



Le meilleur pour votre famille

Thermomix

Votre magazine culinaire

& Vous

N° 28 Printemps-Eté 2011

Focus de saison :
L'asperge et ses bienfaits

Actualités :
Boutique Thermomix : offres de printemps !
Vorwerk s'expose à la Foire de Paris

16 fiches recettes
Apéritives et gourmandes,
variations sur les œufs,
spécial Pâques,
végétariennes de saison



sommaire

N° 28 Printemps-Eté 2011

édit



Chère cliente, cher client,

Nouvelle saison rime avec nouvelles envies... Et notre magazine n'a pas dérogé à la règle ! Thermomix & Vous change de peau, avec un parti pris graphique plus épuré, offrant une meilleure lisibilité. Parallèlement, le contenu s'est enrichi de nouvelles rubriques : vous retrouverez ainsi dans chaque édition de votre magazine un focus sur un produit de saison ou encore les conseils d'une diététicienne sur une thématique particulière !

Bien entendu, vos rubriques fétiches seront également au rendez-vous, telle que l'Ecole Thermomix qui vous accompagne pas à pas dans la réalisation d'une recette Thermomix. C'est le Chef Charles Soussin qui s'est prêté à l'exercice en nous dévoilant une recette autour du produit star du printemps : l'asperge.

A travers les 16 fiches recettes, régalez vos tablées grâce aux bouchées gourmandes et apéritives, aux recettes végétariennes de saison, ou aux variations sur les œufs. Enfin, déclinez Pâques autour d'un agneau aux épices douces et oignons rouges et de la tresse de Pâques, une brioche traditionnelle.

Mixie ne laisse pas les petits chefs en reste, puisqu'elle propose ce mois-ci la recette des œufs farcis : une entrée qu'ils apprécieront d'autant plus qu'ils l'auront cuisinée eux-mêmes !

Retrouvez également dans ce numéro les nombreuses promotions que Thermomix vous réserve dans sa Boutique pour fêter l'arrivée des beaux jours !

Nous vous souhaitons une agréable lecture et une saison aussi savoureuse qu'ensoleillée.

Frédérique Jader
Responsable Marketing et
Support des ventes Thermomix

cuisine
fraîch'
attitude

3-4

Actualités

- Promotions Boutique
- Vorwerk s'expose à la Foire de Paris
- Partenariat Thermomix - Fraîch' Attitude



5

Fiches recettes

- 4 bouchées gourmandes et apéritives
- 4 recettes végétariennes de saison
- 4 recettes autour de Pâques
- 4 variations sur les œufs



13

Focus de saison

- L'asperge



14-15

L'école Thermomix
avec le chef Charles Soussin

- Chartreuse Poulet, chou, asperge et émulsion carottes, coriandre et gingembre



16

L'atelier de MIXIE

- Les œufs farcis



Atelier culinaire



Pour vous perfectionner dans l'utilisation de votre Thermomix, Vorwerk vous propose de participer à un **Atelier Culinaire** au cours duquel vous découvrirez non seulement des **recettes exclusives** mais également des **trucs et astuces**. Epatez vos convives et concoctez de délicieux repas en un tour de main grâce au Thermomix ! Pour vous inscrire, contactez vite votre conseillère.

INFO RECETTES

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.
- Signification des pictogrammes indiquée dans les recettes :



Léger



Économique



Sans gluten



Un temps d'avance



Créatif



Rapide



Végétarien

Magazine trimestriel édité par : Vorwerk France Thermomix 5 rue Jacques Daguerre, case postale 40626 • 44306 Nantes Cedex 3 • 02 518 547 47 - www.thermomix.fr • Directrice de la publication : Frédérique Jader • Directrice de la rédaction : Audrey Lebredonchel • Chargée de développement des recettes : Edith Pouchard • Direction artistique : Anne Le Corre • Photos : iD3 Studio (sauf page 13 Ph. Dulaur) • Stylisme : Gaëlle Gourmand (sauf pages 14, 15, 16) • Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine • 01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com • ISSN : 1950-4799

promotions boutique

Avez-vous le réflexe « Boutique Thermomix » ? Tous les mois des promotions et des offres exclusives vous y attendent ! Pour en bénéficier, connectez-vous vite sur notre Boutique en ligne www.thermomix.fr ou appelez le Service de la Relation Client : 02 518 547 47.

DU 1^{ER} AVRIL AU 1^{ER} MAI



C'est le printemps !

Composez **vosre bouquet de livres** Thermomix :

TM31 : 3 livres au choix* pour **75€** au lieu de ~~90€~~

TM21 : 3 livres au choix** pour **40€** au lieu de ~~51€~~

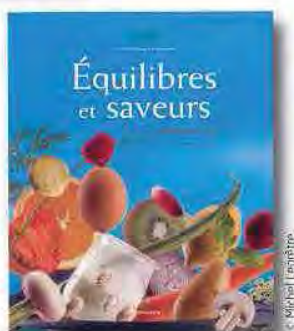
* Hors livres : « La cuisine à toute vapeur », « A Table avec Thermomix », « Cuisinez comme les Chefs ».

** Hors livre : « Le livre des recettes Thermomix ».

DU 2 MAI AU 31 MAI

Pour toute commande contenant le livre **Équilibres et Saveurs**, les **lais de port** seront **offerts**.

Grâce à ce livre, découvrez comment concilier bien-manger et bien-être : l'occasion de se remettre en forme pour l'arrivée des beaux jours !



DU 2 MAI AU 15 MAI

A ne pas manquer ! Pendant 15 jours seulement, le **bol complet TM31** sera à **179€** au lieu de ~~199€~~.

Offrez vous un 2^e bol et partagez 2 fois plus avec vos convives !



OPÉRATION FLASH
-20€
sur le bol complet TM31

DU 16 MAI AU 17 JUILLET

Peut-être pensez-vous déjà à vos escapades estivales ? Et peut-être aussi avez-vous imaginé que le Thermomix ferait parti du voyage ?

Pour faciliter vos déplacements avec le TM31, nous vous proposons

« **-20% sur le Sac de transport TM31** ».

soit **36€** au lieu de 45€. Pour que l'été s'annonce ensoleillé, et savoureux...

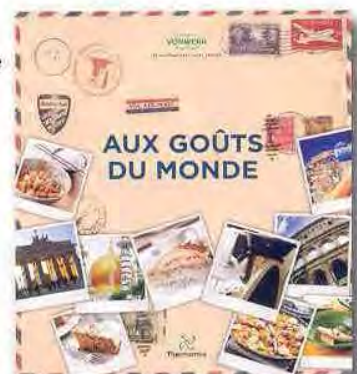


animation clients

Du 1^{ER} AU 30 AVRIL

Organisez une démonstration culinaire avec 3 ami(e)s qui souhaitent découvrir le Thermomix et remportez le livre **AUX GOÛTS DU MONDE** en plus de votre cadeau hôtesse.

A travers le dernier né de la bibliothèque Thermomix, offrez-vous un voyage culinaire autour du monde, riche en saveurs et en découvertes.



à vos agendas

Vorwerk s'expose à la Foire de Paris

DU 28 AVRIL AU 8 MAI, venez nous rendre visite !

C'est sur un stand de 70 m² aux couleurs des 50 ans de Vorwerk France que les équipes parisiennes vous accueilleront.

PORTES DE VERSAILLES, HALL 1 - STAND U51



Venez découvrir l'actualité Thermomix en compagnie de notre partenaire **Eric Guérin**, chef étoilé, qui vous délivrera ses secrets au cours de démonstrations le 28 avril.

Pour cette édition très spéciale de la Foire de Paris, venez sur notre stand remplir et déposer un bulletin de participation pour tenter de remporter un des 50 cadeaux mis en jeu à l'occasion des 50 ans de Vorwerk France : Thermomix, livres de recettes, tabliers de cuisine...



La semaine Fraïch'attitude

DU 3 AU 12 JUIN

Un événement 100 % dédié aux fruits et légumes frais. Explorer, déguster, partager...

En 2011, Vorwerk devient partenaire d'Interfel et de la semaine Fraïch'Attitude !

Qui est Interfel ?

Interfel - l'interprofession des fruits et légumes frais - rassemble et représente les métiers de la Production jusqu'à la Distribution des fruits et légumes frais. Parmi les actions mises en place tout

au long de l'année pour promouvoir les produits frais, Interfel organise la **Semaine Fraïch'Attitude**, qui se déroulera du 3 au 12 juin prochain.

Pendant cette semaine, les fruits et légumes frais sont à l'honneur partout en France ! Venez déguster l'immense palette de goûts et de saveurs dont ils regorgent, et ne ratez pas l'occasion de partager des moments conviviaux et enrichissants auprès de professionnels passionnés et investis !



Qu'est-ce que la Fraïch'Attitude ?

C'est un état d'esprit qui consiste à retrouver sa vraie nature : se faire plaisir tout en respectant son corps avec des produits sains et naturels. Adopter la Fraïch'Attitude, c'est :

- ➔ Accorder plus de place dans son alimentation aux végétaux, et en premier lieu aux fruits et légumes frais
- ➔ Pratiquer une activité sportive
- ➔ Chercher un équilibre de vie, une convivialité partagée



Pourquoi ce partenariat entre Thermomix et Fraïch'Attitude ?

Lorsque Thermomix et Fraïch'Attitude se sont rencontrés, la mise en place d'un partenariat coulait de source tant les valeurs partagées par ces deux entités sont similaires ! C'est une philosophie commune qui consiste à prôner l'utilisation de produits frais, de saison, et de les cuisiner tout en conservant leurs valeurs nutritives, ce que le Thermomix permet !

En quoi consiste ce partenariat ?

Très simplement et très concrètement, vous retrouverez dans chaque numéro de votre magazine *Thermomix & Vous* les conseils des diététiciennes référentes de Fraïch'Attitude ou encore une recette en étape d'un chef partenaire qui vous fera bénéficier de son expertise.

Dans certaines grandes villes de France, Thermomix se joindra également aux manifestations de Fraïch'Attitude, notamment du 3 au 12 juin prochain. Pour connaître le programme de votre ville, connectez-vous vite sur le site www.fraichattitude.com.

**Miniflans de légumes courgettes
menthe et carottes cumin**



Verrines printanières



**Tartare de melon
en gelée de menthe**



**Granité Champagne, fraises et
Biscuits de Reims**



Verrines printanières

Valeur nutritionnelle par portion : 59 kcal • 250 kJ • 6 g de protéines • 5 g de glucides • 2 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn
Temps total : 25 mn

4 tranches de jambon blanc
découenné
1 échalote
25 g de beurre
500 g petits pois surgelés
500 g d'eau
Sel
Poivre noir moulu
2 c. à soupe de crème fraîche
épaisse

Ustensiles
une dizaine de verrines

- 1 Mettre le jambon dans le bol et mixer 3 sec / vit 4. Réserver.
- 2 Mettre l'échalote dans le bol et mixer 5 sec / vit 5.
- 3 Ajouter le beurre et régler 3 mn / Varoma / vit 1.
- 4 A la sonnerie, ajouter les petits pois et régler 2 mn / Varoma / vit 2.
- 5 Ajouter l'eau et cuire 15 mn / Varoma / vit 1.
- 6 A la sonnerie, égoutter les petits pois dans le panier de cuisson, puis les remettre dans le bol. Ajouter le sel, le poivre et la crème fraîche et régler sur 20 sec / vit 10.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

7 A la sonnerie, laisser refroidir un peu la purée obtenue, puis disposez la dans des verrines en alternant couches de purée de petits pois et jambon mixé. Servir frais.

Variante Thermomix Ces verrines seront encore meilleures réalisées avec des petits pois frais. Pour des saveurs plus prononcées, vous pouvez remplacer le jambon blanc par du jambon sec fumé.

Miniflans de légumes
courgettes menthe et carottes cumin

Valeur nutritionnelle par portion : 120 kcal • 463 kJ • 4 g de protéines • 3 g de glucides • 10 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn 30 sec
Temps total : 25 mn

COURGETTE A LA MENTHE
1 petite courgette lavée et
coupée en morceaux
50 g de fromage de chèvre frais
1/2 bouquet de menthe fraîche
CAROTTE AU CUMIN
1 carotte lavée et coupée en
morceaux
1 c. à café de cumin en grains
APPAREIL A FLAN
200 g de crème liquide
4 œufs
1 c. à café de sel
1 pincée de poivre
500 g d'eau

Ustensiles
une dizaine de verrines

- 1 Mettre la carotte dans le bol avec le cumin. Mixer 5 sec / vit 5. Répartir dans des verrines.
- 2 Mettre la courgette, le fromage de chèvre et la menthe dans le bol et mixer 5 sec / vit 5. Répartir dans des verrines.
- 3 Mettre tous les ingrédients du flan dans le bol et mixer 20 sec / vit 4.
- 4 Répartir dans les verrines, puis placer les dans le varoma, mettre

l'eau dans le bol et cuire 20 mn / Varoma / vit 2.
5 A déguster tiède ou froid.

Conseils Thermomix Vous pouvez décliner à l'envie la garniture de vos verrines : poivrons, épinards et muscade,...

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

Granité Champagne,
fraises et Biscuits de Reims

Valeur nutritionnelle par portion : 394 kcal • 1650 kJ • 4 g de protéines • 83 g de glucides • 2 g de lipides

Thermomix : 10 mn + Attente : 2 h
Temps total : 2 h 10 mn

150 g d'eau
200 g de sucre
1/2 bouteille de Champagne
Rosé brut
500 g de fruits rouges
1 paquet de biscuits roses de
Reims
1 c. à soupe de sirop de fruits
rouges

Ustensiles
6 à 8 verrines suivant la taille

- 1 Mettre l'eau, le sucre, le Champagne et le sirop de fruits dans le bol et régler 10 mn / 100° / vit 2.
- 2 A la sonnerie, laisser tiédir ce mélange puis verser dans des bacs à glaçons. Réfrigérer jusqu'à la prise complète des glaçons.
- 3 Répartir vos fruits rouges dans des verres à pieds ou des coupelles et émietter les biscuits du bout des doigts de manière à recouvrir les fruits.
- 4 Mettre les glaçons dans le bol et concasser grossièrement les glaçons 15 sec / vit 5. Répartir sur les verrines et servir aussitôt.

Variante Thermomix Vous pouvez remplacer le mélange de fruits rouges par des fraises seules. Utiliser alors plutôt du sirop de fraises pour parfumer le granité. Le Champagne peut être remplacé par un vin blanc fleuri et parfumé type Riesling.

Produits de saison

Tartare de melon
en gelée de menthe

Valeur nutritionnelle par portion : 74 kcal • 255 kJ • 2 g de protéines • 14 g de glucides • 0 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 15 mn +
Attente : 2 h 10 mn • Temps total : 2 h 30 mn

1 melon de 600 g environ
3 feuilles de gélatine et un bol
d'eau froide
400 g d'eau
1/2 bouquet de menthe fraîche
50 g de fructose
8 feuilles de menthe fraîche
pour le montage des verrines

Ustensiles
6 verrines

- 1 Retirer l'écorce et les pépins du melon. Couper la chair en dés ou en billes et répartir dans vos coupelles. Réserver au réfrigérateur.
- 2 Mettre les feuilles de gélatine à tremper 10 mn dans un bol d'eau froide.
- 3 Pendant ce temps, mettre l'eau dans le bol et bouillir 10 mn / 100° / vit 1.
- 4 A la sonnerie, ajouter la menthe. Fermer le bol et laisser infuser 10 mn.
- 5 Au bout de ce temps, retirer la menthe, ajouter les feuilles de gélatine égouttées et le fructose, puis régler 5 mn / 50° / vit 2. Vérifier la complète dissolution de

ces deux ingrédients.
6 Verser ce sirop à la menthe sur les dés de melon et laisser refroidir à température ambiante. Placer quelques feuilles de menthe fraîche à la surface de chaque coupelle avant que la gelée ne soit prise et remettre au réfrigérateur pendant 2 heures minimum. Servir frais.

Conseils Thermomix Le fructose peut-être remplacé par du sucre. Pour un parfum plus prononcé, vous pouvez parfumer votre gelée avec un peu de sirop de menthe. Dans ce cas la gelée se colorera en vert. Attention : si vous utilisez du melon surgelé, veillez à le décongeler avant de réaliser la recette.

Variante Thermomix Pour des verrines à dominante verte, cette recette peut être réalisée avec du melon Galla.

Produits de saison

Flan de radis



Salade croquante de Printemps



Soupe de fèves et courgettes au citron



Taboulé de carottes





Salade croquante de Printemps

Valeur nutritionnelle par portion : 866 kcal • 2257 kJ • 12 g de protéines • 15 g de glucides • 49 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 27 mn
Temps total : 40 mn

LA SALADE

170 g de petits pois frais
170 g d'asperges-vertes
170 g de pommes de terre nouvelles, petites et bien grattées
8 œufs de caille
½ bouquet de menthe fraîche
Sel
Poivre

LA MAYONNAISE

1 jaune d'œuf
Sel
1 c. à soupe de moutarde
1 c. à soupe de jus de citron
150 g d'huile de tournesol
Poivre

Ustensile

un saladier

1 Mettre la menthe dans le bol (sauf quelques feuilles que vous garderez pour la décoration) et mixer 3 sec / vit 4. Réserver.

2 Mettre 1,5 l d'eau dans le bol et insérer le panier dans lequel vous avez mis les petits pois et les pommes de terre.

3 Mettre les asperges épluchées et lavées dans le Varoma et

mettre en place. Régler 25 mn / Varoma / vit 2.

4 10 mn avant la fin des 25 mn, ajouter aux légumes du panier les œufs de caille.

5 A la sonnerie, verser les légumes dans un saladier et les œufs dans un bol d'eau froide pour faciliter leur écalage.

6 Insérer le fouet et mettre tous les ingrédients de la mayonnaise sauf l'huile. Régler 2 mn / vit 4 et verser l'huile tout doucement en mince filet par l'orifice du couvercle sans discontinuer.

7 Verser dans le saladier, ajouter la menthe et les œufs écalés et mélanger. Assaisonner à votre goût et décorer de quelques feuilles de menthe entières avant de servir.

Conseils Thermomix Vous pouvez adapter le temps de cuisson des légumes en fonction de vos goûts pour des légumes plus ou moins croquants.

Pour une mayonnaise plus fluide, ajouter davantage de jus de citron.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



Flan de radis

Valeur nutritionnelle par portion : 263 kcal • 1170 kJ • 8 g de protéines • 9 g de glucides • 24 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn +
Attente : 1 h • Temps total : 1 h 25 mn

1 botte de radis roses lavés et essorés
2 échalotes
100 g de crème fraîche épaisse
20 g de fécule de maïs
2 œufs
35 g de gruyère
Sel
Poivre
2 c. à soupe d'huile d'olive
300 g d'eau

Ustensiles

4 ramequins ou
4 moules à muffins

1 Réserver les radis et mettre les fanes bien essorées dans le bol avec les échalotes. Hacher grossièrement 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol et réserver.

2 Mettre dans le bol la crème fraîche, la fécule de maïs, les œufs, le gruyère, le sel et le poivre puis mixer 20 sec / vit 6.

3 Ajouter l'huile d'olive et les fanes de radis. Mixer 10 sec / vit 5.

4 Verser la préparation obtenue dans des ramequins ou des moules à muffins et les poser dans le varoma. Mettre l'eau dans

le bol et cuire 20 mn / Varoma / vit 1.

5 Laisser refroidir avant de démouler et de servir sur un lit de salade agrémenté de rondelles de radis.

Variante Thermomix L'huile d'olive peut être remplacée par de l'huile de graines de courge qui parfumerait votre préparation et lui donnerait une coloration verte.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



Taboulé de carottes

Valeur nutritionnelle par portion : 150 kcal • 633 kJ • 9 g de protéines • 10 g de glucides • 8 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 15 sec
Temps total : 10 mn

10 g de gingembre frais (1 cm env. suivant vos goûts)
700 g de carottes lavées et coupées en morceaux
300 g de tofu fumé
½ bouquet de ciboulette fraîche
½ bouquet de coriandre fraîche
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 jus de citron
Sel
Poivre
Mélange de graines (lin, tournesol...)

Ustensile

1 saladier

1 Mettre dans le bol le gingembre pelé et mixer finement 5 sec / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter les herbes et les carottes et mixer 5 sec / vit 5.

3 Ajouter l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre et mélanger 5 sec / vit 2.

4 Verser dans un saladier, ajouter le tofu coupé en dés et mélanger. Servir parsemé du mélange de graines.

Conseils Thermomix Le tofu est une préparation riche en protéines à base de soja. Fumé, il a plus de goût. Il peut néanmoins être remplacé par du tofu nature. Il est vendu au rayon bio de votre supermarché ou en magasins bio.

Pour 6 personnes s'il s'agit d'une entrée. En plat principal compter 4 personnes.

Variante Thermomix Vous pouvez remplacer le mélange de graines par 50 g de cacahouètes non salées et grossièrement concassées pour renforcer le côté asiatique de cette salade.

Ajouter à cette salade des pois chiches en conserve, elle deviendra alors plat complet.

Pour plus de croquant, faire griller les graines de tournesol dans une poêle pendant 3 ou 4 mn sans matière grasse en remuant de temps en temps.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



Soupe de fèves et courgettes au citron

Valeur nutritionnelle par portion : 149 kcal • 619 kJ • 8 g de protéines • 10 g de glucides • 8 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 15 mn +
Attente : 12 h • Temps total : 12 h 45 mn

300 g de fèves (env. 1,4 kg non écossées)
1 citron non traité
450 g de courgettes lavées et coupées en cubes
1 oignon blanc
3 c. à soupe de persil plat
2 c. à soupe d'huile d'olive
650 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
Sel
Poivre noir moulu

Ustensile

1 soupière

Si vous utilisez des fèves sèches, les mettre à tremper la veille dans un peu d'eau. Les fèves surgelées s'utilisent sans préparation préalable.

1 Laver et presser le citron. Réserver le jus et couper le zeste en 2 ou 3 lanières.

2 Mettre le persil et l'oignon coupé en deux dans le bol. Mixer 5 sec / vit 5.

3 Racler les parois du bol avec la spatule et ajouter l'huile d'olive, les courgettes et le zeste du citron. Cuire 8 mn / Varoma /

vit 1.

4 A la sonnerie, retirer le zeste de citron. Ajouter les fèves, l'eau et le cube de bouillon de légumes. Saler, poivrer et programmer 25 mn / 100° / vit 1.

5 En fin de cuisson, ajuster l'assaisonnement. Puis répartir les 3/4 de la soupe dans un récipient et mixer le 1/4 restant 30 sec / vit 10. Réintégrer à la soupe afin d'épaissir le bouillon. Mélanger à la louche et servir aussitôt, parsemé de persil. Vous pouvez rajouter éventuellement un filet du jus de citron ou d'huile d'olive.

Variante Thermomix Pour une soupe plus consistante, vous pouvez ajouter une grosse cuillère de riz spécial risotto en même temps que les fèves. Rajouter alors un peu de bouillon pour compenser.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

Tresse de Pâques



**Couscous de rougets
aux poivrons**



**Agneau aux épices douces
et oignons rouges**



**Campanare ou
"Œufs de Pâques" italiens**





Couscous de rougets aux poivrons

Valeur nutritionnelle par portion > 595 kcal • 2512 kJ • 43 g de protéines • 72 g de glucides • 14 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 24 mn
Temps total : 40 mn

18 filets de rouget (3 filets/pers.)
3 poivrons rouges
2 poivrons jaunes
2 poivrons verts
300 g de graines de couscous, moyennes
250 g de fumet de poisson (ou 250 g eau + fumet déshydraté)
2 c. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre
½ bouquet de coriandre fraîche (ou persil plat) pour la décoration
1 jus de citron
350 g d'eau

Ustensile
1 saladier

1 Laver, épépiner et couper les poivrons en morceaux. Mettre les poivrons (sauf 2 rouges) dans le bol et mixer 4 sec / vit 5. Racler les parois et placer dans le Varoma.
2 Mettre dans le bol le fumet de poissons et le jus d'un demi citron. Mettre les 2 poivrons rouges coupés en morceaux dans le panier, insérer ce dernier, placer le

Varoma et cuire 18 mn / Varoma / vit 2.

3 Pendant ce temps, mettre la semoule dans un saladier avec l'huile et une pincée de sel. Recouvrir d'eau (quantité suivant indications du paquet) et couvrir pendant 5 mn. Puis égrener la à la fourchette et placer la sur le plateau du Varoma.

4 A la sonnerie, mélanger les poivrons mixés à la semoule sur le plateau vapeur. Mettre les filets dans le varoma, ajouter le plateau et cuire 4 mn / Varoma / vit 2.

5 En fin de cuisson, retirer le Varoma. Réserver la moitié du fumet de poisson pour une autre recette, vider le panier de cuisson dans le bol et mixer 1 mn / vit 5.

6 Dresser les assiettes avec la semoule aux poivrons et les filets. Verser la crème de poivrons rouges autour et parsemer de coriandre fraîche.

Conseils Thermomix Les arêtes du rouget étant épaisses, elles sont très faciles à retirer à la pince à épiler avant cuisson.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



[Infos C'est le pain traditionnel de la Pâque grecque garni d'œufs teints en rouge censés posséder des pouvoirs magiques et protéger des mauvaises influences.]

Tresse de Pâques

Valeur nutritionnelle par portion > 301 kcal • 1269 kJ • 10 g de protéines • 39 g de glucides • 1 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 21 mn +
Cuisson au four : 45 mn • Temps total : 1 h 21 mn

LES ŒUFS TEINTS

3 œufs

¼ c. à café de colorant alimentaire

rouge vit

1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc

1 c. à soupe d'eau

1 c. à café d'huile d'olive

LE PAIN

450 g de farine de blé

¼ c. à café de sel

1 c. à café de cinq épices

¼ c. à café de cannelle en poudre

¼ c. à café de grains de cumin

20 g de levure boulangerie fraîche

180 g de lait tiède

50 g de beurre

45 g de sucre en poudre

2 œufs

LA DORURE DU PAIN

1 jaune d'œuf

1 c. à café de miel liquide

1 c. à café d'eau

LA DECORATION

50 g d'amandes effilées

Ustensiles

1 bol, papier absorbant, 1 jatte, du film alimentaire, un pinceau

1 Les œufs teints : Mettre l'eau dans le bol. Mettre les œufs dans le panier de cuisson et l'insérer dans la bol. Régler 14 mn / 100° / vit 1.

2 Mélanger le colorant rouge avec le vinaigre et l'eau dans un bol, puis rouler les œufs dans ce mélange. Laisser

sécher sur une grille.

3 Quand les œufs sont froids, mettre un peu d'huile sur un papier absorbant et en froter chaque œuf.

4 Le pain : Mettre le lait et la levure dans le bol et régler 2 mn / 37° / vit 3.

5 A la sonnerie, ajouter tous les autres ingrédients du pain et pétrir 3 mn / vit 1.

6 Mettre la pâte dans une jatte huilée et couvrir d'un film alimentaire. Laisser lever 2 h dans un endroit chaud sans courant d'air. La pâte doit doubler de volume.

7 Au bout de ce laps de temps, remettre la pâte dans le bol et pétrir 2 mn / vit 1.

8 Couvrir à nouveau et laisser lever 1 h. Elle doit à nouveau doubler de volume.

9 Enfoncer la pâte à nouveau sur une surface farinée, puis la diviser en 3 parties égales que vous roulez en boudins de 40 à 50 cm de long. Tresser ces boudins en partant du centre.

10 Mettre la plaque sur une plaque de cuisson graissée, et enfoncer les œufs teints dans la pâte. Couvrez et laissez reposer 1 h environ dans un endroit chaud.

11 La dorure : Préchauffer le four à 190° (th. 6/7).

12 Mélanger le jaune d'œuf, le miel et l'eau et enduire la pâte de ce mélange à l'aide d'un pinceau et parsemer d'amandes effilées.

13 Enfourner 40 à 45 mn. Le pain doit être bien doré.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

[Infos Biscuits traditionnels de Pâques en Sicile aux formes variées de paniers, de poissons, d'œufs etc... souvent garni d'un œuf dur coloré. Ils étaient traditionnellement offerts à la famille et aux amis.]

Campanare ou "Œufs de Pâques" italiens

Valeur nutritionnelle par portion > 379 kcal • 1609 kJ • 8 g de protéines • 56 g de glucides • 13 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn +
Cuisson au four : 20 à 25 mn • Temps total : 30 mn

4 œufs
500 g de farine de blé
200 g de sucre
125 g de beurre mou
1 sachet de sucre vanillé
1 sachet de levure chimique
Lait pour badigeonner la pâte

Ustensiles
1 couteau
1 pinceau

1 Mettre tous les ingrédients sauf le lait dans le bol et mixer 10 sec / vit 2. Le mélange doit être sableux.

2 Former une boule avec la pâte. L'étaler puis dessiner et couper à l'aide d'un couteau la (ou les) forme choisie : œuf, panier...

3 Badigeonner la pâte avec le lait à l'aide d'un pinceau et enfourner 15 à 20 mn à 175° (th. 6).

4 Décorer de petits œufs en sucre avant cuisson, ou d'œufs en chocolat ou peints au moment de servir.

Conseils Thermomix L'épaisseur de vos biscuits cuits dépendra de la finesse de votre pâte avant cuisson. Pour de grands motifs, il faudra rallonger un peu la durée de cuisson.

La quantité de biscuits obtenue dépend de la taille que vous leur donnerez. Avec cette quantité, vous pouvez faire environ 50 biscuits avec le gobelet doseur. Ces biscuits se conservant très bien dans une boîte métallique fermée, ils peuvent être préparés à l'avance.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

DESSERT



Agneau aux épices douces et oignons rouges

Valeur nutritionnelle par portion > 679 kcal • 2809 kJ • 30 g de protéines • 9 g de glucides • 58 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 40 mn
Temps total : 55 mn

600 g de viande d'agneau
désossée et coupée en morceaux
3 oignons rouges
3 gousses d'ail
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à café de cannelle en poudre
300 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
500 g de courgettes
1 bouquet de persil plat
150 g de yaourt à la Grecque (facultatif)

Ustensile
1 plat

1 Mettre le persil dans le bol et hacher 10 sec / vit 6. Réserver.

2 Mettre dans le bol les oignons coupés en deux et l'ail dégermé puis hacher 4 sec / vit 4. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Enlever le gobelet, verser l'huile et programmer 5 mn / 90° / vit 1.

4 Pendant ce temps, laver et couper les courgettes en petits cubes ou en rondelles, les mettre dans le Varoma.

5 A la sonnerie, mettre les dés d'agneau dans le bol, saler, poivre

et ajouter la cannelle, l'eau et le cube de bouillon. Installer le Varoma et faire mijoter 30 mn / Varoma / vit 1. Pour une cuisson homogène des légumes, remuer les courgettes de temps en temps.

6 En fin de cuisson, incorporer les courgettes et la moitié du persil haché à la viande et mijoter à nouveau 5 mn / 90° / vit 2.

7 Servir aussitôt parsemé du reste de persil et éventuellement 1 c. à soupe de yaourt Grec par assiette.

Conseils Thermomix Cette recette peut-être réalisée avec du gigot, de l'épaule ou du collier. Prenez soin de bien dégraisser la viande. Avant de la faire mijoter dans le bol, vous pouvez la dorer quelques minutes dans une sauteuse avec un peu d'huile. Si vous n'avez pas d'oignons rouges, vous pouvez utiliser des jaunes mais nous vous conseillons d'ajouter alors 1 morceau de sucre.

1 Vin rouge sec ou rosé léger.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

PLAT



Terrine d'œufs et d'asperges



**Aspics d'œufs de caille
au jambon de parme**



Œufs en cocotte au chocolat



Soufflé au chocolat à l'orange



Aspics d'œufs de caille au jambon de parme

Valeur nutritionnelle par portion : 127 kcal • 527 kJ • 13 g de protéines • 1 g de glucides • 8 g de lipides

Préparation : 7 mn + Thermomix : 8 mn + Attente : 5 h
Temps total : 5 h 15 mn

600 g d'eau
24 œufs de caille
12 feuilles de coriandre fraîche
3 c. à soupe de Xérès sec
(facultatif et peut être remplacé par de l'eau)
6 tranches de jambon de Parme
22 g de gelée en poudre (1 sachet)

Ustensiles
8 timbales

- 1 Mettre l'eau dans le bol. Placer les œufs de caille dans le panier de cuisson et régler 8 mn / 50° / vit 2.
- 2 Pendant ce temps, couper le jambon de parme en 2 pour obtenir 12 morceaux et préparer la gelée selon les instructions du paquet en remplaçant l'eau par le Xérès pour un parfum plus intense. Placer au frigo jusqu'à ce qu'elle commence à prendre.
- 3 A la sonnerie, retirer le panier à l'aide de la spatule et plonger le dans l'eau froide. Les œufs seront ainsi plus faciles à écaler.
- 4 Préparer vos timbales en posant une belle feuille de coriandre dans chacune de vos timbales. Ajouter deux œufs.

5 Quand la gelée est assez prise, versez-la dans les timbales en recouvrant presque l'œuf. Poser la tranche de jambon sur l'œuf et verser à nouveau la gelée de manière à remplir le moule.
6 Placer au frais et laisser reposer 4 à 5 h afin que la gelée soit bien prise. Avant de servir, passer un couteau sur le pourtour et tremper les moules dans l'eau chaude. Secouer délicatement. Servir accompagné de salade.

Conseils Thermomix Servis accompagnés de salade verte et d'une mayonnaise (voir p. 46 du livre « A table avec Thermomix »), ils feront une excellente entrée pour vos tables d'été.
Choisissez les œufs en fonction de la taille des moules dont vous disposez : œufs de poule naine, de pintade ou de faisane par exemple, ce afin que les aspics n'aient pas trop de gelée. Un sachet de 22 g permet la réalisation de 8 à 10 ramequins.

Variante Thermomix Vous pouvez réaliser ces aspics avec des œufs de caille, du saumon et de l'aneth.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

Terrine d'œufs et d'asperges

Valeur nutritionnelle par portion : 238 kcal • 1 159 kJ • 7 g de protéines • 14 g de glucides • 22 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 35 mn +
Cuisson au four : 50 mn • Temps total : 1 h 35 mn

150 g de lait
150 g de crème liquide
40 g de beurre
80 g de farine de blé
75 g de fromage frais à l'ail ou aux herbes (type Petit Bily)
800 g d'asperges vertes
2 œufs à température ambiante
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de ciboulette fraîche
2 c. à soupe d'aneth fraîche
+ 2 brins pour la décoration
Sel
Poivre moulin

Ustensile

1 terrine ou moule à cake

- 1 Mettre 800 g d'eau dans le bol et placer les asperges dans le Varoma, puis régler 25 mn / Varoma / vit 1. Réserver et vider le bol.
- 2 Insérer le fouet. Réserver les jaunes d'œufs et mettre les blancs dans le bol avec le sel. Régler 6 mn / 50° / vit 3½ pour les monter en neige ferme. Réserver sur le plateau du Varoma pour leur permettre de s'égoutter. Oter le fouet.

- 3 Mettre la ciboulette et l'aneth dans le bol et mixer 10 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Réserver.
- 4 Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- 5 Mettre dans le bol le lait, la crème, le beurre, et la farine et chauffer 7 mn / 90° / vit 4.
- 6 Insérer le fouet. Ajouter les jaunes d'œufs, le fromage frais, le sel et le poivre et mélanger 30 sec / vit 4.
- 7 Ajouter les blancs et les herbes et mélanger 30 sec / vit 2.
- 8 Monter votre terrine dont vous aurez préalablement huilé les parois et tapissé le fond d'un papier cuisson en alternant couches d'asperges et de sauce, en commençant et en terminant pas des asperges. Cuire au bain-marie 45 à 50 mn. En fin de cuisson, le mélange doit être ferme au doigt.

Conseils Thermomix Vous pouvez servir avec une sauce hollandaise (voir p. 66 du livre « A table avec Thermomix ») ou une sauce maitaise.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

DESSERT

DESSERT

Soufflé au chocolat à l'orange

Valeur nutritionnelle par portion : 373 kcal • 1 559 kJ • 7 g de protéines • 35 g de glucides • 23 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 13 mn +
Cuisson au four : 25 mn • Temps total : 43 mn

4 œufs
150 g de chocolat noir
Le zeste d'une orange
100 g de sucre en poudre
200 g de crème liquide
15 g de fécule de maïs
10 g de cacao en poudre amer
1 pincée de sel

Ustensiles
6 ramequins

- 1 Préchauffer le four à 180° (th. 6-7).
- 2 Séparer les blancs des jaunes. Réserver les jaunes et mettre les blancs dans le bol avec une pincée de sel. Insérer le fouet et programmer 6 mn / 50° / vit 3½.
- 3 A 3 mn de la fin, enlever le gobelet doseur et ajouter le sucre par l'orifice du couvercle. A la sonnerie, réserver les blancs sur le plateau du Varoma pour leur permettre de s'égoutter.
- 4 Retirer le fouet. Mettre dans le bol le chocolat en morceaux et la peau de l'orange en veillant à mettre un minimum de peau blanche si celle-ci est épaisse. Mixer 10 sec / vit 9 et réserver.

- 5 Mettre dans le bol le reste des ingrédients (jaunes d'œufs, crème, fécule et cacao) et régler 7 mn / 80° / vit 4.
- 6 Pendant ce temps, beurrer et sucrer vos moules.
- 7 A la sonnerie, ajouter le mélange chocolat/zeste et mélanger 15 sec / vit 4.
- 8 Mélanger avec les blancs montés et couler ce mélange dans des pots à soufflé. Enfourner pendant 25 mn. Servir dès la sortie du four, éventuellement saupoudré de sucre glace.

Conseils Thermomix Servir aussitôt accompagné d'une boule de sorbet poire ou orange (voir recette du sorbet dans « A table avec Thermomix »).

Merci à Francine Sellier

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

Œufs en cocotte au chocolat

Valeur nutritionnelle par portion : 167 kcal • 702 kJ • 2 g de protéines • 18 g de glucides • 12 g de lipides

Préparation : 9 mn + Thermomix : 11 mn
Temps total : 20 mn

LE FONDANT AU CHOCOLAT

115 g de chocolat noir
2 œufs
1 jaune d'œuf
100 g de beurre
85 g de sucre en poudre
20 g de kirsch
LA CRÈME AU LAIT
2 feuilles de gélatine et un bol d'eau froide
75 g de lait
17 g de crème liquide
25 g de sucre en poudre
½ gousse de vanille

Ustensiles

12 coquetiers
1 couteau
1 carton à œufs

- 1 A faire la veille : Décalottez 12 œufs comme pour des œufs à la coque et videz-les. Réservez 2 œufs entiers + 1 jaune pour la préparation. Mettre le reste de côté pour une autre recette. Rincer les œufs à l'eau froide et les laisser sécher. Garder le carton à œufs.
- 2 Le fondant au chocolat : Préchauffer le four à 170° (th. 5 à 6).
- 3 Mettre le chocolat dans le bol et pulvériser 10 sec / vit 9.
- 4 Ajouter le reste des ingrédients et

régler 3 mn / 50° / vit 2.

- 5 Poser les coquilles vides dans le carton à œufs préalablement trempé dans de l'eau pour éviter qu'il ne chauffe trop, et garnissez les coquilles aux 3/4 de cette préparation. Enfournes 10 mn puis laissez refroidir.
- 6 La crème au lait : Mettre tous les ingrédients de la crème (sauf la gélatine) dans le bol, y compris la ½ gousse de vanille incisée. Régler 6 mn / 70° / vit 2.
- 7 A la sonnerie, laisser infuser 10 mn pendant lesquelles vous allez mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un peu d'eau froide pour qu'elles ramollissent.
- 8 Au bout des 10 mn, retirer la gousse de vanille dont vous aurez pris soin de gratter les graines avec la pointe d'un couteau.
- 9 Incorporer les feuilles de gélatine bien essorées et mixer 15 sec / vit 3. Réfrigérer 30 mn environ.
- 10 Remplir le dernier quart des coquilles de cette crème froide et servir dans des coquetiers.

Variante Thermomix Vous pouvez remplacer la crème au lait vanillée par une mousse de lait, et le kirsch par de l'amaretto.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

A l'arrivée du printemps, les légumes fanes et nouveaux réapparaissent. Ils sont toujours tendres et savoureux : carottes nouvelles, navets nouveaux, aignons-bottes, choux verts nouveaux, salades nouvelles et sucrines, cèleris, blettes, pousses d'épinard...

Pour les fruits, vous verrez arriver sur les étals la fraise gariguette, les poires de printemps, les pommes... L'idéal pour des recettes colorées et vitaminées pour préparer l'été !

L'asperge



Mais s'il est une plante potagère symbolique du printemps, c'est bien sûr l'asperge ! Blanche, verte ou encore violette, dès les premiers rayons de soleil, l'asperge fait son show rayon primeurs.

L'asperge, qui est-elle ?

Originaire du bassin méditerranéen, cette plante potagère était surtout appréciée des égyptiens. En France, l'asperge est cultivée depuis le XV^e siècle. C'est une plante qui affectionne particulièrement les sols sablonneux. Aujourd'hui, aux quatre coins de la France, on la cultive pour ses pousses qui se terminent par un bourgeon ! Gorgée de vitamines et ultra légère, elle est notre meilleure alliée pour les fringales de printemps. A une condition... votre asperge fraîche doit être bien droite avec une tige cassante et un bourgeon aux écailles serrées.

Les variétés d'asperges

La coloration de l'asperge dépend d'un bain de soleil plus ou moins prolongé !

L'asperge blanche

Très délicate à récolter, l'asperge blanche a entièrement poussé sous la terre ! Assez grosse et moelleuse, elle est appréciée pour sa saveur douce et délicate.

L'asperge violette

C'est une asperge blanche qui, en laissant poindre son bourgeon à la surface de la terre, a pris une teinte violacée sous l'effet de la lumière. Fruitée, elle présente une légère amertume.

L'asperge verte

Sa longue tige verte a évolué à la lumière du jour. Plus ferme, c'est l'asperge la plus savoureuse. On l'aime pour sa saveur et ses multiples potentialités en cuisine.

Le saviez-vous ?

Toutes les asperges sont récoltées manuellement et sont commercialisées au plus tard 12 heures après la récolte. Verte, violette ou blanche, l'asperge est un délice de printemps à ne pas manquer !



Comment choisir ?

Sélectionnez les asperges bien droites, dotées de bourgeons aux écailles bien serrées, un talon légèrement brillant et une tige cassante. Les asperges vertes seront colorées sur les trois quarts de leur longueur. A l'achat, comptez pour une entrée environ 300 g et pour une garniture 200 g d'asperges par personne.

A éviter

Un talon sec qui se fendille. Cela signifie que l'asperge n'est pas de toute fraîcheur...

Un talon court : c'est le signe que l'asperge a été rabotée plusieurs jours d'affilée avant d'être vendue.

Côté nutrition



Le mot de la diététicienne
Fred Nivet,
Diététicienne,
ambassadrice
Interfel

Quelles sont les principales qualités nutritionnelles de l'asperge ?

L'asperge est particulièrement peu calorique. Elle est votre meilleure alliée si vous entamez un régime. Elle est spécialement diurétique, ce qui favorise une bonne élimination des toxines. L'asperge est également riche en fibre (pour faciliter un bon transit). Vous vouliez éliminer les toxines de l'hiver ? C'est chose faite !

Pouvez-vous nous donner quelques exemples de préparations à base de ce produit ?

L'asperge blanche est naturellement très haute en saveur ; elle est délicieuse juste accompagnée d'une vinaigrette aux herbes fraîches (cerfeuil, ciboulette, persil), en potage ou en crème, avec des œufs coque en guise de mouillette, dans un flan ou un soufflé... en tous cas, on l'associe plus volontiers à des saveurs « douces ».

L'asperge verte a un goût plus « végétal » ; on peut se permettre des associations plus typées avec du sésame (graines et huile), du parmesan, de la sauce de soja, de l'ail...



Charles Soussin

Restaurateur reconverti à l'enseignement, Charles Soussin est adepte d'une cuisine légère, fraîche et créative. Il intervient comme consultant depuis plusieurs années auprès de Fraîch'Attitude. Il aime les fruits et légumes et sait, quel que soit son domaine d'intervention (démonstrations, créations de recettes, enseignement...) communiquer sa passion pour ces produits, en développant un art pour la pédagogie. Il nous livre ici une recette à base d'asperges créée uniquement pour Thermomix !
Merci Chef...

Comment préparer les asperges ?

- Les asperges blanches et violettes : Coupez le talon des asperges d'1 ou 2 cm. Avec un économe pelez la tige, de la pointe vers la base, en veillant à vous arrêter sous le bourgeon.
- Les asperges vertes : Coupez le talon d'1 cm et, toujours avec un économe, pelez les écailles rigides foncées appelées « écussons ». Ensuite, lavez soigneusement vos asperges épluchées à l'eau froide.

[Infos utiles]

Bassins de production : Sud-Ouest, Sud-Est, Val de Loire, Alsace
Disponibilité : Mi-mars à mi-juin
Pleine saison : Mi-avril à mi-mai
Conservation : 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, emballées dans un linge. La réfrigération des asperges cuites est à proscrire : elles y perdraient toutes leurs saveurs et deviendraient molles.
Temps d'épluchage :
Asperges vertes > 1 min
Autres > 3 min/botte

Chartreuse poulet, chou, asperges, émulsion carottes, coriandre et gingembre

Valeur nutritionnelle par portion > 205 kcal • 862 kJ • 18 g de protéines • 16 g de glucides • 8 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 20 mn
Temps total : 35 mn



- 4 carottes lavées et épluchées
- 2 escalopes de poulets fines
- 6 feuilles de chou vert lavées et séchées
- 800 g d'asperges vertes brossées
- Sel
- Poivre blanc moulu
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 550 g d'eau
- ½ feuille de laurier fraîche
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 morceau de 1 cm env. de gingembre frais
- 1 pincée d'origan frais (ou déshydraté)
- 10 g d'huile d'olive
- 15 g d'amandes émondées
- ½ citron vert
- 10 g de crème fraîche

1 Couper les carottes en petits tronçons. Placer dans le Varoma. Assaisonner (sel, poivre et piment d'Espelette) et réserver.

2 Couper les escalopes en deux fines lanières dans le sens de la longueur. Assaisonner (sel, poivre et piment d'Espelette) sur les deux faces. Réserver.

3 Couper les feuilles de chou en lanières de la même largeur que les lanières de poulet. Superposer les aux lanières de poulet.

4 Couper les asperges sur 10 cm. Réserver les pointes. Couper la moitié des queues en tronçons. Les placer sur le plateau du Varoma, assaisonner et réserver.

5 Faire les ballotins en roulant 4 à 5 pointes d'asperges dans les feuilles de chou et les lanières de poulet. Mettre debout dans le panier de cuisson.

6 Mettre l'eau dans le bol avec le laurier, la moitié des queues de la coriandre, le gingembre, l'origan et 5 g d'huile. Insérer le panier et mettre en place le Varoma. Régler 17 mn / Varoma / vitesse 2.

7 2 mn avant la fin de la cuisson, faire torréfier les amandes avec une c. à soupe d'huile dans une poêle.

8 A la sonnerie, ajouter la moitié des queues d'asperges aux amandes dans la poêle. Mettre les carottes dans le bol avec les feuilles de coriandre et le jus de citron et mixer 20 sec / vitesse 10.

9 Ajouter la crème et mixer à nouveau 5 sec / vitesse 2.



Conseils Thermomix Si vous utilisez du chou primeur, inutile de le blanchir.

Pour une sauce plus épaisse et onctueuse, vous pouvez, avant d'ajouter la crème, retirer une partie du bouillon. Avec ce dernier et le reste des queues d'asperges, vous pouvez confectionner une soupe. Pour cela, remettre dans le bol le reste du bouillon, mettre les queues d'asperges dans le panier, insérer ce dernier et cuire 12 mn / Varoma / vitesse 2. A la sonnerie, mixer 20 sec / vitesse 10.



2



3



4



4



5



5



5



5



5



5



8



8





L'atelier de Mixie



Oufs farcis



Préparation : 12 mn
Thermomix : 17 mn
Temps total : 30 mn

12 portions

LA MAYONNAISE

2 œufs
2 cuillère à soupe de moutarde
1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
200 g d'huile de tournesol
2 pincées de sel
Poivre noir moulu

LES GARNITURES

6 œufs
6 brins de persil frais (ou autre herbe de ton choix)
50 g de crevettes roses cuites décortiquées
20 g de concombre épluché et égorgé
1 cuillère à café rase de sauce tomate (ou ketchup)
Sel
Poivre noir moulu
1 500 g d'eau froide

Ustensiles supplémentaires
1 couteau
1 cuillère à café

- 1 **La mayonnaise** : Sépare les blancs des jaunes. Réserve les blancs dans un récipient et mets les jaunes dans le bol avec la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Insère le fouet et règle **3 mn / vitesse 4**. Mets le gobelet doseur en place et verse doucement l'huile en mince filet sur le couvercle sans arrêter. Réserve la mayonnaise dans un récipient et rince le bol.
- 2 **Les œufs** : Pèse 1 500 g d'eau froide dans le bol. Accroche la spatule sur le panier de cuisson. Mets les œufs dans le panier de cuisson que tu places ensuite dans le bol. Retire la spatule, ferme et insère le gobelet doseur. Règle la cuisson sur **15 mn / 100° / vitesse 1**. Dès la sonnerie, demande à un adulte de t'aider à retirer le panier à l'aide de la spatule et, les œufs étant plus faciles à écaler quand ils sont bien froids, plonge immédiatement l'ensemble dans un grand volume d'eau froide. Vide le bol.
- 3 Quand les œufs sont froids, demande à un adulte de t'aider à couper les œufs en deux dans le sens de la longueur. Puis retire chaque moitié d'œuf à l'aide d'une petite cuillère à partir de la poche d'air.
- 4 **Œufs mimosa** : Mets 6 moitiés de jaunes dans le bol avec quelques branches de persil, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, du sel et du poivre. Ferme le bol, insère le gobelet doseur puis règle sur **3 sec / vitesse 3** puis **10 sec / vitesse 2**.
- 5 Remplis 10 blancs de ce mélange à l'aide de deux cuillères à café.
- 6 Décore ces œufs avec une branche de persil.
- 7 **Œufs aux crevettes** : Met les jaunes restants dans le bol avec les crevettes (sauf quelques unes que tu gardes pour la décoration), le concombre, la sauce tomate, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, le sel et le poivre. Ferme le bol, insère le gobelet doseur puis règle sur **5 sec / vitesse 4**.
- 8 Remplis les 6 blancs d'œufs de ce mélange à l'aide d'une cuillère à café.
- 9 Décore ces œufs avec une crevette et une branche de persil.

Variante

Tu peux procéder de la même manière en variant la garniture : jambon, noix, œuf de lump, thon,...

Le Mixie plus

Les œufs durs, garnis de diverses façons, sont parfaits pour une entrée, servis avec de la salade, ou pour garnir un buffet.

