

thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

N° 36

& Vous

PRINTEMPS - ÉTÉ 2013



Les recettes de saison

*La pêche
Les soupes froides
Déjeuner dehors
Recettes italiennes*

L'école Thermomix

*Voile d'asperge, coquillages et
mâche nantaise du Chef Eric Guérin*

L'atelier de Mixie

Mini-cakes au poulet





LE VK 100

LES PROMOS BOUTIQUES



16 FICHES RECETTES

La pêche
Les soupes froides
Déjeuner dehors
Recettes italiennes



FOCUS DE SAISON

La pêche



L'ÉCOLE THERMOMIX

Voile d'asperge,
coquillages et mâche
nantaise
Recette d'Eric Guérin



L'ATELIER DE MIXIE

Mini-cakes aux poulet

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 !



Chers clients et chères clientes,

Enfin ! Il est là, bien installé avec ses saveurs fraîches et le retour des couleurs. Et déjà, l'été guilleret se faufile sur les étals des marchés offrant de nouvelles notes sucrées et colorées.

Allez, on époussette les grisailles de l'hiver ! Nous vous emmenons pour de nouvelles promenades gourmandes. Dans nos fiches recettes, l'heure est aux étirements et aux ballades revigorantes ! Partageons nos pique-niques chics et profitons-en pour nous arrêter pour une cueillette de pêches en famille ? Les paniers pleins de fruits savoureux, vous êtes prêts à agrémenter un filet de viande ou une boisson rafraîchissante. Au détour d'une sieste bien méritée à l'ombre d'un verger, laissez-vous aller à rêver d'Italie... Fiadone, Ricotta, mascarpone... Retrouvez nos dernières créations culinaires sur un petit air de « Dolce Vita » !

Les pays de rêves ne sont pas si loin... Connaissez-vous ce délicieux petit coin de Brière où niche notre Chef partenaire Eric Guérin ? Une toute nouvelle création est née des Thermomix de la *Mare aux Oiseaux*, inédite et réalisée spécialement pour les lecteurs du magazine. Simple et astucieuse, elle se veut aussi légère et « detox » !

Mixie tient la forme et sous sa houlette, nos petits Chefs Thermomix vous montrent comment préparer en quelques étapes un délicieux cake salé ! Encore une recette qui ravira aussi bien les grands pour un déjeuner sur l'herbe ou un apéritif dînatoire, que les petits enorgueillis de réussir aussi bien des plats de grands !

Nous vous souhaitons de passer de bons moments en famille et rendez-vous pour une rentrée futée !

Sophie Hanon-Jaure
Responsable Marketing et
Support des ventes Thermomix

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



Créatif



Végétarien



Rapide



Un temps d'avance

Magazine trimestriel édité par : Vorwerk France Thermomix 5 rue Jacques Daguerre, case postale 40626 - 44306 Nantes Cedex 3 - 02 518 547 47 - www.thermomix.fr • Directrice de la publication : Sophie Hanon-Jaure • Directrice de la rédaction : Audrey Lebretonchel • Rédactrice en chef : Anne-Laure Allien • Chargée de développement des recettes : Edith Pouchard, Isabelle Philion • Direction artistique : Anne Le Corre • Photos : D3 Studio - Couverture et pages 14-15 © C. et F. Bel - Pages 1, 2, 4, 13 © Fotolia - © 123rf - © Phovoir • Stylisme : Alexandra Pasti (sauf pages 14, 15, 16) • Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine - 01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com • ISSN : 1950-4799

kobold

VORWERK PRÉSENTE LE ROBOT KOBOLD VR100 !

Le complice qui prend soin de votre maison !

- Navigation **fiable et intelligente**
- Nettoyage à la demande avec système de **programmation**
- Nettoyage efficace sur tous les types de sols, **jusqu'aux bords et dans les angles**
- Batterie **haute performance**



VORWERK



Découvrez en exclusivité le nouveau robot Vorwerk sur :

www.monrobotkobold.com



ENTREZ DANS L'UNIVERS KOBOLD, DÉCOUVREZ LE VK150 ! Le seul aspirateur 2 en 1 : aspire et lave en un seul geste !

Entretenez votre
maison avec Kobold,
l'expert de l'entretien
de toute la maison !

Testez
le Kobold
chez vous !

Organisez une réunion avec une conseillère au
02 51 85 47 47 ou www.vorwerk-kobold.fr
rubrique « Découvrez le Kobold »

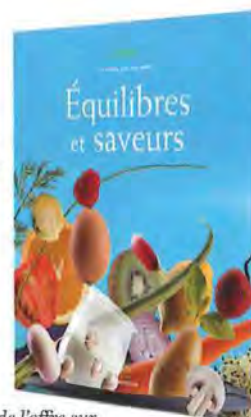


NOS OFFRES À PORTÉE DE CLICS, C'EST SUR LA BOUTIQUE !

Intéressé(e) par un tout nouveau livre pour de nouvelles inspirations gourmandes ou envie d'un deuxième bol pour multiplier les petits plaisirs gourmands par 2 ? La boutique vous propose chaque mois des offres alléchantes. Et pour bien commencer l'été ...

LA PROMO DU MOMENT

A partir du 27 mai et jusqu'au 09 juin, le livre *Équilibres et Saveurs* vous est offert à partir de **65 €*** d'achats sur la boutique.



*Hors frais de port. Conditions de l'offre sur la page « Promotions et actualités » du site thermomix.fr

Nos bons plans

NE PASSEZ PAS À CÔTÉ DE NOS BONNS PLANS !

Pendant tout le mois de juin, offrez-vous un Thermomix et recevez un bon d'achat à valoir sur notre boutique en ligne !

Pour toute information complémentaire, contactez votre conseiller(ère) ou rendez-vous sur www.thermomix.fr



SUIVEZ TOUTES NOS ACTUS SUR LA PAGE « PROMOTIONS ET ACTUALITÉS », LA NOUVELLE PAGE QUI VOUS REND LA VIE PLUS FACILE !



www.thermomix.fr

Tartelettes sablées aux pêches

Valeurs nutritionnelles par portion
670 kcal | 2819 kJ | 8 g de protéines | 96 g de glucides | 28 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 6 min + Cuisson au four : 5-10 min | Temps total : 35 min

La pâte sablée
250 g de farine
125 g de beurre
125 g de sucre
1 jaune d'œuf
La garniture
2 pêches jaunes, bien mûres
25 g d'eau
50 g de sucre
6 feuilles de basilic frais

Ustensiles
Papier cuisson
Rouleau à pâtisserie
Emporte-pièce rond
Plaque de four

- 1 La pâte sablée :** préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Mettre** la farine, le beurre, le sucre et le jaune d'œuf dans le bol, et mixer **50 sec/vitesse 4**.
- 3 Etaler** la pâte entre deux feuilles de papier cuisson à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, retirer la feuille de papier du dessus, et découper 4 cercles de pâte à l'aide d'un emporte-pièce (Ø 10 cm). Faire glisser la feuille de papier cuisson sur laquelle sont posés les sablés sur une plaque de four et précuire 10 minutes.
- 4 Au bout** de ce temps, garnir chaque sablé d'une demi pêche coupée en fines lamelles et enfourner à nouveau 5 à 10 minutes en surveillant la cuisson.
- 5 La garniture :** pendant de ce temps, mettre l'eau, le sucre et 4 feuilles de basilic dans le bol, et chauffer **5 min/100°C/vitesse 1**.
- 6 Laisser** tiédir les sablés quelques instants à la sortie du four, puis badigeonner les pêches de sirop au basilic à l'aide d'un pinceau alimentaire. Décorer avec le reste de feuilles de basilic finement ciselées, et laisser refroidir complètement avant de déguster.

thermomix

Produits de saison

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

Couscous aux pêches et fruits rouges



Valeurs nutritionnelles par portion
185 kcal | 779 kJ | 3 g de protéines | 36 g de glucides | 3 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 12 min | Temps total : 25 min

80 g de semoule de blé dur, fine
10 g d'huile d'olive
1 pincée de sel
100 g d'eau
50 g de sucre
Le jus d'un ½ citron
Quelques feuilles de menthe

Quelques feuilles de basilic frais
2 pêches (1 jaune et 1 blanche)
100 g de mélange de fruits rouges, frais ou surgelés

Ustensile
Film alimentaire

- 1 Peser** la semoule dans un récipient, ajouter l'huile d'olive et le sel, et mélanger à l'aide d'une fourchette. Réserver.
- 2 Mettre** l'eau, le sucre, le jus de citron, les feuilles de basilic et les feuilles de menthe dans le bol, puis chauffer **6 min/100°C/vitesse 1**.
- 3 Ajouter** les pêches, pelées et coupées en quartiers, et les pocher **3 min/**  **vitesse 4** dans ce sirop.
- 4 Retirer** les feuilles de basilic et de menthe et les jeter. Retirer les pêches et les réserver. Ajouter les fruits rouges au sirop contenu dans le bol, et chauffer **3 min/100°C/**  **vitesse 4**.
- 5 Egoutter** les fruits rouges à l'aide du panier cuisson en versant le sirop très chaud sur la semoule. Couvrir la semoule ainsi imbibée de film alimentaire et la laisser gonfler 9 à 10 minutes. Lorsque le sirop est absorbé, égrener la semoule à l'aide d'une fourchette et y incorporer les fruits rouges et les pêches en morceaux. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

thermomix

Produits de saison

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

BOISSON

Lait de pêche

Valeurs nutritionnelles par portion
114 kcal | 485 kJ | 2 g de protéines | 24 g de glucides | 1 g de lipides

Préparation : 5 min | Temps total : 10 min

250 g de pêches blanches, épluchées et coupées en morceaux
60 g de sucre
6 glaçons
250 g de lait ½ écrémé

- 1 Mettre** les pêches, le lait, le sucre et les glaçons dans le bol, et mixer **30 sec/vitesse 8**.
- 2 Verser** dans les verres et boire sans attendre.

Conseils

Ajustez la quantité de sucre en fonction de la maturité des fruits.

Variante

Remplacez les pêches par des fraises ou tout autre fruit de saison.

thermomix

Produits de saison

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

PLAT

Filet mignon aux pêches

Valeurs nutritionnelles par portion
475 kcal | 2011 kJ | 28 g de protéines | 71 g de glucides | 19 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 30 min | Temps total : 45 min

1 c. à soupe d'huile
400-500 g de filet de porc, dénervé
Sel
Poivre
80 g d'oignon, coupé en deux
5 g de gingembre frais
1 gousse d'ail
220 g d'eau

860 g de pêches au sirop (pêches et sirop)
150 g de riz basmati
1 c. à café de sucre
½ c. à café de vinaigre balsamique blanc
1 pincée de cannelle en poudre

Ustensile
Poêle

- 1 Mettre** l'huile à chauffer dans une poêle, et y faire revenir le filet mignon quelques minutes sur chaque face.
- 2 Pendant** ce temps, mettre l'oignon, le gingembre et la gousse d'ail dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3 Ajouter** l'eau et le sirop des pêches. Mettre le filet mignon de porc, coupé en deux, dans le Varoma en veillant à bien le centrer. Le saler et le poivrer. Mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 1**.
- 4 Pendant** ce temps, mettre le riz dans le panier cuisson et le rincer sous un filet d'eau froide.
- 5 A la sonnerie**, insérer le panier cuisson dans le bol. Tourner la viande pour permettre à celle-ci une cuisson homogène, puis prolonger la cuisson **10 min/Varoma/vitesse 1**.
- 6 A la sonnerie**, ajouter au riz 2 oreillons de pêche coupés en dés, mélanger à l'aide de la spatule, et prolonger la cuisson **5 min/Varoma/vitesse 1**.
- 7 En fin** de cuisson, retirer le Varoma et le panier cuisson et réserver au chaud. Mettre le reste des oreillons de pêches, le sucre, le vinaigre, le sel et le poivre dans le bol, et mixer **20 sec/vitesse 8**.
- 8 Chauffer** **3 min/80°C/vitesse 1**, saupoudrer d'un peu de cannelle, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir le filet mignon aussitôt, accompagné de riz et nappé de sauce.

thermomix

Produits de saison

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

Soupe ananas pamplemousse



Velouté glacé aux petits pois



Soupe de pommes vertes



Gaspacho de melon



Velouté glacé aux petits pois



Valeurs nutritionnelles par portion

201 kcal | 842 kJ | 10 g de protéines | 22 g de glucides | 7 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 35 min | Temps total : 40 min

600 g de petits pois frais, écosés

650 g d'eau

4 branches de thym frais

1 branche d'estragon frais

Le jus d'un 1/2 citron

50 g de crème fraîche liquide

Sel

Poivre

60 g de tomates séchées à l'huile,

égouttées et coupées en dés

1 Mettre les petits pois, l'eau, le thym et l'estragon dans le bol, et cuire 25 min/90°C/vitesse 1.

2 Retirer les aromates. Réserver quelques petits pois cuits pour la décoration, et ajouter au contenu du bol le jus de citron, la crème fraîche, le sel et le poivre, puis mixer 30 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Poursuivre la cuisson 10 min/90°C/vitesse 1.

4 Transvaser le velouté dans une soupière, parsemer de dés de tomates séchées et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Variante

Pour une soupe glacée plus parfumée, ajoutez un cube de bouillon de légumes ou de volaille à l'étape 1.

Produits de saison

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

thermomix

Gaspacho de melon



Valeurs nutritionnelles par portion

109 kcal | 450 kJ | 2 g de protéines | 14 g de glucides | 5 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 1 min | Temps total : 15 min

1 melon, bien mûr

1 c. à soupe d'huile d'olive

Le jus d'un 1/2 citron

Sel

Poivre

100 g de courgettes

80 g de poivrons rouges

5 feuilles de menthe fraîche

1 Mettre la chair du melon, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer 20 sec/vitesse 8. Transvaser dans un récipient et réserver au frais.

2 Mettre la courgette en morceaux dans le bol, et mixer 4 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver.

3 Mettre le poivron, épépiné et coupé en lanières, dans le bol, et mixer 4 sec/vitesse 4. Transvaser dans le récipient avec la courgette, mélanger à l'aide de la spatule et réserver.

4 Au moment de servir, répartir la soupe de melon dans des coupelles ou des assiettes creuses, déposer une cuillère de mélange courgette-poivron et parsemer de menthe ciselée.

Variante

Servez cette soupe en verrines à l'apéritif.

Produits de saison

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

thermomix

Soupe ananas pamplemousse



Valeurs nutritionnelles par portion

152 kcal | 646 kJ | 2 g de protéines | 35 g de glucides | 1 g de lipides

Préparation : 10 min | Temps total : 15 min

1 gousse de vanille

1 ananas

2 pamplemousses

1 Fendre la gousse de vanille en deux, en gratter les graines et mettre la gousse fendue et les graines dans le bol. Ajouter l'ananas, dont on aura ôté le cœur et que l'on aura coupé en morceaux. Mixer 30 sec/vitesse 7.

2 Ajouter le jus d'un pamplemousse et mixer 20 sec/vitesse 8.

3 Répartir dans des bols et ajouter le second pamplemousse, pelé à vif et coupé en dés. Servir frais.

Produits de saison

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

thermomix

Soupe de pommes vertes



Valeurs nutritionnelles par portion

201 kcal | 842 kJ | 10 g de protéines | 22 g de glucides | 7 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 2 min | Temps total : 20 min

6 pommes vertes, Granny Smith

1 jus de citron

50 g d'oignon

50 g d'échalote

1 concombre

10 g d'huile d'olive

6 brins de coriandre fraîche, et un peu pour la décoration

Quelques gouttes de Tabasco®

Sel

Poivre

2 tomates, épépinées et coupées en dés

1 Couper un chapeau sur chacune des pommes, et les évider soigneusement à l'aide d'un vide-pomme en prenant garde de ne pas en percer la peau. Réserver la chair dans un récipient et l'arroser de jus de citron pour éviter qu'elle ne noircisse.

2 Mettre l'oignon et l'échalote dans le bol, et mixer 5 sec/vitesse 5.

3 Ajouter la chair des pommes, le concombre coupé en tronçons, l'huile d'olive, la coriandre (en réserver quelques feuilles pour le décor), le Tabasco®, le sel et le poivre, et mixer 1 min/vitesse 9.

4 Garnir les pommes de cette préparation, décorer chacune d'une feuille de coriandre et de dés de tomate, et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Conseils

A défaut de vide-pomme, utilisez par exemple une cuillère parisienne pour évider les pommes.

Produits de saison

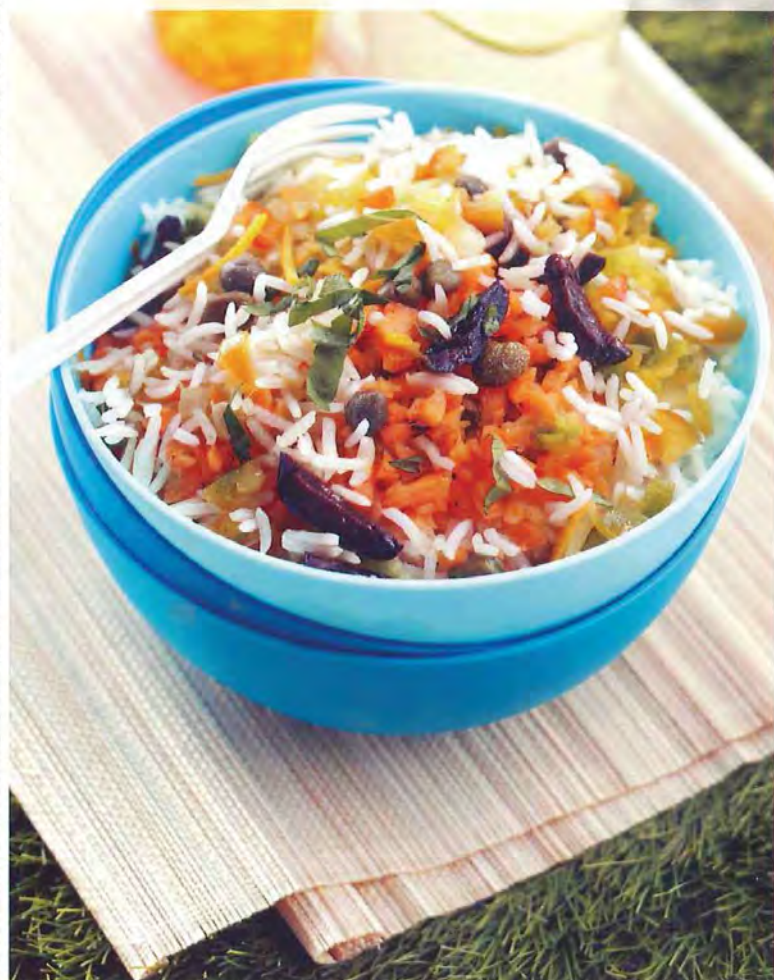
J F M A M J J A S O N D

thermomix

Salade de poulet aux poivrons



Salade de riz aux légumes



Salade de pomme et céleri



Tartelettes aux légumes d'été



Salade de riz aux légumes



6

Valeurs nutritionnelles par portion
288 kcal | 1211 kJ | 14 g de glucides | 13 g de lipides

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

250 g de riz basmati
600 g d'eau
½ c. à café de sel
200 g de carottes nouvelles
100 g de poivron
10 olives noires
1 c. à soupe de câpres
5 feuilles de basilic, ciselées
1 orange
1 oignon blanc
2 branches de céleri
3 c. à soupe d'huile d'olive
½ piment moyennement fort
Poivre

1 Mettre le riz basmati, préalablement rincé, l'eau et le sel dans le bol, et cuire 15 min/100°C/Vitesse 4.

2 A la sonnerie, égoutter le riz dans le panier cuisson, le passer sous un filet d'eau froide, le transvaser dans un grand saladier et réserver. Rincer et essuyer le bol.

3 Mettre les carottes en morceaux dans le bol, et mixer 5 sec/vitesse 5. Transvaser dans le saladier avec le riz et réserver.

4 Mettre les poivrons en morceaux dans le bol et mixer 3 sec/vitesse 5. Transvaser dans le saladier et réserver.

5 Ajouter au contenu du saladier les olives, coupées en quatre, les câpres et les feuilles de basilic ciselées. Réserver.

6 A l'aide d'un économe, prélever un quart du zeste de l'orange, le mettre dans le bol. Ajouter l'oignon et le céleri en tronçons, et mixer 5 sec/vitesse 5. Transvaser dans le saladier et réserver.

7 Ajouter l'huile d'olive, le jus de l'orange, le piment, épiné et coupé en minuscules dés, le sel et le poivre, et mélanger 10 sec/vitesse 3. Verser sur la salade, mélanger à l'aide de la spatule et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Conseil
Reportez-vous aux indications du paquet pour la durée de cuisson du riz.

Produits de saison

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

thermomix

PLAT

Tartelettes aux légumes d'été



6

Valeurs nutritionnelles par portion
300 kcal | 1253 kJ | 16 g de protéines | 23 g de glucides | 20 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 16 min + Cuisson au four : 25 min | Temps total : 50 min

La pâte brisée
150 g de farine, et un peu pour fariner
75 g de beurre, et un peu pour beurrer
1 pincée de sel
50 g d'eau
La garniture
70 g d'oignon, coupé en deux
10 g d'huile d'olive
50 g de fromage à tartiner, saveur ail et fines herbes
300 g d'eau
350 g d'aubergines, coupées en dés
50 g de tomates séchées à l'huile, égouttées et coupées en dés
50 g de poivrons rouges grillés, en conserve, égouttés en coupes en dés
1 œuf
Sel
Poivre blanc moulu
35 g de crème fraîche épaisse
1 c. à soupe de coriandre fraîche, ciselée
Ustensiles
Rouleau à pâtisserie
Moules à tartelettes

1 La pâte brisée : préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer et fariner les moules à tartelettes, et réserver.

2 Mettre la farine, le beurre et le sel dans le bol, et donner 2-3 impulsions de turbo/□.

3 Ajouter l'eau et mixer 20 sec/vitesse 4, puis 5 sec/□/vitesse 2 pour décoller la pâte des parois du bol.

4 Etaler la pâte sur un plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, et en garnir les moules à tartelettes préparés. Réserver au frais.

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

6 Ajouter l'huile d'olive et rissoler 5 min/100°C/vitesse 1, sans le gobelet.

7 Ajouter le fromage à l'ail et aux fines herbes, et mixer 15 sec/vitesse 3. Garnir le fond des tartelettes de cette préparation.

8 Mettre l'eau dans le bol et les aubergines dans le panier cuisson, insérer ce dernier et cuire à la vapeur 10 min/Varoma/vitesse 2. A la sonnerie, égoutter les aubergines et les répartir entre les tartelettes. Vider le bol. Ajouter les dés de tomates séchées et de poivrons grillés sur chaque tartelette. Réserver au frais.

9 Mettre l'œuf, le sel, le poivre, la crème fraîche et la coriandre ciselée dans le bol, et mixer 20 sec/vitesse 4. Répartir entre les tartelettes et enfourner 25 minutes. Servir chaud ou froid accompagner d'une salade verte par exemple.

Produits de saison

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

thermomix

Salade de poulet aux poivrons



4

Valeurs nutritionnelles par portion
205 kcal | 854 kJ | 17 g de protéines | 14 g de glucides | 13 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 15 min | Temps total : 30 min

300 g de blanc de poulet, coupé en lanières
lanières
Le jus d'un ½ citron
4 feuilles de basilic frais
Sel
Poivre
400 g d'eau
100 g de poivron jaune, détaillé en lanières
100 g de poivron rouge, détaillé en lanières
5 g de gingembre frais
40 g d'oignon blanc, coupé en deux
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 Faire mariner les blancs de poulet coupés en lanières dans le jus de citron avec une feuille de basilic finement ciselée, le sel et le poivre pendant 30 minutes minimum.

2 Au bout de ce temps, mettre l'eau dans le bol et les lanières de poivron jaune et de poivron rouge dans le Varoma. Mettre le poulet mariné dans le panier cuisson, insérer ce dernier, mettre le Varoma en place, et cuire à la vapeur 10 min/Varoma/vitesse 1.

3 A la sonnerie, mélanger les morceaux de poulet à l'aide de la spatule pour obtenir une cuisson homogène, et prolonger la cuisson 5 min/Varoma/vitesse 2. Transvaser le poulet et les poivrons sur un plat de service. Vider l'eau, nettoyer et essuyer le bol.

4 Mettre le gingembre et l'oignon dans le bol, et mixer 7 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5 Ajouter le vinaigre, l'huile et le reste des feuilles de basilic ciselées, puis mélanger 15 sec/vitesse 3. Arroser le poulet et les poivrons de cette préparation et mélanger à l'aide d'une cuillère. Servir frais.

Produits de saison

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

thermomix

ENTRÉE

Salade de pomme et céleri



4

Valeurs nutritionnelles par portion
195 kcal | 221 kJ | 7 g de protéines | 14 g de glucides | 12 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 1 min | Temps total : 11 min

100 g de céleri-rave, coupé en morceaux
2 pommes vertes, Granny Smith, épinées et coupées en quatre
1 avocat, bien mûr
1 le jus d'un citron
80 g de crème fraîche
½ c. à café de raifort
½ c. à café de moutarde à l'ancienne
½ c. à café de concentré de tomate
5 gouttes de Tabasco®
Sel
Poivre blanc moulu
100 g de crevettes cuites décortiquées

1 Mettre les morceaux de céleri-rave dans le bol, et mixer 4 sec/vitesse 5. Transvaser dans un saladier et réserver.

2 Mettre les quartiers de pommes vertes dans le bol, et mixer 6 sec/vitesse 4. Transvaser dans le saladier contenant le céleri et réserver.

3 Ajouter l'avocat, coupé en dés et arrosé de jus citron pour éviter qu'il ne noircisse. Réserver.

4 Mettre la crème fraîche, le raifort, la moutarde, le concentré de tomate, le Tabasco®, le sel et le poivre dans le bol, et mélanger 20 sec/vitesse 3.

5 Verser le mélange dans le saladier, ajouter les crevettes décortiquées et mélanger à l'aide de la spatule. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Accord mets vin
Servez avec un muscadet de Sèvre et Maine sur lie.

Produits de saison

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

thermomix

Tiramisu pêche et lavande



Fiadone à la ricotta



**Lasagnes aux courgettes
et mascarpone**



**Papillotes de poisson
au mascarpone**



Fiadone à la ricotta



6

Valeurs nutritionnelles par bocal
175 kcal | 737 kJ | 8 g de protéines | 18 g de glucides | 8 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 6 min + Cuisson au four : 30 min
Temps total : 1 h 30 min

5 g de beurre, pour le moule Ustensile
Le zeste d'un citron Moule à tarte (Ø 22 cm)
100 g de sucre
3 œufs
250 g de ricotta Galbani®

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th. 7). Beurrer le moule à tarte.
- 2 Mettre le zeste de citron, sans la partie blanche trop amère, dans le bol, et râper 10 sec/vitesse 7. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3 Mettre le sucre et les jaunes d'œufs dans le bol, et blanchir 1 min/vitesse 4.
- 4 Ajouter le zeste de citron et la ricotta, et mélanger 1 min/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver. Laver et sécher soigneusement le bol.
- 5 Insérer le fouet, mettre les blancs d'œufs dans le bol, et fouetter 3 min/vitesse 3,5.
- 6 Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation au citron à l'aide de la spatule. Verser le mélange dans le moule préparé et enfourner 30 minutes, où jusqu'à ce que le gâteau soit bien doré. Laisser refroidir avant de servir, frais de préférence.

Variante

Accompagnez ce
gâteau d'origine Corse
d'un coulis de fruits
rouges fait maison.

Produits de saison

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

thermomix

POISSON



4

Papillotes de poisson
au mascarpone

Valeurs nutritionnelles par bocal
467 kcal | 1979 kJ | 34 g de protéines | 47 g de glucides | 16 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 23 min | Temps total : 35 min

30 g d'échalote 200 g de riz basmati
3 brins de persil frisé, frais 1 poivron jaune
1 gousse d'ail 1 poivron rouge
120 g de mascarpone Galbani® 1 poivron vert
20 g de lait 1/2 écrémé 4 filets de cabillaud
1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne Sel
½ c. à café de paprika Poivre
400 g d'eau 100 g de champignon de Paris frais
1 branche de thym frais

- 1 Mettre l'échalote, le persil (garder les queues pour le court bouillon) et l'ail dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter le mascarpone, le lait, la moutarde et le paprika, et mélanger 10 sec/vitesse 7. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3 Mettre l'eau, la branche de thym et les queues de persil dans le bol. Rincer le riz dans le panier cuisson, insérer ce dernier dans le bol et cuire à la vapeur 10 min/Varoma/vitesse 2.
- 4 Pendant ce temps, détailler le poivron jaune, le poivron rouge et le poivron vert en lanières et les mettre dans le Varoma. Réserver. Déposer chaque filet de cabillaud sur une feuille de papier cuisson, saler, poivrer et couvrir de lamelles de champignons. Ajouter deux cuillères à soupe de sauce au mascarpone dans chaque papillote. Les fermer soigneusement et les déposer sur le plateau vapeur.

- 5 À la sonnerie, mettre en place l'ensemble Varoma et cuire 12 min/Varoma/vitesse 2. Servir les papillotes immédiatement, accompagnées des lanières de poivrons et du riz.

Variante

Remplacez le cabillaud par
un autre filet de
poisson, en fonction des
arrivages et de la saison.
En hiver, remplacez
les poivrons par
du poireau.

Produits de saison

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

thermomix

Tiramisu pêche
et lavande

6

Valeurs nutritionnelles par bocal
567 kcal | 2396 kJ | 11 g de protéines | 76 g de glucides | 24 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 10 min + Attente : 3 h
Temps total : 3 h 20 min

400 g de pêches au sirop, coupées en dés 1 c. à café de lavande fraîche, ou de perles
60 g de miel de lavande au sucre saveur lavande
150 g de biscuits à la cuillère
3 œufs Ustensile
50 g de sucre 6 ramequins
250 g de mascarpone Galbani®

- 1 Egoutter les pêches en veillant à conserver le sirop. Couper les pêches en dés et les réserver. Mettre 150 g de sirop de pêche et le miel dans le bol, puis chauffer 4 min/70°C/vitesse 1.
- 2 Tremper les biscuits à la cuillère dans ce sirop et couvrir le fond d'un plat rectangulaire de biscuits imbibés. Ajouter une couche de dés de pêches au sirop égouttées, et réserver.
- 3 Mettre les jaunes d'œufs et le sucre dans le bol, et blanchir 1 min/vitesse 4.
- 4 Ajouter le mascarpone, et mixer 30 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver. Laver et sécher soigneusement le bol.
- 5 Insérer le fouet, mettre les blancs d'œufs dans le bol, et fouetter 3 min/vitesse 3,5.
- 6 Incorporer les blancs en neige à la préparation au mascarpone, et en couvrir les pêches. Réserver au frais au pendant 3 heures minimum avant de servir, décoré de grains de lavande ou de perles de sucre parfumées à la lavande.

Accord
mets vin

Accompagnez
d'un vin doux
type Muscat.

Produits de saison

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

thermomix

PLAT

Lasagnes aux courgettes
et mascarpone

6

Valeurs nutritionnelles par bocal
340 kcal | 1431 kJ | 13 g de protéines | 37 g de glucides | 15 g de lipides

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

70 g d'oignon, coupé en deux 150 g de mascarpone Galbani®
2 gousses d'ail ½ c. à café d'épices à Colombo
3 brins de persil frisé, frais 15 feuilles de lasagnes précuites
10 g d'huile d'olive 200 g de champignon de Paris frais
800 g de courgettes 80 g de mozzarella Galbani®, râpée
1 c. à café rase de sel
Poivre Ustensiles
300 g de tomates pelées au jus Plat à gratin

- 1 Mettre l'oignon coupé en deux, l'ail et le persil dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter l'huile d'olive et rissoler 3 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet.
- 3 Ajouter les courgette en dés, le sel, le poivre et rissoler 5 min/Varoma/vitesse 2, sans le gobelet.
- 4 Ajouter les tomates pelées et cuire 10 min/100°C/vitesse 2.
- 5 Ajouter le mascarpone et les épices à colombo, et mélanger 1 min/vitesse 4. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 6 Préchauffer le four à 180°C (Th. 7).
- 7 Tapisser le fond d'un plat à gratin d'une couche de sauce aux courgettes, couvrir de feuilles de lasagne, puis de champignons coupés en lamelles. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par une couche de sauce aux courgettes, parsemer de mozzarella râpée et enfourner 30 minutes. Servir chaud.

Produits de saison

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

thermomix

A fond la pêche !

Gorgée de soleil, la pêche est associée au plaisir et à l'envie. 60 % des Français la désignent comme leur fruit préféré...



DIVERSITÉ DE VARIÉTÉS ET DE GOÛTS

La pêche comprend quatre sous-espèces : les pêches et les pavies à peau duveteuse et veloutée, les nectarines et les brugnons à peau lisse. Chacune des quatre se décline en deux couleurs de chair : jaune et blanche.

LES PAVIES : destinées à l'industrie de transformation.

LES PÊCHES VELOUTÉES : marché du frais. Ces dernières avec des nuances de jaune, d'orangé, de rose et de rouge, offrent des arômes et des parfums très variés avec des notes sucrées plus ou moins prononcées.

LES FRUITS À PEAU LISSE : Comment les différencier ? C'est l'adhérence du noyau à la chair qui permet de distinguer les nectarines des brugnons : libre ou semi-libre pour la nectarine, adhérent pour le brugnon.

LA SAISON ET LES VARIÉTÉS LES CHOISIR, LES CONSERVER, LES DÉGUSTER BIEN LES CHOISIR

Il faut du nez ! Fiez-vous à leur parfum plutôt qu'à leur couleur ! De plus, une pêche mûre sera souple sous une légère pression du doigt.

LES CONSERVER : ATTENTION FRAGILES !

Manipulez-les avec précautions. Placez-les sur le dessus des corbeilles de fruits. Elles se conservent quelques jours à température ambiante, le temps d'atteindre la maturité souhaitée et de s'assouplir. Mieux vaut éviter de les mettre au réfrigérateur. Pour profiter des pêches toute l'année : coupées en deux, dénoyautées et ensachées, elles se conserveront au congélateur durant neuf mois.

LES SAVOURER !

Elles se dégustent telles quelles en fruit de table ou bien cuisinées, en tarte, gratin ou encore crumble. On peut également en faire d'excellentes compotes et confitures. Elles se prêtent à tous les modes de cuisson : à la poêle, au four, au micro-ondes, pochées...

SES BÉNÉFICES SANTÉ ET BEAUTÉ : QUE DES ATOUTS !

Votre allié minceur : rafraîchissant et modérément calorique, la pêche s'intègre parfaitement à une alimentation équilibrée estivale.

La pêche en quelques chiffres :



Apport en provitamine A ou carotène (surtout dans les pêches à chair jaune : 0,5 à 1 mg aux 100 g) à l'effet bénéfique pour la peau. Les vitamines du groupe B sont également bien représentées.

Consommée mûre à point, la pêche est un fruit particulièrement bien toléré ; ses fibres sont très tendres et agissent sur les intestins avec douceur et efficacité. C'est pour cette raison que les très jeunes enfants et même les bébés peuvent la consommer très tôt, pochée et écrasée ou même crue mixée.

Variété	Saison	Caractéristiques
Pêche de vigne 	mi-août / septembre	Chair et peau violacées
Nectavigne 	mi-juillet / septembre	Nectarine sanguine
Pêches plates 	août / septembre	Chair juteuse et rafraîchissante, parfumée et douce
Nectarines et brugnons 	début juin / fin septembre	

Astuces
Pour conserver leur jolie teinte et leur éclat une fois épluchées, il est bon de les arroser d'un filet de jus de citron. Pour les peler plus facilement, les plonger trente secondes dans l'eau bouillante puis les rafraîchir à l'eau froide.

LES RECETTES THERMOMIX QUI ONT LA PÊCHE

Fraîcheur de nectarines : livre « Jours de fêtes », réalisez en un clin d'œil 12 verrines pour vos réceptions entre amis !

Les pêches au basilic : le livre des « 4 saisons »... toute la douceur du fruit et la vivacité du basilic

Depuis 2009, il existe une AOP pêches et nectarines de France dans le Roussillon, la Vallée du Rhône, la Crau et le Gard.



Voile d'asperge, coquillages et mâche nantaise

CHEF ERIC GUERIN LA MARE AUX OISEAUX

4
portions

Valeurs nutritionnelles par portion 144 kcal | 592 kJ | 14 g de protéines | 8 g de glucides | 6 g de lipides

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



L'émulsion de mâche

1 piment oiseau
125 g de mâche,
soigneusement nettoyée
1 citron vert, jus et zeste
Sel de Guérande
Poivre
20 g d'eau gazeuse, type
Perrier® ou Badoit®

La cuisson des coquillages et la mousse d'asperge

1 c. à soupe de poivre en
grains, noir ou blanc, ou un
mélange des deux
2 bâtons de citronnelle
fraîche
1 000 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
300 g de bulots
800 g d'asperges crues
blanches, épluchées et
étêtées sur 2 cm
Sel de Guérande
Poivre cinq baies
4 palourdes
4 praires

Le dressage

150 g de crevettes
½ c. à soupe d'huile d'olive
1 jus de citron vert
150 g de bigorneaux cuits
1 morceau de noix de coco,
fraîche (facultatif)

- 1 **L'émulsion de mâche** : mettre le piment oiseau, 100 g de mâche (garder le reste pour la finition), le zeste râpé et le jus de citron vert, sel et poivre dans le bol, et mixer 20 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Emulsionner 1 min 30 sec/vitesse 10.
- 3 Ajouter l'eau gazeuse qui va permettre à l'émulsion de mâche de conserver sa couleur. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 4 **La cuisson des coquillages et la mousse d'asperge** : mettre le poivre en grains, la citronnelle, dont vous aurez retiré les premières feuilles et que vous aurez coupée en tronçons de 2-3 cm, l'eau et le cube de bouillon. Mettre les bulots dans le panier cuisson et insérer ce dernier dans le bol.
- 5 Mettre les asperges, étêtées et coupées en deux pour gagner en temps en cuisson, et les têtes d'asperges (garder quelques têtes crues pour la finition) dans le Varoma. Les saler et donner 2-3 tours de poivre cinq baies. Mettre les palourdes et les praires sur le plateau vapeur, insérer ce dernier et mettre en place l'ensemble Varoma. Cuire le tout 20 min/Varoma/ vitesse 1. Sortir les palourdes et les praires au fur et à mesure de leur ouverture en vidant leur jus dans le Varoma. Au bout du temps de cuisson, vérifier la bonne cuisson des asperges à l'aide de la pointe d'un couteau. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson. Conserver le bouillon pour une utilisation ultérieure. Laisser tiédir les asperges au frais.
- 6 Décoquiller les bulots et en faire un tartare fin à l'aide d'un couteau aiguisé. Un mixage au Thermomix n'est pas recommandé dans ce cas.
- 7 Réserver les têtes d'asperges pour la finition. Mettre le reste des asperges dans le bol et mixer 1 min/vitesse 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 8 Mixer à nouveau 30 sec/vitesse 8 pour bien casser les fibres de l'asperge. Rectifier l'assaisonnement et réserver.
- 9 **Le dressage** : couper un gabarit rectangle dans un couvercle en plexi et le poser sur l'assiette de votre choix ou sur une ardoise. Le garnir d'une fine couche de mousse d'asperge. Retirer délicatement le gabarit et rectifier les bords à l'aide de la pointe d'un couteau.
- 10 Ajouter les crevettes aux bulots et assaisonner avec l'huile d'olive, le jus de citron vert et un fond de bouillon de cuisson des coquillages. Mélanger à l'aide d'une cuillère.
- 11 Dresser l'assiette en posant 3 petits tas du mélange bulots/crevettes sur la mousse d'asperge. Ajouter quelques bigorneaux. Garnir de têtes d'asperges crues et cuites, coupées en fines lamelles. Ajouter une fine tranche de noix de coco fraîche, quelques feuilles de mâche et quelques palourdes et praires. Terminer par un filet d'émulsion de mâche. Maintenir au frais jusqu'au moment de servir.

Les conseils du chef

Gardez le bout des asperges pour réaliser un velouté, une purée, une mousse, ou un sorbet aux asperges à servir avec un bon jambon et des petits pois par exemple.

Les pointes d'asperges blanches ou vertes sont délicieuses crues et émincées finement pour garnir une salade ou un plat.

Pour éplucher facilement les asperges, les poser sur un support et les éplucher à l'aide d'un économe en les faisant tourner au fur et à mesure sur ce support.





ERIC GUÉRIN, Chef étoilé de *la Mare Aux Oiseaux*, a signé d'une nouvelle plume l'ouverture de sa deuxième maison à Giverny, à deux pas du musée de Claude MONET. Pensé, imaginé et façonné par Eric Guérin, ce nouvel écrin dans la nature est aujourd'hui le nouvel outil d'expression de 2 anciens de la Mare Aux Oiseaux : **Nadia Socheleau** et **Joachim Salliot**.

Au Jardin des Plumes, tout comme à la Mare aux Oiseaux, le visiteur entre dans un univers à l'ambiance enveloppante et rassurante.

De chaque détail naît l'empreinte si particulière au Chef et ses équipes. Dès le seuil de la maison, Il trace pour vous un chemin délicat vers de jolies découvertes gastronomiques.

Laissez-vous aller à la sérénité ...

LA MARE AUX OISEAUX

Restaurant - Hôtel - Spa (chef, propriétaire)
223 rue du chef de l'île, Fédrun, 44720 Saint Joachim
+33 (0)2 40 88 53 01 - www.mareauxoiseaux.fr

LE JARDIN DES PLUMES

Restaurant - Hôtel (propriétaire)
1 rue du Milieu, 27620 Giverny
+33 (0)2 32 54 26 35 - www.lejardindesplumes.fr

LE SEASON'S

Restaurant de plage (chef conseil)
Plage Benoît - avenue du jardin public, 44500 La Baule
+33 (0)2 40 60 71 68 www.seasons-labaule.com

OFFRE SPÉCIALE « LA MARE AUX OISEAUX » DU 1^{ER} JUIN AU 13 JUILLET !

Offre valable pour 2 personnes du mardi au vendredi

Votre programme :

- Arrivée la veille à partir de 15 h
- Accès spa pour 2 personnes : sauna et bain (soins Nohém en supplément avec une remise de 15 %)
- 1 dîner pour 2 personnes (hors boissons)
- 1 nuit pour 2 personnes
- 9 h : petit déjeuner
- Matinée en cuisine avec le Chef Eric Guérin* ou en pâtisserie
- Déjeuner avec le personnel
- Suivi du service côté cuisine jusqu'à 15 h
- Départ de la Mare Aux Oiseaux

*Attention : Si le Chef Eric Guérin n'est pas en mesure d'être en cuisine, ce sont Albert et Maxime ses seconds ou Rodolphe, Chef pâtissier, qui se chargeront de vous transmettre la philosophie de la cuisine de la MAO.

OFFRE SPÉCIAL LECTEURS

« Thermomix et Vous »

400 € TTC au lieu de 541 € TTC
soit 200 € par personne

Réservation uniquement auprès de la Mare Aux Oiseaux dans la limite des places disponibles.

Mini-cakes au poulet

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

Valeurs nutritionnelles par portion 343 kcal | 1445 kJ | 17 g de protéines | 23 g de glucides | 20 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 2 min + Cuisson au four : 25 min | Temps total : 40 min



100 g de farine
2 œufs
¼ sachet de levure chimique
50 g de beurre
80 g de lait
Sel
Poivre
50 g de gruyère râpé
50 g de poivron

100 g de blanc de poulet, coupé
en cubes
50 g de tomates séchées
5 brins de ciboulette fraîche,
ciselée

Ustensile
4 petits moules à cake

- 1 Préchauffe le four à 180°C (Th. 7). Beurre et farine de petits moules à cakes, puis réserve-les.
- 2 Mets la farine, les œufs, la levure chimique, le beurre, le lait, le sel et le poivre dans le bol, et pétris 1 min/2/4. Transvase la pâte dans un récipient et réserve.
- 3 Mets le gruyère et le poivron en morceaux dans le bol, et mixe 3 sec/vitesse 5.
- 4 Ajoute les dés de poulet, les tomates séchées et la ciboulette ciselée, et mixe 2 sec/vitesse 6.
- 5 Ajoute la pâte réservée et mélange 3 sec/2/vitesse 3.
- 6 Répartis cette préparation dans les petits moules à cakes que tu as préparés au départ. Sous la surveillance d'un adulte, enfourne-les 25 minutes en surveillant la cuisson. Ils doivent dorer. Laisse refroidir, démoule et déguste ces mini-cakes froids, coupés en tranches et éventuellement accompagnés d'une salade verte.

