

thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

N° 33

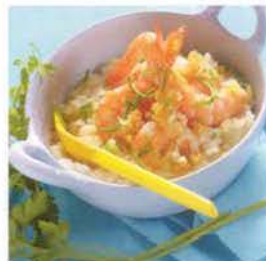
& Vous

ÉTÉ - AUTOMNE 2012



Actualités

Offrez-vous votre Thermomix en 15 fois



Idées recettes Thermomix



Focus de saison

Envies de fraises ?



L'atelier Mixie

Bâtonnets glacés à la framboise



3

OFFRE EXCEPTIONNELLE DE FINANCEMENT

AGENDA

Profitez d'un été
exceptionnel sur
la boutique



5

16 FICHES RECETTES

Autour de la fraise
Les terrines
Idées pique-niques
Spécial bord de mer



13

FOCUS DE SAISON

Envies de fraises ?



14

L'ÉCOLE THERMOMIX

Le fraisier d'antan
en étapes faciles

NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

Service de la relation clients **02 518 547 47**
du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (17h le vendredi)

Site web et la boutique

www.thermomix.fr

Le site de l'application

www.thermomixapp.com/fr

Espace recettes

www.espace.recettes.fr

Facebook

www.facebook.com

Thermomix France Officiel



Bienvenue !



Chère cliente, cher client,

Laissez-vous entraîner par le rythme festif de l'été et nous nous occupons du reste !

Sur un air de fraîcheur et de gourmandise, la fraise fait pétiller vos papilles de saveurs délicieuses et de parfums subtils. Au gré des toutes nouvelles recettes inédites créées spécialement pour vous par nos Chefs à nous Edith et Isabelle, organisez vos buffets autour des recettes de terrines, étonnez vos invités en les conviant à un original déjeuner sur l'herbe ou recréez facilement un repas « bord de mer » avec des recettes iodées.

Vous rêviez de réussir le véritable fraisier d'antan, crémeux, parfumé... nous réalisons votre souhait dans l'Ecole Thermomix en vous guidant pas à pas, en images tout au long de la réalisation d'un des must des tables festives des étés gourmands.

L'été sera chaud assurément, aussi Mixie accompagne vos enfants et vos adolescents dans l'élaboration de leur bâtonnets glacés à la framboise pour des goûters tout en couleurs !

Vous avez un cadeau à faire ? Juste envie d'un nouveau livre de recettes ? Appelez votre conseiller, il vous proposera des cadeaux exclusifs dont il aimerait vous faire bénéficier.

La boutique en ligne Thermomix est également ouverte 24 h sur 24 et vous accueille avec un dynamique cocktail d'offres et des petites nouveautés ! Vous voulez en savoir plus ? Feuilletez nos pages Actualités et/ou rendez-vous sur notre site Thermomix.fr.

Je vous laisse savourer ce nouveau numéro de notre magazine culinaire. Son nouveau look vous plaît ? Parlez-en autour de vous et partagez vos impressions sur notre page Facebook Thermomix France officiel. Vorwerk Thermomix à votre service !

Bien cordialement,

Sophie Hanon-Jaure
Responsable Marketing et
Support des ventes Thermomix

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 Lebedonché • Rédactrice en chef : Anne-Laure Allien • Chargée de développement des recettes : Edith Pouchard, Isabelle Phillon et Nelly Rubio • Direction artistique : Anne Le Corre • Photos : D3 Studio (sauf page 13 Ph. Dufour) • Couverture © sarsmis • Page 4 © Yun Arcurs • Page 6 © alain wacquier • Styliste : 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

Profitez de
nos opérations
exclusives pour
un été festif !



INÉDIT OFFRE EXCEPTIONNELLE DE FINANCEMENT



Offrez-vous le
Thermomix
en 15 fois

DU 02 JUILLET AU 26 AOÛT 2012

Profitez d'une offre EXCEPTIONNELLE
de financement, grâce à notre partenaire **SOFINCO**

CHOISISSEZ PARMi 2 OPTIONS

**OPTION
SERENITE**

71.90 € /mois*
assurance inclus

**OPTION
CLASSIQUE**

69.65 € /mois*
sans assurance

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

*Pour un crédit accessoire à une vente de 999€, vous remboursez 15 mensualités de 69.95€ hors assurance facultative. Le montant total dû est de 1044.75€. Taux Annuel Effectif Global (TAEG) fixe de 7.005%. Taux débiteur fixe de 6.79%. Le coût mensuel de l'assurance facultative est de 2.25€ et s'ajoute, en cas de souscription par l'emprunteur, aux mensualités ci-dessus.

Offre valable du 2 juillet au 26 août 2012 disponible sur la durée unique de 15 mois pour l'achat d'un Thermomix. Offre réservée aux particuliers résidant en France métropolitaine. Cette publicité est diffusée par Vorwerk France en qualité d'intermédiaire de crédit non exclusif de CA Consumer Finance. Il apporte son concours à la réalisation d'opérations de crédit à la consommation sans agir en qualité de prêteur. Dans le cadre de votre financement, vous disposez d'un délai de rétractation. Sous réserve d'acceptation du dossier de crédit par CA Consumer Finance dont Sofinco est une marque commerciale. CA Consumer Finance, SA au capital de 346 546 434 euros - 128/130 boulevard Raspail - 75006 Paris, 542 097 522 RCS Paris. Société de courtage d'assurance inscrite à l'ORIAS n°07008079 (www.orias.fr)

DU 25 JUIN AU 26 AOÛT

Le Livre « **Le Meilleur de votre
Esp@ce Recettes** » vous est offert
en plus de votre cadeau hôtesse*.



En ce moment, votre cadeau au
choix parmi ses 3 livres* :



Alors,
plus une minute
à perdre pour vous
offrir ce cadeau
exclusif !
Contactez vite
votre conseiller.

AGENDA THERMOMIX

Préparez les
rendez-vous de
la rentrée !

VENDREDI 7 SEPTEMBRE
Venez passer un bon moment
lors de la **JOURNÉE PORTES
OUVERTES DE LA RENTRÉE
DE VOTRE AGENCE!**

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à
contacter votre conseiller le plus
proche ou notre Service de la
Relation Clients.

DU 7 AU 17 SEPTEMBRE
LA FOIRE DE STRASBOURG

**DU 21 SEPTEMBRE
AU 1^{ER} OCTOBRE**
LA FOIRE DE MARSEILLE

*Pour toute réunion organisée avec 3 ami(e)s qui souhaitent découvrir le Thermomix.

LA BOUTIQUE EN 1 CLIC...

Besoin d'inspiration dans la recherche de vos cadeaux ? Juste à la recherche de nouvelles recettes ? Il vous manque un tome dans la bibliothèque des livres Thermomix ? Faites du buzz pour la boutique !



LES ACCESSOIRES SONT EN FÊTE TOUT L'ÉTÉ !

Pendant toute la saison estivale, la boutique en ligne Thermomix pétille d'offres spéciales et adaptées à tous vos besoins en accessoires* !

Un joint à changer ou besoin d'un gobelet doseur ?

Visitez la boutique et bénéficiez de 15% à 20% sur vos accessoires TM 21 et TM 31 !

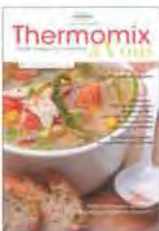


* Dans la limite des stocks disponibles.

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE THERMOMIX ET VOUS

est votre allié au quotidien dans l'utilisation pratique de votre Thermomix : fiches recettes thématiques, recette en étapes, atelier pour les plus jeunes et les débutants, focus sur un ingrédient gourmand... à chaque saison, ses recettes et ses paniers gourmands !

À PARTIR DU 1^{ER} AOÛT 2012



Le pack Thermomix et vous n°8* est en vente sur la boutique au prix de 15 € TTC !

Faiselle au coulis de framboises, verrines de betteraves à la pomme, « comme une tarte au citron » une recette facile de notre Chef Eric Guérin... elles vous tentent ?

Retrouvez-les dans les numéros du pack n°8 !

* N°29, 30, 31 et 32

**Jusqu'à épuisement des stocks

Vous avez reçu les 4 premiers numéros de votre magazine Thermomix et Vous ? Pensez à vous réabonner facilement :



LES LIVRES S'INVITENT À LA FÊTE !

Tout au long de l'été, nous vous proposons des offres sur nos livres ! N'hésitez pas à vous rendre sur notre e-boutique pour connaître les modalités des différentes offres qui vont cadencer votre été !

À PARTIR DU 16 JUILLET

Et pour commencer la saison en beauté, venez découvrir notre offre sur le livre « Équilibres et Saveurs »*.



* Dans la limite des stocks disponibles.

LES INDISPENSABLES DE VOS VACANCES

LE SAC DE TRANSPORT

Ne partez pas sans la plus petite cuisine du monde et quelques livres ! Rendez-vous sur la boutique : www.thermomix.fr



L'APPLICATION DE RECETTES THERMOMIX



160 recettes faciles et créatives à portée de main ! Et en plus, vous pouvez planifier vos menus de la semaine et faire vos listes de courses !

Chargez facilement l'application sur votre IPHONE IPOD OU IPAD sur l'Appstore. Besoin de conseils ? Laissez-vous guider sur www.thermomixapp.com/fr

TRUCS ET ASTUCES

VOTRE THERMOMIX EN VACANCES

1 Le **voltage en camping** : le TM 31 nécessite 220 V pour fonctionner au maximum de ses capacités.

1 Si vous partez à l'étranger vérifiez le voltage usité et le type de prise utilisé : en effet en Grande Bretagne, vous devrez utiliser du TRIPHASE et le voltage est à 110V. Pensez à emporter un transformateur.

1 Le **Varoma** : peut contenir une grosse dorade en croûte de sel ou un couscous pour 6 personnes, alors pensez à le glisser dans votre sac de transport !

1 Le **bol** peut vous réaliser de délicieux sorbets pour 10 personnes ou des cocktails et autres smoothies pour 6 à 10 personnes... Prêts pour une Barbecue party ?

INFO RECETTES

Les recettes de nos publications sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires. Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :



Léger



Sans gluten



Économique



Un temps d'avance



Créatif



Végétarien



Rapide

Gratin de fraises



Mousse de fraise allégée



Cheesecake à la fraise



Pâtes de fruits à la fraise



Mousse de fraise allégée



6

Valeurs nutritionnelles par portion
75 kcal | 317 kJ | 4 g de protéines | 14 g de glucides | 1 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 7 min + Attente : 4 h
| Temps total : 4 h15 min

40 g de sucre 2 g d'agar-agar
500 g de fraises 250 g de fromage blanc à 0%

- 1 Verser le sucre dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 9** pour obtenir du sucre glace.
- 2 Ajouter 450 g de fraises, lavées et équeutées (garder le reste pour la finition) et les réduire en purée **10 sec/vitesse 6**.
- 3 Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, ajouter l'agar-agar et cuire **5 min/100°C/vitesse 1**, sans le gobelet.
- 4 Ajouter le fromage blanc, et mélanger **20 sec/vitesse 3**.
- 5 Répartir dans des coupelles individuelles, décorer avec le reste de fraises coupées en fines lamelles, et réfrigérer pendant 4 heures.

Conseils

Cette recette peut s'adapter facilement avec tout type de fruits. Il sera alors nécessaire d'adapter le temps de mixage à la consistance du fruit choisi pour l'étape 2 (environ 1 min/vitesse 10 pour l'ensemble des fruits). Les fraises, les framboises et les kiwis présentent des petits grains, parfois mal digérés. Vous pouvez passer votre coulis au chinois étamine avant d'incorporer l'agar-agar.

thermomix

Produits de saison

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

Gratin de fraises



6

Valeurs nutritionnelles par portion
256 kcal | 1068 kJ | 6 g de protéines | 22 g de glucides | 16 g de lipides

Préparation : 5 min + Cuisson au four : 15 min | Temps total : 20 min

500 g de fraises, coupées en morceaux 10 g d'extrait de vanille liquide
4 œufs (facultatif)
90 g de sucre 200 g de crème liquide (+ un peu éventuellement pour servir)

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
- 2 Répartir les fraises coupées en morceaux dans le fond de 6 cassioles (type moule à crème brûlée). Mettre le reste des ingrédients dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 5**.
- 3 Verser cette préparation dans les moules et enfourner 15 min à 180°C (Th. 6). Servir froid ou tiède, avec éventuellement un filet de crème liquide.

thermomix

Produits de saison

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

DESSERT

Pâtes de fruits à la fraise



50

Valeurs nutritionnelles par portion
34 kcal | 146 kJ | 10 g de protéines | 8 g de glucides | 0 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 1 h 5 min + Attente : 5 jours
| Temps total : 5 jours

300 g d'eau 350 - 400 g de sucre (à ajuster en fonction du poids de la purée de fruits)
1 c. à soupe de jus de citron 5 feuilles de gélatine alimentaire et un bol d'eau froide
120 g d'épluchures et de trognons de pommes (soit 2 pommes)
500 g de fraises

- 1 Mettre l'eau, le jus de citron, les épluchures et les trognons de pommes dans le bol, et cuire **35 min/100°C/vitesse 4**, sans le gobelet.
- 2 À la sonnerie, filtrer la préparation obtenue (pectine), en pressant à l'aide de la spatule. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3 Mettre les fraises lavées et équeutées dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 4 Filtrer le jus à l'aide d'un chinois et le conserver pour une autre utilisation. Peser la purée de fraise et la remettre dans le bol avec son poids en sucre, ajouter 200 g de pectine, puis cuire **30 min/Varoma/vitesse 2**. Remplacer le gobelet par le panier de cuisson pour éviter les projections.
- 5 Pendant ce temps, mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide.
- 6 À la sonnerie, ajouter la gélatine alimentaire soigneusement égouttée, puis mixer **10 sec/vitesse 3**.
- 7 Verser en une couche d'une épaisseur d'1/2 cm env. dans un plat carré ou rectangle préalablement recouvert de film alimentaire et laisser reposer trois à cinq jours.
- 8 Au bout de ce temps, découper des carrés ou des rectangles de pâtes et les enrober de sucre en poudre. Vos pâtes de fruits sont prêtes à consommer.

Conseil

Ces pâtes de fruits se conserveront très bien plusieurs jours dans une boîte hermétique.

thermomix

Produits de saison

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

DESSERT

Cheesecake à la fraise



8

Valeurs nutritionnelles par portion
465 kcal | 1949 kJ | 13 g de protéines | 45 g de glucides | 26 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 7 min + Attente : 4 h
| Temps total : 4 h 15 min

La base
225 g de biscuits sablés (sablés Bretons par ex.)
50 g de beurre
60 g d'amandes en poudre
La crème
300 g ricotta
200 g de fromage frais (type Saint-Moré)
100 g de sucre
3 œufs entiers

Le pesto d'un citron
1/2 c. à café de graines de vanille (ou les graines d'1 gousse)
Le nappage à la fraise
400 g de fraises
3 c. à soupe de sucre
Le jus d'un citron vert

Ustensile
Moule à charnière (23x26 cm)

- 1 **La base** : Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
- 2 Mettre les biscuits, le beurre et la poudre d'amandes dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 6**. Verser cette préparation dans un moule (de préférence à charnière) et tasser à l'aide du dos d'une fourchette. Enfourner 10 à 12 min.
- 3 Au bout de ce temps, sortir du four, laisser refroidir un peu et baisser la température du four à 150°C (Th. 5).
- 4 **La crème** : Mettre les fromages dans le bol avec le sucre, les œufs, le zeste de citron et les graines de vanille, et mélanger **15 sec/vitesse 5**.
- 5 Verser sur la base de biscuits refroidie et enfourner pendant 50 minutes à 150°C. Vérifier la cuisson, sortir du four et laisser refroidir.
- 6 **Le nappage à la fraise** : 1 heure environ avant de servir, mettre quelques fraises de côté pour la décoration, et mettre le reste, lavées et équeutées, dans le bol avec le sucre et le citron (ou le vinaigre), puis mixer **10 sec/vitesse 5**. Laisser reposer au frais pendant 1 heure environ.
- 7 Verser sur le cheesecake au moment de servir, puis décorer du reste de fraises découpées en fines lamelles.

Variante

Vous pouvez remplacer le coulis de fraises par un coulis de framboises, ou un nappage au cassis.

thermomix

Produits de saison

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

Terrine au chèvre
et aux 3 poivrons



Terrine de lapin en gelée



Terrine aux 3 poissons



Papeton d'aubergines et
son coulis de tomate



Terrine de lapin en gelée



8 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
164 kcal | 1 657 kJ | 22 g de protéines | 13 g de glucides | 15 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 1 h + Attente : 12 h | Temps total : 13 h

1 belle échalote 900 g de viande de lapin, en morceaux
4 oignons nouveaux (ou 1 oignon rouge) (par ex. 2/3 de râble, 1/3 de cuisses et
500 g de vin blanc sec pattes avant)
400 g d'eau 1/2 c. à café de quatre épices
70 g de carotte 4 feuilles de gélatine alimentaire et un
3 brins de persil bol d'eau froide
2-3 branches d'estragon frais de préférence Ustensile
Sel, poivre 1 terrine (ou moule en silicone)

1 Mettre l'échalote et l'oignon coupés en deux dans le bol, mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2 Ajouter le vin blanc, l'eau, les carottes en rondelles, le persil, quelques feuilles d'estragon (en garder quelques unes pour la déco), le sel et le poivre. Saupoudrer légèrement le lapin de 4 épices et le déposer dans le panier cuisson. Insérer et cuire à la vapeur 60 min/Varoma/vitesse 1.
3 A la sonnerie, retirer le panier et laisser le lapin refroidir un peu avant de le désosser grossièrement. Pendant ce temps, filtrer le bouillon au chinois pour enlever les légumes. Rectifier l'assaisonnement. Garder éventuellement quelques rondelles de carottes pour le décor.
4 Remettre le bouillon dans le bol avec les morceaux de lapin et poursuivre la cuisson 10 min/100°C/vitesse 1.
5 Pendant ce temps, mettre la gélatine à ramollir dans l'eau froide.
6 A la sonnerie, retirer la viande et la réserver. Ajouter au bouillon la gélatine soigneusement égouttée et mixer 5 sec/vitesse 5.
7 Disposer quelques feuilles d'estragon et les rondelles de carottes qui ont servi à la cuisson dans le fond d'un moule à cake préalablement tapissé de papier cuisson, remplir ensuite la terrine de morceaux de lapin en intercalant à volonté des feuilles d'estragon. Bien tasser avant de recouvrir de bouillon. Laisser refroidir et conserver au frais pendant 12 heures avant de servir tranchée, accompagnée par exemple de crudités, d'une salade verte et d'oignons grelots au vinaigre.

Le sommelier

Servir avec un vin blanc type muscadet, ou un rosé fruité.

Produits de saison

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

thermomix

Terrine au chèvre et aux 3 poivrons



8 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
30 kcal | 278 kJ | 1 g de protéines | 1 g de glucides | 5 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 35 min + Attente : 6 h
| Temps total : 6 h 45 min

500 g d'eau 600 g de fromage frais (type Petit Billy ou Chavroux)
3 poivrons (préférer 3 couleurs différentes) Sel + Poivre
6 feuilles de gélatine alimentaire et un 5-6 brins de ciboulette fraîche
bol d'eau froide Ustensile
150 g de lait 1/2 écrémé Moule à cake, en silicone de préférence

1 Mettre l'eau dans le bol et les poivrons coupés en deux et épinés dans le Varoma. Mettre en place et cuire à la vapeur 30 min/Varoma/vitesse 2.
2 A la sonnerie, enfermer les poivrons dans un sac en plastique et laisser refroidir 20 minutes environ. Au bout de ce temps, les peler et les réserver.
3 Mettre la gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide.
4 Vider et rincer le bol, y mettre le lait et faire chauffer 4 min/90°C/vitesse 1.
5 A la sonnerie, ajouter la gélatine essorée, et mixer 5 sec/vitesse 4.
6 Ajouter le fromage en morceau, le sel et le poivre, puis mixer 20 sec/vitesse 4. Réserver 2/3 de cette préparation au fromage nature.
7 Ajouter au 1/3 restant dans le bol la ciboulette finement ciselée à l'aide d'une paire de ciseaux, et mélanger 5 sec/vitesse 7.
8 Parsemer le fond du moule d'un peu de ciboulette, couvrir d'une fine couche de préparation au fromage nature, puis tapisser de lanières de poivrons bien égouttés. Couvrir de fromage à la ciboulette puis à nouveau de poivrons en alternant les couleurs. Terminer par une couche de fromage nature. Lisser le dessus et réserver au frais pendant 6 heures minimum.
9 Démouler délicatement pour servir cette terrine coupée en tranches, accompagnée éventuellement d'une salade de roquette.

Conseil

Ce plat vous fera une belle entrée pour 8 personnes. Accompagné d'une salade verte croquante et servie en plat principal végétarien, compter 6 belles parts.

Le sommelier

Servir avec un Sancerre blanc.

Produits de saison

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

thermomix

Papeton d'aubergines et son coulis de tomate



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
242 kcal | 1 015 kJ | 16 g de protéines | 11 g de glucides | 14 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 30 min + Cuisson au four : 1 h
| Temps total : 2 h

Le papeton
1 000 g d'aubergines épluchées
Sel
25 g de farine
60 g d'huile
Poivre
1 gousse d'ail
4 œufs
50 g de lait 1/2 écrémé
1 pincée de poivre de Cayenne
5 g de beurre pour le moule

Le coulis de tomates
3 gousses d'ail
100 g d'oignons (2 beaux oignons)
30 g d'huile d'olive
600 g de tomates bien mûres (Cœur de Boeuf ou Olivettes par exemple)
1 c. à café de sucre
1 pincée de feuilles de thym frais
Sel, poivre
10 feuilles de basilic frais
Ustensile
Moule à cake, en silicone de préférence

1 Le papeton : Saupoudrer les aubergines épluchées et coupées en cubes de sel fin, et laisser dégorger pendant 1 heure minimum dans une passoire ou un chinois.
2 Au bout de ce temps, les rincer à l'eau froide, les sécher et les faner légèrement.
3 Mettre l'huile, l'aubergine, le sel et le poivre dans le bol, et cuire 11 min/90°C/vitesse 2. Réserver.
4 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
5 Laver et sécher le bol. Y mettre l'ail et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
6 Ajouter les œufs, le lait et le poivre de Cayenne, puis mélanger 20 sec/vitesse 4.
7 Ajouter l'aubergine et mixer 15 sec/vitesse 6.
8 Verser cette préparation dans un moule à cake beurré et fariné et cuire au bain-marie pendant 1 heure.
9 Le coulis de tomates : Mettre l'ail et les oignons coupés en deux dans le bol, et hacher 4 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
10 Ajouter l'huile et faire rissole 4 min/100°C/vitesse 2.
11 Ajouter les tomates coupées en deux, le sucre, le thym, le sel et le poivre, puis mixer 10 sec/vitesse 7.
12 Cuire 15 min/100°C/vitesse 3. Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les feuilles de basilic ciselées.

Conseils

Le coulis de tomates : si vous en reste, vous pouvez l'utiliser avec des pâtes ou du ris, ou encore le congeler. Si vous le préférez sans morceaux, mixer votre sauce 7 sec/vitesse 10 avant de servir.

Produits de saison

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

thermomix

Terrine aux 3 poissons



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
248 kcal | 1 035 kJ | 28 g de protéines | 1 g de glucides | 14 g de lipides

Préparation : 30 min + Thermomix : 5 min + Cuisson au four : 1 h 30 min
+ Attente : 6 h | Temps total : 8 h

250 g de dos de cabillaud, désarêté 2 belles échalotes
Sel à discrétion 5 brins de ciboulette fraîche
3 œufs Poivre
120 g de crème liquide Ustensiles
250 g de saumon frais ou de fruité 1 moule à cake, en silicone de préférence,
saumonée, sans peau, désarêtés papier cuisson
5 brins de persil frais
250 g d'églinefin, désarêté

1 Préchauffer le four à 120°C (Th. 4).
2 Mettre le cabillaud dans le bol avec le sel et mixer 5 sec/vitesse 5.
3 Ajouter 1 œuf, 40 g de crème fraîche, le poivre et le persil (en garder un ou deux brins pour la décoration) finement ciselé à l'aide d'une paire de ciseaux, puis mixer 20 sec/vitesse 3.
4 Verser cette préparation dans un moule à cake préalablement tapissé de papier cuisson. Lisser la surface à la spatule.
5 Procéder ensuite de même avec le saumon sans ajouter de persil. Verser sur le mélange au cabillaud.
6 Mettre les échalotes coupées en deux dans le bol avec un peu de ciboulette et mixer 10 sec/vitesse 5.
7 Ajouter l'églinefin, les 40 g de crème restants et le dernier œuf, assaisonner puis mixer 20 sec/vitesse 5. Verser sur le mélange au saumon.
8 Cuire ensuite la terrine au bain-marie pendant 1 h 30.
9 Laisser refroidir pendant 1/2 heure dans le four éteint, puis réserver au frais plusieurs heures avant de servir tranchée, avec une crème à la ciboulette ou une mayonnaise, et accompagné de feuilles de salade et/ou décoré de tranches de tomates.

Le sommelier

Accompagner d'un vin blanc bien frais.

Produits de saison

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

thermomix

**Soupe glacée
de poivrons grillés**



Fougasse au chorizo



**Salade de poulet au curry
et agrumes**



**Gâteau à la fleur d'oranger
et à la lavande**



Fougasse au chorizo

Valeurs nutritionnelles par portion
233 kcal | 1256 kJ | 13 g de protéines | 32 g de glucides | 15 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 5 min + Attente 2 h + Cuisson au four : 10 - 12 min | Temps total : 2 h 20 min

La pâte
125 g de lait 1/2 écrémé
150 g d'eau
15 g de levure boulangère fraîche (1/2 cube)
500 g farine de blé
40 g d'huile d'olive
1 pincée de sel

Le badigeon
50 g de tomates séchées, coupées en morceaux
150 à 200 g de chorizo doux, coupé en dés
10-15 feuilles de basilic frais, ciselées
20 g d'huile d'olive
1 c. à soupe d'eau
1 pincée de gros sel

1 **La pâte** : Mettre le lait, l'eau, la levure de boulanger émiettée, et chauffer 2 min 30 sec/vitesse 2. Si le levain ne mousse pas, mélanger 5 à 10 sec/vitesse 4.

2 Ajouter la farine, l'huile d'olive, le sel, les tomates séchées et le chorizo coupés en dés (garder un peu de tomate pour la finition), puis pétrir 3 min/vitesse 2.

3 Vider la pâte dans un récipient, la couvrir d'un torchon propre et la laisser lever pendant 1 heure minimum dans un endroit chaud et à l'abri des courants d'air (ou dans un four à 50°C).

4 Au bout de ce temps, rabattre la pâte et l'étaler à la main ou au rouleau à pâtisserie en une galette d'1,5 à 2 cm d'épaisseur. La poser sur un plaque de cuisson préalablement recouverte de papier cuisson et la laisser lever à nouveau pendant 1 heure dans un endroit tiède et sans courant d'air.

5 **Le badigeon** : Pendant ce temps, mettre les feuilles de basilic dans le bol et hacher grossièrement 3 sec/vitesse 5.

6 Ajouter l'huile d'olive, l'eau et le gros sel, et mélanger 10 sec/vitesse 3.

7 A la fin du temps de pousse, faire des entailles avec le doigt ou une cuillère à café sur la surface de la pâte, et la badigeonner de ce mélange à l'aide d'un pinceau alimentaire.

8 Enfourner 10 à 12 minutes à 230°C (Th. 7-8).

9 A la sortie du four, parsemer de tomates séchées puis donner plusieurs tours de moulin de poivre. Déguster tiède ou froid.

Variantes

Ce pain provençal se décline de différentes façons. Plate et apparentée souvent à la pizza, la plupart des fougasses sont salées, même si l'on en trouve de briochées, parfumées à la fleur d'oranger, notamment du côté de Grasse. N'hésitez pas à en varier la garniture : fromages, anchois, lardons, oignons frits, romarin, pignons de pin... au fil de votre inspiration et de vos envies.

Produits de saison

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

thermomix

Soupe glacée de poivrons grillés

Valeurs nutritionnelles par portion
54 kcal | 226 kJ | 3 g de protéines | 16 g de glucides | 1 g de lipides

Préparation : 50 min + Cuisson au four : 10 - 15 min + Thermomix : 20 min + Attente : 10 min | Temps total : 6 h 45 min

3 poivrons oranges
1 poivron rouge
1 oignon blanc
1 gousses d'ail
20 g de farine

750 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
Sel à discrétion
Poivre, à discrétion

1 Préchauffer le grill.

2 Couper les 4 poivrons en deux, retirer les tiges, les cœurs, les membranes et les graines.

3 Poser les poivrons, sans les superposer, côté peau vers le haut, sur une plaque de four préalablement couverte de papier cuisson. Faire griller jusqu'à ce que les peaux noircissent et se boursoufflent (compter 10 à 15 minutes). Sortir alors les poivrons et les mettre dans un sac en plastique fermé pendant 10 min environ. Puis les peler et les réserver.

4 Pendant ce temps, mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dégermé dans le bol, et mixer 8 sec/vitesse 5.

5 Ajouter 150 g d'eau et cuire 10 min/100°C/vitesse 1.

6 Ajouter la farine, les 600 g d'eau restants, le cube de bouillon, les poivrons (en gardant un peu pour la décoration), le sel, le poivre, et cuire 7 min/100°C/vitesse 1.

7 A la sonnerie, mixer 20 sec/vitesse 9, en augmentant progressivement la vitesse.

8 Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir avant de servir garnie de dés de poivrons.

Variantes

Au moment de servir, vous pouvez ajouter une quenelle de crème fraîche et quelques fines herbes. En fonction de ce dont vous disposez, vous pouvez modifier la proportion de poivrons rouges et oranges. Cette soupe peut aussi bien se servir chaude ou tiède.

Produits de saison

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

thermomix

DESSERT

Gâteau à la fleur d'oranger et à la lavande

Valeurs nutritionnelles par portion
246 kcal | 1029 kJ | 3 g de protéines | 44 g de glucides | 6 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 6 min + Cuisson au four : 40 min | Temps total : 1 h

Le gâteau
50 g de beurre doux, à température ambiante
125 g de sucre en poudre
1 œuf moyen
60 g de lait ribot
1 c. à café de zeste d'orange râpé finement
150 g de farine
1 c. à café de levure chimique

Le sirop
1 grosse orange à jute
100 g de sucre en poudre
1 c. à café d'eau de fleur d'oranger
1-2 c. à café de lavande sèche

Ustensile
Moule à cake (ou moules à muffins)

1 **Le gâteau** : Préchauffer le four à 180°C (Th. 4).

2 Mettre dans le bol le beurre et le sucre et mixer 30 sec/vitesse 3.

3 Ajouter le reste des ingrédients du gâteau et mélanger 15 sec/vitesse 4.

4 Verser dans un moule à cake préalablement beurré et fariné, puis enfourner 40 minutes environ à 180°C. La surface doit être légèrement colorée et la consistance ferme au toucher.

5 **Le sirop** : 5 minutes avant la fin de la cuisson, prélever ce qui reste de zeste et presser l'orange à l'aide d'un presse-agrume. Mettre le zeste, le jus et le sucre dans le bol avec et chauffer 5 min/80°C/vitesse 2.

6 A la sonnerie, ajouter l'eau de fleur d'oranger et mélanger 5 sec/vitesse 4.

7 Dès la fin de la cuisson, piquer la surface du gâteau à l'aide d'un pique pour pouvoir l'imbibber et verser doucement le sirop chaud dessus en vous assurant de le répartir de façon égale sur toute la surface. Parsemer de grains de lavande et laisser refroidir.

Conseils

Le lait ribot (lait fermenté) se trouve en bouteille au rayon frais des supermarchés. Il peut être consommé nature, ou peut être intégré dans des recettes salées ou sucrées, chaudes ou froides (tiède avec des pommes de terre tièdes par exemple). Le lait fermenté ne contenant pas de lactose, il peut être consommé par les personnes intolérantes.

Variante

Vous pouvez remplacer l'orange par du citron ou du citron vert.

Produits de saison

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

thermomix

PLAT

Salade de poulet au curry et agrumes

Valeurs nutritionnelles par portion
273 kcal | 1137 kJ | 21 g de protéines | 9 g de glucides | 17 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 20 min | Temps total : 25 min

500 g d'eau
1 branche de céleri avec les feuilles
360 g de blanc de poulet isoit 3 blancs moyens
1 pomme Granny Smith, épluchée, épinée et coupée en morceaux
50 g d'huile d'olive extra vierge
20 g de vinaigre

1 c. à café de curry en poudre
Sel
Poivre
4 grandes feuilles de laitue
1 beau pamplemousse rosé, épluché, partie blanche retirée, et coupés en morceaux

1 Mettre l'eau et les feuilles de céleri dans le bol, et le poulet coupé en bouchées dans le panier. Insérer le panier et cuire 20 min/100°C/vitesse 2.

2 Retirer le panier à l'aide de la spatule et laisser refroidir, vider le contenu du bol.

3 Mettre la branche de céleri coupée en 3 ou 4 morceaux et la pomme dans le bol, et mélanger 5 sec/vitesse 5. Réserver.

4 Sans laver le bol, y verser l'huile, le vinaigre, le curry, le sel et le poivre, et mélanger 10 sec/vitesse 3.

5 Disposer dans un plat les feuilles de laitue et poser dessus les quartiers de pamplemousse, les dés de poulet, le mélange pomme-céleri et arroser avec la vinaigrette au curry. Servir immédiatement.

Produits de saison

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

thermomix

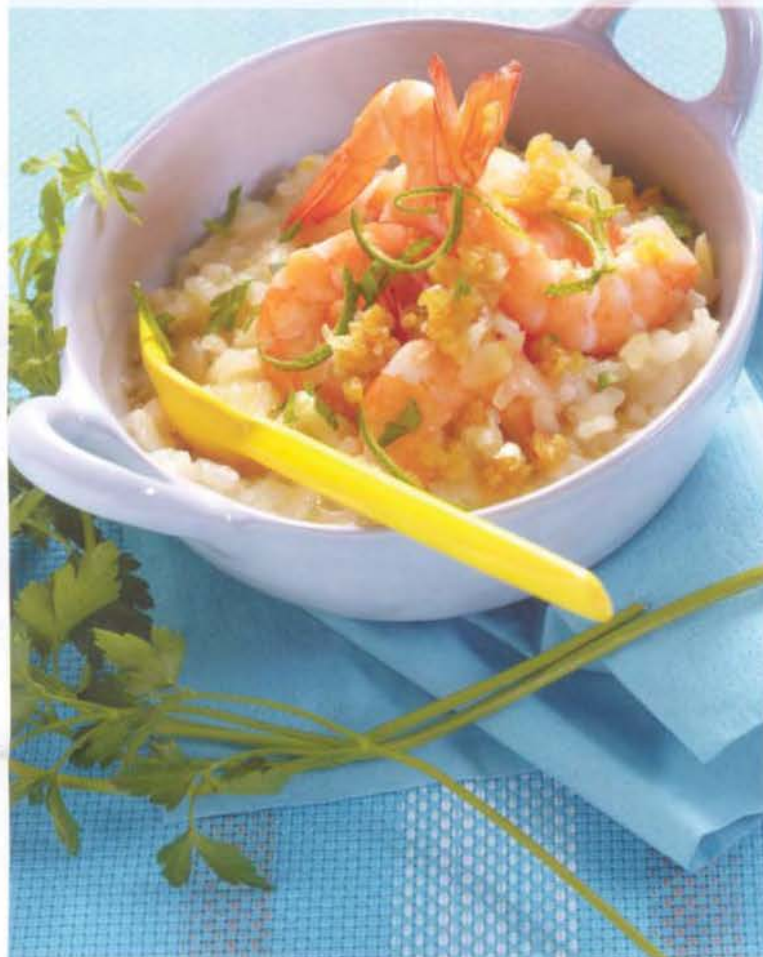
Moules à l'escabèche



Tarte fine aux sardines



**Crevettes à l'ail
et risotto au citron**



**Papillote de truite
aux pommes et curry**



Tarte fine aux sardines



6

Valeurs nutritionnelles par boîtier

261 kcal | 1101 kJ | 11 g de protéines | 30 g de glucides | 11 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 2 min + Cuisson au four : 25 min
Temps total : 40 min

La pâte brisée

200 g de farine

30 g d'huile d'olive

75 g d'eau

1 c. à café rase de sel

La garniture

4 belles tomates bien mûres

1 oignon

1 filet d'huile d'olive

1 pincée de piment d'Espelette

1 c. à café de sucre

1 pincée de sel (à discrétion)

Poivre

12 sardines fraîches, levées en filets

1 c. à soupe de persil frais ciselé

1 **La pâte** : Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, et pétrir 1 min **2** / **1**2 Mixer 10 sec **5** / **Vitesse 2** pour décoller la pâte du bol et sortir la pâte.

3 L'abaisser sur un plan de travail fariné, en rectangle ou en cercle, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis la faire glisser sur une plaque de four préalablement recouverte de papier cuisson. Réserver.

4 **La garniture** : Mettre les tomates coupées en quatre dans le bol et mixer 3 sec **Vitesse 5**. Verser la purée obtenue dans un chinois et la laisser égoutter.5 Mettre l'oignon dans le bol, et mixer 5 sec **Vitesse 5**. Racler les parois à l'aide de la spatule.6 Ajouter l'huile d'olive, le piment d'Espelette, le sucre, le sel et le poivre et faire rissoler 5 min **100°C** **Vitesse 4**.7 À la sonnerie, ajouter la purée de tomate et mixer 5 sec **Vitesse 5**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, et verser sur le fond de tarte.

8 Enfourner 15 minutes à 200°C (Th. 7).

9 À la sonnerie, disposer les filets de sardine fraîche sur la tarte.

Enfourner à nouveau 10 minutes à la même température.

10 Au sortir du four, badigeonner la tarte d'un peu d'huile d'olive

à l'aide d'un pinceau pâtissier et parsemer de persil.

11 Servir chaud ou froid, accompagnée éventuellement d'une salade verte.

Variante

Cette tarte peut aussi se faire avec des anchois.

Le sommelier
Un vin blanc sec.

Produits de saison

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

thermomix

Moules à l'escabèche



10

Valeurs nutritionnelles par boîtier

177 kcal | 733 kJ | 9 g de protéines | 4 g de glucides | 14 g de lipides

Préparation : 12 min + Attente : 24 h | Temps total : 24 h

4 gousses d'ail

150 g d'oignon

2 c. à café de paprika doux en poudre

Quelques gouttes de Tabasco®

(à ajuster en fonction de vos goûts)

1 feuille de laurier

Sel

Poivre

250 g d'huile d'olive

400 g de moules, cuites et décortiquées (soit env. 1 800 g de moules fraîches)

40 g de vinaigre de vin rouge

Ustensiles

Piques en bois

1 Mettre l'ail et l'oignon coupé en deux dans le bol, et mixer

5 sec **Vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.2 Ajouter le paprika, le Tabasco®, le laurier, le sel, le poivre, l'huile, et mijoter 10 min **Varoma** / **Vitesse 4**.

3 Verser l'huile chaude sur les moules, ajouter le vinaigre et laisser mariner 24 heures. Servir frais à l'apéritif sur de fines tranches de pain, ou sur de petits piques en bois.

Conseil

La cuisson des moules :
Verser 350 g d'eau dans le bol, disposer les moules dans le Varoma, mettre ce dernier en place et cuire à la vapeur 10 min **Varoma** / **Vitesse 1**. Si vous avez beaucoup de moules et que le Varoma est bien rempli, les remuer à l'aide de la spatule en cours de cuisson et prolonger éventuellement la cuisson de quelques minutes.

Produits de saison

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

thermomix

Merci à Etoile

Papillote de truite aux pommes et curry



4

Valeurs nutritionnelles par boîtier

287 kcal | 1201 kJ | 12 g de protéines | 11 g de glucides | 13 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 25 min | Temps total : 30 min

1 échalote

4 - 5 brins de persil plat

2 pommes

4 filets de truites saumonées (120 à

150 g/pers.), désarêté

40 g de crème fraîche légère à 15% m.g.

Sel

Poivre

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

30 g d'amandes effilées, grillées à sec

1000 g d'eau

1 Mettre l'échalote et le persil dans le bol, et hacher 5 sec **Vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer à nouveau si nécessaire. Réserver.

2 Eplucher, épépiner et couper les pommes en tranches. Les répartir sur 4 feuilles de papier cuisson.

3 Poser sur chacune de ces papillotes un filet de truite. Ajouter 1 c. à soupe rase de crème sur chaque filet, saler, poivrer, répartir le mélange persil/échalote, saupoudrer de curry et d'amandes. Fermer les papillotes et les disposer dans le Varoma. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur 25 min **Varoma** / **Vitesse 1**.

4 Servir aussitôt.

Produits de saison

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

thermomix

Crevettes à l'ail et risotto au citron



6

Valeurs nutritionnelles par boîtier

458 kcal | 1935 kJ | 18 g de protéines | 48 g de glucides | 12 g de lipides

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

Le risotto au citron

Le jus et le zeste d'un 1/2 citron

1 oignon blanc

30 g d'huile d'olive

350 g de riz spécial risotto, (arborio)

100 g de vin blanc sec

950 g d'eau

2 cubes de bouillon de volaille

Sel - Poivre

1 **Le risotto au citron** : mettre le 1/2 zeste de citron coupé en lamelles dans le bol et râper 3 sec **Vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer à nouveau 3 sec **Vitesse 10**. Réserver.

2 Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol, et hacher

5 sec **Vitesse 5**.3 Ajouter l'huile et faire rissoler 3 min **100°C** / **Vitesse 1**.4 Ajouter le riz et cuire 3 min **100°C** / **Vitesse 1**, sans le gobelet.5 Ajouter le vin blanc, porter à ébullition et laisser réduire 2 min **100°C** / **Vitesse 1**, sans le gobelet.6 Ajouter le jus et le zeste de citron, l'eau, les cubes, le sel et le poivre, et cuire 24 min **100°C** / **Vitesse 1**, sans le gobelet. Remplacer le gobelet par le panier cuisson sur le couvercle pour éviter les projections.

7 Maintenir au chaud pendant la préparation des crevettes.

8 **Les crevettes à l'ail** : mettre le persil dans le bol et hacher 3 sec **Vitesse 7**. Réserver.9 Mettre l'ail et l'huile dans le bol et hacher 4 sec **Vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et faire rissoler 5 min **Varoma** / **Vitesse 2**.10 Ajouter les crevettes et cuire 5 min **Varoma** / **Vitesse 1**, sans le gobelet.

11 Vingt secondes avant la fin de la cuisson, ajouter le persil, le sel et le poivre par l'orifice du couvercle.

12 Servir aussitôt, en accompagnement du risotto.

Produits de saison

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

thermomix

Conseil

Ces deux plats peuvent se manger indépendamment l'un de l'autre.

Variantes

D'inspiration asiatique, ce plat de crevettes est très aillé. Adapter à vos goûts en réduisant la quantité d'ail.
Pour une note plus exotique, remplacer le persil des crevettes par de la coriandre fraîche, et ajouter un filet de citron vert.
Varier l'assaisonnement du risotto, et y incorporer du thym, ou encore le saupoudrer de copeaux de Parmesan.

Envies de fraises ?

Bonne nouvelle : c'est la saison ! Et il faut bien l'avouer, on vous comprend : elle a tout pour plaire : jolies courbes, couleur attrayante, parfums subtils et tellement charismatique !

Si en avez l'occasion, allez les cueillir à la fraîcheur du matin ou après une petite pluie... et mangez-les sur place !

Ce délice est la star des cuisines estivales et ce jusqu'aux premiers jours de l'automne. Les variétés sont nombreuses et ont beaucoup évolué sous le coup des découvertes liées à l'exploration du Monde.

Les romains reconnaissaient déjà les fraises des bois pour leurs vertus astringentes en cosmétique.

Au Moyen-âge, ce petit fruit rouge facilement domestiqué prend une place de choix dans les potagers.

Au 18^{ème} siècle, de nouvelles variétés aux fruits plus gros, venant du Chili, permettent aux botanistes de réaliser de nouvelles variétés aux fruits à la fois plus gros et goûteux.

A l'époque, Plougastel (Bretagne) abrite la production des fraises. C'est dans les jardins botaniques de Brest, que naissent les premières versions des variétés hybrides actuelles.

Depuis la production regroupent environ 600 variétés de Fraises.

Cependant seulement une dizaine font l'essentiel de la production française : Gariguette, Darselect, Charlotte, Mara des Bois...

IL EXISTE 3 GRANDES FAMILLES DE FRAISIERS

Les 4 saisons : ils rappellent la fraise des bois. On les trouve de juin à octobre
Les gros fruits remontants : le soleil est essentiel à leur épanouissement. De mai à juin, puis en automne, profitez des Cirafine, gariguette, Maïka, Anaïs ou encore « Mara des Bois »...

La troisième catégorie regroupe les gros fruits non remontants dont la production est essentiellement observée en Juin. Faites le plein de Charlotte, Ciflorette, Anabelle, Mara des bois ou Rabunda (fraise sucrée et résistante à la chaleur).



L'INTÉRÊT NUTRITIONNEL DE LA FRAISE

Assez peu calorique, elle est surtout tellement délicieuse à maturité qu'il est difficile de s'empêcher de picorer une, puis deux, trois... vingt fraises...

La couleur de la fraise est donnée par la présence des Flavonoïdes, principaux anti oxydants. C'est une source importante de sels minéraux dont le magnésium qui permet de lutter contre le stress.

Les feuilles, chargés en tannins, silice et sels minéraux, sont très riches en vitamine C. En infusion, elles sont astringentes, diurétiques et antirhumatismales.

Les personnes allergiques feront attention à cette tentatrice car elle est source d'éruptions allergènes. Aussi il est recommandé de ne pas introduire la fraise dans l'alimentation des nourrissons avant l'âge de 6 mois.

COMMENT LA CHOISIR ?

Toujours meilleures quand elles viennent d'être cueillies, elles perdent de leur saveur au cours de leur transport. Pour reconnaître les meilleures d'entre elles : leur couleur doit être d'un beau rouge brillant et leur pédoncule vert et non flétri.

LA CONSERVATION

L'idéal est de les déguster le jour même, gorgées de la rosée et bien fermes. Cependant vous pouvez les conserver 2 à 5 jours au réfrigérateur, étalées bien à plat sur un papier absorbant. Fragiles aux coups, mieux vaut les entasser et les brusquer en les nettoyant. Rincez-les juste avant le service ou avant de les utiliser dans vos préparations culinaires.

Valeurs nutritionnelles Pour 7 fraises environ (90 g)

Calories : 29 cal

Protéines : 0,6 g

Glucides : 6,7 g

Lipides : 0,3 g

Fibres alimentaires :
2 g



LES IDÉES RECETTES

Gourmandises aux fraises

(Thermomix et vous n°29), îles flottantes aux fraises (livre « les soupes en 4 saisons »), cheesecake aux fraises, tartare de fraises et vinaigre balsamique, mousse de fraises, coulis de fraises...

La fraise s'accommode aussi bien des plats sucrés que salés. Vous l'avez essayé avec une salade de mesclun, du canard fumé et des figues ?... Dites-nous ce que vous en pensez !



Fraisier d'antan

10
parts

Valeurs nutritionnelles par portion 509 kcal | 2134 kJ | 9 g de protéines | 62 g de glucides | 25 g de lipides

Préparation : 2 h + Thermomix : 25 min + Cuisson au four : 12 à 15 min + Attente : 2 h | Temps total : 12 h



La crème pâtissière

500 g de lait $\frac{1}{2}$ écrémé
1 c. à café d'extrait de vanille
(ou 10 g de sucre vanillé)
50 g de farine
80 g de sucre
4 jaunes d'œufs
300 g de crème liquide,
30% m.g. min., très froide

Le biscuit

5 œufs entiers
150 g de sucre
100 g de beurre
125 g de farine

Le sirop

200 g d'eau
60 g de sucre
30 g de sirop de fraise

Le nappage

150 g de confiture de fraises
750 g de fraises fraîches

Ustensiles

Moule à charnière ou à
manqué Ø 20 cm, casserole

- 1 **La crème pâtissière** : Mettre le lait, la vanille, la farine, le sucre et les œufs dans le bol, et cuire 8 min/90°C/vitesse 4. Pour éviter que la crème ne croûte, appliquer du film alimentaire directement sur la surface de la crème et réserver.
- 2 **La génoise** : Insérer le fouet. Mettre les œufs et le sucre dans le bol, fouetter 10 min/vitesse 4.
- 3 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
- 4 Pendant ce temps faire fondre le beurre dans une casserole.
- 5 À la sonnerie, verser la farine tamisée, puis le beurre, en plusieurs fois par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche 5 min/vitesse 2. **Oter le fouet.**
- 6 Verser la pâte dans un moule préalablement beurré et fariné et enfourner 12 à 15 minutes, où jusqu'à ce que le biscuit colore légèrement.
- 7 Pendant ce temps, verser la crème très froide dans le bol lavé et séché (le mettre éventuellement quelques minutes au réfrigérateur), insérer le fouet et fouetter 5 min/vitesse 4.
- 8 Lorsque la crème pâtissière est refroidie, lui incorporer la chantilly délicatement à l'aide de la spatule ou d'une maryse et réserver.
- 9 **Le sirop** : Mettre l'eau, le sucre et le sirop de fraise dans le bol, et chauffer 5 min/90°C/vitesse 2.
- 10 Démouler la génoise et la couper en deux disques égaux. Placer le disque du dessous encore chaud dans un cercle à pâtisserie et l'imbrimer de la moitié du sirop.
- 11 Couper quelques fraises en deux dans la hauteur et les appliquer contre la paroi du moule. Recouvrir la génoise du reste de fraises coupées en deux et piquées debout (en garder 2 ou 3 pour la décoration).
- 12 Couvrir avec la crème puis poser dessus le 2^{ème} disque de génoise. L'imbrimer du reste de sirop et mettre au frais jusqu'à complet refroidissement.
- 13 **Le nappage** : Mettre la confiture de fraise et l'eau dans le bol, et chauffer 2 min/70°C/vitesse 1, et mixer 10 sec/vitesse 7.
- 14 Verser le glaçage sur la génoise et replacer au frais quelques heures afin de faciliter le démoulage.
- 15 Quelques minutes avant de servir, passer délicatement une lame de couteau entre le biscuit et le moule puis retirer délicatement le cerclage de celui-ci.





Bâtonnets glacés à la framboise

Valeurs nutritionnelles par portion 160 kcal | 674 kJ | 2 g de protéines | 23 g de glucides | 7 g de lipides

Préparation : 30 min + Attente : 8 h | Temps total : 8 h



50 g d'eau
240 g de sucre
3 blancs d'œufs
2 - 3 gouttes de citron
250 g de crème fraîche liquide, 35% m.g., très froide

15 g de sucre vanillé Thermomix
200 g de framboises surgelées

Ustensiles

Bâtonnets de bois ou moules à glaces

Variante

Pour un goûter encore plus gourmand, vous pouvez tremper ces glaces dans du chocolat fondu et les parsemer ensuite d'éclats de noisettes caramélisés, ou d'amandes légèrement toastées.

- 1 Mets l'eau et 200 g de sucre dans le bol, et chauffe 10 min/Varoma/vitesse 2. Réserve au chaud.
- 2 Sans laver le bol, **insère le fouet**, ajoute les blancs d'œufs et le jus de citron, puis chauffe 3 min/37°C/vitesse 3,5.
- 3 Programme 5 min/vitesse 3,5 et incorpore le sirop encore chaud en filet par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Débarrasse la meringue ainsi obtenue dans un saladier et laisse-la refroidir.
- 4 Mets la crème très froide dans le bol propre, **insère le fouet**, et monte en chantilly 3 à 4 min/vitesse 3,5 (ou jusqu'à ce qu'elle soit montée). Réserve au frais.
- 5 **Ôte le fouet**. Lorsque tout est refroidi, mets les framboises dans le bol et mixe 10 sec/vitesse 5 à 10, en augmentant progressivement la vitesse. Racle les parois du bol à l'aide de la spatule et mixe à nouveau 10 sec/vitesse 10, en augmentant progressivement la vitesse.
- 6 **Insère le fouet**, mets la meringue réservée dans le bol et mélange 7 sec/vitesse 3.
- 7 Ajoute la crème chantilly et mélange 7 sec/vitesse 3. Verse le mélange dans des moules à glace et plante un bâtonnet de bois dans chacun.
- 8 Mets au congélateur pendant 8 h minimum avant de déguster au goûter.



COMPOSTYLE

Service Abonnement
Thermomix & Vous
8, rue Pasteur- BP 27
78270 Bonnières-sur-Seine



A propos de votre abonnement

L'édition que vous venez de recevoir annonce la fin de votre abonnement au magazine culinaire **Thermomix & Vous**.

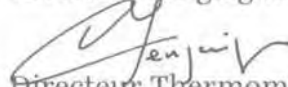
Sans nul doute commencez-vous à tirer tout le parti de votre Thermomix. Gageons que les recettes contenues dans ces magazines n'ont plus de secrets pour vous. Peut-être estimez-vous qu'il est temps de continuer vos promenades gastronomiques en compagnie du Thermomix ? Tant mieux, de nouveaux **Thermomix & Vous** sont en préparation ! Vous y trouverez de nouvelles recettes ainsi que des articles concernant l'utilisation et l'actualité du Thermomix.

Vous pouvez nous retrouver sur notre site internet www.thermomix.fr ou contacter notre service de la Relation Client au 02 518 547 47.

Alors n'hésitez pas à vous abonner ou abonner la personne de votre choix pour 4 numéros de notre magazine **Thermomix & Vous** pour 15 euros en remplissant le coupon ci-dessous.

En espérant vous garder parmi nos fidèles lecteurs et en vous souhaitant beaucoup de plaisir avec votre Thermomix, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, nos salutations distinguées.

Bertrand Lengaigne



Directeur Thermomix France

Je renouvelle l'abonnement au Magazine
Thermomix & Vous
(4 numéros exclusifs) pour 15 €*.

Chèque à l'ordre de : COMPOSTYLE
Coupon ci-contre à retourner,
accompagné de votre chèque à :

COMPOSTYLE
Service Abonnement Thermomix & Vous
8, rue Pasteur- BP 27
78270 Bonnières-sur-Seine
Tél. : 01 30 93 02 02
E-mail : vorwerk@compostyle.eu

* Offre valable uniquement en France métropolitaine

☐ Réabonnement ☐ Abonner un(e) ami(e) ☐ Changement d'adresse

Civilité : ☐ Mlle ☐ M. ☐ M.

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Tél. : E-mail :

N° Client : ☐ TM 21 ☐ TM 31



En cas de déménagement, n'oubliez pas de nous communiquer votre nouvelle adresse.