



*Le meilleur pour votre famille*

# Thermomix

Votre magazine culinaire & Vous

N° 31 Hiver-Printemps 2012

**Esprit de saison :**  
Focus sur les agrumes

**Actualités :**  
Evènement :  
Offre de financement  
exceptionnelle :  
votre Thermomix en 10 fois  
Du nouveau dans  
les cadeaux hôtesse

Boutique Thermomix :  
Les promotions de la rentrée

**16 fiches recettes**

Autour des agrumes, des soupes,  
des plats quotidiens et spéciales sans gluten





# sommaire

N° 31 Hiver - Printemps 2012



3-4

## Actualités

- Offre de financement exceptionnelle
- Du nouveau dans les cadeaux hôtesse
- Boutique Thermomix : les promotions de la rentrée



5

## Fiches recettes

- > Les agrumes
- > Les soupes
- > Les plats du quotidien
- > Le sans gluten



13

## Focus de saison

- Les agrumes



16

## L'atelier de MIXIE

- Sucettes aux fruits d'hiver



14-15

## L'école Thermomix avec le chef Éric Guérin

- Comme une tarte au citron



## 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](http://www.thermomix.fr) • Directrice de la publication : Frédérique Jader • Directrice de la rédaction : Audrey Lebretonchel • Chargée de développement des recettes : Edith Pouchard, Nelly Rubio et Isabelle Phillon • Direction artistique : Anne Le Corre • Photos : D3 Studio, Anne-Laure Allien, Eric Guérin • Stylisme : Gaëlle Gourmand (sauf pages 14, 15, 16) • Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine - 01 30 93 13 13 - [www.imprimerie-wauquier.com](http://www.imprimerie-wauquier.com) • ISSN : 1950-4799



Bonne et heureuse année 2012 !

Chère cliente, cher client,

En cette nouvelle année, nous vous souhaitons nos plus sincères vœux de bonheur et de réussite ainsi qu'à ceux qui vous sont chers. Que le Thermomix comble vos papilles, enchante vos tables et vous apporte entière satisfaction !

Après une année 2011 festive, où Vorwerk France célébrait son cinquantenaire, toute l'équipe Thermomix souhaite de nouveau vous faire bénéficier de nombreuses surprises en 2012.

A commencer par :

- une offre de financement exceptionnelle,
- un renouveau dans les cadeaux hôtesse,
- et des promotions dans notre boutique !

De quoi se chouchouter en cette période hivernale ! Et pour traverser cette saison, nous vous proposons de faire le plein de vitamines en « dévorant » notre focus sur les agrumes ! Sucré ou salé, en jus, confiture ou plats cuisinés, les citrons, pamplemousses et autres agrumes vous apporteront tous leurs bienfaits. Notre Chef partenaire Eric Guérin s'est prêté au jeu et vous délivre pas à pas le secret de sa crème de citron.

Au travers de nos fiches recettes, déclinez également d'autres produits de saison en soupes et plats du quotidien, et découvrez 4 recettes exclusives sans gluten.

Enfin, nous nous demandons quelquefois comment faire manger des fruits aux enfants ? Mixie a concocté des sucettes aux fruits d'hiver, aussi ludiques à réaliser que délicieuses à déguster, qui apporteront à nos petits un nouveau regard sur les fruits frais !

Nous vous renouvelons tous nos vœux pour 2012, et vous souhaitons une agréable lecture de ce 31<sup>ème</sup> numéro de 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](http://www.thermomix.fr) ou appelez Le Service de la Relation Client.

A PARTIR DU 1<sup>er</sup> FÉVRIER 2012

Retrouvez le livre **Petits Plats pour Grandes Tablées** dans notre Boutique Thermomix au prix de **30€\***.

Recevoir des amis, concocter des repas pour votre grande famille..., ce livre vous guidera dans la réalisation de délicieux plats pour six personnes et plus.

DU 1<sup>er</sup> AU 14 FÉVRIER 2012

Bénéficiez de **-20€** sur le bol complet TM31. A l'approche de la St Valentin, vous imaginez un délicieux repas ? Mais comment démultiplier vos préparations ou cuisiner 2 fois plus ? Et si vous vous offriez un 2<sup>ème</sup> bol ?



**179€\***  
au lieu de  
**199€**

DU 15 AU 29 FÉVRIER 2012

Profitez de **-20%** sur le livre **Top Chrono**.

Vous avez peu de temps à consacrer à la cuisine mais vous aimez bien manger ? A travers ce livre découvrez 80 recettes chronométrées pour réaliser un dîner en semaine en 30 min chrono. 1,2,3 ... c'est parti !

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

**24€\***  
au lieu de  
**30€**



## animation clients

Du 19 DÉCEMBRE 2011 au 29 FÉVRIER 2012

### OFFRE EXCEPTIONNELLE DE FINANCEMENT

Offrez-vous votre Thermomix pour **100,18€\*** par mois pendant **10 mois** et recevez en cadeau le livre « La cuisine à toute vapeur »\*\* avec notre partenaire **COFIDIS**



\*Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. Du 19/12/2011 au 29/02/2012 possibilité de paiement en 10 fois. Prix comptant : 969€. Vous réglez 10 mensualités de 100,18€. Montant total dû : 1001,80€. Durée : 10 mois. TAEG fixe 7,57%, taux débiteur fixe : 7,32%. Coût de l'assurance facultative : 0,24% du montant emprunté, soit 2,33€ par mois. Ce montant s'ajoute à l'échéance de remboursement. Crédit accessoire à une vente consenti sous réserve d'acceptation par COFIDIS, SA à Directoire et Conseil de surveillance au capital de 50 000 000€. Siège social : Parc de la Haute Borne, 61 avenue Halley 59866 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex - R.C.S LILLE SIREN N°325 307 106 enregistré auprès de l'ORIAS sous le numéro 07 02 34 93. Vous bénéficiez d'un délai légal de rétractation. \*\* valeur 40€

A partir du 23 JANVIER 2012

### DU CHANGEMENT DANS LES CADEAUX HÔTESSE

Le livre **Génération Thermomix : 50 recettes de famille** entre dans les cadeaux hôtesse !

Recettes traditionnelles, recettes familiales transmises de génération en génération, des plats que nous adorons... Ce livre est unique car 9 familles des 4 coins de la France ont contribué à sa création en nous dévoilant leurs secrets de cuisine. Au fil des pages, on retrouve des visages, des témoignages et des anecdotes sur la manière dont les familles ont découvert le Thermomix et surtout comment elles l'utilisent au quotidien.

Pour remporter ce nouveau livre et compléter votre bibliothèque Thermomix, contactez vite votre conseiller.





# les services Thermomix

Accédez à tous nos services sur

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

ou en contactant notre

**Service de la  
Relation Client**  
02 518 547 547

## La Boutique

*Thermomix*  
Avez-vous le réflexe  
"boutique Thermomix" ?



Tous les mois, de  
nouvelles offres  
promotionnelles  
à découvrir !

## L'Espace

*Recettes*

Venez partager votre  
passion sur notre  
site communautaire  
internet !

Plus de 30 000  
membres, plus de  
3 500 recettes Thermomix.  
Tous les jours, un  
nouveau menu...



Le site internet Thermomix :

*tous les services en un clic !*

Retrouvez toutes les promotions sur la boutique,  
l'agenda de vos événements, des vidéos exclusives  
du TM 31, des informations pratiques sur le  
Thermomix et son univers, tous les services (recettes  
de chefs, recrutement...) et pour cela, une seule  
adresse : **www.thermomix.fr** bien sûr !



L'application Thermomix :

*une nouvelle façon de cuisiner*

Faites vos courses en quelques clics,  
planifiez votre semaine de menus, réalisez  
les recettes les plus complexes de façon  
ludique grâce aux vidéos de démonstra-  
tion, consultez et partagez vos recettes  
avec vos amis où que vous soyez !  
Et encore plus à découvrir sur :

**www.thermomixapp.com/fr**

## Thermomix & Vous

Au travers de notre magazine  
culinaire trimestriel, nous vous  
proposons de découvrir nos  
inspirations de saison :

- **Première année  
d'abonnement offerte  
avec l'achat de votre  
TM31**
- **Réabonnement auprès  
de Compostyle**  
Tél. 01 30 93 02 02

## Les Ateliers

*culinaires*

Vous souhaitez vous perfectionner  
dans l'utilisation de  
votre Thermomix ?



Demandez à votre  
conseiller(e) les dates  
de nos ateliers  
culinaires !

## La Bibliothèque

*Thermomix*

Nos livres de recettes  
sont disponibles  
dans notre boutique  
Thermomix, ou  
auprès de votre  
conseiller(e).



Contactez notre Service de la Relation Client au :  
02 518 547 47  
Du lundi au vendredi de 9h à 13h, et de 14h à 18h (17h le vendredi)

**Service Confort**

Un appel. Un diagnostic. Une solution personnalisée.

Confort Envoi

Confort Dépôt

Vorwerk France vous informe

*Besoin d'une assistance technique ?*

N'hésitez pas à contacter notre Service de la Relation Client au **02 518 547 47**



Notre équipe est à votre disposition pour vous  
donner tous les renseignements nécessaires  
concernant notre formule Service Confort et  
pour vous communiquer les coordonnées de  
notre réparateur agréé le plus proche de chez  
vous (bien vérifier que votre réparateur habi-  
tuel est toujours agréé Vorwerk).

Consultez aussi notre site internet [www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr).  
Vous y trouverez :

- la liste de nos réparateurs agréés,  
mise à jour très régulièrement,
- la description de notre formule  
Service Confort.





Gâteau tout citron



Confiture pamplemousse,  
miel, gingembre



Lotte aux agrumes



Jus vitaminé







## Confiture pamplemousse, miel, gingembre

Valeur nutritionnelle par portion > 45 kcal • 190 kJ • 0 g de protéines • 11 g de glucides • 0 g de lipides

Temps total : 40 min

10 - 15 g de gingembre frais, épluché (ajuster la quantité en fonction de vos goûts)

4 pamplemousses rosées

400 g d'eau

160 g de miel (d'acacia par exemple)

280 g de sucre à confiture

Ustensile

Pol à confiture à fermeture hermétique

1 Mettre le gingembre dans le bol, et mixer 15 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et réserver.

2 Prélever le zeste de l'un des pamplemousses préalablement brossé soigneusement. Le mettre dans le bol et mixer 10 sec / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Ajouter l'eau, et porter à ébullition 10 min / 100°C / vit 1.

4 Pendant ce temps, éplucher les autres pamplemousses et extraire la chair des 4 en enlevant la partie blanche des fruits.

5 A la sonnerie, filtrer le contenu du bol à l'aide du panier de cuisson et réserver. Jeter l'eau.

6 Mettre dans le bol les pamplemousses épluchés et coupés en morceaux, ainsi que les zestes réservés. Ajouter le sucre, le miel et le gingembre, puis mélanger 10 sec / vit 5.

7 Oter le gobelet et le remplacer par le panier de cuisson, puis cuire 10 min / Varoma / vit 1. Pendant les dernières minutes, surveiller l'ébullition. Dès que la confiture commence à bouillir, programmer le temps indiqué sur le paquet de sucre (ou davantage si vous préférez une confiture plus épaisse, le pamplemousse étant un fruit très juteux). 10 à 20 min / Varoma / vit 1, en fonction des goûts de chacun.

8 Vérifier la cuisson de la confiture, répartir dans des pots en verre préalablement lavés à l'eau chaude et essuyés soigneusement avec un torchon propre. Retourner les pots et les laisser reposer ainsi pendant 1 heure ou 2.

**Conseil Thermomix** Cette confiture peut être utilisée comme base de sauce pour accompagner la volaille, ou pour réaliser les sauces aigres-douces de la cuisine asiatique.

**Variante Thermomix** Vous pouvez ajouter à cette confiture vos propres saveurs (clous de girofle, pistache concassée, cardamome verte ou amande...).

Ajuster la quantité de zeste à vos goûts. Vous pouvez d'ailleurs mélanger zestes de pamplemousse, d'orange et de citron.

Produits de saison

M A M J J A S O N



## Gâteau tout citron

Valeur nutritionnelle par portion > 638 kcal • 2680 kJ • 9 g de protéines • 69 g de glucides • 34 g de lipides

Préparation : 15 min + Cuisson au four : 30 à 35 min

Temps total : 45 min

3 beaux citrons jaunes, bio de préférence

125 g de beurre doux + 25 g pour le moule

250 g de sucre de poudre

3 œufs

120 g de farine

½ sachet de levure chimique

8 amandes entières mondées

2 c. à soupe de limoncello

Ustensile

Moule carré (ou rectangulaire)

1 Le gâteau : Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

2 Laver soigneusement les citrons sous l'eau. Les zester sans la peau blanche et en presser le jus. Réserver le jus.

3 Mettre les zestes dans le bol et hacher finement 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Réserver.

4 Mettre dans le bol le beurre ramolli en morceaux et 100 g de sucre, puis mélanger 1 min / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5 Ajouter les œufs, et mélanger 1 min / vit 4.

6 Ajouter ensuite la farine, la levure, la moitié du jus de citron et les 2/3 des zestes râpés, puis mélanger 15 sec / vit 4. La pâte doit être onctueuse et sans grumeaux.

7 Verser dans un moule, rectangle de préférence (20 x 24 cm), préalablement beurré et tapissé de papier cuisson.

8 Poser les amandes régulièrement espacées sur la pâte et enfourner 30 à 35 minutes.

9 Le glaçage : Mettre dans le bol propre et sec les 150 g de sucre restants et mixer 10 sec / vit 9 pour obtenir du sucre glace.

10 Ajouter le reste de jus de citron et le limoncello.

11 Lorsque le gâteau est cuit, l'arroser des 2/3 de ce sirop.

12 Ajouter au 1/3 restant le reste de zestes et verser sur le gâteau complètement refroidi.

13 Servir en carrés réguliers contenant chacun une amande.

Produits de saison

M A M J J A S O N



## Jus vitaminé

Valeur nutritionnelle par portion > 96 kcal • 409 kJ • 0 g de protéines • 23 g de glucides • 0 g de lipides

Temps total : 3 min

2 oranges à jus non traitées

1 citron non traité

½ carotte

Quelques glaçons

80 g de sucre

500 - 600 g d'eau

1 Laver soigneusement les fruits, les zester et enlever un maximum de peau blanche. Les couper en quatre et réserver.

2 Mettre les glaçons et le sucre dans le bol et mixer 10 sec / vit 7.

3 Ajouter les fruits, et tout ou moitié des zestes (en fonction de vos goûts) et la carotte, puis mixer 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4 Ajouter de l'eau jusqu'à la graduation 1 litre de votre bol, et mixer 2 sec / vit 6. Inutile de mixer plus longtemps sans quoi vous obtiendrez un mélange trop mousseux.

5 Insérer le panier de cuisson afin de filtrer votre boisson, prête à servir et à consommer.

**Conseil Thermomix** La carotte est un conservateur naturel qui permet de garder ce jus de fruits 24 heures au congélateur sans qu'il ne s'altère.

Ne jetez pas la pulpe des fruits mais utilisez-la pour préparer :

> **Une marmelade d'agrumes** : Ajouter à la pulpe 200 g de sucre et une noisette de beurre, et cuire 10 min / 100°C / vit 4.

> **Une tarte** : Faire une pâte sablée et la garnir de cette marmelade avant d'enfourner.

> **Un gâteau** : Ajouter 2 œufs, 1 sachet de levure chimique, 300 g de farine, 20 g de sucre vanillé et 100 g de sucre, puis mixer 30 sec / vit 6. Verser dans un moule et enfourner à 180°C.

> **Un sorbet** : Ajouter 300 g de glaçons, 1 blanc d'œuf et 100 g de sucre, puis mixer 2 min / vit 5.

Produits de saison

M A M J J A S O N



## Lotte aux agrumes

Valeur nutritionnelle par portion > 452 kcal • 1902 kJ • 39 g de protéines • 38 g de glucides • 15 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 45 min

Temps total : 1 h

1200 g de lotte, préparée par votre poissonnier

1 orange à jus, non traitée

1 citron bien mûr, non traité

800 g d'eau

1 branche de céleri finement hachée

½ c. à café de coriandre moulue

1 c. à soupe de sucre en poudre

1 c. à soupe de vinaigre de cidre

4 c. à soupe d'huile d'olive + un peu pour les papillotes

Sel

Poivre de moulin

250 g de riz

1 Mettre le céleri dans le bol et hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et réserver.

2 Rincer et éponger le poisson dans du papier absorbant et réserver. Brosser soigneusement l'orange et le citron sous l'eau froide et prélever leur zeste sans la peau blanche. Mettre ces zestes essuyés dans le bol et mixer 8 sec / vit 5.

3 Ajouter 300 gr d'eau, et porter à ébullition 10 min / 100°C / vit 1. A la sonnerie, égoutter les zestes à l'aide du panier cuisson et jeter l'eau.

4 Mettre les fruits coupés en deux ou en quatre dans le bol et mixer 5 sec / vit 6. Filtrer le jus obtenu à l'aide du panier de cuisson et réserver.

5 Remettre dans le bol le jus obtenu. Ajouter 100 g d'eau, la coriandre moulue et le sucre. Faire chauffer 5 min / 90°C / vit 1, en ôtant le gobelet.

6 Au bout de ce temps, ajouter les zestes égouttés et chauffer 3 min / 90°C / vit 1.

7 Égoutter et réserver les zestes. Remettre le sirop dans le bol et faire réduire 5 min / 100°C / vit 1.

8 Ajouter le vinaigre et la moitié de l'huile d'olive, et mélanger 30 sec / vit 1. Réserver cette vinaigrette aux agrumes.

9 Disposer vos filets de lotte sur 6 morceaux de papier sulfurisé, parsemer de zestes d'agrumes et de céleri. Assaisonner et arroser chaque portion du reste d'huile d'olive. Fermer hermétiquement les papillotes et mettre dans le Varoma.

10 Mettre le reste de l'eau dans le bol, verser le riz dans le panier cuisson et le rincer, mettre en place le Varoma, puis cuire 25 min / Varoma / vit 1.

11 Servir immédiatement, arrosée de vinaigrette aux agrumes.

**Variante Thermomix** Vous pouvez compléter ce plat avec quelques légumes verts que vous pourrez cuire sur le plateau vapeur, des pois gourmands par exemple.

Produits de saison

M A M J J A S O N



**Soupe poulet citron vert**



**Soupe épicée aux légumes d'hiver**



**Soupe de pâtes**



**Velouté de topinambours**







## Soupe épicée aux légumes d'hiver

Valeur nutritionnelle par portion > 198 kcal • 825 kJ • 6 g de protéines • 18 g de glucides • 11 g de lipides

Préparation : 20 min • Temps total : 25 min

1 oignon, coupé en deux  
1 c. à café de Ras el Hanout (davantage si vous aimez les plats épicés)  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
100 - 120 g de carottes  
1 rutabaga  
300 g de courge Butternut  
500 g d'eau  
1 petite boîte de pois chiches (environ 250 g)  
1 c. à soupe de crème fraîche  
Sel  
Poivre

1 Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol, et hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter le ras el hanout et l'huile d'olive, et chauffer 5 min / 90°C / vit 1.

3 Pendant ce temps, éplucher et couper en morceaux les carottes, le rutabaga et la courge. A la sonnerie, mettre le tout dans le bol et mixer 5 sec / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule si besoin.

4 Ajouter l'eau et la moitié des pois chiches. Assaisonner et cuire 15 min / 100°C / vit 1.

5 5 minutes avant la fin de la cuisson, mettre le reste des pois chiches dans le Varoma pour les réchauffer.

6 En fin de cuisson, ajouter la crème et mixer 30 sec / vit 10. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir aussitôt, parsemée du reste de pois chiches.

**Conseil Thermomix** Servir à l'assiette avec quelques gouttes de miel liquide, des amandes effilées grillées ou encore quelques feuilles de menthe fraîche.

Produits de saison

M A M J J A S O N



## Soupe poulet citron vert

Valeur nutritionnelle par portion > 398 kcal • 1667 kJ • 25 g de protéines • 29 g de glucides • 20 g de lipides

Temps total : 20 min

4 - 5 gousses d'ail  
½ bouquet de coriandre fraîche  
½ - 1 petit piment rouge (ajuster en fonction de vos goûts)  
1 oignon rouge, coupé en deux  
2 citrons verts, jus et zeste  
1 c. à café de cumin en poudre  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
2 escalopes de poulet sans peau, coupées en deux  
900 g d'eau  
2 cubes de bouillon de volaille  
250 - 300 g de maïs frais ou en conserve  
1 poivron rouge, coupé en dés

**Pour servir**

2 - 3 tomates, coupées en dés  
1 - 2 avocats, tranchés (ou coupés en dés) et citronnés  
¼ de chou vert, émincé finement (facultatif)  
2 échalotes, émincées (facultatif)  
1 pincée de coriandre fraîche

1 Zester et presser les citrons verts. Réserver jus et zeste séparément.  
2 Mettre l'ail, la coriandre, le piment, l'oignon, le zeste des deux

citrons verts, le cumin et l'huile d'olive dans le bol, et hacher 5 sec / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Faire revenir 5 min / Varoma / vit 1, sans le gobelet.

4 Ajouter les dés de poulet, l'eau, les cubes et le jus des citrons. Cuire 10 min / 100°C / vit 1.

5 Ajouter le maïs et les dés de poivron, puis cuire à nouveau 4 min / 100°C / vit 1.

6 Servir aussitôt dans de larges bols à soupe, parsemer du reste des ingrédients et décorer éventuellement d'une quenelle de crème fraîche.

**Conseil Thermomix** Veillez bien à ne mettre que le zeste du citron, et non les parties blanches qui donneraient trop d'amertume à votre soupe.

Produits de saison

M A M J J A S O N



## Velouté de topinambours

Valeur nutritionnelle par portion > 257 kcal • 1067 kJ • 3 g de protéines • 14 g de glucides • 21 g de lipides

Temps total : 35 min

2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de miel liquide  
500 g de topinambours, épluchés et coupés en morceaux  
500 g d'eau  
1 cube de bouillon de volaille  
250 g de crème fraîche liquide  
Sel  
Poivre  
1 pincée de muscade  
fraîchement râpée

1 Mettre l'huile d'olive, une cuillère de miel, et les morceaux de topinambours dans le bol et cuire 6 min / 100°C / vit 1.

2 Ajouter l'eau, le cube de bouillon, la crème, le sel et le poivre, puis programmer 25 min / 90°C / vit 2.

3 Mixer 10 sec / vit 10 en augmentant progressivement la vitesse.

4 Vérifier l'assaisonnement et servir chaud à l'assiette, décoré d'un filet de miel et d'un saupoudrage de muscade.

**Variantes Thermomix** Vous pouvez remplacer la muscade par du curry.

Produits de saison

M A M J J A S O N



## Soupe de pâtes

Valeur nutritionnelle par portion > 242 kcal • 1023 kJ • 10 g de protéines • 33 g de glucides • 8 g de lipides

Temps total : 30 min

1 petite boîte de haricots blancs  
3 gousses d'ail  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 ½ cube de bouillon de volaille  
1500 g d'eau  
Sel  
Poivre noir, moulu  
1 bouquet de persil plat, frais  
4 tomates fraîches, pelées (ou une boîte de tomates pelées au jus)  
200 g de pâtes sèches courtes, type macaroni ou penne

1 Egoutter les haricots blancs en réservant le jus.

2 Mettre l'ail épluché dans le bol et hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Ajouter l'huile et les haricots égouttés, faire rissole 4 min / 90°C / vit 1.

4 A la sonnerie, ajouter le cube de bouillon, le jus des haricots, l'eau, le sel et le poivre, et cuire 15 min / Varoma / vit 2.

5 Pendant la cuisson, ciseler le persil et réserver. Couper les tomates en petits dés et réserver.

6 A la sonnerie, ajouter les pâtes et programmer le temps de cuisson indiqué sur le paquet / Varoma / vit 2.

7 Servir chaud dans des bols parsemés de dés de tomates et de persil ciselé.

Produits de saison

M A M J J A S O N



**Purée de pois cassés au lard**



**Roulés poireaux jambon  
au fromage de chèvre**



**Chou-fleur en gratin**



**Terrine de porc  
aux fruits secs et épices douces**





## Roulés poireaux jambon au fromage de chèvre

Valeur nutritionnelle par portion > 335 kcal • 1 399 kJ • 23 g de protéines • 12 g de glucides • 22 g de lipides

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

100 g gruyère, coupé en morceaux  
LES ROULÉS POIREAU JAMBON  
6 blancs de poireaux  
500 g d'eau  
6 tranches de jambon blanc  
1 fromage de chèvre en bûche, coupé en rondelles  
LA BÉCHAMEL  
40 g de beurre  
50 g de farine  
500 g de lait ½ écrémé  
Sel  
Poivre  
1 pincée de muscade fraîchement râpée

Ustensile  
plat à gratin

1 Mettre le gruyère dans le bol, et hacher 8 sec / vit 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et réserver.

2 Laver les poireaux en les fendant en deux à la verticale. Ne garder que le blanc en laissant le fût entier.

3 Mettre l'eau dans le bol. Répartir

les poireaux dans le Varoma le mieux possible, en fonction de la taille de vos poireaux, utiliser éventuellement aussi le plateau vapeur. Mettre en place et cuire 35 à 40 min / Varoma / vit 1 (adapter le temps à la grosseur de vos poireaux).

4 A la sonnerie, retirer le Varoma et laisser les poireaux s'égoutter. Vider le bol, et mettre dedans les ingrédients de la béchamel. Faire chauffer 7 min / 90°C / vit 4.

5 A la sonnerie, ajouter 70 g de fromage râpé et mélanger 5 sec / vit 5.

6 Allumer le grill du four.

7 Egoutter le poireau pour retirer le plus d'eau possible, puis rouler chaque fût dans une tranche de jambon. Disposer dans un plat à gratin. Recouvrir de la moitié de la béchamel. Disposer dessus les rondelles de fromage de chèvre en rondelles. Recouvrir du reste de béchamel et du reste de fromage râpé et passer sous le grill une dizaine de minutes, où jusqu'à ce la surface soit bien dorée.

Produits de saison

M A M J J A S O N

## Purée de pois cassés au lard

Valeur nutritionnelle par portion > 664 kcal • 2 759 kJ • 34 g de protéines • 29 g de glucides • 45 g de lipides

Préparation : 10 min • Temps total : 25 min

1 oignon (env. 100 g), coupé en deux  
320 g de pois cassés  
1 cube de bouillon de légumes  
2 carottes (env. 180 g), coupées en rondelles  
300 g de lard fumé coupé en morceaux  
1 pincée de thym, frais ou déshydraté  
600 - 650 g d'eau  
6 saucisses fumées (env. 300 g au total)

**Conseil Thermomix** Il est important d'utiliser des saucisses fumées, car elles sont moins longues à cuire que les saucisses crues.

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

2 Ajouter dans l'ordre les pois cassés, le cube de bouillon, les carottes en rondelles, le lard en morceaux, le thym et l'eau. Mettre les saucisses dans le Varoma, mettre en place ce dernier et cuire 60 min / 100°C / vit 4.

3 Servir sans attendre.

Produits de saison

M A M J J A S O N

## Terrine de porc aux fruits secs et épices douces

Valeur nutritionnelle par portion > 285 kcal • 1 176 kJ • 7 g de protéines • 3 g de glucides • 27 g de lipides

Préparation : 20 min + Cuisson au four : 1 h 45 min  
+ Attente : 3 jours • Temps total : 3 jours

300 g gras de gorge, coupé en morceaux  
500 g d'échine de porc, coupée en morceaux  
40 g de noisettes décortiquées  
50 g d'abricots secs dénoyautés  
40 g de figues sèches  
50 g de pruneaux dénoyautés  
1 - 2 c. à soupe d'eau de vie (de pommes par ex. - facultatif)  
2 c. à soupe d'eau tiède  
30 g de raisins secs  
1 œuf  
10 g de sel (ajuster à votre goût)  
1 c. à café de poivre  
1 pincée de muscade fraîchement râpée  
1 pointe de couteau de cannelle en poudre  
1 pincée de gingembre moulu  
1 crêpe de porc  
2 feuilles de laurier

1 Couper le gras de gorge et l'échine en morceaux pas trop gros et les mettre 30 à 60 min au congélateur pour en faciliter le hachage.

2 Pendant ce temps, mettre les noisettes dans le bol et mixer 5 sec / vit 7. Les transvaser dans une poêle et les torréfier à sec quelques minutes.

3 Mettre les abricots, les figues et les pruneaux dans le bol et mixer 10 sec / vit 4. Racler les parois à l'aide de la spatule et mixer éventuellement à nouveau 5 sec / vit 4. Débarrasser et réserver.

4 Mélanger l'eau de vie et l'eau tiède et y mettre les raisins secs à macérer. Si

vous ne mettez pas d'eau de vie, mettez plus d'eau.

5 Pendant ce temps, mettre la viande par petite quantité dans le bol et mixer 30 sec / vit 5. La réserver au fur et à mesure dans un saladier.

6 Remettre toute la viande mixée dans le bol avec les fruits secs, les épices, l'œuf, le sel et le poivre. Mélanger 1 min / vit 2.

7 Verser le mélange dans une terrine. Recouvrir d'une crêpe de porc et de 2 feuilles de laurier. Garder une nuit au frais pour que les arômes se mélangent bien.

8 Le lendemain, préchauffer le four à 140°C puis cuire la terrine couverte au bain-marie pendant 1 h 45.

**Conseils Thermomix** Attendre 2 ou 3 jours avant de déguster sur du pain de campagne bien frais.

Peser le sel dans le gobelet pour vous assurer de ne pas mettre plus que nécessaire dans le bol.

Pour éviter que le gras de la joue de porc ne s'enroule autour des couteaux au moment du mixage, hacher la viande petit à petit en mélangeant gras de gorge et échine.

**Suggestion d'accord mets vin** Servir avec un vin du sud ouest type Minervois ou Fitou.

Produits de saison

M A M J J A S O N

## Chou-fleur en gratin

Valeur nutritionnelle par portion > 278 kcal • 1 164 kJ • 17 g de protéines • 14 g de glucides • 17 g de lipides

Préparation : 45 min + Cuisson au four : 10 min  
sous le grill • Temps total : 55 min

200 g de gruyère, coupé en morceaux  
300 g d'eau salée  
1 chou-fleur, lavé et découpé en petits bouquets  
50 g de farine  
40 g de beurre  
500 g de lait ½ écrémé  
Poivre  
Sel  
1 pincée de muscade fraîchement râpée

5 Allumer le grill du four.

6 Disposer le chou-fleur dans un plat à gratin, napper de béchamel et parsemer du reste de gruyère râpé. Passer sous le grill une dizaine de minutes, où jusqu'à ce la surface soit bien dorée. Servir aussitôt, accompagné d'une salade verte.

**Variante Thermomix** Pour un plat plus consistant, vous pouvez ajouter des œufs durs coupés en deux que vous disperserez au cœur du chou-fleur.

Ustensile  
1 plat à gratin

1 Mettre le gruyère dans le bol et mixer 8 sec / vit 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et réserver.

2 Mettre l'eau dans le bol et les bouquets de chou-fleur dans le Varoma. Mettre en place et cuire à la vapeur 35 min / Varoma / vit 4.

3 A la sonnerie, réserver le Varoma, vider et essuyer le bol, et y mettre la farine, le beurre et le lait. Assaisonner et chauffer 7 min / 90°C / vit 2.

4 Ajouter 70 g de fromage râpé et la muscade, puis mixer 5 sec / vit 5.

Produits de saison

M A M J J A S O N



**Cake salé sans gluten**



**Sablés extra-fins sans gluten**



**Flans miel amande  
sans gluten et sans lactose**



**Fondant chocolat crème de marron**





## Sablés extra-fins sans gluten

Valeur nutritionnelle par portion > 76 kcal • 320 kJ • 0 g de protéines • 7 g de glucides • 5 g de lipides

Préparation : 15 min + Cuisson au four : 10 min  
Temps total : 25 min

80 g de sucre  
260 g de beurre mou, coupé en morceaux  
2 œufs  
400 g de fécule de maïs  
1 pincée de sel  
1 c. à café de bicarbonate (pour remplacer la levure qui contient du gluten)  
30 g de crème liquide, 30% m.g. min.  
230 g de chocolat noir à 50% de cacao  
100 g de noix de coco râpée

1 Préchauffer le four à 160°C (th. 5 à 6).

2 Mettre le sucre dans le bol et mixer 8 sec / vit 10.

3 Ajouter 160 g de beurre, les œufs, la fécule, le sel, le bicarbonate et la crème, puis mélanger 1 min 20 sec / vit 3, en vous aidant de la spatule si besoin.

4 Faire des billes de la grosseur d'une coquille de noix, les « rouler » en cigarettes de 10 cm environ, et les placer sur la plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé.

Enfourner 10 à 12 minutes à 160°C. Les biscuits restent blancs, seul le dessous commence à colorer légèrement. En fin de cuisson, les laisser refroidir.

5 Une fois qu'ils sont froids, mettre le chocolat dans le bol et mixer 6 sec / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

6 Ajouter le reste de beurre et programmer 7 min / 50°C / vit 2.

7 Tremper les extrémités des biscuits dans ce mélange au chocolat, puis dans une assiette contenant la noix de coco. Les placer à « durcir » sur une feuille de papier sulfurisé dans un endroit frais.

**Conseil Thermomix** Attention : Ces biscuits sont très sablés et donc très friables. Les manipuler avec délicatesse.

Produits de saison

M A M J J A S O N

## Cake salé sans gluten

Valeur nutritionnelle par portion > 292 kcal • 1231 kJ • 14 g de protéines • 22 g de glucides • 16 g de lipides

Préparation : 10 min + Cuisson au four : 1 h 15 min  
Temps total : 1 h 25 min

300 g de farine de riz  
4 œufs  
1 c. à café de bicarbonate  
50 g d'huile d'olive  
150 g de vin blanc sec  
150 g de lait ½ écrémé  
Poivre  
200 g d'olives vertes dénoyautées  
200 g d'Emmental, coupé en dés  
200 g de lardon de jambon, coupé en dés

Ustensile

Moule à cake

1 Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

2 Mettre la farine, les œufs, le bicarbonate, l'huile d'olive, le vin, le lait et le poivre dans le bol, puis mélanger 10 sec / vit 7.

3 Ajouter les olives et mélanger 10 sec / vit 2.

4 Ajouter l'Emmental et le jambon, et mélanger 20 sec / vit 2.

5 Mettre la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et enfourner 1 h 15 à 180°C.

Attendre son refroidissement pour démouler et découper en tranches.

**Conseils Thermomix** La farine de riz est faite à partir de riz blanc ou de riz brun. Elle est essentiellement utilisée dans les pains sans gluten. Très riche en amidon et très intéressante nutritionnellement, elle combine sucres lents, protéines de bonne qualité et riches en minérale.

La farine de riz se trouve en magasin bio.

Produits de saison

M A M J J A S O N

## Fondant chocolat crème de marron

Valeur nutritionnelle par portion > 345 kcal • 1450 kJ • 4 g de protéines • 45 g de glucides • 16 g de lipides

Préparation : 5 min + Cuisson au four : 40 min  
Temps total : 45 min

100 g de chocolat noir pâtissier  
100 g de beurre mou, coupé en morceaux  
500 g de crème de marron  
3 œufs  
10 g d'extrait de vanille liquide

Ustensile

Moule à manqué Ø 26 cm

1 Préchauffer le four à 150°C (th. 5).

2 Mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer 6 sec / vit 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Ajouter le beurre et faire fondre 2 min 30 sec / 60°C / vit 2.

4 Ajouter la crème de marron, les œufs, et l'extrait de vanille, puis mélanger 10 sec / vit 4. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5 Mélanger à nouveau 10 sec / vit 4.

6 Verser la préparation dans le moule et enfourner 40 min à 150°C (th. 5).

Produits de saison

M A M J J A S O N

## Flans miel amande sans gluten et sans lactose

Valeur nutritionnelle par portion > 112 kcal • 469 kJ • 2 g de protéines • 10 g de glucides • 7 g de lipides

Préparation : 12 min + Attente : 2 h  
Temps total : 2 h 15 min

2 g d'agar-agar (1/2 c. à café)  
1 goutte d'arôme d'amande amère  
2 c. à soupe de miel  
2 c. à soupe de purée d'amande blanche bio  
500 g d'eau

Ustensile

4 petits pots

1 Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 20 sec / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.  
2 Cuire 10 min / 90°C / vit 6.  
3 Remplir de petits pots individuels et laisser refroidir d'abord à température ambiante avant de réfrigérer pendant 2 heures environ pour leur laisser le temps de prendre.

**Conseil Thermomix** La pâte d'amande se conservera parfaitement pendant plusieurs mois, à l'abri de la lumière et de la chaleur (inutile de la mettre au frigo, où les purées ont tendance à durcir). La purée d'amande est vendue en magasins bio, sous le sigle « AB ». On la trouve aussi au rayon bio des

hypermarchés.

**Variante Thermomix** La purée d'amande se mange aussi tartinée sur du pain. Délayée dans un peu d'eau, elle permet d'obtenir un lait d'amande maison en quelques instants. C'est aussi une excellente base pour les sauces type mayonnaise, roule etc... Elle remplace alors les œufs et une partie de l'huile.

Produits de saison

M A M J J A S O N





Avec leurs fruits parfumés en plein hiver, les agrumes évoquent le soleil et le ciel d'azur, les jardins Méditerranéens. Ils apportent de la gaieté sur nos tables hivernales et notamment les oranges et clémentines qui gardent de l'époque où elles étaient considérées comme de précieux cadeaux de Noël, une véritable dimension festive.

# les agrumes



Par Charles Soussin, chef référent de la cuisine Fraîche Attitude

La forme dans votre assiette ? Faites le plein d'agrumes !

Alliés santé indispensables, les agrumes ont un profil nutritionnel unique. Ils sont consommés en tant que source d'énergie et de vitalité.

Un exemple ? Dès le premier éternuement, pressez un peu de citron dans votre thé ou mangez des oranges, car les agrumes regorgent de vitamine C et sont un puissant stimulant pour le système immunitaire.

Mais il faut aussi savoir que les agrumes sont de puissants agents purificateurs de l'organisme - ils l'aident à se débarrasser de ses toxines. Ils ont aussi le pouvoir de renforcer les os et aident même à stimuler le quotient intellectuel au cours de nos longs hivers enneigés.

Alors, par quel agrume allez-vous vous laisser tenter ?

**Il y a bien sûr des fruits connus comme les citrons, les clémentines, les mandarines, les oranges, les pamplemousses et les pomelos.**

**Mais vous pouvez également découvrir les kumquats, limes, tangerines, cédrats, oroblanco, uglu...**

La famille des agrumes est en effet riche en fruits tous plus colorés et acidulés les uns que les autres !

Laissez vous donc séduire par leur diversité et les multiples possibilités qu'ils offrent en cuisine :

**Les pomelos :** Ils se consomment principalement en salade, en gratin sucré, en sorbet, en confiture. En jus, ils peuvent servir également à déglacer le jus de viande issu de la cuisson d'un magret de canard ou d'une côte de veau.

**Les oranges :** en jus pour les boissons, sorbets ou granités, en suprêmes ou tranchées avec des crudités, zestées dans les pâtisseries... On l'associe volontiers aux viandes blanches et aux

volailles mais aussi aux poissons blancs et aux charcuteries fines. Bref, elle est partout !

**Les clémentines :** Pétillantes, acidulées, fraîches, juteuses, elles s'offrent nature, travaillées en dessert, dans les sauces, pour des compositions de crudités...

**Le citron :** On l'aime en jus pour les marinades de poissons crus, mélangé à du beurre fondu et du persil sur les poissons poêlés, en tarte meringuée, en fins quartiers pelés à vif dans les salades, dans les sauces de salade, en zestes dans les plats cuisinés, dans les cocktails alcoolisés, en sorbet, confit dans le tagine....

## Trucs et astuces

— **Obtenir un maximum de jus :** avant de presser vos agrumes, les rouler avec la paume de la main sur une table, en appuyant légèrement.

— **Des rondelles parfaites :** avant de trancher les agrumes, les peler et congeler 10 minutes

— **Prélever le zeste :** peler le fruit comme une pomme de terre à l'aide d'un couteau économe, en essayant de conserver le zeste en un long ruban.

— **Conservation :** les agrumes se conservent à température ambiante durant une semaine en moyenne. Pour une conservation à plus long terme, le tiroir à fruits du réfrigérateur fera l'affaire, exception faite des agrumes plus fragiles comme les mandarines, les tangerines et les clémentines, qui se rangent dans un endroit frais et non pas froid, où ils s'endommageraient.

*Parents, vos enfants vont aimer les fruits et légumes frais !*

Un casse-tête quotidien pour les parents : faire manger des fruits et des légumes frais aux enfants. Vos petites têtes blondes (et brunes) rechignent, boudent devant leurs assiettes... Ne vous braquez pas et changez de cap ! Misez sur la dimension ludique du repas et sur la douceur : l'éducation au goût est un parcours de longue haleine.

## Quelques astuces

— **La soupe à la paille**

Pour les petits réticents, servez-leur la soupe dans une tasse ou un verre avec une paille. Faites les participer... aux courses, aux préparations (en fonction de leur âge et de leur développement psychomoteur).

— **Des fruits frais au petit déjeuner**

Cela vous demandera un petit effort mais le résultat est là : si les fruits sont pelés, taillés en quartiers ou en dés et présentés sur une assiette, ils ne feront pas long feu sur la table du petit déjeuner !

— **Des légumes en guise de sauce**

La stratégie du légume caché n'est pas forcément à privilégier mais dans certains cas, elle peut se révéler utile. Une purée de légume (carotte, brocoli, avocat, chou-fleur...) bien assaisonnée (des herbes fraîches ciselées, des zestes de citron, un peu d'ail haché, un trait de vinaigre...) peut être servie comme une sauce pour faire tremper (dés de poulet, de fromage ou de poisson).

— **Misez sur le cru**

Certains légumes sont plus faciles à appréhender crus que cuits par les enfants. Proposez-les crus en salade ou en dip.

Chaque jour sur le métier, remettez votre ouvrage !

N'hésitez pas à proposer plusieurs fois le même légume ou le même fruit. On s'aperçoit que c'est sur la durée que les enfants apprivoisent les saveurs et dépassent leur rejet de certains aliments. Proposez de petites quantités, insistez un peu pour que l'enfant goûte et plus tard dans la saison, proposez à nouveau l'aliment.







**Eric Guerin**  
Chef de cuisine professionnelle Thermomix

# Comme une tarte au citron



Valeur nutritionnelle par portion > 400 kcal • 1675 kJ • 6 g de protéines • 43 g de glucides • 22 g de lipides

Préparation : 20 min • Cuisson : 30 min • Temps total : 50 min

- LA CRÈME AU CITRON**
- Le zeste de 2 citrons verts
  - 200 g de jus de citron vert pressé (6 à 8 citrons)
  - 50 g de crème liquide, 30% m.g. min.
    - 4 œufs entiers
  - 220 g de sucre en poudre
    - 20 g de fécule de maïs
  - 50 g de beurre doux en morceaux, à température ambiante

- LE CRUMBLE DE PETITS BEURRE**
- 100 g de beurre 1/2 sel
  - 80 g de sucre en poudre
  - 100 g de poudre d'amande
    - 50 g de farine
  - 80 g de biscuits Petit Beurre

**1 La crème au citron.** Mettre le zeste de citron dans le bol et donner quelques pulsations de turbo. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**2 Ajouter le reste des ingrédients et mélanger 20 sec / vitesse 9.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**3 Cuire 10 min / AFC / vitesse 4.**

**4 Confectionner de petits tubes avec du rhodoïd et couler l'appareil au citron dedans, puis mettre au congélateur.**

**5 Le crumble de Petits Beurre.** Mettre le beurre et le sucre dans le bol et chauffer 4 min / 37°C / vitesse 4.

**6 Ajouter le reste des ingrédients et mélanger 2 min / vitesse 6.**

**7 Emietter cette préparation sur une feuille de papier cuisson et enfourner 30 min à 140°C (th. 5). Ce crumble peut alors servir de base à votre tarte au citron ou être parsemé sur le dessus de votre crème au citron.**

**Variante Thermomix** Cet appareil au citron souple et onctueux peut être moulé de toutes les formes. Il peut aussi servir à garnir un fond de tarte pré cuit, un mille feuille ou une verrine. Votre tarte au citron va être dans tous ses états...



**Conseils Thermomix** Le rhodoïd est une sorte de matière plastique, initialement à base de celluloid, que l'on utilise surtout en pâtisserie.

On le trouve sur certains sites de vente de matériels de cuisine et de pâtisserie en ligne, en rouleaux de différentes largeurs, ou en feuilles de différentes tailles.

On peut le remplacer par les feuilles plastiques que l'on trouve dans les papeteries, ou les boutiques de loisirs créatifs, et qui servent de couverture de mémoire ou de rapport. On peut aussi utiliser des tubes de plastique ou des emporte-pièces.











Ustensile supplémentaire  
1 épluche agrume, 1 économe,  
1 vide pomme  
Bâtonnets de bois

- 1 Si tu as choisi de décorer tes sucettes de cacahuètes, d'amandes ou de noisettes, mets les dans le bol et haches les grossièrement **5 sec / vitesse 6**. Réserve les dans un bol.
- 2 Mets le chocolat et l'huile dans le bol, puis fais fondre au bain-marie **10 min / 50°C / vitesse 1**.
- 3 Au bout de quelques minutes, ajoute éventuellement le sucre liquide par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Le nappage au chocolat obtenu en fin de cuisson doit être suffisamment délayé pour pouvoir être étalé. Sinon, prolonge légèrement la cuisson en ajoutant un peu d'eau chaude.
- 4 Pèle les bananes et coupe les en deux. Epluche les pommes entières, évide les avec un vide-pomme et coupe les en tranches épaisses (env. 1 cm d'épaisseur). Pèle les clémentines, enlève la peau blanche (appelée « ziste ») et coupe les en tranches épaisses (env. 1 cm). Plante chaque morceau de fruit dans un bâtonnet de bois et roule délicatement chacune de ces "sucettes" dans le chocolat.
- 5 Saupoudre chaque sucette de vermicelle de couleur, d'amandes, de noisettes ou de cacahuètes concassées, ou encore de noix de coco râpée. Dépose les sur une assiette, bâton vers le haut. Recouvre de papier alimentaire et réfrigère 1 heure environ. En durcissant le chocolat permettra de faire tenir les bâtonnets de bois.

