roulé aux carottes froid, accompagné de la compotée de poivrons.

15 min 1 h 30 min Facile Pour 1 portion : 1283 kJ / 307 kcal / Protéines 8 g / Glucides 20 g / Lipides 22 g

Recette proposée par **Jolynoise**



## Terrine en fraîcheur de crudités

8 portions

- 2 000 g d'eau (1 000 g d'eau chaude et 1 000 g d'eau froide)
- 10 œufs de caille
- 16 pointes d'asperge verte
- 2 carottes longues et droites, coupées en tagliatelles régulières
- quelques glaçons
- 1 concombre, épluché et coupé en tagliatelles régulières
- 150 g de crème liquide
- 150 g de ricotta
- 200 g de chèvre frais, coupé en morceaux
- 1 citron jaune, non traité, zeste et jus
- 1 c. à café de curry en poudre
- 1 c. à café de moutarde
- 1 branche de thym frais, effeuillée
- 1 bouquet de cerfeuil, ciselé
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 3 tours de moulin de poivre 5 baies, à ajuster en fonction des goûts
- 3 feuilles de gélatine alimentaire (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
- 12 tomates cerise

**Ustensile(s) :** presse-agrumes, papier absorbant, casserole, moule à bûche, papier cuisson

1. Mettre 1 000 g d'eau chaude dans le bol. Insérer le panier cuisson et y déposer les œufs de caille. Mettre les pointes d'asperge dans le Varoma, insérer le plateau vapeur et y mettre les tagliatelles de carotte. Mettre l'ensemble Varoma en place, puis cuire à la

vapeur **10 min/Varoma/vitesse 1**.

Pendant ce temps, chemiser le moule à bûche de papier cuisson en le laissant largement déborder sur les côtés.

2. Retirer l'ensemble Varoma. Retirer le panier cuisson et laisser les œufs de caille refroidir. Remettre l'ensemble Varoma en place et prolonger la cuisson des légumes **10 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer un récipient avec 1 000 g d'eau et quelques glaçons, puis écaler les œufs de caille. Dès la fin de la cuisson, plonger les légumes dans l'eau glacée puis égoutter. Poser les légumes sur une feuille de papier absorbant pour les sécher.

3. Chemiser le moule en alternant tagliatelles de concombre et tagliatelles de carotte, en les faisant se chevaucher légèrement. Réserver au réfrigérateur.

4. Refroidir le bol en le passant sous l'eau très froide, puis l'essuyer soigneusement. **Insérer le fouet.** Mettre la crème liquide dans le bol, fouetter **1-2 min/vitesse 3.5**, puis ajouter la ricotta et le chèvre frais petit à petit par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche, jusqu'à l'obtention d'une crème fouettée.

5. Presser le citron et ajouter le jus, le curry en poudre, la moutarde, le thym, le

*Merci à Jolymoïse et elleisab pour leurs recettes !*

*Vous aussi, venez partager vos recettes favorites ou trouver de l'inspiration parmi plus de 22 000 recettes développées par les utilisateurs du Thermomix®, sur [www.espace-recettes.fr](http://www.espace-recettes.fr)*

cerfeuil, le sel et le poivre au contenu du bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 3**.  
6. Mettre les feuilles de gélatine dans une casserole avec un 3 c. à soupe d'eau et dissoudre. Ajouter la gélatine dissoute au contenu du bol et mélanger **30 sec/vitesse 3**.

7. Sortir le moule du réfrigérateur. Verser un peu de mousse au fromage dans le fond du moule, disposer les tomates cerise en ligne sur toute la longueur du moule. Aligner les asperges de part et d'autre des tomates cerise, puis couvrir de mousse. Faire une nouvelle couche en remplaçant les tomates cerise par les œufs de caille. Couvrir avec le reste de mousse, puis rabattre les tagliatelles de concombre et de carotte, puis le papier cuisson sur l'ensemble, et presser légèrement avec le dos d'une cuillère. Réserver au réfrigérateur pendant 4 heures minimum. Démouler la terrine et la couper en tranches épaisses (3-4 cm). Servir la terrine froide, garnie de fines tranches de citron et de brins de cerfeuil.

⏱ 40 min 🕒 4 h 10 min 🍳 Facile 📊 Pour 1 portion : 1106 kJ / 264 kcal / Protéines 13 g / Glucides 6 g / Lipides 21 g

Recette proposée par **elleisab**



1



3



7

# Un repas complet, en 50 minutes

**VOUS AVEZ MOINS D'UNE HEURE AVANT QUE VOS CONVIVES NE SONNENT À LA PORTE ? VOICI COMMENT RÉUSSIR UN REPAS ÉQUILIBRÉ ET GOURMAND TOUT EN RESPECTANT VOTRE TIMING SERRÉ.**

TEXTE DE **CAROLINE PACREAU** PHOTOS RECETTES DE **DELPHINE GOIZET** STYLISME D'**ÉMILIE LARAISON**

*Commencez par vous atteler à la préparation du dessert.* Pour être sûr de faire plaisir à tout le monde, la tarte aux pommes est un classique qui a fait ses preuves ! Choisissez cinq ou six jolies pommes. Vous pouvez opter pour des boskoop ou des canada, deux variétés à la chair tendre : elles sont faciles à éplucher et offrent un parfum incomparable après cuisson. Mélangées dans le Thermomix® avec du sucre roux, elles caraméliseront doucement au four pour encore plus de gourmandise. Ceux qui aiment particulièrement la vanille peuvent, en prévision de leurs prochaines créations, en glisser une gousse dans leur paquet de sucre roux. Elle diffusera doucement son parfum et apportera aux tartes une note vanillée élégante. Une fois tous les ingrédients ainsi mélangés dans le bol, il n'y a plus qu'à les verser sur la pâte, à enfourner et cuire trente minutes.

*En attendant que la tarte se pare d'une belle couleur dorée,* il est temps de passer à l'élaboration du plat de résistance. Une soupière de nouilles chinoises au saumon allie équilibre et saveurs d'ailleurs : des féculents, des protéines et de délicieux arômes asiatiques (l'étoile de badiane ajoute une nuance anisée, la citronnelle apporte l'acidité et réveille le poisson). Enfin, le lait de coco et le gingembre donnent de la rondeur à l'ensemble.

*Les pousses de soja n'en sont pas.* C'est un abus de langage, ces petites pousses blanches et croquantes ne contiennent absolument pas de soja. Ce sont en fait des germes de haricot mungo. C'est parce qu'on les a longtemps appelées « soja vert » qu'elles ont, petit à petit, pris le nom de « pousses de soja ».



HERO IMAGES\_FANCY / PHOTONONSTOP



## Tarte aux pommes express

8 portions

- 5 g de beurre doux, pour le moule
- 1 pâte brisée maison (voir recette du livre « Ma cuisine au quotidien » p. 44)
- 10 g de farine de blé, pour le plan de travail
- 600 g de pommes, épluchées et coupées en quatre (5-6 pommes)
- 2 œufs
- 30 g de sucre roux

**Ustensile(s)** : moule à tarte (Ø 26 cm), rouleau à pâtisserie

⏱ 10 min ⏱ 50 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion :  
710 kJ / 169 kcal / Protéines 3 g / Glucides 23 g / Lipides 7 g

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer un moule à tarte (Ø 26 cm) et réserver.
2. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte brisée sur un plan de travail fariné et en garnir le moule préparé. Piquer la pâte à la fourchette, enfourner et cuire à blanc 5 minutes à 180 °C.
3. Mettre les pommes, les œufs et le sucre roux dans le bol, puis mixer **4 sec/vitesse 4**. Verser la préparation sur le fond de tarte, puis égaliser la surface à l'aide de la spatule. Enfouner et cuire 30-40 minutes à 180 °C. Servir tiède ou froid.

Merci à Magali Lamotte, conseillère de l'équipe Thermomix® d'Avignon pour la recette de la tarte aux pommes express.

## Nouilles chinoises au saumon

4 portions

- 70 g d'oignon, coupé en deux
- 10 g de gingembre frais
- 15 g d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de poivre vert, à ajuster en fonction des goûts
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 10 g de sauce de soja
- 40 g de mirin
- 600 g d'eau
- 1 étoile de badiane
- 1 tige de citronnelle fraîche
- 300 g de saumon frais, coupé en morceaux (2 x 2 cm)
- 200 g de lait de coco
- 200 g de nouilles chinoises aux œufs
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 100 g de pousses de soja fraîches

**Ustensile(s)** : papier cuisson, film alimentaire, soupière

1. Mettre l'oignon et le gingembre dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et faire revenir **5 min/120°C/vitesse 5** (TM31 : **3 min/Varoma/vitesse 5**), sans le gobelet doseur.



3. Ajouter 1 c. à soupe de poivre vert, le sel, la sauce de soja et le mirin, puis faire chauffer **5 min/100°C/vitesse 1**.
4. Ajouter l'eau, l'étoile de badiane et la citronnelle au contenu du bol. Mettre en place le Varoma. Tapisser le plateau vapeur de papier cuisson et poser les morceaux de saumon dessus. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, puis cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 5**. Retirer l'ensemble Varoma et maintenir le saumon au chaud dedans pendant la préparation de la sauce.
5. Retirer l'étoile de badiane et la tige de citronnelle du bol, ajouter le lait de coco

- puis mixer **1 min/vitesse 10**.
6. Ajouter le reste de poivre vert et les nouilles chinoises, puis cuire **5 min/95°C/5/vitesse 2** (TM31 : **5 min/90°C/5/vitesse 2**). Transvaser le contenu du bol dans une soupière, parsemer de feuilles de coriandre fraîche et de pousses de soja, puis ajouter le saumon cuit. Couvrir de film alimentaire et laisser infuser 5 minutes avant de servir chaud.

⏱ 15 min ⏱ 45 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion :  
2197 kJ / 525 kcal / Protéines 23 g / Glucides 48 g / Lipides 27 g



# Pour voir la vie en jaune

ET SI L'ON FÊTAIT LES BEAUX JOURS EN INVITANT LUMIÈRE, COULEURS ET FLEURS À SA TABLE ? SOLEIL ET BONNE HUMEUR AU MENU. TEXTE ET PHOTOS DE SANDRA COLLET



1



2

Pour donner de la gaieté à une table, rien de plus efficace que de miser sur une teinte lumineuse, ici le jaune. En guise de chemin de table, on fait alterner des œufs nichés dans des photophores et des petits pots de tulipes. Pour les enfants, on pense à disposer un bouquet de bonbons : joyeux, coloré, et très rapide à réaliser (ils peuvent même nous y aider !). L'assiette se retrouve mise en valeur par un bel éventail graphique. De part et d'autre, un pompon se dresse fièrement, ainsi qu'un porte-nom en ardoise sur chevalet. Objectif général : de la verticalité, du volume et des associations de couleurs chaudes. Le tout ponctué de touches végétales.

1. Découper au moins 6 feuilles de papier crépon, de formes et tailles identiques.



3



4



6

Les superposer, puis les plier en accordéon. Nouer fermement le milieu avec du raphia pour maintenir le tout. Déplier ensuite de part et d'autre du nœud, délicatement, en éloignant les feuilles les unes des autres, afin d'obtenir une jolie forme de pompon. Prendre un pic à brochette en bois et coincer le sommet dans le nœud en raphia pour le fixer au pompon. Ajouter une bille de bois tout en bas, puis de la Patafix, afin de fixer l'ensemble à la table et le faire tenir debout.

2. Placer sur toute la longueur de chaque pic à brochette des bonbons colorés arrondis ou coniques, type Dragibus. Puis disposer dans un petit vase pour obtenir la forme d'un bouquet.

3. Découper 3 œufs en retirant le sommet de la coque (à environ trois quarts de leur hauteur). Vider le contenu puis nettoyer délicatement l'intérieur. Peindre l'extérieur à la peinture dorée, puis laisser sécher au moins une heure. Une fois les coques bien sèches, faire fondre de la cire dans un récipient au



5

bain-marie. Une fois la cire bien liquide, la verser rapidement dans la coque, puis ajouter très vite une mèche à bougie et la maintenir droite et centrée quelques minutes. Récupérer ensuite des photophores, puis les garnir de raphia pour constituer un nid. Disposer l'œuf dans le photophore, en prenant soin de ne pas mettre en contact le raphia avec la flamme, une fois la bougie allumée.

4. Placer de jolies tulipes jaunes coupées dans des bocaux alimentaires rétro. Les entourer d'une bande de Masking Tape à différents niveaux.

5. Ouvrir complètement une serviette en papier, puis la plier en bandes, comme un accordéon. Plier le résultat en deux en ramenant les deux extrémités l'une vers l'autre, puis fixer le bout à l'aide d'un trombone. Déployer l'ensemble comme un éventail, puis recouvrir de raphia l'espace couvert par le trombone. Terminer par un joli nœud. Disposer la serviette dans la moitié supérieure de l'assiette.

6. Cueillir de petites fleurs fraîches. Prendre un emporte-pièce de petit diamètre, le recouvrir de Masking Tape. Tapisser le fond de papier aluminium pour le boucher. Remplir le tout de terre humidifiée et piquer les fleurs.

# Romain cuisine pour l'anniversaire de sa femme

**C'EST PAR UNE BELLE JOURNÉE ENSOLEILLÉE QUE ROMAIN, 32 ANS, NOUS ACCUEILLE À NANTES.** CELA FAIT QUELQUES ANNÉES QUE THERMOMIX® L'ENCOURAGE À TESTER DE NOUVELLES RECETTES, POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DE SA FEMME AURÉLIE ET DE LEUR PETIT GARÇON LOUCA. AUJOURD'HUI, C'EST LE MENU D'ANNIVERSAIRE DE SA COMPAGNE QUE PRÉPARE LE JEUNE PAPA.

TEXTE DE MATHILDE LONCLE PHOTOS DE THOMAS DURIO STYLISME DE MATHILDE LONCLE



« *J'ai tout de suite été conquis par le Thermomix® car il facilite le quotidien.* Jeune papa et homme actif, je n'ai pas forcément le temps ni l'envie de me mettre derrière les fourneaux le soir. Ma femme non plus, alors c'est l'outil parfaitement adapté. Nous qui aimons la gastronomie et les petits plats gourmands, il les concocte pour nous ! Nous l'utilisons tous les jours et d'autant plus depuis l'arrivée de Louca, il y a 6 mois. Lui préparer des menus équilibrés avec des produits frais est un jeu d'enfant avec le bol mixeur, et je crois qu'il en raffole !

*Mon plat fétiche, c'est le risotto.* Et je dois avouer que j'étais sceptique à l'idée de le préparer sans mes vieilles casseroles. Mais un jour, j'ai fini par le tester au Thermomix®.

Et le résultat était fabuleux – je n'y croyais pas moi-même en le goûtant ! Depuis, nous en faisons encore davantage. Je n'ai plus à remuer le riz pendant de longues minutes, et nous prenons plaisir à partager ce plat gourmand avec nos amis !

*Avec le Thermomix®, nous osons nous lancer des défis culinaires.* Certaines recettes, qui pourraient paraître trop compliquées ou nécessiteraient une batterie de cuisine entière, sont finalement simples à réaliser avec le Thermomix®. Tous les outils sont là et les recettes proposées sont réussies à coup sûr. Alors, pourquoi se priver d'un bon sorbet en ce début de printemps, de poissons à la cuisson parfaite avec le Varoma ou encore de pain fait maison ? La cuisine devient facile et je n'ai plus peur de rater quoi que ce soit.

*Je consulte souvent le site Mythermomix.fr pour trouver de nouvelles idées.* C'est une source d'inspiration nécessaire après quelques années d'utilisation. Au début, l'important est d'apprendre à maîtriser l'outil, de se familiariser avec lui. Puis vient le temps des recettes acquises dans lesquelles on ajoute de la personnalité et du feeling, avec souvent beaucoup de réussite. Mais pour véritablement créer des recettes du début à la fin, c'est une autre histoire. Je me rends donc régulièrement sur le site Mythermomix.fr pour varier les plaisirs ! Les recettes sont rangées par thème et, en plus, je peux y faire ma liste de courses en fonction des plats que j'ai choisis pour la semaine. Je peux y ajouter les indispensables du quotidien et elle est ensuite envoyée sur ma boîte mail. Quel gain de temps quand je me retrouve dans les rayons du supermarché ! Je suis plus efficace et je suis sûr de ne rien oublier !

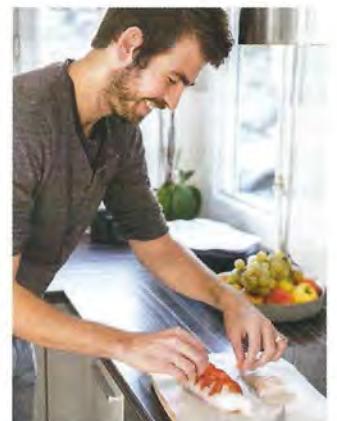
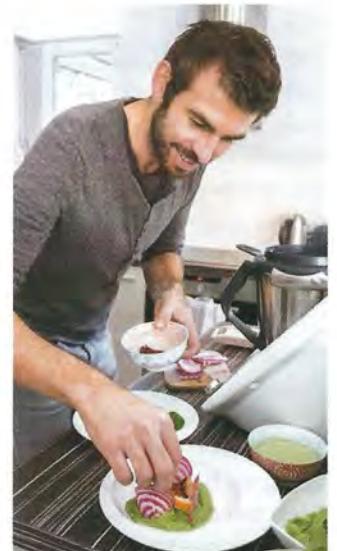
*On ne s'inquiète plus de ce qu'on va manger le soir.* Le Thermomix® est devenu notre allié culinaire numéro 1. J'épluche quelques patates douces et carottes pour accompagner du poisson en cuisson Varoma, et le dîner est prêt en deux temps trois mouvements. En plus, la corvée de vaisselle est beaucoup moins pénible avec un seul récipient

à laver. Et je peux vaquer à d'autres occupations pendant qu'il cuit ou mixe les repas que nous avons choisis, et surtout profiter de ma famille en rentrant le soir !

*Pour l'anniversaire de ma femme, je réalise aujourd'hui un menu tout particulier et uniquement avec le Thermomix®.* Nous mangeons beaucoup de poisson, alors je vais lui concocter une entrée et un plat à base de haddock et de cabillaud. Le tout accompagné de petits légumes car, même si elle est gourmande, tout comme moi, nous essayons de manger équilibré pour garder la ligne ! Mais pour le dessert, un peu de gourmandise s'impose : une tarte au citron. C'est une recette qu'Auréliette tient de sa grand-mère et que nous avons adaptée au Thermomix®. Une vraie merveille qui a la particularité d'être sans gluten. Ma femme étant intolérante, elle n'a pas l'habitude de savourer de bons gâteaux... Celui-ci est parfait pour son organisme et ses papilles !



« Je me rends régulièrement sur le site Mythermomix.fr pour varier les plaisirs ! »





## Haddock fumé, betterave et crème d'avocat-coco, chips de lard fumé

2 portions

- 2 tranches de bacon
- 1 citron vert, zeste et jus
- 100 g d'eau
- 200 g de lait de coco
- 100 g de haddock fumé, coupé en fines tranches
- 10 g de gingembre frais
- 300 g d'avocat, coupé en morceaux (2 avocats)
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 100 g de crème liquide, 30% m.g. min.
- 12 feuilles de verveine citronnelle
- 100 g de betterave crue, coupée en fines tranches (chioggia ou rouge)
- 30 g de pousses d'épinard frais

**Ustensile(s) :** plaque à pâtisserie (29 x 31 cm env.), papier cuisson, papier absorbant, film alimentaire, zesteur ou Économe

1. Préchauffer le four à 210 °C (Th. 7). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson. Poser dessus les 2 tranches de bacon et couvrir d'une deuxième feuille de papier cuisson. Enfourner et cuire 12 minutes à 210 °C. À l'issue de la cuisson, sortir la plaque du four et poser les tranches de bacon sur du papier absorbant pour éponger l'excédent de

graisse. Couper ensuite les tranches en biseau.

2. Zester et presser le citron vert puis réserver. Mettre l'eau, 100 g de lait de coco et le zeste d'un demi-citron vert dans le bol, puis chauffer **4 min/100°C/vitesse 2**. Mettre le haddock dans un

réceptacle, ajouter le contenu du bol, couvrir de film alimentaire et dessaler à température ambiante pendant la préparation du reste de la recette.

3. Mettre le gingembre dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4. Ajouter l'avocat, le reste de lait de coco, le sel, le poivre, le zeste et le jus d'un demi-citron vert, puis mixer

**30 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Mixer à nouveau **30 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un réceptacle et réserver au réfrigérateur. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

6. Mettre la crème liquide et la verveine citronnelle dans le bol, chauffer **5 min/80°C/vitesse 2**, puis mixer **30 sec/vitesse 10**.

### Le dressage

7. Déposer 1-2 c. à soupe de crème d'avocat dans le fond d'une assiette. Garnir de jolies rosaces de betterave, ajouter les tranches de haddock et les chips de bacon. Décorer de pousses d'épinard, arroser de 1-2 c. à café d'écume de verveine citronnelle et servir sans tarder.

30 min 40 min Facile Pour 1 portion : 3034 kJ / 726 kcal / Protéines 21 g / Glucides 13 g / Lipides 66 g

## Cabillaud chorizo tomate

2 portions

- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 15 g d'huile d'olive
- 500 g de tomates, coupées en morceaux (4-5 tomates)
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 3 pincées de piment d'Espelette, à ajuster en fonction des goûts
- 1 branche de thym frais
- 400 g de dos de cabillaud
- 10 tranches de chorizo (de grandes tranches coupées très finement)

**Ustensile(s) :** papier cuisson

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter l'huile d'olive, puis rissoler **5 min/120°C/vitesse 6 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 6)** sans le gobelet doseur.

3. Ajouter les tomates, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, le piment d'Espelette et le thym. À l'aide d'un couteau bien tranchant, réaliser des incisions successives et régulières dans le cabillaud, puis y insérer les tranches de chorizo. Saupoudrer d'une pincée de sel et de poivre. Tapisser le plateau vapeur de papier cuisson et y déposer les dos de cabillaud. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, mettre l'ensemble Varoma en place, puis cuire à la vapeur **13 min/Varoma/6/vitesse 1**. Retirer l'ensemble Varoma, transvaser la compotée de tomate dans un plat de service, et servir chaud en accompagnement du poisson.

5 min 25 min Facile Pour 1 portion : 1599 kJ / 382 kcal / Protéines 42 g / Glucides 17 g / Lipides 17 g



## Tarte fine sans gluten citron-basilic

🍷 8 tartes

### La pâte sablée sans gluten

- 125 g de sucre en poudre
- 10 g de sucre vanillé maison
- 1 œuf
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 250 g de farine sans gluten (mélange de farine sans gluten), et un peu pour le plan de travail
- 125 g de beurre demi-sel, coupé en morceaux

### La crème citron et basilic

- 3 citrons jaunes, non traités, zeste et jus
- 225 g de sucre en poudre
- 10 feuilles de basilic frais
- 60 g de farine sans gluten (mélange de farine sans gluten)
- 360 g de lait
- 60 g de beurre doux, coupé en morceaux
- 4 jaunes d'œufs

**Ustensile(s)** : film alimentaire, 2 plaques à pâtisserie, papier cuisson, rouleau à pâtisserie, emporte-pièce rond (Ø 10 cm), zesteur ou Économe, poche à douille

### La pâte sablée sans gluten

1. Mettre le sucre en poudre, le sucre vanillé, l'œuf et le sel dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 4**.
2. Ajouter la farine sans gluten et le beurre, puis pétrir **2 min/🌀 (TM31 : 2 min/🌀/🌀)**. Transvaser la pâte sur une feuille de film alimentaire, l'envelopper et la réserver 30 minutes au réfrigérateur.
3. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser deux plaques à pâtisserie de papier cuisson et réserver.
4. Déballer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la diviser en 4 pâtons. En remettre 3 au réfrigérateur puis, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler le pâton restant. À l'aide d'un emporte-pièce (Ø 10 cm), y détailler des disques de pâte et les déposer sur les plaques préparées. Renouveler l'opération avec les 3 autres pâtons. Enfourner et cuire 12-15 minutes à 180°C. Nettoyer le bol.

### La crème citron et basilic

5. Zester un citron, presser les trois et



réserver le tout. Mettre le sucre en poudre, le zeste d'un des citrons et le basilic dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

6. Ajouter la farine, le lait et le jus des 3 citrons jaunes, puis cuire **12 min/98°C/vitesse 3 (TM31 : 12 min/100°C/vitesse 3)** en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle du bol, pour éviter les projections.

7. Ajouter le beurre et mélanger **30 sec/vitesse 3**.

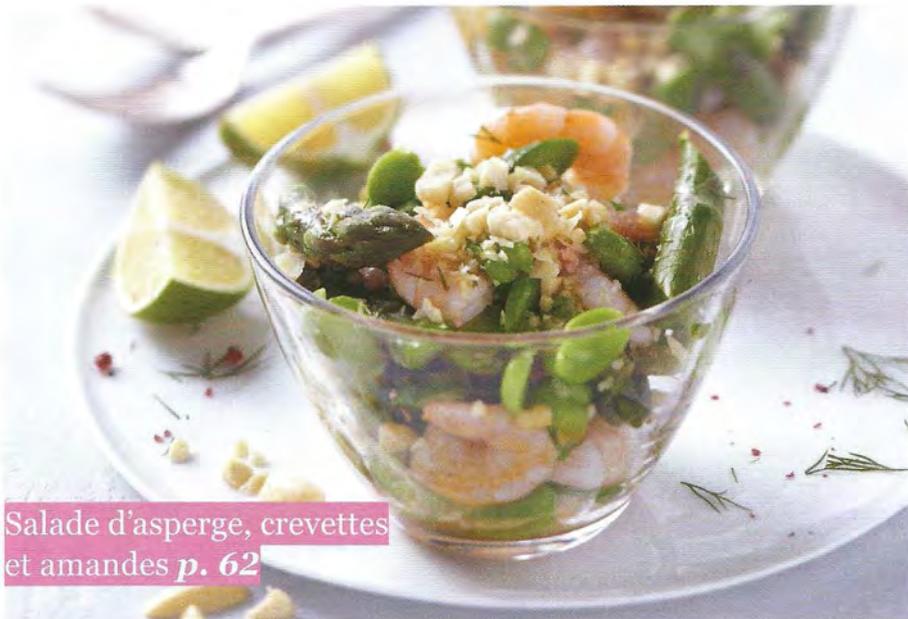
8. Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger **30 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient, filmer au contact et réserver au réfrigérateur 2 heures minimum.

Transvaser la crème citron dans une poche à douille unie, puis dresser harmonieusement les fonds de tarte de crème citron. Décorer d'une feuille de basilic et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

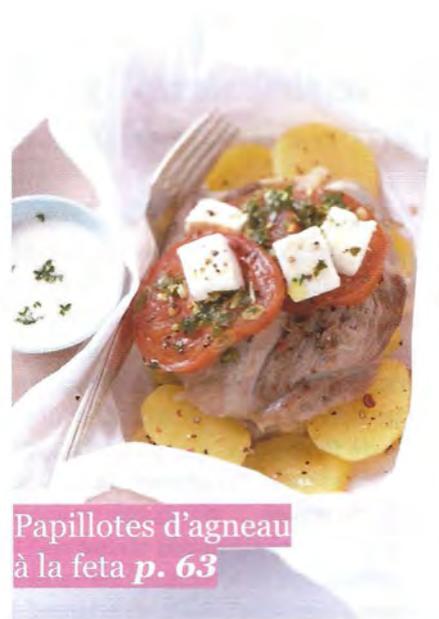
### Conseil(s)

N'hésitez pas si nécessaire à mixer la crème citron **30 sec/vitesse 3.5** après refroidissement pour qu'elle soit bien lisse.

⏱ 20 min 🕒 2 h 35 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion : 2291 kJ / 548 kcal / Protéines 5 g / Glucides 76 g / Lipides 25 g



Salade d'asperge, crevettes  
et amandes p. 62



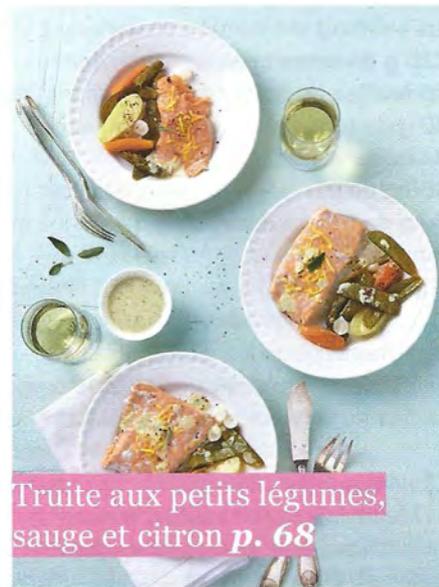
Papillotes d'agneau  
à la feta p. 63



Toasts œuf de caille  
et rillettes de crabe p. 64



Filet mignon de veau  
à la framboise, mousseline  
de céleri-rave p. 67



Truite aux petits légumes,  
sauge et citron p. 68



Nid de Pâques p. 71



Le rose-framboise p. 72

DOSSIER SPÉCIAL PÂQUES

---

# La plus gourmande des traditions

PHOTOS RECETTES DE DELPHINE GOIZET STYLISME D'ÉMILIE LARAISON  
PHOTOS ÉTAPES STUDIO MIXTURE

## Salade d'asperge, crevettes et amandes

6 portions

- 80 g d'amandes émondées
- 500 g d'eau
- 1 c. à café de gros sel
- 500 g d'asperges vertes
- 250 g de fèves fraîches
- 500 g de crevettes cuites, décortiquées
- 20 g de vinaigre de cidre
- 10 g de vinaigre balsamique
- 10 g de jus de citron vert

- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 10 g d'huile d'olive
- 15 g d'huile d'avocat
- 15 g d'huile de pépins de raisin

**1.** Mettre les amandes dans le bol, puis concasser **2 sec/vitesse 6**. Transvaser dans un récipient et réserver.

**2.** Mettre l'eau et le gros sel dans le bol. Mettre en place le Varoma, y peser les asperges et les fèves, puis cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et passer les légumes sous un filet d'eau froide pour en stopper la cuisson. Les égoutter soigneusement, puis les mettre dans le plat de service

et y ajouter les crevettes. Vider le bol.  
**3.** Mettre le vinaigre de cidre, le vinaigre balsamique, le jus de citron vert, le sel et le poivre dans le bol, puis mélanger **2 min/vitesse 3**, en ajoutant l'huile d'olive, l'huile d'avocat et l'huile de pépins de raisin par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Au moment de servir, verser la vinaigrette sur les légumes, parsemer d'amandes concassées et servir frais.



Servez avec un chablis.

20 min 40 min facile Pour 1 portion :  
 1149 kJ / 275 kcal / Protéines 26 g / Glucides 9 g /  
 Lipides 15 g





## Papillotes d'agneau à la feta

🍴 6 portions

- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil frais
- 500 g d'eau
- ½ c. à café de gros sel
- 500 g de pommes de terre, coupées en rondelles fines
- 15 g d'huile d'olive
- 6 tranches de viande d'agneau avec os, dans le gigot (env. 1 kg)
- 120 g de tomates, coupées en rondelles (4 tomates moyennes)
- 6 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 6 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 180 g de feta, coupée en dés

**Ustensile(s)** : papier cuisson, poêle antiadhésive

1. Mettre l'ail et le persil dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient et réserver.

2. Mettre l'eau et le gros sel dans le bol. Insérer le panier cuisson, y mettre les rondelles de pomme de terre, puis cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**.

Pendant ce temps, mettre l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer les tranches de gigot 2 minutes sur chaque face, puis réserver.

3. Poser quelques rondelles de pomme de terre précuites au centre d'une feuille de papier cuisson. Poser dessus 1 tranche de viande, 3 rondelles de tomate, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, 1 c. à café de persil à l'ail et 20 g de feta. Fermer la papillote et renouveler l'opération avec le reste des ingrédients. Disposer les papillotes dans le Varoma et sur le plateau vapeur, mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**.

4. Retirer le plateau vapeur, retirer les papillotes contenues dans le Varoma, puis insérer à nouveau le plateau vapeur et poursuivre la cuisson des papillotes du haut **5 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer l'ensemble Varoma. Vider le bol.

5. Ouvrir délicatement les papillotes une à une et verser le jus de cuisson dans le bol. Refermer les papillotes pour les maintenir au chaud et réserver. Réduire le jus de cuisson **5 min/Varoma/vitesse 1**.

6. Ajouter le reste de feta au contenu du bol et mixer **20 sec/vitesse 10**. Transvaser la sauce dans une saucière, et servir la viande et ses légumes à l'assiette accompagnés de sauce.



Servez avec un médoc.

⏱ 20 min 🕒 1 h 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion : 2692 kJ / 644 kcal / Protéines 48 g / Glucides 41 g / Lipides 32 g

## Toasts œuf de caille et rillettes de crabe

🍴 18 toasts

- 400 g d'eau
- 100 g d'huile d'olive, et un peu pour huiler
- 18 œufs de caille
- 10 tranches de pain de mie blanc sans croûte
- ½ gousse d'ail
- 5-6 brins de persil frais
- 15 g de câpres en saumure
- 100 g d'huile de pépins de raisin
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 1 c. à café de cognac
- ½ citron jaune, non traité, zeste et jus
- 200 g de chair de crabe (env. 10 pinces)

**Ustensile(s)** : papier cuisson, pinceau de cuisine, emporte-pièce rond (Ø 3 cm)

1. Mettre l'eau dans le bol. Tapisser le plateau vapeur de papier cuisson humidifié, puis, à l'aide d'un pinceau de cuisine, le huiler légèrement. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, y casser les œufs de caille, mettre l'ensemble Varoma en place, puis cuire **8 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, couper les tranches de pain de mie en 4 carrés de taille identique et réserver. Préchauffer le four sur grill. Retirer l'ensemble Varoma et réserver. Vider et essuyer le bol.

2. À l'aide d'un emporte-pièce (Ø 3 cm), détailler un disque au centre de la moitié des carrés de pain de mie, les déposer sur une plaque de four, enfourner et faire toaster. Avec le même emporte-pièce, détailler les œufs autour du jaune en veillant à garder les chutes de blancs.

Réserver le tout.

3. Mettre la demi-gousse d'ail, le persil, les câpres et les chutes de blancs d'œufs dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Renouveler l'opération si nécessaire. Mélanger l'huile d'olive et l'huile de pépins de raisin dans un récipient et réserver. **Insérer le fouet**. Ajouter le jaune d'œuf, la moutarde, le concentré de tomate, le sel et le poivre au contenu du bol, puis émulsionner **4 min/vitesse 3**, en versant lentement le mélange d'huiles et le cognac sur le couvercle du bol autour du gobelet doseur sur les couteaux en marche. Ajouter ensuite le zeste et le jus d'un demi-citron par l'orifice du couvercle. Transvaser la sauce dans un récipient et réserver.

4. Mettre la chair de crabe dans le bol, ajouter 50 g de sauce, puis mélanger **1 min/vitesse 2** pour obtenir des rillettes de crabe. Garnir les toasts non découpés d'une c. à café de rillettes de crabe, positionner le carré de pain de mie évidé dessus, puis insérer l'œuf de caille dans la partie découpée. Renouveler l'opération avec le reste des ingrédients. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Servez avec un entre-deux-mers.

### Conseil(s)

- Utilisez le reste de sauce pour accompagner une viande, un poisson froid ou des fruits de mer.
- Si vous disposez de peu de temps, présentez les toasts plus simplement en découpant le pain de mie toasté en 4 triangles. Tartinez chacun d'une c. à café de rillettes de crabe et posez dessus un œuf de caille.

⏱ 25 min 🕒 40 min 🍷 facile 🍴 Pour 1 portion :  
679 kJ / 162 kcal / Protéines 6 g / Glucides 3 g / Lipides 14 g





Si vous ne voulez pas avoir à décortiquer les pinces de crabe, utilisez de la chair de crabe en conserve, ou demandez-en à votre poissonnier.



Si vous utilisez des framboises surgelées, pensez à les mettre à décongeler dans une passoire plusieurs heures avant de préparer la recette.

## Filet mignon de veau à la framboise, mousseline de céleri-rave

4 portions

### La sauce à la framboise

- 280 g de framboises fraîches
- 200 g d'eau
- 1 c. à soupe de sucre en poudre
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

### Le filet mignon de veau

- 1 c. à soupe d'huile de colza ou d'huile végétale
- 800-1 000 g de filet mignon de veau
- 5 g de beurre doux
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts

### La mousseline de céleri-rave

- 500 g d'eau
- 700 g de céleri-rave
- 200 g de crème liquide
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

**Ustensile(s)** : passoire fine, poêle, film alimentaire résistant à la chaleur

### La sauce à la framboise

1. Mettre les framboises, l'eau, le sucre, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Filtrer au-dessus d'un récipient à l'aide d'une passoire fine, puis jeter les graines.

### Le filet mignon de veau

2. Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle et y faire revenir le filet mignon de veau, jusqu'à ce qu'il prenne une belle couleur dorée. Arrêter la cuisson, mettre le beurre sur la viande et le laisser fondre, puis arroser la viande avec le jus du plat. Saler et poivrer. Poser le filet mignon sur une feuille de film alimentaire résistant à la chaleur, le rouler dedans et le poser dans le Varoma. Réserver. Déglacer la poêle avec le jus de framboise filtré en veillant à bien récupérer les sucs, puis réserver dans la poêle.

### La mousseline de céleri-rave

3. Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson et y peser le céleri-rave, mettre en place le Varoma, puis cuire à la vapeur **20-25 min/Varoma/vitesse 4**. En fin de cuisson, retirer le Varoma et réserver la viande dans le film pendant la préparation de la mousseline.

4. Retirer le panier cuisson et égoutter le céleri-rave. Vider le bol, y mettre le céleri-rave égoutté, la crème liquide, le sel et le poivre, puis mixer **3 min/vitesse 6**.

5. **Insérer le fouet** et lisser en purée

**1 min/vitesse 3**. Pendant ce temps, réchauffer la sauce framboise restée dans la poêle, débarrasser la viande en ajoutant le jus de viande contenu dans le film alimentaire au contenu de la poêle. Laisser réduire 5-6 minutes. Servir la viande coupée en tranches fines, nappées de sauce framboise et accompagnées de mousseline de céleri-rave.

☞ Servez avec un saumur-champigny.

### Variante(s)

Hors saison, utilisez des framboises surgelées pour réaliser la sauce. À l'étape 1, chauffez-les **5 min/100°C/vitesse 1**, puis mixez **5 sec/vitesse 5** et filtrez.

⏱ 15 min ⏱ 45 min 🟡 facile 🍴 Pour 1 portion : 1333 kJ / 319 kcal / Protéines 4 g / Glucides 27 g / Lipides 22 g

## Truite aux petits légumes, sauge et citron

 4 portions

- 4 pavés de truite (600-700 g)
- 2 citrons jaunes, non traités, zeste et jus
- 15 g de gros sel
- 6-7 feuilles de sauge fraîche
- 400 g d'eau
- 250 g de carottes nouvelles
- 120 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux
- 125 g d'asperges vertes, coupées en tronçons de 3 cm
- 130 g d'oignons grelot
- 50 g de pois mange-tout
- 50 g d'amandes émondées
- 50 g de beurre doux

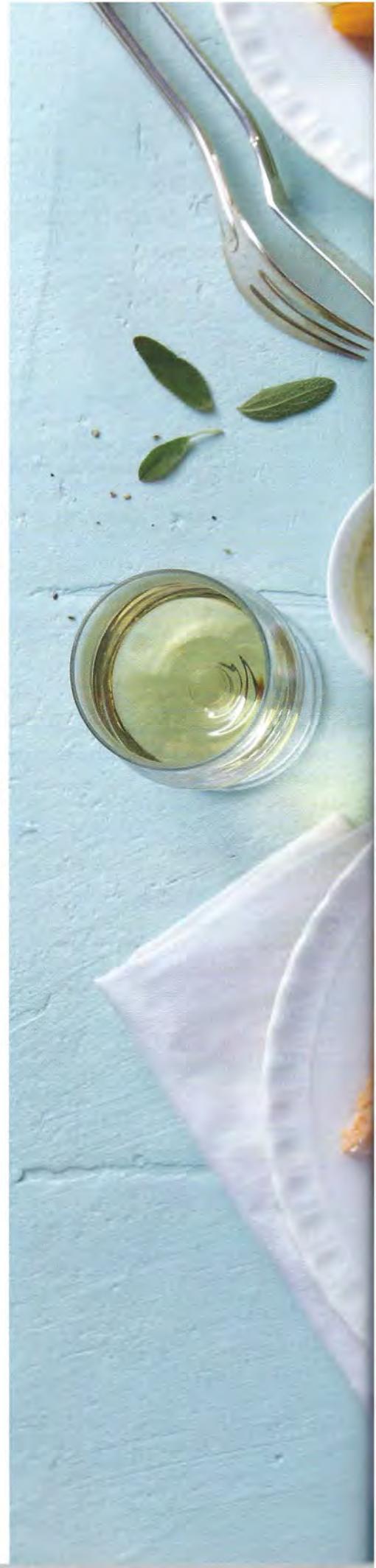
**Ustensile(s)** : papier cuisson, zesteur ou Économe

1. Tapisser le plateau vapeur de papier cuisson et y poser les 4 pavés de truite. Réserver.
2. Zester l'un des citrons et mettre le zeste dans le bol. Ajouter le gros sel et mixer **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient, puis saupoudrer chaque filet de truite d'une demi-cuillère à café de ce mélange et réserver le poisson au frais.
3. Sans laver le bol, y mettre 5 feuilles de sauge et l'eau. Insérer le panier cuisson et y mettre les carottes et les pommes de terre. Mettre en place le Varoma et y mettre les asperges, les oignons et les pois mange-tout, puis cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Insérer le plateau vapeur et poursuivre la cuisson **10 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer l'ensemble Varoma et réserver le poisson et les légumes au chaud. Transvaser le bouillon dans un récipient et réserver. Laver et essuyer le bol.
5. Presser et zester le second citron. Mettre le zeste, les amandes et le reste de feuilles de sauge dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**.
6. Ajouter le beurre, 20 g de jus de citron et 100 g de bouillon de cuisson, puis mélanger **30 sec/vitesse 3**. Disposer le poisson et les légumes sur un plat de service, puis servir chaud, accompagné de sauce.



Servez avec une roussette de Savoie.

 20 min  50 min  Facile  Pour 1 portion :  
1892 kJ / 452 kcal / Protéines 42 g / Glucides 16 g /  
Lipides 25 g







Plus facile qu'il n'en a l'air,  
vous allez bluffer vos  
invités avec ce dessert  
accessible aux débutants !

## Nid de Pâques

12 parts

### La génoise au chocolat

- 20 g de beurre doux mou, et un peu pour le moule
- 100 g de farine de blé, et un peu pour le moule
- 4 œufs moyens (53-63 g)
- 140 g de sucre en poudre
- 40 g de cacao en poudre
- 1 c. à café de levure chimique (½ sachet)

### La crème au chocolat au lait

- 300 g de crème liquide, 30% m.g. min., très froide
- 400 g de chocolat au lait, détaillé en morceaux

### La ganache noire

- 200 g de crème liquide, 30% m.g. min.
- 200 g de chocolat noir, détaillé en morceaux
- 16 œufs de Pâques en chocolat

**Ustensile(s) :** moule à savarin, grille à pâtisserie, papier cuisson, couteau à pain, spatule coudée Inox, poche à douille

### La génoise au chocolat

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à savarin et réserver.
2. **Insérer le fouet.** Mettre les œufs et le sucre dans le bol, puis fouetter **8 min/65°C/vitesse 3 (TM31 : 8 min/60°C/vitesse 3).**

3. Ajouter le beurre puis fouetter **8 min/vitesse 3. Retirer le fouet.**
4. Ajouter le cacao en poudre, la farine et la levure chimique, puis mélanger délicatement à l'aide de la spatule pour que la pâte ne retombe pas. Transvaser la pâte dans le moule préparé. Enfourner et cuire 15-20 minutes à 180°C.

### La crème au chocolat au lait

5. **Insérer le fouet.** Mettre la crème liquide dans le bol et fouetter **2-4 min/vitesse 3**, ou jusqu'à ce que la crème ait la consistance d'une crème fouettée. **Retirer le fouet.** Transvaser dans un récipient et réserver au réfrigérateur. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

6. Mettre le chocolat au lait dans le bol, puis faire fondre **10 min/55°C/vitesse 1 (TM31 : 10 min/60°C/vitesse 1).** Transvaser dans un récipient. Incorporer délicatement à la crème fouettée à l'aide de la spatule. Réserver à température ambiante.

### La ganache noire

7. Sans nettoyer le bol, mettre la crème liquide dans le bol et chauffer **5 min/90°C/vitesse 1.**
8. Ajouter le chocolat noir et mélanger **40 sec/vitesse 2.5.** Transvaser dans un récipient et réserver à température ambiante. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
9. À l'aide d'un couteau à pain, couper la génoise en deux à l'horizontale. À l'aide d'une spatule coudée, garnir uniformément la base avec un quart de la crème au chocolat au lait. Poser le second disque de biscuit dessus. Transvaser le reste de crème au chocolat au lait dans une poche à douille et réserver au réfrigérateur. Poser

une grille à pâtisserie sur une feuille de papier cuisson, et poser le gâteau sur la grille. Couler la ganache noire sur le gâteau et le napper de tous les côtés. Réserver le gâteau 30 minutes au réfrigérateur. Faire un tout petit trou dans le bout de la poche à douille garnie, puis dessiner des branches en chocolat sur le dessus du gâteau. Décorer de sarments en chocolat, puis garnir le centre du nid d'œufs de Pâques en chocolat. Servir frais.



Servez avec un champagne.

### Conseil(s)

S'il vous reste de la ganache, vous pouvez la congeler pour une utilisation ultérieure. Congelée dans des bacs à glaçons, vous pourrez l'utiliser pour garnir le cœur d'un coulant au chocolat. Utilisez-la aussi pour réaliser un biscuit roulé ou garnir des macarons.

**Les sarments en chocolat :** 1. Tapissez une plaque à pâtisserie de papier cuisson et réservez-la au congélateur 20 minutes. 2. Faites fondre du chocolat au micro-ondes ou au bain-marie. Transvasez le chocolat fondu dans une poche à douille, puis réalisez une petite incision au bout de la poche. 3. Retirez la plaque à pâtisserie du congélateur, et coulez dessus des traits fins et réguliers à l'aide de la poche à douille incisée. Réservez au congélateur 5 minutes. 4. Décollez les sarments à l'aide d'une lame fine, puis disposez-les harmonieusement sur le nid.

⏱ 1 h 🕒 1 h 45 min 🍴 Moyen 🍷 Pour 1 portion : 2604 kJ / 623 kcal / Protéines 9 g / Glucides 57 g / Lipides 40 g



## Le rose-framboise

8 parts

### Le biscuit aux amandes

- 140 g de sucre en poudre
- 100 g de poudre d'amande
- 6 blancs d'œufs

### La crème à la rose

- 1 feuille de gélatine alimentaire (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
- 100 g de lait
- 20 g d'eau de rose
- 30 g de sucre en poudre
- 2 jaunes d'œufs
- 125 g de crème liquide, 30% m.g. min., très froide

### La mousse de framboise

- 2 feuilles de gélatine alimentaire, (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
- 40 g de sucre en poudre
- 125 g de framboises surgelées
- 125 g de crème liquide, 30% m.g. min.

### Le glaçage blanc et le montage

- 3 feuilles de gélatine alimentaire, (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
- 50 g de lait
- 75 g de crème liquide, 30% m.g. min.
- 50 g de miel
- 2 pointes de couteau de colorant alimentaire rouge en poudre
- 150 g de chocolat blanc, détaillé en morceaux
- 60 g d'amandes effilées

**Utensile(s)** : spatule, poêle, film alimentaire, plaque à pâtisserie (29 x 31 cm env.), papier cuisson, cadre à pâtisserie (20 x 20 cm), spatule coudée Inox, fouet

45 min 5 h Moyen Pour 1 portion :  
2117 kJ / 506 kcal / Protéines 11 g / Glucides 47 g /  
Lipides 31 g

### Le biscuit aux amandes

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapiser une plaque à pâtisserie de papier cuisson et poser dessus un cadre à pâtisserie (20 x 20 cm). Réserver.
2. Mettre 60 g de sucre en poudre dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter la poudre d'amande et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
4. **Insérer le fouet**. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **2-4 min/vitesse 3**, en ajoutant le reste de sucre pendant la dernière minute par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. À l'aide de la spatule, incorporer les blancs en neige au mélange sucre-amande, puis verser la pâte dans le cadre à pâtisserie. Lisser à l'aide d'une spatule coudée. Enfourner et cuire 15 minutes à 180°C. En fin de cuisson, sortir le biscuit du four et laisser refroidir complètement. Nettoyer le bol.

### La crème à la rose

5. Mettre la feuille de gélatine à ramollir dans un récipient d'eau froide.
6. Mettre le lait, l'eau de rose, le sucre et les jaunes d'œufs dans le bol, puis cuire **8 min/85°C/vitesse 3 (TM31 : 8 min/80°C/vitesse 3)**.
7. Ajouter la gélatine égouttée et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Transvaser le contenu du bol dans un récipient, filmer au contact et réserver 1 heure au réfrigérateur. Nettoyer le bol.
8. Lorsque la crème à la rose est froide, mettre la crème liquide dans le bol, **insérer le fouet** et fouetter **1-3 min/vitesse 3** ou jusqu'à ce que la crème ait la consistance d'une crème fouettée. Sortir la crème à la rose du réfrigérateur, la fouetter énergiquement à l'aide d'un fouet, puis lui incorporer délicatement la crème fouettée à l'aide de la spatule. Verser sur le biscuit dans le cadre à pâtisserie, puis réserver au congélateur. Nettoyer le bol.

### La mousse de framboise

9. Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans un récipient d'eau froide.
10. Mettre le sucre et 60 g de framboises dans le bol, puis chauffer **5 min/80°C/vitesse 2**.
11. Ajouter la gélatine égouttée et mélanger **10 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
12. Ajouter le reste de framboises et mélanger **10 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
13. Mettre la crème liquide dans le bol, puis fouetter **2-4 min/vitesse 3** ou jusqu'à ce que la crème ait la consistance d'une crème fouettée. À l'aide de la spatule, incorporer délicatement la crème fouettée à la purée de framboise. Verser la mousse à la framboise sur la crème à la rose et réserver 2 heures au congélateur. Nettoyer le bol.

### Le glaçage blanc et le montage

14. Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans un récipient d'eau froide.
15. Mettre le lait, la crème liquide, le miel et le colorant rouge dans le bol, puis chauffer **5 min/90°C/vitesse 1**.
16. Ajouter la gélatine égouttée, puis mélanger **10 sec/vitesse 2**.
17. Ajouter le chocolat blanc et mélanger **30 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient, couvrir de film alimentaire et laisser tiédir 30 minutes environ.
18. Pendant ce temps, mettre les amandes effilées dans une poêle et torrifier à sec en surveillant la coloration des amandes. Réserver.
19. Sortir le gâteau congelé, mélanger le glaçage à l'aide d'une spatule. Le réchauffer au bain-marie si nécessaire pour qu'il soit liquide. Couvrir le gâteau de glaçage, puis lisser avec une spatule coudée. Décorer les bords du gâteau d'amandes torrifiées et réserver au réfrigérateur 2 heures avant de servir.

Servez avec un champagne rosé.



Cette recette s'inspire du célèbre fraisier, qui aurait été inventé par Escoffier, grand cuisinier et auteur culinaire du XIX<sup>e</sup> siècle, et popularisé dans les années 60 par le pâtissier Lenôtre, sous le nom de « Bagatelle ».

# Direction Lyon et la cuisine des bouchons

**Chaleureuse et familiale, la gastronomie lyonnaise est le symbole d'une région attachée à ses traditions.** Ce qui ne l'empêche pas de se montrer inventive, comme en témoignent les nombreux restaurants étoilés que compte la ville. Pour en découvrir les multiples facettes, partez à la rencontre des artisans de sa renommée.

TEXTE DE LAURENT THUILIER PHOTOS DE FRÉDÉRIQUE THOMAS  
PHOTOS RECETTES DE DELPHINE GOIZET STYLISME D'ÉMILIE LARAISON





# L'héritage de la cuisine des « Mères »

IL EST LOIN LE TEMPS OÙ LE « VENTRE DE LYON » S'ACTIVAIT PLACE DES CORDELIERS. L'ÉTAPE OBLIGÉE POUR TOUT ADEPTE DU BIEN-MANGER À LA LYONNAISE EST DÉSORMAIS LES HALLES PAUL BOCUSE. SOUS LE REGARD DU « PRIMAT DES GUEULES » (L'UN DES SURNOMS DU CHEF), LE LIEU DÉVERSE SON FLOT DE COULEURS ET DE SENTEURS.

**La cuisine lyonnaise a deux grandes sources d'inspiration.** Les « Mères » lyonnaises, tout d'abord, femmes dont le caractère bien trempé n'avait d'égal que leur amour d'une cuisine à la fois authentique et conviviale. Les riches arrière-pays lyonnais, ensuite, sources de tant de saveurs exceptionnelles : poulet de Bresse, poissons des étangs de la Dombes, bœuf du Charolais, noix du Dauphiné, châtaignes d'Ardèche, cerises de Bessenay, poires de Chasselay et autres framboises de Thurins...

**Les halles de Lyon-Paul Bocuse** sont un joyeux condensé de tout cela. Du saucisson sec au saucisson à cuire, en passant par le jésus, la rosette, le sabodet, le gâteau de foie (voir recette en page 80), l'andouillette, le pâté en croûte et bien d'autres délices, la charcuterie locale s'y offre évidemment une place de choix, tout comme dans la cuisine des bouchons lyonnais regroupés sous un label officiel garantissant « une ambiance et un accueil chaleureux dans un cadre historique, le respect d'une tradition culinaire lyonnaise, la qualité et l'origine de produits frais et locaux, et une cuisine familiale maison faite sur place ».

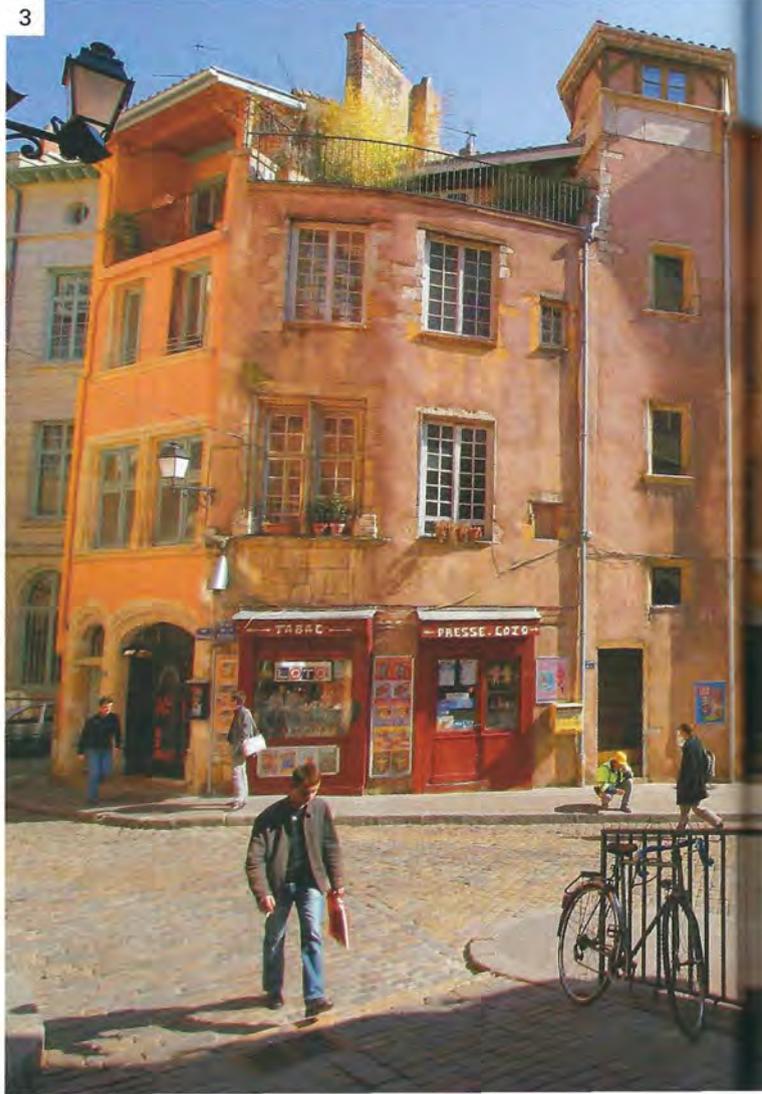
**Fidèle au poste depuis 1974 dans les cuisines du bouchon Le Jura**, au cœur de la presque île lyonnaise, Brigitte Josserand cultive cet état d'esprit d'une « cuisine familiale où toutes les couches sociales se côtoient ». Côté décor, « tout est resté dans son jus depuis 1934, sauf le bar », explique-t-elle. Aux têtes et pieds de veau, andouillettes, tripes et escargots composant la carte de son prédécesseur, Brigitte a ajouté le ris de veau et d'agneau, le tablier de sapeur, la quenelle (voir recette en page 81), le foie de veau, mais aussi, selon la saison, les poissons et les grenouilles, le gibier



1



2



3



4

Retrouvez  
la recette des  
quenelles nature  
sauce nantua  
en p. 81.



M. PERRIN OT LYON-CRT RHÔNES-ALPES TOURISME



M. PERRIN OT LYON-CRT RHÔNES-ALPES TOURISME



1. Placés sous le même toit, les authentiques bouchons lyonnais répondent à une charte bien précise.
2. La rosette de Lyon, incontournable à l'heure du machon.
3. Les rues du Vieux Lyon recèlent une part importante de l'âme lyonnaise.
4. Nature ou de brochet, les quenelles font la renommée de la cuisine lyonnaise. On les retrouve sur toutes les cartes.
5. Ambiance bistrot, mobilier rétro : bienvenue dans les bouchons !
6. Face à la Halle qui porte son nom, Paul Bocuse veille à la renommée culinaire de la ville.
7. Franck Farnier cultive le cardon, un emblème de la gastronomie lyonnaise.
8. Brigitte Jossierand, au côté de son fils Benoît, perpétue le tradition des « Mères » lyonnaises.

et les champignons. Pour ses clients les plus fidèles, elle est devenue « la Mère Jossierand ». Un « titre » qu'elle revendique aujourd'hui, consciente de son fort caractère, « mais qui n'a rien à voir avec ma carrure ! » ajoute-t-elle avec humour.

**Avant elle, bien d'autres maîtresses femmes s'étaient illustrées aux fourneaux lyonnaises :** la Mère Fillioux et sa célèbre poularde de Bresse demi-deuil, la Mère Léa et son gigot d'agneau, son gratin de macaronis et son canard au sang, la Mère Brigousse et ses « tétons de Vénus »... Dans quelques années, Brigitte Jossierand laissera à son tour la main, non sans avoir soigneusement choisi celui ou celle qui lui succédera. Pour que survive une tradition à laquelle elle est très attachée.

**L'autre invité incontournable des tables lyonnaises est le cardon.** « Ce légume filandreux à l'état brut est difficile à travailler », explique Franck Farnier, producteur à Fareins, au cœur du Val de Saône. « Les semis se font à la mi-mai et la récolte débute le 1<sup>er</sup> novembre. Il faut le travailler plusieurs fois à la binette pendant la croissance, pour désherber et éclaircir le semis. Le cuisiner nécessite aussi beaucoup de temps. Ça pique un peu quand on le prépare, et il noircit les mains. » Légume traditionnel et très goûteux des fêtes de fin d'année, « le cardon se prépare généralement avec un roux, additionné d'un bouillon ou d'os à moelle, voire à la béchamel. Le cœur de cardon peut aussi se consommer cuit et froid en salade, ou juste poêlé avec un jus de viande », poursuit-il. Il se décline enfin en velouté, en purée, en confiture. Un chutney de cardon serait même à l'étude...

# Les vins qui subliment les spécialités

ILS FONT PARTIE D'UN TERROIR DE QUALITÉ ET DE CARACTÈRE. ZOOM SUR LES GRANDS INCONTOURNABLES À DÉGUSTER EN CARAFE.

À commencer bien sûr par l'irremplaçable **Beaujolais**, ce « troisième fleuve de Lyon », célébré en novembre et volontiers consommé accompagné de grattons, à l'heure du mâchon (un casse-croûte matinal). Mais il est un autre vin, moins connu, qui tutoie lui aussi cet esprit festif. Il s'agit du coteaux-du-lyonnais. « L'appellation s'étend sur environ 400 hectares très morcelés, le long du croissant ouest lyonnais, des contreforts des monts d'Or jusqu'à Givors », précise Franck Decrenisse, vigneron au domaine du Petit Fromentin à Chasselay. « Ses cépages sont le gamay noir à jus blanc pour les vins rouges et rosés, et le chardonnay pour les vins blancs. Ils donnent un vin très fruité. Par leur côté friand et gourmand, leur belle structure et leur peu d'acidité, ce sont des vins qui s'adaptent parfaitement à la gastronomie de la région », conclut-il.

Deux vins du Bugey créent quant à eux la touche pétillante des tables lyonnaises. Le montagnieu, tout d'abord, un vin blanc méthode traditionnelle d'assemblage principal altesse, chardonnay et mondeuse, apprécié lors des moments de fête. Et puis le cerdon, bien sûr, « un vin rosé pétillant aromatique à fermentation incomplète qui permet de garder des sucres du raisin », expliquent Damien et Marc Dubreuil, producteurs récoltants installés au cœur du village. La méthode ancestrale pratiquée ici permet au cépage, composé de gamay et de poulsard, d'offrir de séduisants arômes de fruits rouges. Produit sur une dizaine de communes groupées autour du village qui lui a donné son nom, « le cerdon se consomme frais, au dessert. Il est également très apprécié comme vin d'apéritif lors des mariages », insiste Damien. À Lyon, il accompagne souvent la brioche aux pralines ou la galette au sucre de Pérouges.

2



1. Au cœur des vignobles du terroir lyonnais.
2. Damien et Marc Dubreuil, producteurs récoltants de Cerdon.
3. Franck Decrenisse défend une appellation encore méconnue, les coteaux-du-lyonnais.
4. Le saint-marcellin, invité incontournable des tables lyonnaises.
5. La tarte à la praline, une gourmandise bien connue des gones.
6. En la personne de Renée Richard, le saint-marcellin a trouvé une ambassadrice passionnée.
- 7 et 8. Philippe Bemachon, l'un des maîtres du chocolat à Lyon, et son célèbre et alléchant Président.



# Douceurs laitières ou sucrées

**Renée Richard** représente la seconde génération d'une lignée de « Mères » dévouées à la cause du **saint-marcellin**. Elle poursuit la tradition qui fait de ce fromage le « roi » des tables lyonnaises, face aux chèvres locaux que sont le charolais, la rigotte de Combrion, le mâconnais ou le picodon. « Il peut être cuisiné dans une feuille de brick. Une sauce au saint-marcellin peut également accompagner une entrecôte, explique-t-elle, mais le côté gourmand de sa crème permet de le tartiner bien affiné sur un bon pain. » Fidèle aux saveurs lyonnaises, la Mère Richard nous transmet son amour des bons produits, dégustés le plus simplement.

**Vient alors l'heure du dessert.** Cuisinée sous diverses formes, la praline en est une invitée coutumière. À la Maison Debeaux, Robert Réa et Michel Chillet la travaillent en cake, en sablé, en pâte à tartiner, mais aussi en brioche et en tarte (voir recette en page 81). Sur une base de pâte sablée, cette dernière est garnie d'une onctueuse préparation faite de crème, de glucose, de beurre et de pralines, bien sûr, à



Retrouvez la recette de la tarte à la praline en p. 81.

laquelle on ajoute quelques amandes. Son côté roboratif fait d'elle une gourmandise très prisée en hiver. Tout comme le matefaim, grosse crêpe épaisse, ou la bugne, fine et craquante, dodue et tendre, cousine de l'oreillette et de la merveille.

**Souvent créées par la prestigieuse Maison Voisin**, de plus récentes friandises comme les sarments du Beaujolais, le coussin, la quenelle ou le cocon de Lyon sont nées. Dans le quartier de Monplaisir, Franck Seguy propose même le Lumière, un chocolat dédié aux frères du même nom qui y inventèrent le cinéma. De jeunes pâtisseries comme Romaric Boilley symbolisent cette transition entre tradition et innovation. Celui-ci aime « jouer entre l'acide qui réveille les papilles et la douceur du sucre », à l'image de ses créations qui subliment avec un égal bonheur la crème de citron ou le croquant aux spéculoos.

**Gourmandises toujours chez Philippe Bernachon.** Cet autre défenseur de l'excellence, dont les chocolats sont travaillés à partir d'un assemblage d'une dizaine de variétés de cacao venues d'Amérique latine, de Madagascar et de Java, leur a donné une personnalité inimitable. Parmi eux, « le palais d'or reste le bonbon signature de la maison », explique-t-il. Sans oublier le Président, gâteau fait « d'une génoise, d'une ganache pralinée, de cerises macérées au cherry, et recouvert de copeaux de chocolat ». Créé par Maurice Bernachon, ce délice fut servi en 1975 à l'Élysée lors de la remise de la Légion d'honneur à... Paul Bocuse, l'autre grand-père de Philippe Bernachon ! Encore une preuve qu'à Lyon, la cuisine est avant tout une histoire d'héritage...



## Gâteau de foie de volaille et coulis de tomate aux olives

🍴 6 portions

### Les gâteaux de foie de volaille

- 50 g de beurre doux, coupé en morceaux, et un peu pour les ramequins
- 25 g de farine de blé, et un peu pour les ramequins
- 300 g de foies de volaille, dénervés
- 10 g de cognac
- 1 c. à café de sucre en poudre
- 2 brins de persil frais
- 1 gousse d'ail
- 3 œufs entiers
- 2 jaunes d'œufs
- 2 pincées de noix de muscade, fraîchement râpée
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 250 g de lait
- 50 g de crème fraîche épaisse, 30% m.g.

### Le coulis de tomate aux olives

- 120 g d'oignons, coupés en deux
- 1 gousse d'ail
- 10 g de sucre en poudre
- 25 g d'huile d'olive
- 500 g de tomates, coupées en quatre
- 40 g de concentré de tomate
- 2 feuilles de laurier frais
- 4 branches de thym frais, effeuillées
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 160 g d'olives vertes

**Ustensile(s)** : 6 ramequins, plat à four en porcelaine

### Les gâteaux de foie de volaille

1. Préchauffer le four à 150 °C (Th. 5). Beurrer et fariner 6 ramequins (Ø 8 cm), puis réserver.
2. Mettre les foies de volaille, le cognac et le sucre en poudre dans le bol, puis chauffer **5 min/37°C/vitesse 4** (TM31 : **1 min/37°C/vitesse 4**). Transvaser dans un récipient et laisser mariner un peu.
3. Mettre le persil et l'ail dans le bol,

puis hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4. Ajouter le beurre et rissoler

**5 min/120°C/vitesse 1** (TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 1**), sans le gobelet doseur.

5. Ajouter les foies de volaille et leur marinade, les œufs, les jaunes d'œufs, la farine, la muscade, le sel et le poivre, puis mixer **30 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

6. Ajouter le lait et la crème fraîche, puis mixer **30 sec/vitesse 10**. Verser la préparation dans les ramequins préparés, les disposer dans un plat à four et remplir ce dernier d'eau à mi-hauteur. Enfourner et cuire 20-25 minutes au bain-marie à 150 °C. Nettoyer le bol.

### Le coulis de tomate aux olives

7. Mettre les oignons, l'ail, le sucre en poudre et l'huile d'olive dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

8. Rissoler **3 min/120°C/vitesse 1** (TM31 : **3 min/Varoma/vitesse 1**), sans le gobelet doseur.

9. Ajouter les tomates, le concentré de tomate, les feuilles de laurier, le thym, le sel et le poivre, puis mijoter **20 min/110°C/vitesse 1** (TM31 : **20 min/100°C/vitesse 1**), en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson pour éviter les projections. À l'issue de la cuisson, retirer les feuilles de laurier.

10. Mixer **20 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

11. Mixer à nouveau **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

12. Ajouter les olives vertes et mélanger **10 sec/vitesse 1**. Démouler les gâteaux de foie de volaille sur des assiettes, les napper de coulis de tomate aux olives et servir chaud.

⏱ 20 min 🕒 1 h 15 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion : 1542 kJ / 369 kcal / Protéines 19 g / Glucides 17 g / Lipides 25 g

### REMERCIEMENTS

à Cathy Joubert de l'agence Thermomix® Lyon Nord pour les recettes.

## Quenelles nature sauce nantua

8 portions (8 grosses quenelles)

### Les quenelles nature

- 150 g d'eau
- 150 g de lait
- 70 g de beurre, coupé en morceaux
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 200 g de farine de blé
- 4 œufs

### La sauce nantua

- 16 écrevisses crues
- 60 g d'échalotes, coupées en deux
- 1 branche de cerfeuil
- 50 g de beurre demi-sel, coupé en morceaux
- 30 g de cognac
- 20 g de farine de blé
- 2 c. à café de concentré de tomate
- 900 g d'eau
- 200 g de crème liquide, 35% m.g.
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts

**Ustensile(s)** : film alimentaire, casserole, passoire fine

### Les quenelles nature

1. Mettre l'eau, le lait, le beurre, le sel et le

poivre dans le bol, puis chauffer **6 min/100°C/vitesse 1**.

2. Ajouter la farine, et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer le couvercle et laisser refroidir 10 minutes dans le bol.

3. Mélanger **vitesse 5**, puis ajouter les œufs un par un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Après le dernier œuf, laisser tourner encore 30 secondes. Transvaser dans un récipient, filmer au contact et réserver 2 heures au réfrigérateur.

### La sauce nantua

4. Châtrer les écrevisses, les ébouillanter 30 secondes dans de l'eau salée, puis les refroidir immédiatement sous un filet d'eau froide. Décortiquer les écrevisses en conservant les carapaces.

5. Mettre les échalotes et le cerfeuil dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

6. Ajouter le beurre et les carapaces d'écrevisse, puis rissoler **3 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.

7. Ajouter le cognac et poursuivre la cuisson **3 min/Varoma/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.

8. Ajouter la farine et le concentré de tomate, cuire **3 min/120°C/vitesse 1**



(**TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1**), puis mixer **3 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

9. Ajouter 900 g d'eau, puis cuire **30 min/100°C/vitesse 1 (TM31 : 15 min/100°C/vitesse 1)**. Pendant ce temps, porter une grande quantité d'eau salée à ébullition, former de grosses quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe et les plonger dans l'eau bouillante. Les quenelles sont cuites quand elles remontent à la surface. Les réserver au chaud.

10. Ajouter la crème liquide et le sel au contenu du bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 2**. Filtrer la sauce à l'aide d'une passoire fine. Jeter le contenu de la passoire et ajouter la chair des écrevisses à la sauce nantua. Disposer 2 quenelles dans une assiette creuse, puis couvrir d'une louche de sauce. Servir chaud.

⏱ 40 min ⌚ 3 h 40 min 🍷 Moyen 📊 Pour 1 portion : 1472 kJ / 352 kcal / Protéines 11 g / Glucides 21 g / Lipides 25 g



## Tarte à la praline

8 parts

### La pâte sablée

- 125 g de beurre doux, coupé en morceaux, et un peu pour le moule
- 250 g de farine, et un peu pour le moule
- 1 c. à soupe de sucre vanillé maison
- 1 jaune d'œuf
- 50 g d'eau
- 1 pincée de sel

### La crème aux pralines

- 350 g de crème liquide, 30% m.g. min
- 350 g de pralines roses concassées

**Ustensile(s)** : rouleau à pâtisserie, plaque de four, moule à tarte (Ø 22 cm), film alimentaire

### La pâte sablée

1. Beurrer et fariner un moule à tarte (Ø 22 cm), puis réserver.

2. Mettre le sucre, le beurre, la farine, le jaune d'œuf, l'eau et le sel dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**.

Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, rouler en boule, filmer et réserver au frais 30 minutes environ.

3. Déballez la pâte sur un plan de travail fariné et, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'abaisser en un cercle (Ø 22 cm env.). En garnir le moule préparé puis réserver au réfrigérateur 1 heure minimum.

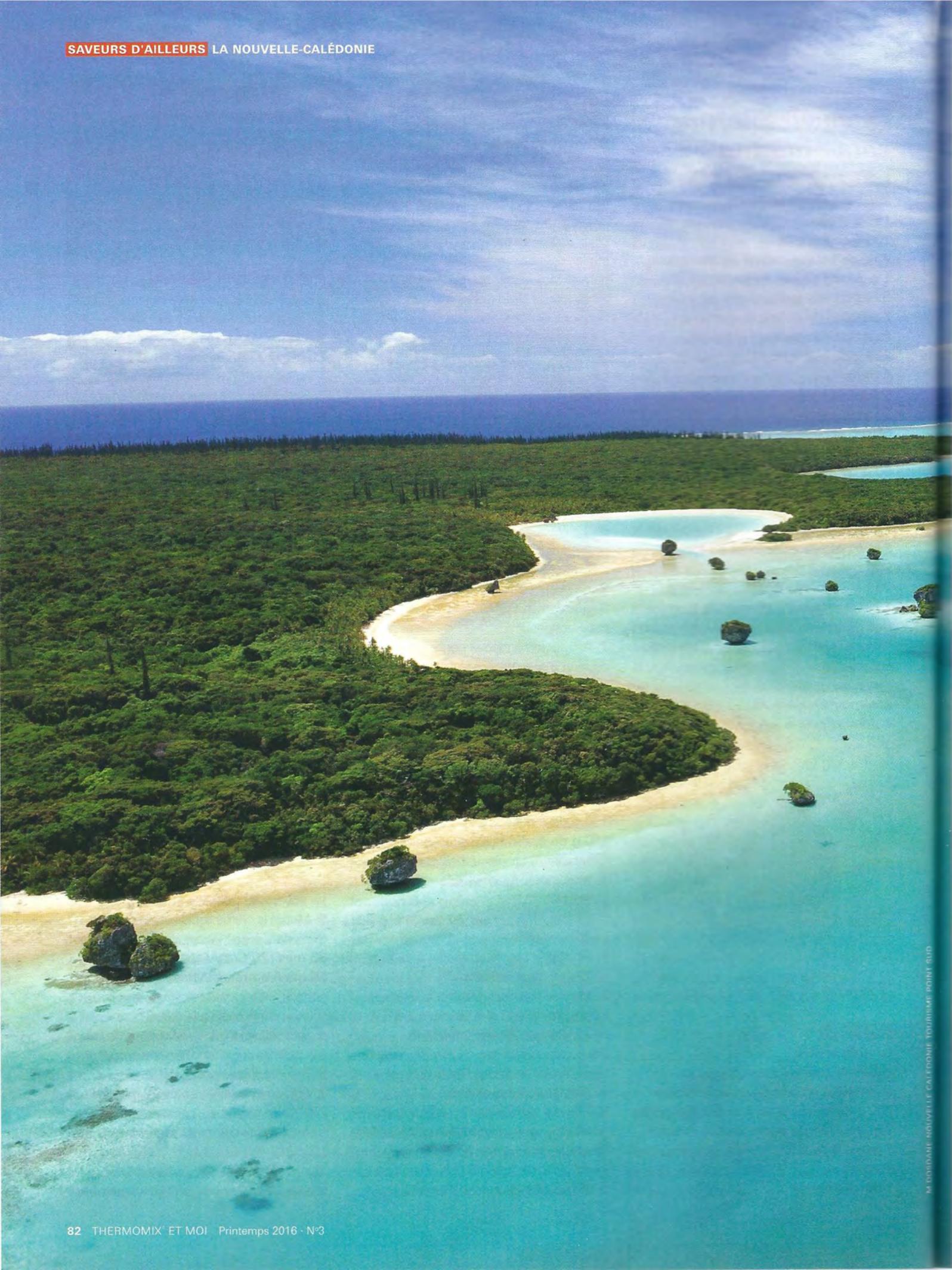
4. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette, puis enfourner et cuire à blanc 15 minutes à 180 °C.

### La crème aux pralines

5. Mettre la crème liquide et les pralines roses dans le bol, puis cuire **35 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 35 min/Varoma/vitesse 1)**, en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle du bol pour éviter les projections. Verser immédiatement la crème aux pralines sur le fond de tarte précuit.

6. Préchauffer le four à 210 °C (Th. 7).  
7. Enfourner la tarte et cuire 15 minutes à 210 °C. En fin de cuisson, sortir du four et laisser refroidir complètement avant de servir.

⏱ 30 min ⌚ 3 h 20 min 🍷 Facile 📊 Pour 1 portion : 2241 kJ / 536 kcal / Protéines 5 g / Glucides 62 g / Lipides 30 g





# LE BON GOÛT DES VACANCES SUR UNE ÎLE DU BOUT DU MONDE

**La Nouvelle-Calédonie a tout pour séduire** : un archipel arboré, un incroyable lagon qui conjugue les bleus et une gastronomie riche, au carrefour de plusieurs cultures. France Kauffmann nous fait découvrir une cuisine originale, dépaysante et colorée, en plein océan Pacifique.

TEXTE D'AURÉLIE MICHEL PHOTOS DES RECETTES DE DELPHINE GOIZET STYLISME D'ÉMILIE LARAISON



1

**Déjà depuis le hublot de l'avion, la beauté de la Nouvelle-Calédonie est saisissante.** Grande Terre (l'île principale) et ses ensembles de petites îles (îles Loyauté, île des Pins, îles Bélep...) dévoilent leur nature verdoyante bordée d'un somptueux lagon turquoise. Et pas n'importe lequel, puisqu'il s'agit là du plus grand du monde ! Sur les étals des marchés, autant dire que les poissons du lagon et des profondeurs sont frais et nombreux : vivaneaux, thons, saumons des dieux, dawas, napoléons, mahi-mahis ou encore becs de cane. Sans oublier les fruits de mer, dont les noms nous sont bien souvent inconnus, comme les huîtres de palétuvier (tout droit sorties de la mangrove !), les popinées (cigales de mer), les porcelaines (sortes de langoustes) et autres trocas (coquillages). « Les crevettes locales sont elles aussi très réputées, surtout au Japon ! » ajoute France Kauffmann, directrice de L'Eau à la Bouche, qui distribue Thermomix® sur l'île. C'est en sa compagnie que nous allons explorer toutes les richesses de la gastronomie calédonienne.

**Le vivaneau est le poisson-phare de Nouvelle-Calédonie.** Il n'est pas pêché dans le lagon, mais dans les profondeurs, pour la qualité et la douceur de sa chair. D'ailleurs, sur l'île de Maré (îles Loyauté), la tribu de Roh lui fait tous les ans honneur à travers la Fête du wajuyu (son nom en nengone, langue de l'île) aux alentours du 11 novembre. Et pour cause : le vivaneau était le seul poisson de profondeur pêché par les vieux Maréens. L'occasion de déguster d'excellents produits de la mer et, surtout, du vivaneau cuisiné de multiples façons : frit, en papillotes, en carry au coco, ou au four, comme le veut la tradition (voir recette en page 88).



IRABASSI / ISTOCKPHOTO

2



3

BLUEORANGE STUDIO / SHUTTERSTOCK.COM

1. À voir ces paysages, on comprend pourquoi la Nouvelle-Calédonie invite au voyage... culinaire, mais pas seulement.
2. Encore vertes, les papayes deviennent jaunes lorsqu'elles mûrissent. Leur chair sera alors orange vif.
3. Les porcelaines, sortes de langoustes locales, ont une chair ferme, dense et goûteuse qui en fait un mets d'exception.
4. À la découverte des Kanaks et de leurs coutumes.
5. Pêche au filet en bord de plage.
6. Un totem de l'île des Pins.
7. Baba à la noix de coco, un dessert aux saveurs locales.

**Si les produits de la mer sont très prisés**, la viande occupe une place tout aussi importante dans les cuisines. Aux côtés des traditionnels morceaux de porc, de bœuf, de poulet et de mouton, on trouve des viandes pour le moins étonnantes ! En Nouvelle-Calédonie, on raffole notamment du cerf (dont le rôti est une institution) et du notou, un gros pigeon. Mais ce n'est pas tout ! On mange aussi de la viande de roussette, une chauve-souris emblématique de l'île. Adorée des Mélanésiens, elle est, entre autres, cuisinée en ragoût.

**Mais comment sont-elles donc cuisinées, toutes ces bonnes choses ?** De mille et une façons ! À l'image de la Nouvelle-Calédonie, la cuisine résulte ici d'un véritable métissage. Nombre de mets proviennent d'ailleurs d'horizons



YVES GRAU / ISTOCKPHOTO

**L'IGNAME, TUBERCULE SACRÉ DES KANAKS**

Ce drôle de tubercule (mesurant jusqu'à trois mètres de long !) à la chair blanche ou mauve est cher à la culture kanake. Mariages, naissances, deuils, intronisation du chef : l'igname est une offrande sacrée au centre de tous les grands événements de la vie. C'est aussi et surtout un aliment de base de l'alimentation traditionnelle, que l'on retrouve évidemment dans le bougna. Il ne présente que des avantages : il est riche en vitamines, très nourrissant et peut se conserver des mois (dans un endroit sombre, frais et sec).



BOB TAZAR / FOTOLIA

4

divers : le bami est indonésien, le rougail et les achards de légumes sont réunionnais et la salade tahitienne est... tahitienne ! On trouve également beaucoup de plats japonais, antillais, australiens, vietnamiens, chinois ou encore français. Mais le plat typique et incontournable reste le bougna, un mets traditionnel kanak. Il s'agit là d'un ragoût de viande ou de poisson qui, enveloppé dans des feuilles de bananier, mijote longuement. Parmi les mets courants (et succulents), citons aussi le carry de poisson, le crabe au lait de coco et les crevettes au miel et au soyo. Sans oublier le porc au sucre, un savant mélange sucré-salé que France Kauffmann adore cuisiner. « Grâce au Thermomix®, la viande mijote doucement en exhalant toutes ses saveurs », confie-t-elle. Un plat qu'elle accompagne volontiers d'une purée de patate douce, « très facile à préparer avec le Thermomix® ». Parlons accompagnement, justement ! Si le riz constitue ici l'une des bases de l'alimentation, on fait aussi la part belle aux légumes. Parmi les favoris, on trouve le chou kanak, les chouchoutes (crisophines) ou encore l'achard de légumes. Fameux, ce condiment marie légumes, épices, vinaigre et citron. Tout aussi délicieux, les racines et tubercules sont, eux aussi, toujours présents dans les assiettes. C'est le cas du manioc, du taro, de l'igname, des patates carry et des patates douces. Enfin, même les fruits viennent accompagner les plats, comme la banane poingo (qui fait d'excellentes frites) ou la papaye qui, préparée en salade, apporte une succulente touche de fraîcheur.



ELISABETH COURTOIS-AUTHOR'S IMAGE / PHOTONONSTOP

5



MARIONGIB / FOTOLIA

6



7

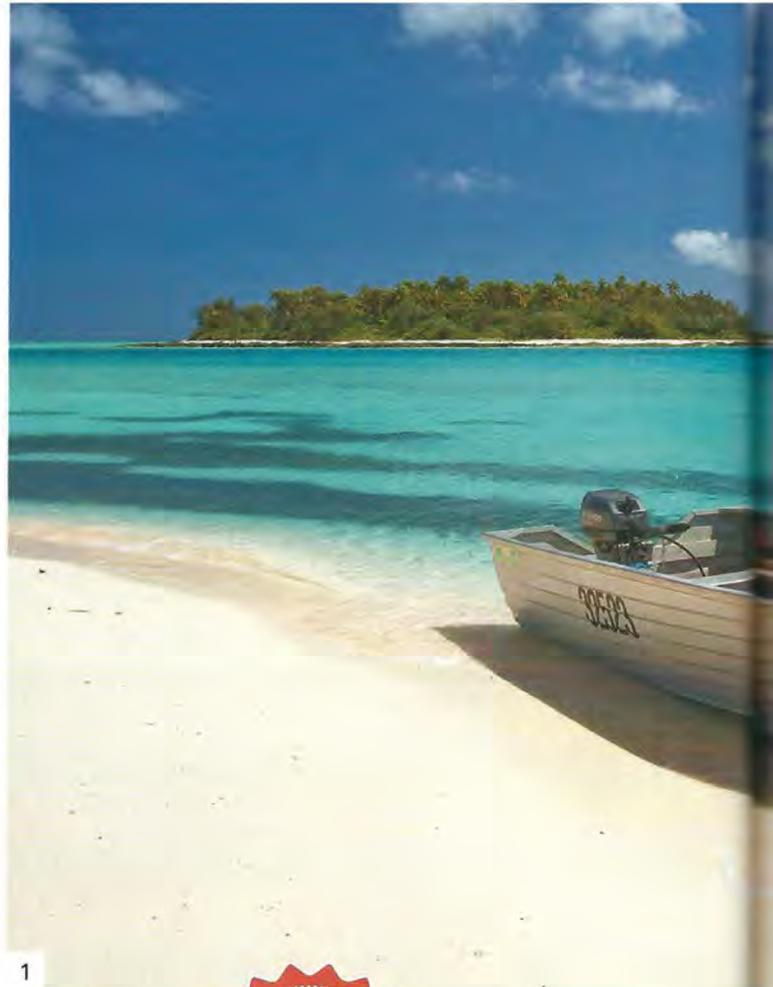
Retrouvez la recette du baba à la noix de coco en p. 89.

**Amoureux des fruits tropicaux, bienvenue !**

Ils sont partout : au marché, sur les stands des bords de routes et surtout chez les particuliers. « En Nouvelle-Calédonie, on cultive son jardin et on a des arbres fruitiers chez soi », explique France Kauffmann. S'ils se montrent déjà dans les entrées et plats principaux, les fruits se font omniprésents au moment du dessert. Citons notamment les mangues, les bananes, les ananas, les papayes, les litchis, les noix de coco, les pommes-lianes (fruits de la Passion), les pommes kanak ou encore les pitayas... à consommer tels quels, en salades ou bien en pâtisserie (beignets de banane, tempura d'ananas, tartes Tatin à la mangue...). France Kauffmann nous invite d'ailleurs à découvrir un dessert d'origine tahitienne, le poé. « Très apprécié en Nouvelle-Calédonie, on le réalise avec des bananes mûries sur place et du vrai lait de coco : incomparable ! » Des fruits qui se transforment aussi en délicieux sorbets, confitures, gelées et chutneys, faciles à réaliser avec le Thermomix®.

**L'un d'entre eux nous intrigue : c'est le pitaya, ou fruit du dragon.**

Rouge et écailleux, il a l'allure d'une flamme (d'où son surnom) et est cueilli sur les cactus. D'origine sud-américaine, on retrouve le pitaya en abondance sur les marchés de Nouvelle-Calédonie. À l'intérieur, ses petits pépins noirs font penser à ceux du kiwi, tout comme la consistance de sa chair blanche. Doux en bouche, bourré d'eau et de vitamine C, le fruit du dragon se mange bien frais, à la petite cuillère. À choisir bien coloré, ferme et lourd.



CHIANGMAISABAIDEE / ISTOCKPHOTO

CACHOU44 / ISTOCKPHOTO

1. Départ pour une partie de pêche sur l'océan Pacifique.
2. Curiosité locale, les pitayas, ou fruits du dragon, poussent sur des cactus.
3. Plat local, le pavé de vivaneau est prêt à être dégusté.
4. Le fruit de la Passion se déguste simplement à la cuillère... ou dans un cocktail !
5. L'île vue du ciel. Une invitation au voyage avec romantisme...

**Et en boisson, alors ?** Que du local ! Pour vous rafraîchir, à vous de choisir : une bonne eau de coco tout juste extraite de sa noix, ou un kawa-kawa, une boisson traditionnelle à base de racines de poivrier sauvage. Bel et bien sans alcool, elle aurait pourtant de véritables vertus euphorisantes et relaxantes... Côté boissons alcoolisées, on se délecte de la Number One, une bière brassée sur l'île. Et, à la fin du repas, un bon petit café s'impose ! Les caféiers, introduits au XIX<sup>e</sup> siècle, s'épanouissent surtout en Province Nord. La Nouvelle-Calédonie compte ainsi quelque 200 producteurs – kanaks pour la plupart – dont les caféières (ou « caféries », comme on dit ici) donnent naissance à de savoureux cafés. Parmi eux, le célèbre bourbon pointu, dit aussi café Leroy, un arabica réputé souvent planté sous l'ombrage de mandariniers et d'acacias. Pour la petite histoire, il doit son nom à l'île de la Réunion où il était initialement cultivé. En parlant de produits réunionnais venus également

## LA TEAM THERMOMIX® NOUVELLE-CALÉDONIE ENTRE TRADITIONS ET INNOVATIONS



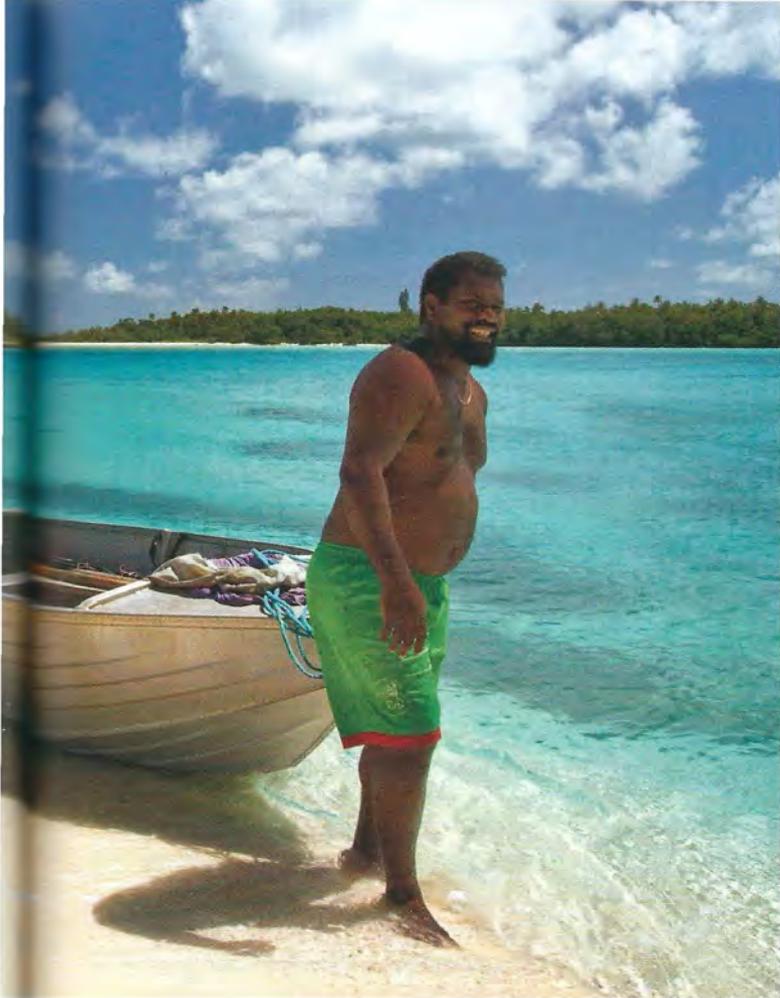
**L'équipe compte une dizaine de personnes motivées** et désireuses de faire découvrir le Thermomix®. France Kauffmann, la directrice de L'Eau à la Bouche qui distribue le Thermomix® en Nouvelle-Calédonie, s'en réjouit : « Depuis 5 ans, nous avons une belle agence très dynamique ! » Elle propose à ses clients des cours de perfectionnement de cuisine et des ateliers animés par le chef Didier Lefert, « pour préparer des menus d'exception ».

**Tour de marché avec France Kauffmann.** Aller flâner au marché, c'est bien là le meilleur moyen pour découvrir toutes les saveurs et senteurs de la Nouvelle-Calédonie. France Kauffmann vous donne rendez-vous au sien, à Nouméa, « un magnifique marché en bord de mer où trouver tous les produits de la mer et de la terre ».

**Retour en cuisine, entre modernité et tradition.** En Nouvelle-Calédonie, on aime beaucoup les plats en sauce. Grâce au Thermomix®, la viande mijote doucement en exhalant toutes ses saveurs. Avec son équipe, France apporte d'ailleurs sa petite touche personnelle à la gastronomie locale « en ajoutant, par exemple, du chou de Chine, de la citronnelle, un soupçon de piment d'Espelette ou du combava râpé... ».



Preuve que Thermomix® sait sublimer produits et plats traditionnels, toute l'équipe s'est rendue, dans la bonne humeur, au Salon de la gastronomie.



JULIEN THOMAZO / PHOTONONSTOP

faire la renommée de la Nouvelle-Calédonie, comment oublier la vanille ? Sur l'île de Lifou, plus grande des quatre îles Loyauté, elle est un trésor cultivé par les tribus. Environ 120 producteurs s'attachent ici à s'occuper des vanilliers, qui ne sont ni plus ni moins que des orchidées, dont la gousse est le fruit. Chaque année à la mi-octobre, la tribu de Mu lui dédie une fête, le temps d'un week-end. Au programme : visite d'une vanilleraie, concerts de kaneka et danses traditionnelles, visites des cases, bougna géant et autres dégustations de spécialités à la vanille. L'heure est décidément au dépaysement, et pas seulement dans l'assiette !

SARAYUTHI3390 / ISTOCKPHOTO



5



## Pavés de vivaneau mi-vapeur, mi-snackés

🍴 8 portions

- 8 filets de vivaneau (150 g chacun env.), écaillés et désarêtés
- 2 c. à soupe de gros sel
- 600 g d'eau
- 300 g d'épinards frais
- 300 g de chou kanak
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts

- 1 c. à café de curry en poudre
- 250 g de crème fraîche liquide, 35% m.g.
- 1 gousse de vanille, fendue en deux dans la longueur
- 30 g d'huile d'olive
- 30 g de noisettes, torréfiées et concassées

**Ustensile(s)** : papier absorbant

1. Saler les filets de vivaneau avec le gros sel et réserver 10 minutes. Pendant ce temps, mettre l'eau dans le bol, mettre en place le Varoma, y mettre la moitié des épinards, et du chou kanak et 1 pincée de sel, puis cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 1**.
2. Ajouter le reste d'épinards, de chou et de sel puis prolonger la cuisson **5 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma, transvaser les légumes dans un récipient et réserver au chaud.
3. Rincer les filets de vivaneau à l'eau froide, les éponger sur du papier absorbant et les répartir dans le Varoma et sur le plateau

vapeur, les saupoudrer de curry, puis mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **4 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma et réserver.

4. Garder la moitié de l'eau de cuisson dans le bol, y ajouter la crème fraîche et les graines de vanille, puis chauffer **15 min/100°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer les filets de vivaneau côté peau pour terminer la cuisson, en veillant à les garder moelleux à cœur.

5. Insérer le fouet et fouetter **1 min/vitesse 4** pour obtenir une crème mousseuse. Disposer un peu de mélange épinards-chou kanak au centre d'une assiette chaude, parsemer de noisettes torréfiées, poser 1 filet de poisson dessus et terminer par un cordon de crème mousseuse. Servir aussitôt.

⏱ 20 min 🕒 50 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion : 2026 kJ / 484 kcal / Protéines 69 g / Glucides 3 g / Lipides 22 g

## Porc au sucre

🍴 6 portions

- 4 gousses d'ail
- 1 oignon, coupé en deux
- 5 g de gingembre frais
- 40 g d'huile neutre
- 900 g d'échine de porc, coupée en cubes (3 cm)
- 4 c. à soupe de sauce nuoc-mâm
- 4 c. à soupe de sauce de soja
- 1 c. à soupe de sauce d'huître
- 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 200 g de sucre en poudre
- 300 g d'eau
- 5 brins de ciboulette fraîche, ciselés

**Ustensile(s)** : poêle

1. Mettre l'ail, l'oignon et le gingembre dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter 20 g d'huile et rissoler **4 min/100°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, mettre le reste d'huile dans une poêle et y faire dorer les morceaux d'échine sur feu vif. Lorsqu'ils

sont dorés, les transvaser dans le bol avec le jus de cuisson.

3. Ajouter la sauce nuoc-mâm, la sauce de soja, la sauce d'huître et le poivre, puis réserver.
4. Mettre le sucre et 100 g d'eau dans la poêle et gratter pour décoller les sucs, puis chauffer à feu vif pour faire un caramel. Quand il est bien doré, décuire le caramel avec le reste d'eau et ajouter au contenu du bol, puis mijoter **30 min/100°C/🌀/vitesse 🌀**.

5. À la fin de la cuisson, égoutter la viande à l'aide du panier cuisson et réserver au chaud. Faire réduire la sauce **15 min/Varoma/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Transvaser la viande sur un plat de service, napper de sauce, parsemer de ciboulette ciselée et servir éventuellement accompagné de riz.

⏱ 10 min 🕒 45 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion : 2835 kJ / 678 kcal / Protéines 27 g / Glucides 40 g / Lipides 46 g



## Baba à la noix de coco

 12 portions

### Le sorbet orange-curry

- 100 g de sucre en poudre
- 1 c. à café d'agar-agar
- 175 g d'eau
- 1 c. à café de curry en poudre
- 500 g de jus d'orange

### La pâte à baba

- 150 g de farine de blé, et un peu pour les moules
- 1 pincée de sel
- 20 g de miel
- 35 g de noix de coco râpée
- 5 g de levure boulangère fraîche
- 5 œufs
- 1 citron vert, le zeste râpé seulement
- 1 citron jaune, le zeste râpé seulement
- 75 g de beurre demi-sel, coupé en morceaux, et un peu pour les moules

### Le sirop de punchage

- 300 g de sucre en poudre
- 600 g d'eau
- 1 gousse de vanille, coupée en deux dans la longueur
- 1/2 orange, le zeste râpé seulement
- 200 g de Grand Marnier

### La crème chantilly

- 50 g de sucre en poudre
- 120 g de mascarpone
- 250 g de crème liquide, 30% m.g. min.
- 1 blanc d'œuf, pour la finition

### Le sorbet orange-curry

1. Mettre le sucre et l'agar-agar dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter l'eau et le curry, puis chauffer **6 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter le jus d'orange et mélanger **10 sec/vitesse 5**. Transvaser le contenu du bol dans des bacs à glaçons et congeler 3 heures. Nettoyer le bol.

### La pâte à baba

4. Mettre la farine, le sel, le miel, la noix de coco, la levure boulangère, les œufs, le zeste râpé d'un citron vert et le zeste râpé d'un citron jaune dans le bol, puis pétrir **4 min/5 min/10 min**.
5. Ajouter le beurre, puis mélanger



**1 min/vitesse 4**. Transvaser la pâte dans un récipient, couvrir d'un torchon, puis laisser pousser 30 minutes à température ambiante.

**6**. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer et fariner 8 moules à baba, puis réserver.

**7**. À l'aide d'une cuillère à soupe, garnir les moules à baba à mi-hauteur, couvrir d'un linge et laisser pousser à nouveau 30 minutes à température ambiante. Enfourner et cuire 14 minutes à 180 °C. Nettoyer le bol.

### Le sirop de punchage

**8**. Mettre le sucre, l'eau, la gousse de vanille et ses graines, puis le zeste d'une demi-orange dans le bol, puis chauffer **8 min/100°C/vitesse 1**.

**9**. Ajouter le Grand Marnier et mélanger **30 sec/vitesse 3**. Transvaser le sirop dans un saladier et y plonger les babas 30 secondes environ, de façon à les imbiber généreusement. Réserver les babas au réfrigérateur. Nettoyer le bol.

### La crème chantilly

**10**. Mettre le sucre en poudre dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**11**. Insérer le fouet. Ajouter le mascarpone et la crème liquide, puis fouetter **30 sec - 2 min/vitesse 3 (TM31 : 30 sec - 2 min/vitesse 3)**, ou jusqu'à ce que la crème ait la consistance d'une crème fouettée. Retirer le fouet. Transvaser dans une poche à douille cannelée et réserver au réfrigérateur.

**12**. Mettre les glaçons d'orange dans le bol et piler **10 sec/vitesse 9**.

**13**. Insérer le fouet, ajouter le blanc d'œuf et fouetter **1 min/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient et réserver au congélateur jusqu'au moment de servir. Garnir les babas de chantilly, et les servir accompagnés de sorbet orange curry.

 45 min  2 h  Facile  Pour 1 portion :  
1532 kJ / 366 kcal / Protéines 4 g / Glucides 45 g / Lipides 19 g



Vous avez une Belle histoire avec votre Thermomix® ? Envoyez-la à [contact-thermomix@vorwerk.fr](mailto:contact-thermomix@vorwerk.fr) et tentez de gagner un an d'abonnement au magazine « Thermomix® et moi » Voir page 98

## « Un vrai compagnon de cuisine »

**MARIE-FRANCE, 48 ANS, EST ENSEIGNANTE ET ELLE A TROIS ENFANTS. GRÂCE AU THERMOMIX®, POUR LEQUEL ELLE A CRAQUÉ EN OCTOBRE DERNIER, ELLE PREND LE TEMPS DE S'ADONNER À SA PASSION POUR LA CUISINE.** ILLUSTRATION DE MAXIM SAVVA



### *Je suis un vrai cordon-bleu.*

J'adore cuisiner. Pour mon plaisir personnel, bien sûr, mais aussi pour régaler mes amis et ma famille. Comme il sait que je passe beaucoup de temps derrière les fourneaux, mon mari a insisté pendant plusieurs mois pour m'offrir

un Thermomix®. Je savais que cela faciliterait ma cuisine du quotidien, mais j'étais un peu hésitante. Cela représente un certain investissement, et sur mon plan de travail trônaient déjà plusieurs robots ! C'est en assistant à une réunion Thermomix® chez une de ses collègues que j'ai littéralement craqué pour le produit.

**Ma commande réalisée,** je trépignais d'impatience jusqu'à ce fameux mercredi après-midi où il est arrivé. À l'ouverture du carton, j'étais vraiment émue... Au moins autant que si j'avais délicatement ouvert l'écrin d'un bijou. J'étais tellement excitée à l'idée de le déballer enfin que j'en ai même fait une story Snapchat (pour la partager avec mes amis) !

**Je me suis ensuite plongée dans la lecture du manuel d'utilisation.** Et le soir, j'ai réalisé ma toute première recette : un velouté de légumes. Le résultat était vraiment onctueux et surprenant de saveurs. Quand ma fille cadette est rentrée à la maison, me demandant ce que je mitonnais, elle a été

un peu déçue d'apprendre que c'était une simple soupe. Mais ça, c'était avant la dégustation : quand elle a goûté le velouté, son regard a changé ! Elle n'en avait jamais dégusté de meilleur. Mon mari aussi a été conquis par son onctuosité. Si bien qu'aujourd'hui encore, ils m'en redemandent tous deux !

**Le lendemain, ce fut au tour de mes collègues de tester mes nouvelles créations.** Je leur ai apporté des muffins au chocolat pour la pause de 11 heures. Ils les ont tous trouvés délicieux, mais certains, un peu sceptiques, m'ont demandé quelle était la valeur ajoutée du Thermomix® pour une cuisinière expérimentée comme moi. Je leur ai donc dit qu'avant de venir travailler, j'avais eu le temps (en moins de 2 heures !) de préparer des îles flottantes en prévision du repas du soir, mais aussi une blanquette et les fameux petits muffins qu'ils venaient d'engloutir ! Forcément, ils étaient épatés... Ils m'ont même demandé si j'étais devenue conseillère Thermomix® tant j'étais convaincue et convaincante. Au-delà de cette plaisanterie, mon enthousiasme a persuadé certains d'assister à une démonstration.

**De mon côté, c'est sûr, je suis devenue dépendante de mon robot.** C'est un gain de temps, un gain de place (j'ai pu remiser tous les autres !) et un vrai compagnon de cuisine. Je crois d'ailleurs que je vais en offrir un à ma fille aînée, qui se marie l'an prochain...



# LOUISE, UNE CUISINIÈRE DOUCE COMME LE PRINTEMPS

Sur [LouLouGourmet.com](http://LouLouGourmet.com), elle partage sa passion pour les plantes sauvages et des astuces pour concocter ses recettes favorites au Thermomix®.

TEXTE DE CAROLINE PACREAU PHOTO RECETTE DE BENOÎT CABANES STYLISME DE LAURENT VALLÉE

**La saveur qui vous rappelle votre enfance ?** La crêpe beurre-sucre, celle dont le sucre a totalement caramélisé avec le beurre fondu. Avec mon père, on avait pour habitude d'en manger une l'hiver après un bon film au cinéma.

**Ce qu'il faut pour vous amadouer ?** Me parler des plantes sauvages comestibles. J'ai créé une catégorie dédiée sur mon blog pour partager cette passion.

**La gourmandise qui vous fait chavirer ?** Ce sera l'ail des ours. Pour moi, le printemps s'annonce dès la sortie des premières pousses. C'est peut-être pour cela que je l'attends avec tant d'impatience... Une légende raconte qu'il sort de terre en même temps que l'ours de sa caverne.

**L'épice qui vous enchante ?** La fève tonka, tout un univers de saveurs dans une seule fève : magique ! Elle diffuse un parfum envoûtant, entre vanille, caramel et amande douce.

**La préparation que vous ne réussissez qu'avec le Thermomix® ?** La purée de patate douce avec une texture parfaite. Il cuit les patates dans du lait et les écrase délicatement en même temps. Aucun autre appareil ne peut donner une texture d'une aussi belle finesse.



DÉCOUVERTE SUR LA TOILE



## Cœur caramel coulant au chocolat

🍴 10 portions

**Le cœur au caramel**

- 400 g de lait concentré sucré
- 50 g de sucre roux
- 50 g de beurre demi-sel, coupé en morceaux

**La pâte à coulant au chocolat**

- 175 g de beurre demi-sel, coupé en morceaux, et un peu pour le moule
- 75 g de farine de blé, et un peu pour le moule
- 250 g de chocolat (70% de cacao), détaillé en morceaux
- 125 g de sucre glace maison
- 5 œufs

**Ustensile(s) :** bac à glaçons, moules à cupcake

**Le cœur au caramel**

1. Mettre le lait concentré, le sucre roux et le beurre dans le bol, puis cuire **40 min/110°C/vitesse 2 (TM31 : 40 min/Varoma/vitesse 2)**, sans le gobelet doseur. Transvaser le contenu du bol dans des bacs à glaçons et congeler 24 heures.

**La pâte à coulant au chocolat**

2. Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7). Beurrer et fariner 10 moules à cupcake.
3. Mettre le chocolat dans le bol et râper **8 sec/vitesse 9**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter le beurre et faire fondre **3 min 30 sec/50°C/vitesse 2**.
5. Ajouter le sucre glace, la farine et les œufs, puis mélanger **30 sec/vitesse 3.5**. Transvaser un tiers du contenu du bol dans les moules, poser un glaçon de caramel dans chacun, puis couvrir avec le reste de préparation. Enfourner et cuire 7-9 minutes à 200°C. Servir tiède.

⌚ 25 min 🕒 24 h 🌱 Facile 🍴 Pour 1 portion :  
1804 kJ / 431 kcal / Protéines 7 g / Glucides 45 g /  
Lipides 25 g



1

## DE L'INÉDIT EN VIDÉO SUR LA CHAÎNE YOUTUBE

Depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2015, cette nouvelle plate-forme met en images les moments forts de la marque et de précieux conseils pour utiliser au mieux le Thermomix®. Audrey Lebredonchel, responsable de la communication digitale chez Thermomix®, s'est prêtée au jeu des questions-réponses. TEXTE D'EMMANUELLE BÉZIÈRES PHOTOS DE SARAH SCANIGLIA



**Thermomix® et Moi : Avec un magazine, des livres, un site Web dynamique et participatif, Thermomix® a déjà de nombreux supports à son actif. Pourquoi avoir également misé sur la vidéo ?**

**Audrey Lebredonchel :** C'est l'opportunité

d'apporter un nouveau contenu aux personnes qui vont venir visionner la chaîne. On peut faire passer davantage d'émotions par les images, elles sont même bien souvent plus parlantes que de longs discours ! Cette chaîne est complémentaire de tous nos autres supports existants. Outre les conseils que nous prodiguons, nous communiquons d'une autre manière sur les coulisses de Thermomix®. En revanche, il ne s'agit pas d'une chaîne culinaire à proprement parler. Notre démarche est avant tout de donner de l'inspiration, et de montrer toutes les possibilités qu'offrent les multiples fonctionnalités du Thermomix®.

**T.&M. : Qu'est-ce que les utilisateurs de Thermomix® peuvent désormais trouver dans ces vidéos ?**

**A.L. :** La chaîne est composée de trois playlists. La première, « Réinventer la cuisine avec Thermomix® », va permettre spécifiquement de découvrir en vidéo les fonctionnalités

de l'appareil. La seconde, « La vie de Thermomix® », dévoile toute l'actualité de notre marque. Nous avons notamment atteint le million de Thermomix® TM5 vendus dans le monde. C'était l'occasion, pour l'entreprise et pour toutes les divisions Thermomix® dans le monde, de réaliser une vidéo pour remercier nos clients d'avoir atteint ce cap en onze mois de commercialisation seulement. Et enfin, nous avons « L'expérience Thermomix® » qui référence les différents services que l'on propose à nos clients. Parce que Thermomix®, c'est bien plus qu'un robot, c'est aussi tout un univers de services.

**T.&M. : Comment seront appréhendées les multiples fonctionnalités de l'appareil et son utilisation ?**

**A.L. :** Nos vidéos ont une durée moyenne d'une minute trente, et fonctionneront comme un relais des conseils dispensés sur le terrain par les conseillères Thermomix®. Elles vont apporter des petits plus à nos clients utilisateurs de l'appareil, et des conseils aux personnes qui sont dans une démarche d'achat et souhaitent en savoir plus sur le produit. Une petite anecdote à ce propos : une conseillère Thermomix® m'expliquait qu'une des personnes présentes lors de sa démonstration était hésitante. Nous lui avons conseillé de visionner les différentes vidéos qui montrent

les fonctionnalités du Thermomix®. Et cette personne s'est rendu compte qu'il était possible de réaliser avec beaucoup de facilité une sauce béarnaise grâce à la fonction d'émulsion de l'appareil. Cette vidéo lui a permis de concrétiser son achat.

**T.&M. :** YouTube est la plate-forme idéale pour renforcer encore davantage le partage entre les différents internautes qui composent la communauté Thermomix®. Est-ce l'une des motivations à la création de cette chaîne ?

**A.L. :** Oui, effectivement, nous avons une communauté très engagée et qui aime partager. Nous sommes déjà présents sur Facebook et nous avons également un espace recettes qui rassemble plus de 300 000 membres et 22 000 recettes. YouTube est un vrai relais supplémentaire. Par exemple, lorsque nous publions une vidéo sur notre chaîne, un post sur Facebook est immédiatement écrit et partagé pour en informer la communauté. Cela crée de vraies passerelles entre l'ensemble de nos plates-formes en ligne.

**T.&M. :** Vous venez de tourner chez Richard Toix, l'un de vos chefs partenaires de « Signatures et Talents ». Qu'est-ce que les internautes vont pouvoir découvrir en ligne suite à ce tournage ?

**A.L. :** Dans le magazine, chaque étape-clé de la recette de Richard Toix a été décrite et prise en photo. La vidéo est complémentaire et nous montre la rencontre entre le chef et une conseillère Thermomix®. En photos, vous pouvez

d'ailleurs découvrir les coulisses de ce tournage. Lorsque nous tournons ces vidéos, l'équipe a également le défi de saisir les moments de convivialité. C'est tout l'avantage du support vidéo. Cuisiner aux côtés d'un chef étoilé est toujours un moment fort, la vidéo permet de retranscrire au plus près toutes les émotions.

**TT.&M. :** Quels sont les prochains grands rendez-vous vidéo à annoncer aux fans de Thermomix® ?

**A.L. :** La vidéo de la recette de Richard Toix est dès à présent disponible, puisqu'elle est publiée en même temps que ce numéro. Pour découvrir les autres surprises, j'invite tous les lecteurs à s'abonner à notre chaîne. C'est très simple, il suffit d'avoir une adresse Gmail et de s'abonner grâce au lien sur YouTube. Ils recevront de manière automatique des alertes dès lors que l'on publiera une nouvelle vidéo. Alors, rendez-vous sur [www.youtube.com/c/ThermomixFrance](http://www.youtube.com/c/ThermomixFrance) !



2



3



4



5

1. Alors que la conseillère et le chef sont à l'œuvre, les caméras de l'équipe vidéo sont déjà braquées sur le plan de travail.
2. Pour que les internautes puissent réaliser la recette du chef à leur tour, tous les ingrédients sont filmés un à un.
3. Le chef dispense ses précieux conseils pour la conseillère et la caméra.
4. Sur Youtube, les internautes profitent aussi des backstages du tournage et de moments simples et humains. En voici un.
5. C'est l'heure de la dégustation, nous avons déjà l'eau à la bouche !



1

## « J'ai toujours été passionné par la cuisine »

**IL Y A QUELQUES MOIS, FRANCK PEYRARD A QUITTÉ SON ACTIVITÉ DE PÂTISSIER POUR LA GRANDE AVENTURE THERMOMIX®. AVEC LE BONHEUR CHAQUE JOUR RENOUVELÉ DES RENCONTRES AUTOUR DU PRODUIT.**

TEXTE ET PHOTOS D'AMÉLIE RIBEROLLE

« *C'est vraiment un plaisir de se retrouver chaque lundi matin.* » Ce jour-là, une douzaine de nouveaux, applaudis chaleureusement, viennent grossir les rangs des quelque 150 conseillers de l'agence d'Avignon. Il flotte dans la pièce la douce odeur du pain d'épices et du pain toasté fraîchement préparés. Des senteurs qui sont particulièrement familières à Franck, ancien pâtissier de métier. Il a eu l'occasion de tester tous les appareils culinaires du marché. À cette époque pas si lointaine, c'est déjà celui-ci qui avait sa préférence. « Déjà, en tant que professionnel de la cuisine, j'étais particulièrement sensible à toutes les possibilités qu'il offre. Je me partageais entre le labo et les démos, avec l'envie d'essayer toujours de nouvelles choses, de gagner en efficacité et en justesse grâce au Thermomix®. En fait, sans le savoir, j'avais déjà en moi l'âme d'un conseiller. Je n'avais de cesse d'inciter mes collègues de la profession à tester le Thermomix® à leur tour. En pâtisserie, c'est génial, pour les blancs montés, la pâte à choux... J'ai donc commencé par m'équiper d'un Thermomix® chez moi. »

*Franck Peyrard est devenu conseiller.* « C'était en novembre 2014. Et ce fut une révélation : j'ai vendu 7 appareils en 3 semaines ! » Élisabeth, sa responsable de secteur, lui propose alors d'évoluer et de constituer sa propre équipe. Cela lui semblait alors une suite logique à sa carrière. Franck fait profiter tout un chacun de son expertise lors des ateliers culinaires. Ce matin-là, il intervient sur le comportement de la levure en fonction de la température, de l'humidité et des courants d'air : « Pas question de jouer au chef, mais mon expérience me donne une certaine légitimité. » Le pain d'épices est sorti du four et dressé sur des assiettes pour chaque équipe. Avec les trois membres de la sienne, Franck procède à un training.

*Carole reste seule avec Franck pour un entretien intermédiaire dans son parcours de nouvelle conseillère.* Elle vient de gagner son Thermomix®. « Je te félicite, continue à faire de beaux ateliers et fais-toi plaisir ! » Message reçu pour cette mère de famille nombreuse qui affiche de beaux résultats. « Comme au sein d'une brigade,

je tiens à donner motivation et enthousiasme à ceux qui m'entourent », confie Franck lors d'un rapide déjeuner. Dans son métier, il apprécie autant le relationnel avec le client qu'avec son équipe. « C'est un autre management, raconte cet habitué des équipes de cuisine disciplinées. De la sage-femme à la femme de ménage en passant par le retraité érudit, on trouve des profils différents. Il faut prendre en compte ces individualités pour qu'elles s'épanouissent, c'est ce qui fait la richesse de ce métier ! »

**Il faut aussi faire face à des imprévus... et bien connaître son terrain.** Un atelier reporté lui laisse un peu de temps avant le prochain. Franck décide de passer un coup de fil à une cliente pour passer faire la « mise en service » et s'assurer de la bonne prise en main du Thermomix®. Quelques dizaines de kilomètres à travers les petites routes des Alpilles, et le voilà chez Nicole, qui nous liste toutes ses réalisations depuis qu'elle a reçu son Thermomix®. Franck l'incite à se rendre sur l'espace recettes, pour innover et évoluer en cuisine. Il l'aide donc à créer son compte. « C'est important d'accompagner nos clients dans la découverte de l'univers des services Thermomix®. » Utilisatrice épanouie, Nicole est d'ailleurs devenue une ambassadrice du produit sur les marchés alentour, où elle vend la tapenade issue des olives de l'exploitation familiale.

**Mais il est déjà temps de reprendre la voiture, pour le troisième rendez-vous de la journée.** Delphine, qui attend la livraison de son Thermomix®, a convié sa mère (elle aussi a déjà passé commande), mais aussi sa grand-mère et sa meilleure amie. Franck s'installe pendant que les enfants rentrent de l'école. Au programme : pain express, cabillaud et courgettes au beurre d'agrumes

et glace à l'ananas. Franck effectue de multiples allers-retours entre la cuisine et la table de la salle à manger, où l'apéritif a été servi. « On est toujours bien reçus, c'est incroyable ! » note Franck, qui ne se lasse pas de ces moments de partage. Il est un peu tard, mais il va pouvoir profiter de sa famille. Et surtout, il a pris tellement de plaisir qu'il n'a encore une fois « pas eu l'impression de travailler ». Quant au dîner, quelque chose l'attend forcément dans son Thermomix®...



2



4



Pour plus d'information sur l'activité de conseiller Thermomix®, rendez-vous sur la chaîne Youtube de Thermomix® : [www.youtube.com/c/ThermomixFrance](http://www.youtube.com/c/ThermomixFrance)



3

1. À l'agence d'Avignon, les retrouvailles entre conseillers Thermomix® se font dans la bonne humeur le lundi matin.
2. Franck et son équipe lors d'un training, un moment toujours convivial.
3. Franck est chez Nicole, pour la prise en main de son Thermomix®
4. Dernière dégustation de la journée chez Delphine, dans le Gard.

# AU FIL DU MAGAZINE

Magazine « Thermomix® et moi » N° 3 - Printemps 2016

## Que recherchez-vous ?

Au fil des recettes, les symboles ci-dessous vous aident à trouver celle qui s'accordera à vos critères et envies du moment.

Dans les recettes, les indications entre parenthèses indiquent les temps de cuisson adaptés pour le modèle Thermomix® TM31.

## Les indications dans les recettes :

-  temps de préparation
-  temps total
-  difficulté
-  nombre de parts
-  valeurs nutritionnelles
-  accord mets-vin

## Les indications dans l'index :

-  sans gluten
-  végétarien
-  sans produit laitier
-  facile
-  rapide



Saint-jacques, purée de topinambour (p. 16)



Soupe fraise, rhubarbe et verveine (p. 22)



Crème glacée à la rhubarbe (p. 22)



Crème brûlée à la fraise (p. 23)



Fraisier à la rhubarbe (p. 24)



Jardinière de légumes (p. 28)



Tortilla de pomme de terre au chorizo (p. 28)



Salade de pâtes, petits pois, pesto citron (p. 29)



Risotto petits pois et mozzarella (p. 29)



Canon d'agneau aux herbes (p. 31)



Lotte et crevettes à l'américaine (p. 33)



Camembert rôti au Varoma (p. 35)



Camembert façon nougat (p. 35)



Blisotto aux moules et poivrons grillés (p. 39)



Salade de quinoa aux maquereaux (p. 40)



Tarte de polenta aux fruits (p. 41)



Gibelotte de lapin (p. 7)



Smoothie avocat, ananas, vanille (p. 43)



Mousse aux restes de chocolats (p. 45)



Gratin de blette au tofu soyeux (p. 49)



Crème caramel au tofu soyeux (p. 49)



Roulé carotte, oseille et fromage frais (p. 50)



Terrine en fraîcheur de crudités (p. 51)



Tarte aux pommes express (p. 53)



Nouilles chinoises au saumon (p. 53)



Haddock fumé et crème d'avocat-coco (p. 58)



Cabillaud chorizo tomate (p. 58)



Tarte fine sans gluten citron-basilic (p. 59)



Salade d'asperge et crevettes (p. 62)



Papillotes d'agneau à la feta (p. 63)



Toasts œuf de caille et rillettes de crabe (p. 64)



Filet mignon de veau à la framboise (p. 67)



Truite aux petits légumes, sauge et citron (p. 68)



Nid de Pâques (p. 71)



Le rose-framboise (p. 72)



Gâteau de foie de volaille (p. 80)



Quenelles nature sauce nantua (p. 81)



Tarte à la praline (p. 81)



Pavés de vivaneau mi-vapeur, mi-snackés (p. 88)



Porc au sucre (p. 88)



Baba à la noix de coco (p. 89)



Cœur caramel coulant au chocolat (p. 91)



# Pour aller plus loin...



MAXIM SAVVA

**Envoyez-nous votre Belle histoire !** Vous avez découvert Thermomix® par hasard chez une amie, au cours d'une démonstration, en cadeau ou tout simplement sur Internet... Racontez-nous vos histoires et anecdotes et, si vous êtes sélectionné, remportez\* un an d'abonnement au magazine « Thermomix® et moi ». Envoyez-nous votre Belle histoire à [contact-thermomix@vorwerk.fr](mailto:contact-thermomix@vorwerk.fr)

*\*Réservé à des personnes majeures domiciliées en France métropolitaine. La plus belle histoire retenue est susceptible d'être publiée dans un numéro de « Thermomix® et moi ».*

## AU SOMMAIRE DE MAI



STUDIO MIXTURE



LISOVKAY/ISTOCKPHOTO



STEVANZZI/ISTOCKPHOTO



### Au menu...

Déjà le quatrième numéro, et toujours autant de surprises gourmandes dans votre magazine ! Pour accompagner vos buffets et soirées d'été, découvrez comment accommoder les fruits et légumes de saison : **tomates, pêches, abricots...** mais aussi

**les fruits rouges, rois des antioxydants.** Faites également le plein d'idées fraîcheur pour réaliser **buffets et pique-niques chics.** C'est le moment d'en profiter ! Enfin, rendez-vous en **Provence** et en **Italie**, à la découverte de la cuisine du Sud.

Le magazine trimestriel « Thermomix® et moi » est édité par VORWERK FRANCE 539 route de Saint-Joseph CS 20811, 44308 NANTES CEDEX 3

**DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :** Sophie Hanon-Jaure  
**RESPONSABLE ÉDITORIAL ET MARKETING :** Céline Perrodeau  
**RESPONSABLE DÉVELOPPEMENT DES RECETTES :** Édith Pouchard  
**DÉVELOPPEMENT DES RECETTES :** Pauline Brunet, Isabelle Phillion, Amédée Vicet  
**RÉDACTION DES RECETTES :** Nhan Nguyen, Julien Trubert  
**CHEF DE PRODUITS :** Aurélie Hessin-Bonneau  
**RESPONSABLE PARTENARIATS :** Anne-Laure Allien, 02 51 85 47 26.

**RÉALISATION : COM'PRESSE** 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort Tél. 05 53 48 17 60  
**RÉDACTRICE EN CHEF :** Amanda Schrepf-Sanz  
**RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE :** Marie Gabet  
**DIRECTION ARTISTIQUE :** Thomas Durio  
**SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA RÉDACTION :** Laurent Dibos  
**SECRÉTARIAT DE RÉDACTION :** Nicolas Chrétien, Marion Pires, Olivier Vignancour  
**RÉDACTRICE EN CHEF PHOTO :** Caroline Quinart  
**SERVICE PHOTO :** Carole Hiro, Mathilde Loncle  
**CHEF DE STUDIO :** Alain Adone

**Journalistes :** Emmanuelle Bézières, Sandra Collet, Aurélie Michel, Caroline Pacreau, Amélie Riberolle, Laurent Thuilier, Julien Trubert

**Photographes :** D3 Studio, Studio Mixture, Thomas Durio, Amélie Riberolle, Sarah Scaviglia, Frédérique Thomas

Imprimé en France par Pollina 85407 LUÇON  
 Chef de fabrication : Bernard Blottière  
 Photogravure : Alain Adone - COM'Presse

**ROUTAGE STAMP** 95150 Taverny  
 ISSN : 2430-686X  
 Dépôt légal : janvier 2016  
 La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

**ABONNEMENTS** 56 rue du Rocher, 75008 Paris  
 Tél. 01 44 70 04 44  
 E-mail : [magazine.thermomix@vorwerk.fr](mailto:magazine.thermomix@vorwerk.fr)  
 Site : [www.thermomix.fr/mag](http://www.thermomix.fr/mag)  
 Tarif abonnement : 1 an = 24 €. Pour toute autre demande relative à votre Thermomix® : 02 51 85 47 47



thermomix

# Les clés recettes

THERMOMIX®



*Connectez la clé recettes  
à votre Thermomix®,  
et laissez-vous guider  
pas-à-pas dans l'élaboration  
de vos recettes !*

*Trouvez l'inspiration  
parmi les nombreuses  
recettes :*

Disponibles  
dès maintenant  
sur **la boutique  
en ligne !**



**VORWERK**

Connectez-vous dès maintenant sur

[www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr)

RUBRIQUE BOUTIQUE



# *La petite fraîcheur bretonne.*



Aéré comme un nuage, frais comme une brise,  
voici le fromage fouetté Madame Loïk de Paysan Breton.



[www.paysanbreton.fr](http://www.paysanbreton.fr)

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)