

THERMOMIX® ET MOI

Des recettes pour tous les jours, testées et approuvées N°1 • Septembre 2019 • 7,90 €

BEST OF

80

Recettes
pour toute
la famille...
et pour toute
l'année !

*Ma cuisine pour
tous les jours*
en 1 h top chrono !

En gratins,
en quiches
en crumbles...

**Mangez des légumes
sans modération !**

PLAISIRS SUCRÉS

**15 desserts
gourmands**

MAGAZINE
officiel
thermomix

Dossier
spécial

**Nos recettes combinées
pour vous faciliter la vie**



POUR TM31, TM5 ET TM6

L 18363 - 1 H - F : 7,90 € - RD



www.thermomix.fr



p.10

Mes apéritifs et entrées



p.60

Cahier spécial :
mes recettes combinées



Mes plats végétariens

p.70



p.38

Mes plats de viandes
et de poissons



p.100

Mes desserts
et entremets

Sommaire

Index des recettes.....	6
Mon outil de conversion.....	8
Mes apéritifs et entrées.....	10
Mes soupes et gaspachos.....	28
Mes plats de viande et de poisson.....	38
Cahier spécial : mes recettes combinées.....	60
Mes plats végétariens.....	70
Mes pâtes, riz & blé.....	88
Mes desserts et entremets.....	100
Suggestions de menus.....	120
Index des recettes : les recettes page à page.....	122



Mes soupes et gaspachos

p.28



Mes pâtes, riz & blé

p.88

En un coup d'oeil

Mes recettes, par type et par ordre alphabétique, pour Thermomix® TM6, TM5, ou TM31



Œuf cocotte
à l'oseille (p.23)



Gaspacho de concombre
aux fraises (p.37)



Quiche au poireau
et au thon (p.53)

Entrées

Acras de poulet	13
Cake pesto-mozzarella	21
Champignons farcis	16
Gaspacho de concombre aux fraises	37
Muffins courgette et muffins saumon	25
Minisoufflé au poulet et au fromage	12
Mousse de thon, tartare d'avocat et tomates séchées	15
Œuf cocotte à l'oseille	23
Pancakes aux petits pois	19
Salade de crevettes au fenouil, chiffonnade de salade et tomates cerise	26
Salade de quinoa aux maquereaux et à l'orange	18
Soufflé au beaufort et aux noix	17
Soupe de tomate aux copeaux de jambon de Bayonne	36
Taboulé au thon	27
Tartelette au chèvre et aux oignons	14
Tartelette aux radis et fromage frais	24
Tortilla aux pois gourmands	20

Plats

Blisotto aux moules et poivrons grillés	90
Brandade de sardine	51
Burger de pomme de terre	52
Burritos	48
Cabillaud chorizo-tomate	55
Croque-cake	54
Galette saucisse fromage	42
Gratin de pomme de terre au fromage et restes de viande	46
Lasagne aux légumes à la béchamel légère	91
Lentilles corail à la provençale	87
Méli-mélo de légumes et son œuf poché	83
Moules au citron	44
Omelette et velouté à la ciboulette	66
One pot pasta, spaghetti aux légumes	94
Papillote de poisson au jambon cru, petits légumes	69
Papillote de poisson aux légumes d'automne	65
Parmentier de carotte au poisson	41
Poitrine de porc à la sauce de soja	40
Potée au chou et à la saucisse de Morteau	47
Poulet au fromage ail et fines herbes, pâtes et champignons	98
Poulet aux olives et au citron, courgettes crues et pommes de terre	56
Poulet aux poivrons façon risotto	95
Quiche au poireau et au thon	53
Quiche aux pommes et chèvre frais	74
Sauté de veau au chorizo	49



Omelette et velouté
à la ciboulette (p.66)



Risotto aux petits pois,
sauge et mozzarella (p.97)



Sorbet à l'abricot (p.115)

Soufflé au chèvre et au thym	73
Soupe de lentilles corail	30
Soupe de pâtes	33
Tartines au comté, parmesan, lardons et roquette	43
Tomates farcies au chèvre	84
Velouté de butternut et patate douce	31
Velouté de légumes et lentilles	67
Velouté de panais et pomme au curry	35
Velouté de potiron à la cannelle	32

Accompagnements

Bolognaise aux lentilles vertes	96
Crumble de légumes, pistaches et noix	82
Crumble de tomates, poivrons et olives	78
Curry de légumes	81
Gratin de coquillettes au poireau	93
Gratin de fenouil au fromage	77
Gratin de panais au parmesan et aux noix	72
Jardinière de légumes	80
Légumes aux épices, semoule	62
Lentilles corail à la provençale	87
Pesto persil-amande	99
Purée butternut-noisette	76
Ratatouille aux lentilles	86
Risotto au lait de coco	92
Risotto aux petits pois, sauge et mozzarella	97

Desserts

Cake framboise- chocolat blanc	102
Cake au citron vert	111
Cake mi-figue mi-raisin	116
Clafoutis aux abricots	118
Clafoutis poire-speculoos	103
Crumble aux fraises et aux pommes, crème au basilic	110
Flan aux fruits rouges	117
Fondant au chocolat vapeur	62
Fondant mousseux à la pâte à tartiner chocolat-noisette	105
Gâteau à l'orange	106
Gâteau super pomme	108
Gâteau vapeur à la vanille	68
Gratin de poire aux amandes	104
Moelleux au citron vert	64
Nuage au chocolat	109
Tarte sans cuisson aux fraises et speculoos	112
Tarte sucrée au fromage frais	114
Sorbet à l'abricot	115



Ce Best of vous plaît ?

Alors découvrez « **Thermomix® et Moi** »
le magazine bimestriel pour faire
le plein d'idées gourmandes et inspirantes.



Des témoignages
à chaque **parution**.



Des astuces
et des **reportages**
en **France**
et **à travers**
le monde.



Des recettes
du **quotidien**
avec des
focus sur les
produits de
saison et des
idées pour
les **sublimer**.



Plus de **40**
recettes inédites
dans chaque numéro
pour **Thermomix®**
TM31, TM5 et TM6.

Des recettes pour tous les jours,
À DÉCOUVRIR DANS VOTRE MAGAZINE BIMESTRIEL
ABONNEZ-VOUS EN PROFITANT DE NOS OFFRES SPÉCIALES !

Offre spéciale
2 ans

ABONNEMENT 2 ANS – 12 NUMÉROS
59,90 € AU LIEU DE 82,80 €
soit près de 28 % de réduction*

*Par rapport au tarif de vente au numéro



Offre spéciale
1 an

ABONNEMENT 1 AN – 6 NUMÉROS
35,90 € AU LIEU DE 41,40 €
soit près de 13 % de réduction*

*Par rapport au tarif de vente au numéro

Bulletin d'abonnement

- ☐ Oui, je profite de l'offre spéciale d'abonnement de 2 ans au magazine « Thermomix® et Moi », pour 59,90 € au lieu de 82,80 €, soit près de 28 % de réduction*.
- ☐ Oui, je profite de l'offre spéciale d'abonnement de 1 an au magazine « Thermomix® et Moi », pour 35,90 € au lieu de 41,40 €, soit plus de 13 % de réduction*.

* par rapport au tarif de vente au numéro.

CODE PROMOTION ▼

A 2 4

MES COORDONNÉES (PAYEUR DE L'ABONNEMENT) ▼

CIVILITÉ : M. ☐ Mme ☐

PRÉNOM* _____

NOM* _____

COMPLÉMENT D'ADRESSE (RÉSIDENT, ESC., BAT.) _____

NUMÉRO* _____ VOIE (RUE, BD, AV, CH, IMP...)* _____

LIEU-DIT/BP _____

CODE POSTAL* _____ VILLE* _____

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE _____ DATE DE NAISSANCE _____

ADRESSE E-MAIL POUR RECEVOIR UNE CONFIRMATION DE VOTRE COMMANDE _____

Vous ne voulez rien manquer de nos promos et actualités? Vous souhaitez bénéficier de nos meilleures offres? Rien de plus simple! Choisissez le ou les mode(s) de contact qui vous correspond(ent) pour nous permettre de vous contacter: ☐ par e-mail ☐ par SMS ☐ par courrier postal

MODE DE RÈGLEMENT ▼

- ☐ Je joins mon chèque de 59,90 € à l'ordre de Vorwerk France.
- ☐ Je joins mon chèque de 35,90 € à l'ordre de Vorwerk France.
- Bulletin d'abonnement à renvoyer avec votre règlement de :
Service abonnement « Thermomix® et Moi », 56 rue du Rocher, 75008 PARIS
- Plus rapide, vous pouvez aussi vous abonner :
Par Internet : www.thermomix.fr/mag
- Le 1^{er} numéro de votre abonnement dépend de la date de souscription.
Il est indiqué sur la boutique en ligne.

COORDONNÉES DE L'ABONNÉ (SI DIFFÉRENT DU PAYEUR)

CIVILITÉ : M. ☐ Mme ☐

PRÉNOM DE L'ABONNÉ* _____

NOM DE L'ABONNÉ* _____

COMPLÉMENT D'ADRESSE (RÉSIDENT, ESC., BAT.) _____

NUMÉRO* _____ VOIE (RUE, BD, AV, CH, IMP...)* _____

LIEU-DIT/BP _____

CODE POSTAL* _____ VILLE* _____

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE _____ DATE DE NAISSANCE _____

ADRESSE E-MAIL _____

Offre réservée à la France métropolitaine, valable jusqu'au 03/06/2020

Les champs marqués d'un * doivent être remplis pour le bon traitement de votre demande d'abonnement. Vos données personnelles sont collectées et traitées par VORWERK France afin de gérer votre demande d'abonnement et ses suites, ainsi que pour l'envoi de newsletters et d'offres commerciales si vous y avez consenti. Vous pouvez retirer votre consentement au traitement de vos données personnelles à tout moment. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données, ainsi que d'un droit d'opposition et d'un droit à la limitation du traitement des données vous concernant. Vous disposez également de la faculté de donner des directives à VORWERK France sur le sort de vos données après votre décès. Vous pouvez exercer vos droits en adressant votre demande accompagnée d'une copie de votre pièce d'identité à l'adresse suivante: VORWERK France, Service Client, 539 route de Saint-Joseph, 44300 NANTES; ou serviceclient@vorwerk.fr; ou auprès de notre Délégué à la Protection des Données à l'adresse suivante: dpd@vorwerk.fr. Pour plus d'informations, veuillez consulter notre « Politique de Protection des données » consultable sur notre site www.thermomix.fr

En vente chez votre marchand de journaux

APICHAUT/ADOBESTOCK



Minisoufflé au poulet
et au fromage

p. 12



Œuf cocotte à l'oseille

p. 23



Tartelette aux radis
et fromage frais

p. 24



Soufflé au beaufort
et aux noisettes

p. 17



Salade de quinoa
aux maquereaux et à l'orange

p. 18

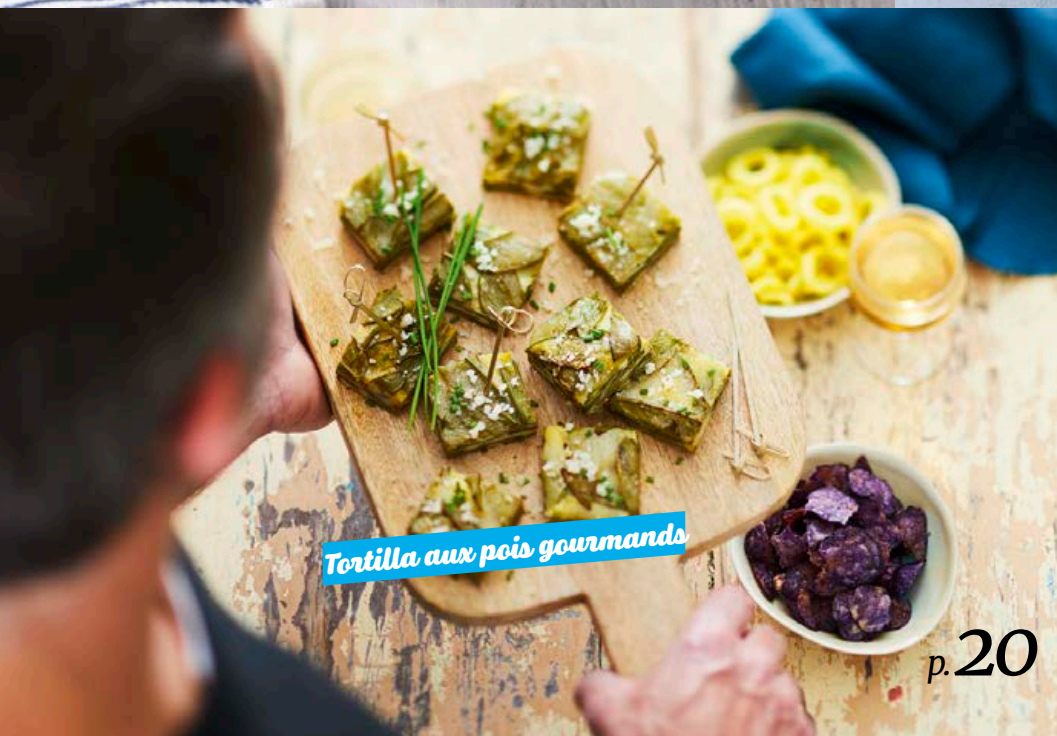


Muffins courgette
et muffins saumon

p. 25

Mes apéritifs & entrées

Pour se mettre en appétit et débiter un repas convivial en toute simplicité, retrouvez notre sélection de recettes plus savoureuses les unes que les autres. Pour savoir à quel moment de l'année les cuisiner en profitant des produits frais, fiez-vous à nos pastilles sur la saisonnalité.



Tortilla aux pois gourmands

p. 20



Cake pesto-mozzarella

p. 21



Taboulé au thon

p. 27



Salade de crevettes
au fenouil, chiffonnade
de salade et tomates cerise

p. 26



Le conseil d'Isabelle,
créatrice de recettes Thermomix®
Pour un grand soufflé à partager,
enfourné et fait cuire
60 minutes à 180 °C (Th. 6).



Recette facile
à faire toute
l'année

Minisoufflé au poulet et au fromage

Niveau
Facile

Préparation
15 min

Temps total
1 h 05

Pour
4 portions

- 50 g d'emmental, coupé en morceaux
 - 40 g de farine de blé
 - 50 g de beurre, et un peu pour les moules
 - 400 g de lait
 - 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 2 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
 - 4 œufs
 - 200 g de poulet cuit, coupé en petits dés
 - 4 brins d'estragon frais, ciselés
- Ustensile(s)**
4 moules à soufflé individuels

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer 4 moules à soufflé individuels.
2. Mettre l'emmental dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
3. Mettre la farine, le beurre, le lait, le sel et le poivre dans le bol, puis cuire **8 min/100 °C/vitesse 2**. Pendant ce temps, casser les œufs et séparer les jaunes des blancs, puis réserver.
4. Ajouter le poulet et l'estragon, puis mélanger **15 sec/vitesse 3**. Mixer de nouveau **30 sec/vitesse 2** en ajoutant les jaunes d'œufs un à un sur les couteaux en marche.
5. Ajouter l'emmental râpé, puis mélanger

30 sec/vitesse 3. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
6. Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **2 min/vitesse 3**. Retirer le fouet. Incorporer délicatement les blancs au reste de la préparation. Verser la préparation dans les moules préparés, puis enfourner et cuire 20 minutes à 180 °C, sans ouvrir le four. Servir aussitôt, car un soufflé retombe vite.

Pour 1 portion : 1 637,8 kJ / 392,2 kcal /
Protéines 28,8 g / Glucides 12,2 g / Lipides 25,2 g

Recette
conviviale
à partager
toute l'année

Acras de poulet

Niveau
Facile

Préparation
30 min

Temps total
50 min

Pour
4 portions

- 600 g de filets de poulet, coupés en morceaux
- 1 citron vert
- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 3 gousses d'ail
- 10 brins de persil frais, équeutés
- 5 brins de ciboulette fraîche, ciselés
- 2 branches de thym frais, effeuillées
- 2 pincées de piment de Cayenne en poudre
- 250 g de farine de blé
- 1 c. à café de levure chimique (½ sachet)
- 2 œufs
- 40 g de lait
- 4 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts

- 4 pincées de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts
 - 300 g d'huile de friture
- Ustensile(s)** : zesteur, presse-agrumes, friteuse, poêle à frire, papier absorbant

1. Mettre le poulet dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 6**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Zester et presser 1 citron vert. Mettre le zeste et le jus du citron vert, l'oignon, l'ail, le persil, la ciboulette, le thym et le piment de Cayenne dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Transvaser dans le récipient contenant le poulet et réserver.
3. Mettre la farine, la levure, les œufs,

le lait, le sel et le poivre dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 4**.
4. Ajouter le poulet et son assaisonnement, puis mélanger **20 sec/vitesse 2**.
5. Dans une friteuse ou une grande poêle, faire chauffer l'huile et y mettre des cuillerées à café de préparation en prenant toutes les précautions nécessaires. Faire cuire 2-3 minutes en retournant les acras, puis les égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud.

Pour 1 portion : 388 kJ / 92 kcal /
Protéines 6 g / Glucides 6 g / Lipides 5 g



Le conseil d'Amédée,
créateur de recettes Thermomix®
Servez avec une sauce mayonnaise à l'ail
ou avec une sauce à base d'échalote,
de piment et d'herbes fraîches.





Recette
gourmande
à savourer
toute l'année

Tartelette au chèvre et aux oignons

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **50 min** Pour **6 tartelettes**

- **500 g** d'oignons, coupés en deux
- **20 g** d'huile d'olive
- **3 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **3 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- **1** pâte feuilletée maison
- **1** fromage de chèvre (1 bûche coupée en rondelles)
- **2 branches** de thym frais, effeuillées
- **50 g** de cerneaux de noix, concassés, ou de pignons de pin
- **1-2 c. à soupe** de miel liquide

Ustensile(s) : 6 moules à tartelette, rouleau à pâtisserie

1. Mettre les oignons dans le bol et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile, le sel et le poivre, puis rissoler **10 min/120 °C/🌀/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Transvaser dans un récipient et laisser tiédir.
3. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer 6 moules à tartelette.
4. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie,

abaisser la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné et en garnir les moules. Transvaser les oignons dans les moules, puis répartir les rondelles de fromage de chèvre. Enfourner et cuire 35 minutes à 180 °C en surveillant la coloration. Saupoudrer de feuilles de thym, de noix concassées et arroser d'un filet de miel. Servir aussitôt.

📊 Pour 1 tartelette : 2 428 kJ / 584 kcal /
Protéines 12 g / Glucides 35 g / Lipides 44 g

Mousse de thon, tartare d'avocat et tomates séchées

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **10 min** Pour **4 portions**

- **3 brins** de coriandre fraîche, équeutés, et un peu pour la finition
- **3 brins** de persil frais, équeutés
- **1** orange non traitée (zeste râpé)
- **1** citron jaune non traité (zeste râpé et **30 g** de jus)
- **200 g** de thon en boîte au naturel
- **50 g** de fromage à tartiner, type St Môret®, Philadelphia ou Carré Frais (voir « Conseil »)
- **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **2 pincées** de piment d'Espelette, à ajuster en fonction des goûts

- **50 g** de tomates confites, coupées en brunoise
 - **2** avocats, coupés en brunoise
- Ustensile(s)** : emporte-pièce (Ø 7 cm)

1. Mettre la coriandre, le persil, les zestes d'orange et de citron râpés dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le thon, 15 g de jus de citron, le fromage à tartiner, le sel et le piment d'Espelette, puis mélanger **20 sec/🌀/vitesse 3**.

3. Dans un saladier, mélanger à la cuillère les 15 g de jus de citron restants, les tomates confites et les avocats. Poser un emporte-pièce (Ø 7 cm) dans une assiette et y mettre une couche régulière de tartare d'avocat. Ôter délicatement le cercle et poser une quenelle de mousse de thon sur le tartare. Décorer d'une feuille de coriandre puis renouveler l'opération avec le reste des ingrédients. Servir très frais.

📊 Pour 1 portion : 1 090 kJ / 262 kcal /
Protéines 17 g / Glucide 8 g / Lipides 17 g

Recette
healthy
pour
l'automne



Le conseil d'Isabelle,
créatrice de recettes Thermomix®
Choisissez le fromage à tartiner
en fonction de l'onctuosité que vous
souhaitez apporter à la mousse de thon.

Champignons farcis



Niveau
Facile



Préparation
15 min



Temps total
45 min



Pour
4 portions

Recette
rapide
d'hiver

- 1 gousse d'ail
- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 2 feuilles de laurier frais
- 1 c. à café rase de marjolaine déshydratée
- 1 c. à café rase de cinq épices
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 100 g de graines de quinoa
- 600 g d'eau
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 400 g de beaux champignons de Paris frais, brossés et nettoyés
- 30 g de parmesan, détaillé en copeaux

1. Mettre l'ail et l'oignon dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le laurier, la marjolaine, le cinq épices et l'huile d'olive, puis rissoler **5 min/120 °C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter le quinoa, 300 g d'eau et le sel, puis cuire **12 min/100 °C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Transvaser dans un récipient et réserver.
4. Retirer le pied des champignons. Garnir les chapeaux de farce et les disposer dans le Varoma. Mettre

le reste d'eau dans le bol, mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 4**. Retirer le Varoma. Transvaser les champignons sur un plat de service, les garnir de quelques copeaux de parmesan et servir sans tarder.

Pour 1 portion : 717 kJ 172 kcal /
Protéines 9 g / Glucides 20 g / Lipides 7 g

Soufflé au beaufort et aux noisettes



Niveau
Moyen



Préparation
10 min



Temps total
45 min



Pour
6 portions

- 50 g de beurre doux, et un peu pour les moules
 - 200 g de beaufort, taillé en dés
 - 50 g de noisettes décortiquées
 - 50 g de farine
 - 400 g de lait
 - 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
 - 4 œufs, blancs et jaunes séparés
- Ustensile(s) :**
6 moules à soufflé en céramique

1. Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7). Beurrer 6 moules à soufflé (Ø 9 cm

env.) et réserver.

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

3. Mettre les noisettes dans le bol et concasser **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans le récipient avec le beaufort et réserver.

4. Mettre la farine, le beurre, le lait, le sel et le poivre dans le bol, puis cuire **7 min/98 °C/vitesse 3** (TM 31 : **9 min/90 °C/vitesse 3**) pour faire une sauce béchamel.

5. Mélanger **3 min/vitesse 4** en ajoutant les jaunes d'œufs un à un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche.

6. Ajouter le mélange beaufort-noisettes et mélanger **30 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

7. **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs dans le bol et monter en neige **2 min/vitesse 3,5**. **Retirer le fouet.** Incorporer les blancs à la béchamel en prenant soin de ne pas casser les blancs. Transvaser la préparation dans les moules préparés en les remplissant aux 3/4. Enfourner et cuire 20 minutes à 200 °C. Servir dès la sortie du four.

Pour 1 portion : 1 501 kJ / 361 kcal /
Protéines 17 g / Glucides 10 g / Lipides 28 g

Recette
gourmande
à savourer
en hiver

Salade de quinoa aux maquereaux et à l'orange

 Niveau **Facile**  Préparation **10 min**  Temps total **30 min**  Pour **6 portions**

Le quinoa

- **800 g** d'eau
- **200 g** de quinoa
- **½ c. à café** de sel

La vinaigrette

- **2** oranges, pelées à vif
- **150 g** de tomates séchées, dont **50 g** coupées en petits dés
- **10-15 g** de gingembre frais
- **20 g** d'huile d'olive
- **3 c. à soupe** de vinaigre de cidre
- **1 c. à café** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **1 pincée** de poivre, à ajuster en fonction des goûts

La finition

- **100 g** de maquereaux au naturel en boîte, égouttés et émiettés

- **1 bouquet** d'aneth frais, ciselé
- **quelques** graines germées (facultatif)
- **2 c. à soupe** de graines de courge

Le quinoa

1. Mettre l'eau, le quinoa et le sel dans le bol, puis cuire **12 min/Varoma/🌀/vitesse 4**. Égoutter le quinoa à l'aide du panier cuisson, le passer sous l'eau froide pour en stopper la cuisson, puis transvaser dans un récipient et laisser refroidir.

La vinaigrette

2. Détacher les segments d'orange en veillant à récupérer le jus. Réserver les segments pour la finition. Mettre 100 g de tomates séchées, le gingembre, l'huile

d'olive, le vinaigre de cidre, le jus des oranges, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer **40 sec/vitesse 8**. Verser la vinaigrette sur le quinoa refroidi.

La finition

3. Ajouter les maquereaux, les 50 g de tomates séchées restants et l'aneth au quinoa, puis mélanger délicatement à l'aide de la spatule. Dresser la salade dans des bols individuels, garnir de segments d'orange et de graines germées, puis parsemer de graines de courges. Servir frais.

 Pour 1 portion : 1 194 kJ / 285 kcal / Protéines 10 g / Glucides 35 g / Lipides 12 g



Recette
healthy
à déguster
toute l'année



Recette
créative
à savourer
toute l'année

Pancakes aux petits pois

 Niveau **Facile**  Préparation **30 min**  Temps total **55 min**  Pour **40 pancakes**

- **200 g** de petits pois surgelés
- **5 g** d'huile d'olive
- **5 g** de jus de citron
- **20 g** d'eau
- **1** œuf
- **200 g** de lait
- **1 c. à café** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **2 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- **100 g** de farine de blé
- **1 c. à café** de levure chimique
- **20 g** de beurre demi-sel, pour la poêle

- **200 g** de saumon fumé, coupé en lamelles
- **Ustensile(s)** : poêle antiadhésive

1. Mettre les petits pois, l'huile d'olive, le jus de citron et l'eau dans le bol, cuire **5 min/100 °C/vitesse 4**, puis mixer **10 sec/vitesse 6**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter l'œuf, le lait, le sel et le poivre, puis mixer **1 min/vitesse 7**.

3. Ajouter la farine et la levure, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**.

4. Faire chauffer un peu de beurre dans une grande poêle. Quand celle-ci est bien chaude, y verser 6 c. à soupe de préparation de manière à former 6 tas distincts. Cuire 1-2 minutes, puis retourner les pancakes et cuire l'autre face. Réserver au chaud et répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Disposer 1 lamelle de saumon sur chaque pancake et servir tiède ou froid.

 Pour 1 pancake : 134 kJ / 31 kcal / Protéines 2 g / Glucides 3 g / Lipides 1 g

Tortilla aux pois gourmands

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
45 min

Pour
20 bouchées (env.)

- **70 g** de comté, coupé en morceaux
 - **8** œufs
 - **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - **2 pincées** de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
 - **2 pincées** de piment d'Espelette, à ajuster en fonction des goûts
 - **600 g** d'eau
 - **500 g** de pois gourmands, équeutés et lavés
- Ustensile(s)** : papier cuisson, pics en bois, planche à découper

1. Mettre le comté dans le bol et râper **5 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les œufs, le sel, le poivre et le piment d'Espelette dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver au frais. Rincer le bol.
3. Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson et y mettre les pois gourmands, puis cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Tapisser le plateau vapeur d'une feuille de papier cuisson humide.

Y répartir les pois gourmands, ajouter l'omelette réservée et parsemer de comté râpé. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer l'ensemble Varoma. Transvaser la tortilla sur une planche à découper, détailler en bouchées régulières (2 x 2 cm env.) et piquer sur des pics en bois. Servir à l'apéritif ou dans le cadre d'un buffet.

 Pour 1 bouchée : 240,8 kJ / 57,8 kcal / Protéines 5 g / Glucides 1,6 g / Lipides 3,3 g

Recette
économique
à partager
au printemps



Recette
express
à réaliser
au printemps

Cake pesto-mozzarella

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
45 min

Pour
10 parts

- **beurre** doux, pour le moule
- **150 g** de farine de blé, et un peu pour le moule
- **100 g** de parmesan, coupé en morceaux
- **60 g** de pignons de pin
- **10 g** de basilic frais, équeuté
- **80 g** d'huile d'olive
- **3** œufs
- **2 c. à café** de levure chimique (1 sachet)
- **125 g** de lait entier
- **200 g** de mozzarella, coupée en dés

Ustensile(s) : moule à cake (long. 28 cm)

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à cake (long. 28 cm) et réserver.
2. Mettre le parmesan, les pignons de pin et le basilic frais dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile d'olive, les œufs, la farine, la levure chimique et le lait,

puis mixer **45 sec/vitesse 6**.
4. Ajouter la mozzarella et mélanger délicatement à l'aide de la spatule. Transvaser le contenu du bol dans le moule préparé, enfourner et cuire 45 minutes à 180 °C. Servir tiède ou à température ambiante.

 Pour 1 part : 1 229 kJ / 292 kcal / Protéines 12 g / Glucides 13 g / Lipides 21 g

Ouf cocotte à l'oseille

Niveau **Facile** Préparation **10 min**
Temps total **40 min** Pour **4 portions**

- **80 g** de lardons fumés
- **100 g** d'oseille
- **100 g** de crème liquide 35% m.g.
- **4 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **4 pincées** de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
- **4** œufs
- **400 g** d'eau

Ustensile(s) : 4 ramequins, film alimentaire résistant à la chaleur

1. Mettre les lardons dans le bol et rissoler **5 min/120 °C/vitesse 0.5**, sans le gobelet doseur.
2. Ajouter les feuilles d'oseille et faire revenir **5 min/120 °C/vitesse 1**.
3. Ajouter la crème liquide, le sel et le poivre, puis mélanger **10 sec/vitesse 2**. Répartir le contenu du bol entre 4 ramequins. Casser 1 œuf au-dessus de chacun des ramequins et ne verser dans ce dernier que le blanc. Réserver les 4 jaunes sans les casser. Couvrir les ramequins de film alimentaire et les disposer dans le Varoma.
4. Mettre l'eau dans le bol, mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**.
5. Ajouter 1 jaune d'œuf par ramequin, puis replacer ces derniers dans le Varoma et poursuivre la cuisson **1 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma. Servir aussitôt et déguster chaud.

Pour 1 portion : 885,8 kJ / 214 kcal /
Protéines 11,8 g / Glucides 2,5 g / Lipides 17,5 g

Recette
gourmande
pour
le printemps
et l'été

Tartelette aux radis et fromage frais



Niveau
Facile



Préparation
20 min



Temps total
50 min



Pour
6 tartelettes

La pâte :

- **150 g** de farine de blé, et un peu pour fariner
- **75 g** de beurre, coupé en morceaux, et un peu pour les moules
- **50 g** d'eau
- **1 pincée** de sel

La garniture :

- **200 g** de radis roses et 3-4 radis pour la finition
- **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **10 feuilles** de menthe fraîche
- **20 feuilles** de basilic frais
- **22 brins** de ciboulette fraîche
- **400 g** de fromage frais, type St Môret®
- **3 pincées** de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts

Ustensile(s) : film alimentaire, passoire fine, 6 moules à tartelette (Ø 10-12 cm), rouleau à pâtisserie, billes de cuisson ou haricots secs (pour cuisson à blanc)

La pâte

1. Mettre la farine, le beurre, l'eau et le sel dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 4**. Transvaser le contenu du bol sur un plan de travail fariné et former une boule, la filmer et la réserver au frais 20 minutes. Nettoyer le bol.

La garniture

2. Mettre les 200 g de radis et le sel dans le bol, puis hacher **10 sec/vitesse 4**. Transvaser dans une passoire fine et laisser égoutter.
3. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer et fariner 6 moules à tartelette, puis réserver.
4. Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et en garnir les moules préparés. Piquer les fonds à la fourchette et les garnir de billes de cuisson

ou de haricots secs. Enfourner et cuire à blanc 25 minutes à 180 °C. Sortir du four et laisser refroidir.
5. Mettre la menthe, le basilic et 10 brins de ciboulette ciselés dans le bol, puis hacher **3 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
6. Ajouter le fromage frais, le poivre et les radis égouttés, puis mixer **20 sec/↻/vitesse 3**. Répartir le contenu du bol sur les fonds de tartelette. Couper les radis restants en lamelles pour faire des oreilles de lapin, puis en rondelles pour faire les yeux, la bouche et le nez. Couper les 12 brins de ciboulette restants pour faire les moustaches et servir aussitôt.

 Pour 1 tartelette : 1 391,7 kJ / 332,7 kcal / Protéines 8,2 g / Glucides 20,8 g / Lipides 23,5 g

Recette
créative
pour
le printemps



Recette
express
pour
le printemps
et l'été

Muffins courgette et muffins saumon



Niveau
Facile



Préparation
15 min



Temps total
45 min



Pour
15 muffins

La pâte à muffins

- **125 g** de lait
- **75 g** de farine de blé
- **75 g** de féculé de maïs
- **1 c. à café** de levure chimique (1 sachet)
- **3** œufs
- **80 g** d'huile de tournesol
- **½ c. à café** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **2 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- **1 pincée** de piment d'Espelette en poudre

La garniture courgette-graines

- **40 g** de parmesan, coupé en morceaux
- **1 gousse** d'ail
- **100 g** de courgette, coupée en tronçons
- **10 g** d'huile d'olive
- **40 g** de graines variées (graines de lin et de tournesol, par ex.)

La garniture saumon-tomate séchée

- **80 g** de mozzarella, coupée en morceaux
- **50 g** de tomates séchées
- **80 g** de saumon fumé, coupé en morceaux

Ustensile(s) : 15 moules à muffin (Ø 7 cm, haut. 3,5 cm)

La pâte à muffins

1. Mettre le lait, la farine, la féculé de maïs, la levure chimique, les œufs, l'huile de tournesol, le sel, le poivre et le piment d'Espelette dans le bol, puis activer le mode **Pétrin/1 min**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer le bol.

La garniture courgette-graines

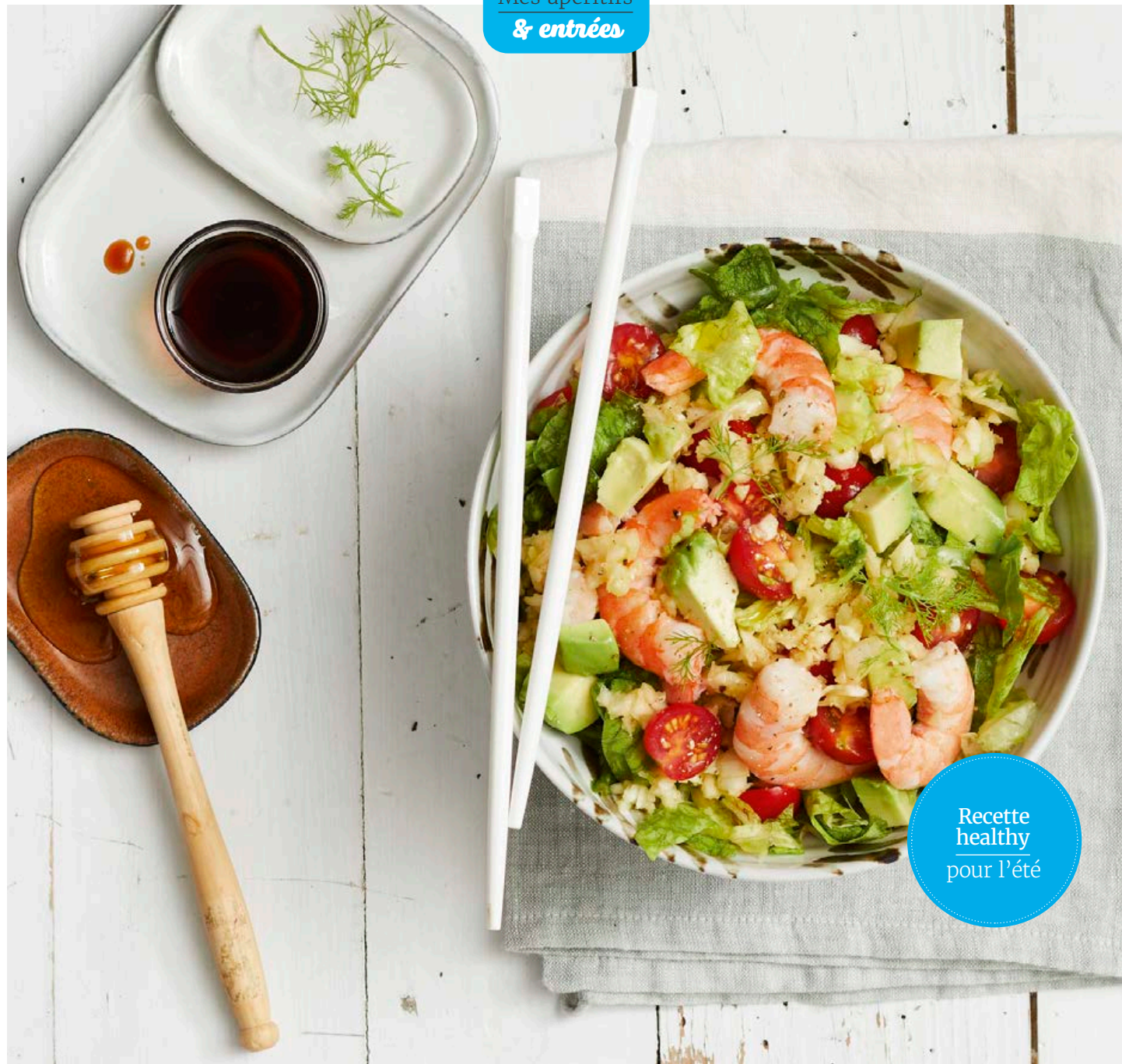
2. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Mettre le parmesan dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
3. Mettre la gousse d'ail et la courgette dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120 °C/↻/vitesse 4**, sans le gobelet doseur.
5. Ajouter les graines, la moitié

de la pâte à muffins (env. 230 g) et le parmesan râpé, puis mélanger **30 sec/↻/vitesse 2**. Transvaser la pâte dans 7 ou 8 moules à muffin en silicone. Nettoyer et essuyer le bol.

La garniture saumon-tomate séchée

6. Mettre la mozzarella, les tomates séchées et le saumon fumé dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
7. Ajouter le reste de pâte à muffins et mélanger **30 sec/↻/vitesse 1**. Transvaser la pâte dans 7 à 8 moules à muffin en silicone. Enfourner et cuire l'ensemble des muffins (15 env.) 20-25 minutes à 180 °C. À la sortie du four, laisser tiédir légèrement avant de démouler. Servir chaud ou à température ambiante.

 Pour 1 muffin : 713 kJ / 169 kcal / Protéines 6 g / Glucides 10 g / Lipides 11 g



Recette
healthy
pour l'été

Salade de crevettes au fenouil, chiffonnade de salade et tomates cerise

Niveau Facile Préparation 10 min Temps total 15 min Pour 4 portions

- 200 g de feuilles de laitue
- 1 000 g d'eau
- 500 g de fenouil, coupé en morceaux
- 30 g de jus de citron fraîchement pressé
- 40 g d'huile d'olive
- 1 c. à café de miel
- 30 g de sauce de soja
- 4 pincées de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 250 g d'avocat, coupé en cubes

- 350 g de crevettes cuites, décortiquées
 - 200 g de tomates cerise, coupées en deux
1. Mettre la laitue et l'eau dans le bol, puis mélanger **10 sec/vitesse 4**. Égoutter la laitue à l'aide du Varoma, puis l'essorer soigneusement. Transvaser dans un saladier et réserver.
 2. Mettre le fenouil, le jus de citron,

l'huile d'olive, le miel, la sauce de soja et le poivre dans le bol, puis mixer **3 sec/vitesse 5**. Transvaser dans le saladier avec la laitue, puis mélanger. Ajouter les dés d'avocat, les crevettes et les tomates cerise, puis servir sans tarder.

Pour 1 portion : 1 305,5 kJ / 313 kcal /
Protéines 23,2 g / Glucides 7,5 g / Lipides 21,2 g

Recette
express
pour l'été

Taboulé au thon

Niveau Facile Préparation 20 min Temps total 55 min Pour 8 portions

- 50 g d'eau
- 300 g de semoule de blé dur
- 30 g d'huile d'olive
- 20 g de jus de citron
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 15 feuilles de menthe fraîche
- 15 brins de persil frais, équeutés
- 10 brins de coriandre fraîche, équeutés
- 80 g d'oignon doux, coupé en deux
- 500 g de tomates, coupées en morceaux
- 200 g de concombre, coupé

en tronçons (4 cm env.)

- 200 g de poivron rouge, coupé en morceaux (4 cm env.)
- 50 g de raisins secs
- 100 g de pois chiches en conserve, égouttés
- 280 g de thon en boîte au naturel, émietté

Ustensile(s) : film alimentaire

1. Mettre l'eau, la semoule, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre dans le bol, puis mélanger **15 sec/vitesse 3.5**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre la menthe, le persil,

la coriandre et l'oignon dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter les tomates, le concombre et le poivron, puis hacher **8 sec/vitesse 4**. Transvaser sur la semoule, ajouter les raisins secs, les pois chiches et le thon, puis mélanger à l'aide de la spatule. Filmer et réserver 30 minutes au réfrigérateur. Au moment de servir, égrainer le taboulé à l'aide d'une fourchette, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et déguster frais.

Pour 1 portion : 1 126,2 kJ / 265,6 kcal /
Protéines 16,1 g / Glucides 37,6 g / Lipides 5,4 g



Le conseil d'Amédé,
créateur de recettes Thermomix®

La semoule gonfle grâce à l'eau du concombre et des tomates, c'est pour cela qu'il y a seulement 50 g d'eau à la première étape.



Soupe de pâtes

p. 33



Velouté de butternut
et patate douce

p. 31



Velouté de potiron
à la cannelle

p. 32



Gaspacho de concombre
aux fraises

p. 37



Velouté de panais
et pomme au curry

p. 35



Soupe de lentilles corail

p. 30

Mes soupes & gaspachos

En plein cœur de l'hiver pour se réchauffer, ou froide, face à la chaleur de l'été, il y a toujours une bonne raison de préparer une soupe ou un gaspacho. Rapides et simples à réaliser, ces recettes permettent de rassasier toute votre tribu de manière saine et savoureuse.



Soupe de tomate aux copeaux
de jambon de Bayonne

p. 36



Le conseil de Pauline, créatrice de recettes Thermomix®
Remplacez le fond de volaille par un fond de légumes (ou des cubes de bouillon de légumes) pour une version végétarienne.

Mes soupes
& gaspachos

Soupe de lentilles corail

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **40 min** Pour **6 portions**

- **20-25 g** de persil frais, équeuté
- **100 g** d'oignon, coupé en deux
- **20 g** d'huile de tournesol
- **1-1,5 c. à café** de cumin en poudre, à ajuster en fonction des goûts
- **1 c. à café** de curcuma en poudre
- **1 100 g** d'eau
- **2 c. à café** de fond de volaille en pâte maison, à ajuster en fonction des goûts (voir le conseil de Pauline), ou 2 cubes de bouillon de poule, à ajuster en fonction des goûts
- **300 g** de lentilles corail

1. Mettre le persil dans le bol et hacher **4 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Réserver 1 c. à café de persil haché pour la finition et laisser le reste de persil dans le bol.
2. Ajouter l'oignon et hacher de nouveau **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile de tournesol, le cumin et le curcuma en poudre, puis rissoler **5 min/120 °C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter l'eau, le fond de volaille

et les lentilles corail, puis cuire **20-25 min/98 °C/↻/vitesse 1.5**, en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson pour éviter les projections. Transvaser dans des bols et parsemer de persil réservé, puis servir aussitôt.

Pour 1 portion : 1 417,2 kJ/ 337,2 kcal /
Protéines 19,5 g / Glucides 43 g / Lipides 7,8 g

Recette
healthy
à savourer
toute l'année

Mes soupes
& gaspachos

Velouté de butternut et patate douce

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **35 min** Pour **8 portions**

- **40 g** d'échalote, coupée en deux
- **10 g** de gingembre frais
- **20 g** d'huile d'olive
- **500 g** de chair de courge butternut, taillée en dés
- **250 g** de patate douce, taillée en dés
- **600 g** d'eau
- **1 cube** de bouillon de légumes
- **70 g** de lait de coco
- **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts

- **2 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 1. Mettre l'échalote et le gingembre dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **3 min/120 °C/vitesse ↘**, sans le gobelet doseur.
- 3. Ajouter la chair de butternut et la patate douce, puis hacher **5 sec/vitesse 5**.

4. Ajouter l'eau et le cube de bouillon, cuire **20 min/100 °C/vitesse ↘**.
5. Ajouter le lait de coco, le sel et le poivre, puis mixer **30 sec/vitesse 5-10**, en augmentant progressivement la vitesse. Servir chaud.

Pour 1 portion : 822 kJ / 195 kcal /
Protéines 3 g / Glucides 24 g / Lipides 10 g

Recette
express
pour l'automne
et l'hiver





Le conseil d'Isabelle,
créatrice de recettes Thermomix®

Apportez une touche de croquant à ce velouté
en ajoutant quelques brisures de noisette,
d'amande ou de noix.

Recette
gourmande
pour l'automne
et l'hiver

Velouté de potiron à la cannelle



Niveau
Facile



Préparation
20 min



Temps total
45 min



Pour
4 portions

- **130 g** d'oignons, coupés en deux
- **700 g** de chair de potiron, détaillée en cubes (2,5 cm env.)
- **30 g** de beurre doux, coupé en morceaux
- **1 cube** de bouillon de volaille
- **500 g** d'eau
- **3 pincées** de cannelle en poudre
- **200 g** de crème liquide 35% m.g.
- **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts

- **2 pincées** de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts
1. Mettre les oignons et le potiron dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
 2. Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120 °C/vitesse 4**, sans le gobelet doseur.
 3. Ajouter le bouillon de volaille,

l'eau et la cannelle, puis cuire **20 min/100 °C/vitesse 4**.
4. Ajouter la crème liquide, le sel et le poivre, puis mixer **30 sec/vitesse 5-10, en augmentant progressivement la vitesse**. Servir aussitôt.

■ Pour 1 portion : 1 119,5 kJ / 270 kcal /
Protéines 3 g / Glucides 11 g / Lipides 22,8 g

Soupe de pâtes



Niveau
Facile



Préparation
10 min



Temps total
35 min



Pour
6 portions

- **3 gousses** d'ail
- **150 g** de carottes, coupées en tronçons de 2 cm
- **100 g** de blancs de poireau, coupés en tronçons de 2 cm
- **20 g** d'huile d'olive
- **400 g** de haricots blancs en boîte à la tomate
- **1 cube** de bouillon de volaille (voir le conseil de Pauline)
- **1 000 g** d'eau
- **3 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts

- **3 pincées** de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts
- **100 g** de pâtes sèches, type macaroni ou penne
- **5 brins** de persil frais, ciselés

1. Mettre l'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter les carottes et les blancs de poireau, puis hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile d'olive et rissoler

4 min/120 °C/vitesse 4, sans le gobelet doseur.

4. Ajouter les haricots à la tomate, le cube de bouillon, l'eau, le sel et le poivre, puis cuire **10 min/90 °C/vitesse 1**.

5. Ajouter les pâtes, puis cuire **le temps indiqué sur le paquet/90 °C/vitesse 2**. Servir dans des bols, puis parsemer de persil ciselé.

■ Pour 1 portion : 614,2 kJ / 146,3 kcal /
Protéines 7,5 g / Glucides 17 g / Lipides 4 g

Recette
réconfortante
pour l'hiver



Le conseil de Pauline,
créatrice de recettes Thermomix®

Optez pour un cube de bouillon
de légumes plutôt que de volaille
pour une version végétarienne.



Recette
healthy
pour l'automne
et l'hiver

Velouté de panais et pomme au curry

 Niveau
Facile

 Préparation
10 min

 Temps total
35 min

 Pour
6 portions

- **350 g** de panais, coupé en morceaux
- **200 g** de blancs de poireau, coupés en tronçons
- **250 g** de pomme, type Bramley, épépinée et coupée en quartiers, et quelques dés pour la finition
- **40 g** de beurre, coupé en morceaux
- **2 c. à café** de curry en poudre
- **450 g** de bouillon de légumes, ou **½ cube** de bouillon de légumes et **500 g** d'eau
- **180 g** de lait
- **80 g** de vin blanc
- **1 c. à café** de sel marin, à ajuster en fonction des goûts
- **¼ c. à café** de poivre noir moulu, à ajuster en fonction des goûts

1. Mettre le panais dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter les blancs de poireau, la pomme, le beurre et le curry, puis hacher **5 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Cuire **6 min/100 °C/vitesse 2**.
4. Ajouter le bouillon de légumes, le lait, le vin blanc, le sel et le poivre, cuire **15 min/100 °C/vitesse 1**, puis mixer **1 min 30 sec/vitesse 5-9, en augmentant progressivement la vitesse**. Servir chaud, parsemé de petits dés de pomme crue.

 Pour 1 portion : 948,8 kJ/ 227,8 kcal /
Protéines 4 g / Glucides 22,5 g / Lipides 10,8 g

**Le conseil d'Isabelle,
créatrice de recettes Thermomix®**

La pomme Bramley est une variété très
grosse à la chair idéale pour des préparations
chaudes grâce à sa texture fondante.



Soupe de tomate aux copeaux de jambon de Bayonne

Niveau **Facile** Préparation **5 min** Temps total **35 min** Pour **6 portions**

- **80 g** d'oignon, coupé en deux
- **1 gousse** d'ail
- **1 000 g** de tomates bien mûres, coupées en deux
- **2 c. à soupe** d'huile d'olive
- **400 g** d'eau
- **1 c. à soupe** de concentré de tomate
- **1 c. à soupe** rase de sucre en poudre
- **1 c. à café** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **2 tours** de moulin de poivre 5 baies, à ajuster en fonction des goûts

- **10 brins** de basilic frais, équeutés
- **50 g** de pignons de pin grillés
- **6 tranches** de jambon de Bayonne, coupées en lanières

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter les tomates, l'huile d'olive, l'eau, le concentré de tomate, le sucre en poudre, le sel et le poivre, puis cuire **25 min/110 °C/vitesse 1**, en remplaçant

le gobelet doseur par le panier cuisson pour éviter les projections.

3. Ajouter le basilic, mixer

1 min/vitesse 6, puis à nouveau

30 sec/vitesse 5-10, en augmentant progressivement la vitesse. Transvaser la soupe dans 6 assiettes creuses, parsemer de pignons de pin et garnir de fines lanières de jambon de Bayonne.

 Pour 1 portion : 804 kJ / 192 kcal / Protéines 7 g / Glucides 11 g / Lipides 13 g

Recette
healthy
pour l'été



Le conseil d'Amédé,
créateur de recettes Thermomix®
Dégustez cette soupe chaude,
ou froide à la manière d'un gaspacho.

Recette
rafraîchissante
pour
le printemps



Gaspacho de concombre aux fraises

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **15 min** Pour **6 verres**

- **2** concombres, épinés si nécessaire, coupés en morceaux
- **½ gousse** d'ail
- **½ bouquet** de menthe fraîche
- **125 g** de yaourt nature (1 yaourt)
- **15 g** d'huile d'olive
- **15 g** de vinaigre de cidre
- **3 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **9 pincées** de poivre fraîchement

moulu, à ajuster en fonction des goûts
• **250 g** de fraises
Ustensile(s) : 6 verres

1. Mettre les concombres, l'ail, la menthe, le yaourt, l'huile d'olive, le vinaigre de cidre, le sel, 3 pincées de poivre et les fraises dans le bol, puis mixer **1 min/vitesse 10**. Vérifier l'assaisonnement si nécessaire,

puis transvaser dans un récipient. Réserver au réfrigérateur.

2. Au moment de servir, mélanger le gaspacho à l'aide de la spatule et le répartir dans 6 verres. Ajouter 1 pincée de poivre par verre et servir sans tarder.

 Pour 1 verre : 270 kJ / 64 kcal / Protéines 2 g / Glucides 7 g / Lipides 3 g



p.40

Poirine de porc
à la sauce de soja



Parmentier de carotte
au poisson

p.41



Galette saucisse fromage

p.42



Tartines aux comté, parmesan,
lardons et roquette

p.43



p.46

Gratin de pomme de terre
au fromage et restes de viande



Burger de pomme de terre

p.52

Mes plats de viande & de poisson

Entre terre et mer, il est parfois difficile de faire son choix. Pour varier les plaisirs et régaler toute la famille, retrouvez nos 15 meilleures recettes de plats de viandes et de poissons, aussi simples que gourmandes.



Moules au citron

p.44



p.48

Burritos



Sauté de veau
au chorizo

p.49



Croque-cake

p.54

Poitrine de porc à la sauce de soja

 Niveau **Facile**  Préparation **10 min**  Temps total **40 min**  Pour **3 portions**

- **10 g** de gingembre frais, finement émincé
- **500 g** de poitrine de porc, découennée, désossée et coupée en cubes (3 cm env.)
- **50 g** de sucre en poudre
- **50 g** de sauce de soja
- **50 g** de vin rouge
- **100 g** d'eau

1. Mettre le gingembre, la poitrine de porc, le sucre, la sauce de soja, le vin rouge et l'eau dans le bol, puis cuire **30 min/100 °C/🌀/vitesse 4**. Servir aussitôt.

 Pour 1 portion : 2 103 kJ / 505 kcal /
Protéines 30 g / Glucides 18 g / Lipides 34 g

Recette
créative
pour épater
toute l'année

Conseils

Si la sauce vous paraît trop liquide, prolongez la cuisson ou ajoutez 1 c. à soupe de fécule de maïs diluée dans un peu d'eau avant la fin de la cuisson. Accompagnez ce plat de riz au basilic, par exemple.

Conseil

La raie est un poisson sans arêtes, parfait donc pour les enfants.



Recette
réconfortante
à savourer
toute l'année

Parmenier de carotte au poisson

 Niveau **Facile**  Préparation **10 min**  Temps total **1 h min**  Pour **6 portions**

- **400 g** d'eau
- **500 g** de carottes, coupées en tronçons
- **100 g** de pommes de terre farineuses, coupées en cubes
- **800 g** d'aile de raie, coupée en morceaux
- **6 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **6 pincées** de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
- **50 g** d'échalotes, coupées en deux
- **4 brins** de persil frais, équeutés
- **50 g** de beurre demi-sel
- **50 g** de crème fraîche
- **100 g** de lait
- **30 g** de chapelure

Ustensile(s) : plat à gratin

- 1.** Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson et y mettre les carottes et les pommes de terre. Mettre en place le Varoma et y mettre les morceaux de raie, saupoudrer de 4 pincées de sel et de poivre, puis cuire à la vapeur **25 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le panier cuisson, puis réserver les légumes au chaud. Ôter le cartilage de la raie et réserver sa chair dans un récipient. Vider le bol.
- 2.** Mettre les échalotes et le persil dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3.** Ajouter 30 g de beurre et la crème fraîche, puis chauffer **5 min/100 °C/vitesse 1**.
- 4.** Ajouter la chair de la raie et mélanger

- 30 sec/vitesse 2** pour l'effiloche. Transvaser le contenu du bol dans un plat à gratin. Nettoyer le bol.
- 5.** Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 6.** Mettre le lait dans le bol et chauffer **3 min/90 °C/vitesse 1**.
- 7.** Ajouter les pommes de terre et les carottes cuites. Ajouter les 2 pincées de sel et de poivre restantes, puis mixer **1 min/vitesse 3**. Transvaser la purée sur le poisson, parsemer de chapelure et des 20 g de beurre restants détaillés en noisettes, puis enfourner et faire dorer 10-15 minutes à 180 °C en surveillant la coloration. Servir chaud.

 Pour 1 portion : 940,7 kJ / 224,7 kcal /
Protéines 19,8 g / Glucides 11,5 g / Lipides 10,3 g



Viandes
& poissons

Conseil

Ajoutez quelques gouttes d'eau-de-vie de poire pour plus de parfum.

Recette
gourmande
à savourer
toute l'année

Galette saucisse fromage

Niveau
Facile

Préparation
5 min

Temps total
35 min

Pour
6-8 portions

- 330 g de farine de sarrasin
 - 1 c. à café de sel de Guérande
 - 1 œuf
 - 1 450 g d'eau
 - 400 g de champignons de Paris, émincés
 - 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
 - 6-8 saucisses, piquées à la fourchette
 - 50 g de beurre demi-sel
 - 100 g de fromage râpé
- Ustensile(s) :** poêle antiadhésive

1. Mettre la farine de sarrasin, le sel et l'œuf dans le bol, puis mélanger **1 min/vitesse 5**, en versant 750 g d'eau progressivement par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Mixer **10 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.
3. Mettre les 700 g d'eau restants dans le bol. Mettre en place le Varoma et y mettre les champignons, puis ajouter

- 2 pincées de sel et 1 pincée de poivre. Insérer le plateau vapeur et y mettre les saucisses. Ajouter les pincées de sel et poivre restantes, puis cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Cuire 6-8 galettes dans une poêle à crêpes légèrement beurrée, puis garnir chacune de champignons, de fromage râpé et d'une saucisse. Servir aussitôt.

Pour 1 portion : 1 935 kJ / 462 kcal /
Protéines 20 g / Glucides 36 g / Lipides 26 g

Viandes
& poissons

Tartines au comté, parmesan, lardons et roquette

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
25 min

Pour
4 portions

- 50 g de comté, coupé en morceaux
- 50 g de parmesan, coupé en morceaux
- 100 g de lardons fumés
- 40 g d'échalotes, coupées en deux
- 4 brins de persil frais, équeutés
- 100 g de fromage frais 0% m.g., type Carré Frais
- 4 tranches de pain de campagne
- 50 g de roquette

1. Mettre le comté et le parmesan dans le bol, puis râper **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les lardons dans le bol et rissoler **5 min/100 °C/↻/vitesse 1**. Transvaser dans un récipient et réserver.
3. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
4. Sans laver le bol, y mettre les échalotes et le persil, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
5. Ajouter le fromage frais et mélanger

20 sec/vitesse 3. Tartiner 4 tranches de pain de campagne avec cette préparation. Répartir dessus les lardons et le fromage râpé, puis placer les tartines sur une grille, enfourner et faire dorer 5-10 minutes à 180 °C. Sortir les tartines du four, parsemer de feuilles de roquette et servir aussitôt.

Pour 1 portion : 1 359 kJ / 324,2 kcal /
Protéines 20 g / Glucides 26,5 g / Lipides 14,8 g

Recette
express
à partager
toute l'année



Moules au citron

 Niveau
Facile

 Préparation
10 min

 Temps total
1 h

 Pour
4 portions

- 2 citrons jaunes, non traités
- 5 brins de persil plat, frais
- 60 g d'échalotes, coupées en deux
- 20 g de beurre doux
- 50 g d'eau
- 1 000 g de moules fraîches, préalablement nettoyées
- 100 g de fromage à tartiner nature, type St Môret®
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- **Ustensile(s)** : zesteur ou Économe, presse-agrumes

1. Zester l'un des deux citrons. Mettre le zeste et le persil dans le bol, puis râper **5 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120 °C/vitesse 4**, sans le gobelet doseur.
4. Presser les 2 citrons. Ajouter le jus et l'eau au contenu du bol. Mettre en place le Varoma, y mettre les moules et ajouter la moitié du mélange de zeste de citron et persil, puis cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 1**.
5. Retirer le couvercle et mélanger les moules à l'aide de la spatule. Si toutes les moules ne sont pas assez ouvertes, prolonger la cuisson 2-3 minutes. Retirer le Varoma et transvaser les moules dans un récipient. Maintenir au chaud.
6. Ajouter le fromage à tartiner et le poivre au contenu du bol, puis mélanger **3 min/100 °C/vitesse 2**. Napper les moules de cette sauce et saupoudrer du reste de zeste-persil. Servir aussitôt.

 Pour 1 portion : 700 kJ / 167 kcal /
Protéines 13 g / Glucides 5 g / Lipides 11 g

Viandes
& poissons

Recette
gourmande
pour l'été,
l'automne
et l'hiver



Gratin de pomme de terre au fromage et restes de viande

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **50 min** Pour **6 portions**

- **400 g** d'eau
 - **1 pincée** de gros sel
 - **700 g** de pommes de terre, coupées en dés
 - **100 g** d'oignon, coupé en deux
 - **20 g** de beurre demi-sel
 - **300 g** de restes de viande cuite
 - **80 g** de vin blanc sec
 - **100 g** de crème fraîche
 - **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - **2 pincées** de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
 - **150 g** de fromage au choix, coupé en morceaux
- Ustensile(s)** : plat à gratin

1. Mettre l'eau et le gros sel dans le bol. Insérer le panier cuisson et y mettre les pommes de terre, puis cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le panier cuisson à l'aide de la spatule et transvaser les pommes de terre dans un plat à gratin. Vider le bol.
2. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120 °C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
4. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
5. Ajouter les restes de viande, le vin blanc, la crème fraîche, le sel et le poivre,

puis cuire **5 min/100 °C/↻/vitesse 1**. Verser le contenu du bol sur les pommes de terre et mélanger un peu. Répartir les morceaux de fromage sur toute la surface du plat, puis enfourner et cuire 15-20 minutes à 180 °C, en surveillant la coloration. Servir ce gratin chaud accompagné, par exemple, d'une salade verte.

ℹ Pour 1 portions : 1 499,2 kJ / 358,7 kcal / Protéines 22,2 g / Glucides 21,8 g / Lipides 19,8 g

Recette
antigaspi
à savourer
en hiver



Recette
réconfortante
pour
l'hiver

Potée au chou et à la saucisse de Morteau

Niveau **Facile** Préparation **15 min** Temps total **1 h** Pour **6 portions**

- **35 g** de beurre
- **600 g** de chou vert, coupé en chiffonnade
- **100 g** d'oignon, coupé en deux
- **400 g** d'eau
- **1 c. à café** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **600 g** de pommes de terre, coupées en morceaux
- **300 g** de carottes, coupées en bâtonnets
- **2** saucisses de Morteau
- **1 c. à café** de moutarde

1. Mettre 15 g de beurre et la moitié du chou dans le bol, puis cuire **10 min/100 °C/↻/vitesse 1**.

Pendant ce temps, ajouter petit à petit l'autre moitié du chou par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche, au fur et à mesure que le chou ramollit. Transvaser le chou dans le panier cuisson et réserver.

2. Mettre l'oignon dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter les 20 g de beurre restants, puis rissoler **5 min/120 °C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter l'eau et le sel, insérer le panier cuisson. Mettre en place le Varoma, y mettre les pommes de terre, les carottes et les saucisses de Morteau, puis cuire

à la vapeur **30 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le panier cuisson. Réserver les saucisses, les pommes de terre, les carottes et le chou au chaud.

5. Ajouter la moutarde au contenu du bol et mélanger **20 sec/vitesse 5-10, en augmentant progressivement la vitesse**. Servir les saucisses coupées en tranches accompagnées de légumes et de sauce à la moutarde.

ℹ Pour 1 portion : 2 638,5 kJ / 634 kcal / Protéines 26 g / Glucides 32,5 g / Lipides 44,5 g

Burritos



Niveau
Facile



Préparation
10 min



Temps total
50 min



Pour
8 portions

- **100 g** d'oignon, coupé en deux
- **1 gousse** d'ail
- **15 g** d'huile d'olive
- **600 g** de viande de bœuf hachée
- **400 g** de tomates concassées en conserve
- **150 g** de grains de maïs doux en conserve
- **3 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **3 pincées** de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts
- **2 pincées** de piment en poudre, à ajuster en fonction des goûts
- **1 c. à café** de paprika

- **1 c. à soupe** de mélange d'épices mexicaines
 - **8** tortillas de blé
 - **35 g** d'emmental râpé
- Ustensile(s)** : plat à gratin

- 1.** Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2.** Ajouter l'huile d'olive, puis rissoler **5 min/120 °C/vitesse 4**, sans le gobelet doseur.
- 3.** Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7).
- 4.** Ajouter la viande hachée, puis cuire **8 min/120 °C/vitesse 4**,

sans le gobelet doseur.

- 5.** Ajouter les tomates concassées, le maïs, le sel, le poivre, le piment, le paprika et le mélange d'épices mexicaines, puis cuire **20 min/100 °C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Garnir les tortillas de cette préparation, les refermer, les disposer dans un plat à gratin et les saupoudrer d'emmental râpé. Enfourner et faire gratiner 5 minutes à 200 °C. Servir chaud.

■ Pour 1 portion : 1 749,2 kJ / 417,1 kcal /
Protéines 21,1 g / Glucides 37,5 g / Lipides 19,5 g

Recette
économique
à réaliser toute
l'année



Recette
gourmande
pour toute
l'année



Sauté de veau au chorizo



Niveau
Facile



Préparation
15 min



Temps total
1 h



Pour
8 portions

- **80 g** d'oignon, coupé en deux
- **1 gousse** d'ail
- **200 g** de chorizo doux, sans la peau (**100 g** coupés en cubes et **100 g** coupés en rondelles)
- **200 g** de vin blanc sec
- **300 g** d'eau
- **3 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **2 pincées** de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts
- **800 g** de sauté de veau, coupé en morceaux (2-3 cm environ)
- **1 200 g** de pommes de terre, coupées en cubes (2 cm)
- **50 g** de crème liquide 30% m.g. min.

- 1.** Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2.** Ajouter 100 g de chorizo en cubes et rissoler **5 min/120 °C/vitesse 4**, sans le gobelet doseur.
- 3.** Ajouter le vin blanc, l'eau, le sel et le poivre. Insérer le panier cuisson et y mettre les morceaux de veau et les 100 g de chorizo restants coupés en rondelles. Mettre en place le Varoma et y mettre les pommes de terre, puis cuire à la vapeur **30 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le panier cuisson.
- 4.** Ajouter la crème liquide

au contenu du bol et mixer **20 sec/vitesse 5-10, en augmentant progressivement la vitesse**.

- 5.** Ajouter le contenu du panier cuisson à celui du bol, mettre de nouveau en place le Varoma et poursuivre la cuisson **10 min/120 °C/Varoma/vitesse 4**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, puis servir chaud accompagné des pommes de terre.

■ Pour 1 portion : 2 282,5 kJ / 544,2 kcal /
Protéines 41,7 g / Glucides 35,8 g / Lipides 22,5 g

Conseils

Gardez les 4 petites boîtes de sardines vides pour servir votre brandade.
Nettoyez-les pour que cette dernière n'ait pas une odeur de poisson trop forte.

Recette
express
à réaliser toute
l'année

Brandade de sardine



Niveau
Facile



Préparation
5 min



Temps total
35 min



Pour
4 portions

- **1 bouquet** de persil plat frais, équeuté
- **35 g** d'échalote, coupée en deux
- **4 boîtes** de sardines à l'huile (**115 g** env., voir « Conseil(s) »)
- **30 g** de jus de citron
- **400 g** d'eau
- **500 g** de pommes de terre, coupées en cubes
- **150 g** de lait
- **3 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **3 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts

- 1.** Mettre le persil et l'échalote dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 7**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2.** Ajouter les sardines et le jus de citron, puis mélanger **20 sec/🌀/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3.** Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson et y mettre les pommes de terre, puis cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le panier cuisson et réserver. Vider l'eau du bol.
- 4.** Mettre le lait dans le bol et chauffer **3 min/80 °C/vitesse 1**.
- 5. Insérer le fouet.** Ajouter les pommes de terre, le sel et le poivre, puis fouetter **1 min/🌀/vitesse 3**. Pendant ce temps, préchauffer le four en mode grill.
- 6.** Ajouter les sardines assaisonnées au contenu du bol et mélanger **30 sec/🌀/vitesse 3**. **Retirer le fouet.** Répartir la préparation dans les 4 boîtes de sardines vides et nettoyées, puis enfourner et faire colorer légèrement quelques minutes sous le grill. Servir la brandade accompagnée, par exemple, d'une salade verte.

 Pour 1 portion : 1 606 kJ / 383 kcal /
Protéines 34 g / Glucides 24 g / Lipides 17 g

Burger de pomme de terre

Niveau
Facile

Préparation
15 min

Temps total
45 min

Pour
6 portions

- 1 gousse d'ail
 - 100 g d'oignon, coupé en deux
 - 700 g de pommes de terre, coupées en morceaux
 - 100 g de fromage râpé
 - 1 œuf
 - 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 3 pincées de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts
 - 20 g d'huile neutre
 - 600 g de viande de bœuf hachée (6 steaks hachés, Ø 10 cm env.)
 - 1 tomate, coupée en 6 rondelles
 - 6 feuilles de salade verte
- Ustensile(s)** : 2 plaques à pâtisserie, papier cuisson, poêle

1. Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7). Tapisser 2 plaques à pâtisserie de papier cuisson et réserver.
2. Mettre l'ail et l'oignon dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter les pommes de terre, le fromage râpé, l'œuf, le sel et le poivre, puis mixer **30 sec/vitesse 4**. Répartir la préparation sur les plaques préparées en formant 12 galettes (Ø 10 cm env.). Enfourner et cuire 25 minutes à 200 °C, puis retourner les galettes et laisser cuire 5 minutes de plus pour les faire dorer.
4. Faire chauffer l'huile sur feu vif dans une poêle, y snacker les steaks

hachés 3 minutes sur chaque face, puis réserver dans la poêle. Monter les burgers en posant 1 galette de pomme de terre sur 1 assiette, puis en superposant 1 rondelle de tomate, 1 steak haché, 1 feuille de salade. Couvrir l'ensemble d'une seconde galette de pomme de terre, puis renouveler l'opération de manière à réaliser 6 burgers. Servir sans tarder.

Info Pour 1 portion : 1 212,7 kJ/ 288,8 kcal /
Protéines 30 g / Glucides 15,5 g / Lipides 11,2 g

Recette
réconfortante
à savourer
au printemps
et en été

Conseil

Pour un dressage élégant, utilisez un emporte-pièce (Ø 10 cm) pour réaliser les galettes de pomme de terre et les steaks de viande hachée.



Recette
économique
à réaliser
de l'automne
au début
du printemps

Quiche au poireau et au thon

Niveau
Moyen

Préparation
5 min

Temps total
55 min

Pour
6 parts

La pâte brisée

- 200 g de farine de blé, et un peu pour fariner
- 100 g de beurre, coupé en morceaux, et un peu pour le moule
- 60 g d'eau
- 1 pincée de sel

La garniture

- 500 g de blancs de poireau, coupés en tronçons
- 15 g de beurre
- 30 g de moutarde
- 100 g de crème fraîche
- 3 œufs
- 250 g de thon à la tomate en conserve
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts

Ustensile(s) : moule à tarte (Ø 22 cm), rouleau à pâtisserie

La pâte brisée

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à tarte (Ø 22 cm), puis réserver.
2. Mettre la farine, le beurre, l'eau et le sel dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 4**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné et la rouler en boule. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'abaisser et en foncer le moule préparé. Réserver au frais. Nettoyer le bol.

La garniture

3. Mettre les poireaux dans le bol et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4. Ajouter le beurre et cuire **10 min/100 °C/vitesse 1**. Pendant ce temps, napper le fond de tarte de moutarde et réserver.
5. Ajouter la crème fraîche, les œufs, le thon à la tomate, le sel et le poivre au contenu du bol, puis mélanger **10 sec/vitesse 2**. Transvaser la garniture au poireau sur le fond de tarte, puis enfourner et cuire 40 minutes à 180 °C. Servir cette quiche chaude, éventuellement accompagnée d'une salade verte assaisonnée d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

Info Pour 1 part : 1 842 kJ/ 442,3 kcal /
Protéines 15,5 g / Glucides 29,8 g / Lipides 28 g

Croque-cake

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
50 min

Pour
8 parts

- **250 g** de saint-nectaire, sans la croûte
 - **250 g** de crème liquide
 - **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - **3 pincées** de poivre noir moulu, à ajuster en fonction des goûts
 - **2 pincées** de muscade en poudre
 - **1 c. à café** d'herbes de Provence
 - **20 g** de beurre doux, et un peu pour le moule
 - **12-15** tranches de pain de mie blanc, sans croûte (**500 g** env.)
 - **3** œufs
 - **400 g** de jambon blanc, coupé en tranches épaisses (5 mm env.)
- Ustensile(s)** : moule à cake

1. Mettre le saint-nectaire, la crème liquide, le sel, le poivre, la muscade et les herbes de Provence dans le bol, puis cuire **5 min/100 °C/vitesse 2**. Pendant ce temps, beurrer un moule à cake et en tapisser le fond et les bords de tranches de pain de mie légèrement beurrées.
2. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
3. À l'issue de la cuisson, mixer **10 sec/vitesse 8**, puis mélanger **1 min/vitesse 3**, en ajoutant les œufs un à un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche.
4. Verser un peu de préparation au fromage dans le moule à cake préparé.

Tapisser d'une tranche de jambon coupée en deux de manière à couvrir l'appareil, et verser à nouveau un peu de crème au fromage. Renouveler l'opération (pain, crème, jambon, crème) jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de pain de mie imbibée de préparation au fromage. Enfourner et cuire 30-35 minutes à 180 °C. Servir bien chaud.

Pour 1 part : 2 054 kJ / 491 kcal /
Protéines 25 g / Glucides 33 g / Lipides 28 g

Recette
réconfortante
à réaliser toute
l'année



Recette
terre/mer
à réaliser
au printemps
et en été

Cabillaud chorizo tomate

Niveau
Facile

Préparation
5 min

Temps total
25 min

Pour
2 portions

- **80 g** d'oignon, coupé en deux
- **1 gousse** d'ail
- **15 g** d'huile d'olive
- **500 g** de tomates, coupées en morceaux (4-5 tomates)
- **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **2 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- **3 pincées** de piment d'Espelette, à ajuster en fonction des goûts
- **1 branche** de thym frais
- **400 g** de dos de cabillaud
- **10 tranches** de chorizo (de grandes tranches coupées très finement)

Ustensile(s) : papier cuisson

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive, puis rissoler **5 min/120 °C/vitesse 4** (TM31 : **3 min/Varoma/vitesse 4**) sans le gobelet doseur.
2. Ajouter les tomates, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre, le piment d'Espelette et le thym. À l'aide d'un couteau bien tranchant, réaliser des incisions successives et régulières dans le cabillaud, puis y insérer les tranches de chorizo.

3. Saupoudrer d'une pincée de sel et de poivre. Tapisser le plateau vapeur de papier cuisson et y déposer les dos de cabillaud. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, mettre l'ensemble Varoma en place, puis cuire à la vapeur **13 min/Varoma/↻/vitesse 1**. Retirer l'ensemble Varoma, transvaser la compotée de tomate dans un plat de service, et servir chaud en accompagnement du poisson.

Pour 1 portion : 1 599 kJ / 382 kcal /
Protéines 42 g / Glucides 17 g / Lipides 17 g

Poulet aux olives et au citron, courgettes crues et pommes de terre

Niveau
Facile

Préparation
15 min

Temps total
35 min

Pour
4 portions

- 500 g d'eau
- ½ c. à café de gros sel
- 600 g de pommes de terre, coupées en cubes (2 cm)
- 600 g de blancs de poulet, coupés en cubes (1-2 cm)
- 7 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 7 pincées de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 1 gousse d'ail
- 5 brins de persil frais, équeutés
- 20 g d'huile d'olive
- 20 g de jus de citron
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 200 g de courgettes, coupées en tronçons

1. Mettre l'eau et le sel dans le bol. Insérer le panier cuisson et y mettre les pommes de terre. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma et y mettre le poulet. Saupoudrer de 4 pincées de sel et de poivre, puis mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson, puis transvaser pommes de terre et poulet dans un plat de service. Vider le bol.

2. Mettre l'ail et le persil dans le bol, puis hacher **3 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, les olives vertes, les courgettes et les 3 pincées de sel et de poivre restantes dans le bol, puis mélanger **15 sec/vitesse 4**.

Transvaser sur le poulet et les pommes de terre, mélanger à la spatule et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Pour 1 portion : 1 604 kJ / 381,8 kcal /
Protéines 37,8 g / Glucides 24,2 g / Lipides 14,5 g





Légumes aux épices,
semoule et fondant
au chocolat vapeur

p. 62



p. 65

Papillote de poisson
aux légumes d'automne
et moelleux au citron vert

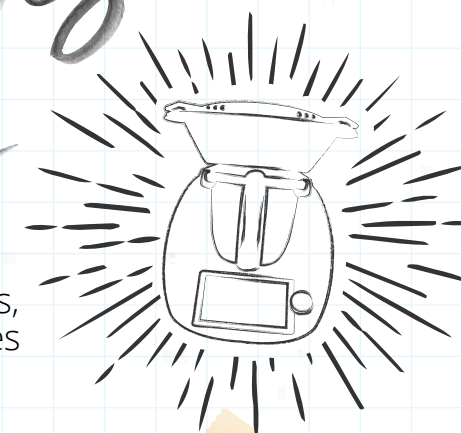


p. 68

Papillote de poisson
au jambon cru, petits légumes
et gâteau vapeur à la vanille

CAHIER SPÉCIAL Mes recettes combinées

Préparer l'entrée, le plat et le dessert en une seule fois, quel gain de temps! Voici 5 recettes combinées conçues spécialement pour vous faciliter la vie en concoctant un repas exquis en un minimum de temps.



Omelette et velouté à la ciboulette

p. 66



Velouté de légumes et lentilles

p. 67

Légumes aux épices, semoule et fondant au chocolat vapeur

Niveau **Facile** Préparation **20 min** Temps total **1 h** Pour **4 portions**

- **180 g** de chocolat, détaillé en morceaux
- **40 g** de beurre, coupé en morceaux, et un peu pour les moules
- **4** jaunes d'œufs
- **60 g** de sucre en poudre
- **4** blancs d'œufs
- **100 g** d'oignon, coupé en deux
- **15 g** de curcuma frais ou **1-1,5 c. à café** de curcuma en poudre
- **35 g** d'huile d'olive
- **5 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **5 pincées** de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts
- **300 g** de graines de couscous fines
- **700 g** d'eau
- **1** clou de girofle
- **1 c. à café** de cumin en poudre
- **3-4** graines de carvi
- **100 g** de carotte, coupée en morceaux
- **100 g** de panais, coupé en morceaux
- **200 g** de chair de courge d'hiver, coupée en morceaux
- **100 g** de navets, coupés en morceaux
- **100 g** de pomme de terre, coupée en morceaux

Ustensile(s) : 6 moules individuels en aluminium, film alimentaire résistant à la chaleur

1. Mettre le chocolat dans le bol et râper **5 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et faire fondre **5 min/55 °C/vitesse 4**. Pendant ce temps, beurrer 6 moules en aluminium, type ramequins, et réserver.
3. Ajouter les jaunes d'œufs et le sucre, puis mélanger **30 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

4. Insérer le fouet, mettre les blancs d'œufs dans le bol, puis fouetter **2-3 min/vitesse 3**. Retirer le fouet. Incorporer les blancs en neige à la préparation au chocolat, transvaser dans les moules préparés, puis les couvrir de film alimentaire résistant à la chaleur. Réserver dans le Varoma. Nettoyer le bol.
5. Mettre l'oignon et le curcuma dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
6. Ajouter 15 g d'huile d'olive, et 3 pincées de sel et de poivre, puis rissoler **5 min/120 °C/vitesse 4**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, mettre la semoule, les 20 g d'huile d'olive, les 2 pincées de sel et de poivre restants et 300 g d'eau dans un récipient, puis bien mélanger. Laisser gonfler 5 minutes à température ambiante.
7. Ajouter les 400 g d'eau restants, le clou de girofle, le cumin et les graines de carvi au contenu du bol, puis chauffer **5 min/100 °C/vitesse 1**. Pendant ce temps, égrainer la semoule à la fourchette et la transvaser sur le plateau vapeur. Insérer ce dernier dans le Varoma et réserver.
8. Insérer le panier cuisson et y mettre la carotte, le panais, la courge, les navets et la pomme de terre, mettre en place l'ensemble Varoma, puis cuire à la vapeur **30 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson. Mettre les légumes et la sauce dans un récipient et servir accompagné de semoule. Servir le fondant tiède en dessert.

■ Pour 1 portion : 3 081,8 kJ / 78 kcal / Protéines 15,2 g / Glucides 74,2 g / Lipides 40 g



Recette
végétarienne
pour l'hiver

Recette
healthy
pour
l'automne

Papillote de poisson aux légumes d'automne et moelleux au citron vert

Niveau
Facile

Préparation
20 min

Temps total
55 min

Pour
2 portions

Les moelleux au citron

- 1 citron vert non traité (zeste râpé)
- 6 brins de coriandre fraîche, équeutés
- 20 g de sucre en poudre
- 30 g de beurre mou, et un peu pour les moules
- 20 g de sucre de canne
- 1 œuf
- 20 g de farine
- ½ c. à café de levure chimique (¼ de sachet)
- 20 g de poudre de noisette

Les papillotes de poisson et velouté

- 35 g d'échalotes
- 150 g de courge butternut, coupée en cubes
- 250 g de panais, coupé en cubes
- 200 g de carottes, coupées en tronçons (2 cm)
- 20 g d'huile d'olive
- 2 filets de poisson blanc, type cabillaud ou colin (150 g env. chacun)
- 40 g de crème fraîche
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 600 g d'eau
- 1 c. à café de gros sel
- 100 g de riz basmati

Ustensile(s) : 2 petits moules rectangulaires (10 x 4 cm), papier cuisson

Les moelleux au citron

1. Mettre le zeste de citron vert, les feuilles de coriandre et le sucre en poudre dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre, le sucre de canne, l'œuf, la farine, la levure chimique et la poudre de noisette, puis mélanger **30 sec/vitesse 3**.
3. Beurrer 2 petits moules rectangulaires (10 x 4 cm), puis y répartir le contenu du bol. Placer les moules dans le Varoma et réserver au frais. Nettoyer le bol.

Les papillotes de poisson et velouté

4. Mettre les échalotes, la courge butternut, le panais et les carottes dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
5. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120 °C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, découper 2 grandes feuilles de papier cuisson pour les papillotes.
6. Transvaser 150 g de légumes rissolés sur chacune des feuilles de papier cuisson et laisser le reste dans le bol. Poser 1 portion de poisson, 20 g environ de crème fraîche, 1 pincée de sel et de poivre sur chacune des feuilles, puis fermer hermétiquement les papillotes pour que le jus ne coule

pas sur les gâteaux. Les placer ensuite sur le plateau vapeur, puis insérer ce dernier dans le Varoma et réserver.

7. Ajouter l'eau et le gros sel au contenu du bol. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, mettre le riz dans le panier cuisson et le rincer sous un filet d'eau froide.

8. Retirer l'ensemble Varoma, insérer le panier cuisson, remettre en place l'ensemble Varoma et poursuivre la cuisson **17 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson. Vérifier la cuisson du riz. S'il n'est pas assez cuit, le mélanger à l'aide d'une cuillère puis en prolonger la cuisson. Démouler les gâteaux et les laisser refroidir. Réserver le riz et les papillotes au chaud.

9. Mixer le contenu du bol **30 sec/vitesse 5-10, en augmentant progressivement la vitesse**. Servir le velouté en entrée, suivi des papillotes de poisson et du riz. Servir les moelleux, tièdes ou froids, en dessert, accompagnés d'une crème anglaise, d'une chantilly ou d'une salade de fruits frais.

Pour 1 portion : 4 053 kJ/ 970,5 kcal /
Protéines 43 g / Glucides 96 g / Lipides 44,5 g

**Le conseil d'Isabelle,
créatrice de recettes Thermomix®**

« Si le velouté est trop fluide à votre goût,
ajoutez-y 20 g de riz cuit et mixez
de nouveau 10 sec/vitesse 5-10, en augmentant
progressivement la vitesse. »



Omelette et velouté à la ciboulette



Niveau
Facile



Préparation
15 min



Temps total
40 min



Pour
4 portions

- 70 g de comté, coupé en morceaux
 - 8 œufs
 - ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 4 pincées de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts
 - ½ bouquet de ciboulette fraîche, ciselée, et 25 brins env. pour le velouté et la finition
 - 50 g d'échalotes, coupées en deux
 - 20 g d'huile d'olive
 - 500 g d'eau
 - 300 g de courgettes, coupées en tronçons
 - 100 g de pomme de terre, coupée en cubes
 - 50 g de crème fraîche
- Ustensile(s) : papier cuisson

1. Mettre le comté dans le bol et râper 5 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter les œufs, le sel, le poivre et le demi-bouquet de ciboulette ciselée, puis mélanger 1 min/vitesse 4. Pendant ce temps, tapisser le plateau vapeur de papier cuisson préalablement humidifié. Verser la préparation sur le plateau préparé et réserver au frais. Rincer le bol.
3. Mettre les échalotes dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter l'huile et rissoler 3 min/120 °C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
5. Ajouter l'eau, les courgettes, 20 brins de ciboulette ciselés

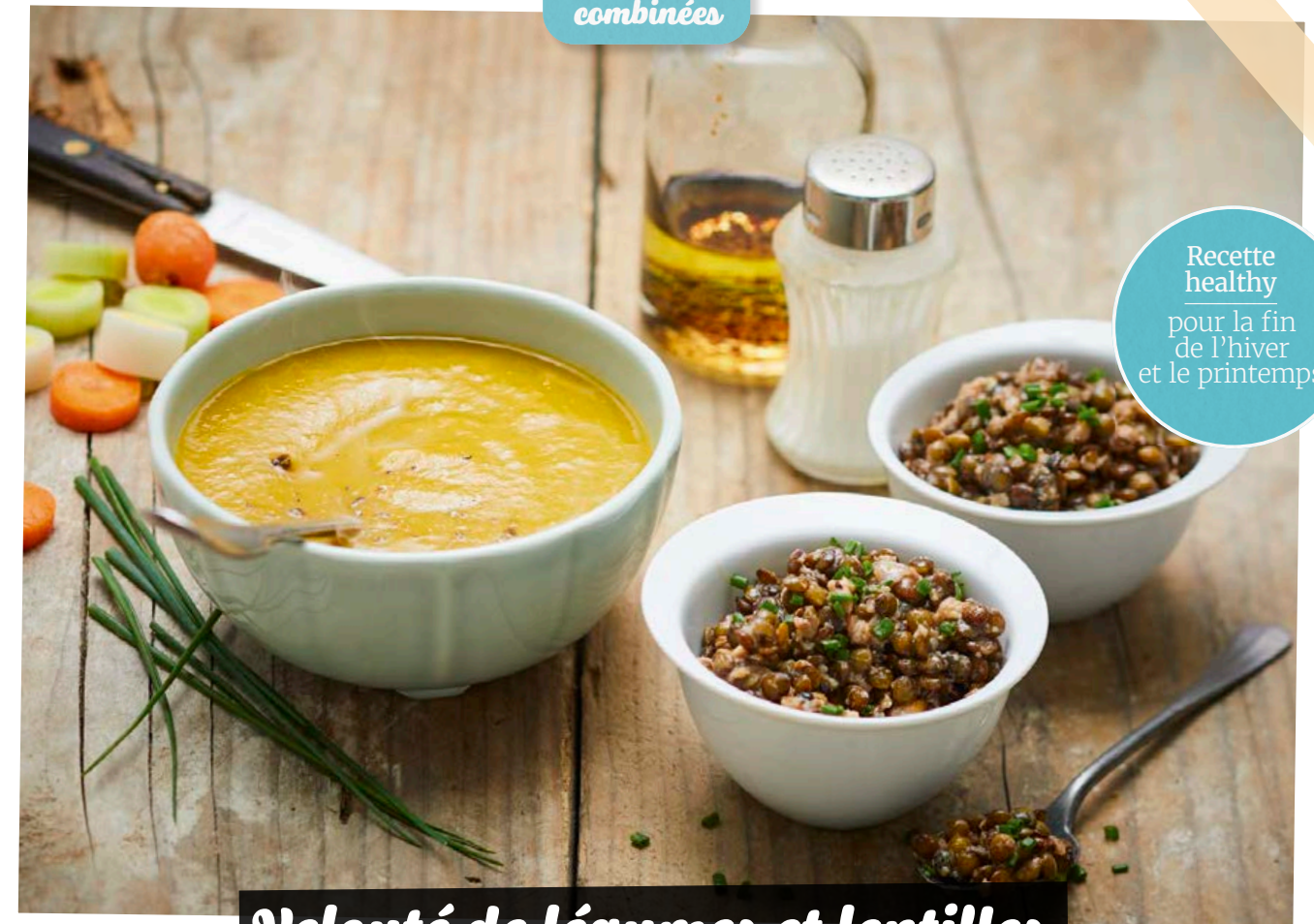
et la pomme de terre, puis cuire 10 min/100 °C/vitesse 1.

6. Insérer le plateau vapeur avec l'omelette dans le Varoma et mettre en place ce dernier, puis cuire à la vapeur 10 min/Varoma/vitesse 1. Retirer l'ensemble Varoma et réserver l'omelette au chaud.
7. Ajouter la crème fraîche au contenu du bol et mixer 30 sec/vitesse 5-10, en augmentant progressivement la vitesse. Servir aussitôt le velouté parsemé de la ciboulette restante, puis servir ensuite l'omelette, éventuellement accompagnée d'une salade verte.

Pour 1 portion : 1 540,5 kJ / 371,5 kcal /
Protéines 22,8 g / Glucides 8 g / Lipides 27,5 g



Recette
healthy
pour
le printemps
et l'été



Recette
healthy
pour la fin
de l'hiver
et le printemps

Velouté de légumes et lentilles



Niveau
Facile



Préparation
15 min



Temps total
1 h



Pour
6 portions

La vinaigrette aux lardons

- 150 g de lardons
- 50 g d'échalotes, coupées en deux
- 1 c. à soupe de moutarde
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts

- 3 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 6 c. à soupe d'huile d'olive

Le velouté de légumes et les lentilles

- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 15 g d'huile d'olive
- 1 200 g d'eau
- 250 g de lentilles vertes sèches
- 300 g de carottes, coupées en petits tronçons
- 200 g de pommes de terre, coupées en cubes
- 200 g de blancs de poireau, coupés en tronçons
- 100 g de navet, coupé en cubes
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts

- 3 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 4 brins de persil frais, ciselés, ou 4 brins de ciboulette fraîche, ciselés

La vinaigrette aux lardons

1. Mettre les lardons dans le bol et rissoler 4 min/120 °C/vitesse 4, sans le gobelet doseur. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'échalote, la moutarde, le sel, le poivre, le vinaigre et l'huile dans le bol, puis mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer à nouveau 5 sec/vitesse 5. Transvaser avec les lardons et réserver.

Le velouté de légumes et les lentilles

3. Mettre l'oignon dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter l'huile d'olive et rissoler 5 min/120 °C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

5. Ajouter l'eau, insérer le panier cuisson et y mettre les lentilles. Mettre le Varoma en place et y mettre les carottes, les pommes de terre, les blancs de poireau et le navet, puis cuire 25 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le Varoma et le panier cuisson. Égoutter les lentilles, les transvaser dans un plat et laisser refroidir.
6. Transvaser le contenu du Varoma dans le bol, saler et poivrer, poursuivre la cuisson 10 min/100 °C/vitesse 1, puis mixer 1 min/vitesse 5-10, en augmentant progressivement la vitesse. Verser la vinaigrette aux lardons sur les lentilles froides et servir avec du persil ou de la ciboulette ciselés. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir aussitôt.

Pour 1 portion : 1 900,5 kJ / 455 kcal /
Protéines 16,5 g / Glucides 36 g / Lipides 27 g

Recette
équilibrée
pour
le printemps

Papillote de poisson au jambon cru, petits légumes et gâteau vapeur à la vanille



Niveau
Facile



Préparation
20 min



Temps total
55 min



Pour
4 portions

Le poisson et les légumes

- 4 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 4 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 4 morceaux de dos de cabillaud (120 g env. chacun)
- 4 tranches de jambon cru
- 150 g de carottes, coupées en rondelles
- 200 g de poireau, émincé
- 100 g de chou, coupé en chiffonnade

Le gâteau à la vapeur

- 3 œufs
- 125 g de sucre en poudre
- 700 g d'eau
- 110 g de farine de riz
- ½ c. à café de levure chimique (¼ de sachet)
- ½ c. à café d'extrait de vanille
- ½ c. à café d'arôme d'amande amère
- beurre pour le moule
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts

La sauce

- 4 brins de persil frais, équeutés
- 40 g d'échalote, coupée en deux
- 100 g de crème liquide 30% m.g. min.
- 10 g de moutarde
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts

Ustensile(s) : papier cuisson, moule à savarin adapté au Varoma, film alimentaire résistant à la chaleur

Le poisson et les légumes

1. Saler et poivrer les morceaux de dos de cabillaud, puis entourer chacun d'une tranche de jambon cru. Poser chaque morceau ainsi préparé sur une feuille de papier cuisson et fermer pour former une papillote. Réserver sur le plateau vapeur. Mettre les carottes, le poireau et le chou dans le panier cuisson, puis réserver.

Le gâteau à la vapeur

2. Casser les œufs et séparer le blanc des jaunes. Réserver les blancs et mettre les jaunes dans le bol. **Insérer le fouet.** Ajouter le sucre et 200 g d'eau dans le bol, puis mixer **3 min/vitesse 4**. La pâte doit tripler de volume. **3.** Ajouter la farine de riz, la levure chimique, l'extrait de vanille et l'arôme d'amande amère, puis fouetter **20 sec/vitesse 2. Retirer le fouet.** Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer soigneusement le bol et le fouet. **4. Insérer le fouet,** mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **2 min/vitesse 3.5.** Pendant ce temps, beurrer un moule à savarin d'un diamètre adapté au Varoma. **Retirer le fouet.** Incorporer

délicatement les blancs à la préparation précédente, puis verser dans le moule préparé. Couvrir le moule de film alimentaire, puis réserver dans le Varoma. Nettoyer le bol.

5. Mettre les 500 g d'eau restants et 2 pincées de sel dans le bol. Insérer le panier cuisson. Mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1.**

6. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma et poursuivre la cuisson vapeur **10 min/Varoma/vitesse 1.** Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson. Réserver les papillotes au chaud. Sortir le gâteau du Varoma, puis le laisser refroidir un peu avant de le démouler. Vider le bol.

La sauce

7. Mettre le persil et l'échalote dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. **8.** Ajouter la crème liquide, la moutarde, le sel et le poivre, puis chauffer **5 min/80 °C/vitesse 2**. Pendant ce temps, dresser le poisson et les légumes dans les assiettes. Napper le poisson de sauce et servir aussitôt. Servir le gâteau en dessert, accompagné, par exemple, de confiture ou d'une crème anglaise.

■ Pour 1 portion : 2 538,5 kJ / 603,2 kcal /
Protéines 45,5 g / Glucides 61,5 g / Lipides 18,5 g



Quiche aux pommes
et chèvre frais

p. 74



Gratin de panais
au parmesan
et aux noisettes

p. 72



Purée butternut- noisette

p. 76



Méli-mélo de légumes
et son œuf poché

p. 83



Gratin de fenouil au fromage

p. 77

Mes plats végétariens

Qui dit végétarien ne veut pas dire sans gourmandise.
La preuve avec les treize recettes suivantes, qui
peuvent se déguster seules ou en accompagnement.



Crumble de tomates,
poivrons et olives

p. 79



Tomates farcies
au chèvre

p. 84



Lentilles corail
à la provençale

p. 87

Gratin de panais au parmesan et aux noix

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **1 h 15** Pour **4 portions**

- **70 g** de noixettes
 - **500 g** d'eau
 - **900 g** de panais, coupés en rondelles
 - **50 g** d'échalotes, coupées en deux
 - **20 g** de beurre
 - **30 g** de vin blanc
 - **2** jaunes d'œufs
 - **100 g** de crème liquide entière
 - **90 g** de parmesan râpé
- Ustensile(s)** : plat à gratin

1. Mettre les noixettes dans le bol et hacher **2 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.

2. Mettre l'eau dans le bol, insérer

le panier cuisson et y mettre 500 g de panais, mettre le reste dans le Varoma. Mettre en place le Varoma, puis cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 3**. Transvaser les rondelles de panais dans un plat à gratin et réserver. Vider le bol.

3. Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7).

4. Mettre les échalotes dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Ajouter le beurre et rissoler **8 min/120 °C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.

6. Insérer le fouet. Ajouter le vin blanc, les jaunes d'œufs et la crème,

puis cuire **8 min/70 °C/vitesse 3.5**.

7. Ajouter le parmesan râpé et mélanger **20 sec/vitesse 3**. Retirer le fouet. Verser le contenu du bol dans le plat à gratin, en nappant les panais. Saupoudrer de noixettes concassées, puis enfourner et cuire 25 minutes à 200 °C. Surveiller la cuisson et retirer le plat du four dès que le dessus de la préparation est doré. Servir aussitôt.

||| Pour 1 portion : 2 672,5 kJ / 644,4 kcal / Protéines 16,5 g / Glucides 37 g / Lipides 46 g

Recette
réconfortante
pour l'automne



Le conseil d'Isabelle, créatrice de recettes Thermomix®
Comme pour tous les soufflés, n'ouvrez pas le four pendant la cuisson, sous peine de voir le soufflé retomber.

Soufflé au chèvre et au thym

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **1 h** Pour **6 portions**

- **300 g** de lait
 - **2 branches** de thym frais
 - **40 g** de farine de blé
 - **200 g** de fromage de chèvre en bûche, coupé en morceaux
 - **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - **2 pincées** de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
 - **5** œufs
 - **10 g** de beurre
- Ustensile(s)** : passoire fine, moule à soufflé

1. Mettre le lait et le thym dans le bol, puis chauffer **10 min/90 °C/vitesse 1**.

Laisser infuser 10 minutes dans le bol, puis filtrer le lait au-dessus d'un récipient à l'aide d'une passoire fine.

2. Mettre le lait filtré, la farine, le fromage de chèvre, le sel et le poivre dans le bol, puis cuire **5 min/95 °C/vitesse 3**. Pendant ce temps, séparer les blancs et les jaunes des œufs, puis réserver.

3. Mélanger **1 min/vitesse 3** en ajoutant les jaunes d'œufs un à un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Transvaser le contenu du bol dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol et le fouet.

4. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer un moule à soufflé, puis réserver.

5. Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **3 min/vitesse 3.5**. Retirer le fouet. Incorporer les blancs en neige à la préparation précédente à l'aide de la spatule, puis transvaser dans le moule préparé. Enfourner et cuire 30 minutes à 180 °C. Servir aussitôt, accompagné, par exemple, d'une salade verte.

||| Pour 1 portion : 1 325 kJ / 318 kcal / Protéines 20 g / Glucides 9 g / Lipides 22 g

Recette
épatante
à réaliser toute
l'année

Quiche aux pommes et chèvre frais

Niveau
Facile

Préparation
20 min

Temps total
1 h

Pour
6 parts

Recette
sucrée-salée
pour
le printemps

La pâte brisée

- **150 g** de farine de blé, et un peu pour fariner
- **75 g** de beurre, coupé en morceaux, et un peu pour le moule
- **½ c. à café** de sel
- **50 g** d'eau

La garniture

- **500 g** de pommes, coupées en quartiers
- **2** œufs
- **100 g** de lait de soja
- **40 g** de miel
- **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **2 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- **1 bûche** de fromage de chèvre, coupée en rondelles
- **1 branche** de thym frais
- **Ustensile(s)** : moule à tarte (Ø 26 cm), rouleau à pâtisserie

La pâte brisée

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à tarte (Ø 26 cm) et réserver.
2. Mettre la farine, le beurre, le sel et l'eau dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 4**. Transvaser la pâte sur un plan de travail préalablement fariné et former une boule aplatie. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte et en foncer le moule préparé. Nettoyer le bol.

La garniture

3. Répartir les quartiers de pomme sur le fond de tarte.
4. Mettre les œufs, le lait de soja, le miel, le sel et le poivre dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 6**. Transvaser sur le fond de tarte. Répartir les rondelles de fromage de chèvre sur la tarte et parsemer de feuilles de thym. Enfourner et cuire 40 minutes à 180 °C. Servir chaud ou tiède, accompagné, par exemple, d'une salade verte.

■ Pour 1 part : 1 541 kJ / 368 kcal /
Protéines 12 g / Glucides 34 g / Lipides 21 g





Recette
réconfortante
pour l'automne
et l'hiver

Purée butternut-noisette

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **50 min** Pour **6 portions**

- **60 g** de noisettes
- **60 g** de cerneaux de noix
- **40 g** de fruits secs variés (raisins secs...)
- **6 brins** d'aneth, équeutés
- **400 g** d'eau
- **1** courge butternut, coupée en deux dans la longueur et épépinée
- **4 c. à soupe** d'huile de noisette
- **50 g** de crème liquide, 35% m.g.
- **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1.** Mettre les noisettes, les cerneaux

de noix, les fruits secs et l'aneth dans le bol, puis mixer **1 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'eau dans le bol. Mettre la courge dans le Varoma, mettre en place ce dernier et cuire à la vapeur **40 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et réserver. Vider le bol.
3. À l'aide d'une cuillère, évider la courge butternut sans en casser la peau, puis mettre sa chair dans le bol. Réserver la peau pour la finition. Ajouter l'huile

de noisette, la crème liquide et le sel au contenu du bol, puis mixer **1 min/vitesse 4**. Transvaser dans la courge évidée et parsemer du mélange de fruits secs et d'aneth ciselé. Servir chaud.

■ Pour 1 portion : 1 922 kJ / 465 kcal /
Protéine 6 g / Glucides 18 g / Lipides 41 g

Gratin de fenouil au fromage

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **55 min** Pour **4 portions**

- **400 g** d'eau
- **½ c. à café** de gros sel
- **700 g** de fenouil, coupé en lamelles
- **2** œufs
- **100 g** de crème liquide, 30% m.g. min.
- **3 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **3 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- **250 g** de fromage à pâte molle à croûte lavée, type pont-l'évêque
- Ustensile(s)** : plat à gratin

- 1.** Mettre l'eau et le sel dans le bol. Insérer le panier cuisson et y mettre 500 g de fenouil. Mettre le reste de fenouil dans le Varoma, mettre en place ce dernier, puis cuire à la vapeur **30 min/Varoma/vitesse 1**. Peu de temps avant la fin de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 2.** Retirer le Varoma et le panier cuisson, et transvaser le fenouil dans un plat à gratin. Vider l'eau du bol.
- 3.** Mettre les œufs, la crème liquide,

le sel et le poivre dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 3**. Verser sur le fenouil. Couper le fromage en lamelles et le disposer sur le dessus du plat, puis enfourner et cuire 15 minutes à 180 °C en surveillant la coloration. Servir chaud.

■ Pour 1 portion : 1 419 kJ / 342 kcal /
Protéines 20 g / Glucides 5 g / Lipides 27 g

Recette
gourmande
à déguster
au printemps





Le conseil d'Amédée,
créateur de recettes Thermomix®
Pour une version familiale, réalisez ce crumble
dans un grand plat à gratin !

Recette
gourmande
pour l'été

Crumble de tomates, poivrons et olives

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
45 min

Pour
4 parts

La pâte à crumble au parmesan et pignons de pin

- **40 g** de parmesan, coupé en morceaux
- **25 g** de beurre doux
- **30 g** de farine de blé
- **5 g** d'eau
- **20 g** de pignons de pin

La compotée de tomates, poivrons et olives

- **100 g** d'oignon doux, coupé en deux
- **1 gousse** d'ail
- **15 g** d'huile d'olive
- **250 g** de poivron jaune, coupé en fines lanières
- **600 g** de tomates, coupées en quatre
- **2 pincées** de thym déshydraté
- **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **1 pincée** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- **50 g** d'olives violettes, dénoyautées

Ustensile(s) : 4 ramequins
(Ø 9 cm env., haut. 5 cm env.)

La pâte à crumble au parmesan et pignons de pin

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper
10 sec/vitesse 10. Racler les parois
du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre, la farine, l'eau et les
pignons de pin, puis mélanger
10 sec/vitesse 4. Transvaser le crumble dans
un récipient et réserver. Nettoyer le bol.

La compotée de tomates, poivrons et olives

3. Mettre les oignons et l'ail dans le bol,
puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les
parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter l'huile d'olive et rissoler
5 min/120 °C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
5. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
6. Ajouter le poivron jaune, les tomates, le
thym, le sel et le poivre, puis compoter
10 min/120 °C/vitesse 4, sans le gobelet doseur.
7. Ajouter les olives violettes et prolonger la cuisson
5 min/100 °C/vitesse 4, sans le gobelet
doseur. Répartir la compotée dans 4 ramequins
individuels, puis saupoudrer de crumble. Enfourner
et cuire 15 minutes à 180 °C. Servir chaud
en accompagnement d'un plat de viande, par exemple.

Pour 1 part : 1 121 kJ / 268 kcal / Protéines
8 g / Glucides 17 g / Lipides 19 g

Jardinière de légumes

 Niveau **Facile**  Préparation **15 min**  Temps total **40 min**  Pour **4 portions**

- **80 g** d'oignons nouveaux, coupés en deux
- **15 g** d'huile d'olive
- **30 g** de pousses d'épinard frais
- **300 g** d'eau
- **1 cube** de bouillon de légumes
- **350 g** de petits pois frais, écosés
- **250 g** de carottes nouvelles
- **200 g** de pommes de terre nouvelles, coupées en morceaux
- **2 pincées** de sel, à ajuster

en fonction des goûts

• **2 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts

1. Mettre les oignons nouveaux dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter l'huile d'olive et les pousses d'épinard, puis rissoler

3 min/120 °C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

3. Ajouter l'eau et le cube de bouillon de légumes. Insérer le panier cuisson et y mettre les petits pois, les carottes et les pommes de terre, puis cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**. Transvaser dans un plat de service, saler, poivrer et servir sans tarder avec le jus de cuisson.

 Pour 1 portion : 725 kJ / 173 kcal / Protéines 6 g / Glucides 28 g / Lipides 7 g

Recette
healthy
pour
le printemps



Recette
créative
à savourer
toute l'année

Le conseil d'Isabelle,
créatrice de recettes Thermomix®
Accompagnez cette recette d'une
légumineuse ou d'un féculent.



Curry de légumes

 Niveau **Facile**  Préparation **5 min**  Temps total **25 min**  Pour **4 portions**

- **80 g** d'oignon, coupé en deux
- **15 g** d'huile d'olive
- **1 c. à soupe** de pâte de curry vert
- **150 g** de lait de coco
- **800 g** de légumes variés surgelés
- **3 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **3 pincées** de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts

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

2. Ajouter l'huile d'olive et la pâte de curry vert, puis rissoler

3 min/120 °C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

3. Ajouter le lait de coco, les légumes surgelés, le sel et le poivre, puis cuire

15 min/100 °C/Varoma/vitesse 1. Transvaser dans un plat de service et servir chaud.

 Pour 1 portion : 1 051,8 kJ / 252,5 kcal / Protéines 5,2 g / Glucides 14 g / Lipides 17,5 g

Crumble de légumes, pistaches et noixettes

 Niveau Facile  Préparation 20 min  Temps total 50 min  Pour 4 portions

La pâte à crumble

- **50 g** de pistaches, décortiquées, émondées et non salées
- **50 g** de noixettes émondées
- **50 g** d'amandes émondées
- **80 g** de parmesan, coupé en morceaux
- **80 g** de farine de châtaigne
- **80 g** de beurre demi-sel, coupé en morceaux

Les légumes

- **100 g** d'oignons rouges, coupés en deux
- **200 g** de carottes, coupées en tronçons
- **400 g** de betteraves crues, coupées en morceaux
- **500 g** d'eau
- **200 g** de petits pois frais, écosés
- **½ c. à café** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **½ c. à café** de poivre, à ajuster

en fonction des goûts

Ustensile(s) : plat à gratin (30 x 25 x 6 cm)

La pâte à crumble

1. Mettre les pistaches, les noixettes et les amandes dans le bol, puis hacher **4 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre le parmesan dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**.
3. Ajouter la farine de châtaigne et le beurre, puis mixer **15 sec/vitesse 6**.
4. Ajouter les fruits secs réservés et mélanger **5 sec/vitesse 6**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.

Les légumes

5. Mettre les oignons rouges, les carottes et les betteraves dans le bol,

puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Transvaser dans le Varoma et réserver.

6. Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson et y mettre les petits pois. Mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**.
7. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
8. Retirer le Varoma et le panier cuisson. Transvaser les légumes cuits dans un plat à gratin, saler, poivrer, puis mélanger à l'aide de la spatule. Répartir la pâte à crumble sur les légumes, enfourner et cuire 25 minutes à 180 °C. Déguster chaud.

 Pour 1 portion : 1 787 kJ / 428 kcal / Protéines 15 g / Glucides 23 g / Lipides 29 g

Recette
healthy
pour
le printemps



Recette
express
pour
le printemps



Méli-mélo de légumes et son œuf poché

 Niveau Facile  Préparation 15 min  Temps total 45 min  Pour 4 portions

- **400 g** d'eau
- **400 g** de petites pommes de terre nouvelles, coupées en deux
- **8** asperges vertes, coupées en tronçons de 5 cm
- **250 g** de pois mange-tout, coupés en morceaux (3 cm)
- **200 g** de petits pois frais, écosés
- **200 g** de radis roses, coupés en deux dans la longueur
- **4** œufs
- **5 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **5 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- **30 g** de beurre demi-sel

Ustensile(s) : film alimentaire, ficelle de cuisine

1. Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson et y mettre les pommes de terre. Mettre en place le Varoma et y mettre les asperges et les pois mange-tout. Insérer le plateau vapeur et y mettre les petits pois et les radis roses. Cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, tapisser le gobelet doseur de film alimentaire, y casser 1 œuf, ajouter 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre, puis fermer le paquet avec de la ficelle de cuisine. Répéter l'opération

avec les 3 œufs restants et réserver.

2. Retirer le plateau vapeur et réserver les petits pois et les radis au chaud.
3. Ajouter les œufs emballés au contenu du Varoma et cuire à la vapeur **6-7 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma. Transvaser les légumes dans un plat de service, ajouter le beurre, saler et poivrer, puis mélanger. Répartir dans 4 assiettes, ajouter 1 œuf poché dans chacune et servir sans tarder.

 Pour 1 portion : 1 453 kJ / 347 kcal / Protéines 18 g / Glucides 32 g / Lipides 15 g

Tomates farcies au chèvre

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
40 min

Pour
4 portions

Recette
gourmande
à savourer
au printemps
et en été

- **60 g** d'échalotes, coupées en deux
 - **10 g** d'huile d'olive
 - **4** grosses tomates, (cœur de bœuf, par ex.)
 - **300 g** de fromage de chèvre, type crottin de Chavignol, coupé en morceaux
 - **10 g** de ciboulette fraîche, ciselée
 - **2 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - **3 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
 - **40 g** de pignons de pin
 - **40 g** de noix décortiquées
 - **1 000 g** d'eau
 - **1 c. à café** de gros sel
 - **250 g** de riz complet (cuisson 12 minutes)
- Ustensile(s)** : passoire fine

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

2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120 °C/vitesse 1**

(TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1), sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, couper le chapeau des tomates, évider ces dernières et mettre la chair prélevée dans une passoire fine. La laisser égoutter. Placer les tomates évidées dans le Varoma et réserver.

3. Ajouter le fromage de chèvre, la chair égouttée des tomates, la ciboulette, le sel et le poivre dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 5**.

4. Ajouter les pignons de pin et les noix, puis mélanger **10 sec/vitesse 3**. Garnir les tomates de farce au chèvre et repositionner leur chapeau. Nettoyer le bol.

5. Mettre l'eau et le gros sel dans le bol, mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma.

6. Insérer le panier cuisson et y mettre le riz complet. Remettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **12 min/Varoma/vitesse 1**. Servir les tomates farcies au chèvre chaudes, accompagnées de riz complet.

Pour 1 portion : 2 814 kJ / 671 kcal /
Protéines 23 g / Glucides 57 g / Lipides 39 g





Mes plats
végétariens

Ratatouille aux lentilles

Recette
healthy
à savourer
au printemps
et en été

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **50 min** Pour **6 portions**

- 1 gousse d'ail
- 100 g d'oignon, coupé en deux
- 30 g d'huile d'olive
- 400 g de tomates, coupées en cubes
- 250 g d'eau
- 150 g de poivron rouge, coupé en lamelles
- 150 g d'aubergine, coupée en dés (1 cm)
- 100 g de courgette, coupée en dés (1 cm)
- 200 g de lentilles vertes sèches
- 1 branche de thym frais

- 1 feuille de laurier frais
- 4 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 3 pincées de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts

1. Mettre l'ail et l'oignon dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et rissoler **3 min/120 °C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.

3. Ajouter les tomates, l'eau, le poivron rouge, l'aubergine, la courgette, les lentilles, le thym et le laurier, puis cuire **30-35 min/100 °C/🌀/vitesse 0.5**.
4. Ajouter le sel et le poivre, puis mélanger **1 min/🌀/vitesse 1**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir aussitôt.

📊 Pour 1 portion : 796 kJ / 190,2 kcal /
Protéines 10,3 g / Glucides 19,7 g / Lipides 5,8 g



Mes plats
végétariens

Lentilles corail à la provençale

Niveau **Facile** Préparation **5 min** Temps total **30 min** Pour **4 portions**

Recette
créative
à savourer
au printemps
et en été

- 450 g d'eau
- 200 g de lentilles corail
- 1 branche de thym frais
- 1 feuille de laurier fraîche
- 1 gousse d'ail
- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 20 g d'huile d'olive
- 100 g de poivron rouge, coupé en lanières
- 250 g de tomates, coupées en six ou huit
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster

en fonction des goûts

- 12 olives noires dénoyautées, coupées en deux
- Ustensile(s)** : film alimentaire

1. Mettre l'eau, les lentilles corail, le thym et le laurier dans le bol, puis cuire **10 min/100 °C/🌀/vitesse 1**. Égoutter les lentilles dans le panier cuisson et réserver au chaud.
2. Mettre l'ail et l'oignon dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile d'olive et rissoler

3 min/120 °C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter le poivron, les tomates, le sel et le poivre, puis cuire **10 min/100 °C/🌀/vitesse 1**.
5. Ajouter les lentilles cuites et les olives, puis cuire **2 min/100 °C/🌀/vitesse 1**. Transvaser dans un récipient, puis retirer la feuille de laurier et la branche de thym. Servir chaud.

📊 Pour 1 portion : 1 126,2 kJ / 265,6 kcal /
Protéines 16,1 g / Glucides 37,6 g / Lipides 5,4 g



Risotto aux moules
et poivrons grillés

p. 90



Risotto au lait de coco

p. 92



Risotto aux petits pois,
sauge et mozzarella



p. 93

Gratin de coquillettes au poireau



Lasagne aux légumes à la
béchamel légère

p. 91



One pot pasta, spaghetti
aux légumes

p. 94

Mes pâtes, *riz & blé*

Parce qu'elles régaleront aussi bien les petits que les grands, les recettes de ce dossier mettront, à coup sûr, toute la famille d'accord.



p. 96

Bolognaise
aux lentilles vertes



Pâtes, riz
& blé

Recette
épatante
à réaliser
toute l'année

Blisotto aux moules et poivrons grillés

Niveau
Facile

Préparation
5 min

Temps total
25 min

Pour
4 portions

- 50 g de parmesan, coupé en morceaux
- 1 gousse d'ail
- 30 g d'échalote
- 10 g d'huile d'olive
- 250 g de blé en grains
- 120 g de vin blanc sec
- 320 g d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- ½ c. à café de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 100 g de crème liquide
- 100 g de poivrons rouges grillés,

en conserve, coupés en dés

- 100 g de moules à l'escabèche

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper **5 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre la gousse d'ail et l'échalote dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120 °C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter le blé et le vin blanc, puis rissoler **2 min/120 °C/vitesse 4**,

sans le gobelet doseur.

5. Ajouter l'eau, le cube de bouillon de volaille, le sel et le poivre, puis cuire **10 min/100 °C/vitesse 4**.
6. Ajouter la crème liquide et le parmesan râpé, puis mélanger **30 sec/vitesse 2.5**. Transvaser dans un récipient, ajouter les poivrons et les moules, puis mélanger délicatement à l'aide de la spatule. Servir chaud

Pour 1 portion : 1 782 kJ / 426 kcal /
Protéines 19 g / Glucides 48 g / Lipides 18 g

Pâtes, riz
& blé

Lasagne aux légumes à la béchamel légère

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
1 h

Pour
4 portions

- 60 g d'emmental, coupé en morceaux
 - 80 g d'oignon, coupé en deux
 - 20 g de beurre, et un peu pour le moule
 - 600 g de légumes variés surgelés
 - 750 g de lait
 - 50 g de féculé de maïs
 - 1 c. à café de curry en poudre
 - 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 3 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
 - 10-12 feuilles de lasagne sèches
- Ustensile(s) : plat à gratin

1. Mettre l'emmental dans le bol et râper **5 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le beurre et les légumes surgelés, puis faire revenir **15 min/100 °C/vitesse 1**. Transvaser dans un récipient et réserver.
4. Mettre le lait, la féculé de maïs, le curry, le sel et le poivre dans le bol, puis cuire **8 min/98 °C/vitesse 3**. Transvaser la sauce sur les légumes et mélanger.

5. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer un plat à gratin.
6. Tapisser le fond du plat préparé de feuilles de lasagne, puis ajouter une couche de légumes au curry. Remettre une couche de lasagne continuer à alterner les couches jusqu'à épuisement des ingrédients. Finir par une couche de légumes et saupoudrer de fromage râpé, puis enfourner et cuire 30 minutes à 180 °C. Servir chaud.

Pour 1 portion : 2 175.8 kJ / 519.5 kcal /
Protéines 20.8 g / Glucides 65.5 g / Lipides 17.5 g



Recette
healthy
à réaliser
toute l'année



Pâtes, riz
& blé



Les conseils d'Isabelle,
créatrice de recettes Thermomix®

- Si vous estimez que votre risotto est trop liquide, faites-le cuire ou laissez-le reposer 2 minutes de plus.
- Servez ce plat en garniture d'un poisson ou de fruits de mer, par exemple.

Risotto au lait de coco



Niveau
Facile



Préparation
5 min



Temps total
30 min



Pour
4 portions

- 40 g de parmesan
- 1 oignon, coupé en deux
- 20 g d'huile d'olive
- 320 g de riz spécial risotto
- 500 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 250 g de lait de coco
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- ½ c. à café de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 3-4 branches de coriandre, grossièrement hachées

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper 10 sec/vitesse 10. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'oignon dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile d'olive et rissoler 3 min/120 °C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter le riz et continuer de rissoler 3 min/120 °C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
5. Ajouter l'eau, le cube de bouillon

de légumes, le lait de coco, le sel et le poivre, puis cuire 14 min/100 °C/vitesse 1, en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson. Laisser le risotto reposer pendant 1 minute environ avant de le transvaser dans un plat de service. Ajouter le parmesan râpé, puis mélanger à l'aide de la spatule. Servir sans tarder le risotto parsemé de coriandre fraîche.

Pour 1 portion : 2 148 kJ / 511 kcal /
Protéines 11 g / Glucides 66 g / Lipides 22 g

Recette
créative
à réaliser
toute l'année



Pâtes, riz
& blé

Gratin de coquillettes au poireau



Niveau
Facile



Préparation
10 min



Temps total
45 min



Pour
6 portions

- 500 g de poireaux, coupés en tronçons
- 30 g de beurre
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 250 g de coquillettes
- 1 c. à café de sel
- 100 g de crème liquide 30-40% m.g.
- 80 g d'emmental râpé
- Ustensile(s) : casserole, passoire, plat à gratin

1. Mettre les poireaux dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre, le sel et le poivre, puis cuire 10 min/100 °C/vitesse 1, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, mettre les coquillettes dans une casserole d'eau bouillante et salée, puis cuire selon les indications du paquet.
3. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Égoutter les coquillettes et réserver à température ambiante.

4. Ajouter la crème liquide au contenu du bol et cuire 3 min/100 °C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
5. Ajouter les coquillettes cuites et mélanger à l'aide de la spatule. Transvaser la préparation dans un plat à gratin. Parsemer d'emmental râpé. Enfourner et cuire 20 minutes à 180 °C. Servir chaud.

Pour 1 portion : 873,2 kJ / 209,3 kcal /
Protéines 6,7 g / Glucides 13,3 g / Lipides 13,7 g

Recette
gourmande
à déguster
de l'automne
à la fin
de l'hiver

One pot pasta, spaghetti aux légumes

 Niveau **Facile**  Préparation **10 min**  Temps total **35 min**  Pour **4 portions**

- **150 g** de parmesan, coupé en morceaux
- **80 g** d'oignon rouge, coupé en deux
- **200 g** d'aubergine, coupée en cubes (2 cm)
- **150 g** de courgette, coupée en cubes (1 cm)
- **200 g** de tomates cerise, coupées en deux
- **100 g** d'asperges vertes, coupées en tronçons (1,5 cm)
- **2 gousses** d'ail, coupées en quatre
- **1 pincée** de piment d'Espelette
- **20 g** d'huile d'olive
- **30 g** de vin blanc sec
- **600 g** d'eau
- **½ c. à café** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **2 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- **200 g** de pâtes sèches, type spaghettis

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'aubergine, la courgette, les tomates cerise, les asperges vertes, l'ail, le piment d'Espelette, l'huile d'olive, le vin

blanc sec, l'eau, le sel et le poivre, puis chauffer **15 min/Varoma/☞/vitesse 4**. Retirer le gobelet doseur et ajouter les spaghetti par l'orifice du couvercle, puis cuire **le temps indiqué sur le paquet/90 °C/☞/vitesse 4**. Pendant ce temps, veiller à ce que les pâtes descendent progressivement dans le bol jusqu'à ce qu'elles soient totalement immergées.

5. Ajouter le parmesan râpé et mélanger **20 sec/☞/vitesse 3**. Servir chaud.

 Pour 1 portion : 1 713 kJ / 407 kcal /
Protéines 22 g / Glucides 43 g / Lipides 16 g

Recette
healthy
pour le
printemps



Recette
express
à réaliser
en été



Poulet aux poivrons façon risotto

 Niveau **Facile**  Préparation **10 min**  Temps total **40 min**  Pour **4 portions**

- **30 g** de parmesan, coupé en morceaux
- **150 g** de poivron rouge, détaillé en brunoise
- **150 g** de poivron jaune, détaillé en brunoise
- **150 g** de chorizo, coupé en tranches
- **70 g** d'échalotes, coupées en deux
- **50 g** d'huile d'olive
- **300 g** de riz spécial risotto (type arborio)
- **100 g** de vin blanc sec
- **650 g** d'eau
- **1 cube** de bouillon de légumes
- **3 pincées** de sel, à ajuster en fonction des goûts
- **3 pincées** de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- **300 g** de blancs de poulet, coupés en cubes (2 cm env.)
- **Ustensile(s)** : poêle

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper **7 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre le poivron rouge, le poivron jaune et le chorizo dans le bol, puis cuire **10 min/120 °C/☞/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver au chaud.
3. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter 30 g d'huile d'olive et rissoler **3 min/120 °C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
5. Ajouter le riz et rissoler **3 min/120 °C/☞/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
6. Ajouter le vin blanc et cuire **1 min/100 °C/☞/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
7. Ajouter l'eau, le cube de bouillon, le sel et le poivre, puis racler le fond

du bol à l'aide de la spatule pour décoller le riz si nécessaire. Cuire **10-12 min/100 °C/☞/vitesse 1**, en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle du bol pour éviter les projections. Pendant ce temps, mettre le reste d'huile d'olive à chauffer dans une poêle et y cuire les morceaux de poulet 10 minutes en remuant régulièrement. Réserver au chaud.

8. À la fin de la cuisson, laisser le risotto reposer dans le bol 1 minute avant de le transvaser dans un plat de service. Ajouter le parmesan râpé et mélanger à l'aide de la spatule. Servir le risotto aussitôt, agrémenté de morceaux de poulet, de chorizo et de poivrons.

 Pour 1 portion : 3 064 kJ / 731 kcal /
Protéines 33 g / Glucides 67 g / Lipides 35 g

Bolognaise aux lentilles vertes

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
40 min

Pour
6 portions

- 150 g d'oignons, coupés en deux
- 2 gousses d'ail
- 150 g de carottes, coupées en tronçons
- 1 branche de céleri, coupée en tronçons
- 150 g de lentilles vertes
- 60 g d'huile d'olive
- 100 g de vin rouge
- 800 g de tomates concassées en conserve
- 2 feuilles de laurier déshydratées
- 1 c. à café de thym déshydraté

- 1 c. à café d'origan déshydraté
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

1. Mettre les oignons, l'ail, les carottes et le céleri, puis mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter les lentilles vertes et l'huile d'olive, puis rissoler 5 min/120 °C/⚡/vitesse 1,

sans le gobelet doseur.

3. Ajouter le vin rouge et chauffer 5 min/120 °C/⚡/vitesse 1,

sans le gobelet doseur.

4. Ajouter les tomates concassées, les feuilles de laurier, le thym, l'origan, le sel et le poivre, puis cuire 20 min/100 °C/⚡/vitesse 1. Servir cette sauce chaude pour accompagner des pâtes ou garnir des lasagnes.

⚡ Pour 1 portion : 904 kJ / 217 kcal / Protéines 8 g / Glucides 19 g / Lipides 11 g

Recette
gourmande
pour l'hiver



Recette
express
à savourer
en mai et juin

Risotto aux petits pois, sauge et mozzarella

Niveau
Moyen

Préparation
10 min

Temps total
35 min

Pour
8 portions

- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 15 g d'huile d'olive
- 400 g de riz spécial risotto
- 100 g de vin blanc
- 1 000 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 200 g de petits pois frais
- 10 feuilles de sauge fraîche
- 50 g de mozzarella, coupée en dés (1 cm)

1. Mettre l'oignon dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler 5 min/120 °C/vitesse 1 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1), sans le gobelet doseur.
3. Ajouter le riz et rissoler 3 min/120 °C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
4. Ajouter le vin blanc, l'eau, le cube de bouillon de légumes, le sel et le poivre. Racler le fond du bol à l'aide de la spatule

- pour décoller les grains, puis cuire 7 min/100 °C/⚡/vitesse 1.
5. Ajouter les petits pois et la sauge puis prolonger la cuisson 7 min/100 °C/⚡/vitesse 1. Transvaser dans un récipient, ajouter la mozzarella et mélanger délicatement à la spatule. Servir aussitôt.

⚡ Pour 1 portion : 943 kJ / 225 kcal / Protéines 6 g / Glucides 43 g / Lipides 3 g

Poulet au fromage ail et fines herbes, pâtes et champignons

Niveau **Facile** Préparation **15 min** Temps total **40 min** Pour **4 portions**

- **50 g** d'échalotes, coupées en deux
 - **10 g** de beurre
 - **800 g** de champignons de Paris frais, coupés en quatre ou en six
 - **4** escalopes de poulet
 - **100 g** de fromage à tartiner ail et fines herbes, type Boursin®
 - **550 g** d'eau
 - **½ c. à café** de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - **200 g** de pâtes sèches cuisson 7 minutes
- Ustensile(s)** : film alimentaire

1. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les

parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter le beurre et rissoler

3 min/120 °C/vitesse 1.

3. Ajouter les champignons et faire suer **10 min/Varoma/↻/vitesse 1**. Pendant ce temps, déposer chaque escalope de poulet sur 1 feuille de film alimentaire. Tartiner les escalopes de 70 g de fromage ail et fines herbes, les rouler en ballottes, puis fermer hermétiquement. Réserver dans le Varoma. Egoutter les champignons à l'aide du panier cuisson, puis les réserver.

4. Mettre l'eau et le sel. Insérer le panier cuisson avec les champignons et mettre

en place le Varoma, puis cuire

15 min/Varoma/vitesse 1.

Retirer le Varoma et le panier cuisson, puis réserver.

5. Ajouter les champignons, les pâtes et les 30 g de fromage ail et fines herbes restants au contenu du bol, remettre en place le Varoma et poursuivre la cuisson **7 min/100 °C/↻/vitesse 1**. Servir aussitôt les ballottes avec les pâtes aux champignons.

■ Pour 1 portion : 2 198 kJ / 522 kcal /
Protéines 46 g / Glucide 38,5 g / Lipides 20 g

Recette
économique
à réaliser
toute l'année



Conseil

Ce pesto peut être servi
aussitôt ou patienter jusqu'à
2 jours au réfrigérateur.



Recette
express
à savourer
du printemps
à l'automne

Pesto persil-amande

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **10 min** Pour **la recette complète (200 ml)**

- **40 g** d'amandes entières
- **100 g** de persil plat ou frisé frais, équeuté
- **40 g** d'huile d'olive
- **1 pincée** de sel, à ajuster en fonction des goûts

1. Mettre les amandes dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter le persil et hacher

15 sec/vitesse 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter l'huile d'olive et le sel, puis mélanger **10 sec/vitesse 4**. Servir en accompagnement de pâtes, pommes de terre ou autres céréales.

Ce pesto peut aussi se tartiner sur du pain ou des blinis, ou napper des crudités comme des avocats.

Recette créée par Géraldine Mercier, naturopathe.

■ Pour la recette complète : 2 576 kJ / 623 kcal /
Protéines 12 g / Glucides 8 g / Lipides 62 g



p.102

Cake framboise-chocolat blanc



Gratin de poire aux amandes

p.104



Fondant moussoux à la pâte à tartiner chocolat-noisette

p.105



Gâteau à l'orange

p.106



p.108

Gâteau super pomme



Clafoutis aux abricots

p.118

Mes desserts & entremets

Pour finir un repas en beauté, une note sucrée s'impose. Entre nos cakes moelleux et nos gâteaux fondants, aux fruits ou au chocolat, le plus dur sera de choisir. Mais pourquoi ne pas tous les essayer !



Tarte sans cuisson aux fraises et speuloos

p.113



p.115

Sorbet à l'abricot



Crumble aux fraises et aux pommes, crème au basilic

p.110



p.117

Flan aux fruits rouges



Le conseil d'Amédée, créateur de recettes Thermomix®

Accompagné d'une crème anglaise, ce cake fera un dessert particulièrement gourmand !



Recette gourmande
à savourer toute l'année

Cake framboise-chocolat blanc

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
50 min

Pour
10 parts

- **150 g** de chocolat blanc, détaillé en morceaux
- **3** œufs
- **100 g** de sucre en poudre
- **150 g** de beurre demi-sel, coupé en morceaux et un peu pour le moule
- **160 g** de farine de blé, et un peu pour le moule
- **1 c. à café** de levure chimique (½ sachet)
- **2 c. à soupe** de liqueur de framboise
- **200 g** de framboises fraîches ou surgelées

Ustensile(s) : moule à cake

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à cake. Réserver.
2. Mettre le chocolat blanc dans le bol et râper **2 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient et réserver.
3. Mettre les œufs, le sucre en poudre, le beurre, la farine, la levure chimique et la liqueur de framboise dans le bol, puis mélanger **40 sec/vitesse 6**.

4. Ajouter les framboises et le chocolat blanc râpé, puis mélanger **10 sec/vitesse 3**. Transvaser dans le moule à cake préparé, puis enfourner et cuire 40 minutes à 180 °C. Déguster tiède ou refroidi.

Pour 1 part : 1 381 kJ / 329 kcal /
Protéines 5 g / Glucides 33 g / Lipides 20 g

Clafoutis poire-speculoos

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
45 min

Pour
10 parts

- **beurre**, pour le plat
- **400 g** de poires, coupées en morceaux (2 cm)
- **80 g** de biscuits speculoos
- **100 g** de pâte de speculoos
- **5** œufs
- **25 g** de fécule de maïs
- **125 g** de lait
- **125 g** de crème liquide 30-40% m.g.
- **50 g** de sucre en poudre

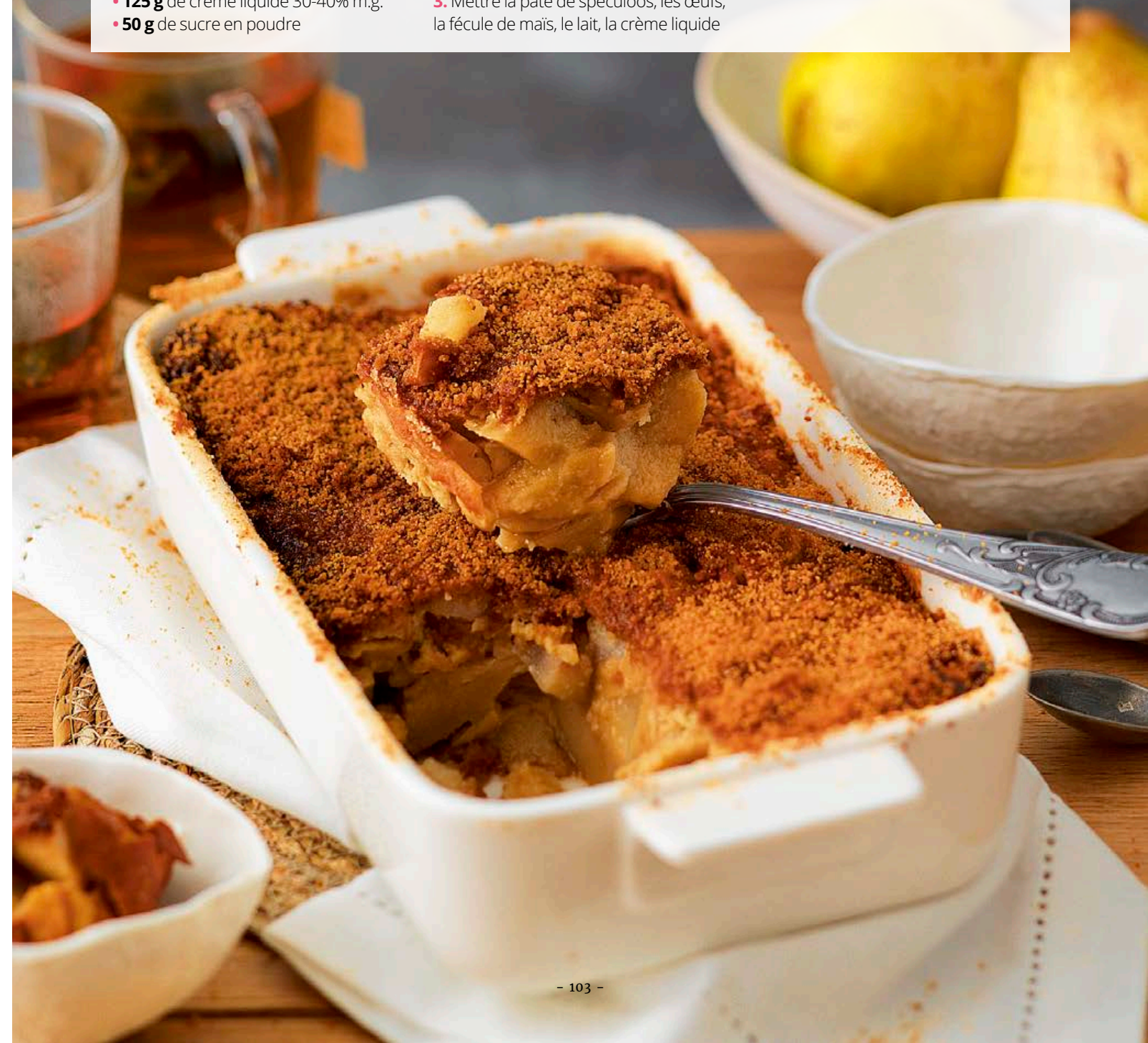
Ustensile(s) : plat à gratin

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer un plat à gratin, y répartir les morceaux de poire et réserver.
2. Mettre les speculoos dans le bol et mixer **4 sec/vitesse 6**. Transvaser dans un récipient et réserver.
3. Mettre la pâte de speculoos, les œufs, la fécule de maïs, le lait, la crème liquide

et le sucre dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 6**. Verser sur les poires et parsemer de poudre de speculoos. Enfourner et cuire 30 minutes à 180 °C. Servir encore tiède ou froid.

Pour 1 part : 988,7 kJ / 237 kcal /
Protéines 4,6 g / Glucides 23,4 g / Lipides 13,9 g

Recette réconfortante
à déguster toute l'année



Recette
familiale
à partager
toute l'année

**Le conseil d'Isabelle,
créatrice de recettes Thermomix®**
Ajoutez quelques gouttes d'eau-de-vie
de poire pour plus de parfum.

Gratin de poire aux amandes

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **45 min** Pour **6 portions**

- 3 œufs
 - 150 g de sucre roux
 - 100 g de crème fraîche épaisse 30% m.g. min.
 - 40 g de beurre, et un peu pour le moule
 - 150 g d'amandes en poudre
 - 1 000 g de poires, coupées en lamelles
 - 50 g d'amandes effilées
- Ustensile(s) :** plat à gratin

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer un plat à gratin.
2. Mettre les œufs, le sucre roux, la crème fraîche, le beurre et les amandes en poudre dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 4**.
3. Mettre les lamelles de poire dans le plat préparé. Transvaser le contenu du bol sur les poires, parsemer d'amandes effilées,

puis enfourner et cuire 30 minutes à 180 °C en surveillant la coloration. Servir aussitôt ou déguster froid.

■ Pour 1 portion : 2 165,5 kJ / 519 kcal /
Protéines 11 g / Glucides 47 g / Lipides 32,5 g

Recette proposée sur
l'Espace Recettes par **Valco**

Fondant moussoux à la pâte à tartiner chocolat-noisette

Niveau **Facile** Préparation **5 min** Temps total **30 min** Pour **8 portions**

- 160 g de farine
 - 2 c. à café de levure chimique (1 sachet)
 - 6 blancs d'œufs
 - 150 g de sucre en poudre
 - 150 g de beurre fondu
 - 8 c. à café de pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes, type Nutella®
- Ustensile(s)**
8 moules en silicone individuels

1. Préchauffer le four à 165 °C (Th. 5-6).
2. Mettre la farine, la levure chimique et les blancs d'œufs dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 4**.
3. Ajouter le sucre en poudre et le beurre fondu, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. Transvaser la préparation dans 8 moules en silicone individuels. Ajouter 1 c. à café de pâte à tartiner chocolat-noisette

dans chacun. Enfourner et cuire 20 minutes à 165 °C. Déguster tiède ou à température ambiante.

■ Pour 1 portion : 1 424 kJ / 337 kcal /
Protéines 5,5 g / Glucides 37,5 g / Lipides 18

Recette
express
à réaliser
toute l'année



**Le conseil d'Isabelle,
créatrice de recettes Thermomix®**
Pas de moules individuels en silicone ?
Utilisez alors des moules en céramique ou porcelaine,
en prenant soin de les beurrer au préalable.

Gâteau à l'orange

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
1 h

Pour
8 parts

- **5 g** de beurre, pour le moule
- **2** oranges non traitées
- **125 g** de sucre en poudre
- **4** œufs
- **30 g** de jus de citron
- **245 g** d'amandes en poudre
- **40 g** de fécule de maïs
- **1 c. à café** de levure chimique (½ sachet)

Ustensile(s) : moule à manqué (Ø 20 cm), presse-agrumes, zesteur ou Économe

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
Beurrer un moule à manqué et réserver.
2. Zester et presser les oranges. Réserver le jus et mettre le zeste dans le bol. Ajouter le sucre dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Séparer les jaunes d'œufs des blancs. Réserver les blancs et ajouter les jaunes au contenu du bol, puis mélanger **1 min/vitesse 3**.
4. Ajouter le jus des oranges, le jus de citron, les amandes en poudre, la fécule de maïs et la levure chimique, puis mélanger **30 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
5. **Insérer le fouet**. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **2 min/vitesse 3**.
Retirer le fouet. À l'aide de la spatule, incorporer délicatement les blancs battus au reste de la préparation et verser le tout dans le moule préparé. Enfourner et cuire 35-40 minutes à 180 °C. Laisser tiédir avant de démouler et servir froid.

■ Pour 1 part : 1 450,8 kJ / 346,4 kcal /
Protéines 9,4 g / Glucides 31 g / Lipides 20,5 g

Recette
express
pour l'hiver

Le conseil d'Isabelle,
créatrice de recettes Thermomix®
Choisissez des oranges bio pour éviter toute trace
de produit chimique. Les zestes sont ici mixés avec
le sucre pour éviter d'avoir des grains dans le gâteau.





Gâteau super pomme



Niveau
Facile



Préparation
15 min



Temps total
55 min



Pour
8 parts

- **2** œufs
 - **60 g** de sucre en poudre
 - **20 g** de beurre fondu, et un peu pour le moule
 - **100 g** de lait
 - **70 g** de farine de blé, et un peu pour le moule
 - **1 c. à café** de levure chimique (½ sachet)
 - **1 pincée** de sel
 - **800 g** de pommes, coupées en fines tranches à la mandoline
- Ustensile(s)** : moule à manqué

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à manqué et réserver.
2. **Insérer le fouet.** Mettre les œufs et le sucre dans le bol, puis fouetter **2 min/vitesse 3**.
3. Ajouter le beurre fondu et le lait, puis fouetter **45 sec/vitesse 3**. **Retirer le fouet.**
4. Ajouter la farine, la levure chimique et le sel, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Mélanger de nouveau **15 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un grand récipient, ajouter les pommes, puis mélanger à l'aide de la spatule. Transvaser dans le moule préparé, puis enfourner et cuire 35 minutes à 180 °C. Servir tiède.

Il Pour 1 part : 846,9 kJ / 202,2 kcal /
Protéines 3,8 g / Glucides 34,1 g / Lipides 5,5 g

Recette
familiale
à réaliser toute
l'année sauf
l'été

Nuage au chocolat



Niveau
Moyen



Préparation
10 min



Temps total
40 min



Pour
8 parts

- **250 g** de chocolat noir, détaillé en morceaux
 - **125 g** de beurre, coupé en morceaux, et un peu pour le moule
 - **8** œufs
 - **180 g** de sucre en poudre
 - **50 g** de farine de blé
 - **20 g** de sucre glace maison
- Ustensile(s)** : moule à manqué (Ø 24-26 cm), fouet manuel

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer un moule à manqué (Ø 24-26 cm) et réserver.
2. Mettre le chocolat et le beurre

dans le bol et faire fondre **8 min/65 °C/vitesse 1**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

3. **Insérer le fouet.** Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **2-3 min/vitesse 3**. Au bout d'1 minute, ajouter 30 g de sucre en poudre petit à petit par l'orifice du couvercle sur le fouet en marche. Pendant ce temps, fouetter les jaunes d'œufs dans un récipient avec les 150 g de sucre restants jusqu'à ce que la préparation blanchisse.

4. **Retirer le fouet.** Incorporer les blancs en neige aux jaunes blanchis, puis y ajouter le chocolat fondu. Mélanger délicatement à l'aide de la spatule. Ajouter la farine et mélanger délicatement à l'aide de la spatule. Transvaser la pâte dans le moule préparé, puis enfourner et cuire 20-25 minutes à 180 °C. Laisser refroidir complètement avant de démouler sur un plat de service. Servir saupoudré de sucre glace.

Il Pour 1 part : 2107 kJ / 505,2 kcal /
Protéines 10,5 g / Glucides 46,1 g / Lipides 30,2 g

Recette
gourmande
à réaliser toute
l'année



Le conseil d'Amédée, créateur
de recettes Thermomix®

Ce gâteau doit rester très fondant :
inutile d'en prolonger le temps de cuisson.

Conseil

Pour un dressage plus élégant,
choisissez des moules individuels.



Crumble aux fraises et aux pommes, crème au basilic

Niveau Facile Préparation 15 min Temps total 50 min Pour 6 portions

La crème au basilic

- 150 g de crème liquide 35% m.g.
- 2 brins de basilic frais, équeutés

Le crumble

- 60 g de farine de blé
- 60 g de cassonade
- 60 g de beurre, coupé en morceaux
- 60 g d'amandes en poudre
- 800 g de pommes, coupées en morceaux
- 250 g de fraises, coupées en deux
- 30 g de sucre glace maison

Ustensile(s) : plat à gratin

La crème au basilic

1. Mettre la crème liquide et le basilic dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver au frais. Nettoyer le bol.

Le crumble

2. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
3. Mettre la farine, la cassonade, le beurre et les amandes en poudre dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 4**.
4. Mettre les pommes et les fraises dans un plat à gratin. Répartir la pâte à crumble dessus, puis enfourner et cuire 30 minutes à 180 °C

en surveillant la coloration. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

5. Au moment de servir, **insérer le fouet**. Mettre la crème au basilic très froide et le sucre glace dans le bol, puis fouetter **2 min/vitesse 4**, ou jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une crème fouettée. **Retirer le fouet**. Servir le crumble tiède ou froid accompagné d'une quenelle de crème au basilic.

Pour 1 portion : 1 624 kJ / 388 kcal /
Protéines 4 g / Glucides 42 g / Lipides 23 g

Recette
créative
pour
le printemps

Recette
express
pour toute
l'année

Cake au citron vert

Niveau Facile Préparation 10 min Temps total 1 h Pour 8 parts

- 350 g de sucre
- 5 citrons verts, non traités (zeste râpé)
- 5 œufs
- 150 g de crème liquide, 35% m.g.
- 100 g de beurre doux, et un peu pour le moule
- 25 g de rhum
- 1 pincée de sel
- 275 g de farine, et un peu pour le moule
- 2 c. à café de levure chimique (1 sachet)

Ustensile(s) : moule à cake

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à cake, puis réserver.
2. Mettre le sucre et le zeste des citrons dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter les œufs, la crème liquide, le beurre, le rhum et le sel, puis mélanger **1 min/vitesse 6**. Racler les

parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter la farine et la levure chimique, puis mélanger **15 sec/vitesse 5**. Transvaser dans le moule préparé, enfourner et cuire 45 minutes à 180 °C. Démouler et laisser refroidir avant de déguster.

Pour 1 part : 2 116 kJ / 499 kcal /
Protéines 8 g / Glucides 70 g / Lipides 21 g





Le conseil d'Amédée, créateur de recettes Thermomix®

À défaut de moule à charnière, utilisez un cercle à pâtisserie (Ø 24 cm) posé sur une plaque de four tapissée de papier cuisson.

Recette
créative
pour
le printemps

Tarte sans cuisson aux fraises et speculoos

Niveau **Facile** Préparation **20 min**

Temps total **45 min** Pour **6 parts**

- 250 g de speculoos
- 80 g de beurre demi-sel, fondu
- 50 g de sucre en poudre
- 1 citron jaune, non traité, (zeste râpé)
- 250 g de mascarpone, très froid
- 500 g de fraises, coupées en lamelles
- 10 feuilles de menthe fraîche ou de basilic frais
- 50 g de sucre glace maison

Ustensile(s) : moule à manqué à charnière (Ø 24 cm)

1. Mettre les speculoos et le beurre dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 4**. Transvaser la pâte dans un moule à manqué à charnière (Ø 24 cm), puis lisser avec le dos d'une cuillère en veillant à bien tasser la préparation. Réserver au frais pour laisser durcir la pâte. Nettoyer le bol.

2. Mettre le sucre en poudre et le zeste de citron dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Insérer le fouet. Ajouter le mascarpone et fouetter **1 min/vitesse 3**. Pendant ce temps, démouler le fond de pâte. **Retirer le fouet.** Garnir le fond de tarte de crème au mascarpone. Répartir harmonieusement les fraises à la surface de la tarte, décorer de feuilles de menthe et saupoudrer de sucre glace maison. Servir frais.

Variante(s) :

Utilisez les plus belles fraises pour les couper en lamelles et garnir la tarte. Avec les moins belles, réalisez un tartare. Pour cela, coupez les fraises en brunoise et mettez-les dans un récipient. Ajoutez 1 c. à soupe d'amaretto et 2 c. à soupe de sucre vanillé, puis laissez infuser 30 minutes. Filtrez les fraises à l'aide d'une passoire fine, en veillant à récupérer le jus qui servira à arroser la tarte au moment de servir. Mettez le tartare de fraise au centre de la tarte et garnissez le tour avec les fraises taillées en lamelles.

Pour 1 part : 2 212 kJ / 529 kcal /
Protéines 5 g / Glucides 52 g / Lipides 34 g

Tarte sucrée au fromage frais

Niveau
Facile

Préparation
10 min

Temps total
55 min

Pour
8 parts

- **300 g** de fromage à tartiner, type Kiri®
 - **200 g** de lait
 - **4** œufs
 - **120 g** de sucre en poudre
 - **10 g** de sucre vanillé maison
 - **20 g** de farine de blé, et un peu pour le moule
 - **1** pâte brisée maison
 - **5 g** de beurre, pour le moule
- Ustensile(s)** : 1 rouleau à pâtisserie, 1 moule à tarte (Ø 24 cm)

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
2. Mettre le fromage frais, le lait, les œufs, le sucre, le sucre vanillé et la farine dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 6**.
3. Abaisser la pâte brisée sur un plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et en garnir un moule à tarte beurré et fariné. Piquer le fond avec une fourchette et y verser la préparation.
4. Enfourner et cuire 40 minutes à 180 °C, puis baisser le four

à 160 °C (Th. 5-6) et poursuivre la cuisson 10 minutes. Laisser la tarte refroidir dans le four avec la porte entrouverte. Démouler et déguster.

Pour 1 part : 1 634 kJ / 389,5 kcal /
Protéines 10 g / Glucide 33 g / Lipides 24 g

Recette
créative
à réaliser
toute l'année



Le conseil d'Amédée,
créateur de recettes Thermomix®
« Si votre sorbet à l'abricot ne vous semble
pas assez mixé, n'hésitez pas à ajouter
15-20 sec/vitesse 6 à l'étape 2. »



Recette
rafraîchissante
pour l'été

Sorbet à l'abricot

Niveau
Facile

Préparation
5 min

Temps total
10 min

Pour
6 portions

- **30 g** de sucre en poudre
- **600 g** d'abricots frais, préalablement coupés en morceaux et congelés à plat
- **20 g** de jus de citron fraîchement pressé
- **1** blanc d'œuf

1. Mettre le sucre dans le bol et pulvériser **10 sec/vitesse 10**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter les morceaux d'abricot congelés, le jus de citron et le blanc d'œuf dans le bol, puis mixer **2 min/vitesse 6**, en vous aidant de la spatule.

3. Insérer le fouet, puis émulsionner **30 sec/vitesse 3**. Retirer le fouet et servir sans tarder.

Pour 1 portion : 275,8 kJ / 65,2 kcal /
Protéines 1,5 g / Glucides 15,2 g / Lipides 0,2 g



Recette
express
pour l'été

Cake mi-figue mi-raisin

Niveau **Facile** Préparation **10 min** Temps total **55 min** Pour **8 parts**

- **100 g** de pomme, coupée en morceaux
 - **80 g** de sucre de canne
 - **80 g** de beurre demi-sel, coupé en morceaux, et un peu pour le moule
 - **125 g** de farine d'épeautre, et un peu pour le moule
 - **75 g** de fécule de maïs
 - **50 g** d'amandes en poudre
 - **2 c. à café** de levure chimique (1 sachet)
 - **3** œufs
 - **60 g** d'huile de noix de coco ou d'huile de pépin de raisin
 - **80 g** de raisins secs
 - **4** figes fraîches, coupées en rondelles
 - **30 g** d'amandes effilées ou de flocons d'avoine
- Ustensile(s)** : moule à cake

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à cake, puis réserver.
2. Mettre les morceaux de pomme dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le sucre de canne et le beurre, cuire **3 min/100 °C/vitesse 2**, puis mixer **10 sec/vitesse 5**.
4. Ajouter la farine d'épeautre, la fécule de maïs, les amandes en poudre, la levure chimique, les œufs et l'huile, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**.
5. Ajouter les raisins secs et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Remplir le moule préparé à mi-hauteur, disposer la moitié des rondelles de figue sur la

pâte puis couvrir avec le reste de pâte. Terminer en posant le reste de figes sur la pâte et en la parsemant d'amandes effilées ou de flocons d'avoine.

6. Enfourner et cuire 40 minutes environ à 180 °C. Tester la cuisson du gâteau en y enfonçant une lame de couteau. Si elle ressort sèche, le gâteau est cuit. Sinon, poursuivre la cuisson par paliers de 5 minutes. Déguster tiède ou à température ambiante.

Pour 1 part : 1 692 kJ / 401 kcal /
Protéines 7 g / Glucides 44 g / Lipides 22 g

Flan aux fruits rouges

Niveau **Facile** Préparation **5 min** Temps total **1 h** Pour **8 portions**

- **5 g** de beurre doux
 - **4** œufs
 - **150 g** de lait
 - **150 g** de crème liquide
 - **70 g** de miel liquide
 - **2 c. à café** de sucre vanillé maison
 - **450 g** de fruits rouges frais variés
- Ustensile(s)** : 8 ramequins

1. Préchauffer le four à 150 °C (Th. 5). Beurrer 8 ramequins et réserver.
2. Mettre les œufs, le lait, la crème liquide, le miel et le sucre vanillé dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**.
3. Répartir les fruits rouges sur le fond des ramequins puis verser la préparation dessus. Enfourner et cuire au bain-marie 45 minutes

à 150 °C. Vérifier la cuisson et la prolonger de quelques minutes si nécessaire. Laisser refroidir avant de déguster froid ou à température ambiante.

Pour 1 portion : 726 kJ / 174 kcal / Protéines 5 g /
Glucides 15 g / Lipides 11 g

Recette
express
pour l'été



Clafoutis aux abricots

Niveau **Facile** Préparation **20 min**
Temps total **1 h** Pour **6 parts**

- **60 g** de beurre doux, et un peu pour le moule
- **500 g** d'abricots frais pas trop mûrs, dénoyautés et coupés en deux
- **4** œufs
- **1 pincée** de sel
- **125 g** de sucre en poudre
- **40 g** de farine de blé
- **40 g** d'amandes en poudre
- **250 g** de lait
- **100 g** d'amandes effilées

Ustensile(s) : plat à gratin

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Beurrer un plat à gratin et réserver.
2. Mettre le beurre dans le bol et faire fondre **5 min/80 °C/vitesse 1**. Pendant ce temps, répartir les abricots, face ouverte vers le haut, dans le plat préparé.
3. Ajouter les œufs, le sel, le sucre, la farine, les amandes en poudre et le lait dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 5**. Transvaser l'appareil sur les abricots, dans le plat à gratin, saupoudrer d'amandes effilées, puis enfourner et cuire 30-40 minutes à 180 °C. Servir tiède ou froid.

Pour 1 part : 1 794 kJ / 429 kcal /
Protéines 12 g / Glucides 37 g / Lipides 26 g



Recette
express
pour l'été

Pour vous faciliter le quotidien et régaler votre famille et vos amis avec simplicité, voici nos idées d'entrées, plats et desserts pour des menus complets et savoureux.

12 idées de menus

Pour les enfants



Tartelette aux radis et fromage frais p. 24



Croque-cake p. 54



Fondant moussoux à la pâte à tartiner p. 105

Apéritif dinatoire



Cake pesto-mozzarella p. 21



Tartines au parmesan, comté, lardons et roquette p. 43



Crumble aux fraises et aux pommes, crème au basilic p. 110

Périodes de grands froids



Velouté de potiron à la cannelle p. 32



Potée au chou et à la saucisse de Morteau p. 47



Nuage au chocolat p. 109

Grosses chaleurs



Gaspacho de concombre aux fraises p. 37



Moules au citron p. 44



Sorbet à l'abricot p. 115

Effet waouh !



Champignons farcis p. 16



Poulet aux olives et au citron p. 56



Tarte sans cuisson aux fraises et speculoos p. 113

Mieux qu'au bistrot



Mousse de thon, tartare d'avocat et tomates séchées p. 15



Burger de pomme de terre p. 52



Flan aux fruits rouges p. 117

Tout végétarien



Tortilla aux pois gourmands p. 20



Crumble de légumes, pistaches et noisettes p. 82



Gâteau super pomme p. 108

Top chrono



Salade de crevettes au fenouil p. 26



Pesto persil-amande (avec des pâtes) p. 99



Cake mi-figue mi-raisin p. 116

À emporter partout



Acras de poulet p. 13



Quiche au poireau et au thon p. 53



Cake au citron vert p. 111

Le plein de vitamines



Velouté de panais et pomme au curry p. 35



Ratatouille aux lentilles p. 86



Clafoutis aux abricots p. 118

Dans mon placard



Soufflé au beaufort et aux noisettes p. 17



Brandade de sardine p. 51



Tarte sucrée au fromage frais p. 114

Cuisine créative



Pancake aux petits pois p. 19



Lentilles corail à la provençale p. 87



Cake framboise-chocolat blanc p. 102

Au fil du magazine

Magazine « Thermomix® et Moi » • Best of n° 1 • Septembre 2019



Minisoufflé au poulet et au fromage (p. 12)



Acras de poulet (p. 13)



Tartelette au chèvre et aux oignons (p. 14)



Mousse de thon, avocat et tomates séchées (p. 15)



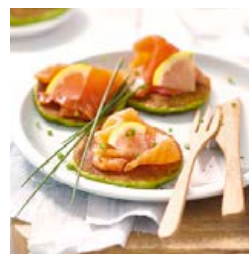
Champignons farcis (p. 16)



Soufflé au beaufort et aux noix (p. 17)



Salade de quinoa aux maquereaux (p. 18)



Pancakes aux petits pois (p. 19)



Tortilla aux pois gourmands (p. 20)



Cake pesto-mozzarella (p. 21)



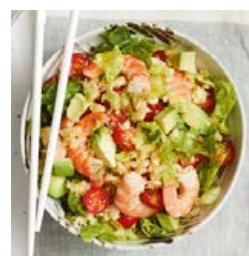
Œuf cocotte à l'oseille (p. 23)



Tartelette aux radis et fromage frais (p. 24)



Muffins courgette et muffins saumon (p. 25)



Salade de crevettes au fenouil (p. 26)



Taboulé au thon (p. 27)



Soupe de lentilles corail (p. 30)



Velouté de butternut et patate douce (p. 31)



Velouté de potiron à la cannelle (p. 32)



Soupe de pâtes (p. 33)



Velouté de panais et pomme au curry (p. 35)



Soupe de tomate, jambon de Bayonne (p. 36)



Gaspacho de concombre aux fraises (p. 37)



Poitrine de porc à la sauce de soja (p. 40)



Parmentier de carotte au poisson (p. 41)



Galette saucisse fromage (p. 42)



Tartines au comté, lardons et roquette (p. 43)



Moules au citron (p. 44)



Gratin de pomme de terre à la viande (p. 46)



Potée au chou et saucisse de Morteau (p. 47)



Burritos (p. 48)



Sauté de veau au chorizo (p. 49)



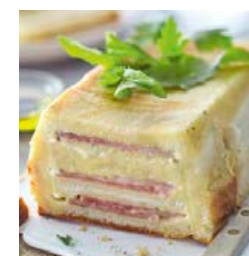
Brandade de sardine (p. 51)



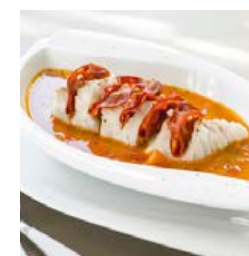
Burger de pomme de terre (p. 52)



Quiche au poireau et au thon (p. 53)



Croque-cake (p. 54)



Cabillaud chorizo-tomate (p. 55)



Poulet aux olives et au citron (p. 56)



Légumes aux épices et fondant au chocolat (p. 62)



Papillote de poisson et moelleux citron vert (p. 65)



Omelette et velouté à la ciboulette (p. 66)



Que cherchez-vous ?

Au fil des recettes, les symboles ci-dessous vous aident à trouver celle qui s'accordera à vos critères et envies du moment.

Dans les recettes, les indications entre parenthèses indiquent les temps de cuisson adaptés pour le modèle TM31. Les indications sans parenthèses sont adaptées pour le TM6 et le TM5. Pour réaliser les recettes avec votre TM31, voir le tableau de conversion en page 8.

Les indications dans les recettes :



temps de préparation



temps total



difficulté



nombre de parts



valeurs nutritionnelles

Les indications dans l'index :



sans gluten



végétarien



sans lactose



facile



rapide (prêt en 1 heure maximum)

Au fil du magazine

Magazine « Thermomix® et Moi » · Best of n° 1 · Septembre 2019



Velouté de légumes
et lentilles (p. 67)

🌿 🌱 ⌚



Papillote de poisson et
gâteau à la vanille (p. 69)

🌿 🌱 ⌚



Gratin de panais
aux noisettes (p. 72)

🌿 🌱 ⌚



Soufflé au chèvre
et au thym (p. 73)

🌿 🌱 ⌚



Quiche aux pommes
et chèvre frais (p. 74)

🌿 🌱 ⌚



Purée butternut-noisette
(p. 76)

🌿 🌱 ⌚



Gratin de fenouil
au fromage (p. 77)

🌿 🌱 ⌚



Crumble de tomates,
poivrons et olives (p. 79)

🌿 🌱



Jardinière de légumes
(p. 80)

🌿 🌱 🌿 ⌚



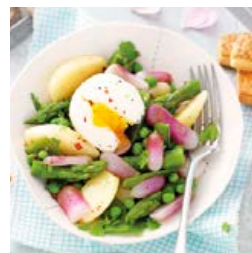
Curry de légumes (p. 81)

🌿 🌱 🌿 ⌚



Crumble de légumes,
aux fruits secs (p. 82)

🌿 🌱 ⌚



Méli-mélo de légumes
et son œuf poché (p. 83)

🌿 🌱 ⌚



Tomates farcies
au chèvre (p. 84)

🌿 🌱 ⌚



Ratatouille
aux lentilles (p. 86)

🌿 🌱 🌿 ⌚



Lentilles corail
à la provençale (p. 87)

🌿 🌱 🌿 ⌚



Blisotto aux moules
et poivrons grillés (p. 90)

🌿 ⌚



Lasagne aux légumes à la
béchamel légère (p. 91)

🌿 🌱 ⌚



Risotto au lait
de coco (p. 92)

🌿 🌱 ⌚



Gratin de coquillettes
au poireau (p. 93)

🌿 🌱 ⌚



One pot pasta, spaghetti
aux légumes (p. 94)

🌿 🌱 ⌚



Poulet aux poivrons
façon risotto (p. 95)

🌿 ⌚



Bolognaise aux lentilles
vertes (p. 96)

🌿 🌱 🌿 🌱 ⌚



Risotto aux petits pois
et mozzarella (p. 97)

🌿 🌱 🌱 ⌚



Poulet au fromage, pâtes
et champignons (p. 98)

🌿 ⌚



Pesto persil-amanche
(p. 99)

🌿 🌱 🌿 🌱 ⌚



Cake framboise-chocolat
blanc (p. 102)

🌿 🌱 ⌚



Clafoutis poire-speculoos
(p. 103)

🌿 🌱 ⌚



Gratin de poire
aux amandes (p. 104)

🌿 🌱 🌱 ⌚



Fondant moussoux
à la pâte à tartiner (p. 105)

🌿 🌱 ⌚



Gâteau à l'orange (p. 106)

🌿 🌱 ⌚



Gâteau super pomme
(p. 108)

🌿 🌱 ⌚



Nuage au chocolat
(p. 109)

🌿 🌱 ⌚



Crumble aux fraises
et aux pommes (p. 110)

🌿 🌱 ⌚



Cake au citron vert
(p. 111)

🌿 🌱



Tarte aux fraises
et speculoos (p. 113)

🌿 🌱 ⌚



Tarte sucrée au fromage
frais (p. 114)

🌿 🌱 ⌚



Sorbet à l'abricot (p. 115)

🌿 🌱 🌿 🌱 ⌚



Cake mi-figue,
mi-raisin (p. 116)

🌿 🌱 ⌚



Flan aux fruits rouges
(p. 117)

🌿 🌱 🌱 ⌚



Clafoutis aux abricots
(p. 118)

🌿 🌱

Que cherchez-vous ?

Au fil des recettes, les symboles ci-dessous vous aident à trouver celle qui s'accordera à vos critères et envies du moment.

Dans les recettes, les indications

entre parenthèses

indiquent les temps de cuisson adaptés pour le modèle TM31. Les indications sans parenthèses sont adaptées pour le TM6 et le TM5. Pour réaliser les recettes avec votre TM31, voir le tableau de conversion en page 8.

Les indications dans les recettes :



temps de préparation



temps total



difficulté



nombre de parts



valeurs nutritionnelles

Les indications dans l'index :



sans gluten



végétarien



sans lactose



facile



rapide (prêt en 1 heure maximum)

Ils ont testé et approuvé nos recettes



Camille Commandini



Isabelle Ravoux



Sylvain Speybnouck



Denise Merle



Erwan Dabouis



Aurélie Rouault



Cynthia Verdon



Marie-Anne Dupuy



Marion Lenormand



Françoise Boni



Anne Belliard

Savez-vous que toutes les recettes créées par Amédée, Isabelle et Pauline, les talentueux cuisiniers de Thermomix® en France (voir page 3), sont testées trois fois et approuvées par une solide équipe de testeurs ? Nous avons à cœur de vous proposer des recettes avec une vraie garantie de succès. C'est pour cela que nous mobilisons cette équipe qui a la mission délicate de traquer les coquilles, les imprécisions. Pour qu'une recette soit facilement réalisable, il est indispensable que l'on ne se pose aucune question au cours de son élaboration. Ceci fait partie de l'ADN

de Thermomix®. Aucun d'entre eux n'est un professionnel de la cuisine, et c'est justement ce qui nous intéresse ! Leur regard exigeant correspond très exactement à celui des utilisateurs de Thermomix®, comme vous. C'est ainsi que toutes les recettes de votre magazine « Thermomix® et Moi » sont certifiées et présentent une pleine garantie de succès.



THERMOMIX® ET MOI

Des recettes pour tous les jours, testées et approuvées

BEST OF

Ce magazine best of de « Thermomix® et Moi » est édité par VORWERK FRANCE
539 route de Saint-Joseph
CS 20811, 44308 Nantes Cedex 3

Directrice de la publication :
Sophie Hanon-Jaure
Responsable éditorial et marketing : Céline Perrodeau
Coordination éditoriale :
Julien Trubert

Responsable développement des recettes : Édith Pouchard
Développement des recettes :
Isabelle Phillon (coordination),
Amédée Vicet et Pauline Brunet

Rédaction des recettes :
Bénédicte Grépinet, Nhan Nguyen
Chef de produits :
Aurélien Hesson-Bonneau
Assistante chef de produits :
Albane Chaar

Responsable partenariats :
Anne-Laure Allien,
anne-laure.allien@vorwerk.fr

Réalisation :
COM'Presse
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60

Rédactrice en chef :
Marie Gabet

Rédacteurs en chef adjoints :
Charlotte Anfray et Éric Pavon

Direction artistique :
Thomas Durio

Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos

Secrétariat de rédaction :
Nicolas Chrétien, Gaëlle Combacon,
Marion Pires, Olivier Vignancour

Service photo :
Delphine Duteil, Mathilde Londe

Nutritionnistes : Anne Bernabeu,
Stéphanie Rougetet-Glévarec
et Géraldine Mercier

Imprimé en France par Pollina
85407 LUÇON

Chef de fabrication :
Bernard Blottière

Photogravure :
Olivier Lemesle - COM'Presse

Origine du papier : France
Taux de fibres recyclées : 0 %

Certification : PEFC
Eutrophisation : Ptot 0.01 kg/tonne

ROUTAGE STAMP
95150 Taverny

ISSN : 2430-686X
Dépôt légal : septembre 2019

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

ABONNEMENTS

56 rue du Rocher, 75008 Paris
Tél. 01 44 700 444
E-mail : magazine.thermomix@vorwerk.fr
Site : www.thermomix.fr/mag
Tarif abonnement : 1 an = 35,90 €.
Pour toute autre demande relative à votre Thermomix® : 02 51 85 47 47



Gestion des ventes au numéro et de la promotion

Société À Juste Titres
Contact : Laëticia Canole
(04 88 15 12 45, l.canole@ajustetitles.fr)
Pour les diffuseurs et dépositaires :
Quantités modifiables et réassort
disponible sur direct-editeurs.fr

Régie Publicitaire

MEDIAOBS
44 rue Notre-Dame-des-Victoires
75002 PARIS
Tél. 01 44 88 97 70

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 44 88 suivi des 4 derniers chiffres. Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com

Équipe commerciale :
Corinne Rougé (9370),
Alexandra Horsin (8912),
Alexia Vaché (8906)
Studio : Cédric Aubry (8905)

Credits photos

Couverture : Photographie d'Ana Teixeira, stylisme de Sébastien Merdrignac.
Pages 60-69 : Stockpics/Adobestock.
Photos recettes : Studio Mixture avec Benoit Cabanes et Laurent Vallée. D3 Studio. Ana Teixeira et Sébastien Merdrignac.