



Le meilleur pour votre famille

à table avec Thermomix



Thermomix



Le meilleur pour votre famille

à table avec Thermomix



Thermomix

Editorial > P5

Les utilisations de base > P6

Les produits frais et leurs saisons > P9

Les **soupes** & **entrées**



> P11



Recettes rapides



Recettes économiques



Recettes légères



Recettes créatives

Les **poissons** & leurs sauces



> P51

Les **plats** **quotidiens** & leurs sauces



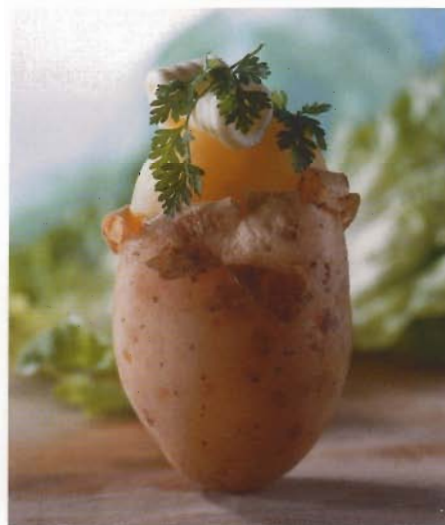
> P31

Les **viandes** **et volailles** & leurs sauces



> P73

Les **accompagnements** **les pâtes** & **les pains**



> P95

Les **desserts**



> P111

Les menus

> P29

> P71

> P103

Index thématique

> P138

Index alphabétique

> P140





Vous venez de recevoir votre Thermomix accompagné de son livre de recettes «à table avec Thermomix». Nous vous remercions de votre confiance et vous souhaitons la bienvenue dans l'univers Thermomix.

Dès à présent, vous allez découvrir le concept culinaire unique au monde qui remplace à lui seul le mixeur, le hachoir, le saucier, le mijoteur, le cuit-vapeur, la sorbetière, la balance, pour ne citer que les principaux appareils.

«à table avec Thermomix» sera votre compagnon fidèle pour vos premiers pas avec le Thermomix et par la suite dans son utilisation régulière.

Grâce à ses recettes savoureuses et variées, vous allez pouvoir, en un tour de main, régaler votre famille au quotidien et concocter des mets raffinés pour vos invités.

Vous trouverez les recettes classées par type de plats, des entrées aux desserts, en passant par les viandes, poissons, plats au quotidien et leurs sauces ainsi que les accompagnements divers.

Toutes les recettes de ce livre sont conçues pour 4 personnes, sauf indication contraire.

Des symboles vous permettront de repérer facilement les recettes

- rapides 
- économiques 
- légères 
- créatives 

Le calendrier des produits frais et saisons sera aussi à votre disposition pour vous aider dans le choix de vos recettes selon le moment de l'année.

Nos suggestions de menus thématiques au fil des pages s'adapteront également à vos différentes occasions de cuisiner avec le Thermomix, que vous souhaitiez par exemple faire plaisir à vos enfants, manger léger ou encore préparer un repas végétarien.

Enfin les premières pages de ce livre vous indiqueront les utilisations de bases du Thermomix qui vous aideront par la suite à adapter vos propres recettes.

Avec les recettes de votre Magazine Thermomix en complément de ce livre, vous serez séduit par des préparations faciles et originales au fil des saisons.

Alors n'attendez plus, laissez-vous guider et bonne dégustation !

Sandrine Dupuydenus
Service Marketing

Les utilisations de base



Les utilisations de base vous permettront de vous servir du Thermomix en dehors des recettes ou dans le cadre de vos recettes adaptées.

Les programmations indiquées sont valables pour une quantité donnée ; si vous modifiez cette quantité, n'oubliez pas d'adapter la programmation.

LES PRÉPARATIONS DE BASE

PRÉPARATIONS

INGRÉDIENTS

PROGRAMMATIONS

Blancs en neige	6 blancs d'œufs + sel	6 min à 37°, vitesse 3,5 avec fouet
Sucre glace	100 g de sucre en morceaux	15 sec à vitesse 9
Sucre semoule	100 g de sucre en morceaux	10 sec à vitesse 5
Cacao	150 g de chocolat noir en morceaux	10 sec à vitesse 8
Café en poudre	250 g de café en grains	1 mn à vitesse 9
Poudre d'amandes	100 g d'amandes entières émondées	10 sec à vitesse 8
Farine de blé	300 g de blé en grains	1 mn à vitesse 10
Farine de riz	200 g de riz	1 mn 30 à vitesse 10
Glace pilée	1 bac à glaçons	2 pressions Turbo puis 4 sec à vitesse 6
Gruyère râpé	100 g de gruyère en morceaux	8 sec à vitesse 7
Parmesan râpé	300 g de parmesan en morceaux	15 sec à vitesse 8
Chapelure	125 g de pain rassis	12 sec à vitesse 6 avec spatule
Herbes hachées	10 g d'herbes fraîches non humides	12 sec à vitesse 6
Ail ou échalote	1 gousse d'ail ou 1 échalote	5 sec à vitesse 8
Oignon	1 oignon coupé en deux	5 sec à vitesse 5



CUISSON DES FÉCULENTS DANS LE BOL DU THERMOMIX

PRÉPARATIONS

INGRÉDIENTS

PROGRAMMATIONS



Riz à l'eau 1.5 l d'eau Régler 10 mn à température Varoma, vitesse 1
250 g de riz long cuisson normale Ajouter le riz et régler 10 mn à 100°,
fonction sens inverse, vitesse mijotage



Spaghettis 1.5 l d'eau + huile Régler 10 mn à température Varoma, vitesse 1
500 g de spaghettis Ajouter les pâtes et régler 10 mn (voir indication
du paquet) à 100°, vitesse mijotage, sans
le gobelet

Pommes de terre à l'eau ... 2 l d'eau + 1 kg de pommes de terre Régler 30 mn à 100°, fonction sens inverse,
moyennes coupées en 2 ou 3 morceaux... vitesse mijotage, sans le gobelet

CUISSON À LA VAPEUR DANS LE VAROMA

Les temps de cuisson suivants sont des valeurs indicatives établies pour une quantité donnée avec des produits frais et de l'eau froide. Pour chaque préparation mettez 800 g d'eau dans le bol, les ingrédients dans le Varoma, et réglez le temps indiqué à température Varoma, vitesse 1.



INGRÉDIENTS

QUANTITÉ

TEMPS DE CUISSON

COMMENTAIRES

Légumes et féculents



Asperges 800 g 25 mn entières et fines
Brocolis 800 g 20 mn coupés en morceaux
Carottes 800 g 35 mn coupées en rondelles
Champignons de Paris 500 g 20 mn coupés en lamelles
Chou-fleur 800 g 25 mn coupé en morceaux
de taille moyenne



Chou vert 800 g 30 mn coupés en lanières
Courgettes 800 g 20 à 25 mn coupées en rondelles
Fenouil 800 g 25 mn coupés en morceaux
Haricots verts 800 g 30 à 40 mn entiers
Petits pois 800 g 20 à 25 mn écosés
Poireaux 800 g 25 à 30 mn coupés en rondelles
Poivrons 500 g 20 mn coupés en lanières
Pommes de terre 800 g 25 mn coupées en morceaux
de taille moyenne
Riz long 250 g 18 à 25 mn dans le panier de cuisson

CUISSON À LA VAPEUR DANS LE VAROMA



INGRÉDIENTS

Fruits

Poires	800 g	25 mn	coupées en morceaux
Pommes	500 g	15 à 20 mn	coupées en morceaux



Viandes

Cuisses de poulet	800 g	45 mn	
Escalopes de poulet	800 g	20 à 25 mn	
Boulettes de viandes	12	35 à 40 mn	dans le panier de cuisson



Poissons et fruits de mer

Pavés de saumon	800 g	20 mn	
Moules	1 kg	15 mn	
Filets de cabillaud	800 g	20 mn	
Truites	2	15 mn	
Crevettes	800 g	10 mn	crues non décortiquées



Les produits frais et leurs saisons

Profitez au mieux des ingrédients en sachant à quelle saison les trouver sur le marché. Un produit consommé à sa juste époque s'avère plus goûteux, de plus haute valeur nutritionnelle et meilleur marché.

Plusieurs produits sont disponibles toute l'année car ils se conservent (*ail, oignons, betterave cuite*) ; d'autres sont sur le marché aussi «hors saison», grâce aux techniques de productions modernes ou aux importations de l'hémisphère sud ou d'Espagne. À vous de choisir !



Au printemps (du 20 mars au 20 juin)

LÉGUMES

Artichaut, asperge, bette, carotte primeur, chou-fleur, concombre, courgette, cresson, épinard, fenouil, fève, navet, oignon nouveau, petits pois, pomme de terre primeur, radis, salades (*romaine, frisée*), tomate, (aubergine, betterave crue, céleri rave, haricot vert, poireau).

FRUITS

Cerise, fraise, kiwi, rhubarbe (abricot, ananas, melon, pastèque, pêche, poire, pomme, raisin).

POISSONS

Anchois, anguille, cabillaud, carrelet, chinchard, colin, congre, coquille St-Jacques, daurade, églefin, grondin, langouste, langoustine, lieu noir, lotte, maquereau, raie, truite, (homard, huîtres, limande, sole).

VIANDES

Veau

En été (du 21 juin au 22 septembre)

LÉGUMES

Artichaut, aubergine, bette, betterave rouge crue, céleri branche, concombre, courgette, fève, haricot vert, laitue, navet, poivron, radis, tomate, (brocoli, carotte, chou-fleur, oignon, petits pois, salades).

FRUITS

Abricot, figue, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, noisette fraîche, pastèque, pêche, poire, prunes, mirabelle (cerise, amande fraîche, poire, raisin).

POISSONS

Calmar, langoustine, lieu noir, limande, moule, raie, sardine, saumon, thon rouge, thon blanc, tourteau, (langouste, St-Pierre, turbot, anchois, congre, églefin, homard, huître, rouget, roussette).

VIANDES

Veau, agneau, (gibier).

En automne (du 23 septembre au 20 décembre)

LÉGUMES

Artichaut camu, bette, brocoli, carotte, céleri, champignon sauvage, chou vert, chou rouge, chou-fleur, potiron, cresson, endive, épinard, navet, poireau, salade, (aubergine, concombre, betterave rouge crue, courgette, haricot vert, tomate, fenouil, radis).

FRUITS

Amande, châtaigne, citron, clémentine, figue, fraise, noix, poires (*cornice, conférence*), pommes (*golden, granny*), raisin, (quetsche).

POISSONS

Anguille, calmar, congre, coquille St-Jacques, daurade, moule, raie, rouget, roussette, sardine, thon rouge, (limande, thon blanc, tourteau, bar, hareng).

VIANDES

Veau, gibiers, moutons de prés-salés

En hiver (du 21 décembre au 19 mars)

LÉGUMES

Brocoli, carotte, chou rouge, chou vert, chou-fleur, potiron, cresson, endive, épinard, fenouil, poireau, pomme de terre, salades, (céleri rave, radis, concombre, courgette).

FRUITS

Citron, clémentine, fruits exotiques, noix, orange, pamplemousse, poires (*conférence, passé-crassane*), raisin, (châtaigne).

POISSONS

Calmar, carrelet, chinchard, (anguille, bar, cabillaud, congre, coquille St-Jacques, crevette, daurade, églefin, grondin, homard, huître, lieu, merlan, moule, raie, sole, thon rouge, carpe, colin, langoustine, lotte, maquereau, turbot).

VIANDES

Agneau de lait, chapon, gibier.

En toute saison

LÉGUMES

Ail, avocat, betterave rouge cuite, champignons de Paris, fines herbes, poivron, pomme de terre, tomate.

FRUITS

Ananas, banane, agrumes (*citron, oranges, pamplemousse*), kiwi, fruits exotiques, pomme et poire (*meilleur en automne/hiver*).

POISSONS

Cabillaud, carrelet, crevette, daurade (*élevage*), églefin, grenadier, hareng, lieu noir, lieu jaune, lotte, merlan, raie, roussette, saumon, sole, turbot.

VIANDES

La plupart des viandes de boucherie et volailles (*élevage*).



Les soupes & les entrées

En famille au quotidien ou lors de repas plus raffinés, le hors d'œuvre est toujours très apprécié et vous met en appétit avant le plat de résistance.

Il permet aussi d'équilibrer un repas. Vous servirez, par exemple, des crudités en entrée, pour manger la ration de légumes recommandée, si vous cuisinez ensuite un plat à base de féculents.

La simplicité et la rapidité sont souvent les deux aspects majeurs que vous recherchez lorsque vous souhaitez réaliser une entrée ? Vous ne vous êtes pas trompé, ce sont aussi deux des grands atouts du Thermomix !

Les soupes, recettes magiques du Thermomix, satisferont les grands et réconcilieront les plus jeunes grâce à leur velouté et leur onctuosité. Quelle facilité de réalisation ! Vos légumes cuisent et sont ensuite moulinés dans le même bol, sans manipulation compliquée. Même la bisque de crevettes devient un réel plaisir à préparer pour épater vos convives.

Grâce à sa qualité de mixage exceptionnelle, vous pourrez aussi vous lancer dans les terrines maison qui raviront les amateurs. Chaudes ou froides, classiques ou plus recherchées, les entrées Thermomix vous font gagner du temps et vous libèrent l'esprit.



Bisque de crevettes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

250 g de crevettes crues non décortiquées
50 g d'huile d'olive
1 oignon (40 g)
4 à 6 gousses d'ail
70 g de concentré de tomate (1 petite boîte)
3 brins de persil
Thym
1/2 feuille de laurier
30 g de Pastis
1 dose ou 2 de safran
1 pincée de piment de Cayenne
ou quelques gouttes de Tabasco
20 g de sel
Poivre

- Mettre l'oignon coupé en 2 et l'ail épluchés dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Ajouter l'huile d'olive, le concentré de tomate et tous les aromates (sauf le safran et le Pastis) et régler **4 mn à 100°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter dans le bol les crevettes (sans les décortiquer), le Pastis, le safran, 300 g d'eau et régler **10 mn à 100°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **1 mn à vitesse 6** puis **1 mn à vitesse 10**. Ajouter de l'eau jusqu'à la graduation 1.5 l et mixer à nouveau **1 mn à vitesse 10**.
- Filtrer la bisque à l'aide du panier et éventuellement ensuite d'un chinois.

Conseil Thermomix

Présentez à part des croûtons frits aillés et du fromage râpé.



Velouté de tomate rapide

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 11 mn

800 g de tomates bien fermes (ou 1 kg de tomates pelées en boîte)
100 g d'oignons
70 g de concentré de tomate (1 petite boîte)
1 c. à café de sucre
30 g de beurre
Quelques gouttes de Tabasco
1 c. 1/2 à soupe de tapioca express
ou 100 g de cheveux d'ange
50 g de crème fraîche liquide (facultatif)
1 c. à soupe de persil haché (ou origan, cerfeuil ou estragon)
1 c. à café de sel
Poivre

- Laver les tomates, les couper en deux, presser chaque moitié pour enlever l'eau et les pépins.
- Éplucher l'oignon, le couper en 2 et le mixer dans le bol avec les tomates, le sucre et le concentré de tomate **15 sec à vitesse 7**.
- Ajouter les autres ingrédients (sauf la crème fraîche) et régler **10 mn à 100°, vitesse 3**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème liquide et régler **5 sec à vitesse 3**. Rectifier l'assaisonnement.
- Vider le contenu du bol dans une soupière avec le persil haché.

Conseil Thermomix

Pour apporter une touche originale à ce velouté, parsemez-le de 150 g de tomates coupées en petits dés, salés, poivrés et mélangés à 1 cuillerée à café de vinaigre de vin, que vous aurez réservée au frais.



Velouté de cresson au safran et aux pétoncles

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

250 g de noix de pétoncles, compter 5 à 10 par personne
(voir Conseil Thermomix pour des pétoncles surgelés)

180 g de cresson (sans les tiges)

1 c. à café d'huile de tournesol

2 échalotes (60 g)

1 clou de girofle

4 grains de poivre noir

50 g de Vermouth sec

1/2 c. à café de sel fin

1/2 cube de bouillon de volaille

2 c. à soupe rases de tapioca express

80 g de crème fraîche liquide

1 dose de safran

Poivre

Conseil Thermomix

Si vous utilisez des pétoncles surgelés non décongelés, les introduire dans le panier de cuisson au moment où l'on ajoute le tapioca dans le bol. Régler alors 4 mn 30 à 90°, vitesse 5. Le tapioca express est préférable au tapioca ordinaire, car il cuit en 4 mn.

Ce potage constitue une entrée très raffinée pour un menu de fête. On peut en proposer une version moins onéreuse avec des moules, dont on recueille le jus, que l'on filtre avant de le substituer à 100 g d'eau. Dans ce cas diminuez la quantité de sel.

- Mettre le safran à macérer dans l'huile.
- Couper les tiges du cresson et le laver plusieurs fois à l'eau courante.
- Mettre dans le bol le cresson, les échalotes épluchées, les grains de poivre, le clou de girofle et le Vermouth et mixer **15 sec à vitesse 8** en aidant de la touche **Turbo (2 ou 3 pressions)**.
- Ajouter 400 g d'eau, le 1/2 cube de bouillon, le sel et régler **12 mn à 90°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **20 sec à vitesse 10**. Racler les parois du bol avec la spatule.
- Ajouter le tapioca, la crème et le safran et régler **3 mn à 90°, vitesse 1**.
- Pendant ce temps, déposer les noix de pétoncles dans le panier de cuisson et les poivrer.
- À l'arrêt de la minuterie, insérer le panier dans le bol et régler **1 mn 30 à 90°, vitesse 5**.
- Mixer **10 sec à vitesse 9**.
- Rectifier l'assaisonnement et, si le goût du cresson semble trop prononcé, ajouter 2 cuillérées à soupe de crème fraîche et mixer **5 sec à vitesse 9**.
- Servir le velouté dans des coupelles, parsemer de noix de pétoncles et décorer de quelques pluches de cerfeuil.



Soupe de poisson

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 16mn

500 g de poissons de roche coupés en morceaux
(rouget, cabillaud, colin, rascasse)
1 à 2 têtes des poissons (facultatif)
70 g de concentré de tomate
40 g d'huile d'olive
1 oignon
4 gousses d'ail
1 c. à café d'herbes de Provence ou un brin de thym et une
feuille de laurier
1 pincée de piment de Cayenne
1/2 bouchon de Pastis ou d'anis étoilé ou 1 morceau de
fenouil
1 dose de safran
1 c. à soupe de sel
1 pincée de poivre

- Mettre dans le bol l'huile, l'oignon coupé en deux, l'ail épluché et mixer **6 sec à vitesse 5**.
- Régler **4 mn à 100°, vitesse 1**.
- Ajouter 500 g d'eau, le poisson et les têtes, le piment, les herbes de Provence, le Pastis, le sel, le poivre et le concentré de tomate et régler **10 mn à 100°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **1 mn à vitesse 6**, puis **1 mn à vitesse 9**.
- Compléter ce concentré avec 100 g d'eau ou plus selon votre goût, ajouter le safran et mixer **5 sec à vitesse 4**.
- Filtrer avec le panier de cuisson si vous avez utilisé des têtes de poisson et servir.

Conseil Thermomix

Servez avec des croûtons aillés, de l'aïoli ou de la sauce rouille et du gruyère râpé.



Velouté de légumes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn

220 g de carottes
300 g de pommes de terre
1/2 navet (50 g)
1/2 blanc de poireau
80 g d'oignon
1/2 gousse d'ail
1 tomate
1 branche de persil
20 g de beurre
1 c. à café de gros sel
Poivre

- Mettre dans le bol la tomate coupée en deux, les carottes coupées en morceaux, l'oignon coupé en 2, le demi blanc de poireau, l'ail, le persil, le sel, le poivre et 300 g d'eau. Mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Éplucher les pommes de terre et le navet, les couper en morceaux et les mettre dans le panier de cuisson. Insérer le panier dans le bol et régler **18 mn à température Varoma, fonction sens inverse, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ôter la fonction sens inverse, verser le contenu du panier dans le bol, ajouter le beurre et mixer **1 mn à vitesse 6** puis **1 mn à vitesse 10**.
- Compléter avec de l'eau par l'orifice du couvercle (environ 1/2 l ou moins selon votre goût) et mixer **30 sec à vitesse 10**.
- Servir aussitôt.



Velouté de courgettes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

500 g de courgettes
1 oignon
2 « Vache qui rit »
1/2 litre de bouillon
10 g de beurre
Sel, poivre

- Couper l'oignon en deux et le mixer dans le bol **4 sec à vitesse 5**.
- Ajouter le bouillon, le sel et le poivre.
- Couper les courgettes en morceaux de 3 cm environ. Les mettre dans le panier de cuisson. Mettre le panier dans le bol et régler **15 mn à 100°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, verser les courgettes dans le bol, ajouter le beurre et les « Vache qui rit » et mixer **1 mn à vitesse 10**.
- Ajouter de l'eau à votre convenance puis mixer **10 sec à vitesse 4**.



Crème de champignons

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 16 mn

200 g de champignons
50 g de beurre
Le jus d'1/2 citron
400 g de lait
1 gobelet de tapioca
1 jaune d'œuf
40 g de crème fraîche liquide
1 cube de bouillon de volaille
1/2 c. à café de sel
Poivre

- Laver les champignons, les couper en lamelles, les mettre dans le panier de cuisson et les arroser d'un filet de jus de citron.
- Mettre dans le bol le reste du jus de citron, de l'eau jusqu'au repère 1/2 l, le cube de bouillon, le sel, le poivre puis le panier contenant les lamelles de champignons.
- Régler **6 mn à 100°, vitesse 4**.
- À l'arrêt de la minuterie, retirer le panier, vider la moitié des champignons dans le bol et le reste dans une soupière tenue au chaud, en attente.
- Ajouter le tapioca, le lait et le beurre dans le bol et régler **10 mn à 100°, vitesse 4**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le jaune d'œuf et la crème fraîche liquide et mixer **10 sec à vitesse 6**.
- Verser dans la soupière et servir aussitôt.

Gougères

Thermomix : 8 mn + Cuisson au four : 20 à 30 mn

Pour 6 à 8 personnes

80 g de beurre
120 g de farine
3 œufs
130 g de gruyère
1 c. à café de sel fin
Poivre

- Préchauffer le four à 210° (th. 7).
- Mettre le gruyère coupé en morceaux dans le bol et mixer **20 sec à vitesse 7**. Réserver dans un récipient.
- Mettre le beurre, le sel, le poivre et 150 g d'eau dans le bol et régler **5 mn à 90°, vitesse 1**.
- Ajouter la farine et mixer **1 mn 30 à vitesse 3**.
- Ajouter les œufs un à un par le trou du couvercle sur les couteaux en marche à **vitesse 5** et laisser tourner **30 sec**.
- Ajouter 100 g de gruyère râpé à la pâte et mixer **30 sec à vitesse 2**.
- Déposer des petits tas sur la plaque du four à l'aide d'une cuillère à café ou d'une poche à douille. Parsemer du gruyère râpé restant et cuire au four environ 20 mn à 210° (th. 7).

Pâté de campagne

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 1 mn + Cuisson au four : 1 h 30

Pour 8 personnes

250 g d'échine de porc
100 g d'épaule de veau
100 g de lard gras frais
1 fine barde de lard large
1 oignon moyen (60 g)
4 branches de persil
2 œufs
2 c. à soupe d'Armagnac ou de Cognac
1 c. à café de quatre-épices
80 g de pistaches ou de noisettes décortiquées
1 feuille de laurier
1 branche de thym
2 c. à café de sel
1 c. à café de poivre

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Couper chacune des viandes séparément, en morceaux d'environ 2 cm.
- Dans le bol, mettre l'échine de porc, le sel, le poivre et les quatre-épices et mixer **5 sec à vitesse 9**.
- Vider le contenu du bol dans un saladier.
- Mettre l'oignon épluché et coupé en deux, le persil coupé en deux ou trois morceaux dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 6**.
- Ajouter le lard et le veau et mixer **10 sec à vitesse 6**.
- Ajouter l'échine de porc réservée, les œufs et l'Armagnac et mixer **10 sec à vitesse 4**.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin (il doit être assez relevé).
- Faire légèrement griller les pistaches ou les noisettes, à sec, dans une poêle antiadhésive et les ajouter à la farce.
- Tapisser une terrine avec la barde, en la laissant largement dépasser. La remplir avec la farce. Déposer une feuille de laurier et une branche de thym sur le dessus. Rabattre la barde. Fermer la terrine, souder le couvercle avec une pâte faite de farine malaxée avec un peu d'eau.
- La poser dans un plat allant au four contenant de l'eau et cuire environ 1 h 30 à 180° (th. 6).
- Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur pendant 24 h au moins avant de servir.





Délice de foies au Riesling

Thermomix exclusivement : 11 mn + Trempage : 30 mn

Pour 6 personnes

250 g de foies de volaille (*de canard de préférence*)
1/4 de feuille de laurier
6 grains de poivre
150 g de Riesling
180 g de beurre doux
1 c. à soupe de Porto ou de Cognac
1 c. 1/2 à café de sel
3 pincées de poivre

- Faire tremper les foies de volaille bien nettoyés 30 mn dans de l'eau salée.
- Mettre le laurier, les grains de poivre, le Riesling et les foies de volaille dans le bol et régler **8 mn à 80°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, vérifier la cuisson des foies et prolonger de **2 mn** s'ils sont encore trop rosés.
- Bien égoutter les foies à l'aide du panier de cuisson, ôter le laurier puis vider le bol.
- Remettre les foies dans le bol, ajouter le beurre coupé en morceaux, le Porto, le sel et le poivre et mixer **40 à 50 sec à vitesse 9 à 10** pour obtenir la consistance d'une mousse.
- Garnir une jolie terrine de la mousse de foie. Mettre au réfrigérateur pendant 2 h au moins avant de servir accompagné de toasts de pain de campagne.

Bouchées à la reine

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 20 mn + Cuisson au four : 20 mn

8 bouchées à la Reine (*vide, toutes prêtes*)

Pour la garniture :

200 g de blancs de poulet
180 g de petits champignons de Paris entiers (*en boîte*)
2 quenelles nature (*environ 200 g*)
20 g de beurre
2 échalotes
Sel, poivre

Pour la sauce béchamel :

60 g de farine
40 g de beurre
1 cube de bouillon de volaille
Poivre
Noix muscade râpée

- Mettre les échalotes épluchées dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 4**.
- Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule et ajouter les blancs de poulet (préalablement coupés en petits morceaux d'environ 1 cm) et 20 g de beurre. Régler **5 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les champignons égouttés, le sel et le poivre et régler **5 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse 1**. Réserver le mélange dans un récipient et nettoyer le bol.
- Mettre 400 g d'eau dans le bol et tous les ingrédients de la béchamel et régler **8 mn à 90°, vitesse 4**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le mélange à base de blancs de poulet et les quenelles coupées en rondelles et mixer **20 sec, fonction sens inverse, vitesse 1**.
- Mettre les bouchées à la reine vides sur une plaque de four beurrée, les garnir et les réchauffer environ 20 mn à four préchauffé à 160° (th. 5).
- Déguster chaud.

Conseil Thermomix

Il existe plusieurs versions de garniture des bouchées à la Reine. Traditionnellement, les bouchées dites à la Reine sont garnies d'une purée de volaille à la crème. Mais le plus souvent, il s'agit d'une sauce béchamel, avec au choix ou en association, petits morceaux de volailles, champignons, truffes, quenelles, ris de veau, cervelle, hachis de jambon ...





Crudités

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 sec

200 g de carottes
150 g de poivrons
200 g de céleri-rave
300 g de choux rouge ou blanc
3 brins de persil

- Mettre le persil dans le bol et mixer **3 sec à vitesse 8**. Réserver dans un récipient.
- Éplucher les légumes, les couper en gros morceaux d'environ 4 cm de long et les mixer séparément en aidant avec la spatule :
 - Carottes : **5 sec à vitesse 5**
 - Chou : **3 à 5 sec à vitesse 5**
 - Céleri-rave : **5 à 10 sec à vitesse 5**
 - Poivrons : **3 sec à vitesse 5**

Conseil Thermomix

Introduisez les ingrédients de votre assaisonnement dans le bol avec les légumes pour une préparation bien parfumée.
Accompagnez les crudités de la sauce au thon (page 36).

Cake surprise

Thermomix : 50 sec + Cuisson au four : 1 h

180 g de farine
1 paquet de levure chimique
100 g de lait
80 g d'huile d'olive
3 œufs
100 g de gruyère
2 tranches de jambon cuit
60 g d'olives noires dénoyautées
30 g de noisettes entières décortiquées
1 c. à café de sel fin
Poivre
Beurre (pour le moule)

- Mettre le gruyère en morceaux dans le bol et mixer **10 sec à vitesse 7**.
- Ajouter la farine, la levure, puis l'huile, le lait, les œufs, le sel et le poivre et mixer **30 sec à vitesse 6** en aidant avec la spatule.
- Ajouter le jambon, les olives et les noisettes et mixer **10 sec à vitesse 3**.
- Verser dans un moule à cake beurré et cuire au four 1 h à 160° (th.5/6).
- Servir tiède avec une salade ou froid en entrée ou à l'apéritif.

Conseil Thermomix

Associez d'autres ingrédients tels que 100 g de roquefort et une douzaine de noix, ou 100 g de munster et ½ cuillère à café de cumin en poudre, ou 150 g de morceaux de poulet et une pomme en tranches (ou ½ mangue), ou un mélange d'herbes (30 g) ou un reste de 100 g de poisson (100 g) et une dose de safran.
Pour parfumer le cake, remplacez 30 g de farine par 30 g de poudre de noisettes.



Mousse de coquilles Saint-Jacques sauce cerfeuil



Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 11 mn + Cuisson au four : 30 mn

Pour la mousse :

400 g de noix de Saint-Jacques
100 g de crème fraîche liquide
2 œufs
Quelques filaments de safran ou
1 dose de safran en poudre (*facultatif*)
20 g de beurre (*pour les ramequins*)
1/2 c. à café de sel
Poivre

Pour la sauce cerfeuil :

15 g de cerfeuil
1 échalote
40 g de beurre
2 c. à soupe de jus de citron
220 g de crème fraîche épaisse
1/2 c. à café de sel
Poivre

Conseil Thermomix

Remplacez le cerfeuil par 100 g de cresson et, pour un plat **plus économique**, les noix de Saint-Jacques par des noix de pétonde.

- Préchauffer le four à 220° (th. 7/8). Beurrer les ramequins.
- Pour utiliser des noix surgelées, les faire décongeler dans du lait la veille au réfrigérateur.
- Laver les noix de Saint-Jacques, les mettre dans le bol et mixer **10 sec à vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et bien mélanger.
- Ajouter les œufs, la crème fraîche, le safran, le sel et le poivre et mixer **15 sec à vitesse 4**.
- Verser dans les ramequins beurrés.
- Cuire 30 mn à 220° (th. 7/8) au bain-marie dans un plat allant au four contenant de l'eau.
- Pendant ce temps, mettre l'échalote épluchée et le beurre de la sauce dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Régler **3 mn à 90°, vitesse 2**.
- Pendant ce temps, laver le cerfeuil, enlever les grosses tiges en détachant les pluches.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le cerfeuil et le jus de citron et mixer **15 sec à vitesse 5**.
- Ajouter la crème, le sel et le poivre et régler **7 mn à 90°, vitesse 4**.
- Démouler les mousses et dresser un cordon de sauce tout autour. Servir le reste de la sauce dans une saucière à part.



Céleri rémoulade

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 2 mn environ

500 g de céleri-rave
1 œuf
1 c. à soupe de moutarde
1 c. à soupe de vinaigre de vin
2 gobelets 1/2 d'huile
Sel, poivre

- Insérer le fouet dans le bol.
- Mettre l'œuf entier, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre et mixer environ **1 mn à vitesse 3** en versant l'huile en filet discontinu par l'orifice du couvercle jusqu'à l'obtention de la consistance d'une mayonnaise. Retirer le fouet.
- Couper le céleri épluché en morceaux d'environ 3 cm sur 1 et les mettre dans le bol. Mixer **40 sec à vitesse 4** en raclant les bords avec la spatule.



Asperges en sauce hollandaise

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn

500 g d'asperges blanches ou vertes

Pour la sauce :

4 jaunes d'œufs

130 g de beurre coupé en morceaux

Jus d'1/2 citron

1/2 c. à café de sel

Poivre

Conseil Thermomix

A la mode d'outre-Rhin, ajoutez des pommes de terre et de la charcuterie pour composer un plat complet.

- Éplucher les asperges (si blanches), les laver et les déposer dans le Varoma. Mettre 500 g d'eau salée dans le bol et poser le Varoma sur le bol.
- Régler **20 à 25 mn** (selon la grosseur des asperges) à **température Varoma, vitesse 1**.
- Disposer les asperges sur un plat et réserver au chaud.
- Rincer le bol avec de l'eau froide et y insérer le fouet.
- Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol avec 50 g d'eau et régler **4 mn à 70°, vitesse 3**.
- Mixer sans chauffer pendant **1 mn à vitesse 2**.
- Napper les asperges avec la sauce et servir immédiatement.

Poireaux à la moutarde

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 30 mn

4 poireaux

230 g de lait

130 g de crème fraîche épaisse

30 g de beurre

30 g de moutarde

1 c. à soupe de jus de citron

1 pincée de sucre

2 feuilles de laurier

20 g de farine

1 pincée de sel

20 grains de poivre

Conseil Thermomix

Ajoutez 600 g de pommes de terre coupées en morceaux dans le panier de cuisson pendant la cuisson des poireaux : vous obtenez ainsi un repas léger pour 2 à 3 personnes.

- Mettre 500 g d'eau dans le bol avec les feuilles de laurier et les grains de poivre.
- Laver les poireaux, les couper en tronçons de 5 cm et les mettre dans le Varoma.
- Poser le Varoma sur le bol et régler **20 à 25 mn** (selon la grosseur) à **température Varoma, vitesse 1**.
- Réserver les poireaux au chaud et vider le bol.
- Mettre le beurre dans le bol et régler **30 sec à 100°, vitesse 3**.
- Ajouter la farine et régler **30 sec à 100°, vitesse 2**.
- Mettre le lait et la crème fraîche et régler **3 mn 30 à 100°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la moutarde, le sel, le jus de citron et le sucre et mixer **20 sec à vitesse 3**.
- Verser la sauce sur les poireaux et servir aussitôt.





Tartare de saumon frais

Thermomix exclusivement : 20 sec

300 g de saumon frais en filets
 Le jus d'1/2 citron
 2 c. à soupe d'huile d'olive
 1 c. à café bombée de moutarde en grains
 1/2 c. à café de sauce Worcestershire
 2 branches d'aneth frais
 1 c. à café de baies roses
 1/2 c. à café de sel
 1 pincée de poivre

- Mettre dans le bol tous les ingrédients sauf l'aneth et les baies roses et régler **20 sec à vitesse 4**.
- Disposer le tartare de saumon ainsi obtenu sur un lit de salade verte, décorer avec des brins d'aneth frais et des baies roses.
- Servir bien frais.

Conseil Thermomix

Veillez à utiliser du saumon d'une fraîcheur irréprochable. Variez les poissons en utilisant des filets de poisson blanc, ou bien servez un tartare en duo, par exemple moitié saumon, moitié daurade.



Œufs mimosa

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 22 mn

4 œufs
 Sel

Pour la mayonnaise :

1 jaune d'œuf à température ambiante
 1 gobelet d'huile de tournesol
 1 c. à café de moutarde à température ambiante
 2 pincées de sel
 1 pincée de poivre
 1/2 c. à soupe de vinaigre de vin

Pour la décoration :

morceaux d'olives noires, filets d'anchois, persil ...

- Préparer la mayonnaise : insérer le fouet dans le bol et ajouter le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre. Mixer à **vitesse 4** et verser l'huile en mince filet par l'orifice du couvercle, sans discontinuer. Arrêter l'appareil au bout de 2 mn. Réserver dans un récipient.
- Nettoyer le bol, le remplir de 500 g d'eau et régler **6 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, insérer le panier de cuisson contenant les œufs dans le bol et régler **15 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Quand les œufs sont cuits, les plonger dans de l'eau froide. Les écaler, les couper en deux dans le sens de la longueur et prélever précautionneusement les jaunes. Les blancs d'œufs doivent rester intacts. Saler légèrement.
- Mettre les jaunes d'œufs dans le bol vidé et régler **3 sec à vitesse 4**. Radler les parois du bol avec la spatule. Réserver 1 cuillère à soupe de côté pour la décoration.
- Ajouter la mayonnaise à la poudre de jaune d'œufs dans le bol et mixer **10 sec à vitesse 2**.
- Prélever ce mélange avec une petite cuillère, en ôtant les couteaux pour ne rien laisser au fond. Garnir les huit demi-blancs d'œufs.
- Pour la présentation, déposer sur chaque demi-œuf 1/4 d'olive noire ou un petit morceau d'anchois, une feuille de persil ... puis saupoudrer l'ensemble avec les jaunes d'œufs en poudre gardés à cet effet.

Menu léger

menu à 655 Kcal au total

Entrée

Crudités **P22**

Plat

Filets de merlan à la fondue
de poireaux **P61**

*Augmentez la ration de poireaux (1kg)
pour 38 kcal de plus seulement).*

Dessert

Si vous avez encore faim,

ajoutez une compote de

pommes **P134**

Conseils

La volaille est une viande intéressante dans le cadre d'un régime minceur (tout comme le poisson).

D'autre part, il est souvent possible d'aménager les recettes pour en faire des plats plus légers : utilisez des aromates, choisissez des matières premières de qualité savoureuses, réduisez la quantité de beurre, de sucre, de sel, sans avoir recours aux produits dits allégés. Par exemple, une compote de pommes peut se passer de beurre et de sucre (si les fruits sont beaux et bien mûrs).



REPAS RÉFÉRENCE

600 kcal environ.

Il s'agit de repas « légers » pour compenser un lendemain de fête par exemple, ou dans le cadre d'un régime.

LES POINTS CLÉS

une crudité (ou fruits), beaucoup de légumes, un aliment protéiné (qui ne soit pas de la viande rouge).

PRÉFÉREZ UN MENU

À 2 COMPOSANTES

(plat + dessert ou entrée + plat)

Entrée

Déllice de foies au Riesling **P20**

Plat

Noix de Saint-Jacques aux poireaux . . **P52**

Dessert

Charlotte aux fruits rouges **P130**

Menu raffiné



Menu raffiné

Entrée

Mousse de coquilles Saint-Jacques
sauce cerfeuil **P24**

Plat

Roulés de soles et fruits de mer . . . **P70**

Dessert

Pêches rafraîchies à la menthe **P124**

Entrée

Tartare de saumon **P28**

Plat

Blancs de poulet sauce tomate
aux champignons **P74**

Dessert

Iles flottantes **P123**

Menu rapide





Les plats quotidiens & leurs sauces

Nous avons souhaité créer ce chapitre sur les plats quotidiens car le Thermomix, qui a déjà sa place sur votre plan de travail, sera avant tout votre compagnon fidèle pour la cuisine de tous les jours.

Votre temps est précieux, vous ne souhaitez pas le perdre dans votre cuisine mais désirez tout de même bien manger et proposer des repas équilibrés à votre famille.

Nous vous proposons des recettes simples et rapides avec des ingrédients souvent en réserve dans vos placards ou votre réfrigérateur.

Grâce à Thermomix, finies les courses fastidieuses et les heures passées dans la cuisine ; vous allez faire plaisir à toute la famille réunie autour de ces plats souvent économiques, idéalement plats uniques pour le soir.

Vous trouverez également des recettes de sauce simples qui accompagneront parfaitement vos plats de tous les jours.

Ces recettes simples de réalisation seront également l'occasion d'impliquer vos enfants dans la préparation de leurs plats favoris. Préparer les ingrédients, les verser dans le bol du Thermomix, et même programmer ce dernier, autant de possibilités pour faire de la cuisine une occupation ludique et enrichissante.



Soufflé rapide Thermomix

Thermomix : 3 mn + Cuisson au four : 35 à 40 mn

150 g de gruyère
4 œufs
60 g de farine
300 g de lait
50 g de beurre
100 g de crème fraîche liquide
1 grosse pincée de noix de muscade râpée
1 c. à café de sel
Poivre

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre dans le bol le gruyère coupé en morceaux et mixer **10 sec à vitesse 7**. Réserver dans un récipient.
- Mettre dans le bol tous les autres ingrédients sauf la crème fraîche liquide et régler **3 mn à 90°, vitesse 3**.
- Ajouter ensuite le gruyère et la crème, et mixer **10 sec à vitesse 6**.
- Verser la préparation dans un moule à soufflé beurré et fariné et cuire au four 35 à 40 mn à 180° (th. 6).

Quiche lorraine

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 10 mn + Cuisson au four : 25 mn

Pour la pâte brisée :

150 g de farine (*de préférence type 55*)
80 g de beurre en morceaux
1/2 c. à café de sel

Pour la garniture :

200 g de lardons
ou de jambon (*fumé ou blanc*) ou de bacon
30 g de farine
40 g de beurre
250 g de lait
1 pincée de noix de muscade
3 œufs
2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
100 g de gruyère
1/2 c. à café de sel
Poivre

- Mettre le gruyère dans le bol et mixer **20 sec à vitesse 7**. Réserver dans un récipient.
- Pour préparer la pâte, mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **30 sec sur fonction «Épi»**.
- Mixer **10 sec, fonction sens inverse, vitesse 2**, afin de décoller la pâte du bol.
- Étaler la pâte au rouleau sur 2 mm d'épaisseur et en garnir une tourtière beurrée et farinée.
- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre 250 g d'eau dans le bol et régler **4 min à 100°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les lardons et régler **1 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse 1**. Vider le bol et les réserver dans un récipient.
- Piquer le fond de tarte, recouvrir d'un papier aluminium parsemé de légumes secs et cuire au four 15 mn pour une cuisson à blanc.
- Mettre dans le bol les 30 g de farine, 20 g de beurre, le lait, la noix de muscade, le sel et le poivre et régler **4 mn à 90°, vitesse 3**.
- À l'arrêt de la minuterie, mettre en route le Thermomix à **vitesse 4**, puis ajouter les œufs, la crème et le gruyère râpé. Arrêter le Thermomix.
- Répartir les lardons sur la pâte précuite et verser le contenu du bol. Cuire au four 20 à 25 mn à 180° (th. 6).



Pizza napolitaine

Thermomix : 8 mn + 1 h de repos + Cuisson au four : 25 mn

Pour 1 grande pizza ou 8 petites

Pour la pâte à pizza :

1 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel
350 g de farine
10 g de levure de boulanger
100 g de lait

Pour la garniture :

200 g d'oignons
40 g d'huile d'olive
800 g de tomates
200 g de mozzarella
2 douzaines de filets d'anchois à l'huile
2 douzaines d'olives noires dénoyautées
2 c à café d'origan séché
1/2 c. à café de sel
Poivre

Conseil Thermomix

Variez les garnitures :

- pizza Margherita : tomates, mozzarella, basilic.
- pizza Reine : jambon, tomates, champignons, mozzarella.

- Préparer la pâte à pizza. Mettre la levure émietlée, 100 g d'eau et 10 g de lait dans le bol et régler **1 mn 30 à 37°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la farine, l'huile et le sel et mixer **2 mn sur fonction «Épi»** en ajoutant 90 g de lait au bout d'1 mn.
- Mixer **10 sec, fonction sens inverse, vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol.
- Sortir la pâte du bol, la rouler en boule et la mettre dans un saladier. La laisser reposer 1 h.
- Préchauffer le four à 200° (th. 7). Mettre les oignons épluchés et coupés en 2 dans le bol avec l'huile d'olive et mixer **6 sec à vitesse 5**.
- Régler ensuite **5 mn à 90°, vitesse 4**.
- Pendant ce temps, étaler la pâte finement en l'étirant à la main ou au rouleau sans appuyer et la poser sur la plaque à pâtisserie légèrement huilée. Former un léger rebord qui retiendra la garniture pendant la cuisson.
- Étaler le contenu du bol sur la pâte et couvrir avec une couche de fines rondelles de tomates. Saler et poivrer. Parsemer de mozzarella coupée en fines lamelles. Disposer sur la surface les olives et les filets d'anchois. Parsemer d'origan.
- Cuire au four 25 mn environ à 220° (th. 7).



La quiche sans pâte

Thermomix : 38 sec + Cuisson au four : 40 mn

3 œufs
500 g de lait
100 g de farine
100 g de gruyère
4 tranches de jambon blanc
Sel, poivre

Conseil Thermomix

Variez la saveur de cette quiche en utilisant ce qui vous reste dans le réfrigérateur, par exemple des champignons, des tomates cerises, des lardons...

- Préchauffer le four à 210° (th. 7).
- Mettre le gruyère coupé en morceaux dans le bol et mixer **8 sec à vitesse 7**. Réserver dans un récipient.
- Mettre tous les autres ingrédients dans le bol excepté le jambon et mixer **30 sec à vitesse 5**.
- Beurrer un moule à tarte. Déposer le jambon coupé en dés dessus et vider le contenu du bol.
- Cuire au four 40 mn à 210° (th. 7).





Coulis de tomates

Thermomix exclusivement : 20 mn

2 oignons moyens (100 g)
 3 gousses d'ail
 50 g d'huile d'olive
 1 kg de tomates bien fermes Roma ou Olivettes
 1 c. à café de sucre semoule
 Les feuilles de deux branches de thym
 10 feuilles de basilic
 1 c. et 1/2 à café de sel
 Poivre

- Mettre les oignons coupés en deux et les gousses d'ail dans le bol et mixer **4 sec à vitesse 5**.
- Ajouter l'huile d'olive et régler **4 mn à 100°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les tomates coupées en deux, le sucre, les feuilles de thym, le sel et le poivre et mixer **30 sec à vitesse 7**.
- Régler **15 mn à 100°, vitesse 3**. 2 mn avant la fin de la cuisson, introduire les feuilles de basilic.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **7 sec à vitesse 10**.

Conseil Thermomix

En supprimant le sucre et en réduisant les proportions d'huile, vous obtiendrez une sauce allégée.



Sauce au thon

Thermomix exclusivement : 40 sec

100 g de thon émietté en boîte
 Le jus d'un 1/2 citron ou 1 gobelet de vinaigre
 1 œuf
 300 g d'huile
 40 g de moutarde
 1 pincée de sel
 Poivre

Conseil Thermomix

Cette sauce se marie très bien avec les crudités et leur donne une touche originale appréciée aussi des enfants.

- Mettre dans le bol, le thon, la moutarde, l'œuf, le sel, le poivre, le vinaigre et 100 g d'huile. Introduire le panier de cuisson pour éviter les projections et mixer **20 sec à vitesse 5**.
- Mixer à nouveau **20 sec à vitesse 5** tout en versant en filet continu 2 gobelets d'huile.
- Vérifier l'assaisonnement et, si besoin, ajouter de l'huile.
- Verser la sauce dans un saucier et la réserver au frais.

Sauce béchamel

Thermomix exclusivement : 8 mn

60 g de farine
 40 g de beurre
 500 g de lait
 1 bonne pincée de noix muscade râpée
 1 c. à café de sel
 Poivre

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler **8 mn à 90°, vitesse 4**.





Poivrons farcis

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 1 h 15

4 petits poivrons verts et rouges
100 g de riz complet non précuit
4 œufs
40 g de gruyère
1 tomate
1 oignon
40 g d'huile d'olive
4 gousses d'ail
20 g de graines de sésame
Thym (feuilles de 8 branches)
1 feuille de laurier
2 pincées de sel
Poivre

Conseil Thermomix

Ce plat complet s'adapte parfaitement à un menu végétarien.

- Mettre le gruyère en morceaux dans le bol et mixer **8 sec à vitesse 7**. Réserver dans un récipient.
- Mettre le riz, 500 g d'eau, le sel et la feuille de laurier dans le bol et régler **5 mn, à température Varoma, fonction sens inverse, vitesse mijotage** puis **35 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- À l'arrêt de la minuterie, ôter la feuille de laurier et réserver le riz dans un saladier.
- Mettre l'ail et l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler **4 min à 100°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, râcler les parois du bol et ajouter la tomate préalablement épépinée, le thym et le poivre et régler **4 min à 100°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **10 sec à vitesse 10**.
- Ajouter les œufs, le riz cuit réservé, le sésame (en garder deux pincées pour la décoration finale) et mixer **10 sec à vitesse 3**. Verser cette farce dans un saladier.
- Mettre 1 l d'eau dans le bol.
- Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur, les épépiner en prenant soin de ne pas les percer. Remplir les demi-poivrons avec la farce et en déposer 3 dans le Varoma et 5 sur le plateau vapeur du Varoma.
- Poser le Varoma sur le bol et régler **25 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, vérifier la cuisson des poivrons, les disposer sur un plat de service, et les saupoudrer du fromage râpé et des graines de sésame restantes.



Jambon au Porto

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn

6 à 12 tranches de jambon blanc
800 g de pommes de terres coupées en dés
150 g de champignons de Paris
40 g d'échalotes
40 g de beurre
1/2 cube de bouillon de volaille
20 g de Maïzena
30 g de Porto ou de Madère
Persil
Sel, poivre



- Éplucher les pommes de terre et les échalotes et nettoyer les champignons.
- Mettre les échalotes, le cube de bouillon, 300 g d'eau, le Porto, le beurre, le sel et le poivre dans le bol.
- Mettre les pommes de terre en morceaux dans le panier de cuisson, et le mettre dans le bol.
- Déposer les champignons émincés dans le Varoma, le poser sur le bol et régler **10 mn à température Varoma, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, déposer les tranches de jambon roulées sur le plateau vapeur du Varoma, le mettre dans le Varoma et régler **12 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, réserver les légumes et le jambon au chaud.
- Ajouter la Maïzena dans le bol et mixer **10 sec à vitesse 3**.
- Régler **3 mn à 90°, vitesse 4**.
- Servir le jambon et les légumes nappés de sauce et décorer de persil haché.



Hachis Parmentier

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 29 mn + Cuisson au four : 15 mn

Pour la purée :

1 kg de pommes de terre à purée
400 g de lait
50 g de beurre
1/2 c. à café de sel
Poivre

Pour le hachis :

1 gros oignon (100 g)
30 g de beurre
300 g de restes de viande cuite (*pot-au-feu*)
20 g de persil
1 c. à soupe de Madère (*facultatif*)
20 g de beurre pour le plat à gratin
2 c. à soupe de chapelure ou de gruyère râpé (*facultatif*)
Poivre

- Mettre l'oignon coupé en deux et le beurre dans le bol et régler **4 mn à 90°, vitesse 4**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la viande coupée en morceaux, le persil, le poivre et le Madère et mixer **15 sec à vitesse 7**. Vider le hachis dans un saladier.
- Préparer la purée : insérer le fouet dans le bol.
- Éplucher et couper les pommes de terre en morceaux de 3 à 4 cm et les mettre dans le bol avec le lait, le sel et le poivre.
- Régler **24 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage** en ôtant le gobelet du couvercle.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le beurre et mixer **40 sec, fonction sens inverse, vitesse 3**.
- Beurrer un plat à gratin et y verser la moitié de la purée. Déposer le hachis sur la purée puis terminer par le reste de purée. Égaliser la surface à la fourchette. Pour mieux faire gratiner la surface, mettre un peu de chapelure ou de gruyère râpé.
- Gratiner au four 15 mn à 220° (th. 7/8).

Épinards à la florentine

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 40 mn + Cuisson au four : 10 mn

1 kg d'épinards en branche frais
8 œufs
50 g de gruyère râpé
Thym ou herbes de Provence
10 g de beurre (pour le plat)

Pour la béchamel

60 g de farine
60 g de beurre
600 g de lait
Noix muscade râpée
Sel, poivre

Conseil Thermomix

Ce plat est complet et végétarien. Terminez par un pudding de semoule ou du riz au lait (pour augmenter la ration de glucides).

- Laver, équeuter les épinards et bien les égoutter.
- Mettre 1 l d'eau dans le bol et les œufs dans le panier de cuisson (ils cuiront à la vapeur).
- Poser sur le bol le Varoma avec les feuilles d'épinards et le thym. Toutes les feuilles ne rentrent pas en une fois, mais elles réduisent à la cuisson ; les ajouter au fur et à mesure.
- Régler **18 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, sortir les œufs durs et les plonger dans l'eau froide.
- Régler **15 mn à température Varoma, vitesse 1**. Pendant la cuisson, remuer de temps en temps les épinards, avec la spatule, pour que les feuilles du dessous laissent leur place à celles non cuites au-dessus.
- Écaler les œufs une fois froids.
- Beurrer un plat allant au four et y verser les épinards cuits.
- Mettre tous les ingrédients de la béchamel dans le bol et régler **10 mn à 90°, vitesse 4**.
- À l'arrêt de la minuterie, verser la béchamel sur les épinards et mélanger les deux préparations. Poser les œufs durs coupés en deux dans le sens de la longueur sur ce mélange et saupoudrer de gruyère râpé.
- Gratiner au four 10 mn sous le grill bien chaud.

Fondue savoyarde

Thermomix exclusivement : 6 mn

Pour 4 personnes

450 g de fromages de 2 ou 3 sortes
(comté, beaufort, emmental)
100 g de vin blanc sec
1 gousse d'ail
1/2 à 1 c. à soupe de Kirsch
Poivre
Cubes de pain rassis aillés

- Couper les fromages en morceaux et les mixer par petites quantités pendant **35 sec** en augmentant progressivement la **vitesse de 4 à 8**.
- Ajouter le vin, le Kirsch et le poivre et mixer **5 sec à vitesse 8**.
- Régler **5 min à 90°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **10 sec à vitesse 8**.
- Frotter d'ail un caquelon à fondue et y verser la préparation. Placer un réchaud au centre de la table et poser le caquelon dessus.
- Tremper des morceaux de pain rassis aillé dans le fromage.

Jardinière de légumes et sauce au jambon



Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 47 mn

700 g de pommes de terre
700 g de légumes (voir Conseil)
250 g de talon de jambon
500 g de lait
20 g de beurre
30 g de farine
10 g de jus de citron
10 g de sauce soja
1/2 pincée de noix muscade râpée
2 c. à café de persil
1 c. à café de sel

Conseil Thermomix

Vous pouvez utiliser toutes sortes de légumes, par exemple : carottes, poivrons, courgettes, choux-fleur, brocolis, potirons... pensez à marier les goûts et les couleurs.

- Verser 700 g d'eau avec le jus de citron dans le bol.
- Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les mettre dans le panier de cuisson. Éplucher les légumes, les couper en morceaux de taille moyenne et les mettre dans le Varoma (les légumes à cuisson plus longue en dessous).
- Mettre le panier de cuisson dans le bol, poser le Varoma sur le bol et régler **30 mn à température Varoma, vitesse 1**, en remuant les légumes du Varoma à mi-cuisson.
- À l'arrêt de la minuterie, réserver au chaud les pommes de terre et les éventuelles courgettes ou brocolis et prolonger la cuisson des autres légumes **10 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, vider le bol et réserver les légumes au chaud.
- Mettre le persil dans le bol et mixer **3 sec à vitesse 8**. Réserver dans un récipient.
- Mettre le jambon coupé en morceaux dans le bol et mixer **20 sec à vitesse 5** en aidant avec la spatule.
- Ajouter le beurre et régler **1 mn 30 à 100°, vitesse 2**.
- Ajouter la farine et régler **30 sec à 100°, vitesse 2**.
- Ajouter le sel, la sauce soja, la noix muscade et le lait et régler **5 mn à 100°, vitesse 2**.
- Ajouter le persil réservé et mixer **5 sec à vitesse 4**.
- Servir aussitôt en nappant les légumes d'un filet de sauce et présenter le reste de sauce à part.

Fondue savoyarde >





Pâtes au thon

Thermomix exclusivement : 38 mn

250 g de pâtes « gros coudes »
280 g de thon en boîte
700 g de tomates (*en boîte égouttées*
ou fraîches pelées et épépinées)
100 g d'oignon
40 g d'huile d'olive
20 g de câpres
1 c. à café d'origan déshydraté
100 g d'olives noires dénoyautées
Parmesan râpé
1 c. à soupe de gros sel
Sel fin
Poivre

Conseil Thermomix

Les pâtes au thon sont aussi délicieuses froides, en salade.

- Préparer la sauce.
- Éplucher et couper l'oignon en deux, le mettre dans le bol et mixer **4 sec à vitesse 5**.
- Ajouter l'huile d'olive et régler **3 mn à 100°, vitesse 2**.
- Pendant ce temps laver et couper les tomates en quatre.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les tomates, le sel fin, le poivre et l'origan et régler **10 mn à 100°, vitesse 2**. Enlever le gobelet après 5 mn de cuisson afin que la sauce réduise.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le thon émietté, les olives dénoyautées et les câpres et régler **5 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse 1**.
- Réserver la sauce au chaud.
- Faire cuire les pâtes. Verser 1,7 l d'eau dans le bol (inutile de le rincer au préalable) et régler **10 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, jeter les pâtes dans l'eau par l'orifice du couvercle et ajouter le gros sel. Faire cuire selon les instructions indiquées sur le paquet (environ 10 mn pour une cuisson al dente) à **100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Verser les pâtes cuites dans un grand plat de service, recouvrir de sauce et saupoudrer de parmesan.

Pain de saumon

Thermomix : 40 sec + Cuisson au four : 1 h

4 boîtes de saumon sans arête (*4x120 g*)
ou un reste de saumon cuit
6 œufs
4 échalotes
400 g de fromage blanc à 20 %
2 c. à café de concentré de tomate
30 g de crème fraîche épaisse
2 c. à soupe de moutarde forte
6 brins d'aneth frais (*ou 1 c. à café d'aneth déshydraté*)
2 pincées de sel
2 pincées de piment (*ou poivre*)
2 c. à café de Cognac (*facultatif*)
1 noix de beurre pour le moule
1 citron (*décoration*)
Quelques feuilles de salade

Conseil Thermomix

Servez ce pain de saumon avec un coulis de tomates (voir recette page 36) ou une sauce au fromage blanc aux herbes.

- Préchauffer le four à 180 ° (th. 6).
- Émietter le saumon en gros morceaux et l'égoutter à l'aide du panier de cuisson.
- Mettre les échalotes épluchées et l'aneth dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 7**.
- Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer à nouveau **5 sec à vitesse 7**.
- Ajouter tous les autres ingrédients sauf le beurre et le citron et mixer **30 sec à vitesse 4**.
- Beurrer un moule à cake (avec la noix de beurre), et y verser la préparation au saumon.
- Pour éviter qu'une croûte épaisse ne se forme sur le dessus, couvrir le moule de papier aluminium beurré.
- Cuire au four 1 h à 180° (th. 6). ¼ d'heure avant la fin, enlever le papier aluminium, afin de dorer le pain de saumon. La lame d'un couteau doit ressortir sèche.
- Laisser tiédir avant de démouler sur un plat de service garni de feuilles de salade. Décorer avec des quartiers de citron.



Oufs brouillés

Thermomix exclusivement : 5 mn

6 œufs
50 g de lait
40 g de crème fraîche épaisse à 15 %
30 g de beurre
1 c. à café de ciboulette
1 c. à café de sel
Poivre

Conseil Thermomix

Réalisez des aumônières au saumon fumé : déposez au centre d'une tranche de saumon fumé une grosse cuillerée à café d'œufs brouillés et ficeler l'aumônière avec un brin de ciboulette.

- Mettre les œufs dans le bol avec le lait, 20 g de crème fraîche, le sel, le poivre et une noisette de beurre et régler **5 mn à 80°, vitesse 5**.
- Au bout de **3 mn** de cuisson, ajouter pendant le mixage le reste de beurre par petits morceaux et le reste de crème fraîche.
- À l'arrêt de la minuterie, prolonger le temps de cuisson de **30 sec** si vous souhaitez des œufs plus fermes.
- Retirer le bol de sa base, bien remuer avec la spatule et verser dans le plat de service.
- Parsemer de ciboulette.

Variantes, à ajouter après 3 mn de cuisson :

- Au saumon : 2 tranches de saumon coupées en petits morceaux. Diminuer la quantité de sel.
- Aux asperges : une dizaine de têtes d'asperges cuites, coupées en rondelles fines.
- Au safran : une petite dose de safran en poudre en début de cuisson et, au bout de 3 mn, quelques filaments de safran ayant macéré 15 mn dans 1/2 c. à café d'huile.
- Aux tomates : 1 gobelet 1/2 de tomates concassées (épépinées et coupées en dés). Ne mettre qu'1/4 de gobelet de lait car les tomates rendent de l'eau.
- Aux truffes : le contenu, égoutté et coupé en petits dés, d'une petite boîte de pelures de truffes. Garder le jus pour parfumer une sauce.



Petit salé aux lentilles

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 45 mn

250 g de lentilles vertes
400 g de petit salé
1 carotte
2 gousses d'ail
1 oignon
1 clou de girofle
1 feuille de laurier
3 ou 4 branches de thym et romarin
Poivre

Conseil Thermomix

Choisissez des lentilles du Puy. Outre leur saveur, elles présentent l'avantage de ne pas se défaire à la cuisson.
Ne salez pas en début de cuisson, cela peut durcir les légumes secs, le petit salé apporte suffisamment de sel.

- Mettre la carotte épluchée et coupée en gros morceaux dans le bol et mixer **6 sec à vitesse 5**.
- Couper le petit salé en tranches pas trop épaisses d'environ 6 cm de long.
- Éplucher l'ail et l'oignon, piquer l'oignon avec le clou de girofle et le couper en quatre. Les mettre dans le bol, avec les lentilles, le petit salé, les aromates et 650 g d'eau froide et régler **45 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Vérifier la cuisson et servir rapidement accompagné de moutarde.

Beurre

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn

500 g de crème fraîche épaisse ou liquide
(35% de m.g. minimum)
1 pincée de sel

- Mettre les ingrédients dans le bol et mixer **5 mn à vitesse 4**.
- Retirer le bol du socle, l'agiter dans un mouvement de rotation et vider le petit lait.
- Verser 2 gobelets d'eau froide dans le bol, agiter puis vider l'eau. Recommencer une nouvelle fois.
- Récupérer le beurre et le laver sous l'eau froide en le pressant entre vos mains. Renouveler l'opération 2 à 3 fois.
- Déposer le beurre dans un moule ou le façonner et mettre au frais.

Sauce mayonnaise

Thermomix exclusivement : 2 mn

2 jaunes d'œufs
1 c. à café de moutarde
1 c. à soupe de vinaigre de vin ou de jus de citron
2 gobelets d'huile de tournesol
1 pincée de sel
Poivre

- Insérer le fouet dans le bol et ajouter les jaunes d'œufs, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre.
- Régler **2 mn à vitesse 4** et verser l'huile en mince filet par l'orifice du couvercle, sans discontinuer.



Lasagnes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn + Cuisson au four : 33 mn

15 lasagnes précuites (*en boîte cartonnée*)

Pour la béchamel :

120 g de farine

80 g de beurre

1 l de lait

Noix muscade râpée (*2 bonnes pincées*)

1 c. à café bombée de sel

Poivre

Pour la garniture :

300 g de viande de bœuf

400 g de tomates concassées

250 g de champignons de Paris

2 c. à soupe de concentré de tomate

150 g de parmesan

1 oignon

1 gousse d'ail

1 c. à soupe d'huile d'olive

1 pincée de sucre

1 branche de thym

2 c. à soupe de marjolaine (*ou d'origan*)

1 c. à café de sel

Poivre

Conseil Thermomix

Ajoutez 4 tranches de jambon cru et les intercaler entre les lasagnes et la sauce tomate à la viande.

- Mettre le parmesan coupé en morceaux dans le bol et mixer **7 sec à vitesse 7**. Réserver dans un récipient.
- Faire la béchamel : mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol et régler **10 à 12 mn à 90°, vitesse 4**. Réserver la sauce dans un récipient.
- Préchauffer le four à 160° (th. 5/6).
- Couper la viande en cubes de 2 cm environ. Mettre les morceaux dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 6**. Vider le mélange dans un saladier.
- Mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Ajouter l'huile d'olive et régler **3 mn à 100°, vitesse 1**.
- Ajouter la viande réservée, le sel, le poivre et les herbes et régler **5 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Ajouter les tomates concassées avec 200 g de leur jus, le concentré de tomate et le sucre et régler **10 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Couper les champignons en fines lamelles.
- Dans un grand plat à gratin rectangulaire beurré, verser un petit fond de béchamel puis déposer, côte à côte, les lasagnes. Recouvrir de sauce tomate à la viande, puis de lamelles de champignons, de béchamel et de parmesan râpé, puis à nouveau des lasagnes et des autres préparations en terminant par de la béchamel et du parmesan râpé. Cuire au four 30 mn à 160° (th. 5/6) puis gratiner 3 mn sous le grill.

Spaghettis à la bolognaise

Thermomix exclusivement : 14 mn

500 g de spaghettis

Parmesan ou gruyère râpé

Pour la sauce :

200 g de bœuf à hacher

1 oignon

1 gousse d'ail

3 c. à soupe d'huile d'olive

500 g de tomates à bonne maturité (*de préférence Olivette*)

ou 1 grosse boîte de tomates pelées égouttées

2 c. à soupe de concentré de tomate

3 branches de persil

1 pincée de thym

1 pincée d'origan

1 grosse pincée de sel de céleri

1/2 c. à café de sel

Poivre

- Faire cuire les spaghettis à la casserole selon les indications du paquet.
- Pendant ce temps, préparer la sauce. Couper le bœuf en cube de 2 cm environ. Mettre les morceaux dans le bol et régler **8 sec à vitesse 6**. Vider la viande hachée dans un saladier.
- Mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol et régler **5 sec à vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter l'huile d'olive et régler **3 mn à 90°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, mettre les tomates, coupées en 4 et pressées, ainsi que les autres ingrédients dans le bol et régler **10 sec à vitesse 5**.
- Ajouter la viande hachée et régler **10 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Servir aussitôt avec les spaghettis et le parmesan ou gruyère râpé.

Lasagnes >





Les poissons & leurs sauces

La consommation de poissons a fortement augmenté depuis l'amélioration des conditions de transport et des techniques de conservation.

Aujourd'hui, vous pouvez mettre du poisson tous les jours à votre menu, ou tout du moins 3 à 4 fois par semaine, comme le recommandent les nutritionnistes.

Il existe deux catégories de poissons, les maigres et les gras.

Les poissons maigres : Bar (Loup), Cabillaud (Morue), Eglefin (Haddock), Lieu, Merlu (Colin), Rascasse, Grondin, Truite, Sole, Dorade, Limande, St Pierre et Raie. Ils ont une chair de couleur claire et sont très pauvres en matières grasses donc idéaux pour un régime minceur ou un lendemain de fête.

Les poissons gras : Saumon, Thon, Sardine, Maquereau, Lotte (Baudroie), Rouget-Barbet, Hareng, Roussette, Flétan, Anguille. Ils ont une chair plus foncée, bleutée ou rouge, plus riches en matières grasses. Ces dernières sont toutefois très bénéfiques pour la santé, par exemple pour le système cardio-vasculaire.

Les poissons sont une source de protéines de très bonne qualité. Leur teneur réduite en collagène leur procure une chair tendre d'une excellente digestibilité.

Enfin, les poissons sont une bonne source de minéraux (phosphore et iode) et vitamines (A pour la vue, D pour les os et B6 pour une bonne utilisation des protéines).

C'est grâce à une cuisson douce à température et durée appropriées que le poisson exprime toute sa saveur et sa légèreté. Le Varoma sera idéal pour une cuisson vapeur maîtrisée, préservant les arômes du poisson tout en limitant l'apport en matières grasses.

Le Thermomix se révélera également très astucieux pour la réalisation de vos terrines, pâtés ou croquettes.

Nos recettes de poisson sont souvent des plats complets, avec leur sauce et accompagnements, grâce à la cuisson sur 4 étages du Thermomix et du Varoma.



Noix de Saint-Jacques aux poireaux

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 28 mn

12 noix de Saint-Jacques
250 g de blancs de poireaux
20 g de beurre
3 échalotes
3 c. à soupe de crème fraîche
300 g de vin blanc demi-sec
20 g de Maïzena
Sel, poivre

Conseil Thermomix

La recette est conçue pour de grandes noix de Saint-Jacques. Avec de petites noix, réduisez le temps de cuisson car une sur-cuisson des noix entraîne une texture ferme et fibreuse.

Pour une jolie décoration, taillez quelques fines lamelles dans la longueur d'un poireau entier avec le vert, que vous cuirez avec les tronçons de poireaux au Varoma.

- Mettre les blancs de poireaux coupés en gros tronçons dans le bol et mixer **10 sec à vitesse 4**. Les réserver dans le Varoma.
- Mettre les échalotes épluchées dans le bol et mixer **7 sec à vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter le beurre et régler **2 mn à 100°, vitesse 1**.
- Ajouter le vin blanc, 20 g d'eau, sel et poivre, poser le Varoma avec les poireaux sur le bol et régler **12 mn à température Varoma, vitesse 1**. Remuer les poireaux à l'aide de la spatule à mi-cuisson.
- À l'arrêt de la minuterie, mettre le plateau à vapeur avec les noix de Saint-Jacques dans le Varoma et régler **4 mn à température Varoma, vitesse 1**. Retourner les noix et régler à nouveau **4 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, mettre les poireaux dans un plat et décorer avec les noix de Saint-Jacques (conserver au chaud).
- Ajouter au bouillon du bol la crème fraîche et la Maïzena et régler **5 mn à 90°, vitesse 3**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **30 sec à vitesse 5** et servir la sauce sur les noix de Saint-Jacques accompagnées de riz.

Choucroute de la mer

Préparation : 5 mn + Thermomix : 28 mn

800 g de saumon (4 filets, badigeonnés d'un filet d'huile d'olive)
600 g de choucroute cuite
400 g de pommes de terre à chair ferme
Baies roses
Ciboulette pour la décoration
100 g de vin blanc (Riesling ou Sylvaner)
1 c. à soupe de fumet de poisson

Pour la sauce :

100 g de bouillon restant
100 g de crème fraîche
1 c. à soupe de moutarde
Sel, poivre

Conseil Thermomix

Vous pouvez également servir ce plat accompagné d'un beurre blanc, et varier les poissons.

- Éplucher les pommes de terres, les couper en rondelles épaisses et les mettre dans le panier de cuisson.
- Mettre dans le bol, 700 g d'eau, le vin, le fumet de poisson, le sel et le poivre.
- Déposer les filets de saumon dans le Varoma avec quelques baies roses, et mettre la choucroute sur le plateau à vapeur.
- Installer le panier de cuisson dans le bol et le Varoma sur le bol et régler **25 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, vider le bol en conservant 100 g de bouillon.
- Dresser le tout sur un plat de service et garder au chaud.
- Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol avec le bouillon et régler **3 mn à 80°, vitesse 4**.
- Mixer **5 sec à vitesse 5** et servir aussitôt.



Waterzoï de poisson

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 29 mn

8 morceaux de poisson sans peau
(saumon ou cabillaud par exemple), soit environ 600 g
180 g de blancs de poireaux
1 carotte (100 g)
30 g de branches de céleri
150 g de courgettes
4 petits oignons grelots (dont 2 piqués de clous de girofle)
3 c. à soupe de crème fraîche épaisse
2 jaunes d'œufs
20 g de beurre
700 g d'eau (ou de fumet de poisson)
1 c. à café de sel
Poivre

Conseil Thermomix

Le waterzoï de poisson se sert en plat principal, à la manière du pot-au-feu. Servez le bouillon à part ou avec le poisson.

- Éplucher et laver les légumes. Couper la carotte et les branches de céleri en tronçons de 3 cm environ. Couper les poireaux en rondelles et les réserver dans un récipient.
- Mettre 40 g de poireau dans le bol avec le beurre et régler **3 mn à 100°, vitesse 3**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les morceaux de carotte et de céleri et mixer **10 sec à vitesse 4**.
- Ajouter l'eau (ou le fumet de poisson préparé dans le Thermomix), le sel, le poivre, les oignons grelots, les courgettes en rondelles et les poireaux et régler **10 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage** puis **10 mn à 90°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le poisson et régler **3 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- À l'arrêt de la minuterie, verser le contenu du bol dans le panier au-dessus d'une soupière pour recueillir le bouillon.
- Remettre la moitié du bouillon dans le bol. Garder le reste pour une autre utilisation (soupe ou le congeler au besoin). Réserver le poisson et les légumes au chaud dans la soupière.
- Mettre les jaunes d'œufs et la crème dans le bol avec le bouillon et régler **2 mn 30 à 70°, vitesse 3**.
- Verser cette sauce sur le poisson et les légumes, et servir avec des tranches de pain grillé, légèrement aillé.

Sardines fraîches en papillotes et leur sauce poivron

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 min

800 g de sardines fraîches vidées
2 petits poivrons verts, jaunes ou rouges (*environ 150 g*)
300 g de semoule moyenne (*couscous*)
40 g d'huile d'olive
1 gousse d'ail
1 c. à soupe de persil haché
1/2 c. à café de sel

Conseil Thermomix

Ainsi cuisinées, en papillote et à la vapeur, les sardines ne dégagent pas cette odeur parfois redoutée.

- Mélanger la semoule dans un saladier avec le sel et la moitié de l'huile, et réserver dans un récipient.
- Mettre 500 g d'eau dans le bol et régler **10 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Pendant ce temps, envelopper chaque sardine dans une papillote de papier aluminium.
- Découper le poivron en lanières en ôtant le pédoncule et les graines. Déposer les sardines en papillotes dans le Varoma et le poivron découpé sur le plateau vapeur du Varoma.
- À l'arrêt de la minuterie, poser le Varoma et son plateau gami sur le bol et régler **20 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, prélever 3 gobelets d'eau du bol et les verser rapidement sur la semoule. Remuer et recouvrir d'une assiette.
- Conserver un demi-gobelet de l'eau restante du bol et vider le reste.
- Mettre les lanières de poivron dans le bol avec l'ail épluché, un peu de sel, le persil haché, l'huile restante et le demi-gobelet d'eau de cuisson et mixer **20 sec à vitesse 10**.
- Présenter les sardines en papillotes et la semoule recouverte de sa sauce poivron.



Couscous de poisson

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn

300 g de couscous fin
2 filets de poisson blanc à chair ferme
2 filets de saumon
1 boîte de 425 g net de tomates pelées
200 g de carottes
100 g de navet
200 g de courgette
1 blanc de poireau
200 g de pois chiches en conserve
Raisins secs blonds
1 oignon
4 gousses d'ail
Laurier
Thym
1 c. à café d'épice à couscous (*Ras el anout*)
Harissa
70 g d'huile d'olive
Sel, poivre

- Mettre dans le bol l'oignon épluché et coupé en 2, l'ail épluché et le blanc de poireau coupé en deux et mixer **20 sec à vitesse 4**.
- Ajouter 50 g d'huile d'olive, les tomates pelées et leur jus, 20 g de sel, le poivre, une feuille de laurier, du thym, l'épice à couscous et régler **4 mn à 100°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter 100 g d'eau et de l'harissa selon votre goût et mixer **5 sec à vitesse 6**.
- Mettre dans le panier de cuisson les carottes épluchées et coupées en fines rondelles, le navet épluché et coupé en 8, la courgette épluchée et coupée en rondelles et les pois chiches égouttés. Mettre le surplus de légume éventuel dans le Varoma. Mettre le panier de cuisson dans le bol et poser le Varoma sur le bol.
- Régler **10 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Pendant ce temps, préparer la semoule. La mettre dans un saladier, y ajouter 10 g d'huile d'olive, une pincée de sel et de l'eau chaude jusqu'à 2 cm au dessus de la semoule. Laisser reposer pendant 5 mn. Mélanger puis égrainer la semoule à la main ou à la fourchette.
- Ajouter 10 g d'huile d'olive, du poivre, deux poignées de raisins secs et l'épice à couscous. Bien mélanger la semoule.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le poisson dans le Varoma au dessus des légumes, et la semoule sur le plateau vapeur. Poser le Varoma sur le bol et régler **15 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, servir aussitôt les filets de poisson accompagnés de la semoule, des légumes et de la sauce servie à part.

Filets de truite saumonée à la sauce sublime

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 21 mn

500 g de filets de truite saumonée
150 g de feuilles de salade (*uniquement les feuilles vertes
d'une laitue ou scarole*)
250 g de courgettes
1 branche de persil
10 feuilles de basilic
200 g de crème fraîche épaisse
1 c. à soupe de jus de citron
250 g de riz Basmati
1 c. à café de gros sel
Sel, poivre

- Couper les courgettes épluchées en rondelles et les mettre dans le Varoma. Disposer dessus les feuilles de salades coupées en deux.
- Mettre 800 g d'eau et le gros sel dans le bol. Mettre le riz dans le panier de cuisson et le placer dans le bol. Poser le Varoma avec les courgettes sur le bol et régler **10 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Déposer les filets de truite sur le plateau vapeur du Varoma et à l'arrêt de la minuterie, mettre le plateau dans le Varoma et régler **10 mn** environ (selon l'épaisseur des filets) à **température Varoma, vitesse 1**.
- Réserver le riz, le poisson et les courgettes au chaud, rincer le bol et y mettre la salade cuite. Ajouter la crème fraîche, le basilic, le persil, le jus de citron, le sel et le poivre et régler **1 mn à vitesse 10**.
- Disposer le poisson sur un plat de service avec un filet de sauce, le riz en couronne et les rondelles de courgettes dessus. Servir aussitôt avec le reste de sauce dans une saucière.





Aïoli marseillais

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 1 h environ + Trempage : la veille

500 g de morue salée
4 œufs
Environ 1 kg de légumes, soit :
4 pommes de terre
8 carottes
1/2 chou-fleur

Pour l'aïoli (mayonnaise aillée)

5 gousses d'ail
2 jaunes d'œufs extra-frais
3 gobelets d'huile d'olive
1 c. à café de moutarde
1/2 c. à café de sel

Conseil Thermomix

L'aïoli est le nom de la mayonnaise aillée très appréciée en Provence. Elle a aussi donné son nom par extension à un plat typiquement marseillais. Traditionnellement, l'aïoli se déguste avec des bigorneaux. Préparez-les au Thermomix avant (ils se dégustent froids) en les plongeant dans un court-bouillon.

- Mettre à dessaler la morue la veille : la découper en gros morceaux et laisser tremper dans un saladier d'eau en changeant l'eau 3 à 4 fois.
- Préparer l'aïoli : mettre l'ail épluché dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 7**.
- Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer à nouveau **5 sec à vitesse 7**.
- Ajouter 1/3 de gobelet d'huile d'olive et mixer **20 sec à vitesse 7**.
- Ajouter les jaunes d'œufs, la moutarde, le sel et le poivre et insérer le fouet dans le bol.
- Faire tourner le Thermomix à **vitesse 4** et verser 1 gobelet d'huile lentement en mince filet par l'orifice du couvercle. Laisser tourner quelques secondes et verser le reste d'huile en mince filet.
- Réserver dans un récipient au frais.
- Mettre 1 litre d'eau froide dans le bol (avec éventuellement quelques tiges ou graines de fenouil). Mettre la morue coupée en gros morceaux dans le panier de cuisson, insérer le panier dans le bol et régler **15 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Pendant ce temps, laver et éplucher les légumes, découper les carottes en rondelles, les pommes de terre en 4 (selon leur taille) et détacher les petits bouquets de chou-fleur. Mettre les légumes dans le Varoma.
- À l'arrêt de la minuterie, réserver la morue de côté. Mettre 1 l d'eau dans le bol avec le panier de cuisson contenant les quatre œufs. Poser le Varoma garni de légumes sur le bol et régler **15 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, enlever le Varoma, et sortir les œufs durs. Puis remettre le Varoma et poursuivre la cuisson des légumes **30 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Présenter dans un grand plat la morue, les légumes, les œufs durs écalés et servir l'aïoli dans un bol. Ce plat se déguste tiède ou plus souvent froid.



Filets de merlan en papillotes de poireaux

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 42 mn

4 filets de merlan de 120 g chacun
1 gros poireau
800 g de pommes de terre nouvelles
30 g de beurre
1/2 c. à café de féculé
130 g de crème fraîche épaisse
2 c. à café de fumet de poisson déshydraté
Cerfeuil
Sel, poivre
8 petits piques en bois

- Prélever les 4 premières feuilles du poireau, les laver, les fendre dans leur longueur sans les casser (elles sont destinées à envelopper les merlans) et les réserver de côté.
- Couper le blanc de poireaux en 3 ou 4 tronçons, les mettre dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 9**.
- Ajouter le beurre et régler **3 mn à 90°, vitesse 4**.
- Éplucher et laver les pommes de terre, les couper en fines rondelles et les mettre dans le Varoma. Saler.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter dans le bol la féculé, le fumet de poisson, le poivre et 400 g d'eau.
- Disposer les feuilles de poireaux réservées roulées debout dans le panier de cuisson et insérer ce dernier dans le bol. Poser le Varoma avec les pommes de terre sur le bol et régler **25 mn à température Varoma, vitesse 2**. Remuer les pommes de terre avec la spatule à mi-cuisson pour une cuisson homogène.
- Pendant ce temps, préparer les filets de merlan. S'ils sont larges, les couper en deux dans la longueur afin d'obtenir 8 lanières. Les saler et poivrer légèrement.
- À l'arrêt de la minuterie, réserver les pommes de terre au chaud.
- Sortir les feuilles de poireaux du panier de cuisson, les dérouler et détailler chacune en 2 lanières de même taille. Rouler chaque filet de merlan dans une lanière de poireau afin de former une papillote et maintenir avec un pique en bois.
- Déposer les 8 papillotes sur le plateau vapeur du Varoma et poser le Varoma sur le bol.
- Régler **12 mn à température Varoma, vitesse 2**.
- Vérifier la cuisson et réserver au chaud.
- Mettre la crème fraîche dans le bol avec la fondue de poireaux et régler **1 mn à 90°, vitesse 3**. Mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Disposer les pommes de terre et les papillotes de merlan dans le plat de service, napper d'une partie de la sauce et parsemer de cerfeuil. Servir avec le reste de sauce à part.





Poissons et tomates à la provençale

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 25 mn

600 g de filet de sabre (ou un autre poisson blanc)
2 fenouils
5 à 6 petites tomates bien mûres
3 échalotes
800 g de court-bouillon
2 gousses d'ail
Herbes de Provence
Persil
Sel, poivre

- Mettre dans le bol les échalotes, l'ail, le persil et les herbes de Provence et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer à nouveau **3 sec à vitesse 5**. Réserver ce mélange dans un ramequin.
- Verser le court-bouillon dans le bol et régler **10 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Pendant ce temps, couper les tomates en deux, les saler et poivrer et déposer le mélange échalotes, persil, herbes de Provence dessus. Disposer les tomates dans le Varoma
- Déposer les filets de poisson sur le plateau à vapeur, saler et poivrer.
- À l'arrêt de la minuterie, introduire le panier de cuisson dans le bol avec le fenouil coupé en lamelles, salé et poivré. Poser le Varoma sur le bol et régler environ **15 mn à température Varoma, vitesse 1**. Vérifier la cuisson des différents ingrédients et servir aussitôt.



Dos de merlu sauce verte

Thermomix exclusivement : 20 mn

4 dos de merlu (600 à 800 g)
150 g d'épinards surgelés en branches
1 échalote
20 g de beurre
2 c. à soupe de crème fraîche épaisse à 15 %
30 g de Maïzena
100 g de vin blanc sec
1 c. à café de curry fort
1/2 cube de bouillon
1/2 c. à café de sel
Poivre

- Décongeler les épinards.
- Mettre l'échalote épluchée dans le bol et mixer **4 sec à vitesse 5**.
- Ajouter le beurre et régler **2 mn 30 à 100°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les épinards décongelés, le vin blanc, le curry, le sel, le poivre, le 1/2 cube de bouillon et 300 g d'eau et régler **5 mn à 100°, vitesse 3**.
- Déposer les dos de merlu dans le panier de cuisson en les saupoudrant de curry. À l'arrêt de la minuterie, introduire le panier dans le bol et régler **8 à 10 mn à 100°, vitesse 3**. A mi-cuisson, intervertir les dos de merlu dans le panier.
- À l'arrêt de la minuterie, vérifier la cuisson du merlu selon l'épaisseur et le déposer dans un plat de service chaud.
- Vérifier la consistance de la sauce. Pour une sauce plus épaisse, ajouter la Maïzena et régler **3 mn à 90°, vitesse 4**.
- Ajouter la crème fraîche et mixer quelques secondes à **vitesse 3**. Napper le poisson de la sauce et servir avec des pommes de terre cuites à la vapeur ou du riz.

Conseil Thermomix

On obtient une quantité de sauce supérieure aux besoins de la recette. Servez le surplus en soupe, en l'allongeant avec un peu de bouillon et en ajoutant quelques crevettes ou un reste de merlu émincé. Selon votre goût ajoutez des croûtons aillés.



Gambas à l'américaine

Thermomix exclusivement : 18 mn

Pour 6 personnes

450 g de gambas
50 g d'échalotes
70 g de concentré de tomate
50 g de Cognac
2 c. à soupe d'huile d'olive
200 g de vin blanc sec
Ciboulette, persil et estragon
Piment de Cayenne
Sel, poivre

- Mettre dans le bol l'huile d'olive et les échalotes et régler **5 mn à 100°, vitesse 3**.
- Racler les parois du bol à l'aide de la spatule puis ajouter le persil, l'estragon, la ciboulette, le Cognac, 200 g d'eau, le vin blanc, le concentré de tomates, une pincée de piment de Cayenne, le sel et le poivre.
- Déposer les gambas dans le Varoma, poser ce dernier sur le bol et régler **12 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer la sauce **30 sec à vitesse 7** et présenter les gambas nappées de sauce dans un plat creux.

Conseil Thermomix

Réalisez cette recette avec d'autres poissons à chair ferme comme de la lotte ou des demi-langoustes.



Lotte à l'armoricaine

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 23 mn

Pour 6 personnes

600 g de filets de lotte
12 gambas
100 g net de moules fraîches ou en conserve
250 g de champignons de Paris
3 blancs de poireaux
2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
30 g de maïzena

Pour la sauce :

100 g de bisque de homard
180 g de vin blanc sec
40 g de beurre
1 échalote
1 pointe de piment de Cayenne (facultatif)
1 pincée de sel

- Nettoyer les moules et les champignons.
- Couper les blancs de poireaux en tronçons, les mettre dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 4**. Réserver dans le panier de cuisson.
- Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol et mixer **15 sec à vitesse 6**.
- Mettre le panier de cuisson dans le bol.
- Mettre dans le Varoma les champignons coupés en lamelles et les moules séparément.
- Déposer les filets de lotte et les gambas sur le plateau du Varoma. Poser le Varoma sur le bol.
- Régler **20 mn à température Varoma, vitesse 4**. Vérifier la cuisson (prolonger de quelques minutes si vous utilisez de la lotte surgelée).
- Retirer le Varoma et le panier de cuisson et garder la préparation au chaud.
- Ajouter à la sauce du bol la crème fraîche et la Maïzena et mixer **5 sec à vitesse 6**.
- Régler **3 mn à 90°, vitesse 4**.
- Disposer le poisson dans un plat de service avec les champignons, le poireau, les moules et les gambas et napper de sauce.



Sauce hollandaise

Thermomix exclusivement : 4 mn

4 jaunes d'œufs
130 g de beurre
Jus d'1/2 citron
1/2 c. à café de sel
Poivre

- Insérer le fouet dans le bol et ajouter tous les ingrédients avec 50 g d'eau.
- Régler **4 mn à 70°, vitesse 3.**

Conseil Thermomix

Sauce mousseline : ajoutez délicatement à la sauce hollandaise un blanc d'œuf monté en neige ou 1 gobelet 1/2 de crème montée en Chantilly pour obtenir une sauce plus légère, aérienne, délicieuse avec les asperges.

Beurre blanc

Thermomix exclusivement : 16 mn environ

60 g d'échalotes
25 g de vinaigre de vin (*blanc de préférence*)
25 g de vin blanc
230 g de beurre
1 c. à café de sel
Poivre

Conseil Thermomix

Si la sauce paraît un peu trop fluide, réglez 30 sec à 60° vitesse 3, car le temps de cuisson dépend de la température des ingrédients.

Le beurre blanc se sert avec des poissons ou des coquillages pochés ou poêlés.

On peut le préparer à l'avance et le réchauffer, mais il faut faire attention car il est fragile.

- Mettre les échalotes épluchées dans le bol et régler **5 sec à vitesse 5.**
- Ajouter le vinaigre et le vin blanc et régler **10 mn à 90°, vitesse 4.**
- Pendant ce temps, couper le beurre en petites noisettes.
- À l'arrêt de la minuterie, retirer le bol et le tremper dans un récipient d'eau froide quelques minutes.
- Essuyer le bol et le remettre en place. Saler et poivrer la sauce et régler **5 mn à 60°, vitesse 4.** Dès que l'appareil tourne, ajouter les noisettes de beurre par l'orifice du couvercle, morceau par morceau, sans discontinuer. Masquer l'orifice du couvercle avec le gobelet, de manière à éviter les projections.
- Pour une sauce plus lisse, mixer **10 sec à vitesse 8.**
- Retirer le bol du socle dès l'arrêt de la minuterie et servir aussitôt.

Fumet de poisson

Thermomix exclusivement : 15 mn

Pour 1/2 l de fumet

150 g de vin blanc sec
400 g d'arêtes et de parures de poisson (*y compris la tête*)
coupées en morceaux
40 g d'oignon
20 g de blanc de poireau
20 g de tiges de persil
1 petite branche de céleri
1 branche de thym
1 feuille de laurier
5 ou 6 grains de poivre noir

- Faire tremper les parures et les arêtes de poisson quelques minutes à l'eau froide.
- Les mettre dans le bol avec tous les autres ingrédients et 450 g d'eau et régler **10 mn à 100°, vitesse 1.**
- À l'arrêt de la minuterie, filtrer le fumet à l'aide du panier de cuisson, remettre le liquide dans le bol et régler **5 mn à 100°, vitesse 1.** Écumer la surface et laisser refroidir.
- Si le fumet est légèrement trouble, il s'éclaircira après un repos d'1 heure au réfrigérateur.

Conseil Thermomix

Le fumet de poisson n'est volontairement pas salé car il sert de base pour des recettes qui, elles, seront salées à la convenance de chacun.

Sauce hollandaise >



Moules à la provençale

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 28 mn

1 kg de moules fraîches grattées et lavées
(de préférence de Boucho)
50 g d'huile d'olive
100 g d'oignon
100 g de poivron rouge
100 g de poivron vert
2 gousses d'ail
400 g de tomates concassées en boîte
10 feuilles de basilic
1 petit piment de Cayenne (ou en poudre)
Herbes de Provence
Poivre

- Éplucher l'ail et les oignons. Couper les oignons en 2 et les poivrons en gros morceaux. Les mettre dans le bol avec l'ail et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Ajouter l'huile d'olive, les tomates concassées égouttées, les herbes de Provence, le poivre et le piment de Cayenne et régler **17 mn à 100°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, déposer les moules dans le Varoma et poser ce dernier sur le bol.
- Régler **10 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Servir aussitôt les moules nappées de sauce et parsemées des feuilles de basilic finement coupées.



Brandade de morue

Thermomix : 15 mn + Dessalage : 24 h

600 g de morue salée
4 c. à soupe de lait
1 à 2 gobelets d'huile d'olive
(en fonction du pouvoir d'absorption du poisson)
Poivre

- Faire dessaler la morue à l'eau froide pendant au moins 24 heures et en changer l'eau quatre fois. La débarrasser de ses arêtes en dédoublant les parties les plus épaisses. La déposer dans le panier de cuisson.
- Mettre 300 g d'eau et le panier dans le bol et régler **15 mn à 100°, vitesse 3**.
- À l'arrêt de la minuterie, vider l'eau du bol et y mettre la morue, le lait et le poivre.
- Mettre le panier dans le bol pour éviter les projections et mixer à **vitesse 5** tout en ajoutant le premier gobelet d'huile. Arrêter alors l'appareil et vérifier la consistance de la brandade. Ajouter éventuellement une partie ou la totalité du deuxième gobelet voire plus selon la consistance désirée.

Conseil Thermomix

Pour une morue à la bégnédictine, ajoutez une purée de pommes de terre au mélange final.





Roulés de sole et fruits de mer

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 49 mn

Pour 6 personnes

8 filets de sole de 150 g chacun
8 langoustines entières (*non décortiquées*)
12 grosses crevettes roses décortiquées
200 g de riz long blanc cuisson normale
16 moules
1 citron
1 c. à café de fumet de poisson déshydraté
Sel, poivre
8 piques en bois

Pour la farce :

100 g d'épinards frais
20 g de beurre
1 échalote
1 petite gousse d'ail
30 g de pain sec ramolli dans du lait
Sel, poivre

Pour la sauce :

30 g de vin blanc sec
2 jaunes d'œufs
100 g de beurre
10 g de jus de citron
1 dose de safran
Sel, poivre

- Couper les tiges des épinards et laver les feuilles.
- Mettre 500 g d'eau dans le bol, les épinards dans le Varoma posé sur le bol et régler **8 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Pendant ce temps, nettoyer et laver les moules, essuyer les filets de sole, les arroser du jus de citron (garder une cuillère à soupe pour la sauce) et saler.
- À l'arrêt de la minuterie, réserver les épinards dans un saladier et vider le bol.
- Mettre l'ail et l'échalote épluchés dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Introduire le fouet, ajouter le beurre et régler **1 mn à 70°, vitesse 1**.
- Retirer le fouet. Ajouter dans le bol le pain ramolli égoutté, les épinards réservés bien essorés, le sel et le poivre et mixer **10 sec à vitesse 6**.
- Étaler ce mélange sur les filets de sole, les rouler et les maintenir à l'aide des piques en bois.
- Rincer le bol et y mettre 600 g d'eau, le fumet de poisson et une cuillère à café de sel.
- Mettre le riz dans le panier de cuisson et introduire ce dernier dans le bol. Régler **20 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, mélanger le riz du panier à l'aide de la spatule, déposer les moules et les langoustines dans le Varoma, les roulés de soles et les crevettes sur le plateau vapeur du Varoma.
- Poser le Varoma sur le bol et régler **15 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, réserver le riz, le poisson et les fruits de mer au chaud.
- Conserver 1/2 gobelet du bouillon du bol, vider le reste et rincer le bol à l'eau froide.
- Insérer le fouet dans le bol et ajouter tous les ingrédients de la sauce sauf le safran, avec le bouillon réservé, et régler **4 mn à 70°, vitesse 3**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le safran par l'orifice du couvercle, rectifier l'assaisonnement et mixer **10 sec à vitesse 4**.
- Servir aussitôt avec les roulés, les fruits de mer et le riz.



Menu enfant

Entrée

Oeufs mimosa **P28**

Plat

Spaghettis à la bolognaise . **P48**

Dessert

Milk-shake à la fraise **P134**

Entrée

Pâté de campagne **P19**

Entrée

Pot-au-feu **P88**

Entrée

Mousse au chocolat **P112**

Menu Familial



Menu végétarien

Entrée

Velouté de légumes **P16**

Plat

Poivrons farcis **P39**

Dessert

Sorbet **P132**

Menu économique

Entrée

Crème de champignons **P17**

Plat

Hachis Parmentier **P40**

Dessert

Crème dessert aux deux saveurs **P114**





Les viandes et volailles & leurs sauces

La consommation de viande a tendance à fléchir ces dernières années, notamment sur les conseils des spécialistes mais la viande reste l'un des produits essentiels dans la gastronomie française.

On distingue 3 catégories de viande, selon leur emplacement sur l'animal, la proportion de muscles, de tissus conjonctifs et adipeux. La catégorie conditionne l'utilisation et le prix.

- Les morceaux de 1^{ère} catégorie sont riches en muscles tendres et destinés à une cuisson rapide comme les grillades en tranches, ou rôti entier. Il s'agit de morceaux tels que : bavette, rumsteck, filet, onglet de bœuf, noix, côte de veau, carré d'agneau.

- La viande de 2^{ème} catégorie est meilleur marché et goûteuse. Les amateurs de plats mijotés en raffolent. Au menu : pot-au-feu, daube, navarin... Pour cette cuisson plus longue, utilisez plutôt de la macreuse à pot-au-feu, du plat de côte, des aiguillettes de bœuf ou de la poitrine de veau.

- Les morceaux de la 3^{ème} catégorie sont surtout destinés à une cuisson pochée ou pour l'industrie agroalimentaire, par exemple : la queue de bœuf, le collier ou le jarret de veau.

La viande est une bonne source de protéines, notamment les viandes blanches et de cheval. Sa teneur en graisse varie selon les morceaux, allant de 5% pour le cheval et le poulet à 20 à 30 % pour le porc. Elle est également source de nombreux minéraux, principalement le fer, et de vitamines (B).

Le Thermomix vous permet de cuisiner la viande de façons diverses et variées. La cuisson à la vapeur préserve la saveur et la tendresse des volailles.

Dans le bol du Thermomix, les morceaux de viande pourront mijoter doucement, à la bonne température. A vous les savoureux ragoûts mitonnés sans avoir à passer une heure derrière vos fourneaux à surveiller la cuisson grâce à la fonction sens inverse et la vitesse mijotage.

Enfin les steaks hachés « maison » et les farces en tous genres seront un jeu d'enfant pour vous grâce au Thermomix et sa qualité de hachis exceptionnelle.

Les sauces tartare, bordelaise et mêmes les sauces réputées délicates à réaliser accompagneront vos différents plats de viande à merveille.

A présent, c'est vous le chef !



Cailles aux raisins et vin doux

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 28 mn

4 cailles
800 g de pommes de terre
50 g de raisins secs
1 c. à soupe de Maïzena
1 c. à soupe de vin doux (*Moscatel ou Porto*)
1 cube de bouillon de volaille
1 petit oignon
Sel, poivre

Conseil Thermomix

A la place des pommes de terre, choisissez des patates douces, à la jolie couleur rose ; vous accentuerez ainsi l'effet sucré/salé de ce plat.

- Mettre 700 g d'eau, l'oignon épluché et coupé en deux et le cube de bouillon dans le bol. Insérer le panier de cuisson dans le bol et régler **5 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Pendant ce temps, éplucher et couper les pommes de terre en gros cubes.
- Ouvrir les cailles pour les aplatir (vous pouvez demander à votre volailler de le faire au moment de l'achat). Les installer dans le Varoma «sur le dos», saler, poivrer et les saupoudrer des raisins secs.
- À l'arrêt de la minuterie, mettre les pommes de terre dans le panier de cuisson, poser le Varoma avec les cailles sur le bol et régler **20 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, réserver les pommes de terre au chaud et, si besoin, prolonger la cuisson des cailles **10 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Conserver le jus de cuisson dans le bol et disposer les cailles et les pommes de terre dans un plat de service au chaud.
- Ajouter au jus de cuisson du bol la Maïzena et le vin doux et régler **3 mn à 100°, vitesse 3**.
- Mixer **5 sec à vitesse 8**.
- Décorer le plat de service avec des filets de sauce et proposer le restant dans une saucière.

Blancs de poulet sauce tomate aux champignons



Temps de préparation : 3 mn + Thermomix : 15 à 20 mn

4 blancs de poulet
2 gousses d'ail
100 g d'oignon
240 g de tomates fraîches entières ou concassées en boîte
230 g de champignons de Paris
1 cube de bouillon de volaille
Herbes (thym, herbes de Provence...)
Sel, poivre

Conseil Thermomix

Servez avec des pâtes fraîches et saupoudrez de parmesan. Si la sauce est trop liquide, ajoutez un peu de Maïzena et 2 cuillérées à café de concentré de tomate et réglez 3 min à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage.

- Mettre dans le bol l'ail, l'oignon coupé en deux et les tomates égouttées et coupées en deux et mixer **10 sec à vitesse 5**.
- Ajouter les champignons, les blancs entiers, le cube de bouillon, le sel, le poivre et les herbes et régler selon la taille des blancs **15 à 20 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- À l'arrêt de la minuterie, sortir les blancs et les disposer sur un plat de service chaud. Les napper de la sauce tomate aux champignons.



Pot-au-feu de poulet

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 36 mn

4 à 5 hauts de cuisse de poulet (600 g environ)
30 g de branches de céleri
180 g de blancs de poireaux
180 g de carottes
4 petits oignons grelots (dont 2 piqués de clous de girofle)
100 g de crème fraîche épaisse
20 g de beurre
1/2 cube de bouillon de volaille dégraissé
2 jaunes d'œufs
1 c. à café de sel
Poivre

- Couper les poireaux en rondelles d'1 cm, en mettre 40 g dans le bol avec le beurre et régler **3 mn à 100°, vitesse 3**.
- Pendant ce temps, éplucher et laver les légumes. Couper les carottes et les branches de céleri en tronçons de 4 cm environ.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les morceaux de carottes et céleri et mixer **6 sec à vitesse 4**.
- Ajouter 700 g d'eau, le demi-cube de bouillon, le sel, le poivre, les oignons grelots et le poulet et régler **10 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**, puis **10 mn à 90°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les poireaux et régler **10 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Verser le contenu du bol dans le panier au-dessus d'une soupière pour recueillir le bouillon. En remettre environ la moitié dans le bol. Garder le reste pour une autre utilisation (soupe ou autre), le congeler au besoin. Réserver le poulet et les légumes au chaud dans la soupière.
- Mettre les jaunes d'œufs et la crème fraîche dans le bol avec le bouillon et régler **2 mn 30 à 70°, vitesse 3**. Verser le bouillon épaissi sur le poulet et les légumes et servir avec des tranches de pain grillé.



Farce pour viandes et volailles

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 50 sec

120 g de maigre de veau
120 g d'échine de porc
120 g de jambon blanc
100 g de lait
50 g de beurre
2 œufs
100 g d'échalotes
100 g de mie de pain rassis
4 branches de persil
1 pincée de quatre épices
1 à 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse (facultatif)
Sel, poivre

Conseil Thermomix

Si vous cuisinez une volaille, ajoutez le foie à la farce, et un trait de Cognac ou de Porto.

- Couper séparément toutes les viandes en dés de 2 cm en éliminant les nerfs ou peaux éventuels.
- Mettre l'échalote épluchée dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Ajouter le veau et mixer **5 sec à vitesse 7**. Vider le contenu du bol dans un saladier.
- Mettre l'échine de porc dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 7**. Vider dans le saladier de viande.
- Mettre le jambon dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 7**. Vider dans le saladier.
- Mettre tous les autres ingrédients dans le bol et mixer **20 sec à vitesse 8**.
- Ajouter dans le bol le contenu du saladier avec les viandes et mixer **10 sec à vitesse 4**.
- La farce doit se tenir mais toutefois être un peu molle. Si elle paraît un peu épaisse, ajouter la crème fraîche.

Pot-au-feu de poulet >





Farce pour légumes

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 40 sec

Pour 4 à 8 légumes selon leur grosseur :
130 g de maigre de veau
130 g de jambon cuit
100 g d'échalotes
La pulpe retirée des légumes
50 g de beurre
1 c. à soupe de crème fraîche ou 1 petit-suisse
(à ajouter selon la nature des légumes)
100 g de mie de pain rassis
4 branches de persil frais
2 œufs
1 pincée de paprika ou de piment de Cayenne
10 graines de coriandre ou 1 pincée d'origan (*facultatif*)
1 c. à café de sel
Poivre

- Mettre les échalotes épluchées dans le bol et régler **5 sec à vitesse 5**.
- Ajouter le veau et le jambon coupés en dés et la pulpe des légumes éventuels et mixer **10 sec à vitesse 7**.
- Vider le contenu du bol dans un saladier.
- Mettre le beurre, la mie de pain, le persil, les œufs, le sel, le poivre, le paprika, la crème fraîche et les graines de coriandre dans le bol et régler **15 sec à vitesse 8**.
- Ajouter le contenu du saladier avec les viandes et régler **10 sec à vitesse 4**.

Conseil Thermomix

Selon la nature des légumes, introduisez la crème (ou le petit-suisse) en même temps que le pain et le persil. S'il s'agit de légumes aqueux comme les tomates, les champignons ou les courgettes, elle n'est pas nécessaire ; s'il s'agit de légumes comme les aubergines, les oignons, les pommes de terre, elle est utile ; le dosage est alors d'environ un gobelet de crème.

Andouillettes au Vouvray

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn + Cuisson à la poêle : 4 mn

4 andouillettes
800 g de pommes de terre
2 échalotes
250 g de champignons de Paris
200 g de vin blanc sec (*Vouvray*)
1 c. à soupe de moutarde
2 c. à soupe de crème fraîche
20 à 30 g de maïzena
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre

- Éplucher les pommes de terre et les couper en dés. Emincer les champignons.
- Mettre les échalotes épluchées dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Ajouter l'huile d'olive et régler **4 mn à 90°, vitesse 2**.
- Pendant ce temps, poêler les andouillettes 2 mn par face.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le Vouvray et 300 g d'eau dans le bol. Mettre les pommes de terre dans le panier de cuisson et le mettre dans le bol. Déposer les andouillettes sur le plateau du Varoma et les champignons émincés dans le Varoma.
- Régler **20 mn à température Varoma, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, sortir les légumes et les andouillettes et les réserver au chaud.
- Mettre dans le bol la maïzena, la crème fraîche, la moutarde, le sel et le poivre et régler **5 mn à 90°, vitesse 3**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **5 sec à vitesse 8** et servir aussitôt les andouillettes et les légumes avec la sauce.



Poulet basquaise

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 30 mn

600 g de pilons de poulet (4 à 5)

250 g de poivrons verts

250 g de poivrons rouges

250 g de tomates

200 g d'oignons

200 g de vin blanc sec

10 g d'huile d'olive

2 gousses d'ail

1 c. à café de gros sel

1/2 piment d'Espelette ou 1 c. à café de piment en poudre

1 feuille de laurier

1 c. à café de feuilles de thym ou d'herbes de Provence

- Laver les légumes, couper les poivrons en quatre, épépiner et ôter le pédoncule. Couper les tomates en quatre, épépinées et égouttées pour ôter l'eau excédentaire.
- Mettre l'ail et l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **4 sec à vitesse 6**.
- Ajouter 10 g d'huile et régler **2 mn à 100°, vitesse 2**.
- Ajouter les poivrons découpés et les tomates et régler **5 min à 100°, vitesse 2,5**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les pilons de poulet, le vin et les aromates (laurier, thym, piment, sel) et régler **22 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- À l'arrêt de la minuterie, goûter et rectifier l'assaisonnement (ajouter du piment selon votre goût). Passer le jus à l'aide du panier de cuisson et présenter le poulet, les légumes et une louche de jus dans un plat de service et garder le jus supplémentaire dans une saucière. Servir chaud avec du riz.



Steak haché Thermomix

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 16 sec + Cuisson à la poêle

600 g de bifeck sans déchet
(bavette, macreuse, rumsteack, filet, onglet ...)
40 g de beurre (ou huile d'arachide)
Sel, poivre

Variantes

4 gousses d'ail
4 brins de persil
4 brins de cerfeuil

1 petit oignon
1/2 tomate épépinée
1 c. à café de feuilles d'origan séchées
1 c. à café de câpres

- Diviser la viande en 2. Oter les nerfs ou déchets qui pourraient rester.
- Mettre la moitié de la viande coupée en gros morceaux dans le bol et mixer **8 sec à vitesse 6,5**.
- Sortir la viande du bol et l'aplanir en lui donnant la forme de 2 steaks hachés. Procéder de même pour l'autre moitié de viande.
- Cuire à la poêle à feu vif avec le beurre, plus ou moins longtemps, selon que l'on souhaite une cuisson bleue, saignante ou à point.
- Sale et poivrer selon votre goût.

Steak haché à l'ail et aux fines herbes

- Mixer la viande, l'ail et les herbes **8 sec à vitesse 6,5**.
- Procéder ensuite comme pour le steak haché nature.

Steak haché à l'italienne

- Mixer ensemble la viande, l'oignon, la tomate, l'origan **8 sec à vitesse 6,5**.
- Ajouter les câpres et mixer **5 sec, fonction sens inverse, vitesse 1**.
- Procéder ensuite comme pour le steak haché nature (remplacer le beurre par de l'huile d'olive).



Boulettes de viande à la sauce aux câpres

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 42 mn

Pour environ 12 boulettes

200 g de porc à hacher
200 g de bœuf à hacher
1 oignon (80 g)
1/4 de baguette de pain sec
1 œuf
1 cube de bouillon de volaille
1/2 à 1 c. à café de sel
1/2 c. à. café de poivre

Pour la sauce :

250 g de bouillon
100 g de crème fraîche épaisse
1 c. à café de jus de citron
20 g de Maïzena
10 g de câpres
1/2 c. à. café de sel
1/2 c. à. café de poivre

Conseil Thermomix

Remplacez la sauce aux câpres par un coulis de tomates
(voir page 36).

- Casser la baguette en plusieurs morceaux, les mettre dans le bol et mixer **30 sec à vitesse 10** à l'aide la spatule.
- Couper les viandes en cube de 2 cm environ, les ajouter dans le bol et mixer **10 sec à vitesse 6,5**. S'il reste des morceaux, raclez avec la spatule et mixer quelques secondes à **vitesse 6,5**. Réserver dans un saladier.
- Mettre l'oignon épluché et coupé en deux dans le bol et mixer **8 sec à vitesse 5**.
- Ajouter l'œuf, le sel et le poivre et mixer **20 sec à vitesse 3**.
- Ajouter la viande hachée et le pain et mixer **15 sec à vitesse 4**. Verser la préparation dans un saladier. Former des petites boulettes et les disposer dans le panier de cuisson en les superposant.
- Mettre 800 g d'eau et le cube de bouillon de volaille dans le bol, introduire le panier de cuisson avec les boulettes dans le bol et régler **35 mn à température Varoma, vitesse 1**, en ôtant le gobelet.
- À l'arrêt de la minuterie, ôter le panier du bol et réserver les boulettes au chaud.
- Conserver 250 g de bouillon dans le bol et ajouter le jus de citron, la crème fraîche, la Maïzena, le sel et le poivre.
- Mixer **10 sec à vitesse 10** puis régler **4 mn à 100°, vitesse 2**.
- Ajouter les câpres et régler **30 sec à 100°, fonction sens inverse, vitesse 2**.
- Servir aussitôt accompagné de pâtes, de riz ou de pommes de terre.

Escalopes de veau au poivre vert

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 40 mn

Pour 6 personnes

6 escalopes de veau fines
200 g de champignons de Paris
400 g de vin blanc
1 c. à café de poivre vert frais
300 g de riz long
Sel
6 piques en bois

Pour la sauce :

500 g de bouillon
200 g de crème fraîche liquide
20 g de Maïzena (facultatif)
1 c. à café de poivre vert frais

- Mettre dans le bol le vin blanc, le sel et 1 cuillère à café de poivre vert avec 800 g d'eau.
- Mettre le riz dans le panier de cuisson et introduire le panier dans le bol.
- Rouler les escalopes et les maintenir avec les piques en bois. Couper les champignons en lamelles.
- Mettre les escalopes roulées sur le plateau vapeur du Varoma et les champignons dans le Varoma. Mettre le tout sur le bol.
- Selon l'épaisseur des escalopes, régler environ **15 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, retourner les escalopes et régler **20 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, vérifier la cuisson des escalopes, et du riz et retirer le Varoma et le panier. Verser le riz et les escalopes sur un plat de service et les réserver au chaud.
- Garder 500 g de bouillon dans le bol, ajouter la Maïzena, la crème fraîche et 1 cuillerée à café de poivre vert et régler **5 mn à 100°, vitesse 3**.

Boulettes de viande à la sauce aux câpres >





Foies de volailles aux tomates

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 30 mn

300 g de foies de volailles
4 belles tomates rondes
200 g de riz Basmati
60 g de beurre
2 échalotes
1 oignon
1 c. à café d'estragon
10 g de maïzena
1/2 c. à café de gros sel
Sel, poivre

- Couper les foies en quatre.
- Mettre les échalotes épluchées et l'oignon coupé en deux dans le bol avec 20 g de beurre et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Régler **4 mn à 100°, vitesse 2**.
- Ajouter les foies, le sel et le poivre et régler **2 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Pendant ce temps, mettre les tomates coupées en deux et épépinées dans le plateau Varoma (face coupée vers le haut), saler et poivrer.
- À l'arrêt de la minuterie, déposer les foies sur les tomates.
- Mettre 800 g d'eau dans le bol (inutile de le laver), insérer le panier de cuisson contenant le riz et le gros sel dans le bol et poser le Varoma sur le bol.
- Régler **20 mn à température Varoma, vitesse 3**. Vérifier la cuisson des foies et prolonger éventuellement la cuisson de **5 mn**.
- À l'arrêt de la minuterie, garder 150 g de jus de cuisson, disposer les tomates garnies de foies dans un grand plat de service, puis le riz tout autour en couronne. Réserver au chaud.
- Mettre dans le bol le jus de cuisson réservé, 40 g de beurre, la maïzena, l'estragon, le sel et poivre et régler **3 mn à 100°, vitesse 3**. Verser la sauce en filet sur le riz et les foies.



Farce pour dinde ou oie

Thermomix exclusivement : 23 sec

400 g de chair à saucisse ou de jambon blanc
2 oignons
4 pruneaux dénoyautés
50 g de raisins secs
2 pommes (*reinette de préférence*)
2 œufs
1 grosse pincée de quatre-épices
Sel, poivre

- Mettre les oignons épluchés et coupés en deux dans le bol avec les pruneaux et les raisins secs et mixer **8 sec à vitesse 5**.
- Éplucher les pommes, les évider et les couper en 4.
- Ajouter les pommes et le reste des ingrédients et mixer **15 sec à vitesse 7** en aidant avec la spatule.

Roulés de blancs de poulet en robe de jambon et sauce chasseur

Temps de préparation : 25 mn + Thermomix : 37 mn

4 blancs de poulet de 150 g environ chacun
8 tranches de jambon cru
800 g de pommes de terre
400 g de champignons de Paris
1 oignon
1 à 2 gousses d'ail
20 g de beurre
400 g de bouillon de légumes
250 g de vin rouge
4 branches de persil non humide
1 c. à café de romarin frais moulu

Pour la sauce :

5 tiges de ciboulette
15 g de farine
60 g de crème fraîche
Poivre

- Mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter le beurre et régler **3 mn à 90°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le bouillon, 200 g de vin rouge et le romarin et régler **10 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les couper en dés d'environ 2 cm et les mettre dans le panier de cuisson.
- Couper les blancs de poulet en deux dans le sens de la longueur et rouler chaque demi-blanc dans une tranche de jambon. Déposer les roulés sur le plateau du Varoma.
- Laver les champignons et les couper en lamelles. En mettre une partie dans le Varoma et le reste avec les roulés de poulet sur le plateau.
- À l'arrêt de la minuterie, insérer le panier de cuisson avec les pommes de terre dans le bol, déposer le Varoma avec les roulés et les champignons sur le bol et régler **20 à 25 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, déposer les roulés de poulet et les légumes dans un plat de service et réserver au chaud.
- Verser le bouillon dans un récipient et laver le bol.
- Laver le persil, l'essuyer, le mettre dans le bol essuyé et mixer **5 sec à vitesse 8**. Parsemer de persil les pommes de terre réservées.
- Mettre 250 g de bouillon réservé, 50 g de vin rouge et tous les ingrédients de la sauce dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Régler **3 mn à 100°, vitesse 2** et servir aussitôt.



Filet mignon à la moutarde

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 23 mn

450 g de filet mignon de porc
100 g de champignons de Paris
75 g de Vermouth blanc sec ou de Madère
100 g de lait demi-écrémé
60 g d'oignon
1 gousse d'ail (*facultatif*)
2 c. à café de moutarde à l'ancienne
1 c. à café de moutarde forte
1/2 cube de bouillon de volaille dégraissé
2 c. à soupe de crème fraîche épaisse à 15 %
1 c. à soupe bombée de Maïzena
1 c. à café de sel
Poivre
Quelques brins de persil pour la décoration

- Nettoyer les champignons et les couper en lamelles.
- Découper le filet mignon en fines tranches et les mettre dans le panier de cuisson en alternance avec les lamelles de champignons.
- Mettre dans le bol, le Vermouth, le lait, l'oignon épluché et coupé en deux, l'ail épluché, les moutardes, le demi-cube de bouillon, le sel et le poivre.
- Mettre le panier de cuisson dans le bol et régler **20 à 25 mn à 100°, vitesse 4** en mélangeant le contenu du panier à mi-cuisson.
- À l'arrêt de la minuterie, mettre le porc et les champignons dans un plat réservé au chaud.
- Ajouter dans le bol la crème fraîche et la Maïzena et régler **3 mn à 80°, vitesse 4**.
- Servir la viande et la sauce décorées de brins de persil.

Goulasch

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 44 mn

500 g de bœuf dans la culotte (*rumsteak*)
250 g de pommes de terre
650 g de tomates
2 poivrons verts
1 gros oignon
1 gousse d'ail
100 g de saint doux (*ou autre matière grasse*)
2 c. à soupe de paprika
1 c. à café de cumin
1 c. à soupe de marjolaine
30 g de vin rouge corsé
1/2 cube de bouillon de bœuf
Sel, poivre

- Mettre les poivrons épépinés et coupés en gros morceaux ainsi que les tomates coupées en 4 dans le bol et faire **quelques pulsions turbo** afin de les hacher grossièrement. Réserver dans un récipient.
- Mettre l'oignon épluché et coupé en deux et l'ail dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Ajouter la matière grasse et régler **3 mn à 100°, vitesse 2**.
- Couper le bœuf en cube de 5 cm. Eplucher les pommes de terre et les couper en gros cubes.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter dans le bol les morceaux de viande, les pommes de terre, les poivrons et les tomates réservés, le paprika, le cumin, la marjolaine, le demi-cube de bouillon émietté, le sel, le poivre et le vin rouge.
- Régler **40 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.

Conseil Thermomix

Accompagnez ce plat national hongrois de pâtes fraîches ou de pommes de terre.





Pot-au-feu

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 1 h 22

600 g de bœuf (macreuse, jumeau)

Pour le bouillon :

1 carotte (environ 50 g)

1 navet (environ 100 g)

1 branche de céleri branche

2 oignons moyens (environ 200 g)

1 bouquet garni (thym, laurier, persil)

2 clous de girofle

1 c. à café de gros sel

Pour l'accompagnement :

8 carottes moyennes (environ 400 g)

2 poireaux (environ 400 g)

4 pommes de terre moyennes fermes (roseval, environ 400 g)

Sel, poivre

Pour la garniture :

Cornichons

Gros sel

Moutarde forte

- Éplucher les légumes. Sortir la viande du réfrigérateur (1 h avant sa cuisson).
- Mettre dans le bol une partie des ingrédients pour le bouillon (carotte, l'oignon coupé en 2, le navet coupé en 2, la branche de céleri) et mixer **10 sec à vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et ajouter 1 l d'eau, 1 oignon coupé en 2 et piqué des clous de girofle, le bouquet garni et le sel.
- Dans le Varoma, mettre les légumes de l'accompagnement (carottes en rondelles, poireaux fendus en quatre dans la longueur et pommes de terre coupées en quatre), saler et poivrer légèrement.
- Poser le Varoma sur le bol et régler **35 mn à température Varoma, vitesse mijotage**.
- Pendant ce temps, couper la viande en morceaux d'environ 3 cm de long.
- À l'arrêt de la minuterie, ôter le Varoma et ajouter 800 g d'eau froide dans le bol et régler **2 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la viande en morceaux dans le bol et remettre le Varoma avec les légumes.
- Régler **45 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Servir la viande dans un plat légèrement creux, entourée des légumes, arrosée d'un peu de bouillon. Servir à côté le reste de bouillon, les cornichons, moutarde et gros sel.

Conseil Thermomix

Préparez ce plat à l'avance, il est délicieux réchauffé.

Il y a plusieurs plats dans le pot-au-feu : le bouillon se transforme en consommé avec un peu de vermicelles, les restes de viande sont utilisés pour le hachis Parmentier, les légumes deviennent soupe, mixés avec du bouillon.



Lapin aux pruneaux

Thermomix exclusivement : 45 mn

1 arrière de lapin (800g)
250 g de blé ou 200 g de riz long
100 g de carotte
200 g de pruneaux dénoyautés
60 g de crème fraîche épaisse
1 oignon
1 bouquet garni
350 g de vin rouge
25 g de vinaigre de vin
30 g d'huile d'olive
10 g de beurre
Sel, poivre

- Éplucher l'oignon et la carotte.
- Mettre dans le bol l'huile, l'oignon coupé en deux et la carotte coupée en 6 morceaux et mixer **5 sec à vitesse 8**.
- Régler **4 mn à 100°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le vin, le vinaigre, 450 g d'eau, le sel, le poivre et le bouquet garni et mettre le panier de cuisson avec le riz ou le blé dans le bol.
- Poser le Varoma avec le lapin et les pruneaux salés et poivrés sur le bol et régler **45 mn à température Varoma, vitesse 1** en remuant le riz avec la spatule et en retournant le lapin à mi-cuisson pour une cuisson homogène.
- À l'arrêt de la minuterie, enlever le bouquet garni, ajouter le beurre et la crème fraîche et mixer **1 mn 30 à 100°, vitesse 2**.
- Mettre le blé ou le riz dans un plat de service, puis autour le lapin nappé de sauce.

Daube de canard au Madiran

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 35 mn + Marinade : 24 h

4 filets de canard dégraissés de 300 g chacun (aiguillettes)
1 bouteille de Madiran
100 g d'oignon
180 g de carottes
1 boîte de champignons de Paris de 125 g net
1 c. à soupe de graisse de canard
1 c. à soupe d'Armagnac
1 clou de girofle
2 c. à café de poivre vert en grain
1 c. à café de thym
12 baies de genièvre
2 carrés de chocolat noir
2 c. à soupe de farine
Sel, poivre

Conseil Thermomix

Servez ce plat avec une purée de légumes assortis (pommes de terre, carottes, céleri).

Vous pouvez réaliser cette daube avec du gibier.

- La veille, préparer la marinade : couper en morceaux les légumes, les mettre dans le bol, mixer **4 sec à vitesse 5** et réserver dans un bol. Ajouter les filets de canards dégraissés et coupés en gros morceaux avec les champignons, le thym, le clou de girofle, 1 cuillère à café de poivre vert et les baies de genièvre. Recouvrir avec le Madiran et garder au frais.
- Le lendemain, égoutter les morceaux de canard et filtrer la marinade à l'aide du panier de cuisson. Réserver la marinade dans un saladier et verser la viande et les légumes du panier dans le bol du Thermomix avec la graisse de canard.
- Régler **4 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Ajouter la farine dans le bol et mixer **1 mn, fonction sens inverse, vitesse 2**.
- Ajouter ensuite 160 g de marinade, l'Armagnac, le chocolat, 1 cuillère à café de poivre vert, le sel et le poivre et régler **30 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- **5 mn** avant la fin de la cuisson, vérifier la consistance de la sauce et ajouter de la marinade si elle semble trop épaisse.



Ragoût de veau

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 43 mn

600 g d'épaule de veau
200 g de carottes
100 g de navets
50 g de céleri-rave
120 g de petits champignons de Paris
1 oignon moyen (70 g) ou 6 oignons grelots
90 g de crème fraîche épaisse
2 jaunes d'œufs
20 g de beurre
100 g de Vermouth blanc sec
Jus de citron
1 c. à café 1/2 de gros sel
1 clou de girofle
1 feuille de laurier
4 grains de poivre
Poivre

- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Ajouter le beurre et régler **4 mn à 100°, vitesse 3**.
- Couper l'épaule de veau en morceaux de 1.5 cm de côté.
- Éplucher les autres légumes et les couper en petits dés.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la viande dans le bol avec les légumes coupés (sans les champignons), le Vermouth, le sel, le clou de girofle, les grains de poivre, le poivre moulu, la feuille de laurier et 900 g d'eau.
- Régler **20 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Pendant ce temps, nettoyer les champignons, couper le bout du pied terreux, les passer rapidement à l'eau froide. Les couper en deux ou trois dans le sens de la longueur et les arroser de jus de citron.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les champignons dans le bol et les mélanger au bouillon à l'aide de la spatule. Régler **15 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- À l'arrêt de la minuterie, ôter la fonction sens inverse.
- Filtrer le bouillon à l'aide du panier de cuisson et conserver le contenu du panier sur un plat de service chaud.
- Remettre la moitié des légumes dans le bol avec 300 g de jus de cuisson (utiliser le reste du bouillon pour une soupe ou une autre cuisson de viande) et mixer **30 sec à vitesse 8**.
- Ajouter la crème fraîche et les jaunes d'œufs dans le bol et régler **3 mn à 70°, vitesse 3**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **15 sec à vitesse 5**.
- Napper le ragoût de sa sauce et servir très chaud avec du riz ou des pommes de terre cuites à la vapeur.

Sauce béarnaise

Thermomix exclusivement : 11 mn environ

50 g d'échalotes
1 c. à soupe de vinaigre
75 g de vin blanc
3 jaunes d'œufs
200 g de beurre
2 à 3 branches de cerfeuil
1 petite branche d'estragon
1/2 c. à café de sel
Poivre

Conseil Thermomix

Vérifiez la consistance de la sauce : si elle paraît un peu trop fluide, remettre 30 secondes en chauffage car le temps de cuisson dépend de la température des ingrédients.

Cette sauce accompagne les poissons grillés, les viandes rouges grillées ou poêlées.

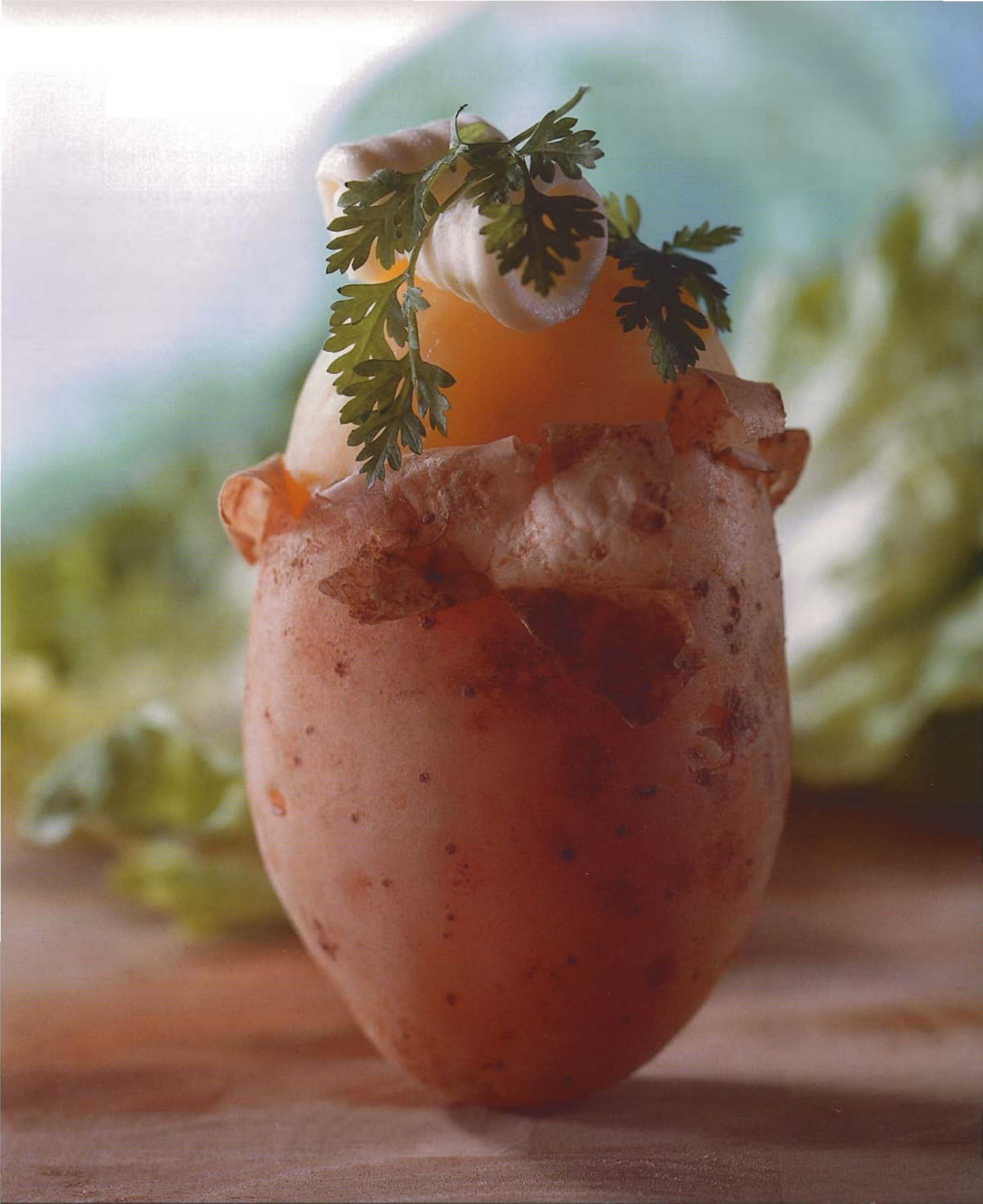
- Prélever la moitié des feuilles d'estragon et les réserver de côté.
- Mettre le reste des feuilles d'estragon et les échalotes dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Ajouter le vinaigre et le vin blanc et régler **5 mn à 90°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, retirer le bol et plonger sa base dans un récipient d'eau froide quelques minutes de manière à le refroidir.
- Ajouter les jaunes d'œufs, le sel et le poivre dans le bol et régler **6 mn à 70°, vitesse 2**. Placer les noisettes de beurre sur le couvercle puis, dès que l'appareil tourne, introduire le beurre divisé en noisettes, morceau par morceau, sans discontinuer.
- Avec les 3 dernières noisettes de beurre, introduire les feuilles d'estragon mises de côté, et les pluches de cerfeuil. Laisser encore tourner **10 sec**, arrêter même si la minuterie n'est pas en fin de course.
- Présenter la sauce aussitôt dans un saucier.

Sauce tartare

Thermomix exclusivement : 2 mn environ

1 petite échalote
1 œuf
1 c. à café de moutarde
1 c. à soupe de vinaigre
2 gobelets d'huile de tournesol
1 cornichon
1 c. à soupe de câpres
1 branche de persil
2 branches de cerfeuil
3 à 4 feuilles d'estragon
Sel, poivre

- Mettre dans le bol les herbes coupées en trois ou quatre morceaux, l'échalote pelée, l'œuf, la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre. Mettre le panier de cuisson dans le bol jusqu'en fin de préparation pour éviter les projections.
- Mixer **30 sec à vitesse 4** puis raclez les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Mixer à **vitesse 4** et verser 1/2 gobelet d'huile en mince filet par l'orifice du couvercle, attendre quelques secondes puis verser peu à peu le reste d'huile en mince filet, sans discontinuer, jusqu'à la bonne consistance, qui doit être celle d'une mayonnaise, soit environ 2 mn.
- Pour servir, mêler à la sauce le cornichon coupé en fines rondelles et les câpres égouttées.



Les accompagnements les pâtes & les pains

Les légumes sont un vrai cocktail d'eau, de fibres, de vitamines et minéraux qui en font des aliments à consommer sans modération.

Le Thermomix, parfait pour la cuisson de vos légumes, préserve un maximum de leur valeur nutritionnelle et permet de cuire, selon votre goût, avec peu de matières grasses, notamment pour la cuisson vapeur avec le Varoma.

La vitesse mijotage du Thermomix vous facilitera aussi la préparation des ratatouilles et autres plats de légumes mitonnés.

Le Thermomix intègre un vrai pétrin qui vous permettra de réaliser une grande variété de pâtes et de pains dignes des meilleurs boulangers. Avec une simplicité et une rapidité incroyables, vous n'avez plus qu'à mettre tous les ingrédients dans le bol et le Thermomix pétrira pour vous !

Qui aurait pensé un jour pouvoir faire une pâte feuilletée en un tour de main ?! Alors à vous les tartes maison et les parfums du bon pain qui flottent déjà dans votre cuisine !

Et n'oublions pas l'un des accompagnements préférés des enfants : les purées savoureuses à confectionner très facilement et à varier à l'infini !

Ratatouille Thermomix

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 36 mn

200 g de courgettes
300 g d'aubergines
300 g de tomates bien mûres
100 g de poivrons rouges
120 g d'oignons
1 échalote
1 gousse d'ail
20 g d'huile d'olive
Herbes (de Provence, persil)
Sel, poivre

- Dans le bol mettre l'oignon coupé en deux, l'échalote et l'ail et mixer **7 sec à vitesse 5**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter l'huile et régler **5 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Pendant ce temps, laver et couper les courgettes en rondelles d'1 cm de largeur et les autres légumes en gros morceaux.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter tous les légumes, saler, poivrer et régler environ **30 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.



Gratin de courgettes à la provençale

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 12 mn + Cuisson au four : 15 mn

1 kg de courgettes
1 tomate
1 oignon
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café rase de gros sel
1 c. à café rase de feuilles de thym
2 gousses d'ail
4 olives noires
2 filets d'anchois

Pour la chapelure aux herbes :

15 g de pain rassis
1 c. à soupe d'herbes de Provence

Conseil Thermomix

Remplacez la chapelure aux herbes par du gruyère ou du parmesan râpé.

- Préparer la «chapelure aux herbes». Mettre le pain rassis coupé en morceaux dans le bol avec les herbes de Provence et mixer **40 sec à vitesse 8**. Réserver de côté la chapelure obtenue.
- Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur puis en tranches de 0.5 cm et les réserver dans un saladier.
- Mettre l'ail épluché et l'oignon épluché et coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 5**. Râcler les parois du bol à l'aide la spatule.
- Ajouter l'huile d'olive et régler **2 mn à 90°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter les courgettes, le sel et le thym dans le bol et régler **10 à 15 mn** (selon la fermeté désirée) **à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- Découper la tomate en tranches. La réserver de côté. À l'arrêt de la minuterie, égoutter les courgettes à l'aide du panier de cuisson et les déposer dans un plat allant au four. Recouvrir les courgettes avec les rondelles de tomate. Déposer les 2 filets d'anchois en croix au centre du plat, et les 4 olives. Saupoudrer de «chapelure aux herbes».
- Passer sous le grill du four quelques minutes pour colorer la chapelure.





Purée de carottes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 14 mn

600 g de carottes
1/2 gobelet de crème fraîche épaisse
1 noisette de beurre (*facultatif*)
1/2 c. à café de noix muscade râpée
1 c. à soupe de cerfeuil ou de persil ciselé
1/2 c. à café de sel
Poivre

- Mettre dans le bol les carottes épluchées et coupées en morceaux de 5 cm environ et mixer **15 sec à vitesse 5**.
- Insérer le fouet dans le bol. Ajouter 200 g d'eau, le sel, le poivre, la noix muscade et régler **12 mn à 100°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, retirer le fouet et mixer **15 sec à vitesse Turbo**.
- Ajouter la crème fraîche et régler **1 mn à 50°, vitesse 3**.
- Mixer **10 sec à vitesse 8** et servir parsemée de cerfeuil ou de persil finement ciselé.



Purée de pommes de terre

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 25 mn

1 kg de pommes de terre à purée
400 g de lait
50 g de beurre
1 pincée de sel

- Insérer le fouet dans le bol.
- Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux de 3 à 4 cm et les mettre dans le bol avec le lait et le sel.
- Régler **24 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**, en ôtant le gobelet du couvercle.
- À l'arrêt de la minuterie, ôter la fonction sens inverse, ajouter le beurre et mixer **40 sec à vitesse 3**.

Pommes papillotes pour gibier

Temps de préparation : 3 mn + Thermomix : 31 mn

4 pommes
80 g de framboises congelées
4 c. à café de sucre de canne
20 g de beurre
4 c. à soupe d'alcool de framboises
Jus d'1 citron

- Préparer les pommes en les lavant et les évidant (s'arrêter à 1 cm du fond de pomme). Les citronner pour les empêcher de noircir.
- Mettre dans le bol les framboises, le sucre et le beurre en morceaux et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Farcir le centre évidé des pommes de la préparation aux framboises.
- Mettre 500 g d'eau dans le bol et régler **5 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Pendant ce temps, disposer chaque pomme sur une feuille d'aluminium. Les refermer sur elles-mêmes pour former des papillotes et les déposer dans le Varoma.
- À l'arrêt de la minuterie, poser le Varoma sur le bol et régler **25 à 35 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- À la fin de la cuisson, verser 1 cuillère à soupe d'alcool de framboises préalablement chauffé sur chaque pomme et les faire flamber.



Riz façon méditerranéenne

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn

100 g de poivrons verts
100 g de poivrons rouges
200 g de tomates fraîches ou 1/2 boîte de tomates concassées
100 g de haricots frais ou surgelés
100 g de petits artichauts frais ou surgelés coupés en quatre
100 g de chou-fleur frais
100 g de petits pois frais ou surgelés
100 g de courgettes
100 g de champignons de Paris
350 g de riz long
6 gousses d'ail
2 cubes de bouillon de légumes
100 g d'huile
50 g de jus d'orange
25 g de jus de citron
1/2 bouquet de persil
2 doses de safran
1 c. à café de piment doux
Sel, poivre

- Mettre 4 gousses d'ail, le persil et les cubes de bouillon dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 8**.
- Ajouter les jus de fruits, 800 g d'eau, le safran et le piment et mixer **20 sec à vitesse 8**. Réserver ce mélange dans un saladier.
- Sans laver le bol, mettre l'huile, les poivrons coupés en gros morceaux, les tomates coupées en quatre (ou concassées) et 2 gousses d'ail et mixer **5 sec à vitesse 4**.
- Régler **5 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse 2**.
- Ajouter les autres légumes coupés en morceaux, le sel et le poivre et régler **7 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse 2**.
- Ajouter le riz et régler **3 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse 2**.
- Ajouter le liquide réservé dans le saladier, ôter le gobelet du couvercle et régler **15 à 20 mn à 100°, fonction inverse, vitesse 2**.
- Verser le tout dans un grand plat et servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Ce plat complet s'adapte parfaitement à une alimentation végétarienne.

Pommes dauphine

Thermomix : 7 mn + Friture : 2 mn par pomme Dauphine

Pour la pâte à choux :

120 g de farine
3 œufs (ou moins selon grosseur)
80 g de beurre
1/2 c. à café de sel

Pour la purée de pommes de terre :

600 g de pommes de terre à purée, cuites en morceaux
4 jaunes d'œufs
1 c. à café de sel
Poivre

- Préparer la pâte à choux : mettre 150 g d'eau, le beurre et le sel dans le bol et régler **5 mn à 100°, vitesse 1**.
- Ajouter la farine et mixer **1 mn 30 à vitesse 3** (la pâte doit avoir l'aspect d'une pâte sablée).
- Ajouter les œufs un à un par le trou du couvercle sur les couteaux en marche à **vitesse 5**.
- Mixer tous les ingrédients **30 sec à vitesse 5**.
- Vider la pâte à choux dans un saladier.
- Mettre les ingrédients pour la purée dans le bol et mixer **10 sec à vitesse 5** en aidant avec la spatule afin que la préparation soit homogène. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et, si nécessaire, mixer à nouveau **quelques sec à vitesse 5**.
- Ajouter la pâte à choux dans le bol et mixer **20 sec à vitesse 5** à l'aide de la spatule.
- Prendre de la pâte par cuillère à café et la jeter par petites quantités dans la friture chaude. Lorsque les pommes dauphine remontent à la surface et sont dorées d'un côté (environ 1 mn), les retourner. Lorsqu'elles sont bien dorées, les égoutter sur un papier absorbant et servir chaud.

Riz façon méditerranéenne >





Méli-Mélo de poires, légumes d'hiver et leur sauce céleri

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 37 mn

3 poires pas trop mûres
200 g de carottes
300 g de céleri-rave
3 échalotes
20 g d'huile d'olive
Thym
Sel, poivre

Conseil Thermomix

Servez ce plat en accompagnement d'une volaille, d'un rôti de veau ou de porc.

Pour donner une touche originale à cette recette, ajoutez des châtaignes : prenez 200 g de châtaignes épluchées et précuites et ajoutez-les dans le Varoma avec les poires.

- Mettre les échalotes épluchées dans le bol et mixer **4 sec à vitesse 5**.
- Ajouter l'huile et régler **3 mn à 100°, vitesse 1**.
- Pendant ce temps, éplucher le céleri et les carottes. Couper les carottes en grosses rondelles et le céleri en morceaux de la taille des carottes.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter 100 g de céleri dans le bol avec 400 g d'eau. Mettre les carottes et le céleri restants dans le panier de cuisson et introduire ce dernier dans le bol. Poivrer.
- Régler **25 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Laver les poires sans les éplucher et les couper en aussi gros morceaux que les légumes. Les mettre bien à plat dans le Varoma. Poivrer.
- À l'arrêt de la minuterie, poser le Varoma avec les poires sur le bol et régler **8 mn à température Varoma, vitesse 1**. A mi-cuisson, remuer les poires à la spatule pour une cuisson bien homogène.
- À l'arrêt de la minuterie, réserver les poires avec les légumes dans un plat de service au chaud.
- Ajouter 200 g d'eau dans le bol, du sel et du poivre et mixer **1 mn à 70°, vitesse 6**.
- Verser la sauce sur les légumes et les poires réservés, parsemer de thym et servir aussitôt.

Petits pois à la française

Thermomix exclusivement : 42 mn

700 g de petits pois surgelés
200 g de lardons fumés
1 ou 2 petits oignons
Une dizaine de feuilles de laitue
1 c. à café de gros sel
10 g de sucre en poudre (*facultatif*)
40 g de beurre
1 bouquet garni
Poivre

- Mettre dans le bol l'oignon épluché et coupé en deux et 20 g de beurre et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Racler les parois du bol à l'aide de la spatule puis ajouter les lardons et régler **2 mn à 100°, vitesse 2**.
- Ajouter les petits pois, le sel, le poivre, le bouquet garni, la laitue découpée en fines lanières, le reste de beurre, le sucre et 200 g d'eau et régler environ **40 mn à 80°, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.
- En cours de cuisson, ouvrir et racler les parois du bol à l'aide de la spatule.



Menu rapide

Entrée

Crudités **P22**

Plat

Quiche sans pâte **P34**

Dessert

Compote de pommes **P134**



Menu léger

menu à 595 Kcal au total

Plat

Poulet Basquaise **P79**

Dessert

Sorbet **P132**

REPAS RÉFÉRENCE

600 kcal environ

Il s'agit de repas "légers" pour compenser un lendemain de fête par exemple, ou dans le cadre d'un régime.

LES POINTS CLÉS

Une crudité (ou fruits), beaucoup de légumes, un aliment protéiné (qui ne soit pas de la viande rouge).

PRÉFÉREZ UN MENU

À 2 COMPOSANTES (plat + dessert ou entrée + plat)

Conseil

La volaille est une viande intéressante dans le cadre d'un régime minceur (tout comme le poisson). Réduisez la quantité de sucre du sorbet selon les fruits choisis. D'autre part, il est souvent possible d'aménager les recettes pour en faire des plats plus légers : utilisez des aromates, choisissez des matières premières de qualité savoureuses, réduisez la quantité de beurre, de sucre, de sel, sans avoir recours aux produits dits allégés. Par exemple, une compote de pommes peut se passer de beurre et de sucre (si les fruits sont beaux et bien mûrs).

Entrée

Velouté de tomate **P12**

Plat

Petit salé aux lentilles **P45**

Dessert

Clafoutis aux cerises **P119**

Menu Familial



Menu économique

Entrée

Céleri rémoulade **P24**

Plat

Jambon au Porto **P40**

Dessert

Crêpes **P124**



Pain de campagne

Thermomix : 4 mn + Levée : 3 h + Cuisson au four : 40 mn

350 g d'eau ou de lait
30 g de levure de boulanger fraîche
500 g de farine de blé ordinaire
2 c. à café de sel fin

Conseil Thermomix

Enrichissez ce pain de divers ingrédients comme des lardons, des noix, des raisins ou des herbes.

- Mettre la levure émiettée et l'eau (ou le lait) dans le bol et régler **2 mn 30 à 37°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la farine de blé et le sel et mixer **2 mn sur fonction «Épi»**.
- Mixer **10 sec, fonction sens inverse, vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol.
- Sortir la pâte, la rouler en boule et la mettre dans un saladier. Saupoudrer de farine, couvrir d'un linge et laisser lever dans un endroit tempéré (25°) pendant 2 h environ.
- La pâte doit avoir doublé de volume. Au bout de ce temps, pétrir la boule à la main pour chasser l'air et lui faire retrouver son volume de départ. Former une boule et la couvrir à nouveau du linge et laisser lever pendant 1 h environ.
- Un quart d'heure avant la fin du temps de levage, préchauffer le four à 270° (Th. 9).
- Entailler la boule en éventail, sur le dessus, avec la lame d'un couteau.
- Déposer un récipient d'eau dans le bas du four afin d'éviter que le pain ne dessèche.
- Attendre 10 mn avant d'enfourmer le pain. Faire cuire le pain, d'abord pendant 10 mn à 270° (Th. 9) puis pendant 30 mn à 160° (Th. 5/6) en baissant la grille d'un cran.
- Laisser refroidir sur une grille.



Pain brioché

Thermomix : 4 mn + Levée : 40 mn + Cuisson au four : 25 mn

600 g de farine
2 jaunes d'œufs
1 cube de levure de boulanger fraîche
40 g de sucre
5 g de sel

- Mettre dans le bol la levure, 280 g d'eau, le sucre et régler **1 mn à 37°, vitesse 1,5**.
- Ajouter la farine, le sel, 1 jaune d'œuf et mixer **2 mn 30 sur fonction «Épi»**.
- Mixer **10 sec, fonction sens inverse, vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol.
- Laisser reposer la pâte 20 mn dans un saladier dans un endroit tiède (elle doit doubler de volume).
- Donner ensuite à la pâte la forme choisie (tresse, boule) sans la pétrir une nouvelle fois. La déposer dans un moule ou sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Dorer à l'aide d'un pinceau le dessus de la pâte avec un jaune d'œuf. Laisser reposer la pâte environ 20 mn. Préchauffer le four. Cuire au four 10 mn à 220° (th. 7/8), puis environ 15 mn à 160° (th. 6). Si la croûte colore trop vite, couvrir d'un papier aluminium.
- Laisser reposer 5 mn dans le four avant de sortir le pain. Le sortir et laisser refroidir puis le démouler.

Pâte à choux

Thermomix exclusivement : 7 mn

Pour 30 choux environ

80 g de beurre
120 g de farine
3 œufs
1 c. à soupe de sucre (pour les pâtes sucrées)
1/2 c. à café de sel

- Mettre dans le bol 150 g d'eau, le beurre, le sel et éventuellement le sucre et régler **5 mn à 100°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la farine et mixer **1 mn 30 à vitesse 3** (la pâte doit avoir l'aspect d'une pâte sablée).
- Ajouter les œufs un à un par le trou du couvercle sur les couteaux en marche à **vitesse 5** puis mixer **30 sec à vitesse 5**.

Conseil Thermomix

Utilisez une cuillère à soupe et formez des petits choux sur une plaque à pâtisserie. Faites cuire environ 30 mn à 180° (th. 6) dans un four préchauffé.



Pâte brisée

Thermomix exclusivement : 40 sec

Pour 1 pâte à tarte

80 g de beurre en morceaux
1/2 c. à café de sel
150 g de farine (de préférence type 55)
1 c. à café de sucre vanillé (pour les desserts)

- Mettre tous les ingrédients dans le bol avec 100 g d'eau et régler **30 sec sur fonction «Épi»**.
- Mixer **10 sec, fonction sens inverse, vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol et la sortir.

Conseil Thermomix

Remplacez 30 g de farine par 50 g de poudre de noisettes, pour donner un goût original aux tartes sucrées.

En diminuant les quantités de beurre d'un tiers (25 g), vous obtiendrez une pâte légère.



Pâte feuilletée

Thermomix exclusivement : 25 sec

Pour 1 pâte à tarte

150 g de farine
150 g de beurre congelé en morceaux au préalable
1 pincée de sel

- Congeler le beurre en morceaux à l'avance.
- Mettre tous les ingrédients avec 75 g d'eau froide dans le bol et mixer **15 sec à vitesse 6**.
- Mixer **10 sec, fonction sens inverse, vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol et la sortir.
- Étaler la pâte en un rectangle et la replier en 3.
- Répéter cette opération 3 fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide du rouleau.
- Étaler la garniture choisie et enfourner selon les indications de la recette.

Pâte sablée

Thermomix exclusivement : 40 sec

250 g de farine
125 g de beurre en morceaux
50 g de sucre
75 g de lait
2 jaunes d'œufs
1 pincée de sel

- Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec à vitesse 9** pour obtenir du sucre glace.
- Ajouter le reste des ingrédients dans le bol et mixer **20 sec à vitesse 4**.
- Mixer **10 sec, fonction sens inverse, vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol et la sortir.

Conseil Thermomix

Pour une pâte salée, supprimez le sucre et utiliser moitié beurre demi-sel, moitié beurre doux, ou ajoutez 1/2 c. à café de sel si vous n'utilisez que du beurre doux.





Les desserts

Le dessert est souvent la touche finale qui confirme le succès d'un repas réussi. Nous vous proposons toute une variété de desserts, des basiques aux plus sophistiqués mais toujours faciles à réaliser.

Le Thermomix sera votre compagnon idéal pour toutes les crèmes, même les plus délicates comme la crème chantilly, la crème anglaise ou encore la crème pâtissière.

Vous apprécierez également sa rapidité pour vos pâtes à gâteaux et biscuits.

Envie d'une glace mousseuse ou d'un sorbet au parfum naturel ? Rien de plus facile grâce aux fruits frais que vous aurez congelés à l'avance pour en profiter tout au long de l'année.

Enfin, les amateurs de confitures vont adorer le Thermomix pour sa rapidité et sa facilité d'utilisation.

Nous vous rappelons que les recettes sont généralement conçues pour quatre personnes mais les recettes de gâteaux peuvent souvent convenir pour 8 convives.

Naturellement, les temps de cuisson au four sont des valeurs indicatives, ceux-ci pouvant varier d'un four à l'autre.



Mousse au chocolat

Thermomix : 7 mn + Attente : 4 h

200 g de chocolat noir
100 g de sucre semoule
4 œufs
100 g de crème fraîche liquide
Sel

- Mettre le sucre dans le bol et mixer **15 sec à vitesse 9**. Réserver dans un récipient.
- Mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer **15 sec à vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter la crème fraîche liquide et le sucre glace réservé et régler **3 mn à 37°, vitesse 2**.
- Séparer les jaunes d'œufs des blancs. A l'arrêt de la minuterie, ajouter les jaunes d'œufs et mixer **15 sec à vitesse 4**. Réserver cette préparation dans un saladier.
- Nettoyer soigneusement le bol et insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs dans le bol avec 1 pincée de sel et mixer **3 à 4 mn à 37°, vitesse 3,5** en ôtant le gobelet.
- Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation au chocolat.
- Laisser reposer au réfrigérateur quelques heures et servir très frais.

Fondant au chocolat

Thermomix : 7 mn + Cuisson au four : 30 mn

250 g de chocolat
150 g de sucre
125 g de beurre
50 g de farine
6 œufs
Sel

- Préchauffer le four à 180 ° (th. 6).
- Insérer le fouet dans le bol. Ajouter les blancs d'œufs et une pincée de sel et régler **4 mn à 37°, vitesse 3,5**. Réserver les blancs en neige dans un saladier.
- Mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer **10 sec à vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide la spatule afin de faire tomber le cacao.
- Ajouter le beurre en morceaux et mixer **2 mn à 37°, vitesse 2**.
- Ajouter le sucre et les jaunes d'œufs et régler **30 sec à vitesse 4**.
- Racler les parois du bol à l'aide de la spatule puis ajouter la farine et régler **20 sec à vitesse 4**.
- Verser le mélange dans le saladier contenant les blancs montés en neige et mélanger délicatement.
- Mettre dans un plat allant au four, beurré, d'un diamètre de 22 cm et cuire environ 30 mn à 180° (th. 6). La lame d'un couteau doit ressortir humide mais non engluée.





Crème dessert aux deux saveurs

Thermomix exclusivement : 8 mn

500 g de lait demi-écrémé
100 g de sucre
2 sachets de sucre vanillé
30 g de Maïzena
2 œufs
50 g de crème fraîche liquide
1 c. à soupe bombée de cacao amer

Conseil Thermomix

Remplacez le cacao par une cuillère à soupe d'extrait de café liquide ou de café en poudre instantané, une cuillère à soupe de caramel liquide ou remplacez la vanille par une cuillère à soupe de Grand Marnier, Cointreau ou Rhum.

- Insérer le fouet dans le bol. Ajouter le lait, le sucre, le sucre vanillé, la Maïzena et les œufs et régler **7 mn à 90°, vitesse 3**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème fraîche et mixer **10 sec à vitesse 4**. Retirer le fouet.
- Verser la moitié de la préparation dans un saladier incliné calé sur un torchon roulé.
- Ajouter le cacao à l'autre moitié dans le bol et mixer **20 sec à vitesse 4**. Verser la préparation chocolatée sur le bord opposé à la vanille en redressant tout doucement le saladier.
- Laisser reposer au frais au moins 1 heure.

Crème chantilly

Thermomix exclusivement : 50 à 55 sec

350 g de crème liquide à 30 % m.g. minimum
(placée au congélateur 1 heure avant utilisation)

Au goût et selon emploi

40 g de sucre
1 c. à soupe de sucre vanillé
ou 1 c. à café de vanille en poudre

- Insérer le fouet dans le bol et ajouter tous les ingrédients. Mixer **50 à 55 sec à vitesse 3**. Observer la prise de la crème et, si besoin, poursuivre le mixage en surveillant jusqu'à environ **2 mn** selon la consistance obtenue.
- Pour fouetter une quantité moindre de crème, diminuer légèrement le temps de mixage.

Conseil Thermomix

La réalisation de la crème Chantilly est toujours délicate. Tout dépend de la qualité de la crème. La plus facile à utiliser est la crème liquide ou crème fleurette (30 % de matières grasses et plus). La crème doit être très froide, le bol et le fouet aussi. Pour refroidir le bol, mixez quelques glaçons et videz. On peut aussi utiliser de la crème épaisse, mais quelques secondes de mixage suffiront alors.





Riz au lait

Thermomix : 28 mn + Attente : 4 h

180 g de riz rond (*rincé à l'eau et égoutté*)
100 g de sucre semoule
1 l de lait 1/2 écrémé

Le zeste d'une orange ou d'un citron ou 1 filet d'extrait de vanille ou 1 sachet de sucre vanillé ou de la cannelle
Raisins secs (*facultatif*)

Conseil Thermomix

Caramélisez les coupes avant d'y verser le riz au lait.
Accompagnez d'un coulis, d'une compote de fruits ou d'une crème anglaise.

- Mettre dans le bol le lait, l'extrait de vanille ou le zeste de fruit et régler **8 mn à 100°, vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le riz égoutté, le sucre et les raisins secs et régler **20 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse 1** en ôtant le gobelet du couvercle.
- Verser le riz au lait dans des coupes et mettre au frais environ 4 h.

Crème anglaise

Thermomix exclusivement : 7 mn

1/2 l de lait
6 jaunes d'œufs
70 g de sucre semoule
1 sachet de sucre vanillé ou 1 bâton de vanille

- Insérer le fouet dans le bol. Ajouter les jaunes d'œufs, le sucre semoule, le sucre vanillé et le lait et régler **7 mn à 80°, vitesse 2**.
- Si la crème vous paraît grumeleuse, retirer le fouet et régler **15 à 20 sec à vitesse 9**, sans chauffer.

Conseil Thermomix

Quelques idées pour parfumer la crème :

- Au café : avant de commencer la crème, mettez dans le bol 1 cuillère à soupe de café instantané en poudre et 1 pincée de cacao en poudre.
- Au chocolat : avant de commencer la crème, mettez 80 g de chocolat à cuire en morceaux et mixez 15 secondes à vitesse 7, puis procédez comme indiqué ci-dessus.
- Au caramel : mettez dans le bol, en même temps que les autres ingrédients, 1 dose de caramel liquide (*diminuez alors la quantité de sucre semoule*).
- À la liqueur ou à l'eau-de-vie (Grand Marnier, Rhum, Calvados ...) : mettez, quelques secondes avant la fin de la cuisson, 1 à 2 cuillères à soupe de liqueur ou d'eau-de-vie (en plus petite quantité).





Crème pâtissière

Thermomix exclusivement : 7 mn

1/2 l de lait
50 g de farine
2 œufs entiers et 2 jaunes
1 sachet de sucre vanillé
70 g de sucre semoule

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler **7 mn à 90°, vitesse 4**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **5 sec à vitesse 9**.

Conseil Thermomix

Cette crème peut être parfumée pour apporter une note originale dans tous ses emplois. Par exemple, quelques zestes d'oranges (à introduire au début) et 2 cuillérées à soupe de Cointreau (à ajouter après cuisson) pour des crêpes, du Rhum pour un fond de tarte à l'ananas ou du Calvados pour une tarte aux pommes.



Crème au beurre

Thermomix exclusivement : 5 mn

70 g de sucre
125 g de beurre mou
1 œuf entier + 1 jaune d'œuf

Conseil Thermomix

Cette crème peut fourrer des gâteaux tels que macarons, biscuit roulé, génoise.

- Mettre le sucre dans le bol et mixer **15 sec à vitesse 9** afin d'obtenir du sucre glace.
- Insérer le fouet dans le bol, ajouter le beurre coupé en morceaux et mixer **1 mn 30 à vitesse 4**.
- À l'arrêt de la minuterie, ôter le fouet et racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Remettre le fouet, ajouter les œufs et mixer **3 mn à vitesse 3**. On doit obtenir une pommade.



Coulis de fruits rouges

Thermomix exclusivement : 5 mn

250 g de fraises, groseilles, framboises, cassis, mûres ou fraises des bois
60 g de sucre
1 c. à soupe de vinaigre ou de citron
1 à 2 c. à soupe de miel
1 pincée de poivre blanc

Conseil Thermomix

Si vous utilisez des fruits surgelés, faites-les décongeler avant utilisation.

- S'il s'agit de cassis ou de groseilles, laver les grappes, les passer entre les dents d'une fourchette pour recueillir les baies. S'il s'agit de fraises ou de fraises des bois, les laver rapidement et les équeuter si nécessaire. S'il s'agit de framboises ou de mûres, les trier, les équeuter et les nettoyer délicatement à l'aide d'un torchon humide.
- Une fois les fruits préparés, les mettre dans le bol avec les autres ingrédients et régler **5 mn à 90°, vitesse 3**.
- S'il reste des petits grains, passer le coulis au chinois.

Clafoutis aux cerises

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 sec + Cuisson au four : 40 mn

500 g de cerises noires dénoyautées
4 œufs
70 g de sucre semoule
1 pincée de sel
100 g de farine
300 g de lait
20 g de beurre pour le plat

Conseil Thermomix

Remplacez les cerises par des poires en quartiers ou par des abricots.
Si vous utilisez des fruits au sirop, égouttez-les bien au préalable.

- Préchauffer le four à 210°/220° (th. 7/8).
- Dénoyauter les cerises. Le vrai clafoutis limousin se fait avec des cerises entières, plus goûteuses, mais il est plus prudent, surtout à cause des jeunes enfants, de retirer le noyau.
- Tapisser un moule (ou un plat en terre) beurré et fariné avec les cerises. Verser dessus le jus (si elles en ont rendu pendant l'opération de dénoyautage.)
- Mettre dans le bol tous les autres ingrédients et mixer **10 sec à vitesse 5**.
- Verser la préparation sur les cerises. Cuire au four à 210°/220° (th. 7/8) pendant 40 mn. Saupoudrer de sucre semoule à la sortie du four. Servir tiède ou froid.



Quatre-quarts

Thermomix : 6 mn + Cuisson au four : 35 à 40 mn

4 œufs
250 g de beurre
250 g de sucre
Le zeste râpé d'1 citron ou d'1 orange
250 g de farine
1/2 paquet de levure
1 pincée de sel

- Préchauffer le four à 180°/200° (th. 6/7).
- Insérer le fouet dans le bol et mettre les blancs d'œufs avec 1 pincée de sel et mixer **4 mn à vitesse 3,5**. Réserver les blancs en neige dans un saladier.
- Rincer le bol, y mettre le beurre coupé en morceaux et régler **1 mn à 37°, vitesse 3**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le sucre, le zeste de citron ou d'orange ainsi que les jaunes d'œufs et mixer **25 sec à vitesse 5**.
- Ajouter la farine et la levure et mixer **20 sec à vitesse 4**.
- Verser ce mélange dans le saladier avec les blancs en neige et mélanger délicatement.
- Verser la préparation dans un moule à cake ou à manqué, beurré et fariné.
- Cuire au four 35 à 40 mn à 180°/200° (th. 6/7). Vérifier la cuisson en enfongant la lame d'un couteau dans le gâteau. Elle doit ressortir sèche.

Flan au caramel

Thermomix exclusivement : 20 mn

Pour 6 personnes

300 g lait
100 g sucre
3 œufs
1 sachet de sucre vanillé
Environ 20 g de caramel liquide
6 petits ramequins en aluminium

- Mettre le lait dans le bol et régler **4 mn 30 à 100°, vitesse 1**.
- Ajouter les œufs, le sucre et le sucre vanillé et mixer **10 sec à vitesse 4**.
- Verser la préparation dans les ramequins caramélisés. Couvrir chaque ramequin de papier aluminium et les poser dans le Varoma (3 dans le fond et 3 à moitié superposés et à moitié tenu par les bords du Varoma).
- Mettre 500 g d'eau dans le bol, poser le Varoma dessus et régler **15 mn à température Varoma, vitesse 1**.



Tarte aux pommes

Thermomix : 40 sec + Cuisson au four : 35 mn

Pour 1 tarte de diamètre 28 cm

Pour la pâte :

150 g de farine (*de préférence type 55*)
80 g de beurre
1/2 c. à café de sucre vanillé
1/2 c. à café de sel

Pour la garniture :

5 à 6 pommes reinette
100 g de sucre semoule
10 g de beurre

- Préchauffer le four à 200° (th. 6/7).
- Pour la pâte, mettre dans le bol le beurre coupé en morceaux, le sel, la farine et le sucre vanillé avec 100 g d'eau et mixer **30 sec sur fonction «Épi»**.
- Mixer **10 sec, fonction sens inverse, vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol et la sortir.
- L'étaler au rouleau et en garnir un moule à tarte beurré et fariné.
- Peler, évider les pommes et les couper en lamelles. Les disposer sur le fond de tarte. Saupoudrer de sucre et parsemer de petites noisettes de beurre.
- Cuire au four environ 35 mn à 200° (th. 6/7).

Conseil Thermomix

Déposez une couche de compote de pomme (voir recette p. 134) sur le fond de tarte avant d'y ranger les lamelles de pommes.







Iles flottantes

Thermomix exclusivement : 14 mn

Pour la crème anglaise :

500 g de lait demi-écrémé
6 jaunes d'œufs
70 g de sucre semoule
2 sachets de sucre vanillé

Pour les blancs :

6 blancs d'œufs
30 g de sucre glace
Quelques pistaches concassées, amandes effilées,
ou copeaux de chocolat
1 dose de caramel liquide du commerce

- Insérer le fouet dans le bol et ajouter les jaunes d'œufs, le sucre semoule, le sucre vanillé et le lait. Régler **7 mn à 80°, vitesse 2**.
- Enlever le fouet, poser le gobelet sur le couvercle et mixer **5 sec à vitesse 5**.
- Versez la crème dans un saladier ou dans des coupes individuelles.
- Préparer le sucre glace : mettre 30 g de sucre dans le bol et mixer **15 sec à vitesse 10**.
- Insérer le fouet dans le bol. Ajouter les blancs d'œufs avec une pincée de sel et régler **6 mn à 70°, vitesse 3,5**. Cette opération permet de monter les blancs en neige et de les cuire en même temps.
- Diviser la quantité de blancs en neige en 6 portions que l'on dépose quelques instants sur un papier absorbant pour en éliminer l'excès d'humidité.
- Quand la crème est refroidie, déposer sur la surface les blancs en neige. Décorer avec un filet de caramel. Parsemer les blancs de pistaches concassées (quelques secondes au Thermomix) et réserver au frais.



Baba au Rhum

Thermomix : 11 mn + Cuisson au four : 30 mn

Pour la pâte :

180 g de farine
1 paquet de levure chimique
50 g de sucre semoule
4 œufs
20 g de beurre pour le moule

Pour le sirop :

1/2 l d'eau
250 g de sucre semoule
150 g de Rhum

Conseil Thermomix

Incorporez à la pâte 1 gobelet de raisins macérés dans le Rhum, juste avant de la verser dans le moule. Réglez 10 sec à vitesse 1.

Pour une jolie présentation, nappez la surface du baba à l'aide d'un pinceau avec de la confiture d'abricots délayée dans un peu d'eau tiède, après l'avoir arrosée avec le sirop.

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et mixer **5 sec à vitesse 3**, puis **10 sec à vitesse 6**.
- Verser la préparation dans un moule à baba beurré et fariné et cuire au four 30 mn à 180° (th. 6).
- Pendant la cuisson, préparer le sirop. Mettre l'eau et le sucre dans le bol et régler **10 mn à 100°, vitesse 1**. Ajouter le Rhum et mixer **5 sec à vitesse 3**.
- Démouler le baba dans un plat creux et l'arroser aussitôt avec le sirop.
- Laisser imbiber quelques heures en l'arrosant du sirop du plat de temps en temps.



Pêches rafraîchies à la menthe

Thermomix : 10 mn + Attente : 2 h minimum

6 pêches blanches mûres mais fermes
 6 pêches jaunes à bonne maturité
 20 g de miel
 Le jus de 2 oranges
 1 bâton de cannelle
 8 à 10 feuilles de menthe

Conseil Thermomix

Remplacez le miel par de l'aspartam et consommez ainsi ce délicieux dessert dans le cadre d'un régime alimentaire (en veillant à servir une portion équivalent à un fruit seulement).

- Mettre dans le bol la chair des pêches jaunes pelées, le miel, le bâton de cannelle et le jus des oranges et régler **10 mn à 50°, fonction sens inverse, vitesse 2.**
- Pendant ce temps peler les pêches blanches, couper la chair en petits quartiers et réserver dans un saladier.
- À l'arrêt de la minuterie, ôter le bâton de cannelle, ajouter les feuilles de menthe et mixer **5 sec à vitesse 6.**
- Vider le contenu du bol dans le saladier contenant les quartiers de pêches blanches réservés, mélanger et placer au réfrigérateur au moins 2 h avant de servir.

Glace à la vanille

Thermomix exclusivement : 8 mn + Attente : 24 h

Pour 1 l de glace

6 jaunes d'œufs
 100 g de sucre semoule
 1 c. à soupe de sucre vanillé
 500 g de lait demi-écrémé
 250 g de crème fraîche liquide

Conseil Thermomix

Juste après l'avoir mélangée, ajoutez des inclusions préparées à l'avance au Thermomix : un gobelet de pépites de chocolat, d'éclats de pistaches, de fruits confits hachés ou de nougat haché par exemple.

- Mettre les jaunes d'œufs, le sucre semoule, le sucre vanillé et le lait dans le bol et régler **6 mn à 80°, vitesse 3.**
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème fraîche et mixer **7 sec à vitesse 5.**
- Retirer le bol du socle et laisser refroidir.
- Quand la crème est froide, la verser dans un bac à glaçons ou dans un moule sur une fine épaisseur, et la mettre au congélateur.
- Avant de la servir, mettre la crème glacée en morceaux dans le bol et mixer **1 mn à vitesse 6** en aidant avec la spatule.
- Pour une glace plus onctueuse, insérer le fouet dans le bol et mixer à nouveau **20 sec à vitesse 4.**



Crêpes

Thermomix : 15 à 20 sec + Cuisson à la poêle : 1 à 2 mn environ par crêpe

Pour une vingtaine de crêpes

250 g de farine
 1 grosse pincée de sel
 1 c. à soupe d'huile
 2 œufs
 500 g de lait
 1 c. à café de zeste d'orange râpé (facultatif)

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **20 sec à vitesse 6.**
- Laisser reposer la pâte au moins 1/2 heure.
- La pâte doit avoir la consistance d'une crème liquide. Si elle semble trop épaisse, ajouter un peu de lait. La laisser reposer au moins 1 h avant de l'utiliser.

Conseil Thermomix

Pour des crêpes sucrées, ajoutez 1 sachet de sucre vanillé ou 1/2 gobelet de sucre ainsi que 2 cuillérées à soupe de Rhum.

Pêches rafraîchies à la menthe >



Cake aux fruits confits

Thermomix : 3 mn + Cuisson au four : 1 h 05

Pour 2 cakes moyens

250 g de beurre
200 g de sucre
500 g de farine
5 œufs
50 g de lait
2/3 de sachet de levure chimique
125 g de raisins secs
350 g de cerises confites (ou 1 mélange de fruits confits)
3 c. à soupe de Cointreau ou de Rhum

- Mettre les fruits confits et les raisins secs à macérer dans le Cointreau au moins 2 heures avant de faire le gâteau (si possible la veille).
- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre le beurre coupé en morceaux, le sucre, les œufs et le lait dans le bol et mixer **30 sec à vitesse 5**.
- Utiliser la spatule pour ramener la pâte vers le fond du bol et mixer à nouveau **20 sec à vitesse 5**.
- Ajouter la farine et la levure et mixer **1 mn à vitesse 6**.
- Ajouter les fruits confits et les raisins secs avec le Cointreau et mixer **30 sec à vitesse 3**.
- Beurrer les moules et les fariner légèrement. Répartir la pâte dans les moules.
- Cuire au four 40 mn à 180° (th. 6) puis 15 mn environ à 160° (th. 5).

Far Breton aux pruneaux

Thermomix : 1 mn + Macération : 1 h + Cuisson au four : 50 mn

300 g de pruneaux dénoyautés
100 g de sucre semoule
120 g de farine
4 œufs
50 g de Rhum (ambré de préférence)
1/2 l de lait
1 pincée de sel
20 g de beurre pour le moule

- Faire tremper les pruneaux dans le Rhum pendant 1 heure.
- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Égoutter les pruneaux et conserver le jus restant.
- Dans le bol, mettre tous les autres ingrédients ainsi que le jus de macération et mixer **1 mn à vitesse 4**.
- Beurrer un plat allant au four et y verser la préparation. Disposer les pruneaux égouttés sur la pâte.
- Cuire au four environ 50 mn à 180° (th. 6). La lame d'un couteau doit ressortir sèche.



Tarte meringuée au citron

Thermomix : 10 mn environ + Cuisson au four : 38 mn

Pour un plat à tarte de 31 cm de diamètre

Pour la pâte Brisée :

80 g de beurre
150 g de farine (*de préférence type 55*)
1 c. à café de sucre vanillé
1/2 c. à café de sel

Pour la crème au citron :

150 g de sucre
60 g de beurre
2 œufs entiers + 1 jaune
Le jus de 3 citrons (*bien juteux*) et leur zeste râpé

Pour la meringue :

3 blancs d'œufs
200 g de sucre
1 pincée de sel

- Préparer la pâte Brisée.
- Mettre le beurre coupé en morceaux, le sel, la farine, le sucre vanillé et 100 g d'eau dans le bol et régler **30 sec sur fonction «Épi»**.
- Mixer **10 sec, fonction sens inverse, vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol et la sortir.
- Abaisser la pâte au rouleau et en garnir un plat à tarte beurré et fariné. Piquer le fond avec une fourchette.
- Cuire au four 30 mn environ à 200° (th. 6/7).
- Pendant la cuisson de la tarte, préparer la crème au citron : prélever grossièrement les zestes de citron à l'aide d'un couteau économe, les mettre dans le bol et régler **5 sec à vitesse 7**.
- Ajouter le sucre, le jus des citrons et le beurre et régler **2 mn à 60°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, faire tourner le Thermomix à **vitesse 4** et ajouter les œufs entiers et le jaune d'œuf par l'orifice du couvercle. Arrêter le Thermomix aussitôt puis régler **7 mn à 80°, vitesse 2**.
- Garnir le fond de tarte cuite de cette crème, en égalisant avec la lame d'un couteau ou d'une spatule.
- Préparer ensuite la meringue : mettre le sucre dans le bol et régler **10 sec à vitesse 9**.
- Insérer le fouet dans le bol. Ajouter les blancs d'œufs et le sel et régler **5 sec à vitesse 4** puis **5 mn à 50°, vitesse 3,5**.
- Étaler cette meringue sur la tarte. Dessiner des croisillons avec les dents d'une fourchette.
- Faire dorer la meringue au four 8 mn environ à 240° (th. 8).
- Si la coloration est obtenue au bout de 5 mn, arrêter la cuisson mais laisser la tarte dans le four chaud.
- Laisser refroidir avant de servir.





Charlotte aux fruits rouges

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 13 mn + Attente : 12 h minimum

Une vingtaine de biscuits à la cuillère

Pour le sirop :

100 g de sucre en poudre
30 g d'alcool de fruits (*Kirsch*)

Pour la mousse aux fruits :

450 g de fruits rouges
6 feuilles de gélatine
400 g de crème fleurette à 35%
60 g de sucre en poudre
1/2 jus de citron (15 à 20 g)
1 moule à charlotte (à bords hauts)

Conseil Thermomix

Utilisez des fruits rouges surgelés ou d'autres fruits (poires, prunes...), de la mousse au chocolat, remplacez le *Kirsch* par du Rhum, du Cognac, de l'Amaretto (à harmoniser selon les fruits).

- Si vous utilisez des fruits surgelés, les faire décongeler à l'avance.
- Mettre à dissoudre à l'avance dans un bol, l'eau et le sucre pour le sirop.
- Préparer la mousse aux fruits : mettre dans un bol d'eau froide, les feuilles de gélatine, préalablement découpées en quatre.
- Mettre dans le bol du Thermomix le sucre, 50 g d'eau et le jus de citron et régler **5 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Égoutter les feuilles de gélatine ramollies, les ajouter dans le bol et mixer **1 mn à vitesse 3**.
- Ajouter les fruits rouges et mixer **30 sec vitesse 6**. Verser dans un saladier.
- Bien laver le bol et le refroidir à l'eau froide.
- Mettre la crème fleurette dans le bol et mixer **50 sec à vitesse 3**. Incorporer délicatement à la préparation aux fruits et réserver au frais.
- Réaliser le sirop qui servira à imbiber les biscuits. Mettre dans le bol, 200 g d'eau et le sucre dissous préparés au préalable et régler **5 mn à température Varoma, vitesse 1**.
- Ajouter l'alcool et mixer **10 sec à vitesse 2**. Verser dans une assiette creuse et laisser refroidir un peu.
- Garnir le moule à charlotte légèrement beurré avec les biscuits : imbiber les biscuits un par un dans le sirop (compter une dizaine de secondes) et en tapisser les parois et le fond du moule.
- Emplir le moule garni de biscuits avec la mousse aux fruits et terminer par une couche de biscuits imbibés.
- Poser une petite assiette dessus, avec un poids éventuellement. Mettre au réfrigérateur au minimum 12 heures.
- Pour démouler, tremper le moule une vingtaine de secondes dans de l'eau chaude.





Sorbet aux fruits

Thermomix exclusivement : 1 mn 30

500 g de fruits surgelés
(en morceaux de la grosseur d'un glaçon, surgelés à plat)
80 g de sucre en morceaux
1 sachet de sucre vanillé
1 blanc d'œuf

Conseil Thermomix

Réalisez un milk-shake rapide en gardant 1 cuillère à soupe de sorbet dans le bol avec 200 g de lait et mixez 10 secondes à vitesse 6.
Pour réaliser un sorbet-glaçons, procédez comme indiqué plus haut avec les ingrédients suivants : 2 gros bacs de glaçons (1,6 kg environ), 3 cuillères à soupe de confiture, 1 blanc d'œuf et 1 gobelet de sucre si vous souhaitez plus sucré.

- Mettre les sucres dans le bol et mixer **10 sec à vitesse 9** afin d'obtenir du sucre glace.
- Ajouter les fruits surgelés et le blanc d'œuf et mixer **1 mn à vitesse 9** en vous aidant de la spatule pour un sorbet homogène.
- Pour un sorbet plus mousseux, insérer ensuite le fouet dans le bol et mixer **20 sec à vitesse 3**.
- Ce sorbet-minute est prêt à consommer.

Piña Colada

Thermomix exclusivement : 1 mn

Pour 4 à 6 verres

1 l de jus d'ananas
350 g net d'ananas en tranches égoutté (1 boîte)
400 g de lait de coco en boîte
30 g de noix de coco râpée (facultatif)
1 ou 2 pincées de gingembre en poudre
300 g de Rhum

Conseil Thermomix

Si vous ne trouvez pas de lait de coco en boîte, remplacez par 250 g de noix de coco râpée dans 1/2 litre d'eau bouillante. Laissez reposer, puis suivez la recette.
Servez ce cocktail bien frais, avec de la glace pilée au Thermomix.

- Mettre la noix de coco râpée dans le bol et mixer **15 sec à vitesse 5**.
- Ajouter l'ananas en tranches et le lait de coco et mixer **40 sec à vitesse 9**.
- Ajouter le jus d'ananas, le Rhum et le gingembre et mixer **15 sec à vitesse 6**.
- Réserver deux heures au réfrigérateur.





Confiture de framboises

Thermomix exclusivement : 15 mn

500 g de framboises
500 g de sucre gélifiant
1 c. 1/2 à soupe de jus de citron (*facultatif*)

Conseil Thermomix

Cette confiture très délicate est excellente sur une tartine. Mais on peut aussi l'utiliser pour fourrer un biscuit roulé au chocolat, des génoises, des macarons ou, mélangée à quelques cuillérées de sirop de sucre et passée au tamis, pour napper une tarte aux fruits rouges.

- Passer les framboises rapidement sous l'eau pour les nettoyer. Les mettre dans le bol et mixer **1 mn 30 à vitesse 9**.
- Ajouter le sucre et régler **13 mn à 100°, vitesse 2** en ôtant le gobelet du couvercle.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le citron et mixer **10 sec à vitesse 5**.
- Verser la confiture chaude dans des pots lavés à l'eau bouillante et bien séchés. Fermer les pots hermétiquement.



Milk-shake à la fraise

Thermomix exclusivement : 1 mn

300 g de fraises
300 g de glace à la vanille
4 glaçons
30 g de sucre semoule
370 g de lait

- Laver les fraises et les équeuter.
- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **1 mn à vitesse 7**.
- Servir dans de grands verres avec une paille.

Conseil Thermomix

Variez à l'infini les parfums :

- Pour des milk-shakes aux fruits (framboise, abricot, banane), respectez les quantités de fruit indiquées.
- Pour un milk-shake au café : ajoutez à la glace au café, 1 cuillérée à soupe de café instantané.
- Pour un milk-shake au chocolat : ajoutez à la glace au chocolat, 1 cuillérée à soupe de cacao amer.



Compote de pommes

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 mn

4 grosses pommes reinette ou boskoop
1 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de sucre vanillé
20 g de beurre

Conseil Thermomix

Parfumez cette compote au gingembre (en mettant avant le mixage un morceau de gingembre frais) ou à la cannelle (1/2 cuillérée à café) ou encore au Calvados (1 cuillérée à soupe). Diminuez la quantité de miel si les pommes sont peu acidulées.

- Peler les pommes, les couper en gros quartiers, et enlever le cœur avec les pépins. Mettre les quartiers de pommes dans le bol avec le miel et le sucre vanillé et régler **10 mn à 90°, vitesse 2**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le beurre et mixer **15 sec à vitesse 8** ou moins longtemps à vitesse réduite pour obtenir une compotée de fruits.

Confiture de framboises >



Jus de fruits

Thermomix exclusivement : 4 mn

2 oranges
1 citron
100 g de sucre (en morceaux ou en poudre)

Conseil Thermomix

Retirez les peaux fines blanches des fruits pour éviter un goût amer.

- Mettre le sucre dans le bol et mixer **15 sec à vitesse 9** afin d'obtenir du sucre glace.
- Peler les oranges et le citron, les couper en quatre et retirer les pépins.
- Les mettre dans le bol et régler **2 mn à vitesse 10**.
- Compléter avec de l'eau jusqu'à la graduation 1 litre et régler **1 mn à vitesse 10**.
- Servir sans filtrer ou filtrer avec le panier de cuisson selon votre goût.



Granité de citron

Thermomix exclusivement : 25 sec

5 citrons
300 g d'eau
200 g de sucre
800 g de glaçons

Conseil Thermomix

Une fois servi dans les verres à cocktail, versez un peu de Vodka ou de Rhum sur le granité.

- Bien laver les citrons, en couper 3 en 8 morceaux sans les éplucher. Eplucher les 2 citrons restants et les couper en 8 morceaux également.
- Mettre 300 g d'eau et les citrons dans le bol et mixer **12 sec à vitesse 10**.
- Filtrer le liquide dans un saladier à l'aide du panier de cuisson et en raclant avec la spatule et laver le bol.
- Reverser le liquide dans le bol, ajouter le sucre et les glaçons et mixer **13 sec à vitesse 6**.
- Servir aussitôt dans des verres à cocktail ou des coupes à dessert individuelles.

Chocolat chaud

Thermomix exclusivement : 9 mn

Pour 6 tasses

80 g de chocolat noir en morceaux à 70 % de cacao minimum
1/2 c. à café de café instantané en poudre
700 g de lait demi-écrémé
50 g de sucre (ou moins selon votre goût)
1/2 c. à café de sucre vanillé
1 c. à soupe de crème fraîche épaisse




- Mettre les morceaux de chocolat dans le bol et mixer **10 sec à vitesse 6**.
- Insérer le fouet dans le bol. Ajouter tous les autres ingrédients et régler **8 mn à 90°, vitesse 2**.
- Verser le chocolat bien chaud dans de grandes tasses.

Conseil Thermomix

Pour une boisson hivernale, ajoutez 1/2 cuillerée à café de cannelle en poudre.



Index thématique

	Recettes rapides
	Recettes économiques
	Recettes légères
	Recettes créatives

Les soupes

● Bisque de crevettes	12
● Crème de champignons	17
● Soupe de poisson	16
● Velouté de courgettes	17
● Velouté de cresson au safran et aux pétoncles	14
● Velouté de légumes	16
● Velouté de tomate rapide	12

Les entrées

Asperges en sauce hollandaise	26
Bouchées à la reine	20
Cake surprise	22
● Céleri rémoulade	24
● Crudités	22
● Délice de foies au Riesling	20
Gougères	19
● Mousse de coquilles Saint-Jacques sauce cerfeuil	24
● Œufs mimosa	28
Pâté de campagne	19
Poireaux à la moutarde	26
● Tartare de saumon frais	28

Les plats quotidiens

Épinards à la florentine	41
Fondue savoyarde	42
● Hachis Parmentier	40
● Jambon au Porto	40
● Jardinière de légumes et sauce au jambon	42
Lasagnes	48
● Œufs brouillés	45
Pain de saumon	44
● Pâtes au thon	44
● Petit salé aux lentilles	45
Pizza napolitaine	34
Poivrons farcis	39

Quiche lorraine	32
● Quiche sans pâte	34
● Soufflé rapide Thermomix	32
Spaghettis à la bolognaise	48

Les poissons

● Brandade de morue	68
Choucroute de la mer	52
Couscous de poisson	57
● Dos de merlu sauce verte	63
● Filet de merlan en papillotes de poireaux	61
Filets de truite saumonée à la sauce sublime	58
● Gambas à l'américaine	64
● Lotte à l'armoricaine	64
Moules à la provençale	68
● Noix de Saint-Jacques aux poireaux	52
● Poissons et tomates à la provençale	63
● Roulés de sole et fruits de mer	70
Sardines fraîches en papillotes et leur sauce poivron	55
Waterzoï de poisson	54

Les viandes

Andouillettes au Vouvray	78
Boulettes de viande à la sauce aux câpres	82
Escalopes de veau au poivre vert	82
● Farce pour dinde ou oie	84
● Farce pour légumes	78
● Farce pour viandes et volailles	76
● Filet mignon à la moutarde	86
Goulasch	86
Lapins aux pruneaux	90
● Pot-au-feu	88
Ragoût de veau	92
● Steak haché à l'ail et aux fines herbes	80
● Steak haché à l'italienne	80
● Steak haché Thermomix	80

Les volailles

- Blancs de poulet sauce tomate aux champignons 74
- Cailles aux raisins et vin doux 74
- Daube de canard au Madiran 90
- Foies de volailles aux tomates 84
- Pot-au-feu de poulet 76
- Poulet Basquaise 79
- Roulés de blancs de poulet en robe de jambon
et sauce chasseur. 85

Les légumes

- Gratin de courgettes à la provençale 96
- Méli-Mélo de poires, légumes d'hiver et leur sauce céleri . 102
- Petits pois à la française. 102
- Pommes dauphine 100
- Pommes papillotes pour gibier 98
- Purée de carottes 98
- Purée de pommes de terre 98
- Ratatouille Thermomix. 96
- Riz façon méditerranéenne 100

Les sauces et les beurres

- Aïoli marseillais 60
- Beurre 46
- Beurre blanc 66
- Coulis de tomates 36
- Fumet de poisson 66
- Sauce au thon 36
- Sauce béarnaise 93
- Sauce béchamel 36
- Sauce hollandaise 66
- Sauce mayonnaise 46
- Sauce tartare 93

Les pâtes et les pains

- Pain brioché 106
- Pain de campagne 104
- Pâte à choux 106
- Pâte brisée 108
- Pâte feuilletée 108
- Pâte sablée 108





Les desserts

- Baba au Rhum 123
- Cake aux fruits confits. 126
- Charlotte aux fruits rouges 130
- Clafoutis aux cerises 119
- Compote de pommes 134
- Confiture de framboises 134
- Coulis de fruits rouges 118
- Crème anglaise 116
- Crème au beurre 118
- Crème chantilly 114
- Crème dessert aux 2 saveurs 114
- Crème pâtissière 118
- Crêpes 124
- Far Breton aux pruneaux 126
- Flan au caramel 120
- Fondant au chocolat 112
- Glace à la vanille 124
- Îles flottantes 123
- Mousse au chocolat 112
- Pêches rafraîchies à la menthe. 124
- Quatre-quarts 119
- Riz au lait 116
- Sorbet aux fruits 132
- Tarte aux pommes 120
- Tarte meringuée au citron. 128

Les boissons

- Chocolat chaud 136
- Granité de citron 136
- Jus de fruits 136
- Milk-shake à la fraise. 134
- Piña Colada 132

Index alphabétique

	● Recettes rapides
	● Recettes économiques
	● Recettes légères
	● Recettes créatives

A

- Aïoli marseillais 60
- Andouillettes au Vouvray 78
- Asperges en sauce hollandaise 26

B

- Baba au Rhum 123
- Beurre 46
- Beurre blanc 66
- Bisque de crevettes 12
- Blancs de poulet sauce tomates aux champignons 74
- Bouchées à la reine 20
- Boulettes de viande à la sauce aux câpres 82
- Brandade de morue 68

C

- Cailles aux raisins et vin doux 74
- Cake aux fruits confits 126
- Cake surprise 22
- Céleri rémoulade 24
- Charlotte aux fruits rouges 130
- Chocolat chaud 136
- Choucroute de la mer 52
- Clafoutis aux cerises 119
- Compote de pommes 134
- Confiture de framboises 134
- Coulis de fruits rouges 118
- Coulis de tomates 36
- Couscous de poisson 57
- Crème anglaise 116
- Crème au beurre 118
- Crème chantilly 114
- Crème de champignons 17
- Crème dessert aux 2 saveurs 114
- Crème pâtissière 118
- Crêpes 124
- Crudités 22

D

- Daube de canard au Madiran 90
- Délice de foies au Riesling 20
- Dos de merlu sauce verte 63

E

- Épinards à la florentine 41
- Escalopes de veau au poivre vert 82

F

- Far breton aux pruneaux 126
- Farce pour dinde ou oie 84
- Farce pour légumes 78
- Farce pour viandes et volailles 76
- Filets de merlan en papillotes de poireaux 61
- Filet mignon à la moutarde 86
- Filets de truite saumonée à la sauce sublime 58
- Flan au caramel 120
- Foies de volailles aux tomates 84
- Fondant au chocolat 112
- Fondue savoyarde 42
- Fumet de poisson 66

G

- Gambas à l'américaine 64
- Glace à la vanille 124
- Gougères 19
- Goulsch 86
- Granité de citron 136
- Gratin de courgettes à la provençale 96

H

- Hachis Parmentier 40

I

- Îles flottantes 123

J

- Jambon au Porto 40
- Jardinière de légumes et sauce au jambon 42
- Jus de fruits 136

L

- Lapin aux pruneaux 90
- Lasagnes 48
- Lotte à l'armoricaine 64

M

- Méli-mélo de poires, légumes d'hiver et leur sauce céleri . . . 102
- Milk-shake à la fraise 134
- Moules à la provençale 68
- Mousse au chocolat 112
- Mousse de coquilles Saint-Jacques sauce cerfeuil 24

N

- Noix de Saint-Jacques aux poireaux 52

O

- Œufs brouillés 45
- Œufs mimosa 28

P

- Pain brioché 106
- Pain de campagne 104
- Pain de saumon 44
- Pâte à choux 106
- Pâte brisée 108
- Pâté de campagne 19
- Pâte feuilletée 108
- Pâte sablée 108
- Pâtes au thon 44
- Pêches rafraîchies à la menthe 124
- Petit salé aux lentilles 45
- Petits pois à la française 102
- Piña colada 132
- Pizza napolitaine 34
- Poireaux à la moutarde 26
- Poissons et tomates à la provençale 63
- Poivrons farcis 39
- Pommes dauphine 100
- Pommes papillotes pour gibier 98
- Pot-au-feu 88
- Pot-au-feu de poulet 76
- Poulet basquaise 79
- Purée de carottes 98
- Purée de pommes de terre 98

Q

- Quatre-quarts 119
- Quiche lorraine 32
- Quiche sans pâte 34

R

- Ragoût de veau 92
- Ratatouille Thermomix 96
- Riz au lait 116
- Riz façon méditerranéenne 100
- Roulés de blancs de poulet en robe de jambon
et sauce chasseur 85
- Roulés de sole et fruits de mer 70

S

- Sardines fraîches en papillotes et leur sauce poivron 55
- Sauce au thon 36
- Sauce béarnaise 93
- Sauce béchamel 36
- Sauce hollandaise 66
- Sauce mayonnaise 46
- Sauce tartare 93
- Sorbet aux fruits 132
- Soufflé rapide Thermomix 32
- Soupe de poisson 16
- Spaghettis à la bolognaise 48
- Steak à l'ail et aux fines herbes 80
- Steak haché à l'italienne 80
- Steak haché Thermomix 80

T

- Tartare de saumon frais 28
- Tarte aux pommes 120
- Tarte meringuée au citron 128

V

- Velouté de courgettes 17
- Velouté de cresson au safran et aux pétoncles 14
- Velouté de légumes 16
- Velouté de tomate rapide 12

W

- Waterzoï de poisson 54

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé à l'élaboration de ce livre, par le biais notamment des tests recettes, pour leur enthousiasme et leur rigueur.



Les clients Thermomix :

Gisèle Guegand, Patricia Mascotto, Michel Mercier, Michèle Grisi, Juliane Babel, Annick Raillard, Annie Rouvellat, Denise Bebing, Marie Tessier, David Monod-Broca, Gratiennne Jossien, Brigitte Leprêtre, Brigitte Caffray-Buchart, Sandrine Najih, Clothilde Blanc, Nathalie Montendon, Isabelle Brard, Sylvie Soria, Ginette Chantelat, Nathalie Magallanese, Sylvie Brochet, Sylvie Clerc, Sarah Saber, Mireille Heitz, Marie-Claire Prévôt, Marilou Schmitt, Catherine Colin, Claudine Diss, Nicole Hubert, Gabrielle Valque, Ghislaine Barreau, Danielle Mery, Michelle Savineau, Absa D'Agaro, Jocelyne Manach et Christine Benoist.



Le réseau commercial Thermomix :

Catherine Guède, Monique L'Hemery, Sandra Jossien, Janette Bohy, Cathy Joubert, Jérôme Marion, Francine Heitz, Sylvana Saber, Françoise Reinbold, Gary Boidin, Alain Hély, Françoise Leroy, Patricia Payan, Marie-Christine Blanchet, Frédéric Thenon, Bruno Romuald, Nadia Cissé, Cathy Brachotte et Sandra Bloquet.



Nous remercions également la nutritionniste
Anne Bernabeu de la société A.B. Nutrition pour la création
de certaines recettes de ce livre.

Nous remercions chaleureusement les marques
qui nous ont prêté leurs produits
pour nous aider à réaliser nos décors de prises de vue :

Pour la couverture :

le Jacquard Français
Villeroy & Boch

Pour les pages intérieures :

Moutet Tissage

<i>Direction éditoriale</i>	Sandrine Dupuydenus - Vorwerk France
<i>Coordination</i>	Béatrice Torrente - Emphase
<i>Création graphique</i>	Cécile Bélonie - Emphase
<i>Réalisation PAO</i>	Emphase
<i>Prise de vue</i>	Jean-Jacques Magis
<i>Stylisme</i>	Sophie Bertrand

•

Imprimé en Italie
Façonné en France



Le meilleur pour votre famille

© Vorwerk International Mittelsten Scheid & Co

Vorwerk France
Société en commandite simple
30, avenue de l'Amiral Lemonnier
78160 Marly-le-Roi
Tel : 01 39 17 29 30



Thermomix