

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix

Votre magazine culinaire & VOUS

N° 32 Printemps-Eté 2012

Esprit de saison :

La betterave
affiche la couleur !

Actualités :

Evènement :
La Foire de Paris, 2012

Boutique Thermomix :
Toutes les offres de printemps
en un clic

16 fiches recettes

Entrées, plats, sauces et desserts
autour de la betterave

Thermomix

sommaire

N° 32 Printemps - Été 2012

édit



Chère cliente, cher client,

Le printemps vient de nous rappeler le mot d'ordre : c'est la fin de la grisaille hivernale, mettons de la couleur et de la gaieté dans notre quotidien !

La boutique affiche la tendance « anti morosité » en vous proposant chaque mois de nouvelles offres alléchantes. Cadeaux pour la fête des mères ou la fête des pères ? Préparations pour les départs en grands week-ends ? Faites-vous plaisir : il y en a pour chacune de vos envies !

Concentrée de vitamines et haute en couleur, la betterave donne un ton résolument pimpant à ce nouveau numéro du magazine Thermomix et Vous ! Elle fait son grand retour sur les étals et elle se targue d'être un des légumes « tendance ».

Notre Chef partenaire Eric Guérin et notre département de développement des recettes vous la font découvrir sous des angles différents au travers de recettes salées et même sucrées !

Quant à Mixie, une fois de plus, elle guide les plus jeunes à cuisiner de bons petits plats originaux et tout en saveurs ! Dans ce numéro, c'est l'apprentissage de la cuisson en papillote qui leur est proposé afin de découvrir une nouvelle façon de manger facilement équilibré et bon à la fois.

Ce menu vous tente ? Nous vous souhaitons à tous et toutes une bonne dégustation et de joyeux moments en famille avec Thermomix !

Sophie Hanon-Jaure
Responsable Marketing et
Support des ventes Thermomix



Actualités Thermomix et Vorwerk
● Les promos du moment sur la boutique
● La foire de Paris, édition 2012
● En exclusivité ! Kobold sur le podium de l'innovation !



Fiches recettes
> Les entrées
> Les plats
> Les sauces et accompagnement
> Les desserts



Focus de saison
● La betterave affiche la couleur !



Dans les plats du chef Eric Guérin :
● La rose betterave et mousse canneberge



L'atelier de MIXIE tourne vapeur :
● Le saumon en papillote



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**. Épatez 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 : Sophie Hanon-Jaure • Directrice de la rédaction : Audrey Lebretonchel • Rédactrice en chef : Anne-Laure Allien • 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 • Styliste : Goëlle 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

promotions boutique

Ne manquez pas nos rendez-vous « boutique », faites-vous plaisir en quelques clics !
Idées shopping, idées cadeaux : faites-vous plaisir en découvrant nos actualités boutique sur www.thermomix.fr, rubrique boutique, ou appelez le service de la Relation Clients : **02 518 547 47** !

DU 2 AU 22 AVRIL



Il vous est indispensable au quotidien ? Ne partez plus sans lui, emmenez votre Thermomix partout !

Les frais de port sont offerts pour l'achat du sac de transport !

DU 23 AVRIL AU 1^{ER} MAI

Foie gras ou sardines à la corsica ? Pourquoi choisir ! Offrez-vous un tour de France des spécialités culinaires de nos régions !

-20% sur le livre

La France gourmande



24€*
au lieu de ~~30€~~

DU 2 AU 15 MAI

Attention offres alléchantes !

En mai, faites la fête quand il vous plaît ! Que d'occasions pour ne pas se priver de desserts ! Profitez-en !

Le livre Envies de dessert est à prix spécial !



DU 16 AU 31 MAI

Partagez 2 fois plus de plaisirs culinaires avec vos convives !

Nous vous offrons **20€ de remise**

sur le bol complet.

179€*
au lieu de ~~199€~~



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

animation clients

CADEAUX HÔTESSE

Du 15 AVRIL AU 27 MAI

Pour toute dégustation culinaire organisée avec 3 ami(e)s désirant découvrir le Thermomix, **recevez le livre Ma cuisine 100 façons en plus de votre cadeau hôtesse !**



MISE À JOUR DE L'APPLICATION DE RECETTES

Une fois téléchargée, **toutes les mises à jour de l'application sont gratuites !**

En quelques mois seulement, ce sont 30 recettes qui vous ont été offertes... En voulez-vous davantage ?



A partir du 15 AVRIL

Thermomix enrichit l'Application de **15 nouvelles recettes faciles et rapides...** dont 5 recettes exclusives

et inédites issues de notre dernier livre de recettes international, cliquez : c'est offert !

Pour toute question www.thermomixapp.com/fr

NOUVEAUX HORAIRES DU SERVICE DE LA RELATION CLIENTS ET DE LA CELLULE DIAGNOSTIC TECHNIQUE !

Afin de pouvoir répondre à vos besoins, le service de la Relation Clients adapte ses horaires.

Du lundi au jeudi

> de 8h30 à 18h30 (sans interruption)

Le vendredi

> de 8h30 à 17h (sans interruption).

Un seul numéro

02 518 547 47



à vos agendas

Toute l'Equipe Vorwerk France sera heureuse de vous accueillir

à la Foire de Paris

Du 27 avril au 08 mai 2012

Hall 7.2

Durant cette nouvelle édition résolument placée sous le signe de la bonne humeur, assistez aux démonstrations de conseillers pétillants et de Chefs proches de vous.

Cette année, nous sommes ravis d'accueillir pour la première fois un jeune pâtissier qui monte :

Maxence Barbot, les 27 et 28 avril, fervent utilisateur du Thermomix, et bien entendu notre Chef partenaire **Eric Guérin** les 04 et 05 mai.



Animations culinaires de conseillers et de Chefs, présentation d'un univers de services unique, retrouvez Vorwerk Thermomix : www.foiredeparis.fr

Pour en savoir plus, consultez régulièrement notre site www.thermomix.fr, rubrique Promotions et Actualités.

NOUVEAUTÉ VORWERK EN EXCLUSIVITÉ



Avec le DuoClean, lavez et aspirez vos sols en un seul geste

Entretenez votre maison avec le Kobold, le «Thermomix du ménage». Avec sa dernière innovation DuoClean, le Kobold est la solution complète pour l'entretien parfait de votre maison.

kobold

Pour découvrir le Kobold et organiser une démonstration chez vous, contactez-nous au **02 51 85 47 47** ou sur internet www.vorwerk-kobold.fr

Verrines de betterave à la pomme



Brunoise de carottes nouvelles et son sorbet betterave



Soupe froide de légumes verts



Petits fagots d'asperges





Brunoise de carottes nouvelles et son sorbet betterave

Valeur nutritionnelle par portion > 210 kcal • 893 kJ • 4 g de protéines • 45 g de glucides • 6 g de lipides

Préparation : 10 min + Attente : 12 h
Temps total : 12 h

SORBET À LA BETTERAVE

500 g de betterave rouge cuite
100 g de sucre en poudre
(à ajuster en fonction de vos goûts)
150 g de jus de citron
1 blanc d'œuf (facultatif)

BRUNOISE DE CAROTTES NOUVELLES

1 petite échalote
2 - 4 brins de persil frais
1 botte de carottes nouvelles, nettoyées et coupées en tronçons
1 c. à café de moutarde
1 pointe de couteau de raifort ou de poudre d'ail (facultatif)
3 c. à soupe de vinaigre balsamique
3 c. à soupe d'huile de tournesol
Le jus d'une 1/2 orange
Sel
Poivre de moulin

1 Le sorbet à la betterave : La veille, couper les betteraves, cuites et épluchées, en morceaux et les congeler à plat dans un sachet de congélation.

2 Mettre le sucre dans le bol et mixer 20 sec / vit 8 pour obtenir du sucre glace.

3 Ajouter les morceaux de betteraves congelés et le jus de citron, puis donner 3 ou 4 impulsions de Turbo.

4 Ajouter éventuellement le blanc d'œuf et mélanger 1 min 30 sec / vit 5.

5 Pour un sorbet plus mousseux, insérer alors le fouet et fouetter 1 min / vit 3. Réserver au congélateur dans un récipient propre pendant la réalisation de la brunoise. Laver et essuyer le bol.

6 La brunoise de carottes : Mettre l'échalote et le persil dans le bol et hacher 3 à 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

7 Ajouter les carottes en morceaux et hacher 5 sec / vit 5.

8 Ajouter le reste des ingrédients et mélanger 10 sec / vit 3.

9 Vérifier l'assaisonnement et servir accompagnée d'une boule de sorbet à la betterave.

Produits de saison

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



Verrines de betterave à la pomme

Valeur nutritionnelle par portion > 73 kcal • 304 kJ • 1 g de protéines • 5 g de glucides • 5 g de lipides

Préparation : 1 min • Temps total : 5 min

750 g de betterave cuite coupée en morceaux
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de vinaigre
1 belle échalote
100 g de pomme croquante coupée en morceaux
Le jus d'un citron
150 g de crème fraîche
Sel
Poivre
100 g de fromage de chèvre frais (type Petit Billy)
Ciboulette fraîche

Ustensile
15 verrines

1 Mettre 300 g de betterave dans le bol avec l'huile et le vinaigre, et mixer 10 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et répartir dans les verrines.

2 Mettre l'échalote dans le bol et mixer 5 sec / vit 5.

3 Ajouter la pomme, le jus de citron, le reste de betterave et 100 g de crème. Assaisonner et mélanger 10 sec / vit 6. Racler les parois à l'aide de la spatule et répartir dans les verrines.

4 Mettre dans le bol le reste de crème avec le fromage de chèvre, poivrer légèrement et mélanger 5 sec / vit 6. Ajouter cette préparation à l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère sur le dessus des verrines. Parsemer de ciboulette finement ciselée.

Produits de saison

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



Petits fagots d'asperges

Valeur nutritionnelle par portion > 211 kcal • 897 kJ • 16 g de protéines • 16 g de glucides • 9 g de lipides

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

16 asperges vertes
8 tranches de jambon cru, fines et grasses
500 g d'eau
1 melon
100 g de mâche
4 c. à café de graines de sésame dorées

1 Éplucher les asperges et en couper le pied sur 2 à 3 cm.

2 Les enrouler par deux ou trois dans les tranches de jambon et les placer sur le plateau du Varoma. Mettre 500 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma et son plateau en place et cuire à la vapeur 30 à 35 min / Varoma / vit 1 (en fonction de la grosseur des asperges).

3 Pendant ce temps, rincer et égoutter la mâche, éplucher le melon et le couper en fines tranches (ou faire de petites billes), et dresser cette garniture dans les assiettes.

4 A la sonnerie, disposer les fagots égouttés sur chaque assiette et saupoudrer de graines de sésame. Servir aussitôt éventuellement accompagné d'une vinaigrette.

Conseils Thermomix Veillez à choisir un jambon assez gras. Trop maigre, il sèche lors de la cuisson. Si vous utilisez des asperges surgelées non décongelées, il vous faudra prolonger un peu le temps de cuisson.

Produits de saison

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



Soupe froide de légumes verts

Valeur nutritionnelle par portion > 106 kcal • 440 kJ • 5 g de protéines • 7 g de glucides • 6 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 20 min
Temps total : 30 min

150 g de petits pois frais
1 beau bulbe de fenouil
800 - 850 g d'eau (ajuster en fonction de la consistance souhaitée)
1 cube de bouillon de légumes
1 avocat bien mûr
Le jus d'un 1/2 citron
1 bouquet de coriandre fraîche
Poivre

1 Mettre les petits pois, le fenouil coupé en morceaux, l'eau et le cube de bouillon émietté, et cuire 20 min / 100°C / vit 1.

2 Peu avant la fin de la cuisson, éplucher l'avocat, récupérer sa chair et l'arroser de jus de citron.

3 A la sonnerie, ajouter les feuilles de coriandre et la chair citronnée de l'avocat. Assaisonner et mixer 1 min / vit 10. Réfrigérer avant de servir.

Conseil Thermomix Ajuster la quantité d'eau à la consistance de soupe désirée.

Suggestion d'accord mets vin Un Sauvignon de Loire.

Produits de saison

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

Mousse de sabre en mille-feuilles de betterave sauce à l'orange 



Terrine d'épinards en croûte 



Petits soufflés de poulet au curry 



Alouettes sans tête provençales 



Terrine d'épinards en croûte



Valeur nutritionnelle par portion > 440 kcal • 1840 kJ • 14 g de protéines • 33 g de glucides • 27 g de lipides

Préparation : 15 min + Cuisson au four : 1 h +
Thermomix : 11 min • Temps total : 1 h 30 min

LA PÂTE

350 g de farine
150 g de beurre mou en morceaux
1 c. à café de sel
100 g d'eau

LA GARNITURE

1 oignon coupé en deux
10 g d'huile d'olive
700 g de jeunes pousses
d'épinards lavées et équeutées

3 œufs
80 g de crème fraîche épaisse

Sel
Poivre
5 œufs durs écalés
1 jaune d'œuf et un peu d'eau pour la dorure

Ustensile

Moule à cake, pinceau de cuisine, papier cuisson

1 La pâte : Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

2 Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, et pétrir 1 min / / 4. Faire une boule avec la pâte et la réserver au frais.

3 La garniture : Mettre l'oignon dans le bol et hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4 Ajouter l'huile et faire suer 4 min / Varoma / vit 1. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5 Ajouter les épinards et cuire 5 min / Varoma / vit 2.

6 Pendant ce temps, diviser le pâton en deux boules (2/3 - 1/3) et abaisser le plus gros des deux à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail préalablement fariné. En tapissant un moule graissé en laissant dépasser les bords d'un bon cm.

7 A la sonnerie, ajouter les œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre et mélanger 1 min / vit 2.

8 Verser la moitié de cette préparation dans le moule, ajouter les œufs durs et couvrir du reste d'épinards.

9 Abaisser le deuxième pâton, en couvrir les épinards et en pincer les bords. Les souder à l'aide d'un peu d'eau.

10 Faire deux cheminées à l'aide de papier cuisson et les planter dans le cake pour permettre à la vapeur de s'échapper pendant la cuisson. A l'aide d'un pinceau alimentaire, badigeonner la pâte avec le jaune d'œuf battu dans un peu d'eau ou de lait.

11 Enfourner 1 h à 180°C. Laisser refroidir avant de placer au frais pendant 6 h minimum avant de démouler.

Variante Thermomix Vous pouvez parfumer votre pâte au pavot, et remplacer la crème fraîche par un mélange crème/ricotta.

Produits de saison

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



Mousse de sabre en mille-feuilles de betterave sauce à l'orange

Valeur nutritionnelle par portion > 239 kcal • 997 kJ • 13 g de protéines • 11 g de glucides • 16 g de lipides

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

200 g de filets de sabre

Sel
2 échalotes
1 c. à soupe de crème fraîche
1 œuf
Poivre

2 betteraves cuites (400 à 500 g)
1 orange (jus et zeste)
500 g d'eau
2 c. à soupe d'huile d'olive

Ustensile

1 mandoline

1 Mettre le poisson et le sel dans le bol, puis mixer 5 sec / vit 5.

2 Ajouter 1 échalote, la crème, l'œuf et le poivre, puis mélanger 8 sec / vit 5. Réserver.

3 Couper la betterave en rondelles de 1 mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline. Puis, à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un cercle à pâtisserie, découper dans ces rondelles des cercles de la taille d'un ramequin ou d'un cercle de cuisine de 3 cm de haut minimum. Graisser ces cercles (ou les ramequins) et monter vos fimbales en alternant rondelle de betterave et préparation au poisson. Faire au moins deux couches de chaque. Placer les ramequins dans le Varoma et réserver.

4 Prélèver les zestes de l'orange et les mettre dans le bol avec l'eau, mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur 30 min / Varoma / vit 1.

5 Pendant ce temps, découper des billes dans le reste de betterave à

l'aide d'une cuillère parisienne, et les placer sur le plateau du Varoma. Réserver avant d'insérer le plateau 5 à 10 minutes avant la fin de la cuisson pour réchauffer les billes de betterave.

6 A la sonnerie, vider l'eau et réserver les zestes. Mettre la dernière échalote dans le bol et hacher 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

7 Ajouter l'huile et faire rissoler 4 min / 90°C / vit 1.

8 Ajouter les zestes (en gardant un peu pour la déco), 20 g de chutes de betteraves et le jus d'orange. Mélanger 10 sec / vit 10.

9 Dresser les assiettes en pressant bien le poisson et les betteraves pour enlever le jus de cuisson. Servir avec la sauce et quelques billes de betterave.

Conseil Thermomix Si vos ramequins sont trop hauts et ne vous permettent pas d'insérer le plateau vapeur, réchauffer les billes de betterave en les disposant directement dans le Varoma autour des ramequins.

Variante Thermomix Vous pouvez remplacer le sabre par tout autre poisson blanc en filet et sans arêtes.

Suggestion d'accord mets vin Servir avec un Châteauneuf du Pape Blanc.

Produits de saison

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

Alouettes sans tête provençales



Valeur nutritionnelle par portion > 677 kcal • 2817 kJ • 46 g de protéines • 11 g de glucides • 50 g de lipides

Préparation : 30 min + Thermomix : 1 h
Temps total : 1 h 30 min

5 gousses d'ail
½ bouquet de persil plat frais
300 g de lard coupé en lardons
8 tranches très fines d'escalopes de bœuf

1 oignon jaune
1 carotte
20 g d'huile d'olive
400 g de tomates concassées en boîte

1 cube de bouillon de volaille
1 belle pincée de thym
1 feuille de laurier fraîche

Poivre
1 sucre
25 g de vin blanc sec
150 g d'eau
150 g d'olives vertes

1 Mettre dans le bol l'ail et les feuilles de persil, puis mixer 10 sec / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter le lard découenné et coupé en lardons, et mixer 20 sec / vit 6½. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Tartiner les tranches de steaks de cette préparation. Rouler les alouettes et les attacher à l'aide de ficelle de cuisine ou de piques en bois.

4 Mettre dans le bol l'oignon et la carotte coupés en 4, puis mixer 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5 Ajouter l'huile et chauffer 3 min / Varoma / vit 2.

6 Ajouter la tomate, le cube de volaille, les alouettes, le thym, le laurier, le poivre, le sucre, le vin et l'eau, puis cuire 60 min / 100°C / / vit 4 - 10 min avant la fin de la cuisson, ajouter les olives et poursuivre la cuisson jusqu'à son terme.

7 Servir aussitôt accompagnées de pâtes fraîches ou de semoule.

Conseils Thermomix Pour des alouettes fondantes, demander à votre boucher du **rondeur de veine** découpé en tranches assez fines, presque comme pour un carpaccio. Sortir la viande du réfrigérateur au moins une heure avant la préparation... Celle-ci n'en sera que plus tendre...

Si vous prenez du petit salé, pensez à le dessaler avant utilisation. Sinon, vous pouvez tout aussi bien utiliser des lardons.

Information Thermomix Les **alouettes sans tête** sont un grand classique de la cuisine provençale familiale. Il ne s'agit pas d'oiseaux décapités, mais de paupiettes ou roulades de bœuf préparées avec olives vertes et vin blanc.

Produits de saison

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

Petits soufflés de poulet au curry



Valeur nutritionnelle par portion > 299 kcal • 247 kJ • 22 g de protéines • 10 g de glucides • 19 g de lipides

Préparation : 20 min + Cuisson au four : 40 min
Temps total : 1 h

4 œufs (jaunes + blancs)

Sel
150 - 200 g de poulet cuit (restes de poulet rôti par ex.)

30 g de gruyère (ou autre fromage à pâte dure)

40 g de beurre

40 g de farine

250 g de lait

1 - 2 c. à café de curry en poudre (ajuster en fonction de vos goûts)

Poivre

Ustensiles

Plat à soufflé (Ø 18-20 cm), plat à four

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

2 Mettre dans le bol les blancs d'œufs et une pincée de sel, insérer le fouet et monter les blancs en neige 6 min / vit 4. Oter le fouet et réserver.

3 Mettre le poulet en morceaux dans le bol et hacher 10 sec / vit 4. Réserver.

4 Mettre le gruyère dans le bol et râper 10 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et réserver.

5 Mettre le beurre, la farine et le lait dans le bol, et chauffer 7 min / 90°C / vit 3.

6 Ajouter les jaunes d'œufs un à un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche vit 2.

7 Ajouter ensuite le poulet, le curry, le gruyère râpé, saler et poivrer, puis mélanger 20 sec / vit 4.

8 Mélanger délicatement cette préparation aux blancs en neige à l'aide de la spatule ou d'une maryse.

9 Verser dans un plat à soufflé, ou des ramequins individuels à bords hauts, préalablement beurrés et enfourner 40 minutes. Veiller à ne pas ouvrir la porte du four avant la fin de la cuisson. Servir aussitôt, accompagné d'une salade verte.

Produits de saison

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

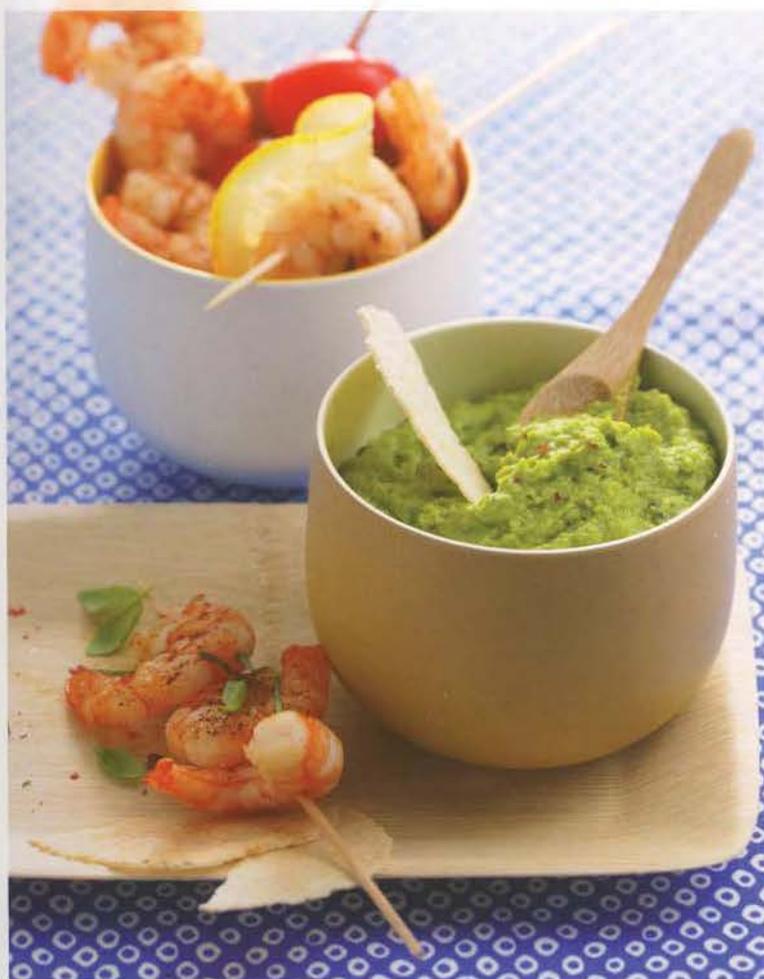
Crumbles de fenouil confit au miel et cumin



Sauce concombre, piment, cacahuètes



Guacamole de petits pois



Légumes façon tajine





Sauce concombre, piment, cacahuètes

Valeur nutritionnelle par portion > 56 kcal • 219 kJ • 2 g de protéines • 3 g de glucides • 3 g de lipides

Préparation : 5 min + Attente : 30 min
Temps total : 35 min

- 40 g de cacahuètes grillées à sec non salées
- 1 concombre brossé, épépiné et dégorgé
- Du gros sel
- 3-4 brins de menthe fraîche
- 1 petit piment rouge ou vert
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 pincée de sucre en poudre

5 Servir avec un poisson grillé ou vapeur.

- 1 Mettre les cacahuètes dans le bol et hacher 10 sec / vit 5. Réserver.
- 2 Mettre le concombre coupé en morceaux dans le bol et mixer 3 sec / vit 5. Transvaser dans le panier de cuisson et ajouter une grosse pincée de gros sel et laisser dégorger 30 minutes.
- 3 Au bout de ce temps, mettre dans le bol les feuilles de menthe et le piment égrainé. Mixer 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule si besoin.
- 4 Ajouter le concombre égoutté, les cacahuètes réservées, le vinaigre et le sucre et mélanger 5 sec / vit 3.

Produits de saison

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



Crumbles de fenouil confit au miel et cumin

Valeur nutritionnelle par portion > 190 kcal • 791 kJ • 5 g de protéines • 12 g de glucides • 14 g de lipides

Préparation : 20 min + Cuisson au four : 30 min
Temps total : 50 min

LA GARNITURE

- 2 beaux bulbes de fenouil
 - 3 c. à soupe d'huile d'olive
 - 4 c. à soupe de miel liquide (de sapin par exemple)
 - 1 à 2 c. à café de cumin en poudre (ajuster en fonction de vos goûts)
 - Sel
 - Poivre
 - Tabasco® (ajuster selon vos goûts)
 - 2 œufs
 - 50 g de crème fraîche épaisse
- ### LE CRUMBLE
- 40 g de Parmesan
 - 60 g de farine
 - 40 g de beurre très froid et en morceaux

- 4 Ajouter la farine et le beurre, et donner quelques impulsions de Turbo jusqu'à l'obtention d'un crumble. Réserver.
- 7 Rincer le bol et y mettre la compotée de fenouil refroidie, les œufs entiers et la crème fraîche, assaisonner et mixer 10 sec / vit 3.
- 8 Verser une cuillère de ce mélange dans des formes d'une plaque en silicone. Recouvrir de crumble en tassant un peu puis enfourner 30 min à 180°C.
- 9 Laisser refroidir légèrement avant de démouler.

Conseils Thermomix. Ces mini crumbles se dégustent aussi bien chauds, que froids. Pour la préparation, veillez bien à ce que le beurre soit toujours extrêmement froid.

Variante Thermomix. Le crumble, salé ou sucré, se décline à l'infini. Pour une version sucrée, vous pouvez par exemple remplacer la moitié de la farine par de la poudre d'amandes ou de noisettes, y ajouter des pépites de chocolat, ou encore des fruits secs ou confits... En version salé, le Parmesan donne en toute saison croustillant et relief à vos gratins de légumes. Idéal pour garnir un buffet, cette recette peut tout aussi bien être réalisée en grandes portions et servie en entrée, accompagnée d'une salade verte, ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.

Ustensiles

mini meules à muffins

- 1 La garniture : Mettre le fenouil coupé en morceaux dans le bol et mixer 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter l'huile d'olive, et faire revenir 10 min / 100°C / vit 2.
- 3 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
- 4 Ajouter le miel et le cumin, assaisonner à votre convenance, et faire revenir à nouveau 5 min / 100°C / vit 2. Réserver dans une passoire afin d'égoutter et de refroidir la préparation.
- 5 Le crumble : Mettre le parmesan dans le bol, et hacher 5 sec / vit 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

Produits de saison

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



Légumes façon tajine

Valeur nutritionnelle par portion > 173 kcal • 725 kJ • 4 g de protéines • 20 g de glucides • 8 g de lipides

Préparation : 35 min • Temps total : 40 min

- 1 bel oignon rouge
- 20 g d'huile d'olive
- 500 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1-2 c. à café de curcuma en poudre
- Poivre
- 250 g de pommes de terre nouvelles
- 200 g de navets de printemps (1 beau navet)
- 300 g de carottes nouvelles
- 30-40 olives vertes dénoyautées
- 10 g de crème fraîche épaisse
- ½ bouquet de coriandre fraîche

- 4 En fin de cuisson, retirer le panier et maintenir les légumes au chaud.
- 5 Ajouter la crème dans le bol et chauffer 5 min / 100°C / vit 2, sans le gobelet.
- 6 Mélanger la sauce aux légumes, rectifier l'assaisonnement si nécessaire, et servir chaud, parsemés de feuilles de coriandre, en accompagnement d'une viande grillée.

Conseil Thermomix. Ce plat peut aussi être servi en plat unique pour un dîner léger.

- 1 Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer 5 sec / vit 4.
- 2 Ajouter l'huile d'olive et faire rissoler 5 min / 100°C / vit 1.
- 3 A la sonnerie, ajouter l'eau, le cube émietté, le curcuma et le poivre. Mettre dans le panier cuisson les pommes de terre coupées en lamelles, le navet coupé en deux, les carottes coupées en bâtonnets et les olives. Insérer et cuire à la vapeur 25 min / Varoma / vit 2.

Produits de saison

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



Guacamole de petits pois

Valeur nutritionnelle par portion > 75 kcal • 310 kJ • 2 g de protéines • 4 g de glucides • 5 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 15 min
Temps total : 20 min

- 1 000 g d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 200 g de petits pois frais, écosés
- 4-6 feuilles de basilic frais
- 5 g de jus de citron
- 10-15 gouttes de Tabasco® (ajuster en fonction de vos goûts)
- 30 g d'huile d'olive
- 1 bonne pincée de sel

Variante Thermomix. Vous pouvez aussi servir ce guacamole en verrines et garnir de gambas.

- 1 Mettre l'eau dans le bol avec le cube de volaille, insérer le panier de cuisson dans lequel vous avez mis les petits pois, et cuire à la vapeur 15 min / Varoma / vit 4.
- 2 A la sonnerie, ôter le panier, garder 30 g de bouillon dans le bol (ou davantage pour une préparation plus fluide) et vider le reste. Ajouter le reste des ingrédients et mixer 10 sec / vit 6.
- 3 Rectifier l'assaisonnement si besoin, et servir frais, accompagnés de pain grillé ou de pain pitas.

Conseil Thermomix. Ce guacamole de petits pois peut tout aussi bien être préparé avec des petits pois surgelés.

Produits de saison

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

Moelleux renversé aux pêches



Blanc-manger banane coco kiwi



Billes de melon au lait de coco



Lassi glacée à la fraise





Blanc-manger banane coco kiwi

Valeur nutritionnelle par portion > 214 kcal • 889 kJ • 4 g de protéines • 30 g de glucides • 9 g de lipides

Préparation : 15 min + Attente : 30 min - 1 h
Temps total : 1 heure

4 feuilles de gélatine alimentaire et un bol d'eau froide

1 banane
250 g de lait, entier de préférence
100 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé (ou 8 g de sucre vanillé Thermomix)
3 kiwis
200 g de lait de cocoUstensiles
6 verrines

1 Mettre 2 feuilles de gélatine à tremper dans l'eau froide pour les ramollir.

2 Mettre la banane en morceaux dans le bol, et mixer 5 sec / vit 5. Si vous préférez une préparation plus lisse, prolonger le mixage de 3 ou 4 secondes. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Ajouter le lait, 50 g de sucre et le sucre vanillé. Faire chauffer 5 min / 90°C / vit 1.

4 Ajouter les 2 feuilles de gélatine bien essorées et mélanger 3 sec / vit 4. Répartir la préparation dans des verrines et mettre au froid.

5 Mettre les 2 dernières feuilles de gélatine à tremper dans l'eau froide.

6 Mettre 2 kiwis épluchés dans le bol avec le lait de coco et le reste de sucre. Mélanger 20 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

7 Faire chauffer 5 min / 90°C / vit 1.
8 Ajouter les 2 feuilles de gélatine bien essorées, et mélanger 3 sec / vit 5. Laisser refroidir un peu et verser cette préparation sur la première. Remettre au froid.

9 Au moment de servir, couper le dernier kiwi en petits morceaux et décorer les verrines.

Produits de saison

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



Moelleux renversé aux pêches

Valeur nutritionnelle par portion > 300 kcal • 1263 kJ • 6 g de protéines • 42 g de glucides • 12 g de lipides

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

60 g de beurre, et un peu pour le moule

120 g de sucre + 20 g
3 œufs
200 g de farine
50 g de crème liquide, 30% m.g. min.
10 g d'extrait de vanille liquide
1 petite pincée de sel
4 pêches (2 coupées en macédoine et 2 pelées et coupées en lamelles)

Ustensile

Moule à manqué Ø 26 cm

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

2 Mettre dans le bol le beurre et 120 g de sucre, puis chauffer 3 min / 90°C / vit 2.

3 Ajouter les œufs, la farine, la crème, la vanille, le sel, et mélanger 10 sec / vit 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4 Ajouter la macédoine de pêches, et mélanger 30 sec / vit 2.

5 Saupoudrer un moule à manqué préalablement beurré des 20 g de sucre restants. Disposer dedans les tranches de pêche et verser la crème dessus.

6 Enfourner 45 min à 180°C (Th. 6).
7 Laisser refroidir avant de démouler.**Conseil Thermomix** Ce gâteau peut tout aussi bien être réalisé avec des pêches surgelées (à décongeler au préalable), ou au sirop (égouttées). Prévoir 1 boîte de 460 g.**Variante Thermomix** Pour une version améliorée, remplacer le beurre et les 20 g de sucre (le tapissage du moule) par du caramel. On peut également incorporer du Rhum à la pâte.

Produits de saison

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



Lassi glacée à la fraise

Valeur nutritionnelle par portion > 96 kcal • 403 kJ • 2 g de protéines • 16 g de glucides • 3 g de lipides

Préparation : 1 min • Temps total : 5 min

400 - 500 g de fraises surgelées
200 g de yaourt au lait de brebis (yaourt grec nature)
3 - 4 c. à soupe de miel

1 Mettre les fraises congelées dans le bol, et mixer 10 sec / vit 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter le reste des ingrédients et mixer 20 sec / vit 8. Servir aussitôt.

Variante Thermomix Si vous avez des fruits frais, vous pouvez aussi réaliser cette boisson en commençant par mettre des glaçons dans le bol, et mixer 10 sec / vit 8 pour obtenir de la glace pilée. Puis ajouter vos fruits et le reste des ingrédients.

Faites jouer votre imagination pour varier les parfums de cette boisson qui plaira aux petits et aux grands : associez-y quelques feuilles de menthe, une pincée de cannelle, ou encore un mélange fraises/framboises ou fraises/rhubarbe.

Produits de saison

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



Billes de melon au lait de coco

Valeur nutritionnelle par portion > 98 kcal • 383 kJ • 1 g de protéines • 13 g de glucides • 4 g de lipides

Préparation : 1 min • Temps total : 10 min

1 gros melon (ou 2 petits)
200 g de lait de coco
50 g de miel doux (toutes fleurs, acacia, oranger par ex.)
10 g d'extrait de vanille liquide
2 c. à soupe de menthe fraîche hachée

Ustensile

1 cuillère parisienne

1 A l'aide d'une cuillère parisienne, faire autant de billes que possible avec la chair du melon et les répartir dans les verrines.

2 Mettre dans le bol le reste du melon, le lait de coco, le miel et la vanille, puis mixer 20 sec / vit 8. Verser cette préparation sur les billes de melon et mettre au frais jusqu'au moment de servir.

3 Servir parsemé de feuilles de menthe.

Produits de saison

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

D'elle, nous avons des souvenirs peu enthousiastes se résumant bien souvent à de petits dés assaisonnés sous forme de salades... et pourtant cette belle ronde vaut tellement plus que cela ! Le Bortsch lui a donné ses lettres de noblesse, et c'est la betterave sucrière qui fournit aujourd'hui plus de 90 % de notre sucre quotidien !

la betterave

affiche la couleur !

Originaires des côtes méditerranéennes, la **Beta Vulgaris** est connue depuis la Rome ancienne. Les Romains en consommaient les feuilles à la manière des épinards. Ce n'est qu'à partir du 16^{ème} siècle que l'on commence à l'utiliser réellement comme racine. La bette à carde est issue de Beta Vulgaris au même titre que toutes les betteraves connues à ce jour.

Il en existe 3 grandes familles que l'on classe communément par couleur : racines rouge, blanche et jaune. Si les feuilles sont depuis toujours préparées à la manière des épinards, longtemps dédaignées, les racines (fourragères) ont surtout servi de nourriture au bétail. Aujourd'hui, les variétés anciennes retrouvent un regain de popularité sur nos étals :

Tonda di Chioggia
une variété précoce, rouge veinée de blanc, sucrée, délicieuse crue ou légèrement cuite à la vapeur,

la noire plate d'Égypte
racine d'un rouge intense,

la rouge Crapaudine
la plus sucrée de toutes, à l'aspect et la couleur de peau d'un radis noir (ou d'une peau de crapaud, d'où son nom).



La betterave rouge, la plus connue, a une couleur si prononcée qu'on en fait des colorants en industrie. La betterave doit sa coloration à la bétacyanine, un pigment extrêmement soluble à l'eau. Autrefois ces pigments permettaient de rehausser les pommettes et les lèvres des belles.

La betterave blanche est notamment utilisée pour la fabrication de sucre ; on la nomme d'ailleurs « betterave à sucre ».

Comment la choisir ?

→ La meilleure saison

La betterave rouge se consomme de **mai à octobre**, mais se conserve assez bien.

Choisir les betteraves fermes et lisses et non tachées, ni meurtries.

Éviter les grosses betteraves qui risquent d'être fibreuses.

L'état des feuilles n'est pas un indice de la qualité de la betterave.

→ La conservation

► **Au frigo** : conservez quelques centimètres de tiges, placée dans un sac plastique perforé pendant 1 à 2 semaines.

► **Au congélateur** : faites-la blanchir, puis refroidir avant de la couper et de la placer au congélateur.

► **À la cave** : stockez les betteraves pour les consommer ensuite au fur et à mesure des besoins. Enlevez les betteraves de la terre et laissez-les sécher deux ou trois jours à l'air libre. Puis coupez les racines et le feuillage avant de les placer dans des bacs remplis de sable.

Côté nutrition

Son petit goût sucré est trompeur, on pourrait la croire riche en calories et pourtant la betterave ne contient que **31 kcal / 100 g**, les feuilles quant à elles **22 Kcal / 100 g**.

Légume racine par excellence, la betterave se gorge d'éléments minéraux et sa consommation contribue à recharger l'organisme en potassium et en vitamine A. Elle est une bonne source de vitamine C, magnésium, riboflavine et contient du fer, du cuivre, du calcium, de la thiamine, de la vitamine B6, de l'acide folique, du zinc et de la niacine.

► **Riche en fibres (1,5 g / 100 g)**, les celluloses sont efficaces pour stimuler les fonctions intestinales. La betterave est mieux tolérée lorsqu'elle est consommée cuite. Crue, il est recommandé de la râper très finement. Les fibres de la betterave ralentissent et régularisent l'assimilation des glucides, ainsi métabolisés progressivement.

► **Un complément utile en vitamine B9** : Elle renferme de la vitamine B9 (ou acide folique). Un déficit de B9 peut provoquer fatigue et perte de l'appétit. La betterave rouge peut ainsi jouer un rôle utile comme source d'acide folique, puisque une portion de 100 g seulement peut couvrir 28 % de l'apport conseillé quotidiennement.

► **Une source importante d'anti oxydants** : La betterave est l'un des rares végétaux qui contiennent des bétalaïnes, pigments contribuant à sa couleur prononcée, et puissants antioxydants. Elle renferme également des flavonoïdes qui procurent à la betterave un pouvoir antioxydant comparable à celui des épinards ou des brocolis. Quelle que soit la méthode de cuisson utilisée, il est préférable de cuire la betterave avec sa peau pour minimiser la perte des précieux nutriments.

Idées recettes

→ Le bortsch (Ma cuisine 100 façons p. 90) ; en croustilles (comme les pommes de terre) ; en choucroute avec des dès de bacon ; à la libanaise à la vapeur avec une sauce yaourt + menthe + ail ; en salade : mâche + noix + vinaigrette à l'huile de noix



Eric Guérin

Chef étoilé, partenaire Thermomix

Bouquet de violettes

8

Valeur nutritionnelle par portion > 608 kcal • 2564 kJ • 7 g de protéines • 98 g de glucides • 21 g de lipides

Préparation : 30 min + Attente : 4 h + Thermomix : 1 h 15 min

Temps total : 6 h

LES PÉTALES DE BETTERAVES

- 1 belle betterave rouge crue (env. 400 g)
 - 500 g d'eau
- 200 g de sirop de violette
 - 400 g de sucre

LA CRÈME À LA CANNEBERGE

- 3 feuilles de gélatine alimentaire et un bol d'eau froide
 - 300 g de jus de canneberge (appelé aussi cranberry)
- 90 g de crème de vinaigre balsamique blanc (ou 20 g de vinaigre balsamique blanc et 70 g de sucre)
 - 220 g de sirop de violette
 - 3 œufs entiers (150 g)
 - 120 g de jaunes d'œufs
- 120 g de beurre doux, ramolli

USTENSILES

- 1 mandoline, 1 moule

1 Les pétales de betterave : Trancher la betterave en fines tranches à l'aide d'une mandoline ou d'une trancheuse (env. 0.3 mm) et mettre dans le panier de cuisson.

2 Mettre l'eau et le sirop de violette dans le bol, insérer le panier de cuisson et porter à ébullition 15 min / Varoma / vitesse 2.

3 A la sonnerie, ajouter 100 g de sucre puis poursuivre la cuisson 15 min / 60°C / vitesse 2. Renouveler l'opération en ajoutant 100 g de sucre toutes les 15 min jusqu'à ce que la totalité des 400 g de sucre soit absorbée par la betterave qui sera ainsi semi-confite. Veiller à maintenir la température à 60°C. Au-delà, les pétales deviendraient molles.

4 La crème à la canneberge : Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide.

5 Mettre dans le bol le jus de canneberge, la crème de vinaigre balsamique blanc (ou le vinaigre balsamique blanc et le sucre), le sirop de violette, les œufs entiers et les jaunes, puis cuire 7 min 30 sec / Varoma / vitesse 3.

6 A la sonnerie, ajouter les feuilles de gélatine bien essorées, et mixer 10 sec / vitesse 8. Réfrigérer le bol pour baisser la température à 30°C environ.

7 Ajouter le beurre ramolli et mixer 3 min / vitesse 8. Laisser reposer jusqu'à complet refroidissement.

8 Le montage : Couper les tranches de brioche en petits dés, les imbiber de sirop de violette et mélanger. Les répartir ensuite dans vos verrines. Veiller à choisir des verrines aux bords suffisamment évasés.

9 Recouvrir au 2/3 de crème à la canneberge au moyen d'une poche à douille.

10 Egoutter les lamelles de betterave complètement refroidies. Entailler le rayon de chaque rondelle avec un couteau et les rouler en cônes autour de votre doigt avant de les disposer sur la crème à la façon d'une fleur.

11 Décorer de pétales de violettes en sucre.

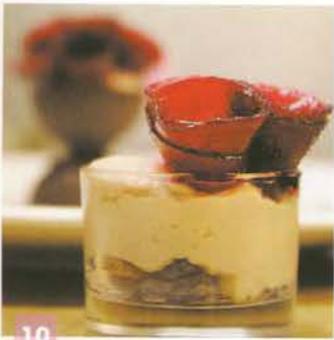
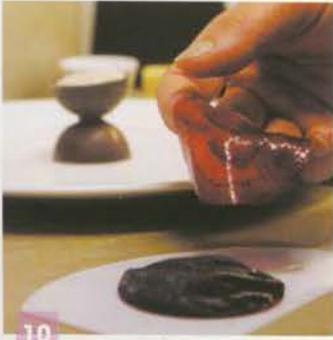


Les conseils du Chef Ajouter 1/4 de jus de grenade à vos purée ou jus de betterave pour mettre en valeur le côté sucré de ce légume méconnu. Osez le mariage de la betterave et de la mangue, éventuellement mariné, pour accompagner un foie gras.

Variante Thermomix Pour une présentation plus élaborée et festive, vous pouvez servir cette crème à l'identique dans de jolies coques en chocolat réalisées par vos soins. A la Mare aux Oiseaux, on aime le côté acidulé de la betterave, mis en valeur par une marinade de 24 h minimum, en tranches crues, dans un mélange à part égale de vinaigre de riz et de Mirin (sorte de saké très doux utilisé aujourd'hui presque uniquement comme assaisonnement en cuisine coréenne et japonaise). Vous pouvez aussi remplacer le Mirin par du miel.

Information Thermomix

Le jus de canneberge se trouve en magasin bio ou dans certains hypermarchés.





L'atelier de Mixie

Papillote de saumon coriandre-citronnelle



Valeur nutritionnelle par portion > 668 kcal • 2797 kJ • 34 g de protéines • 51 g de glucides • 36 g de lipides

4 papillotes



Préparation : 10 min + Thermomix : 16 min
Temps total : 30 min

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 blancs de poireaux
- 3 tiges de citronnelle
- 4 pavés de saumon frais (env. 150 g chacun)
- Sel
- Poivre de moulin
- 4 brins de coriandre fraîche
- 800 g d'eau
- 250 g de riz basmati

Ustensile supplémentaire
papier cuisson

Informations Thermomix La citronnelle est commercialisée fraîche, séchée, congelée, en poudre ou en pâte. Préférez la citronnelle fraîche. La citronnelle congelée est toutefois un meilleur produit de remplacement que la citronnelle sèche (à tremper dans de l'eau chaude) car cette dernière est beaucoup moins goûteuse.

Cette plante qui nous vient d'Asie se marie très bien avec le gingembre, la noix de coco, l'ail, l'échalote et le piment. Essentielle en cuisine thaïlandaise et vietnamienne, elle parfume soupes, plats au curry, sauces et poissons. On peut aussi l'utiliser sous forme de thé rafraîchissant. Ses feuilles séchées sont à la base des cuisines malaise, indonésienne et chinoise pour les marinades de poisson ou les viandes grillées. On la retrouve maintenant fraîche dans quelques recettes françaises.

Pour la conserver : emballée individuellement et placée dans le bac à légumes du réfrigérateur, la citronnelle fraîche se conserve 4 à 5 jours. Elle se congèle facilement sans blanchiment : congeler la base et les hauts de tige séparément.

- Commence par préparer tes papillotes : découpe 4 feuilles de papier sulfurisé d'environ 30 cm de long, et badigeonne-les d'une face d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine.
- Sous la surveillance d'un adulte, coupe les blancs de poireau et la citronnelle en très fines rondelles. Répartis la moitié des rondelles de poireaux entre les 4 papillotes et pose les pavés de saumon dessus. Parsème ensuite le poisson de rondelles de citronnelle et du reste de rondelles de poireau. Sale et poivre les 4 pavés ainsi garnis, arrose-les d'un filet d'huile d'olive et parsème-les de feuilles de coriandre.
- Ferme tes papillotes en rabattant les 2 grands côtés. Plie ensuite les extrémités et dépose les dans le Varoma. Réserve.
- Pèse l'eau dans le bol, mets le Varoma en place et mets à cuire à la vapeur 6 min / Varoma / vitesse 1.
- A la sonnerie, pèse le riz dans le panier de cuisson et rince le sous un filet d'eau froide pour le débarrasser de l'amidon. Insère le panier dans le bol. Remets le Varoma en place, puis poursuis la cuisson 12 min / Varoma / vitesse 1.
- Sers ces papillotes aussitôt, en faisant bien attention de ne pas te brûler en ouvrant le Varoma. Assure-toi d'être sous la surveillance d'un adulte pour ouvrir le Varoma.

Variante Thermomix Vous pouvez remplacer le saumon par des filets de cabillaud, et, à défaut de citronnelle, utiliser un peu de menthe fraîche.

