

# thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

N° 35

& Vous

HIVER - PRINTEMPS 2013



## Les recettes de saison

*Le chou et ses interprétations*

*Les soufflés*

*Les mijotés d'hiver*

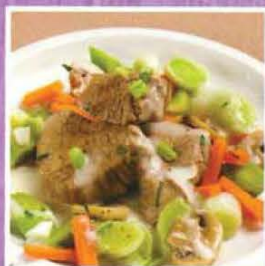
*Les saveurs Beghin Say*

## L'école Thermomix

*Paupiettes d'agneau*

## L'atelier Mixie

*Soufflés choco minute*







3-4

## THERMOMIX RECRUTE

Rejoignez-vous !

## LES SOLUTIONS WEB



5

## 16 FICHES RECETTES

Le chou et ses interprétations

Les soufflés

Les mijotés d'hiver

Les saveurs Beghin Say®



13

## FOCUS DE SAISON

Les choux



14

## L'ÉCOLE THERMOMIX

Paupiettes d'agneau



16

## L'ATELIER MIXIE

Soufflés choco minute

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



Le site de l'application

[www.thermomixapp.com/fr](http://www.thermomixapp.com/fr)



Espace recettes

[www.espace-recettes.fr](http://www.espace-recettes.fr)



Facebook

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Thermomix France (officiel)



# Bienvenue !



Chers clients et chères clientes,

Grand froid et besoin de cocooner, de préparer des petits dîners en amoureux ou recevoir autour d'un plat d'amis, c'est le moment ! Toute l'équipe Thermomix se mobilise pour apporter le maximum de réconfort au cœur de l'hiver.

L'hiver est là, vive l'hiver ! Chou-shootons nous !

Les étals terroirs regorgent de légumes racines et on réduit trop souvent le chou à la simple utilisation dans la choucroute ou en gratin. Chou pomme, Romanesco, chou blanc ou rouge, vert, fleur... il hisse les couleurs, et à vous la hausse d'énergie !

Réchauffez-vous avec une soupe de choux de Bruxelles au curry après un petit tour dans la neige, surprenez vos chouchous avec de délicieuses lasagnes au chou fleur et haddock !

Saviez-vous que votre Thermomix peut remplacer votre cocotte pour préparer un sauté de veau marengo ou une blanquette de veau, dont vos belles mamans voudront le secret ?...

Dans ce numéro sans prise de chou, réalisez des soufflés inratables et des desserts tendresse, moelleux à souhait ; laissez vous guider pour réussir à coup sûr la recette de papillote de chou et accompagnez vos petits dans la préparation de soufflés au chocolat minute.

Puis confortablement installés bien au chaud, à l'abri des frimas, retrouvez-nous sur le web : papotez avec vos amis Thermomix sur notre page Facebook, choisissez votre recette préférée et faites vos listes de courses sur l'espace recettes, découvrez nos offres sur la boutique en ligne ou postulez pour une activité de conseiller Thermomix sur notre site Thermomix.fr !

Vous êtes bien installés ? Bonne lecture gourmande à toutes et tous !

**Sophie Hanon-Jaure**  
Responsable Marketing et  
Support des ventes Thermomix





## REJOIGNEZ-NOUS, THERMOMIX RECRUTE !

Vous recherchez une activité qui  
vous permette de concilier vie de famille  
et vie professionnelle ?

Vous souhaitez renouer avec la vie  
professionnelle ou relever un nouveau défi ?

### Venez vivre l'expérience Thermomix !

*Contactez votre conseiller(ère)  
habituel(le) ou contactez-nous  
sur [www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr)*



### 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



## LA BOUTIQUE

*Nos offres à portée de clic, c'est sur la boutique !*  
**Trouvez les accessoires indispensables et offrez-vous de nouveaux livres en un déclic.**

Et sans bouger de chez vous, la boutique c'est le confort assuré : rendez-vous sur **www.thermomix.fr**



BIENVENUE DANS LA  
BOUTIQUE EN LIGNE  
THERMOMIX !



## L'ACTUALITÉ DU WEB THERMOMIX



**32 000 amis Thermomix en 1 seul clic ?**  
*Sur la page Facebook officielle c'est possible !*

Entrez dans un espace privilégié pour les fans du Thermomix !

- Partagez votre dernière réussite culinaire grâce au Thermomix
- Posez des questions à d'autres fans du Thermomix
- Restez informés de notre actualité
- Participez à des jeux et concours exclusifs réservés aux fans
- Suivez de près notre grand concours culinaire Thermostars et partagez les émotions des concurrents
- Chattez avec des chefs ...



**THERMOSTARS**



## L'ESPACE RECETTES : ENFIN UN UNIVERS DE RECETTES À VOTRE MESURE !



**Echangez avec plus de 132 000 membres**

- Publiez vos propres recettes
- Consultez et testez plus de 8 200 recettes
- Des concours de recettes et des gains par centaines
- Des trucs et astuces, rien que pour vous et votre Thermomix...

**ET PROCHAINEMENT, NE RATEZ PAS NOTRE NOUVEAU CONCOURS : PÂTES ET RISOTTOS À PARTIR DU 22 FÉVRIER 2013**

Et tentez de gagner 1 bol complet et des DVD « Les Saveurs du Palais\* ».



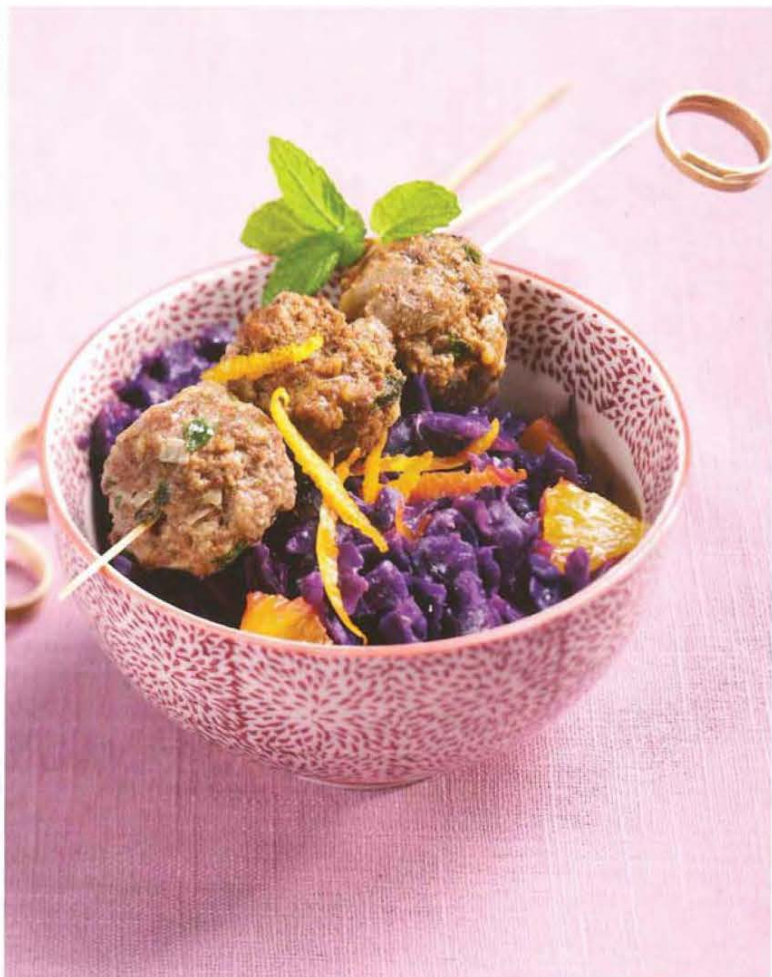
\*Actuellement en DVD et Blu Ray



**Vol au vent** aux moules  
et chou frisé



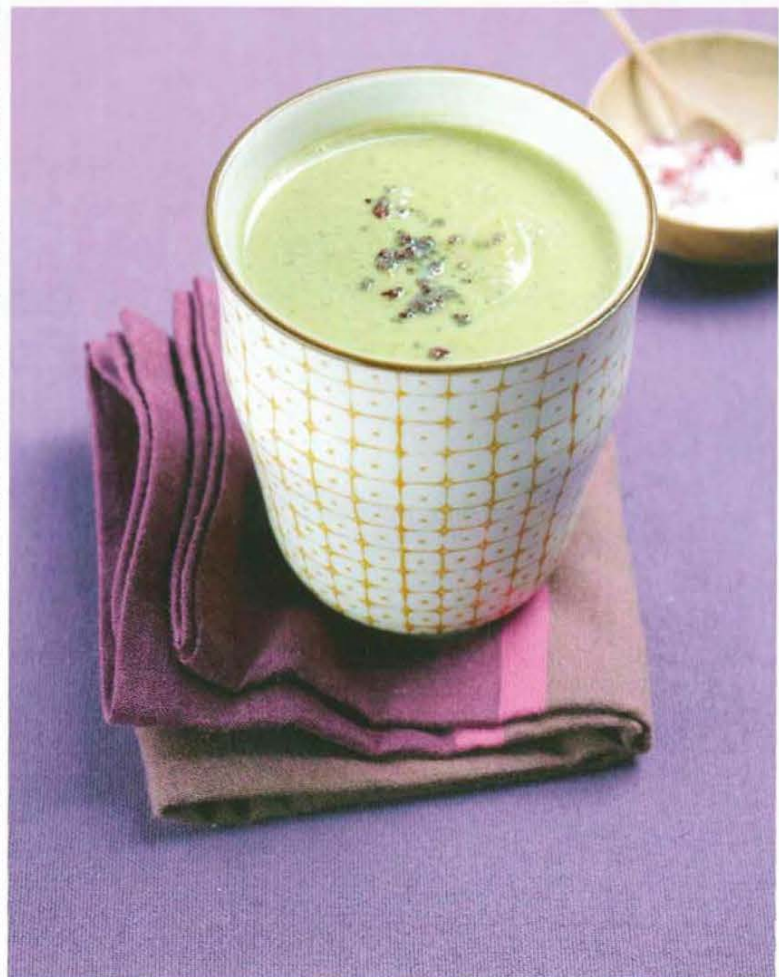
**Chou rouge** et  
boulettes de bœuf



**Lasagnes** au chou vert  
et haddock



**Soupe** de choux de Bruxelles  
au curry





## Chou rouge et boulettes de bœuf



4

Valeurs nutritionnelles par portion

464 kcal | 1942 kJ | 28 g de protéines | 27 g de glucides | 27 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 32 min | Temps total : 45 min

6 brins de persil	1 c. à café de sel
1 oignon	700 g de chou rouge
1 belle gousse d'ail	30 g d'huile d'olive
400 g de bœuf haché	2 c. à soupe de graines de sésame
1 c. à café rase de cinq épices	50 g d'eau
2 pincées de gingembre en poudre	2 oranges
2 c. à soupe rases de chapelure	
1 œuf	Ustensile
	Poêle

1 Mettre le persil, l'oignon et l'ail dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Mixer à nouveau 5 sec/vitesse 5 si nécessaire.

2 Ajouter la viande hachée, le cinq épices, le gingembre, la chapelure, l'œuf, une 1/2 c. à café de sel, et mélanger 30 sec/vitesse 3. Avec les mains, faire des boulettes de la taille d'une balle de ping-pong, et les disposer sur le plateau du Varoma. Réserver. Rincer le bol.

3 Mettre le chou dans le bol, et mixer 10 sec/vitesse 4.

4 Ajouter 15 g d'huile et faire revenir 10 min/100°C/vitesse 2.

5 Pendant ce temps, torréfier à sec les graines de sésame dans une poêle. Réserver.

6 A la sonnerie, ajouter l'eau, le zeste et le jus d'une orange, ainsi que le reste de sel, mettre en place le Varoma, puis cuire à la vapeur 15 min/Varoma/vitesse 1.

7 A la fin de la cuisson, retirer le Varoma et réserver. Ajouter l'autre orange pelée à vif et coupée en petits morceaux au contenu du bol, et mélanger 20 sec/vitesse 3. Rectifier l'assaisonnement si besoin, et servir aussitôt en accompagnement des boulettes de viande parsemées de graines de sésame torréfiées.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## Vol au vent aux moules et chou frisé



8

Valeurs nutritionnelles par portion

305 kcal | 1271 kJ | 17 g de protéines | 20 g de glucides | 22 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 55 min + Cuisson au four : 10 min | Temps total : 1 h 20 min

1 300 g d'eau	120 g de crème fraîche épaisse
1/2 c. à café de sel	1 c. à soupe de persil haché
400 g de chou vert frisé	1 dose de safran en filaments ou 1 c. à café de safran en poudre
80 g de carotte	1 pincée de poivre blanc, moulu
100 g de courgette	8 vols-au-vent, prêts à garnir
1 belle échalote	
10 g de beurre	Ustensile
100 g de vin blanc sec	Plaque de four
500 g de moules fraîches, préalablement nettoyées	

1 Mettre l'eau et le sel dans le bol, et porter à ébullition 10 min/Varoma/vitesse 2.

2 Pendant ce temps, découper les feuilles de chou en fines lanières et ôter les parties dures, couper la carotte en bâtonnets et la courgette en cubes. A la sonnerie, mettre les légumes dans le bol, et cuire 20 min/100°C/vitesse 4.

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

4 A la sonnerie, égoutter les légumes dans le panier cuisson et réserver. Mettre l'échalote dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5 Ajouter le beurre et rissoler 5 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet.

6 Ajouter le vin blanc au contenu du bol. Mettre les moules dans le varoma, insérer ce dernier et cuire à la vapeur 10 min/Varoma/vitesse 2 pour les ouvrir.

7 A la sonnerie, retirer le Varoma. Conserver 100 g de jus de cuisson dans le bol, ajouter la crème, le persil haché, le safran, le sel et le poivre, et cuire 5 min/90°C/vitesse 1.

8 Pendant ce temps, décoquiller les moules. A la sonnerie, ajouter les moules décoquillées et les légumes bien égouttés, puis chauffer 2 min/90°C/vitesse 1. Garnir les vols-au-vent de cette préparation et enfourner 10 minutes. Servir sans attendre.

**Variante**  
Remplacez le safran par du curry en poudre.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## ENTRÉE

## Soupe de choux de Bruxelles au curry



6

Valeurs nutritionnelles par portion

97 kcal | 408 kJ | 6 g de protéines | 9 g de glucides | 4 g de lipides

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

50 g d'échalote	1 cube de bouillon de volaille ou de légumes
1 c. à soupe de curry en poudre	500 g de choux de Bruxelles
20 g d'huile d'olive	1/2 c. à café de sel
40 g de lentilles vertes du Puy	
1 000 g d'eau	

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

2 Ajouter le curry et l'huile, puis rissoler 3 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet.

3 A la sonnerie, ajouter les lentilles préalablement rincées à l'eau froide, l'eau et le cube de bouillon. Mettre les choux épluchés et lavés dans le Varoma, mettre en place ce dernier et cuire à la vapeur 30 min/Varoma/vitesse 1.

4 A la sonnerie, mettre quelques feuilles de chou de côté pour la décoration et ajouter le reste au contenu du bol avant de mixer 20 sec/vitesse 8. Rectifier l'assaisonnement, et servir aussitôt, décoré de quelques feuilles de chou.

### Conseils

Si le potage vous semble trop épais, ajoutez un peu d'eau, de lait ou de crème fraîche.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## POISSON

## Lasagnes au chou vert et haddock



6

Valeurs nutritionnelles par portion

542 kcal | 2277 kJ | 46 g de protéines | 34 g de glucides | 24 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 27 min + Cuisson au four : 25 min | Temps total : 1 h 05 min

300 g de lait 1/2 écrémé	400 g de fromage à raclette, coupé en tranches
400 g de filet de haddock	125 g de mozzarella
1000 g d'eau	
600 g de chou vert, frisé	Ustensile
12 - 15 feuilles de lasagnes, sans cuisson	Plat à gratin

1 Mettre le lait dans le bol et porter à ébullition 5 min/90°C/vitesse 4. Pendant ce temps, mettre les filets de haddock dans un plat creux. A la sonnerie, couvrir les filets de haddock de lait chaud et laisser infuser.

2 Mettre l'eau dans le bol, répartir le chou coupé en lamelles dans le Varoma et le panier cuisson, insérer ce dernier, mettre en place le Varoma, et cuire à la vapeur 25 min/Varoma/vitesse 1.

3 Dix minutes avant la fin du temps de cuisson, préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Egoutter le haddock en réservant le lait, retirer la peau et émietter sa chair.

4 A la sonnerie, tapiser le fond d'un plat à gratin (approx. 18 x 25) de feuilles de lasagne, recouvrir de tranches de raclette, puis d'une couche de feuilles de chou bien égouttées, puis de haddock. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de lasagnes. Disposer dessus les tranches de mozzarella, verser le lait réservé, tasser légèrement à l'aide de la spatule pour que les feuilles de lasagne du dessus soient couvertes et enfourner 25 min, où jusqu'à ce que le plat soit gratiné.

### Variante

Le haddock et le fromage étant déjà salés, il est inutile d'ajouter du sel à la préparation de cette recette.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D



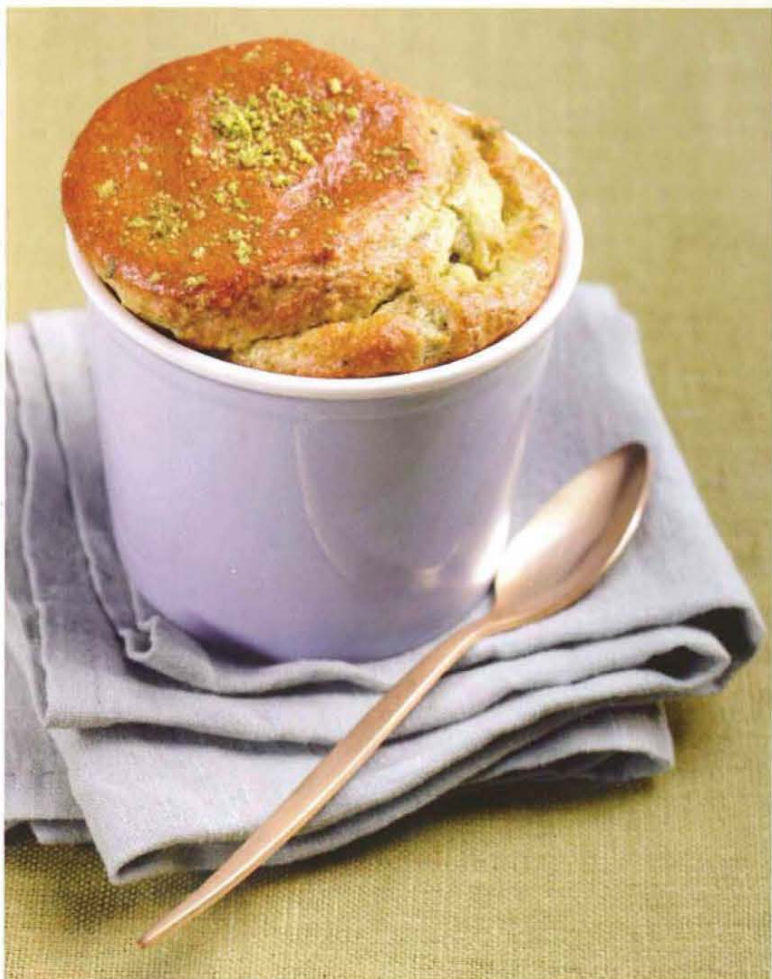
**Soufflé de potiron  
aux épices douces**



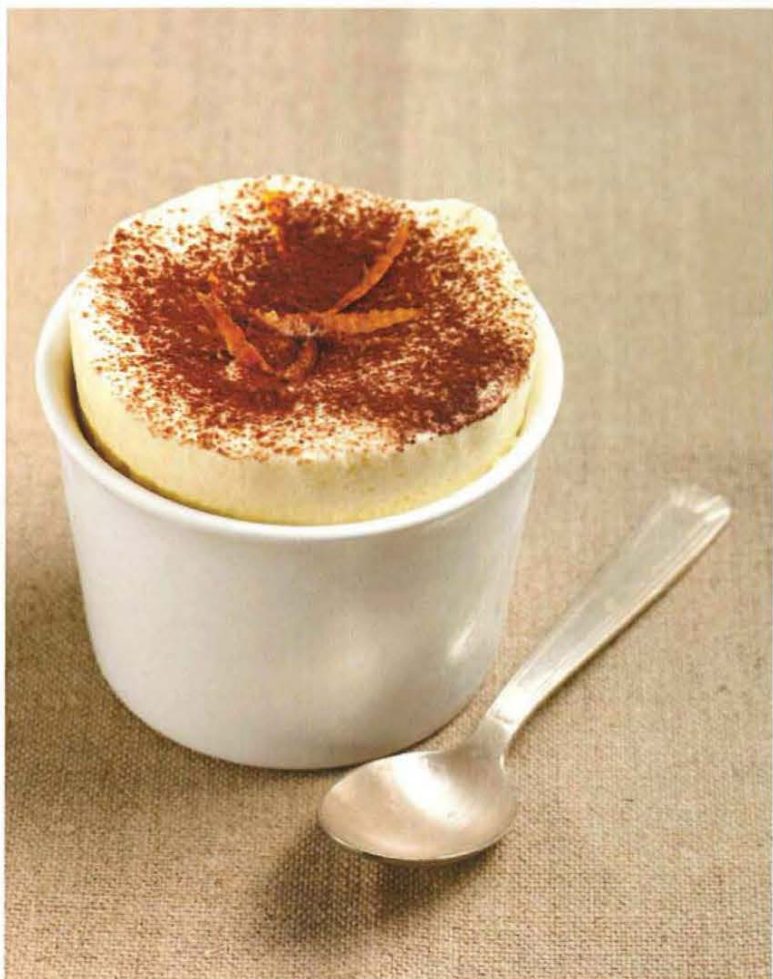
**Soufflé au brocoli  
et au saumon**



**Petits soufflés à la pistache**



**Petit soufflé glacé  
au Grand-Marnier**





## Soufflé au brocoli et au saumon



6

Valeurs nutritionnelles par portion  
271 kcal | 1130 kJ | 22 g de protéines | 15 g de glucides | 18 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 30 min + Cuisson au four : 40 min  
Temps total : 1 h 20 min

400 g d'eau	¼ c. à café de poivre (ajuster en fonction de vos goûts)
700 g de brocoli	5 g de beurre, pour le plat
350 g de saumon frais	
100 g de crème fraîche	
15 g de farine	Ustensile
5 œufs	Plat à soufflé (Ø 18-20 cm)
½ c. à café de sel (ajuster en fonction de vos goûts)	

1 Mettre l'eau dans le bol, et le brocoli, séparé en bouquets, tronc épluché et coupé en morceaux, dans le Varoma. Mettre en place ce dernier et cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 2**.

2 A la sonnerie, placer le saumon sur le plateau vapeur, insérer ce dernier, et poursuivre la cuisson **10 min/Varoma/vitesse 2**.

3 Préchauffer le four à 160°C (Th. 7).

4 A la sonnerie, ôter la peau du poisson et émietter grossièrement le saumon pour enlever d'éventuelles arêtes. Réserver. Jeter l'eau de cuisson.

5 Mettre la crème, la farine et les jaunes d'œufs dans le bol, et mélanger **10 sec/vitesse 4**.

6 Ajouter le brocoli, le sel et le poivre puis mixer **20 sec/vitesse 8**.

7 Ajouter les miettes de saumon, et mélanger **10 sec/vitesse 2**. Transvaser dans un récipient et réserver. Laver et essuyer soigneusement le bol.

8 Insérer le fouet, mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **4 min/vitesse 3,5**. Incorporer délicatement les blancs au mélange précédent à l'aide de la spatule. Verser la préparation dans un moule à soufflé préalablement beurré et fariné, et enfourner 40 minutes. Servir sans attendre.

### Conseil

N'ouvrez jamais la porte du four durant la cuisson d'un soufflé pour éviter tout choc thermique qui ferait dégonfler votre soufflé.

Produits de saison

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

thermomix

## Soufflé de potiron aux épices douces



4

Valeurs nutritionnelles par portion  
236 kcal | 984 kJ | 18 g de protéines | 19 g de glucides | 15 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 21 min + Cuisson au four : 30 min  
Temps total : 1 h

60 g de gruyère	Poivre
300 g de chair de potiron	5 œufs
150 g de lait ½ écrémé	15 g de farine
½ c. à café de cannelle en poudre	10 g de beurre, pour le moule
½ c. à café de gingembre moulu	
½ c. à café de muscade fraîchement râpée	Ustensile
½ c. à café de sel	Plat à soufflé (Ø 18-20 cm)

1 Mettre le gruyère dans le bol et râper **10 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.

2 Mettre le potiron, épluché et coupé en petits cubes, dans le bol avec le lait, la cannelle, le gingembre, la muscade, le sel et le poivre, et cuire **15 min/90°C/vitesse 1**.

3 Préchauffer le four à 160°C.

4 Ajouter les jaunes d'œufs (réserver les blancs), le gruyère râpé et la farine, et mixer **10 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

5 Insérer le fouet, mettre les blancs et une pincée de sel dans le bol, et fouetter **6 min/vitesse 3-4 en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute**. Incorporer délicatement à la préparation réservée à l'aide de la spatule. Verser dans un plat à soufflé préalablement beurré en prenant soin de laisser les bords bien nets. Enfourner 30 minutes en veillant à ne pas ouvrir la porte du four avant la fin de la cuisson. Déguster chaud en accompagnement, ou en plat principal accompagné par exemple d'une salade verte.

### Conseil

Veillez à ne pas casser vos blancs en les incorporant à la préparation, sans quoi votre soufflé ne monterait pas.

Produits de saison

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

thermomix

## DESSERT

## Petit soufflé glacé au Grand-Marnier



6

Valeurs nutritionnelles par portion  
283 kcal | 1179 kJ | 17 g de protéines | 19 g de glucides | 20 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 7 min + Attente : 3 h 30 min | Temps total : 3 h 40 min

250 g de crème fraîche liquide, 35% m.g.	20 g de sucre glace Thermomix
4 œufs	1 - 2 c. à soupe de cacao en poudre (facultatif)
80 g de sucre	
30 g de Grand Marnier	Ustensiles
1 de zeste d'orange râpé	6 ramequins

1 Placer la crème au congélateur pendant trente minutes minimum. Pendant ce temps, découper 6 bandes de papier cuisson de manière à chemiser l'extérieur de chaque ramequin sur toute sa hauteur pour en prolonger le bord de 2 à 3 cm.

2 Mettre les jaunes d'œufs, le sucre, le Grand-Marnier et le zeste d'orange dans le bol, et mixer **30 sec/vitesse 3**. Transvaser dans un saladier et réserver. Nettoyer soigneusement le bol.

3 Insérer le fouet, mettre la crème bien froide et le sucre glace dans le bol et fouetter **3 min/vitesse 3,5**. Incorporer délicatement cette crème chantilly à la préparation précédente à l'aide de la spatule, et réserver au froid. Nettoyer soigneusement le bol.

4 Insérer le fouet, mettre les blancs d'œufs dans le bol, puis les monter en neige **3 min 30 sec/37°C/vitesse 3,5**. Incorporer délicatement les blancs à la préparation précédente à l'aide de la spatule, puis la verser dans les ramequins chemisés. Réfrigérer 3 heures minimum. Au moment de servir, retirer délicatement le papier sulfurisé, saupoudrer les soufflés de cacao et servir aussitôt.

### Conseils

Sortez les ramequins du congélateur une dizaine de minutes avant de servir.

Produits de saison

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

thermomix

## DESSERT

## Petits soufflés à la pistache



6

Valeurs nutritionnelles par portion  
275 kcal | 1153 kJ | 17 g de protéines | 21 g de glucides | 17 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 8 min + Cuisson au four : 12 à 15 min | Temps total : 25 min

100 g de pistaches, décortiquées, non salées	3 gouttes d'extrait d'amande
15 g de beurre, pour les ramequins	1 c. à café d'extrait naturel de vanille
60 g de sucre	30 g de chocolat noir
10 g de farine	20 g de sucre glace Thermomix
100 g de lait ½ écrémé	
4 œufs	Ustensiles
	6 ramequins

1 Mettre les pistaches dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 8**. Transvaser dans un récipient et réserver.

2 Préchauffer le four à 180°C (Th. 7) et beurrer les ramequins.

3 Mettre 40 g de sucre, la farine et le lait dans le bol, et chauffer **4 min/80°C/vitesse 3**.

4 A la sonnerie, ajouter les jaunes d'œufs, les pistaches en poudre réservées et les extraits d'amande et de vanille, puis mixer **30 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver. Laver et essuyer soigneusement le bol.

5 Insérer le fouet, mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **3 min/vitesse 3,5**.

6 Ajouter les 20 g de sucre restants pour les serrer, et fouetter **1 min/vitesse 3,5**. Incorporer délicatement les blancs au mélange à la pistache à l'aide de la spatule. Remplir à demi les ramequins, mettre un carré de chocolat au milieu, et terminer le remplissage. Enfourner 12 à 15 minutes. Servir au sortir du four, saupoudrés de sucre glace.

### Conseils

Attendez la cuisson complète des soufflés avant d'ouvrir la porte du four sans quoi le choc thermique risque de les faire retomber. Pour un appareil plus léger, ajoutez un blanc d'œuf supplémentaire à l'étape 5.

Produits de saison

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

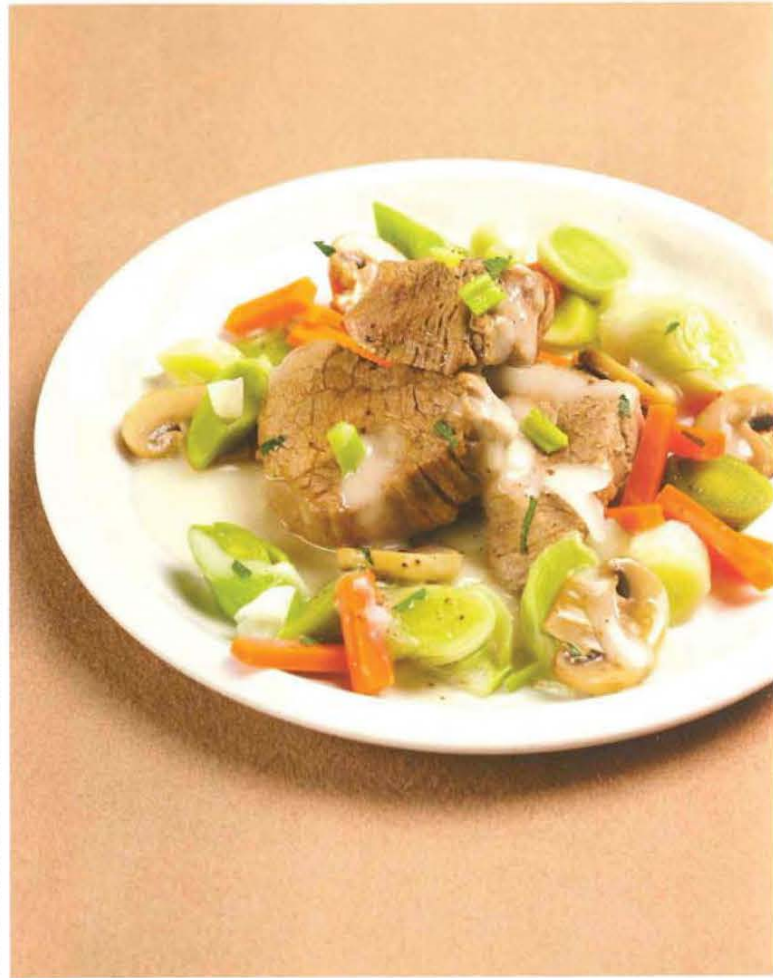
thermomix



**Chili aux calamars**



**Blanquette de veau**



**Parmentier de bœuf  
au vin rouge**



**Sauté de veau Marengo**





## Blanquette de veau



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
320 kcal | 1339 kJ | 28 g de protéines | 15 g de glucides | 16 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 45 min | Temps total : 1 h

700 g d'eau	300 g de champignon de Paris
1 branche de thym frais	20 g de beurre
2 feuilles de laurier	15 g de farine
1 bouquet de persil frisé, frais	½ c. à café de sel (ajuster en fonction de vos goûts)
600 g de sauté de veau	¼ c. à café de poivre (ajuster en fonction de vos goûts)
300 g de carottes	
200 g de blanc de poireau	

1 Mettre l'eau, le thym, le laurier et le persil dans le bol. Placer les morceaux de veau dans le panier cuisson. Mettre les carottes et les poireaux émincés dans le Varoma, puis cuire à la vapeur **35 min/Varoma/vitesse 2**.

2 Pendant ce temps, mettre les champignons brossés et coupés en 4 ou 6, suivant leur taille, sur le plateau vapeur. A la sonnerie, insérer ce dernier, et poursuivre la cuisson **10 min/Varoma/vitesse 2**. Réserver la viande et les légumes dans un plat de service et maintenir au chaud. Filtrer le jus de cuisson à l'aide du panier cuisson et réserver.

3 Mettre le beurre dans le bol et faire fondre **1 min/100°C/vitesse 1**.

4 Ajouter la farine et chauffer **1 min/100°C/vitesse 2**.

5 Ajouter 300 g du jus de cuisson réservé, du sel et du poivre et chauffer **3 min/90°C/vitesse 4**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Napper la viande et les légumes de cette sauce, et servir aussitôt.

**Accord mets vin**  
Servez avec un rouge de Loire type Anjou.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## Chili aux calamars



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
243 kcal | 1024 kJ | 26 g de protéines | 23 g de glucides | 5 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 50 min | Temps total : 1 h

8 gousses d'ail	600 g de calamar
250 g d'oignons blancs	400 g de tomates pelées au jus
20 g d'huile d'olive	4 feuilles de laurier, fraîches
1 poivron rouge	1 branche de thym frais
1 poivron jaune	200 g de bière
1 petit piment rouge	Sel
1 c. à café de cumin en poudre	Poivre
2 c. à café bombées d'origan déshydraté	500 g de haricots rouges en boîte
2 c. à soupe bombées de sauce Worcestershire	

1 Mettre les gousses d'ail et les oignons coupés en quatre dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet**.

3 Ajouter les poivrons émincés, le piment, le cumin, l'origan et la sauce Worcestershire, puis rissoler **5 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet**.

4 Ajouter les calamars en morceaux, les tomates pelées, le laurier, le thym, la bière, le sel et le poivre, et cuire **30 min/100°C/vitesse 1, sans le gobelet**.

5 Ajouter les haricots rouges et prolonger la cuisson **10 min/90°C/vitesse 1**. Servir aussitôt.

**Accord mets vin**  
Servez avec un vin rosé ou une bonne bière.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## Sauté de veau Marengo



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
331 kcal | 1378 kJ | 36 g de protéines | 16 g de glucides | 16 g de lipides

Préparation : 55 min | Temps total : 1 h 15 min

20 g de beurre	1 c. à soupe de concentré de tomate
700 g d'épaule de veau, coupée en dés de 2 cm env.	300 g de vin blanc
150 g d'oignons jaunes, coupés en deux	1 c. à café de thym
2 gousses d'ail	2 feuilles de laurier
250 g de champignons de Paris, coupés en quartiers	½ c. à café de sel
150 g de tomates, pelées, épépinées et coupées en quartiers	¼ c. à café de poivre
	4 brins de persil

1 Mettre 10 g de beurre et les dés de viande dans le bol, et rissoler **8 min/Varoma/vitesse 2**, en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson pour éviter les projections. Transvaser la viande et son jus dans un récipient et réserver.

2 Mettre les oignons et l'ail dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Ajouter les 10 g de beurre restants, et rissoler **5 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet**.

4 Ajouter la viande et son jus, les champignons, les tomates, le concentré de tomate, le vin, le thym, le laurier, le sel et le poivre, et mijoter **40 min/100°C/vitesse 4**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir chaud dans un plat creux, parsemé de persil ciselé, accompagné par exemple de pommes de terre, de pâtes fraîches ou de riz.

**Variante**  
En été, remplacez les champignons de Paris par des chanterelles ou des girolles.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## Parmentier de bœuf au vin rouge



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
451 kcal | 1896 kJ | 40 g de protéines | 25 g de glucides | 20 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 1 h + Cuisson au four : 15 min + Attente : 24 h | Temps total : 1 h 30 min

La marinade	100 g d'eau
700 g de viande de bœuf à braiser, dé-nervée et coupée en dés de 2 cm env.	700 g de pommes de terre farineuses coupées en morceaux
400 g de vin rouge	400 g de carottes, coupées en rondelles
50 g d'ignon	150 g de lait
70 g de carotte	2 pincées de sel
1 bouquet garni (laurier, thym, persil)	1 tour de poivre de moulin
1 clou de girofle	20 g de crème fraîche
½ c. à café de sel	15 g de beurre
¼ c. à café de poivre	
Le parmentier	Ustensile
10 g d'huile d'olive	Plat à gratin (30 x 25 x 6 cm)

1 **La marinade** : Mettre la viande dans un saladier, ajouter le vin, l'ignon coupé en lamelle, les rondelles de carotte, le bouquet garni, le clou de girofle, le sel et le poivre, puis laisser mariner toute la nuit.

2 **Le parmentier** : Mettre l'huile d'olive dans le bol, ajouter la viande, préalablement égouttée sur un papier absorbant, et rissoler **5 min/100°C/vitesse 1, sans le gobelet**.

3 A la sonnerie, ajouter l'eau et la marinade sans le bouquet garni. Mettre les pommes de terre et les carottes dans le Varoma, mettre en place ce dernier, puis cuire **60 min/Varoma/vitesse 1**.

4 Préchauffer le four à 160°C (Th 6).

5 A la sonnerie, retirer le Varoma, insérer le gobelet doseur, et effiloche la viande **50 sec/vitesse 3**. A ce stade, il ne doit plus y avoir beaucoup de jus et la viande doit se défaire. Sinon, prolonger la cuisson de 3 à 4 minutes. Transvaser dans un plat à gratin.

6 **Insérer le four**. Mettre le lait dans le bol, ajouter les pommes de terre et les carottes, deux pincées de sel et un tour de moulin de poivre, et chauffer **10 min/100°C/vitesse 1**.

7 A la sonnerie, ajouter la crème fraîche, et fouetter **1 min/vitesse 4**. Verser la purée sur la viande, parsemer de petits morceaux de beurre et gratiner au four 15 min. Servir aussitôt, éventuellement accompagné d'une salade verte.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D



**Cheesecake framboises**



**Galette des rois aux marrons**



**Cake à la noix de coco**



**Pommes cuites à la cannelle**





## Galette des rois aux marrons

Béghin Say



8

Valeurs nutritionnelles par bocal

691 kcal | 2714 kJ | 110 g de protéines | 52 g de glucides | 49 g de lipides

Préparation : 25 min + Thermomix : 5 min + Cuisson au four : 35 à 40 min  
Temps total : 1 h 10 min

1 fève	40 g de sucre
La pâte feuilletée	1 œuf
300 g de farine	120 g de crème liquide
300 g de beurre, préalablement congelé en morceaux	250 g de brisures de marrons épluchés et cuits
150 g d'eau, très froide	1 jaune d'œuf et un peu d'eau pour la dorure
2 pincées de sel	
La garniture	
150 g d'amandes en poudre	Ustensiles
90 g de sucre saveurs à la vanille (Béghin Say®)	Papier cuisson, pinceau de cuisine

**1 La pâte feuilletée :** Mettre la moitié des ingrédients dans le bol, et mixer 15 sec/vitesse 6, puis 5 sec/vitesse 2, pour décoller la pâte des parois du bol.

**2** Étaler la pâte en un grand rectangle sur un plan de travail fariné, puis la plier en portefeuille, faire un quart de tour et répéter l'opération 3 fois.

**3** Recommencer toute l'opération avec le reste des ingrédients. Réserver ces deux pâtes au frais.

**4 La garniture :** Préchauffer le four à 180°C (Th. 7).

**5** Mettre la poudre d'amande, le sucre saveur vanille Béghin Say, le sucre, l'œuf et la crème dans le bol et mélanger 20 sec/vitesse 5.

**6** Étaler l'une des pâtes sur une feuille de papier cuisson légèrement farinée, étaler la frangipane au centre en laissant deux centimètres au bord. Parsemer de brisures de châtaignes et insérer une fève. Délayer le jaune d'œuf avec un peu d'eau et dorer le pourtour de la galette à l'aide d'un pinceau alimentaire. Étaler la seconde pâte en un cercle d'un diamètre légèrement supérieur au premier et en recouvrir la première pâte en faisant bien adhérer les bords. Dorer avec le reste de jaune d'œuf et découper les bords en forme de soleil avec la pointe d'un couteau. Enfourner 40 minutes en surveillant en fin de cuisson.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## DESSERT

## Pommes cuites à la cannelle

Béghin Say



4

Valeurs nutritionnelles par bocal

180 kcal | 758 kJ | 11 g de protéines | 44 g de glucides | 11 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 30 min | Temps total : 35 min

4 pommes
100 g de raisins secs
4 c. à café rases de sucre saveur cannelle (Béghin Say®)
400 g d'eau

**1** Peler et évider les pommes. Placer chacune sur un morceau de papier cuisson. Garnir l'intérieur des pommes avec les raisins et en mettre un peu autour des pommes. Saupoudrer chaque pomme d'une cuillère de sucre saveur cannelle Béghin Say, fermer les papillotes et les placer dans le Varoma. Mettre l'eau dans le bol, mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur 30 min/Varoma/vitesse 1. Servir aussitôt.

## Conseil

Le temps de cuisson peut varier en fonction de la variété de pommes utilisée.

## Variante

Servez éventuellement avec une filet de crème liquide ou une boule de glace vanille ou cannelle, et accompagnez de petits sablés.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## Cheesecake framboises

Béghin Say



8

Valeurs nutritionnelles par bocal

580 kcal | 2433 kJ | 6 g de protéines | 54 g de glucides | 38 g de lipides

Préparation : 30 min + Thermomix : 30 min + Attente : 4 h | Temps total : 5 h

La base	3 feuilles de gélatine alimentaire, et un bol d'eau froide
50 g de biscuits speculoos	200 g de crème liquide
50 g de beurre	400 g de mascarpone
Les perles du Japon aux framboises	Le glaçage miroir
800 g de framboises, fraîches ou surgelées	40 g d'eau
40 g d'eau	20 g de sucre
150 g de sucre saveur framboise (Béghin Say®)	
75 g de perles du Japon, pour potages et desserts	Ustensiles
	Moule à fond amovible (Ø 18 cm)

**1 La base :** Mettre les speculoos et le beurre dans le bol, et mixer 10 sec/vitesse 5. Verser dans un moule à fond amovible, tasser et uniformiser la surface à l'aide du dos d'une cuillère et réserver au frais. Laver et essuyer le bol.

**2 Les perles du Japon aux framboises :** Mettre les framboises et 40 g d'eau dans le bol, puis mixer 20 sec/vitesse 10. Filtrer à l'aide d'un chinois étamine pour ôter les grains, réserver 100 g de coulis et remettre le reste dans le bol.

**3** Ajouter 75 g de sucre saveur framboise Béghin Say, puis chauffer 5 min/100°C/vitesse 2.

**4** Ajouter les perles du Japon, et cuire 15 min/90°C/vitesse 2. Transvaser dans un saladier et laisser refroidir. Laver et essuyer le bol. Lorsque ce coulis est presque froid, en verser la moitié sur la base du gâteau et remettre au frais 30 minutes environ.

**5** Au bout de ce temps, mettre 2 feuilles 1/2 de gélatine à ramollir dans un récipient d'eau froide.

**6** Mettre la crème liquide dans le bol, et chauffer 4 min/80°C/vitesse 1.

**7** Ajouter la gélatine soigneusement égouttée et mélanger 10 sec/vitesse 4.

**8** Ajouter le mascarpone et le reste de sucre saveur framboise Béghin Say, mixer 40 sec/vitesse 5, puis verser la moitié de cette préparation sur le gâteau. Remettre au frais 30 minutes environ.

**9** Étaler une deuxième couche de coulis aux perles du Japon sur le gâteau et réserver au frais. Insérer le fouet, mettre le reste de préparation au mascarpone dans le bol et fouetter 1 min/vitesse 3. Verser sur le gâteau en lissant bien et remettre au frais 1 heure.

**10 Le glaçage miroir :** Mettre la demie feuille de gélatine restante à ramollir dans un récipient d'eau froide.

**11** Verser les 100 g de coulis réservé dans le bol, ajouter le reste d'eau et le sucre, et chauffer 2 min/60°C/vitesse 1.

**12** Ajouter la gélatine soigneusement essorée, et mixer 10 sec/vitesse 3. Verser sur le gâteau et laisser prendre au frais pendant 2 heures minimum avant de déguster.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## DESSERT

## Cake à la noix de coco

Béghin Say



8

Valeurs nutritionnelles par bocal

466 kcal | 1958 kJ | 7 g de protéines | 40 g de glucides | 31 g de lipides

Préparation : 5 min + Cuisson au four : 45 min | Temps total : 50 min

200 g de beurre, et un peu pour le moule	80 g de noix de coco râpée
100 g de sucre	5 œufs
100 g de saveurs à la noix de coco (Béghin Say®)	1 pincée de sel
150 g de farine	Ustensiles
1 c. à café de levure chimique.	Moule à cake

**1** Préchauffer le four à 210°C (Th. 6).

**2** Mettre le beurre dans le bol et le faire fondre 3 min/60°C/vitesse 1.

**3** Ajouter le sucre, le sucre aromatisé à la noix de coco Béghin Say, la farine, la levure, la noix de coco, les œufs et le sel, et pétrir 1 min/vitesse 1.

**4** Beurrer un moule à cake, y verser la préparation et enfourner pour 15 min, puis baisser à 180°C et finir de cuire 30-35 min. Laisser refroidir avant de déguster.

## Conseil

Parfait pour servir avec une tasse de thé, vous pouvez aussi servir ce cake avec une crème anglaise, ou accompagné d'une salade de fruits frais.

## Variante

Apportez une note acidulée à ce gâteau en ajoutant un peu de zeste de citron ou d'orange.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D



# Les choux

Sous le simple qualificatif de chou, se camouflent différents légumes. On en dénombre actuellement plusieurs centaines d'espèces dont voici les plus courantes.

## LE CHOU-FLEUR

Disponible sur les étals toute l'année, c'est entre octobre et avril que le chou-fleur est le plus consommé. Sa culture est entièrement manuelle. Lorsqu'il croît, sans la protection de son feuillage, la "pomme" du chou-fleur s'expose à jaunir sous l'impact de la lumière directe. Pour qu'il reste blanc, les producteurs coupent quelques feuilles qu'ils rabattent dessus. Exposé à la lumière il peut devenir vert, orange ou violet selon les variétés et avoir des saveurs différentes.

Le **chou-fleur orange**, au goût sucré et riche en carotène, conserve sa couleur à la cuisson. Cette gamme de chou-fleur est dotée d'un pigment naturel, le bêta carotène, et d'un puissant antioxydant. Le **chou-fleur violet** est quant à lui riche en tanins. Si vous préférez la simplicité et l'authenticité, dégustez ses fleurettes crues. A découvrir également le **chou-fleur vert** : dense et joulu, ses



fleurettes arborent une palette de verts clairs et sont riches en chlorophylle et en vitamines C. Son goût est plus doux que celui du chou-fleur blanc.

Le **CHOU ROMANESCO** est une variété de chou-fleur originaire d'Italie et plus précisément de Rome. Il est connu sous la dénomination de « brocoli à pomme ». Ressemblant à la fois au brocoli par sa couleur vert pomme et au chou-fleur par sa forme compacte, il est formé d'un ensemble de « florettes » pyramidales disposées en couronnes spiralées. Sa forme géométrique est très particulière et décorative.



Le **BROCOLI** présente une tige centrale ferme ramifiée en petits bouquets qui, à la floraison, sont parsemés de minuscules fleurs jaunes, il est cueilli avant l'éclosion de ses fleurs jaunes. Habituellement de couleur vert foncé à vert sauge, le brocoli peut aussi être blanc ou pourpre (violacé). C'est un légume facile à préparer, à cuire et à consommer. Le brocoli ne nécessite pas d'épluchage, tout se mange y compris la tige, il cuit en quelques minutes à la vapeur et peut se déguster tel quel en cruditée. Sa production en France s'échelonne de mai à novembre.



Le **CHOU-RAVE** est cultivé pour sa base (tige renflée) et consommé comme un légume. Il est plus populaire dans les pays anglo-saxons, germaniques et en Pologne qu'en France. Également connu sous les noms communs de chou de Siam ou boule de Siam il se reconnaît à sa couleur blanche, vert pâle ou violette. Il peut être mangé cru, râpé en salade ou bien cuit, après l'avoir coupé en tranche il s'accommode de diverses façons (potage, ragoût, sauté...).

Le **CHOU DE MILAN** est plus connu comme chou frisé ou sous le nom de chou de Savoie. Ce légume bisannuel produit une pomme tendre, moins compacte que celle du chou blanc. Les choux de Milan se consomment généralement cuits : en soupes, en pot-au-feu, cuits à l'eau, ou comme légumes d'accompagnement. On peut également consommer le cœur blanc-jaune cru en salade.

Le **chou à choucroute**, appelé également « **CHOU CABUS** » et surtout cultivé pour être transformé en choucroute. Ce chou comporte un pied surmonté d'une pomme avec des feuilles imbriquées les unes sur les autres. Sa chair est craquante et son poids moyen est de 5 à 6 kg. Pour obtenir la fameuse choucroute, le chou est débité en longues lanières, fines et blanches avant d'être salé à 2% puis tassé énergiquement. Il subit alors une fermentation lactique longue de 3 à 5 semaines entre 18 et 20°. Après cette fermentation, la choucroute obtenue peut être consommée fraîche, cuite en vrac ou conditionnée pour la restauration ou le détail. A savoir : la choucroute d'Alsace a obtenu une Appellation d'origine Contrôlée.

Le **PE-TSAI**, chou chinois ou chou de Pékin, est une plante bisannuelle disposant de feuilles entières dressées, formant une « pomme » de forme allongée. On consomme ses feuilles en bouillon, dans un wok à l'étouffée al dente ou bien cuit, cru en salade avec une vinaigrette. Autre chou d'origine chinoise : le Pak-Choy.

## CHOU-SHOOTEZ-VOUS AVEC DES RECETTES RÉALISÉES AU THERMOMIX

Envie d'une soupe complète et rapide à concocter ? Avez-vous essayé la Chaudrée de chou fleur, brocolis et thon du livre « Les soupes en 4 saisons » ? Réalisez un classique de la cuisine française : La pintade au chou (« Générations, 50 recettes de famille », disponible en cadeau hôtesse).

Convivial et original, Le chou fleur farci fera le bonheur des tablées familiales : « Le meilleur de votre esp@ce-recettes » vous propose des plats bons, simples à réaliser et économiques.



Ce légume à feuilles évasées, vertes à l'extérieur et blanches à l'intérieur, possède les mêmes propriétés que le chou, mais en plus digeste. Il se consomme cru en mélange avec d'autres salades, cuit à la vapeur ou à la poêle en légume d'accompagnement.

## UN ATOUT SANTÉ ET FORME

Le chou représente aujourd'hui un précieux légume de diversification dans nos menus.

Sa bonne densité en vitamines -notamment en vitamine C, en vitamine B9 et en provitamine A- ainsi qu'en fibres, le rend précieux dans les menus "minceur" (on sait le préparer cru, mais aussi le cuisiner léger, accompagné de viandes maigres ou de volailles).

## COMMENT LES CONSERVER

Les choux se conservent dans un lieu humide et frais, mais pas plus d'une semaine dans le bac à légume du réfrigérateur. Le chou-fleur se conserve mieux si on le divise et le place dans une boîte hermétique. Pour le congeler et le conserver jusqu'à 6 mois, il suffit de faire blanchir les bouquets (trempage 3 minutes dans de l'eau bouillante salée) et de bien les égoutter.

Pour en savoir plus sur les fruits et légumes, rendez-vous sur [www.monprimeur.com](http://www.monprimeur.com)

## Trucs et astuces

L'action des dérivés soufrés que contiennent les choux (pouvant occasionner des problèmes digestifs) peuvent être diminués par une pré-cuisson de quelques instants, casserole fermée. Renouveler l'eau pour la deuxième cuisson. Un peu de jus de citron dans l'eau de cuisson du chou-fleur lui préservera sa blancheur.



# Paupiettes d'agneau

4  
portions

Valeurs nutritionnelles par portion 364 kcal | 1513 kJ | 20 g de protéines | 13 g de glucides | 26 g de lipides

Préparation : 25 min + Thermomix : 1 h 05 min | Temps total : 1 h 30 min

6 belles feuilles de chou vert frisé  
600 g d'eau  
2 tranches de pain de mie blanc tranché, sans la croûte  
50 g de lait ½ écrémé  
1 belle échalote  
1 gousse d'ail  
8 - 10 brins de persil  
400 g de viande d'agneau  
½ c. à café de sel  
¼ de poivre  
1 cube de bouillon de légumes  
1 oignon  
1 c. à soupe rase de farine

## Ustensile

Ficelle de cuisine

- 1 Prendre 6 belles feuilles de chou vert et couper la rainure principale sur 6 centimètres. Poser les feuilles ainsi préparées dans le Varoma. Mettre 300 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et blanchir 12 min/Varoma/vitesse 2. Retirer le Varoma et réserver.
- 2 Mettre le pain de mie à tremper dans le lait.
- 3 Mettre l'échalote, l'ail et la moitié du persil dans le bol, et mixer 10 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 4 Ajouter la viande d'agneau coupée en morceaux, 2 des 6 feuilles de chou, le pain de mie, le lait, le sel et le poivre, et mixer 10 sec/vitesse 6. Répartir la farce en 4 sur les 4 feuilles de chou restantes et fermer les paupiettes en rabattant les feuilles de chou sur la viande pour former un petit paquet. Fermer à l'aide de ficelle de cuisine et déposer les paupiettes dans le Varoma. Réserver.
- 5 Mettre les 300 g d'eau et le cube de bouillon dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur 45 min/Varoma/vitesse 2.
- 6 A la sonnerie, réserver les paupiettes au chaud. Mettre l'oignon, coupé en deux, le reste de persil et la farine dans le bol, cuire 5 min/90°C/vitesse 4, puis mixer 30 sec/vitesse 9. Servir aussitôt en nappant les paupiettes de sauce.









# Soufflés choco minute

Pour les petits  
avec l'aide d'un  
adulte !

Valeurs nutritionnelles par portion 232 kcal | 985 kJ | 5 g de protéines | 30 g de glucides | 10 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 2 min + Cuisson au four : 20 min | Temps total : 30 min



120 g de chocolat pâtissier  
4 œufs  
130 g de lait  
35 g d'huile de tournesol  
120 g de sucre  
120 g de farine

1 sachet de levure chimique.  
20 g de sucre glace Thermomix

**Ustensiles**  
6 ramequins

- 1 Demande à un adulte de préchauffer le four à 180°C.
- 2 Mets le chocolat coupé en morceaux dans le bol, et mixe le 10 sec/vitesse 7. Transvase dans un petit récipient et réserve.
- 3 Mets les œufs, le lait, l'huile et le sucre dans le bol, et mélange 10 sec/vitesse 4.
- 4 Ajoute la farine, la levure et le chocolat et pétris 1 min/vitesse 4.
- 5 Beurre 6 ramequins qui peuvent aller au four. Remplis chacun des ramequins jusqu'à 2 cm du bord environ et demande à un adulte de les enfourner 20 minutes. Laisse-les tiédir puis saupoudre-les de sucre glace avant de les servir.

## Conseil

Sers ces gâteaux à tes amis  
pour un goûter d'anniversaire,  
ou encore à ta famille en  
dessert accompagné par  
exemple d'une crème ou  
d'une glace à la vanille.

