

thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

N° 42

& Vous

HIVER 2014



Les recettes de saison

Fruits secs et fruits confits
Accompagnements de fêtes
Gâteaux de Noël en Europe
Cuisine légère

L'école Thermomix®

Caramels de Noël
aux fruits secs

L'atelier de Mixie

Smoothie des amoureux





L'ACTUALITÉ THERMOMIX

- Le calendrier de recettes 2015 est arrivé !
- Les nouvelles collections de recettes « spécial Noël »
- La Journée Portes-Ouvertes du 9 janvier 2015
- Kobold VR 200 : une innovation VORWERK !



16 FICHES RECETTES

Fruits secs et fruits confits
Accompagnements de fêtes
Gâteaux de Noël en Europe
Cuisine légère



FOCUS DE SAISON

Les fruits secs,
les alliés « pleine forme »



L'ÉCOLE THERMOMIX

La recette exclusive
du Chef Eric Guérin



L'ATELIER DE MIXIE

Cocktail pour
mon amoureux

**PENSEZ A VOUS
REABONNER !**

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 !



Chères clientes et chers clients,

Nous allons fêter notre 12^{ème} Noël ensemble autour de nouvelles recettes toujours plus créatives et faciles avec votre Thermomix.

Chaque année a apporté ses inédits et ses surprises, pour notre plus grand plaisir ! Cette année a été une nouvelle fois marquée par un événement de taille : l'arrivée du nouveau Thermomix et ses nouveaux services mythermomix.fr et l'application de recettes 2.0. Vos recettes vous accompagnent où que vous soyez, même au bout du monde !

Ce nouveau numéro vous apporte de nouvelles solutions gourmandes pour que les festivités de fin d'année soient une partie de plaisir ! Echappez-vous des fourneaux et profitez de la magie ambiante : le Thermomix travaille pour vous en parfait petit commis.

On a pensé aussi à l'après-fête ; un petite cure « détox » sans rechigner ? C'est possible avec des recettes aussi saines que délicieuses pour ne pas boudier son plaisir !

Notre chef Eric Guérin a concocté, rien que pour vous, des séjours sur mesure pour que l'hiver se déroule sur des notes de douceurs et de bien-être.

Mais je vous laisse ouvrir page après page ce numéro qui vous vous fera traverser l'hiver en toute sérénité.

Au nom de toute l'équipe Thermomix, je vous adresse tous mes vœux pour une fin d'année remplie de bonheurs gourmands !

Sophie Hanon-Jaure
Directrice Marketing
Thermomix France

INFO RECETTES

Les recettes de nos publications sont conçues pour 4 personnes, sauf indication contraire.

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 539 Route de Saint Joseph CS 20811 Nantes Cedex 3 - 02 518 547 47 - www.thermomix.fr • Directrice de la publication : Sophie Hanon-Jaure • Directrice de la rédaction : Audrey Lebredonchel • Rédactrice en chef : Anne-Laure Allien • Chargée de développement des recettes : Edith Pouchard, Isabelle Philon, Amédée Vicet et Marie Corbel • Nutritionniste : Anne Bernabeu • Direction artistique : Anne Le Corre • Photos : Benoît Cabanès, Mixture, Nantes - Recette Mixie : photos internes • Stylisme culinaire : Laurent Vallée, Nantes, sauf recette en étapes : Eric Guérin • Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine - 01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com • ISSN : 1950-4799

Recevez vos premiers **cadeaux de Noël** !

La nouvelle édition limitée du calendrier de recettes 2015 est arrivée. L'accent est mis sur les épices !

Une année de gourmandises et de saveurs vous attend !

Objet collector*, il vous sera **offert en plus de votre cadeau hôte** pour toute Dégustation Culinaire avec 3 invités organisée **entre le 24 novembre et le 21 décembre**.

*dans la limite des stocks disponibles



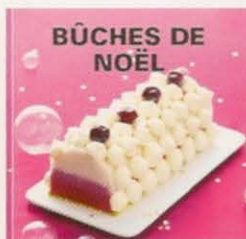
Les collections gourmandes !

Chaque mois des collections sur-mesure sont disponibles sur **mythermomix.fr** et l'Application de recettes Thermomix !

Plus de 26 collections vous attendent !

Le fait-maison fait son grand retour pour une alimentation saine et le plaisir de concocter soi-même ses bons petits plats.

Avez-vous testé les 2 collections « **Soupes d'hiver** » et « **Terrines et pâtés** » ? Succès garanti auprès des convives... Pas faciles à réaliser ? N'hésitez plus, votre Thermomix® est là avec ses recettes simples et savoureuses pour vous apporter douceur, saveur et variété !



Les nouveautés du mois de décembre !

Confectionnez des bûches créatives dignes des plus grands pâtisseries ! La collection « **Bûches de Noël** » vous donne 8 raisons de plus pour vous offrir un Noël gourmand ! Complétez-la de la collection « **Menus de Fêtes** » pour des festivités réussies !

Le truc en plus

Comment créer mes menus ?

- Je sélectionne une recette en 1 clic
- Je la fais glisser dans mon planning de la semaine au jour choisi !

Nos coups de cœur
Le macaron au caramel pour la douceur et les étonnantes « huîtres chaudes » de la collection « Menus de fêtes » !





TÉLÉCHARGEZ LA CARTE CADEAU THERMOMIX !

Imprimez-la et
téléchargez-la
sur notre site ou
en scannant le code



Date à noter dans vos agendas :

> 9 JANVIER 2015

Nos agences vous ouvrent
leurs portes et vous font découvrir
le nouveau Thermomix® !

Venez le découvrir lors de
la **Journée Portes Ouvertes**
dans votre agence.

A cette occasion,
partagez la galette des rois
avec vos conseillers
Thermomix !



*Les places
sont
limitées !*



Inscrivez-vous dès aujourd'hui
sur notre site internet
pour réserver votre place

www.thermomix.fr

ou prenez contact avec
votre conseiller(ère).

NOUVEAUTE VORWERK ! LE ROBOT ASPIRATEUR KOBOLD VR200 !

Puissant et intelligent,
il fait le ménage à votre place !
Vous aussi, vous allez l'adorer !



Offre d'essai
30 jours

Satisfait ou
Remboursé



Pour plus d'informations :
www.monrobotvr200.com



Le VR200 classé **5 étoiles**
par le site "Les Numériques" !
D'après le site "Les Numériques"
le VR200 est **le meilleur robot**
aspirateur du marché à ce jour !

**Mousse de foies de volaille
aux fruits secs**



Bar en croûte de fruits secs



Biscuits italiens aux fruits secs



Choco-nougat



Bar en croûte de fruits secs



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion

725 kcal | 3004 kJ | 34 g de protéines | 6 g de glucides | 63 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 20 min + Cuisson au four : 5 min
Temps total : 40 min

30 g de parmesan
30 g de noixettes, décortiquées
30 g d'amandes entières, décortiquées
25 g de raisins secs blonds
1 c. à soupe d'huile neutre
450 g d'eau
4 filets de bar, sans la peau

½ citron confit, sans la chair et coupé en dés
4 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
200 g de beurre demi-sel, coupé en morceaux

Ustensile(s)
plaque de four, papier cuisson

- 1 Mettre le parmesan dans le bol et râper 10 sec/vitesse 10. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 2 Mettre les noixettes et les amandes dans le bol, et concasser 10 sec/vitesse 8.
- 3 Ajouter les raisins secs et mixer 5 sec/vitesse 6.
- 4 Ajouter le parmesan râpé et l'huile, puis mélanger 10 sec/vitesse 4, jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 5 Mettre 400 g d'eau dans le bol. Mettre les filets de bar sur le plateau vapeur, insérer ce dernier, mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur 10-12 min/Varoma/vitesse 1, à ajuster selon l'épaisseur des filets. Retirer les filets de bar, les rincer, les sécher et les réserver. Nettoyer le bol.
- 6 Mettre le citron confit et 50 g d'eau dans le bol, et cuire 5 min/98°C/vitesse 2. Pendant ce temps, tapisser une plaque de four de papier cuisson. Disposer les filets de poisson sur la plaque de four préparée. Saupoudrer de sel, tartiner chaque filet de pâte de fruits secs et réserver.
- 7 Préchauffer le four en mode grill à 240°C (Th. 8). Retirer le bol de son socle et le laisser refroidir.
- 8 Remettre le bol sur son socle, puis cuire 5 min/65°C/vitesse 2 (5 min/60°C/vitesse 2)*, en ajoutant un par un les morceaux de beurre par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Pendant ce temps, enfourner les filets de poisson 5 minutes à 240°C pour dorer la croûte, en surveillant bien la cuisson. Disposer le poisson dans une assiette et servir aussitôt entouré d'un filet de sauce citron.

* Programmation TM31

thermomix

Produits de saison

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

Mousse de foies de volaille aux fruits secs



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion

520 kcal | 2155 kJ | 14 g de protéines | 10 g de glucides | 46 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 15 min + Attente : 7 h
Temps total : 7 h 25 min

300 g de foies de volaille, nettoyés et séchés
100 g de Porto
1 feuille de laurier
1 branche de thym frais
150 g de bouillon de volaille reconstitué
100 g de beurre
100 g de graisse de canard
½ c. à café de poivre, à ajuster en fonction des goûts
1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts

10 abricots secs, coupés en dés
25 g de noix, décortiquées
25 g d'amandes mondées
25 g de noixettes entières, décortiquées
25 g de pignons de pin
30 g de pistaches, décortiquées et non salées

Ustensile(s)
terrine, film alimentaire, poêle

- 1 Nettoyer les foies de volaille dans un saladier. Ajouter le Porto, le laurier et le thym. Filmer le saladier et laisser mariner 2 heures environ. Pendant ce temps, tapisser une terrine de film alimentaire et réserver. Au bout de 2 heures environ, égoutter les foies dans le panier cuisson en réservant la marinade.
- 2 Mettre les foies égouttés et le bouillon de volaille dans le bol, puis cuire 15 min/90°C/vitesse 1. Egoutter dans le panier cuisson. Rincer le bol.
- 3 Mettre les foies cuits, la marinade, le beurre, la graisse de canard, le poivre et le sel dans le bol, puis mixer 50 sec/vitesse 10, en augmentant progressivement la vitesse.
- 4 Ajouter les abricots secs et mélanger 15 sec/vitesse 3. Transvaser dans la terrine préparée et réserver au frais 5 heures minimum. Nettoyer le bol.
- 5 Mettre les noix, les amandes, les noixettes et les pignons de pin dans une poêle et torréfier à sec quelques minutes. Les mettre dans le bol, ajouter les pistaches et concasser 5-7 sec/vitesse 5. Transvaser dans une assiette plate et réserver. Sortir la terrine du réfrigérateur et la démouler sur une feuille de film alimentaire. L'envelopper avec le film et la rouler en forme de boudin. Retirer le film alimentaire et rouler ensuite la terrine dans les fruits secs. Couper en tranches et servir avec du pain toasté.

thermomix

Produits de saison

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

DESSERT

Choco-nougat



40 portions

Valeurs nutritionnelles par portion

75 kcal | 314 kJ | 2 g de protéines | 7 g de glucides | 5 g de lipides

Préparation : 25 min + Thermomix : 15 min + Cuisson au four : 15 min
+ Attente : 2 h | Temps total : 2 h 55 min

2 feuilles azyme (facultatif)
100 g d'amandes, décortiquées
100 g de pistaches, décortiquées et non salées
180 g de chocolat noir 70% de cacao
160 g de miel
60 g d'eau

45 g de sirop d'agave
45 g de sucre
50 de blancs d'œufs
Ustensile(s)
plaque de four, papier cuisson,
thermomètre à sucre, casserole

- 1 Préchauffer le four à 170°C (Th. 5-6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et poser dessus un cadre à pâtisserie carré (20 x 20 cm). Appliquer 1 feuille azyme à l'intérieur du cadre à pâtisserie et réserver.
- 2 Disposer les amandes sur une autre plaque de four et enfourner 15 minutes à 170°C, puis ajouter les pistaches et éteindre le four. Réserver au chaud dans le four éteint.
- 3 Mettre le chocolat dans le bol et râper 10 sec/vitesse 6, faire fondre 3 min/50°C/vitesse 1. Transvaser dans un récipient et réserver au chaud dans le four avec les amandes et les pistaches. Nettoyer et essuyer le bol.
- 4 Mettre le miel dans une casserole et chauffer en surveillant la température qui doit atteindre 130°C. Parallèlement, mettre l'eau, le glucose et le sucre dans une autre casserole, puis chauffer en surveillant la température qui doit atteindre 160°C. Pendant ce temps, insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et monter en neige 3 min/vitesse 4.
- 5 Lorsque le miel atteint 130°C, l'ajouter au contenu du bol par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche, et fouetter vitesse 4. Lorsque le mélange glucose-sucre atteint 160°C, le verser dans le bol par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche, et continuer à fouetter vitesse 4. Compter environ 10 minutes pour incorporer les 2 mélanges. Retirer le fouet. Transvaser ce mélange dans le chocolat fondu et mélanger à l'aide de la spatule jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Attention : le récipient du chocolat doit rester chaud, sinon le mélange durcirait trop vite. Incorporer rapidement les amandes et les pistaches à l'aide de la spatule.
- 6 Transvaser le nougat sur la feuille azyme dans le cadre à pâtisserie et l'étaler à l'aide de la spatule. Poser la deuxième feuille azyme sur le dessus et réserver au frais 2 heures minimum. Quand le nougat est froid, découper en cubes (3 x 3 cm) et déguster.

thermomix

Produits de saison

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

Biscuits italiens aux fruits secs



20 portions

Valeurs nutritionnelles par portion

183 kcal | 775 kJ | 3 g de protéines | 26 g de glucides | 8 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 5 min + Cuisson au four : 15 min
Temps total : 35 min

150 g de figues sèches
50 g de raisins secs
1 c. à soupe de zeste d'orange râpé
100 g de noix, décortiquées
1 c. à soupe d'eau
125 g de miel
½ c. à café de cannelle en poudre
90 g de chocolat noir, râpé
100 g de marmelade d'orange

200 g de farine, et un peu pour le plan de travail
50 g de sucre
½ sachet de levure chimique (5 g)
50 g de beurre
1 œuf
3 c. à soupe de lait
½ c. à café de vanille liquide
Ustensile(s)
plaque de four, rouleau à pâtisserie

- 1 Mettre les figues, les raisins, les zeste d'orange et les noix dans le bol, puis mixer 8 sec/vitesse 5. On obtient une sorte de pâte.
- 2 Ajouter l'eau et mixer 3 sec/vitesse 4. Retirer le gobelet doseur et remettre les couteaux en marche vitesse 4, puis incorporer le miel, la cannelle, le chocolat, et la marmelade d'orange par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.
- 3 Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7). Beurrer une plaque de four et réserver.
- 4 Mettre la farine, le sucre et la levure chimique dans le bol, et mélanger 5 sec/vitesse 4. Retirer le gobelet doseur et remettre les couteaux en marche vitesse 3, puis incorporer le beurre par l'orifice du couvercle jusqu'à l'obtention d'une pâte sablée. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, si nécessaire.
- 5 Ajouter l'œuf, le lait et la vanille liquide, puis pétrir 40 sec/vitesse 4 (40 sec/vitesse 4)*. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné et l'abaisser au rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 5 mm environ. Couper la pâte en bandes de 10 cm et étaler la garniture aux figues sur la moitié des bandes sur toute leur longueur. Replier la partie de la pâte non garnie sur l'autre et souder les bords en appuyant dessus avec une fourchette. Découper les bandes ainsi garnies en losanges, les disposer sur la plaque préparée, puis enfourner 15 minutes à 200°C, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir sur une grille à pâtisserie avant de déguster.

* Programmation TM31

thermomix

Produits de saison

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

**Écrasée de pommes de terre
à la truffe**



Légumes grillés en corolles



**Pommes farcies
aux fruits secs**



Flan de patates douces épicées



Légumes grillés en corolles



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
344 kcal | 1430 kJ | 6 g de protéines | 39 g de glucides | 18 g de lipides

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

Les légumes grillés
40 g de beurre
120 g d'oignon rouge, coupé en lamelles
130 g de panais, coupé en dés
150 g de carotte, coupée en dés
2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
1-2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
8 cœurs d'artichauts à l'huile (bocaux ou boîte), égouttés et coupés en morceaux

4 branches de persil plat, frais, ciselé
150 g de champignons de Paris, coupés en dés
Les corolles
8 feuilles de brick
40 g de beurre fondu

Ustensile(s)
poêle

1 Les légumes grillés : Mettre 15 g de beurre dans le bol et faire fondre 1 min/120°C/vitesse 1 (1 min/Varoma/vitesse 4)*.
2 Ajouter les oignons et faire suer 3 min 30 sec/120°C/vitesse 1 (3 min 30 sec/Varoma/vitesse 1)*, sans le gobelet doseur. Transvaser dans un récipient.
3 Mettre 10 g de beurre, le panais, la carotte, 1 pincée de sel et le poivre dans le bol, puis cuire 20 min/120°C/vitesse 1 (20 min/Varoma/vitesse 1)*, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, mettre 15 g de beurre dans une poêle et faire fondre. Poêler les artichauts saupoudrés d'1 pincée de sel, sur les 2 faces. Réserver. Ajouter la carotte et le panais cuits aux oignons, saupoudrer de persil et réserver.
4 Mettre les champignons dans le bol et faire suer 6 min/120°C/vitesse 1 (6 min/Varoma/vitesse 1)*, sans le gobelet doseur. Egoutter dans le panier cuisson et réserver.
5 Les corolles : Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).
6 Étaler les feuilles de brick sur un plan de travail et les badigeonner de beurre fondu. Mettre 2 feuilles superposées dans des moules corolles. Disposer les légumes dans les corolles et enfourner 15 minutes à 200°C, en surveillant la coloration. Servir aussitôt.

* Programmation TM31

thermomix

Produits de saison

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

Écrasée de pommes de terre à la truffe



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
140 kcal | 590 kJ | 3 g de protéines | 23 g de glucides | 4 g de lipides

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

600 g d'eau
600 g de pommes de terre farineuses, coupées en morceaux (3 cm environ)

1 pincée de fève tonka râpée
1 pincée de fleur de sel
15 g d'huile de truffe

1 Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson, y peser les pommes de terre, puis cuire à la vapeur 25 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le panier cuisson et égoutter les pommes de terre. Vider le bol.
2 Transvaser les pommes de terre cuites dans le bol et mélanger 5-10 sec/vitesse 2.5 pour obtenir un écrasé de pommes de terre. Ajouter la fève tonka, la fleur de sel et l'huile de truffe, puis mélanger à l'aide de la spatule.

Conseil(s)

Servez l'écrasé de pommes de terre en accompagnement d'une viande.
Attention : la fève de tonka est très parfumée. Utilisez-la avec parcimonie.

thermomix

Produits de saison

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

Flan de patates douces épicées



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
320 kcal | 1335 kJ | 7 g de protéines | 26 g de glucides | 22 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 20 min + Cuisson au four : 25 min
Temps total : 55 min

600 g d'eau
600 g de patates douces (poids épluché) et coupées en dés
250 g de crème liquide entière
4 œufs
½ c. à café de cumin en poudre
½ c. à café de paprika en poudre
3 pincées de piment de Cayenne
½ c. à café de fenouil en poudre

½ c. à café d'aneth en poudre
25 g de beurre
1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

Ustensile(s)
6 ramequins

1 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Mettre un peu d'eau dans une lèche-frite et enfourner. Beurrer 6 ramequins.
2 Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson, y peser les patates douces et cuire à la vapeur 20 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le panier cuisson et vider le bol.
3 Transvaser les patates douces cuites dans le bol et mixer 20 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver.
4 Mettre la crème liquide, les œufs, le cumin, le paprika, le piment de Cayenne, la fenouil, l'aneth, le beurre, le sel et le poivre, et mixer 15 sec/vitesse 5.
5 Ajouter la purée de patate douce et mixer 20 sec/vitesse 5. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Répartir dans les ramequins préparés et enfourner 25 minutes à 180°C au bain-marie. Démouler dès la sortie du four et servir chaud.

thermomix

Produits de saison

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

Pommes farcies aux fruits secs



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
216 kcal | 908 kJ | 3 g de protéines | 29 g de glucides | 9 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 5 min + Cuisson au four : 40 à 45 min | Temps total : 55 min

25 g de raisins secs
10 g de Calvados
120 g d'oignon rouge, coupé en deux
20 g de beurre
50 g d'abricots secs dénoyautés, coupés en six
25 g de noix, décortiquées
1 pincée de cannelle en poudre

1 pincée de sel
1 pincée de poivre
4 pommes, type gala

Ustensile(s)
plat à four en porcelaine, cuillère parisienne

1 Préchauffer le four à 150°C (Th. 4).
2 Mettre les raisins secs et le Calvados dans un récipient et laisser macérer.
3 Mettre les oignons dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4 Ajouter le beurre et rissoler 5 min/120°C/vitesse 4 (5 min/Varoma/vitesse 4)*, sans le gobelet doseur.
5 Ajouter les abricots secs, les noix, la cannelle, le sel et le poivre, les raisins macérés et le Calvados. Couper la partie supérieure des pommes pour faire un chapeau. Épépiner les pommes à l'aide d'un couteau de cuisine, les évider à l'aide d'une cuillère parisienne et ajouter la chair au contenu du bol, puis mélanger 1 min/vitesse 2. Garnir généreusement les pommes de cette farce, remettre les chapeaux, les disposer dans un plat à four et enfourner 40-45 minutes à 150°C. Servir aussitôt.

* Programmation TM31

thermomix

Produits de saison

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

Stollen de Noël

Allemagne



Croissants vanillés aux noix

Autriche



Mince pies

Grande-Bretagne



Panettone chocolat orange

Italie



Croissants vanillés

aux noix Autriche



60 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion
63 kcal | 264 kJ | <1 g de protéines | 6 g de glucides | 4 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 1 min + Attente : 1 h +
Cuisson au four : 12 à 15 min | Temps total : 1 h 30 min

50 g d'amandes entières, émondées
50 g de noix, décortiquées (facultatif)
280 g de farine
70 g de sucre
25 g de sucre vanillé Thermomix
2 jaunes d'œufs

200 g de beurre, froid et coupé
en morceaux
50 g de sucre glace à saupoudrer

Ustensile(s)
film alimentaire, plaque de four, papier
cuisson

- 1 Mettre les amandes et les noix dans le bol, puis concasser 5 sec/vitesse 7.
- 2 Ajouter la farine, le sucre, 10 g de sucre vanillé, les jaunes d'œufs et le beurre, puis mixer 30 sec/vitesse 5. Transvaser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné, la rouler en boule, l'envelopper de film alimentaire et réserver au frais pendant 1 heure environ.
- 3 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
- 4 Prélever de petits morceaux de pâte, les rouler en boudin et façonner de petits croissants. Les disposer sur la plaque de four préparée en veillant à les espacer de 3-4 cm. Enfourner 12-15 minutes à 180°C, à ajuster en fonction de la taille des biscuits. A la sortie du four, laisser refroidir complètement, ces biscuits étant très friables quand ils sont chauds. Quand les biscuits sont froids, mélanger le sucre glace et le reste de sucre vanillé et en saupoudrer les biscuits.

thermomix

Produits de saison

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

Stollen de Noël Allemagne



30 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion
225 kcal | 942 kJ | 4 g de protéines | 27 g de glucides | 13 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 15 min + Attente : 1 h + Cuisson
au four : 30 min | Temps total : 2 h 5 min

Le massepain
120 g de sucre
120 g d'amandes mondées
10 g d'eau de rose
10 g de liqueur d'amande
(Amaretto)
Le stollen
250 g de raisins secs
50 g d'écorce d'orange confite
50 g d'écorce de citron confit
40 g de rhum

120 g d'amandes mondées
120 g de lait à température
ambiante
200 g de beurre doux, coupé
en morceaux
1 œuf
80 g de sucre
40 g de levure boulangère
fraîche
400 g de farine, et un peu
pour fariner

1 pincée de sel
Le glaçage
80 g de beurre doux
50 g de sucre glace
Thermomix

Ustensile(s)
film alimentaire, papier
cuisson, rouleau à pâtisserie,
plaque de four

- 1 Le massepain : Mettre le sucre dans le bol et mixer 15 sec/vitesse 10. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 2 Mettre les amandes et concasser 10 sec/vitesse 7.
- 3 Ajouter le sucre glace, l'eau de rose et la liqueur d'amande, puis mélanger 40 sec/vitesse 4, en vous aidant de la spatule. Transvaser la pâte sur un plan de travail, en former un boudin de 28 cm de long environ, l'envelopper de film alimentaire pour l'empêcher de sécher et réserver. Nettoyer et essuyer le bol.
- 4 Le stollen : Mettre les raisins secs, les écorces d'orange confite, les écorces de citron confit et le rhum dans un récipient puis laisser mariner le temps de la préparation.
- 5 Mettre les amandes dans le bol et concasser 5 sec/vitesse 6. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 6 Mettre le lait, le beurre, les œufs, le sucre et la levure boulangère dans le bol, puis mélanger 2 min/37°C/vitesse 2.
- 7 Ajouter la farine et le sel et pétrir 6 min/4 (6 min/3/4). Transvaser dans un récipient et laisser pousser 30 minutes environ. La pâte doit doubler de volume.
- 8 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson.
- 9 Mettre les amandes en poudre, le mélange de fruits secs-rhum et la pâte dans le bol, puis pétrir 2 min/4 (2 min/3/4), en vous aidant éventuellement de la spatule.
- 10 Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'abaisser en un rectangle (env. 30 x 25 cm) sur une épaisseur de 2-3 cm environ. Avec le pouce, former une gouttière au centre de la pâte sur toute la longueur et y poser le rouleau de massepain. Rouler ensuite la pâte sur elle-même en commençant par un des longs côtés en pressant légèrement du bout des doigts pour éviter qu'une poche d'air ne se forme lors de la cuisson. Appuyer légèrement sur toute la longueur avec le rouleau à pâtisserie pour donner au stollen sa forme caractéristique (légèrement enflée sur le dessus). Poser le stollen, soudure vers le bas, sur la plaque de four préparée et laisser reposer 30 minutes. Nettoyer le bol.
- 11 Enfourner et cuire le stollen 30 minutes à 180°C.
- 12 Le glaçage : Mettre 40 g de beurre dans le bol et faire fondre 2 min/80°C/vitesse 2. Badigeonner le stollen encore chaud de beurre fondu à l'aide d'un pinceau de cuisine. Laisser refroidir.
- 13 Après refroidissement complet, mettre le reste de beurre dans le bol et faire fondre 2 min/80°C/vitesse 2. Badigeonner le stollen de beurre fondu et saupoudrer de sucre glace en appliquant plusieurs couches.

thermomix

Produits de saison

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

Panettone chocolat orange



Italie

2 heures

Valeurs nutritionnelles par portion
2742 kcal | 11578 kJ | 60 g de protéines | 428 g de glucides | 84 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 1 h + Attente : 2 h 40 + Cuisson
au four : 40 min | Temps total : 3 h 40 min

Le levain
200 g d'eau
250 g de farine à pain
25 g de levure boulangère fraîche, émietlée
La pâte
100 g d'orange confite, coupée en morceaux
100 g de chocolat noir, détaillé en morceaux
100 g de chocolat au lait, détaillé en morceaux
500 g de farine à pain
25 g de levure boulangère fraîche
200 g de sucre

3 œufs entiers
2 jaunes d'œufs
100 g de lait
1 pincée de sel
20 g de liqueur à l'orange
100 g de beurre, à température ambiante, coupé en morceaux

Ustensile(s)
film alimentaire, pinceau de cuisine, moule à
panettone en papier, piques en bois

- 1 Le levain : Poser un récipient sur le couvercle du bol et y peser l'eau. Ajouter à l'eau la farine et la levure boulangère, puis mélanger à l'aide d'une spatule. Couvrir de film alimentaire et laisser pousser 30-40 minutes.
- 2 La pâte : Mettre l'orange confite, le chocolat noir et le chocolat au lait dans le bol, puis mixer 5 sec/vitesse 5. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3 Sans laver le bol, y mettre la farine, la levure boulangère, le sucre, 2 œufs entiers, les jaunes d'œufs, le lait, le sel et la liqueur d'orange, puis mélanger 10 sec/vitesse 4.
- 4 Ajouter le levain et pétrir 3 min/4 (3 min/3/4).
- 5 Pétrir à nouveau 2 min/4 (2 min/3/4) en ajoutant le beurre puis le chocolat à l'orange réservé par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Laisser la pâte pousser à l'intérieur du bol jusqu'à ce qu'elle double de volume (compter environ 45 minutes en fonction de la température ambiante).
- 6 Découler la pâte du bol à l'aide de la spatule et pétrir 1 min/4 (1 min/3/4). Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné (c'est une pâte molle) et la diviser en 2 pâtons (environ 900 g chacun). Pétrir légèrement à la main et transvaser dans un moule à panettone en papier d'une capacité de 1000 g (ou de petits moules à panettone individuels). Batta le dernier œuf entier et badigeonner la pâte à l'aide d'un pinceau de cuisine et, avec des ciseaux, faire 2 entailles sur le dessus de manière à former une croix. Laisser pousser environ 2 heures jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- 7 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
- 8 Quand la pâte a doublé de volume, enfourner et cuire environ 40 minutes à 180°C. Si la pâte brunit trop vite, la couvrir de papier aluminium au cours des 15-20 dernières minutes de cuisson.
- 9 A la sortie du four, transpercer le panettone avec une aiguille à 2 cm de la base. Mettre le panettone en suspension en posant chaque extrémité de l'aiguille sur un support de manière à ce que le panettone ne soit pas posé mais suspendu. Le laisser refroidir dans cette position.

thermomix

Produits de saison

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

Mince pies Grande-Bretagne



8 minutes

Valeurs nutritionnelles par portion
360 kcal | 1511 kJ | 6 g de protéines | 41 g de glucides | 19 g de lipides

Préparation : 30 min + Thermomix : 15 min + Attente : 30 min +
Cuisson au four : 25 min | Temps total : 1 h 40 min

La garniture
1 orange
1 citron jaune
50 g de sucre roux
1 pomme Golden, épluchée et épinée
15 g de beurre doux
50 g de raisins de Smyrne
50 g de raisins secs blonds
4 d'abricots secs, dénoyautés et coupés en dés
25 g d'amandes effilées
1 c. à café de quatre épices
25 g de vinaigre de pomme
15-20 g d'eau de vie

La pâte
130 grammes de beurre, froid, coupé en
morceaux, et un peu pour les moules
200 grammes de farine, et un peu pour fariner
1 pincée de sel
2 c. à soupe de sucre glace Thermomix
2 œufs
1 c. à soupe de lait demi-écrémé

Ustensile(s)
boîte hermétique, rouleau à pâtisserie, pinceau
de cuisine, emporte-pièce rond (Ø 8 cm),
moules à tartelettes (Ø 5-7 cm)

- 1 La garniture : Éplucher l'orange et le citron, sans la partie blanche, et mettre les zestes et le sucre roux dans le bol, puis mixer 15 sec/vitesse 10. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Couper la pomme en huit, la mettre dans le bol et mixer 4 sec/vitesse 4.
- 3 Ajouter le beurre, les raisins de Smyrne, les raisins secs, les abricots secs, les amandes effilées, le quatre épices, le vinaigre de pomme et l'eau de vie, puis cuire 15 min/100°C/vitesse 1. Transvaser dans un récipient hermétique, laisser refroidir et réserver au frais. Nettoyer et essuyer le bol.
- 4 La pâte : Beurrer et fariner des moules à tartelette (Ø 5-7 cm), puis réserver.
- 5 Mettre le beurre, la farine, le sel, 1 c. à soupe de sucre glace et 1 œuf dans le bol, puis mélanger 15 sec/vitesse 6. Transvaser la pâte dans un récipient et la réserver au frais 1 heure. Au bout de ce temps, sur un plan de travail légèrement fariné, diviser la pâte en 2 pâtons. Abaisser l'un des deux à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 2 mm environ et y découper 8 disques (Ø 8 cm) à l'aide d'un emporte-pièce, de préférence cannelé. En tapisser les bords et le fond des moules à tartelette préparés, puis réfrigérer 30 minutes.
- 6 Abaisser le reste de pâte sur une épaisseur de 2 mm environ et y découper 8 disques de diamètre inférieur aux premiers disques (Ø 6-7 cm). Ces disques formeront le chapeau des mince pies. Réserver. Rassembler ensuite les chutes de pâte, les abaisser finement à l'aide du rouleau à pâtisserie et y découper éventuellement des formes pour décorer les mince pies (étoiles, ...).
- 7 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
- 8 Sortir les fonds de tartelettes du réfrigérateur et garnir chacune à moitié de garniture. Egaliser la surface à l'aide d'une cuillère.
- 9 Batta l'œuf et le lait, puis badigeonner le bord des tartelettes de ce mélange. Poser les couvercles sur le dessus, puis pincer les bords entre le pouce et l'index pour les fixer à la base. Garnir éventuellement chaque mince pie d'un décor de pâte, puis badigeonner de dorure à l'aide d'un pinceau de cuisine. Enfourner pendant 25 minutes à 180°C, ou jusqu'à ce que la pâte soit bien cuite et dorée sur le dessus. Saupoudrer de sucre glace avant de servir de préférence tiède.

thermomix

Produits de saison

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

Smoothie bien-être



Jus concombre persil



Soupe de fruits



Soupe légère aux légumes



Jus concombre persil

6
portions

Valeurs nutritionnelles par portion
31 kcal | 136 kJ | 6 g de protéines | <1 g de glucides | <1 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 1 min | Temps total : 5 min

100 g d'eau
200 g de pomme verte Granny Smith,
épluchée et coupée en morceaux
500 g de concombre, coupé en
morceaux
20 g de jus de citron
1 bouquet de persil frais

1 Mettre l'eau, la pomme, le concombre, le jus de citron et le persil dans le bol, puis mixer **50 sec/vitesse 10**. Transvaser dans des verres et servir aussitôt.

Information

Le jus d'herbes, ici le persil, est un grand classique de la detox, qui fortifie grâce à ses vitamines (A, C...) et minéraux (fer, manganèse et plus), tout en détoxifiant le sang (chlorophylle).

Produits de saison

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

thermomix

ENTRÉE

Soupe légère aux légumes

4
portions

Valeurs nutritionnelles par portion
28 kcal | 119 kJ | 2 g de protéines | 4 g de glucides | <1 g de lipides

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

200 g blanc de poireau, coupé en tronçons
130 g de fenouil frais, coupé en morceaux
150 g de céleri-rave, coupé en cubes
800 g d'eau

1 Mettre le blanc de poireau, le fenouil et le céleri dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2 Ajouter l'eau et cuire **15 min/100°C/vitesse 1**, puis mixer **1 min/vitesse 10**. Servir aussitôt.

Produits de saison

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

thermomix

Smoothie bien-être

1
portion

Valeurs nutritionnelles par portion
153 kcal | 650 kJ | 13 g de protéines | 30 g de glucides | 2 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 1 min | Temps total : 5 min

80 g de carotte, coupée en tronçons
125 g de lait d'avoine
½ orange, coupée en quartier
½ banane, coupée en tronçons

1 Mettre la carotte et le lait d'avoine dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 10**.

2 Ajouter l'orange et la banane, puis mixer **20 sec/vitesse 10**. Servir aussitôt.

Produits de saison

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

thermomix

DESSERT

Soupe de fruits

2
portions

Valeurs nutritionnelles par portion
116 kcal | 689 kJ | 2 g de protéines | 39 g de glucides | <1 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 1 min | Temps total : 5 min

300 g de chair d'ananas frais, coupée en morceaux, et un peu pour servir
200 g de pulpe de mangue très mûre, coupée en morceaux, et un peu pour servir
100 g de jus de canneberge
1 c. à café de vanille liquide
2 pincées de gingembre en poudre
2 pincées de cannelle en poudre
2 sommités de menthe fraîche (facultatif)

1 Mettre l'ananas, la mangue, le jus de canneberge et la vanille dans le bol, puis mixer **30 sec/vitesse 10**. Répartir dans 2 verres.

2 Répartir le reste de chair d'ananas et de mangue coupée en brunoise dans les verres. Ajouter 1 pincée de gingembre et de cannelle dans chaque verre, puis terminer avec les sommités de menthe. Servir aussitôt.

Information

Une soupe de fruits qui vous gorgera de vitamines et d'énergie, riche en antioxydants pour réparer les dommages cellulaires, et qui sera parfaite comme déjeuner.

Produits de saison

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

thermomix

Les fruits secs

Afin de pouvoir consommer des aliments toute l'année, des méthodes de conservation ont été mises au point depuis des millénaires. De la viande boucanée* à la déssification** des fruits et légumes, ces techniques permettent également de garder intactes les qualités des aliments. Sous la dénomination « fruits secs », il existe 2 grandes catégories : les fruits à coque et les fruits moelleux.



*viande séchée par la fumée
**action consistant à sécher les aliments

LES FRUITS MOELLEUX, ils ont été déshydratés : bananes séchées, abricots secs, pruneaux et on note la percée de la baie de goji...

Ainsi transformés, ils concentrent tous les bienfaits des fruits frais. Leur apport en sels minéraux est 4 à 5 fois plus important que dans les fruits frais.



Certains sont tout particulièrement reconnus pour leur richesse en fibres comme les pruneaux et les dattes et assurent une régularité du transit intestinal et contribuent à l'élimination du cholestérol.

La petite « nouvelle » en europe, la **baie de Goji**, petite baie rouge orangée venue de l'Himalaya, riche en antioxydants, en vitamines C et en sels minéraux, assure également un très bon apport en fibres. Utilisée depuis des millénaires en Chine, ses propriétés lui valent le nom prometteur de « baie du bonheur » ou « baie de longévité ».



LES FRUITS À COQUES, ou fruits oléagineux, ils sont naturellement secs : Les amandes, noisettes, noix de cajou, châtaignes, cacahuètes...

Sources importantes de potassium et de magnésium, croqués en petites quantités ils permettent aux sportifs une bonne récupération musculaire.



De plus, leur teneur en acides gras insaturés (oméga 6 et oméga 3) et en antioxydants contribuent à maintenir le bon cholestérol, à condition de ne pas en abuser.

Dans tous les cas, soyez vigilants à leur haute teneur en calories ! Ils affichent en moyenne au compteur 600 kcal/100 g.

Petite astuce
Faites torréfier vos fruits secs à coques pour en renforcer les saveurs.

Que faire avec des fruits secs à coque ?

Les fruits à coques sont des alliés santé indéniables. On ne pense pas souvent à eux pour réaliser des farines sans gluten, pourtant si savoureuses !

Rien de plus facile que de **moudre au Thermomix** : pesez votre quantité de fruits secs dans le bol, hacher 1 min / vitesse 10 pour obtenir une poudre fine. Il ne vous reste plus qu'à utiliser cette poudre en mélange avec votre farine habituelle ou en remplacement totale de celle-ci.

La châtaigne permet de réaliser de succulents petits pains pour accompagner vos repas quotidiens ou les goûters les plus champêtres. Pour les fêtes, il se marie parfaitement au foie gras et à la chutney de figes.

COMMENT CONSERVER LES FRUITS SECS ?

- **Les fruits secs à coque** : idéalement dans des bocaux en verre ou en métal, à l'abri de l'air et de la lumière. Attention car ceux-ci peuvent s'oxyder.
- **Les fruits secs ou moelleux** : peuvent se conserver au frais ou dans des boîtes hermétiques.



Les fruits secs sont présents dans l'ensemble de la pâtisserie internationale : du financier (*Envies de Desserts*, p. 74) aux cookies (*Ma cuisine 100 façons*, p. 282), retrouvez quelques suggestions pour garnir de petites gourmandises vos tables de fêtes !

Notes gourmandes internationales :

France : La pâte d'amande (*Envies de desserts*, p. 14) pour réaliser les fruits déguisés
Afrique du nord : cornes de gazelle (*Aux Gouts de monde*, p. 184)
Espagne : Gâteau de Santiago (*Ma cuisine 100 façons*, p. 254) un délice fondant et sans gluten.

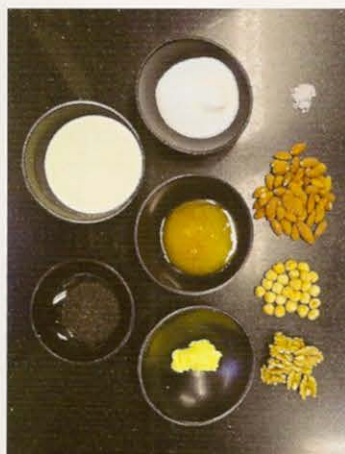
Desserts de fêtes :

Bûche pistache framboises (*Desserts Gourmands*, p. 26)
Nougat glacé et son coulis de fruits rouges (*Desserts gourmands*, p. 108).

Les fruits moelleux s'associent eux aux plats mijotés d'ici ou d'ailleurs ! En ces semaines festives, régalez vos convives du foie gras en panacotta et compotée figue-pomme (*Recettes des 4 saisons*, p. 86) ou pour un peu de dépaysement, d'un tagine d'agneau aux coings et abricots (*Jours de fêtes*, p. 54).

Caramels de Noël aux fruits secs

du Chef Eric Guérin, de la Mare aux Oiseaux à Saint-Joachim



100 g de sucre
65 g de miel
200 g de crème liquide, 35% m.g.
10 g de beurre demi-sel
1 pincée de fleur de sel
250 g de fruits secs variés,
torréfiés

Ustensile(s)
plaque de four, papier cuisson,
boîte hermétique

Conseil(s)

Vous pouvez
conserver ces
caramels 1 mois
dans une boîte
hermétique.

Valeurs nutritionnelles par morceau
72 kcal | 300 kJ | 1 g de protéines | 4 g de glucides | 6 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 45 min + Attente : 12 h | Temps total : 13 h

- 1 Mettre le sucre, le miel et la crème liquide dans le bol, puis cuire 45 min/120°C/vitesse 3 (35 min/Varoma/vitesse 2)*, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, tapisser une plaque de four de papier cuisson et y poser un cadre à pâtisserie (17 x 17 cm). Réserver.
- 2 Ajouter le beurre et la fleur de sel, puis mixer 10 sec/vitesse 3.
- 3 Ajouter les fruits secs et mélanger 1 min//vitesse 4. Transvaser la préparation dans le cadre à pâtisserie. Recouvrir d'une feuille de papier cuisson et aplatir la préparation avec les mains. Réserver une nuit à température ambiante.
- 4 Retirer le cadre et découper le caramel en cubes (1 x 1 cm). Conserver dans une boîte hermétique ou servir immédiatement.

* Programmation TM31

40
morceaux

Variante(s)

Ajoutez une 1/2 c. à
café de cannelle et le
demi-zeste d'une
orange à l'étape 4.





OFFRE EXCLUSIVE POUR LES LECTEURS THERMOMIX®

« Détendez-vous et goûtez au plaisir de vivre au fil de l'eau dans le silence des oiseaux. » **Eric Guérin**

Vivez des instants cocooning dans un des univers de notre Chef partenaire.

DU 1^{ER} NOVEMBRE 2014 AU 31 MARS 2015 INCLUS, profitez d'un prix très doux sur votre séjour* à la Mare aux Oiseaux et/ou au Jardin des Plumes.

Bénéficiez de **50 % de remise** sur l'ensemble des nuitées en indiquant la référence **TM5/2014** lors de votre réservation.



Le Jardin des Plumes
LE JARDIN DES PLUMES - Hôtel - Restaurant
1, rue du milieu 27620 Giverny - Tél +33 (0)2 32 54 26 35
www.lejardindesplumes.fr / Facebook : le jardin des plumes



la Mare aux Oiseaux
LA MARE AUX OISEAUX - Hôtel - Restaurant
223, rue du chef de l'île 44720 Saint-Joachim - Tél +33 (0)2 40 88 53 01
www.mareauxoiseaux.fr / Facebook : la mare aux oiseaux

Et offrez-vous un vrai moment de détente pour tout séjour* à la **Mare aux Oiseaux** dans son espace bien-être. Bénéficiez en plus d'une remise exceptionnelle de **30%** sur les soins de l'espace bien-être.

*Offres valables tous les jours de la semaine sauf samedi soir et veilles de jours fériés en fonction de nos disponibilités, hors petit-déjeuner et restaurant.

A NE PAS MANQUER DANS LE PROCHAIN NUMÉRO DE votre magazine *Thermomix et Vous*



Les légumes nouveaux dynamisent vos recettes



L'œuf, simple et ingénieux



1 recette en étapes de notre chef Eric Guérin

... et bien plus encore à découvrir !

Je désire m'abonner au magazine Thermomix & Vous pour 4 numéros exclusifs au prix de 15 €.

Je joins un chèque de 15 € à l'ordre de COMPOSTYLE.

Nom : Prénom :

N° commande Thermomix : TM21 ☐ TM31 ☐ TM5 ☐

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. :

Coupon réponse à découper et retourner affranchi au tarif en vigueur à :

COMPOSTYLE, 8 rue pasteur - BP27 - 78270 BONNIÈRES-SUR-SEINE

Offre valable pour la France métropolitaine. En cas de changement d'adresse, merci de transmettre vos nouvelles coordonnées à COMPOSTYLE.



Smoothie des amoureux

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

Valeurs nutritionnelles par portion 209 kcal | 890 kJ | 4 g de protéines | 47 g de glucides | 1 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 1 min | Temps total : 5 min



400 g d'oranges, pelées à vif
120 g de mangue fraîche, épluchée
et coupée en morceaux
20 g de jus de fruits de la passion,
(1 fruit de la passion sans les pépins)
150 g de framboises fraîches
5 glaçons
20 g de sirop de fruits de la passion
30 g de sucre

Ustensiles des pailles, des verres



- 1 Mets les oranges, la mangue, et le jus de fruits de la passion dans le bol, puis mixe **30 sec/vitesse 10**. Transvase dans un récipient et réserve au frais pendant 2 heures minimum.
- 2 Mets les framboises et les glaçons dans le bol, puis mixe **30 sec/vitesse 5**. Avec l'aide de l'un de tes parents, filtre le contenu du bol à l'aide d'une passoire et réserve la préparation au frais jusqu'au moment de servir.
- 3 Verse le sirop de fruits de la passion dans une assiette creuse et le sucre dans une autre assiette. Retourne un verre et trempe le rebord dans le sirop en le laissant s'égoutter puis trempe-le dans l'assiette de sucre. Remplis le verre au 3/4 de jus à base d'orange, puis à l'aide d'une cuillère, dépose délicatement le jus de framboise au-dessus. Sers le smoothie avec 2 pailles dans le verre pour le partager avec ton amoureux(se).



JE DÉSIRE M'ABONNER AU MAGAZINE*

VOIR AU DOS DE
CE COUPON RÉPONSE

*Avec l'achat de votre Thermomix TM31, Vorwerk vous offre automatiquement la 1^{re} année d'abonnement (soit 4 numéros à recevoir tous les 3 mois).



thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

& Vous