



Le meilleur pour votre famille

Thermomix

Votre magazine culinaire

& Vous

N° 30 Automne-Hiver 2011

Esprit de saison :
Focus sur le potiron & Cie

Actualités :
Evènement : Thermomix
lance son application
de recettes et
son nouveau
site Internet.

Boutique
Thermomix :
Profitez de nos
promotions
de fin
d'année !

16 fiches
recettes

Autour de la
citrouille et autres
cucurbitacées,
des saveurs
d'automne, du fromage,
des champignons.



sommaire

N° 30 Automne-Hiver 2011



3-4

Actualités

- Boutique Thermomix : Profitez de nos promotions de fin d'année !
- A la recherche de nos anciens clients TM3000 et TM3300
- Agenda : lancement de l'application de recettes et du nouveau site Internet Thermomix



13

Focus de saison

- Potiron & Compagnie



5

Fiches recettes

- > Autour de la citrouille et autres cucurbitacées
- > Au temps des champignons
- > Autres saveurs d'automne
- > Autour du fromage



14-15

L'école Thermomix avec le chef Charles Soussin

- Crumble de potimarron au haddock, champignons et amandes torréfiées



16

L'atelier de MIXIE

- Biscuits fantôme Halloween



L'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 indiqués 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 Lebretonchel • Chargée de développement des recettes : Edith Pouchard - Nelly Rubio • Direction artistique : Anne Le Corre • Photos : D3 Studio (sauf page 13 à 15 Ph. Dufour - page 16 ALA) • Stylisme : Gaëlle Goumand (sauf pages 14, 15, 16) • Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine - 01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com • ISSN : 1950-4799

édit



Chère cliente, cher client,

Rouge, marron, orange... la nature comme les produits de saison revêtent leurs couleurs automnales ! Et quelle source d'inspiration ! Une saison se tourne, une nouvelle s'amorce.

Et pour l'aborder tout en saveurs, découvrez vite les recettes que nous vous avons concoctées !

Charles Soussin vous propose sa recette de chef, pas à pas, autour du produit phare du moment : le potiron ! Retrouvez également les 16 fiches recettes exclusives où cucurbitacées, champignons, pommes, épices, fromages se déclinent à l'envie, grâce au Thermomix !

Enfin, les petits chefs en herbe ne seront pas en reste : Mixie leur propose de réaliser à vos côtés des biscuits fantôme pour Halloween... effet assuré !

Une saison pleine de saveurs est également synonyme de nouveautés et de promotions !

Et en termes de nouveautés, Thermomix est à l'heure des nouvelles technologies : découvrez l'application de recettes disponible sur iPad, iPhone et iPod Touch, ainsi que le site Internet Thermomix. Des vidéos en ligne vous permettront de vous perfectionner dans l'utilisation de votre Thermomix et vous pourrez aisément accéder à toutes les informations pratiques dont vous aurez besoin.

Côté boutique, ce sont des promotions en cascade qui vous attendent jusqu'à la fin de l'année : bol TM31, livre de recettes ou encore jouet Thermomix cassent leurs prix !

Nous vous souhaitons une agréable lecture de ce nouveau numéro Thermomix & Vous !

Frédérique Jader
Responsable Marketing et
Support des ventes Thermomix

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.

DEPUIS LE 3 OCTOBRE ET
JUSQU'AU 13 NOVEMBRE 2011

Vous souhaitez cuisiner 2 fois plus ou démultiplier vos préparations ? Et si vous vous offriez un 2^{ème} bol TM31 ?

Bénéficiez d'une réduction de 20€ pour l'achat d'un bol complet TM31.



179€*
au lieu de
199€

DU 2 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE

Vous avez envie d'épater vos convives avec des recettes de chefs, faciles à réaliser grâce au Thermomix ? Ou peut-être êtes-vous déjà à la recherche d'un menu pour les fêtes de fin d'année ?



40€*
au lieu de
50€

Le livre « Cuisinez comme les chefs » vous apportera inspiration et tours de main et vous délivrera d'exquises recettes à partager sans modération.

*hors frais de port, valable en France métropolitaine, dans la limite des stocks disponibles.

DU 14 NOVEMBRE AU 31 DÉCEMBRE 2011

Combien d'enfants rêvent d'imiter les gestes de maman ? Avec le **mini Thermomix**, ou le **mini Kobold**, jouets pour enfants, c'est réalisable ! Une belle occasion de ravir les petits à l'approche des fêtes.



Jouet Thermomix

35€*
au lieu de
40€

Pack Jouet Kobold + Jouet Thermomix



70€*
au lieu de
75€

animation clients

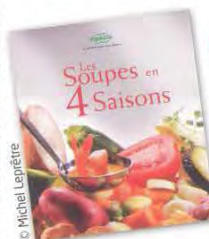
Du 1^{er} SEPTEMBRE au 31 DÉCEMBRE 2011

A LA RECHERCHE DES ANCIENS CLIENTS
TM3000 ET TM3300

Commercialisés de 1980 à 1995, les modèles TM 3000 et TM 3300 ont désormais pour certains plus de 30 ans... notre stock de pièces détachées s'épuise peu à peu.



Si vous possédez un de ces modèles, profitez de notre offre !



Pour tous clients possédant un TM3000 ou TM3300 qui s'offre le Thermomix TM31, le livre « Les Soupes en 4 saisons » est en cadeau !

Pour bénéficier de notre offre ou connaître les modalités de l'opération, contactez vite votre conseillère ou le Service de la Relation Client.

à vos agendas

Evènement

Thermomix lance son application de recettes !

Vous souhaitez découvrir une nouvelle façon de cuisiner ? Les 145 recettes illustrées du livre « Ma Cuisine 100 Façons » tiennent au creux de votre main.

Grâce à l'application, planifiez vos recettes, organisez vos courses, préparez de délicieux repas, plus facilement et plus rapidement.

L'Application Thermomix a spécialement été conçue pour rendre la vie plus facile et vous donner des idées où que vous soyez.

L'application Thermomix, disponible pour iPhone, iPod Touch et iPad.



Les recettes sont encore plus faciles à concocter, à consulter, à noter, à commenter... Pour chaque recette, retrouvez notamment : les valeurs nutritionnelles, la liste des courses, la possibilité d'accéder au menu de la semaine, de partager la recette avec un ami, d'ajouter vos propres commentaires, de noter les recettes en fonction de vos goûts, de suivre les recettes en étape...

En exclusivité et seulement développées pour l'Application : 12 recettes en vidéos !

Pour découvrir toutes les fonctionnalités de l'application Thermomix et vous la procurer, connectez vous vite sur www.thermomixapp.com/fr

Nouveau :

Site Internet Thermomix

Le site Thermomix prend un coup de jeune !

La marque Vorwerk fête ses 50 ans et n'a jamais été aussi dynamique ! Pour preuve, le tout nouveau look du site

Thermomix et de la boutique : fraîcheur du design, navigation facile, richement

illustré de vidéos et de photos pour vous guider au quotidien dans l'utilisation de votre TM 31.

Besoin de conseils d'utilisation ? Envie de vous offrir de nouveaux livres pour compléter votre bibliothèque ? Envie d'organiser une démonstration culinaire ? A la recherche d'une activité motivante faite à vos mesures ?

Rendez-vous très vite sur www.thermomix.fr pour trouvez rapidement les réponses à vos questions et vous abonner à notre newsletter !

Partenariat Thermomix-



fraïch'attitude :
les fruits et légumes frais en campagne

Dès la rentrée, la cuisine mobile fraîch'attitude part à la rencontre du grand public en région et à Paris pour des événements culinaires et opérations pédagogique autour de la cuisine des fruits et légumes frais. Animations, ateliers de cuisine, démonstrations... des duos de choc diététicienne et chef de cuisine partageront avec petits et grands leurs secrets de santé gourmande.

Agenda

Du 7 au 9 octobre 2011 à Paris et à Lyon

Les 3 bons jours - Trois jours de fête autour du métier de primeur et de ses produits. Plus d'infos sur www.unfd.fr/

Du 8 au 9 octobre 2011 à Dompierre sur mer

Fête de la pomme - Célébrations conviviales et gourmandes autour d'un des fruits les plus consommés en France.

Du 6 au 9 octobre 2011 à Paris, porte de Versailles

Salon « cuisinez ! » - Rendez-vous Parisien des fous de cuisine.

Du 21 au 24 octobre 2011 à Paris

Kid expo - Salon 100% famille. Ateliers culinaires, sculptures sur fruits et légumes, jeux...les enfants vont aimer « se mettre au vert ».

Du 9 au 11 novembre 2011 à Lyon

Légumes dans la ville - Rendez-vous des producteurs de légumes à la rencontre du grand public. Un repère dans la ville : la pyramide de légumes de 7 mètres de hauteur.

Du 25 au 27 novembre 2011 à Angoulême

Les Gastonomades - A l'honneur : les produits de terroir pour une cuisine contemporaine.



Pâtisson farci



Gratin de potiron



**Tarte au potiron, feta et oignons
caramélisés**



**Gâteau moelleux
au potiron, noix de coco et orange**



Gratin de potiron



Valeur nutritionnelle par portion > 356 kcal • 1480 kJ • 12 g de protéines • 23 g de glucides • 27 g de lipides

Préparation : 15 mn + Cuisson au four : 20 mn +
Thermomix : 10 mn • Temps total : 45 mn

20 g de parmesan râpé
60 g de chapelure
200 g de lait ½ écrémé
700 g de chair de potiron, coupée
en morceaux
3-4 pincées de muscade moulue
Sel
Poivre blanc moulu
200 g de crème liquide à 30% m.g.
20 g de semoule de blé fine
4 œufs entiers
40 g de beurre salé, coupé en
morceaux + 5 g pour le moule

Ustensile
plat à gratin

- 1 Mettre le parmesan et la chapelure dans le bol et mélanger 5 sec / vit 4. Réserver. Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Mettre dans le bol le lait, le potiron, la muscade, le sel et le poivre, puis programmer 10 mn / 100°C / vit 2.
- 3 Mixer 10 sec / vit 6 et réserver.
- 4 Mettre dans le bol la crème, la semoule, les œufs et mixer 6 sec / vit 6.
- 5 Ajouter la préparation préalablement réservée et mélanger 20 sec /

vit 3. Verser le tout dans le moule à gratin beurré et saupoudrer du mélange parmesan/chapelure. Déposer les noisettes de beurre et enfourner 20 mn à 200°C.

Variante Thermomix Vous pouvez remplacer le parmesan par du Comté. Pour un gratin plus parfumé, vous pouvez ajouter les épices douces de votre choix à l'étape 2.

Produits de saison

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

DESSERT



Gâteau moelleux au potiron, noix de coco et orange

Valeur nutritionnelle par portion > 322 kcal • 1358 kJ • 5 g de protéines • 30 g de glucides • 20 g de lipides

Préparation : 15 + Thermomix : 10 mn +
Cuisson au four : 40 mn • Temps total : 1 h 15 mn

1 orange (jus et zeste)
400 g d'eau
300 g de chair de potiron, coupés en dés de 2 cm env.
100 g de beurre
120 g de sucre
100 g de noix de coco râpée
3 œufs
1 c. à café de cannelle en poudre
1 c. à café de noix de muscade, fraîchement râpée
100 g de farine
1 sachet de levure chimique

Ustensile
moule à gâteau (Ø 24 cm)

- 1 Zester l'orange à l'aide d'un économe en veillant à ne pas retirer la partie blanche. Presser l'orange et réserver le jus obtenu. Mettre les zestes dans le bol et hacher 10 sec / vit 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et hacher à nouveau 10 sec / vit 8.
- 2 Ajouter l'eau dans le bol, mettre les dés de potiron dans le panier

cuisson, insérer et cuire 20 mn / 100°C / vit 2.

- 3 10 min avant la fin de ce temps, préchauffer le four à 180°C et beurrer votre moule.
- 4 A la sonnerie, retirer le panier à l'aide de la spatule et égoutter le potiron si besoin en le pressant à l'aide d'une cuillère. Passer l'eau au chinois pour récupérer les zestes. Vider l'eau. Mettre dans le bol le potiron égoutté, le beurre, le sucre, la noix de coco, les œufs, la cannelle, la muscade, tout ou partie du zeste (pour un goût en orange plus ou moins prononcé) et le jus d'orange. Mélanger 20 sec / vit 5 pour obtenir une pâte homogène. Racler le bol à l'aide de la spatule.
- 5 Ajouter la farine et la levure et mixer 20 sec / vit 5.
- 6 Verser cette préparation dans le moule et enfourner 15 mn à 180°C puis 25 mn à 160°C.

Produits de saison

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

Pâtisson farci



Valeur nutritionnelle par portion > 534 kcal • 1967 kJ • 17 g de protéines • 41 g de glucides • 34 g de lipides

Préparation : 15 mn + Cuisson au four : 30 mn +
Attente : 15 mn + Thermomix : 20 mn
Temps total : 1 h 20 mn

1000 g d'eau env. (couvrir le pâtisson)
1 beau pâtisson (env. 200 g de chair)
100 g de Comté
70 g de noisettes émondées
1 oignon rouge, coupé en deux
20 g de beurre
1 c. à soupe d'huile
200 g de viande de veau hachée
200 g de viande de porc hachée
1 pincée de feuilles de thym frais
Sel
Poivre

Ustensile
un plat allant au four

- 1 Mettre l'eau dans une grande marmite avec une pincée de sel et faire chauffer. A ébullition, y plonger le pâtisson pendant 15 mn. L'égoutter, le laisser tiédir et en couper la calotte que vous conserverez. Retirer les graines et récupérer la chair à l'aide d'une cuillère en veillant à ne pas en

- percer la peau. La couper en petits morceaux.
- 2 Mettre le Comté dans le bol et hacher 10 sec / vit 9. Réserver.
- 3 Mettre les noisettes dans le bol à sec et faire griller 5 mn / Varoma / vit 1.
- 4 Hacher grossièrement 10 sec / vit 7. Réserver.
- 5 Mettre l'oignon dans le bol et hacher 4 sec / vit 5.
- 6 Ajouter le beurre et l'huile et faire revenir 7 mn / Varoma / vit 1.
- 7 Préchauffer votre four à 150°C.
- 8 Ajouter les viandes et faire cuire 5 mn / Varoma / vit 1.
- 9 Ajouter la chair du pâtisson, les feuilles de thym et les noisettes, assaisonner à votre convenance, ôter le gobelet, et faire rissoler 3 mn / Varoma / vit 1.
- 10 Garnir le pâtisson évidé de farce, remplacer le chapeau et enfourner pendant 30 mn.
- 11 Juste avant de servir, parsemer de Comté râpé et faire gratiner quelques minutes sous le grill.

Produits de saison

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

ENTRÉE



Tarte au potiron, feta et oignons caramélisés

Valeur nutritionnelle par portion > 346 kcal • 1442 kJ • 35 g de protéines • 35 g de glucides • 13 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 10 mn +
Cuisson au four : 45 mn • Temps total : 1 h 10 mn

150 - 200 g d'oignon rouge
1 grosse gousse d'ail
10 g d'huile d'olive
10 g de vinaigre balsamique
10 g de sucre roux
1 bonne pincée de sel
500 - 600 g de chair de potiron, coupée en petits dés
1 c. à soupe de miel
8 feuilles de pâte filo
60 g de beurre fondu
200 - 300 g de pousses d'épinards frais, équeutées
1 quinzaine de tomates cerises, coupées en deux
2 œufs
40 g de crème fraîche liquide à 30% m.g.
200 g de feta, émiettée

Ustensiles
moule à tarte (Ø 26 cm), casserole

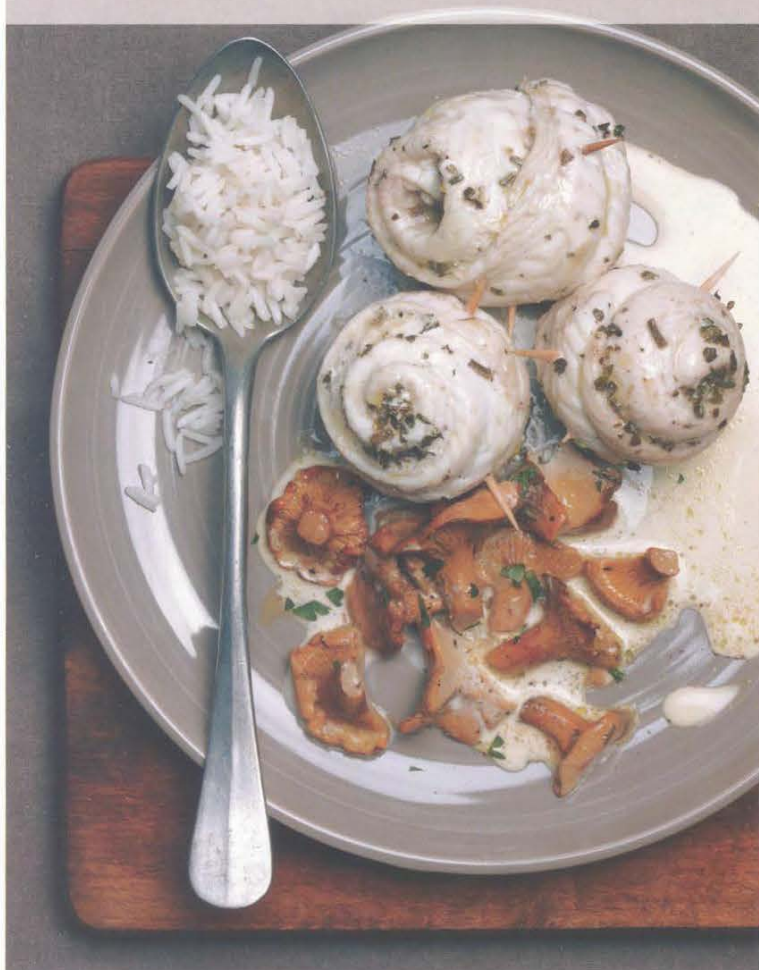
- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Mettre dans le bol les oignons coupés en deux, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre, le sucre et le sel dans le bol et mixer 4 sec / vit 4. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3 Faire revenir 9 mn / Varoma / vit 1. Réserver et laisser refroidir.
- 4 Pendant ce temps, éplucher le

- potiron, le couper en dés et mettre dans un saladier. Faire chauffer le miel quelques instants dans une casserole ou au micro-ondes et verser sur les cubes de potiron. Assaisonner à votre goût, bien mélanger et disposer sur une plaque de four couverte d'une feuille de papier cuisson. Faire rôtir au four 20 mn. Laisser refroidir.
- 5 Passer le beurre fondu avec un pinceau sur une face des pâtes à filo et tapisser un moule à tarte de ces feuilles superposées de manière décalée. Replier les bords de manière à former une croûte.
- 6 Recouvrir la base de votre tarte du mélange aux oignons. Ajouter les épinards à plat, les tomates et les morceaux de potiron rôtis.
- 7 Mettre les œufs et la crème dans le bol (inutile de nettoyer le bol) et mixer 10 sec / vit 6. Verser sur la garniture de la tarte. Parsemer de feta émiettée.
- 8 Utiliser si nécessaire le reste de beurre fondu pour badigeonner les bords de la tarte avant d'enfourner 10 mn à 200°C (jusqu'à ce que la pâte ait pris une belle couleur dorée) puis baisser à 180°C et poursuivre la cuisson 15 mn. Servir chaud ou froid accompagnée d'une salade verte.

Produits de saison

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

Filets de sole sauce aux girolles



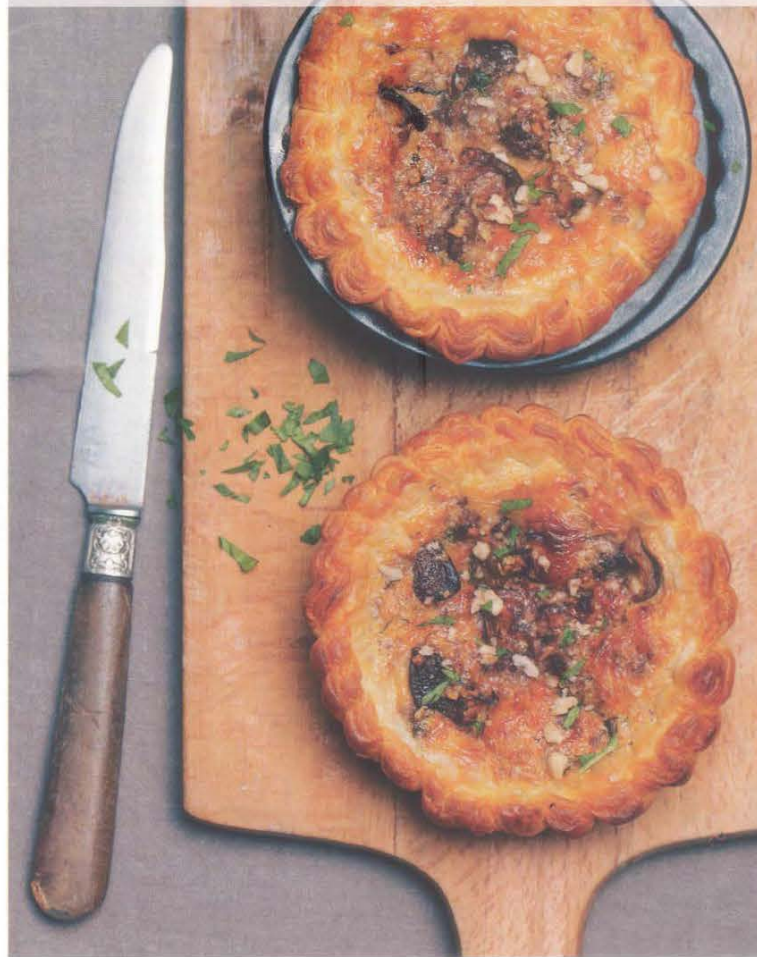
Vol au vent aux champignons



Blé pilaf aux girolles



**Tartelette aux pleurotes
aux échalotes et éclats de noix**





Vol au vent aux champignons

Valeur nutritionnelle par portion > 131 kcal • 543 kJ • 6 g de protéines • 8 g de glucides • 9 g de lipides

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

2 échalotes
1 oignon moyen
100 g de poivre
30 g d'huile
200 g de tomates
400 g de champignons frais (girolles, champignons de Paris, ...)
1 c. à café de curcuma
1 pincée de thym frais ou déshydraté
Sel
Poivre
8 vol-au-vent prêts à garnir

1 Mettre les échalotes, l'oignon coupé en deux et le poivre dans le bol et mixer 3 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2 Ajouter l'huile et programmer 5 mn / Varoma / -d-.
3 Ajouter les tomates et mixer 5 sec / vit 5.
4 Préchauffer votre four à 150°C.
5 Ajouter les champignons coupé en lamelles, le curcuma, le thym, le sel et le poivre, puis programmer 20 mn / -d- / 100°C / -d-.

6 10 mn avant la fin de la cuisson, mettez vos bouchées vides à tiédir dans le four pendant 10 mn.
7 En fin de cuisson, garnissez vos bouchées et servir aussitôt, éventuellement accompagnées d'une salade verte.

Conseil Thermomix Vous pouvez bien sûr réaliser votre pâte feuilletée vous-même (A Table avec Thermomix p. 108.)

Variante Thermomix A l'automne, privilégier les mélanges de champignons de saison : coulemelles, chanterelles, cèpes, girolles, pleurotes.... Ou champignons de Paris. Vous pouvez varier la garniture de ces bouchées à l'infini : champignons/crevettes, champignons/jambon, fruits de mer, champignons/quenelles....

Produits de saison

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

ENTRÉE



Tartelette aux pleurotes aux échalotes et éclats de noix

Valeur nutritionnelle par portion > 346 kcal • 1433 kJ • 8 g de protéines • 18 g de glucides • 28 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 15 mn +
Cuisson au four : 20 mn • Temps total : 45 mn

1 pâte feuilletée (A Table avec Thermomix p. 108)
30 g de cerneaux de noix
½ bouquet de persil frais
3 échalotes
30 g de beurre
200 g de pleurotes, fraîches ou en bocal
110 g de crème fraîche liquide à 30% m.g.
2 œufs entiers
Sel
Poivre

1 Faire votre pâte feuilletée, en garnir les moules et les piquer à la fourchette.
2 Mettre les noix et le persil dans le bol et mixer 3 sec / vit 5. Réserver.
3 Mettre les échalotes dans le bol et mixer 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4 Ajouter le beurre et faire suer 4 mn / Varoma / vit 1.
5 Ajouter les pleurotes (égouttées si vous utilisez des pleurotes en bocal), les réduire en morceaux 3 sec / vit 5.
6 Les précuire 10 mn / 90°C / -d- / vit 1. Pendant ce temps, préchauffer le four à 160°C.

7 Répartir la préparation (égouttée s'il y a trop du jus) sur les fonds de tartelettes et parsemer du mélange noix/persil.
8 Mettre dans le bol la crème, les œufs, le sel et le poivre. Oter la fonction -d- et mélanger 3 sec / vit 6.
9 Verser la crème sur les tartelettes et enfourner 20 mn à 160°C. Servir tiède accompagné d'une salade verte.

Conseil Thermomix Si vous n'avez pas le temps de confectionner vous-même votre pâte feuilletée, utilisez une pâte toute faite.

Variante Thermomix Vous pouvez réaliser cette recette avec des girolles, des cèpes (plus goûteux mais aussi plus onéreux) ou, pour une tarte plus riche en saveurs et en couleurs, avec un mélange de champignons (ajouter des morilles aux pleurotes par exemple). Ces tartelettes seront un excellent accompagnement pour une viande rouge ou un gibier. Vous pouvez doubler la quantité de cerneaux de noix.

Produits de saison

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



Filets de sole sauce aux girolles

Valeur nutritionnelle par portion > 448 kcal • 1879 kJ • 31 g de protéines • 35 g de glucides • 20 g de lipides

Préparation : 55 mn + Thermomix : 5 mn
Temps total : 1 h

2 c. à soupe de thé vert en feuilles
6 filets de sole (180 à 200 g chacun)
Sel
Poivre
800 g d'eau salée
1 pincée de gros sel
500 g de girolles, fraîches
250 g de riz
250 g de crème fraîche liquide
1 échalote
1 c. à soupe d'huile

1 Mettre le thé dans le bol et hacher 10 sec / vit 9. Réserver.
2 Poser chaque filet sur une feuille de papier cuisson, saler, poivrer et parsemer d'un peu de thé mixé. Rouler les filets sur eux-mêmes sans trop les serrer et maintenir avec des pics en bois. Fermer les papillotes et les déposer dans le Varoma. Réserver.
3 Mettre l'eau et le sel dans le bol et porter à ébullition 8 mn / Varoma / vit 2. A la sonnerie y plonger les girolles pendant 1 à 2 mn, puis les égoutter en conservant l'eau, les passer sous l'eau froide, et réserver.
4 Remettre l'eau des girolles dans le bol, mettre le riz rincé à l'eau froide dans le panier cuisson, insérer et régler 13 mn / Varoma / vit 2.
5 A la sonnerie, mettre en place le Varoma et régler 7 mn / Varoma / vit 1.

6 Pendant ce temps, mettre la crème à chauffer dans une casserole avec le reste de thé. Porter à ébullition et laisser cuire 2 mn. Laisser ensuite infuser hors du feu 5 mn.
7 A la sonnerie, maintenir les filets et le riz au chaud.
8 Mettre l'échalote coupée en deux dans le bol et hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
9 Ajouter l'huile et rissoler 2 mn / 100°C / vit 1, sans le gobelet.
10 Ajouter les girolles égouttées et coupées en fines lamelles, le sel, le poivre et cuire 6 mn / Varoma / -d- / -d-.
11 Pendant ce temps, filtrer la crème. A la sonnerie, la rajouter dans le bol et cuire et 3 mn / Varoma / -d- / -d-.
12 Servir les filets accompagnés de riz et nappés de sauce.

Conseils Thermomix Vous pouvez bien sûr utiliser des champignons en bocaux. Néanmoins, ce plat sera plus savoureux avec des champignons frais de saison.

Variante Thermomix Décliner ce plat au gré de vos envies et des variétés de champignons disponibles sur vos marchés : morilles, chanterelles....

Produits de saison

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

PLAT



Blé pilaf aux girolles

Valeur nutritionnelle par portion > 306 kcal • 1258 kJ • 20 g de protéines • 52 g de glucides • 6 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn
Temps total : 40 mn

1 - 2 gousses d'ail
4 échalotes (ou 2 grosses)
15 g d'huile
600 g de girolles fraîches ou en bocaux
1 - 2 pincées feuilles de thym frais ou déshydraté
1 pincée de sel
800 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
200 - 250 g de blé à cuisson rapide

1 Mettre l'ail et les échalotes dans le bol, et hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2 Ajouter l'huile et rissoler 2 mn / 100°C / vit 1, sans le gobelet.
3 Ajouter les girolles, le thym et 1 pincée de sel, puis programmer 5 mn / 100°C / -d- / -d-. Réserver au chaud.
4 Mettre l'eau et le cube dans le bol, le blé dans le panier de cuisson. Insérer ce dernier et cuire 20 mn / Varoma / vit 2.
5 En fin de cuisson, mélanger le blé aux champignons. Servir aussitôt, avec éventuellement un peu de jus de cuisson.

Conseil Thermomix Pour donner un coté pilaf à la recette, faire revenir quelques minutes la préparation dans une poêle bien chaude afin de la saisir. Accompagné d'une salade, ce plat peut se manger en plat unique pour un dîner sain. Il sera aussi un très bon accompagnement pour une viande.

Variante Thermomix Vous pouvez remplacer les girolles par un mélange de champignons frais. Les champignons frais peuvent être remplacés par des champignons en bocaux.

Produits de saison

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

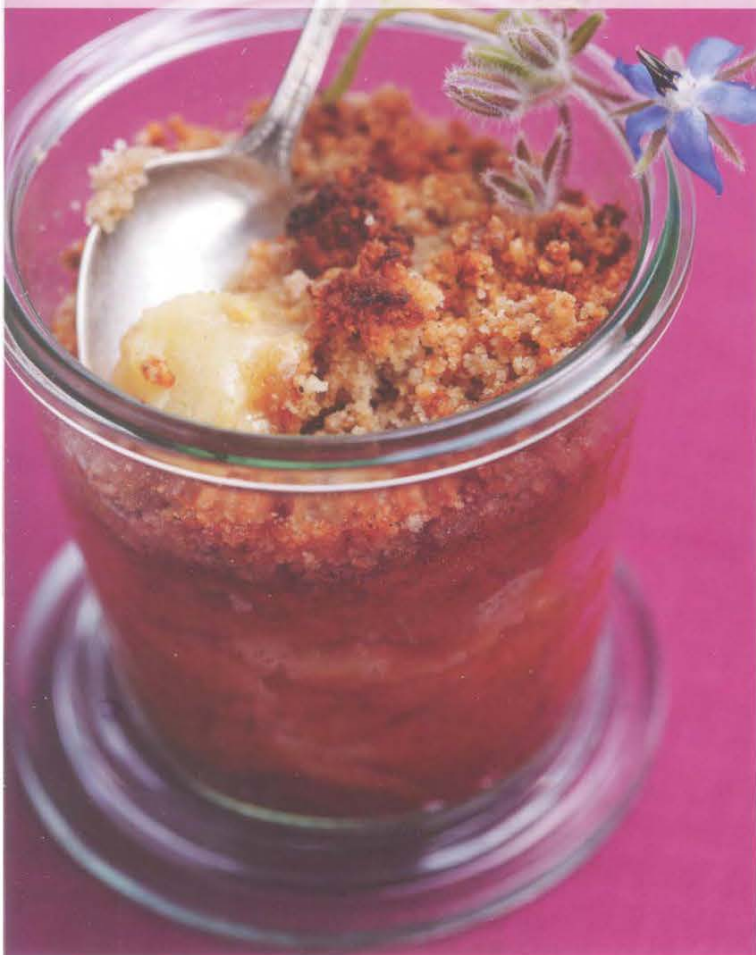
**Emincé de canard
aux châtaignes, poires et miel**



Cake de noix au café



Crumble aux épices



Tarte aux figues et amandes





Cake de noix au café

Valeur nutritionnelle par portion > 330 kcal • 1394 kJ • 7 g de protéines • 35 g de glucides • 18 g de lipides

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

LE GATEAU

100 - 125 g de cerneaux de noix
3 œufs
150 g de cassonade
75 g de beurre salé mou + 10 g pour le moule
2 - 3 c. à soupe de café fort (ou, à défaut, instantané)
180 g de farine
1 sachet de levure chimique
LE GLACAGE
50 g de sucre
140 g de fromage frais crémeux (type St Moret ou Philadelphia)
Le jus d'un ½ citron

Ustensile
moule à cake

/ Le gâteau : Préchauffer votre four à 200°C (th. 6 à 7) et beurrer votre moule à cake.

2 Mettre les noix décortiquées dans le bol et hacher les grossièrement 3 sec / vit 5. Réserver.

3 Insérer le fouet, mettre dans le bol les œufs et la cassonade et fouetter 30 sec / vit 3.

4 Oter le fouet, ajouter le beurre en morceaux, le café, la farine et la levure et mixer 20 sec / vit 3.

5 Ajouter 110 g des noix concassées réservées (en garder quelques unes pour la décoration) et mixer 15 sec / vit 3.

6 Verser la préparation dans le moule à cake et enfourner à 160°C (th. 5/6) pendant 45 mn. En fin de cuisson, attendre 5 mn avant de démouler puis laisser refroidir.

7 Le glaçage : Mettre le sucre dans le bol et régler 10 sec / vit 9 pour obtenir du sucre glace.

8 Ajouter le fromage frais et le jus de citron et mélanger 15 sec / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

9 Recouvrir le gâteau complètement refroidi de ce mélange et parsemer du reste de noix concassées. Ce gâteau est prêt à être dégusté.

Conseils Thermomix Une fois recouvert du glaçage, il est préférable de déguster ce gâteau rapidement.

Variante Thermomix Ce cake peut tout à fait être dégusté sans le glaçage.

Produits de saison

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

DESSERT



Tarte aux figes et amandes

Valeur nutritionnelle par portion > 413 kcal • 1731 kJ • 7 g de protéines • 44 g de glucides • 24 g de lipides

Préparation: 10 mn + Thermomix : 8 mn +
Cuisson au four : 15 - 20 mn • Temps total : 35 mn

LA PATE

200 g de farine
100 g de beurre salé, coupé en morceaux
80 g d'eau
1 c. à soupe de cannelle en poudre
LA GARNITURE
75 g de sucre en poudre
80 g d'amandes en poudre
60 g de beurre salé, mou et en petits morceaux
180 g de lait ½ écrémé
15 g de farine
1 œuf entier
1 sachet de sucre vanillé (facultatif)
700 g de figes fraîches, coupées en 2 ou en 4

Ustensile
moule à tarte (Ø 24 cm)

/ La pâte : Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, et mixer 50 sec / vit 1.

2 Étaler dans un moule à tarte recouvert d'une feuille de papier cuisson. Piquer le fond de tarte avec une fourchette. Réserver.

3 La garniture : Préchauffer le four à 180°C.

4 Mettre 60 g de sucre dans le bol propre et mixer 10 sec / vit 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5 Ajouter la poudre d'amande et le beurre, puis mélanger 20 sec / vit 5. Racler les parois du bol si nécessaire et réserver.

6 Mettre dans le bol (inutile de le laver) le lait, la farine, l'œuf, le sucre vanillé et le reste de sucre, puis programmer 7 mn / 90°C / vit 3.

7 A la sonnerie, racler les parois du bol et ajouter la frangipane, puis mélanger 10 sec / vit 4.

8 Verser cette préparation en couche plus ou moins fine, suivant vos goûts, sur le fond de tarte, disposer les figes dessus et enfourner 30 mn à 180°C.

Variante Thermomix Pour une crème d'amande plus onctueuse, vous pouvez rajouter une cuillère à soupe de crème fraîche.

Produits de saison

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



Emincé de canard aux châtaignes, poires et miel

Valeur nutritionnelle par portion > 653 kcal • 2735 kJ • 35 g de protéines • 78 g de glucides • 23 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 12 mn
Temps total : 25 mn

150 - 200 g d'oignons rouges

50 g de beurre

20 g de miel

1 gousse de vanille

1 dose de safran

3 - 4 poires moyennes, mûres

mais fermes (env. 500 g)

1 jus de citron

600 g d'aiguillettes de canard,

ou de filets sans peau, coupés

en tranches d'1 cm env.

1 pincée de sel

Poivre

500 g de châtaignes cuites et

pelées

10 g de fécule de maïs

Ustensile

1 poêle

/ Mettre dans le bol les oignons coupés en 2, et hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter 20 g de beurre et faire suer 5 mn / Varoma / vit 1, sans le gobelet. Réserver.

3 Mettre dans le bol le reste de beurre, le miel, la gousse de vanille coupée dans la longueur

et le safran, puis programmer 1 mn 30 sec / 100°C / vit 1, sans le gobelet.

4 Peler les poires, les couper en quartiers et les citronner. A la sonnerie, les mettre dans le bol et programmer 5 mn / 100°C / vit 1, sans le gobelet.

5 Pendant ce temps, passer les aiguillettes de canard assaisonnées à la poêle 3 mn.

6 A la sonnerie, réserver les poires dans le Varoma. Diluer la fécule dans un peu de jus de cuisson, la mettre dans le bol avec les oignons et les châtaignes, et programmer 3 mn / 100°C / vit 1, sans le gobelet.

7 Positionner le Varoma. Mettre dans le bol les tranches de canard et programmer 2 mn / Varoma / vit 1. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir aussitôt.

Conseil Thermomix Pour le canard, vous pouvez prendre du magret duquel vous retirez le gras.

Produits de saison

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

DESSERT



Crumble aux épices

Valeur nutritionnelle par portion > 157 kcal • 667 kJ • 3 g de protéines • 18 g de glucides • 8 g de lipides

Préparation : 20 mn + Cuisson au four : 30 - 35 mn
Temps total : 50 mn

LE CRUMBLE EPICE

25 g d'amandes en poudre

25 g de farine

25 g de beurre mou en morceaux

25 g de sucre en poudre

½ c. à café de quatre épices

1 pincée de cannelle en poudre

1 petite pincée de sel

LA GARNITURE

10 g de beurre pour les moules

1 œuf

25 g de sucre en poudre

½ c. à soupe d'extrait de vanille

50 g de lait ½ écrémé

35 g de farine

½ g de levure chimique

1 petite pincée de sel

3 pommes Golden (300 g environ)

Ustensile

1 mandoline, 6 ramequins moyens

/ Le crumble épice : Mettre tous les ingrédients du crumble dans le bol et mixer 3 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et réserver. Essuyer le bol.

2 La garniture : Préchauffer le four à 200°C. Beurrer et fariner 6 ramequins.

3 Insérer le fouet, mettre l'œuf et le sucre dans le bol et fouetter 30 sec / vit 4. Le mélange doit être pâle et mousseux.

4 Oter le fouet. Ajouter l'extrait de vanille, le lait, la farine, la levure et le sel et mélanger 20 sec / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule si besoin.

5 Peler les pommes, les couper en deux et les trancher finement à la mandoline. Les mettre dans le bol et mélanger 10 sec / vit 2. Il doit y avoir davantage de pommes que de pâte.

6 Verser l'appareil dans vos moules et tasser fortement à l'aide d'une cuillère à soupe.

7 Emietter sur chacun le crumble épice et enfourner 30 mn à 200°C.

8 Déguster tiède ou froid, démoulé ou non. Ces crumbles seront délicieux tièdes accompagnés d'une boule de glace vanille.

Conseils Thermomix Si vous n'avez pas de "Quatre épices", vous pouvez utiliser de la muscade, ou tout autre mélange d'épices : épices pour Pain d'Epices, Cinq épices.

Variante Thermomix Vous pouvez réaliser ces crumbles à l'identiques avec des poires, ou avec un mélange pommes/poires.

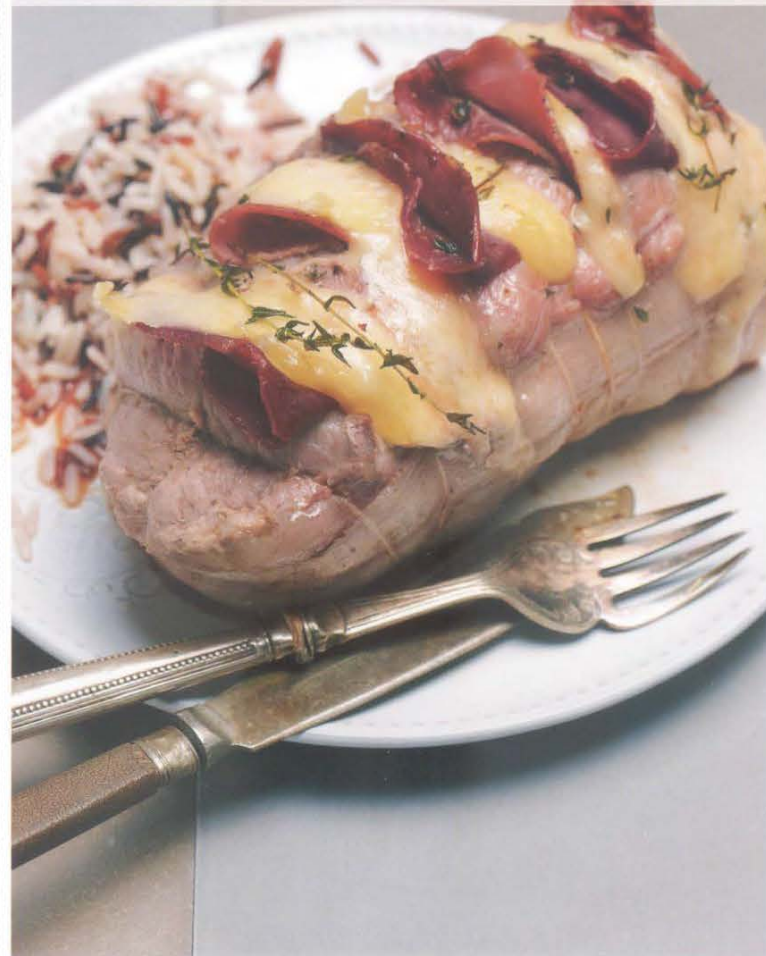
Produits de saison

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

Velouté d'endives, crème de roquefort et bacon craquant



Rôti de veau pancetta Comté



Dartois au Roquefort



Petits pains au fromage de chèvre



Rôti de veau pancetta Comté

Valeur nutritionnelle par portion > 564 kcal • 2371 kJ • 44 g de protéines • 52 g de glucides • 19 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 1 h 30 mn
Temps total : 1 h 45 mn

1000 g de rôti de veau
6 tranches de pancetta
6 tranches de Comté
10 g de fond de veau déshydraté
1 pincée de poivre
1 - 2 pincées de feuilles de thym frais
1000 g d'eau
400 g de riz long

1 Faire 6 entailles profondes dans le rôti et insérer une tranche de pancetta pliée en deux et une tranche de comté dans chacune d'elle.

2 Ficeler le rôti, le placer sur une grande feuille de papier aluminium (ou deux feuilles en croix si trop étroit), le poivrer, le saupoudrer de fond de veau et de thym. Refermer la papillote et la placer dans le Varoma.

3 Mettre 1 litre d'eau dans le bol, positionner le Varoma et programmer 60 mn / Varoma / vit 1.

4 A la sonnerie, rajouter de l'eau dans le bol jusqu'à la graduation 1 litre. Insérer le panier de cuisson dans lequel vous avez mis le riz préalablement rincé. Replacer le Varoma et programmer 25 mn / Varoma / vit 1.

Produits de saison

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

5 Ouvrir délicatement la papillote, placer le rôti dans un plat et verser le jus dessus.

Note : Le fromage a fondu en laissant son goût. En ouvrant le rôti aux entailles de la pancetta, on pourrait croire qu'il n'est pas cuit car à cet endroit là, il a prit la couleur rosée de la charcuterie.

Variante Thermomix Vous pouvez remplacer le Comté par n'importe quel autre fromage fondant : chèvre, bleu, Emmental... Et la pancetta par de la coppa ou de la viande des grisons.

Vous pouvez aussi, 15 mn avant la fin de la cuisson, rajouter dans le Varoma ou dans le panier quelques champignons de Paris coupés en deux.

Velouté d'endives, crème de roquefort et bacon craquant

Valeur nutritionnelle par portion > 353 kcal • 1468 kJ • 13 g de protéines • 10 g de glucides • 29 g de lipides

Temps total : 40 mn

250 g de crème fleurette très froide
150 g de Roquefort
1 - 2 échalotes
20 g de beurre salé
1 pomme de terre à chair farineuse (type Bintje), coupée en morceaux
8 endives
500 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille ou de légumes
6 tranches de bacon, coupées en lanières très fines

Ustensile
poêle anti adhésive

1 Mettre la crème très froide dans le bol, insérer le fouet, et monter en chantilly 3 à 4 mn / vit 4 en augmentant progressivement la vitesse pendant la 1^{re} minute. Réserver au frais. Rincer le bol.

2 Mettre le Roquefort dans le bol et mixer 30 sec en montant progressivement à la vitesse 5 de manière à obtenir une pommade. Racler les bols à mi-temps. Réserver à température ambiante.

3 Mettre l'échalote, le beurre, la pomme de terre et les endives préalablement épluchées et coupées en morceaux, dans le bol. Faire revenir 7 mn / Varoma / vit 1.

4 Ajouter l'eau et le cube et faire cuire 15 mn / 100°C / vit 1.

5 Peu avant la fin de la cuisson, faire venir à sec dans une poêle les tranches de bacon coupées en fines lanières.

6 A la sonnerie, mixer 30 sec / vit 9. Rectifier l'assaisonnement si besoin : attention le Roquefort et le bacon (ou les lardons) sont déjà salés. Servir très chaud dans des coupelles individuelles, garnir d'une cuillère à café de crème de Roquefort et d'une quenelle de chantilly, puis parsemer de bacon craquant.

Conseils Thermomix Pour une crème chantilly de bonne tenue, utiliser une crème de qualité avec un taux de matière grasse de 35% minimum. Cette dernière doit être très froide, ainsi que le bol et le fouet. Vous pouvez par exemple déposer le tout au congélateur 20 à 30 mn avant la préparation de la recette. C'est dans la base de l'endive que se concentre l'amertume. N'hésitez donc pas à retirer cette partie de l'endive à l'épluchage.

Variante Thermomix A la place de la chantilly, vous pouvez servir ce velouté simplement garni d'un filet de crème.

Les tranches de bacon peuvent être remplacées par des lardons allumettes.

Produits de saison

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

ACCOMPAGNEMENT

Petits pains au fromage de chèvre

Valeur nutritionnelle par portion > 231 kcal • 929 kJ • 7 g de protéines • 33 g de glucides • 7 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 5 mn + Cuisson au four : 25 mn + Attente : 1 h • Temps total : 1 h 40 mn

250 g de lait, 1/2 écrémé
20 g de levure boulangère fraîche
500 g de farine
15 g de sucre en poudre
1 pincée de sel
50 g d'huile d'olive
50 g d'oignon, coupé en deux
1 gousse d'ail
2 c. à soupe de persil plat, frais
1 œuf
200 g de fromage de chèvre, coupé en morceaux
150 g de faisselle (ou de fromage blanc)

1 Mettre dans le bol le lait et la levure puis programmer 3 mn / 37°C / vit 2.

2 Ajouter la farine, le sucre, le sel, l'huile et programmer 2 mn 30 sec / vit 4.

3 Laisser la pâte lever dans un endroit tiède, recouverte d'un torchon propre (par exemple, 40 mn dans un four à 60°C dans lequel vous aurez placé un récipient d'eau froide). La pâte doit doubler de volume.

4 Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et mixer 4 sec / vit 5. Racler

les parois du bol à l'aide de la spatule.

5 Ajouter le persil, l'œuf, le fromage de chèvre et la faisselle, puis mélanger 20 sec / vit 4.

6 Étaler la pâte en un carré de 40 x 40 cm.

7 La tartiner de crème puis la rouler en un gros boudin. Couper le boudin en 12 tranches et les disposer sur une plaque de four tapissée de papier cuisson.

8 Laisser reposer dans un endroit tiède durant 20 mn avant d'enfourner 20 à 25 mn à 200°C sans oublier de mettre dans le bas du four un récipient d'eau résistant à la chaleur.

Conseils Thermomix Pour agrémer un buffet ou un apéritif dinatoire, privilégiez de petites bouchées plutôt que des petits pains.

Variante Thermomix Ces petits pains peuvent être personnalisés à l'envi : parfumez-les au cumin ou encore aux graines de fenouil ou de pavot.

Produits de saison

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

Dartois au Roquefort

Valeur nutritionnelle par portion > 370 kcal • 1539 kJ • 7 g de protéines • 22 g de glucides • 28 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 10 mn + Cuisson au four : 15 mn • Temps total : 30 mn

1 pâte feuilletée (cf. A TABLE AVEC TM p. 108)
30 g de gruyère coupé en morceaux
170 g de lait, 1/2 écrémé
25 g de farine
15 g de beurre
30 g de Roquefort
1 jaune d'œuf

1 Faire une pâte feuilletée.

2 Mettre le gruyère dans le bol et râper 10 à 12 sec / vit 7. Réserver.

3 Mettre dans le bol le lait, la farine, le beurre et programmer 7 mn / 90°C / vit 4.

4 Pendant ce temps, étaler la pâte en un rectangle d'environ 30 x 25 cm.

5 A la sonnerie, ajouter le roquefort et le gruyère puis mélanger 30 sec / vit 4.

6 Préchauffer le four à 200°C.

7 Verser la préparation sur la moitié de la pâte, dans le sens de la longueur, en épargnant 1 cm sur les bords pour la fermeture du dartois.

8 Faire des entailles sur l'autre moitié de la pâte.

9 Étaler au pinceau une partie du jaune d'œuf sur le pourtour du

dartois et le replier sur lui-même pour le refermer. Écraser légèrement les bords pour faire souder.

10 Mélanger le reste du jaune d'œuf à un peu d'eau et en badigeonner le dartois avant de l'enfourner 15 mn à 200°C.

Variante Thermomix Vous pouvez réaliser cette recette à l'identique en remplaçant le roquefort par tout autre fromage fondant, du chèvre par exemple.

Produits de saison

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

ENTRÉE

Sous la dénomination « potiron », sont en réalité regroupées de nombreuses courges d'aspect très divers : oranges et rondes bien sûr mais aussi allongées, cubiques, bleues, vertes, grises, blanches...

Si beaucoup d'entre elles sont actuellement redécouvertes sur les étals des foires spécialisées ou dans les jardins amateurs, une seule variété domine dans le commerce : le potiron « Rouge vif d'Étampes ».

Potiron & Cie



Rouge vif d'Étampes

► **Rouge vif d'Étampes** : son fruit, très volumineux, aplati et côtelé, de couleur rouge-orangée peut être confondu avec la « courge musquée de Provence », à l'épiderme plus brun et qui est une autre espèce de cucurbitacées. On le trouve souvent dans les grandes surfaces, en tranches filées. Sa chair orangée est aqueuse et se prête parfaitement à la confection de soupes et de veloutés.

► **Potimarron** : ce vocable désigne un fruit piriforme de 2 à 3 kg, à l'écorce rouge brique. Sa chair, jaune et farineuse évoque la saveur de la châtaigne. Cette texture et ce goût expliquent peut-être le surnom de « courge châtaigne » donné au potimarron à la fin du 19^{ème} siècle.



► **Giraumon** : ce potiron encore appelé « potiron turban » ou « potiron bonnet turc » est qualifié de « couronné » en raison de sa forme très particulière : la partie inférieure hémisphérique porte une sorte de « calotte » à trois bosses dont elle est séparée par un liseré liégeux. Gris ou vert, le giraumon peut aussi être bariolé de rouge, de vert et de blanc, ce qui lui donne un aspect décoratif indéniable. Sa chair est ferme, sucrée et farineuse.



Choisir et conserver

On a rarement besoin d'un potiron entier. Fort heureusement, on le vend en tranches. Veiller à ce qu'elles soient bien nettes, d'une belle teinte orangée uniforme. On voit qu'un potiron est trop avancé à sa pulpe molle et légèrement visqueuse. Un potiron entier doit toujours avoir son pédoncule, gage de bonne conservation. On trouve sur le marché des potimarrons qui peuvent s'acheter entiers. Ils doivent alors être bien fermes au toucher.

❖ **Réfrigérateur** : Coupé en tranches, le potiron se conserve mal. Le placer dans le bac à légumes, enveloppé dans un film transparent

❖ **Congélateur** : On peut congeler le potiron mais il rend beaucoup d'eau à la décongélation. Il vaut donc mieux le cuisiner et le congeler ensuite.

❖ **Cellier** : On peut garder un potiron entier plusieurs semaines au sec, dans un endroit frais (cave, cellier). Le placer sur une clayette.



A table... côté papilles

Le potiron se déguste principalement cuit... en soupe parfumée à l'ail et au curry, en purée, en mousse ou en soufflé au fromage et pourquoi pas en dessert comme dans la célèbre pumpkin pie originaire des USA, mais aussi accommodé pour un flan que l'on parfumerait aux zestes d'orange et aux épices, dans des cannelés avec des éclats de noisette ou en salade tiède assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile de noix et de noix concassées.

Sur le plan de travail

Peler des courges peut se révéler un exercice sportif, certaines possédant un épiderme épais et dur à cru. Sachez que le potimarron, la courge butternut, la sucrose... une fois taillés en quartiers ou en cubes et débarrassés de ses graines, peut être cuit avec la peau qui, attendrie par la cuisson, pourra être facilement mixée et consommée. Si vous devez les peler, coupez-les d'abord en morceaux. Vous pouvez également réaliser une pré-cuisson à la vapeur pour faciliter l'épluchage.





Charles Soussin
Chef ambassadeur Interfel

Crumble de Potimarron et Haddock, Champignons et amandes torréfiées

- 40 g d'amandes entières
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 bulbe de fenouil
- 500 g de lait ½ écrémé
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 branche d'aneth fraîche
- 200 g de champignons de Paris, frais
- 500 g de chair de potimarron
- 400 g de haddock
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de graines de courge



4
portions

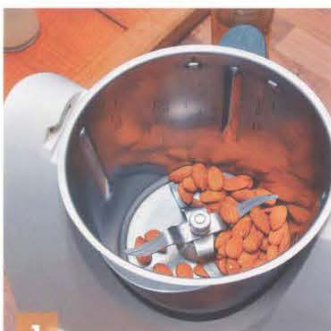
Valeur nutritionnelle par portion > 356 kcal • 1491 kJ • 34 g de protéines • 16 g de glucides • 17 g de lipides
Préparation : 15 mn + Thermomix : 40 mn • Temps total : 55 mn

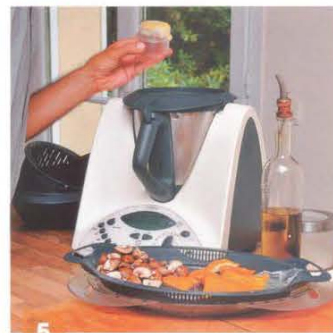
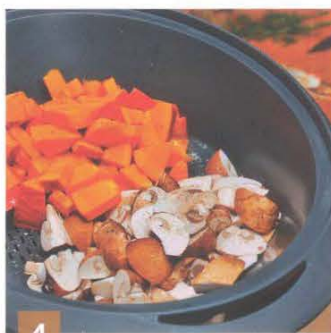
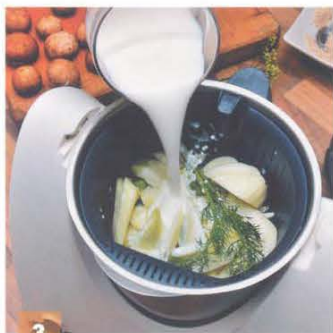
TRUCS & ASCTUCES

Les **graines de courges** juste grillées quelques instants à la poêle sont un véritable délice de subtilité et de croustillant à parsemer sur vos salades, soupes et autres plats mitonnés. Elles peuvent également être picorées à l'apéritif, glissées dans une tarte ou dans de petits pains maison. Vous pouvez les faire sécher et les décortiquer vous-même, ou les acheter en sachet en magasins alimentaires bios. A adopter sans modération !

Pensez à assaisonner vos plats et salades à l'huile de courge, au savoureux petit goût de pistache. Attention, elle rancit vite : achetez-la en petites quantités.

- 1 Mettre les amandes dans le bol avec l'huile d'olive et les torréfier 5 mn / 100°C / .
- 2 Les concasser 10 sec / vit 2. Réserver et rincer le bol.
- 3 Mettre le fenouil coupé en morceaux dans le panier de cuisson. Mettre dans le bol le lait, le sel, le poivre et la branche d'aneth.
- 4 Laver et escaloper les champignons et détailler la chair de potimarron en cubes. Placer les légumes séparément dans le Varoma. Retirer la peau des filets de haddock et les déposer dans le plateau vapeur préalablement tapissé d'un film alimentaire. Mettre en place et cuire 30 mn / Varoma / vit 1.
- 5 A la sonnerie, réserver l'ensemble Varoma. Mettre le fenouil et les dés de potimarron dans le bol. Ajouter la crème et mixer 15 sec / vit 8.
- 6 Effeuer le haddock cuit et dresser vos verrines : commencer par le haddock effeuillé, puis les champignons, la purée potiron/fenouil, les amandes concassées et terminer par les graines de courge.
- 7 Juste avant de servir, passer les verrines environ 5 mn sous le grill du four pour gratiner.





L'atelier de Mixie



Biscuits fantôme Halloween

10
biscuits

Préparation : 10 mn + Thermomix : 2 mn
Cuisson au four : 8 mn + Attente : 1 h
Temps total : 1 h 20 mn

5 bonbons durs (à sucer) jaune
ou autre
5 bonbons durs (à sucer) vert ou
autre
60 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
150 g de farine + un peu pour le
plan de travail
60 g de beurre, mou et coupé en
morceaux
1 pincée de sel
1 œuf

Ustensile supplémentaire
1 couteau

Valeur nutritionnelle par portion > 155 kcal • 652 kJ • 2 g de protéines •
23 g de glucides • 6 g de lipides

- 1 Mettre les bonbons jaunes dans le bol et mixer **1 sec / vitesse 8**. Réserver. Procéder de même avec les bonbons verts. Réserver séparément.
- 2 Mettre le sucre dans le bol (sans rincer ce dernier) et mixer **10 sec / vitesse 10**.
- 3 Ajouter la farine, le beurre, le sel, l'œuf et mélanger **2 min / vitesse 3**.
- 4 Faire une boule avec la pâte et la placer au frais durant 1 heure.
- 5 Préchauffer le four à 180°C.
- 6 Fariner généreusement le plan de travail et le rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sur une épaisseur d'environ 5 mm et découper des cercles avec un emporte-pièce (ou, à défaut, le gobelet doseur). Les placer sur une plaque de cuisson couverte d'une feuille antiadhésive. Découper les yeux et la bouche à l'aide d'un tube vide ou d'un bouchon afin de leurs donner une tête de fantôme, étirer l'intérieur de la bouche vers le bas.
- 7 Remplir l'espace des yeux et des bouches avec la poudre de bonbons et enfourner les biscuits 8 mn à 180°C, suivant la puissance de votre four.
- 8 Attendre le refroidissement total avant de les retirer de la plaque.



Variante

Vous pouvez remplacer les bonbons à sucer par d'autres types de bonbons ou des Carambar®.

