

VORWERK

*Le meilleur pour votre famille*



---

# Le meilleur de votre Esp@ce Recettes

---



Thermomix



*Le meilleur pour votre famille*

---

# *Le meilleur de votre Esp@ce Recettes*

---



Thermomix



# Le meilleur de votre Esp@ces Recettes

Livre de recettes Thermomix 2012 – Vorwerk International

CHERS CLIENTS,

Il fut un temps où les utilisateurs de Thermomix enthousiastes se transmettaient leurs recettes sur des morceaux de papier écornés écrits à la main. Aujourd'hui, échanger des notes est devenu plus rapide et plus facile grâce à internet. C'est la société Thermomix en Italie qui, la première, a lancé son blog recettes en 2002, sous le nom « Ricettario ». D'autres pays ont suivi, et le blog fut un tel succès que le premier « Espace Recettes » Thermomix vit le jour en Allemagne le 15 septembre 2009. De nouveaux espaces furent bientôt créés dans 9 autres pays. Depuis, partout – de la France à l'Australie, en passant par Mexico – une communauté extrêmement vivante et active de détenteurs de Thermomix enthousiastes s'est développée.

Il y a une bonne raison à cela. Le plaisir d'utiliser le Thermomix pour préparer à manger vient en grande partie de la possibilité de pouvoir choisir parmi une multitude de recettes du quotidien, que ce soit des plats faciles et rapides ou des menus complets. Alors que pourrait-il y avoir de mieux qu'un « Espace Recettes » offrant un choix le plus vaste possible d'inspirations pour toutes sortes d'occasions et d'évènements ?

Bien sûr, chaque communauté est le reflet des membres qui la composent. Et il est clair ici que les fans de Thermomix sont totalement passionnés par le monde culinaire : de nouvelles recettes sont ajoutées, évaluées et commentées chaque jour, des trucs et astuces partagés avec grand enthousiasme. Les photos innombrables suffisent à vous mettre l'eau à la bouche lorsque vous cherchez des recettes adaptées.

Nous, chez VORWERK, avons été si impressionnés par ce degré d'implication, que nous avons décidé de rassembler les meilleures recettes des dix Espaces Recettes Thermomix en un livre de cuisine international : « Le meilleur de votre Esp@ce Recettes » – un livre entièrement composé de recettes d'utilisateurs du Thermomix.



**Dirk Reznik**

Président & CEO – Division Thermomix











# Gâtés par le choix ...

Plus de 700 membres ont répondu à l'appel lancé sur les sites internationaux pour l'envoi de recettes destinées à un nouveau livre international. Parce qu'il aurait été impossible pour le jury de passer au crible et d'évaluer un tel nombre de propositions, la communauté des utilisateurs de chacun des pays participants a d'abord voté pour une sélection nationale.

## LA PRÉ-SÉLECTION

Les 30 recettes ayant obtenu le plus de voix parmi les membres de chaque Espace Recettes furent présélectionnées. Les recettes devaient répondre aux critères suivants :

- Seule une recette par membre pouvait être sélectionnée.
- Il devait s'agir d'une nouvelle recette (c'est-à-dire non encore publiée dans l'un des livres Thermomix)
- La recette devait être facile à réaliser et comprendre une liste complète d'ingrédients.

## LA SÉLECTION FINALE

Une fois que chacune des dix communautés eut sélectionné ses recettes favorites, la liste des 300 recettes fut transmise au jury qui eut pour tâche la sélection des 100 meilleures. Le jury était composé des chargés de développement recettes expérimentés de Thermomix de chacun des dix pays participants, ainsi que du vice-président Marketing de la division Thermomix.

Le jury eut une tâche difficile tant toutes les recettes paraissaient délicieuses. Des critères supplémentaires ont même dû être ajoutés pour restreindre le champ des possibles : les recettes sélectionnées devaient former un mélange harmonieux d'entrées, de plats principaux, de pains et de desserts. De simples variantes de plats identiques devaient être évitées. L'ensemble des recettes devait être réalisable dans tous les pays participants, ce qui éliminait donc les recettes comportant des ingrédients trop exotiques.



Le jury évaluant les recettes finalistes.

Seules des recettes répondant à nos critères de qualité pouvant prétendre avoir leur place dans un livre de cuisine Thermomix, elles ont toutes été rigoureusement testées dans nos laboratoires à travers le monde. Après quelques adaptations pour harmoniser formats, ingrédients et étapes de réalisation, seules les recettes ayant passées le test international ont trouvé leur place dans ce livre. Comme toujours, vous pouvez compter sur la garantie de succès Thermomix de ces recettes.



# Comment adapter vos propres recettes

Si vous avez attrapé le virus et que, vous aussi, vous souhaitez partager l'une de vos recettes préférées sur l'Espace Recettes, n'hésitez pas. Mais d'abord, il vous faut l'adapter au Thermomix. Si vous êtes déjà un utilisateur Thermomix expérimenté, vous allez le faire intuitivement. Sinon, suivez simplement les conseils ci-dessous :

## D'ABORD, JETEZ UN ŒIL À VOTRE LIVRE DE BASE « A TABLE AVEC THERMOMIX »

Pour la plupart des étapes nécessaires à la préparation de votre recette, vous pouvez vous référer aux basiques du livre « A Table avec Thermomix » que vous avez reçu avec votre Thermomix. Cela vous donnera une vision d'ensemble des différentes méthodes de préparation. Par exemple, comment émincer oignons, ail et herbes, comment cuire riz ou pâtes, ou cuire à la vapeur poissons, viandes et légumes etc.

## CHERCHEZ DES RECETTES SIMILAIRES À LA VÔTRE

Cherchez dans l'Espace Recettes, ou dans vos livres de cuisine Thermomix, une recette similaire à la vôtre. Comparez les ingrédients de votre recette avec ceux de la recette existante. Si vous utilisez des quantités significativement plus importantes ou plus petites, les temps de mixage et de cuisson devront être ajustés. Faites attention de ne pas utiliser plus que les quantités maximum préconisées. Vous trouverez plus de détails concernant ce point dans le manuel d'utilisation de votre appareil.



Divisez la recette Thermomix existante en étapes puis essayez d'appliquer cette division à votre recette. Ne soyez pas surpris si le Thermomix n'a besoin que d'une étape là où votre recette traditionnelle en nécessite deux. C'est là l'un des avantages du Thermomix. Il vous permet de gagner du temps et de l'énergie.

Pour finir, préparez votre recette ainsi modifiée avec le Thermomix, et prenez note des suggestions pour d'éventuelles améliorations à apporter lors d'une prochaine réalisation.

## L'ESPACE RECETTES EST HEUREUX DE VOUS APPORTER SON SOUTIEN

Parfois, malgré vos efforts, vous n'êtes pas entièrement satisfait du résultat obtenu en adaptant l'une de vos recettes au Thermomix. Si cela devait arriver, consultez simplement l'Espace Recettes pour trouver trucs et astuces via le forum en ligne. De nombreux membres partagent volontiers leurs astuces et fournissent des réponses précieuses.

Une fois que vous avez adapté avec succès votre recette au Thermomix, rien ne vous empêche de la partager sur l'Espace Recettes. Des milliers de membres convaincus attendent déjà de pouvoir la tester.









# Généralités sur le Thermomix

Le Thermomix est un appareil culinaire qui combine les fonctions de plusieurs autres appareils ménagers. Lorsque vous adaptez des recettes pour une préparation au Thermomix, pouvoir comparer ce dernier à des appareils plus traditionnels pourra peut-être vous aider.

## Le Varoma

Ce cuit-vapeur vous aide dans la préparation de repas complets et vous garantit un régime alimentaire sain et équilibré.

## L'affichage digital

Indique poids et temps de cuisson. Il est comparable à l'affichage d'un micro-ondes.

## Réglage du temps

Vous permet de programmer vos temps de cuisson, de mixage etc ...

## Réglage de la température

Ce bouton fonctionne comme le bouton de votre gazinière.

- 37° - Pour réchauffer la nourriture des bébés (température corporelle)
- 50° - Pour fondre le chocolat
- 60°-70° - Pour cuire doucement comme au bain-marie. Recommandé pour les sauces.
- 80°-90° - Pour chauffer eau et lait.
- 100° - Pour porter l'eau à ébullition.
- Varoma - Pour la cuisson vapeur et pour rissoler.

## Le bol du Thermomix

A les mêmes fonctions que vos casseroles et vos poêles.



### Réglage de la vitesse

Permet de passer d'un mélange délicat à un mixage complet.

✦ : vitesse « mijotage ». Identique à un mélange fait à la cuillère de bois, pour le risotto par exemple.

**Vitesse 1 à 3** : pour mélanger plus ou moins doucement, battre de la crème (vitesse 3 ½), réduire des pommes de terre en purée ...

**Vitesse 4 à 6** : pour émincer (oignons), émulsifier (mayonnaise), broyer de la glace, ...

**Vitesse 7 à 10 et fonction Turbo** : pour pulvériser (sucre, blé, café...), mélanger jusqu'à obtention d'une texture homogène (velouté, smoothies, glaces et sorbets ...)

### Fonction sens inverse

A utiliser lorsque vous ne souhaitez pas que les ingrédients que vous avez mis dans le bol soient coupés, pour la ratatouille par exemple.

Lorsque vous pressez ce bouton, les couteaux se mettent à tourner en sens inverse. Les ingrédients sont alors mélangés par le côté non coupant des lames du couteau.

### Fonction pétrin

Permet de pétrir toutes sortes de pâtes, plus particulièrement les pâtes levées.

## Pictogrammes utilisés dans cet ouvrage



### Temps total

Indique le temps total nécessaire à la préparation du plat. Certains aliments cuisent rapidement alors que d'autres doivent être préparés la veille. Le temps total comprend le temps de cuisson, mais aussi le temps de refroidissement etc ...



### Le temps de préparation

Il s'agit du temps dont vous avez besoin pour la préparation de la recette. Les autres temps, par exemple le temps de cuisson ou de refroidissement, sont indiqués dans le texte de la recette et sont inclus dans le temps total.



### Portions

Indique combien on peut faire de portions ou de parts avec les quantités d'ingrédients indiquées.



### Niveau de difficulté

Vous allez pouvoir réaliser l'ensemble de ces recettes sans problème. Certaines demandent un peu plus d'investissement que d'autres, et peuvent nécessiter davantage de temps si vous débutez en cuisine ou si vous n'utilisez pas le Thermomix depuis longtemps.



### Valeurs nutritionnelles

A cet endroit vous allez trouver les informations sur les valeurs nutritionnelles essentielles du plat.



# Ce que vous devez savoir sur la cuisine au Thermomix

## LES BASES D'UNE CUISINE AU THERMOMIX RÉUSSIE

1. Utilisez des ingrédients frais de bonne qualité. C'est une condition essentielle et indispensable à la préparation de plats excellents.
2. Pesez les ingrédients une fois qu'ils sont prêts : par exemple, pesez pommes de terre et oignons une fois qu'ils sont épluchés.
3. Lavez soigneusement les aliments. Viandes et poissons doivent toujours être lavés sous l'eau froide du robinet, puis essuyés avec du papier absorbant.
4. Hachez les herbes après les avoir lavées puis séchées avec du papier absorbant.
5. Pour un résultat uniforme, coupez les ingrédients en morceaux de taille identique. Avant mixage au Thermomix, assurez-vous que les morceaux ne font pas plus de 5 x 5 cm. Si vous ne souhaitez pas mixer vos ingrédients, coupez-les en bouchées.
6. Vous pouvez réchauffer vos plats à la vapeur, soit dans le panier cuisson, soit dans le Varoma. Il n'y a pas besoin alors de rajouter de matière grasse.
7. Planifier est la clé du succès. Vous gagnerez beaucoup de temps en faisant l'effort en fin de semaine de choisir vos menus de la semaine à venir.
8. Adaptez les quantités de sel, poivre et autres épices à vos goûts personnels.

## ADAPTEZ LES RECETTES À VOS GOÛTS

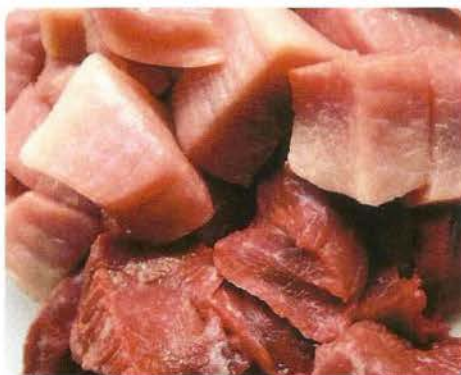
Ce livre rassemble des recettes du monde entier. Par conséquent, certains ingrédients très courants dans certains pays, sont plus difficiles à trouver dans d'autres. Si un ingrédient est introuvable, vous pouvez soit utiliser l'une des alternatives suggérées dans la recette, soit choisir vous-même un substitut : utilisez du carvi à la place de cumin, des épices déshydratées au lieu d'épices fraîches, de la crème liquide au lieu de crème fraîche, des champignons de Paris au lieu de champignons enokitake, des feuilles de gélatine au lieu de gélatine en poudre. Etc ...

Les temps de cuisson indiqués pour chaque recette sont indicatifs. Vous pouvez les ajuster en fonction de la qualité et de l'état de maturité de vos ingrédients, mais aussi en fonction de vos préférences. Si vous aimez vos légumes plus cuits, augmentez le temps de cuisson de deux minutes.

Laissez parler votre imagination et ajoutez votre propre touche aux recettes lorsque vous les réalisez. Avec Thermomix, il est facile de devenir un ou une cuisinière créative.







## INGRÉDIENTS UTILISÉS DANS CES RECETTES (SAUF INDICATION CONTRAIRE)

- Les œufs sont des œufs moyens (60 g environ).
- Le beurre utilisé est généralement du beurre doux.
- Farine ou farine ordinaire veut dire farine de blé.
- «Levure sèche» veut dire levure instantanée (qui n'a pas besoin d'être réhydratée).
- Piments : la grande variété de piments donne aux recettes mexicaines une grande diversité de saveurs. Si vous ne trouvez pas le type de piment indiqué dans la recette, vous pouvez utiliser les piments disponibles dans votre supermarché, sec ou frais, en fonction de la recette. Mais assurez vous alors d'ajuster la quantité à vos goûts car à chaque variété de piment correspond un degré d'intensité.

## LES TEMPÉRATURES DE FOUR

Sauf indication contraire, toutes les températures de cuisson sont indiquées pour un four électrique traditionnel. Si vous utilisez un four à gaz ou à chaleur tournante, consultez votre manuel d'utilisation car il vous faudra peut-être ajuster un peu la température.

DEGRÉS CELSIUS	DEGRÉS FAHRENHEIT
150	300
160	320
170	340
180	355
190	375
200	390
210	410
220	430

# Index thématique

## Hors d'oeuvres et tartinades

Cheesecake salé . . . . .	18
Terrine de lentilles . . . . .	20
Crème de saumon fumé à l'aneth . . . . .	22
Tartinade aux champignons et aux noix . . . . .	24
Mousse de coriandre . . . . .	26
Terrine de foies de volaille aux pistaches . . . . .	28
Gelée de pommes . . . . .	30

## Entrées, soupes et accompagnements

Nuggets de poulet . . . . .	38
Rouleaux de jade . . . . .	40
Kebab de poulet . . . . .	42
Salade de potiron . . . . .	44
Tomates sautées aux encornets . . . . .	46
Poulet thaï épicé en bouchées . . . . .	48
Spanakopita, tourte grecque aux épinards . . . . .	50
Cassiolettes de Saint-Jacques . . . . .	52
Soupe de carottes . . . . .	54
Velouté d'asperges . . . . .	56
Velouté de panais aux épices . . . . .	58
Solyanka . . . . .	60
Soupe de poisson . . . . .	62
Soupe chinoise aux boulettes de crevettes . . . . .	64
Soupe à l'oignon . . . . .	66
Gâteau de riz au saumon . . . . .	68
Gratin dauphinois . . . . .	70
Légumes variés en marinade . . . . .	72
Flan de pommes de terre . . . . .	74
Moelleux courgettes parmesan au coeur coulant . . . . .	76
Purée pommes de terre céleri-rave . . . . .	78
Salade de chou rouge, poires et coriandre . . . . .	80

## Plats principaux : viandes

Ragoût pommes de terre carottes . . . . .	90
Travers de porc aux oignons nouveaux . . . . .	92
Picadillo à ma façon . . . . .	94
Boeuf bourguignon . . . . .	96
Conchiglie au potiron et au lard . . . . .	98
Boulettes de kangourou et spaghettis . . . . .	100
Roulades de porc et sa choucroute . . . . .	102
Chou-fleur farci . . . . .	104
Goulasch à la bière pur malt . . . . .	106
Pommes de terre farcies sur lit d'oignons caramélisés . . . . .	108
Goulasch Segedínský . . . . .	110
«Tamales» du nord . . . . .	112
Roulades de poulet aux oignons et aux pruneaux . . . . .	114
Flan au poulet . . . . .	116
Poulet garam masala . . . . .	118
Nids au poulet à la mexicaine . . . . .	120
Tacos au canard sauce «mole» à la mangue . . . . .	122

## Plats principaux : poissons

Steaks de thon à la crème d'oignons . . . . .	124
Riz à la tomate et à la morue . . . . .	126
Galettes de poisson et riz . . . . .	128
Crevettes au poivre et à l'ail . . . . .	130
Filets de sole sauce au vin et aux champignons . . . . .	132
Mousselines de rougets sauce méditerranéenne . . . . .	134
Pizza au saumon et aux jeunes pousses . . . . .	136





## Plats principaux : végétariens

Nouilles chinoises aux légumes variés . . . . .	138
Riz tomate-poivron à la feta et légumes d'été . . . . .	140
Palets de chou fleur au fromage . . . . .	142
Frittata de légumes . . . . .	144
Fettucine vertes au basilic . . . . .	146
Pois chiches Alentejo . . . . .	148
Pizza Gioggiò . . . . .	150

## Pains

Pain de campagne . . . . .	156
Brioche vénitienne . . . . .	158
Petits pains express . . . . .	160
Triangles à l'ail . . . . .	162
Boulettes végétariennes au poivre noir . . . . .	164
Sīhas (chaussons orientaux) . . . . .	166
Petits pains à l'épeautre et aux fruits secs . . . . .	168
Petits pains vapeur au cacao . . . . .	170
Bâtonnets de sarrasin et d'orge . . . . .	172
Tuiles au sésame et graines de pavot . . . . .	174
Petits pains fourrés à l'abricot et au fromage frais . . . . .	176

## Desserts et boissons

Gâteau marbré au fromage blanc . . . . .	186
Croissants vanillés aux noix . . . . .	188
Yaourt (ferme et crémeux) . . . . .	190
Manne céleste . . . . .	192
Crème stracciatella . . . . .	194
Sauce au chocolat . . . . .	196
Panna cotta aux caramels durs . . . . .	198
Le gâteau hérisson d'Anna . . . . .	200
Gâteau de crème catalane à l'orange . . . . .	202
Macarons au chocolat . . . . .	204
Tarte aux poires et aux amandes . . . . .	208
Délice au Carambar® . . . . .	210
Cheesecake au fromage . . . . .	212
Couronne express au yaourt . . . . .	214
Fondant au chocolat . . . . .	216
Délice du couvent . . . . .	218
Bouchées crèmeuses aux noix enrobées de chocolat . . . . .	221
Cheesecake revisité . . . . .	224
Carrés au fromage et à la cannelle . . . . .	226
Parfait Fine France . . . . .	228
Mousse de fromage blanc vapeur . . . . .	230
Gâteau aux graines de pavot . . . . .	232
Truffes chocolat noix de coco . . . . .	234
Bonbons chocolat à la crème d'oeufs . . . . .	236
Biscuits Earl Grey . . . . .	238
Cheesecake au citron vert . . . . .	240
Torsades aux noisettes . . . . .	242
Glace au yaourt et aux cookies . . . . .	244
Morir soñando : boisson lactée à l'orange . . . . .	246







# Hors d'oeuvres et tartinades





# Les gagnants de la catégorie Hors d'oeuvres et tartinades



*Cheesecake salé*



**annamoraglia | Anna Moraglia . . . . . page 18**

J'ai mon Thermomix depuis 2009 et l'ai utilisé tous les jours depuis. J'aime beaucoup cuisiner. Ce que je préfère, ce sont les desserts, les glaces en particulier. J'aime aussi coudre, lire et surfer sur Internet.



*Terrine de lentilles*



**OLA | Władysław Pastuszko . . . . . page 20**

J'habite Rumia, je suis ingénieur et père de 5 enfants, et j'aime naviguer. J'utilise le Thermomix tous les jours. C'est tellement ludique. Il me permet aussi d'être plus créatif à la cuisine.



*Crème de saumon fumé à l'aneth*



**caty ocaña | Caty Ocaña . . . . . page 22**

Je vis dans la Province de Cadiz, en Andalousie. Mère de deux filles, je suis aussi enseignante à plein temps. J'aime lire, apprendre des langues, et créer de nouveaux desserts avec le Thermomix.



*Tartinade aux champignons et aux noix*



**debbiek | Debbie Katzeff . . . . . page 24**

J'habite Sydney. Cela ne fait pas très longtemps que je possède le Thermomix, mais je l'apprécie beaucoup car il me permet à la fois de peser et de contrôler les temps de cuisson. J'apprécie aussi de pouvoir utiliser beaucoup d'ingrédients en même temps.



*Mousse de coriandre*



**macarmena | Maria del Carmen Aguilar . . . . . page 26**

Je travaille à plein temps dans un bureau, j'ai quatre grands enfants, et je possède un Thermomix depuis 2006. Je l'utilise tous les jours et le considère désormais comme un équipement culinaire indispensable.



### *Terrine de foies de volaille aux pistaches*



**Gertbysea | Gretchen Fitch . . . . . page 28**

J'habite Cairns, dans le Queensland. En raison des températures extrêmes ici, la nourriture se perd très vite. Grâce au Thermomix, je peux malgré cela préparer des plats frais chaque jour.



### *Gelée de pommes*



**maite.mendez | Mª Teresa Méndez Aceitón . . . . . page 30**

Aide-soignante à domicile à Madrid, j'ai deux enfants. Ma famille est mon passe-temps. J'utilise le Thermomix tous les jours et le trouve totalement indispensable..





# CHEESECAKE SALÉ



TEMPS TOTAL : 4 h 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



12 PARTS



FACILE



Pour 1 part : protéines : 8 g  
glucides : 9 g | lipides : 16 g  
Kj 902 | Kcal 216

## INGRÉDIENTS

- 8 feuilles de gélatine alimentaire (16 g) et de l'eau froide en quantité suffisante
- 130 g de biscuits salés (type crackers)
- 90 g de beurre doux ramolli, coupé en petits morceaux
- 200 g de lait entier
- 60 g d'olives vertes dénoyautées
- 250 g de ricotta, bien égouttée (ou de fromage blanc)
- 200 g de Gorgonzola crémeux, doux ou fort (ou autre fromage à pâte persillée)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre fraîchement moulu

## PRÉPARATION

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
2. Mettre les crackers dans le bol et hacher **7 sec/vitesse 7**.
3. Ajouter le beurre et mixer **25 sec/vitesse 4**.
4. Tapisser un moule à charnière de Ø 26 cm de papier cuisson, fermer la charnière hermétiquement et y verser la préparation. Bien la tasser uniformément dans le fond du moule au moyen du gobelet doseur. Réfrigérer.
5. Sans laver le bol, verser le lait et faire chauffer **3 min/70°C/vitesse 3**.
6. Ajouter la gélatine bien égouttée et mixer **30 sec/vitesse 4**.
7. Ajouter les olives (en mettre 15 ou 16 de côté pour la décoration), la ricotta, le Gorgonzola, le sel et le poivre, puis mixer **30 sec/vitesse 4**.
8. Verser cette préparation sur la base de biscuits, et lisser à l'aide de la spatule.
9. Couvrir de film alimentaire et maintenir au réfrigérateur pendant 4 heures minimum avant de servir. Au bout de deux heures de réfrigération, ou juste avant le service, décorer avec les olives réservées.

### Variantes

- Vous pouvez remplacer les olives dénoyautées par 80 g de noix.
- A la place des feuilles de gélatine, vous pouvez utiliser 16 g de gélatine en poudre. Suivre alors les instructions mentionnées sur le paquet et ajouter à l'étape 6 comme pour les feuilles.
- Servez ce plat en entrée ou à l'apéritif, accompagné de crackers.



### Ustensiles

Papier cuisson, moule à manqué à fond amovible (Ø 26 cm), film alimentaire





**annamoraglia**

Italie

Certains disent que j'utilise ma famille comme cobaye – mais ma famille est plutôt contente de ça justement. Un jour, alors que nous étions invités à dîner, j'ai voulu emporter quelques amuse-gueules sympas et originaux. Je me suis inspirée d'une recette trouvée en ligne et l'ai adaptée à mes goûts. Et je dois dire que le résultat fut excellent. J'aimais bien l'idée d'utiliser des biscuits salés écrasés pour faire la base. J'aime beaucoup le gorgonzola et le mélanger aux olives me

semblait une bonne idée. Plus tard, j'ai baptisé cette recette « Cheesecake gustosa ». En italien, « gustosa » veut dire à la fois savoureux et salé, ce qui, je pense, résume bien cette recette.





# TERRINE DE LENTILLES



TEMPS TOTAL : 6 h 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 35 mn



30 TRANCHES



MOYEN



Par tranche : protides : 3 g  
glucides : 9 g | lipides : 1 g  
KJ 232 | Kcal 55

## INGRÉDIENTS

- 250 g de lentilles vertes, sèches
- 1 400 g d'eau
- 150 g de pâtes sèches, type fusilli, pipe rigatte ou conchiglie
- 260–280 g d'oignons, coupés en deux
- 1 gousse d'ail
- 400 g de champignons de Paris, nettoyés (couper les gros en deux)
- 20 g de beurre
- 1 c. à café de marjolaine déshydratée
- 1 c. à café d'aromates
- 1½ c. à café de sel
- 1 c. à café de sel aromatisé aux légumes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive, pour huiler le plat
- 1 c. à soupe de chapelure, à parsemer dans le plat

## PRÉPARATION

1. Faire tremper les lentilles dans 500 g d'eau froide pendant 2 heures. Les égoutter avec le panier de cuisson.
2. Verser 900 g d'eau dans le bol, ajouter les lentilles égouttées, et programmer **23 min/100°C/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes selon les instructions du paquet. Egoutter les lentilles avec le panier de cuisson, les transvaser dans un récipient et laisser refroidir. Vider le bol.
3. Mettre les oignons et l'ail dans le bol, et hacher **8 sec/Varoma/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter les champignons, et hacher **5 sec/vitesse 4** en vous aidant de la spatule. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
5. Préchauffer le four à 180°C.
6. Ajouter le beurre et faire rissoler **4 min/Varoma/vitesse 1**. Vider l'excès d'eau des champignons au moyen du panier de cuisson.
7. Ajouter les aromates, les sels, les pâtes et lentilles cuites. Mixer **40 sec/vitesse 8** en vous aidant de la spatule. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
8. Vider la préparation dans un plat à cake de 35 à 40 cm de long, préalablement huilé et tapissé de chapelure. Enfourner 40 min environ à 180°C. Laisser refroidir complètement et réfrigérer pendant 2 à 3 heures avant de couper en tranches et de servir.



### Ustensile

Moule à cake (long. 35 cm environ)



- Servez froid en tranches, accompagné de pain et de mayonnaise ou de sauce à l'ail.
- Cette terrine de lentilles peut être servie comme « terrine végétarienne », accompagnée par exemple, de pommes de terre sautées.
- Le sel aromatisé aux légumes est un sel associé et mixé à des légumes déshydratés et herbes aromatiques. Vous pouvez le remplacer par 1 cube de bouillon de légumes ou 1 c. à café de bouillon de légumes en pâte.



**OLA | Władysław P.**  
Pologne

Je suis végétarien depuis 18 ans maintenant, et je passe beaucoup de temps avec des gens qui aiment aussi manger le plus sainement possible. Nous échangeons des recettes, en inventons de nouvelles, en adaptions d'anciennes et les essayons. C'est comme cela que cette recette de terrine de lentilles est née.



# CRÈME DE SAUMON FUMÉ À L'ANETH



TEMPS TOTAL : 5 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 mn



10 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 10 g  
glucides : 2 g | lipides : 21 g  
Kj 963 | Kcal 230

## INGRÉDIENTS

- 400 g de saumon fumé,  
en tranches
- 500 g de crème liquide,  
30% m.g. min.
- 1 c. à soupe d'aneth fraîche ciselée
- 1 c. à café de sel
- 2 pincées de poivre noir moulu

## PRÉPARATION

1. Mettre le saumon dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol avec la spatule.
2. Ajouter la crème, l'aneth, le sel et le poivre et mixer **30 sec/vitesse 3½**. Verser le mélange dans un récipient hermétique et mettre au réfrigérateur.
3. Servir sur de petits toasts ou sur des blinis.



### Astuce

- Utilisez une seringue de décoration ou une douille pour garnir tartelettes, vols au vent ou choux.



**caty ocaña**  
Espagne

J'aime surfer sur le net à la recherche de recettes. Il y a quelques années, j'ai trouvé comme ça une recette de rillettes de saumon à l'aneth. Comme à la maison nous aimons beaucoup le saumon fumé, j'ai fait plusieurs tentatives et ai fini par mettre au point une recette assez semblable mais à la texture plus légère. Ma fille ainée et moi n'en avons jamais assez ! Depuis, j'ai souvent préparé ce met, en changeant quelquefois les ingrédients. Cette version date de décembre 2010.

A l'époque je faisais beaucoup d'expériences culinaires avec des herbes aromatiques fraîches, alors j'ai ajouté un petit bouquet d'aneth à ma crème de saumon.



# TARTINADE AUX CHAMPIGNONS ET AUX NOIX



TEMPS TOTAL : 5 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 mn



15 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 1 g  
glucides : 0 g | lipides : 5 g  
Kj 209 | Kcal 50

## INGRÉDIENTS

- 2 gousses d'ail
- 200 g de champignons frais variés
- 40 g de cerneaux de noix, grillés
- 50 g de mayonnaise
- 1 pincée de sel, à discrétion
- 1 pincée de poivre du moulin
- 1-2 c. à soupe de crème aigre
- 1-2 brins d'herbes fraîches

## PRÉPARATION

1. Mettre l'ail dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 6**.
2. Ajouter les champignons et hacher **8 sec/vitesse 6**.
3. Ajouter les noix, la mayonnaise, le sel et le poivre et mixer **10 sec/vitesse 6**.
4. Garnir de crème aigre et d'herbes de votre choix ciselées finement.



### Astuce

- Servez accompagné de crackers, de toasts ou de pain frais.



**debbiek**  
Australie

Je ne possède le Thermomix que depuis quelques mois, mais j'aime déjà beaucoup faire tout un tas d'expériences avec. J'apprécie sa précision – particulièrement quand il s'agit de faire du riz vapeur ou de peser mes ingrédients – mais aussi de pouvoir y mettre tout à trac tout un tas d'ingrédients, parce que c'est le type de cuisine que j'aime. A cette occasion, il me restait des champignons, que j'ai donc mélangés à de la mayonnaise et de l'ail.

Il me semblait qu'il manquait quelque chose, alors j'ai ajouté aussi des noix. En fait, vous pouvez réaliser cette tartinaade avec presque n'importe quoi. Essayez et voyez le résultat !



# MOUSSE DE CORIANDRE



TEMPS TOTAL : 2 h 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



6 PORTIONS



FACILE



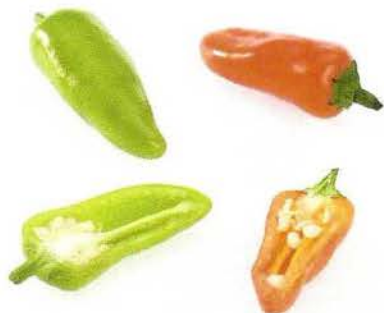
Par portion : protéines : 6 g  
glucides : 5 g | lipides : 32 g  
Kj 1387 | Kcal 331

## INGRÉDIENTS

- 3 piments serrano, épépinés  
(ou piments frais épépinés,  
quantité selon goût)
- 100 g d'oignons, coupés en deux
- 40 g de coriandre fraîche  
(seulement les feuilles)
- 460 g de crème aigre, 20% de m.g.
- 120 g de mayonnaise
- 1 cube de bouillon de volaille ou 1 c.  
à café de fond de volaille
- 20 g de gélatine en poudre
- crackers, pour la présentation

## PRÉPARATION

1. Mettre les piments, l'oignon, la coriandre, la crème, la mayonnaise et le cube de bouillon dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter la gélatine, la dissoudre **4 min/50°C/vitesse 4**.
3. Transvaser dans un récipient d'un litre, et réfrigérer pendant 2 heures minimum, ou jusqu'à la prise. Servir tartiné sur des crackers ou des toasts.



### Variantes

- Pour une version plus épicée, n'enlevez ni l'intérieur ni les pépins des piments.
- Pour remplacer la gélatine en poudre par des feuilles de gélatine, utilisez le même poids de gélatine mais faites tremper les feuilles dans de l'eau froide pendant cinq minutes. Puis les égoutter soigneusement et les ajouter à la préparation à l'étape 2.
- Pour une présentation différente, vous pouvez utiliser un moule préalablement graissé, et une fois la préparation prise, la démouler sur un plat de service.



**macarmena**

Mexique

Cette recette est en fait la réponse à un des dilemmes que j'ai eu un jour, alors que je voulais faire une mousse, mais que je n'avais pratiquement aucun ingrédient à la maison. Tout ce que j'avais pu trouver c'était de la mayonnaise, des oignons, des piments et de la coriandre. J'avais donc décidé de mixer ces quatre ingrédients ensemble, et le résultat fut tout simplement délicieux !





# TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE AUX PISTACHES



TEMPS TOTAL : 15 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



30 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 5 g  
glucides : 1 g | lipides : 11 g  
Kj 504 | Kcal 120

## INGRÉDIENTS

- 100 g de pistaches,  
décortiquées,  
non salées
- 150 g d'oignon,  
coupé en morceaux
- 2 gousses d'ail
- 300 g de beurre, ramolli et  
coupé en morceaux
- 500 g de foies de volaille,  
rincés et essuyés
- 1 bouquet garni
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de poivre du moulin
- 1-2 c. à soupe d'eau de vie (Cognac,  
Armagnac ...)

## PRÉPARATION

1. Mettre les pistaches dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**. Débarrasser et réserver.
2. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 6**.
3. Ajouter 30g de beurre et faire revenir **3 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Ajouter les foies de volaille, le bouquet garni, le sel et le poivre et programmer **8 min/100°C/5/vitesse 4**. Retirer et jeter le bouquet garni.
5. Ajouter le reste du beurre et l'eau de vie, puis programmer **3 sec/5/vitesse 9**.
6. Ajouter les pistaches hachées et les incorporer **4 sec/5/vitesse 3**. Répartir la préparation dans des ramequins individuels ou la verser dans un grand plat à gratin. Réfrigérer et servir accompagné de crackers ou de toasts.



### Astuces

- Pour composer votre propre bouquet garni, attachez ensemble avec de la ficelle de cuisine quelques branches de thym, du persil et une feuille de laurier.

### Nombre de parts (plus ou moins)

- Cette recette généreuse régalerait de nombreux convives.





**Gertybysea**  
Australie

Tous ceux et celles qui ont vécu un jour à Cairns savent qu'ici il fait si chaud qu'il est difficile de garder quoique et ce soit frais. Si le pain n'est pas conservé au réfrigérateur, il moisit en trois jours. C'est pourquoi j'aime cuisiner avec le Thermomix : je peux ainsi préparer des plats frais et sains à partir de rien, et aussi souvent que j'en ai besoin.

Je fais cette recette depuis presque 50 ans, mais c'est tellement plus facile avec le Thermomix ... A condition bien sûr de pouvoir trouver des foies de volailles frais !



# GELÉE DE POMMES



TEMPS TOTAL : 1 h 25 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn



POT DE 450 g



FACILE



Pour 1 pot : protéides : 1 g  
glucides : 384 g | lipides : 0 g  
Kj 6505 | Kcal 1556

## INGREDIENTS

- 1 500 g de pommes, soit 500 g de pommes pelées et épépinées
- 1 citron, pelé à vif coupé en quatre
- 700 g d'eau
- 350 g de sucre

## PRÉPARATION

1. Laver soigneusement les pommes et les couper en quatre. Peler et épépiner chaque quartier, réserver la peau, le trognon et les pépins. Peser 500 g du mélange peau, trognon et pépins dans le bol. Compléter au besoin par des quartiers de pomme épluchés pour atteindre les 500 g.
2. Ajouter le citron et l'eau. Placer le reste des quartiers de pomme dans le Varoma, mettre en place et cuire **40 min/Varoma/vitesse 2**.
3. Retirer le Varoma et réserver les quartiers de pommes cuites pour une autre utilisation. Tapisser le panier cuisson d'une étamine ou d'une mousseline, mettre le panier en place et filtrer le contenu du bol, en pressant l'étamine contre le panier au moyen de la spatule afin de tirer la plus grande quantité de liquide possible du mélange.
4. Verser 500 g du liquide filtré dans le bol. Ajouter le sucre et cuire **25 min/Varoma/vitesse 4**. Remplacer le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle afin de favoriser l'évaporation d'eau et l'épaississement de la gelée.
5. Pour vérifier la cuisson et la consistance (la texture peut aller de celle d'un miel épais à celle d'une gelée solide), verser une cuillère à soupe de gelée sur une soucoupe bien froide. Si l'échantillon est plus fluide que du miel, prolonger la cuisson de 5 min.
6. Verser le contenu du bol dans un pot stérilisé de 450 ml). Conserver au réfrigérateur.



### Astuces

- La gelée de pommes peut être servie en accompagnement de gibier ou de fromage.
- Pour gélifier vos tartes aux fruits et autres pâtisseries, faites fondre une petite quantité de gelée et nappez-en la tarte.
- Les pommes cuites restantes peuvent être mangées telles quelles, accompagnées de crème et de sucre ou de glace à la vanille.



### Ustensiles

Mousseline ou étamine, bocal hermétique



**maïte.mendez**  
Espagne

Il était une fois un petit garçon qui s'appelait Ricardo et qui n'aimait que les tartes aux pommes faites par sa maman. Mais elles étaient toujours un peu tristes : elles n'étaient pas belles et brillantes comme celles qu'on achète. Un jour sa maman rentra à la maison avec une machine formidable avec laquelle elle faisait les plus savoureux des gâteaux. Mais Ricardo réclamait toujours des tartes aux pommes. Elles étaient si bonnes ... Mais toujours pas belles et brillantes ! Sa maman fit plusieurs

tentatives avec de la confiture ou de la gélatine pour les rendre plus brillantes. Mais cela ne faisait que déguiser le goût fabuleux des pommes. Et puis un jour, elle trouva en ligne une recette de gelée de pomme – la solution ! Mais cette gelée était si compliquée et longue à préparer qu'elle envisagea bientôt d'abandonner. Jusqu'à ce qu'elle décide d'adapter cette recette pour la machine magique. Depuis, les tartes aux pommes illuminent les anniversaires de la famille de Ricardo.







Entrées, soupes  
et accompagnements





# Les gagnants de la catégorie Soupes, entrées et accompagnements



*Nuggets de poulet*



**teresa-ba | María Teresa Bermúdez Almendral . . . . . page 38**

Je vis dans la province de Séville, et j'ai deux enfants. J'aime regarder des films et la télévision. J'utilise le Thermomix chaque jour pour faire du pain et j'aime essayer de nouvelles recettes.



*Rouleaux de jade (rouleaux aux légumes)*



**Chang, Shu-Min. . . . . page 40**

Mère de trois enfants, je travaille à mi-temps dans une bijouterie. Je pratique le yoga, et quand j'ai du temps libre, j'aime lire et nager. J'utilise le Thermomix deux à trois fois par semaine.



*Kebab de poulet*



**Mery | María José Durán Torres . . . . . page 42**

Je travaille à mi-temps comme assistante administrative dans la province de Cadix. J'aime écouter de la musique, voyager, et bien sûr j'aime aussi la cuisine simple et réussie avec le Thermomix.

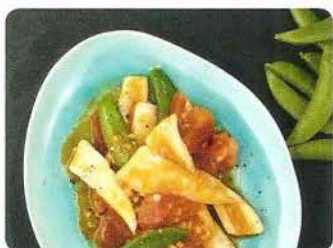


*Salade de potiron*



**ratatouille | Sigrun Blodau . . . . . page 44**

Je suis mère de famille avec deux enfants, je suis plutôt créative et j'aime aussi cuisiner. L'une des choses que j'apprécie au sujet du Thermomix, c'est de savoir ce que contiennent mes plats.



*Tomates sautées et encornets*



**Lai, Siou-Yu . . . . . page 46**

Je suis mère au foyer avec quatre enfants. J'aime le sport et voyager. J'utilise le Thermomix tous les jours pour cuisiner : c'est rapide et le résultat est sain et réalisé avec des produits frais.



### Poulet thaï épicé en bouchées



**Rebecca Hill | Rebecca Hill . . . . . page 48**

Par le passé, j'ai connu plusieurs expériences désastreuses dans la cuisine. Grâce au Thermomix, cela a changé et je peux désormais préparer de supers plats – le tout sans stress et en moitié moins de temps.



### Spanakopita, tourte grecque aux épinards



**Yvonne Campos | Yvonne Campos . . . . . page 50**

Je travaille dans un département Marketing et Ventes à Mexico, et j'ai deux filles et deux garçons. Mes passe-temps favoris sont la musique, la technologie, le ski, la lecture et la cuisine.



### Cassolettes de Saint-Jacques



**IstresNell | Nelly Rubio . . . . . page 52**

J'ai trois enfants, je travaille à plein-temps et je suis une passionnée de cuisine. J'utilise désormais mon Thermomix tous les jours ; c'est un peu mon jouet préféré.



### Soupe de carottes



**Zorka | Blanka Neoralová . . . . . page 54**

Je suis éditrice d'un magazine de santé et je cuisine avec le Thermomix depuis 13 ans. Deux de mes trois fils en sont également équipés.



### Velouté d'asperges



**mu\_nika | Monika Malak . . . . . page 56**

Je suis diététicienne et j'ai un enfant. J'utilise le Thermomix tous les jours : tout est tellement plus rapide, et en plus, le résultat est sain.





### Velouté de panais aux épices



**ElisabethCo | Elisabeth Nocerino . . . . . page 58**

J'habite dans le Jura (Nord Est de la France). J'ai deux enfants et je travaille à temps partiel comme aide-soignante.



### Solyanka



**faulesocke | Susann Schmitz . . . . . page 60**

Je vis près de Hambourg et j'ai deux garçons. J'ai découvert le Thermomix en cherchant un appareil pour moulin. Je le trouve super et l'utilise tous les jours.



### Soupe de poisson



**masa39 | Maria Alexandra Suspiro Abrantes . . . . . page 62**

Je suis traductrice. Je viens de Santarém et j'ai deux enfants. J'aime danser et écouter de la musique. Je trouve que c'est super de pouvoir préparer une telle variété de plat avec le Thermomix.



### Soupe chinoise aux boulettes de crevettes



**Tong, De-Jie. . . . . page 64**

Je travaille à Taipei et j'ai deux enfants. J'aime la photographie, le sport et la cuisine. J'ai le sentiment d'être mon propre patron quand j'essaie de nouvelles recettes avec mon Thermomix.



### Soupe à l'oignon



**Wild Heaven | Mónica Leote Prata . . . . . page 66**

J'utilise le Thermomix plusieurs fois par semaine et le trouve tout simplement fantastique. Il me permet de gagner du temps, et de préparer des plats sains avec des produits frais. Mes passe-temps : aller au cinéma et voyager.



### Gâteau de riz au saumon



**Chang, Shu-Jhu . . . . . page 68**

J'ai deux grands enfants. Ecouter de la musique et faire de la randonnée font partie de mes passe-temps. Je cuisine avec le Thermomix depuis 2005 et ai toujours été créative à la cuisine depuis cette date.



### Gratin dauphinois



**marco89 | Marc Bouilly . . . . . page 70**

Je suis chauffeur de camion en Bourgogne. J'ai deux enfants et la cuisine est mon passe-temps. C'est néanmoins ma femme qui utilise le plus le Thermomix.



### Légumes variés en marinade



**luisa2 | Maria Luisa Chiesa . . . . . page 72**

J'utilise mon Thermomix tous les jours. J'apprécie la nourriture saine. J'ai trois filles, et j'aime travailler de mes mains et faire des activités créatives.



### Flan de pommes de terre



**monyglez | Mónica González . . . . . page 74**

Même si j'ai trois enfants, je travaille à plein temps. Je n'ai pas le Thermomix depuis très longtemps, mais je l'utilise maintenant chaque jour avec un enthousiasme grandissant.



### Moelleux de courgettes au coeur coulant



**christelle... | Christelle Mugnier . . . . . page 76**

Employée de banque à plein-temps et mère de deux enfants, le Thermomix me permet de gagner beaucoup de temps et d'être plus créative. Mon mari l'utilise aussi pour confectionner des sorbets.



### Purée pommes de terre – céleri-rave



**nekolovamilena | Milena Nekolová . . . . . page 78**

Je suis maman de deux enfants et je travaille à temps partiel. Quand nous avons du temps libre, nous faisons beaucoup de sport ensemble, en famille.



### Salade de chou rouge, poires et coriandre



**GeorgiaCarr | Georgia Carr . . . . . page 80**

Chaque mois, j'organise une retraite de quelques jours dans les Blue Mountains. Manger sainement est absolument indispensable pour moi ! Le Thermomix peut en plus s'utiliser facilement pour préparer des plats sans gluten.



# NUGGETS DE POULET



TEMPS TOTAL : 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



20 NUGGETS



FACILE



Par nugget : protéines : 4 g  
glucides : 5 g | lipides : 3 g  
Kj 272 | Kcal 65

## INGRÉDIENTS

- 200 g de blancs de poulet,  
sans la peau, coupés  
en morceaux
- ½ c. à café de sel
- ½ c. à café d'ail en poudre,  
ou une gousse d'ail
- 2 tranches de pain ordinaire  
(sans la croûte)
- 60 g de fromage frais
- 60 g de lait
- 1 œuf, battu avec  
50 g d'eau
- 100 g de chapelure  
huile de friture

## PRÉPARATION

1. Mettre les morceaux de poulet, le sel et l'ail dans le bol et mixer  
**5 sec/vitesse 7.**
2. Ajouter le pain en morceaux, le fromage frais et le lait, puis mixer  
**10 sec/vitesse 7.**
3. Vider le bol, façonner de petites boulettes (de la taille d'une noix) et les  
aplatir légèrement avec le fond du gobelet doseur pour former des nuggets.  
Passer chaque nugget dans l'œuf battu puis dans la chapelure.  
Faire chauffer l'huile dans une friteuse. Faire dorer les nuggets dans l'huile  
à température moyenne. Egoutter sur du papier absorbant.



### Astuces

- A l'apéritif ou en entrée, servez  
accompagnés de différentes sauces  
(tartare, ketchup, moutarde ...)
- En plat principal, accompagnez de purée  
de pommes de terre ou d'une salade verte.



### Ustensile

Poêle à frire



Teresa-ba  
Espagne

Après un long après-midi passé au parc, les enfants avaient vraiment envie de nuggets de poulet, mais je n'en avais pas au congélateur. Mon plus jeune fils a commencé à geindre, alors j'ai décidé d'en faire. J'avais tous les ingrédients nécessaires et ma fille Vanessa m'a aidée. Elle aime beaucoup cuisiner avec moi. Tous les deux étaient très excités et se sont bien amusés à former les boulettes. Le résultat nous a tous surpris, parce que les nuggets étaient vraiment bons. Je n'ai

plus jamais acheté de nuggets tout faits depuis : et je les fais toujours moi-même.



# ROULEAUX DE JADE (ROULEAUX AUX LÉGUMES)



TEMPS TOTAL : 25 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 11 mn



3 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 6 g  
glucides : 23 g | lipides : 4 g  
Kj 600 | Kcal 143

## INGRÉDIENTS

- 10 g de gingembre frais
- 5 g d'huile d'olive
- 50 g de pousses de bambou, fraîches, émincées
- 40 g de champignons Shiitake, déshydratés, trempés dans l'eau chaude et émincés
- 10 g de carottes, émincées
- 30 g de champignons enokitake, frais
- 2 c. à café de sauce soja
- ½ c. à café de poivre du moulin
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 1 feuille de riz carrée, d'env. 30 x 30 cm (voir Astuce)
- 500 g d'eau
- 200 g d'épinards, tiges incluses, coupés en lanières de 3 cm
- ½ c. à café de sel
- 2 oranges, coupées finement en demi-rondelles

## PRÉPARATION

1. Placer le gingembre dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol avec la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et faire rissoler **2 min/Varoma/vitesse 4**.
3. Ajouter les pousses de bambou, les champignons shiitake, la carotte, les champignons enokitake, la sauce soja, le poivre, le sucre et l'huile de sésame. Faire rissoler **5 min/Varoma/vitesse 4**.
4. Vider le contenu du bol sur la feuille de riz. Rouler, découper en 6 tronçons et placer les rouleaux obtenus dans le Varoma.
5. Verser l'eau dans le bol. Placer les épinards dans le plateau du Varoma et mettre en place. Programmer **7 min/Varoma/vitesse 1**.
6. Pendant la cuisson, décorer le bord du plat de service de tranches d'orange sur tout le tour.
7. Déposer les épinards cuits dans le plat de service. Assaisonner de sel et d'huile de sésame.
8. Disposer les rouleaux de légumes sur les épinards et servir.



### Astuce

- La feuille de riz carrée est souvent utilisée dans les cuisines vietnamienne et thaï. Si vous n'en trouvez pas, utilisez six feuilles de riz rondes déshydratées. Humidifiez chaque feuille avant de les utiliser.



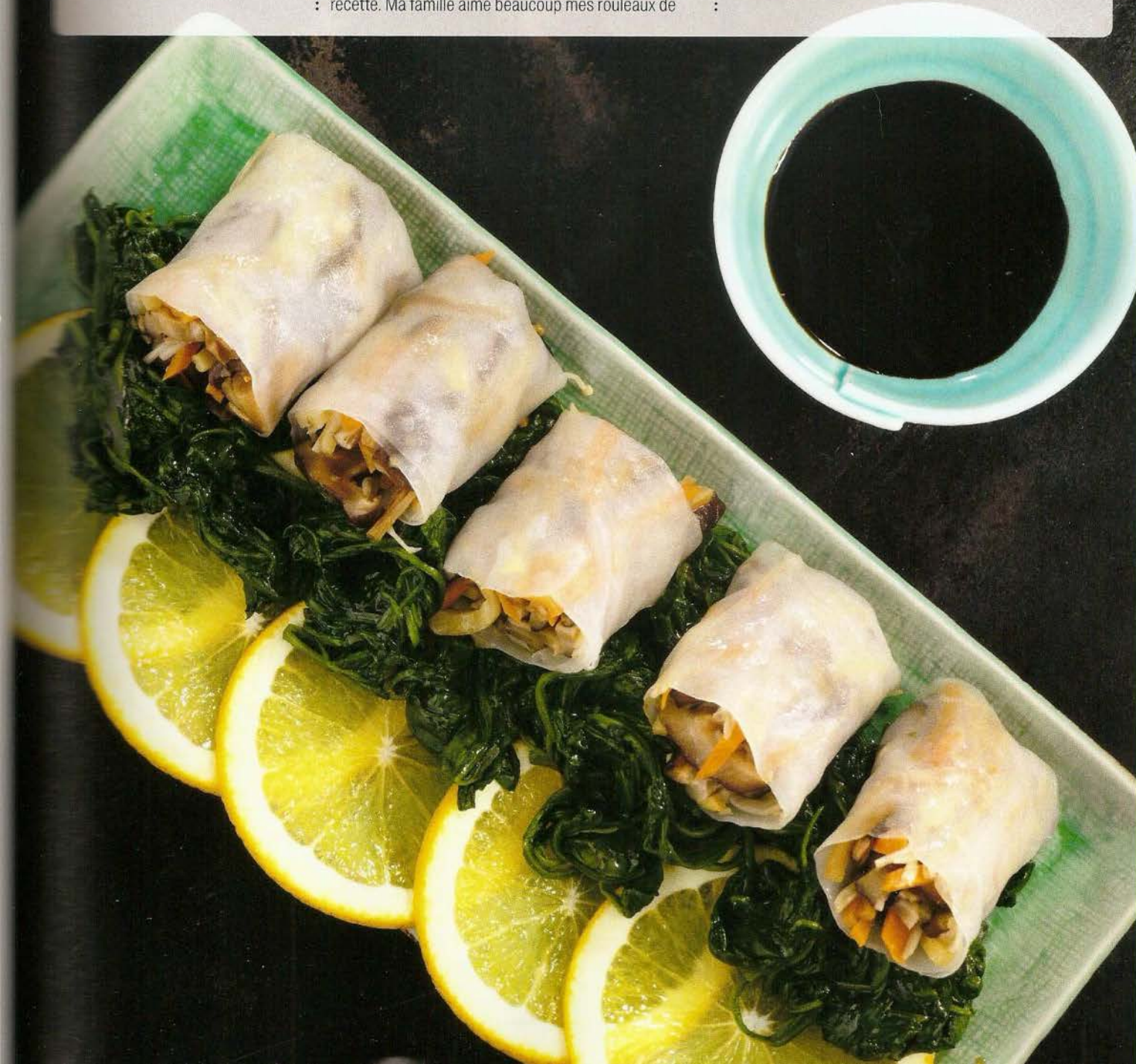


Chang, Shu-Min

Taiwan

Les nems aux crevettes étaient autrefois l'un de mes plats Cantonais préférés. Même si depuis je suis devenue végétarienne, les nems me font toujours envie. Alors j'ai remplacé les crevettes par une farce végétarienne, et curieusement, c'est aussi bon que les nems classiques dont j'avais l'habitude. Puisque je travaille dans une bijouterie, j'ai choisi un nom très spécial à ce plat pour décrire la nature délicate de ma recette. Ma famille aime beaucoup mes rouleaux de

Jade et apprécie d'en manger pendant les mois très chauds d'été car ils ne sont pas trop épicés mais rafraîchissants et pleins de saveurs.





# KEBAB DE POULET



TEMPS TOTAL : 24 h 15 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



8 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 25 g  
glucides : 39 g | lipides : 8 g  
Kj 1358 | Kcal 324

## INGRÉDIENTS

### La sauce mauresque

- 5 gousses d'ail
- 60 g de moutarde de Dijon
- 3 c. à soupe de sauce tomate (env. 70 g)
- 1 c. à café de sel
- 2 c. à soupe d'origan déshydraté
- 20 g de jus de citron (1/2 citron)
- 50 g d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc (10 g)
- 1 pincée de poivre noir moulu

### Le kebab

- 2 escalopes de poulet, sans peau, coupées en morceaux (env. 600 g)
- 8 pains pita (Ø 12–13 cm)
- 200 g de laitue iceberg, coupée en lamelles
- 2 tomates, coupées en cubes

## PRÉPARATION

### La sauce mauresque

1. Placer tous les ingrédients de la sauce dans le bol et mixer **30 sec/vitesse 7**.

### Le kebab

2. Placer les morceaux de poulet dans un récipient et ajouter la sauce. Mélanger et laisser mariner pendant 24 heures minimum en mélangeant régulièrement.
3. Placer le poulet et la sauce dans le bol et cuire **12 min/Varoma/↻/vitesse 4**. Retirer alors le gobelet doseur et le remplacer par le panier de cuisson sur le couvercle pour éviter les projections.
4. Garnir les pains pita de poulet, de laitue et de tomates et servir.



### Astuce

- Servez accompagné de mayonnaise ou de crème.



Mary  
Espagne

Je faisais cette recette avant même d'avoir le Thermomix. Une fois que je l'ai eu, j'ai simplement ajusté les temps de cuisson et les quantités pour parvenir à un résultat spectaculaire. Depuis lors, ma famille ne veut de ce plat que s'il est réalisé avec le Thermomix. Des amis venus dîner un soir n'arrivaient pas à croire que j'avais vraiment fait ces kebabs avec le Thermomix. Peu après, je les ai invités à une démonstration, à la suite de laquelle deux de ces invités

ont acquis le Thermomix. J'ai ensuite publié cette recette sur le forum, et suis ravie des commentaires positifs que j'ai eu en retour de la part des utilisateurs de toute l'Espagne. Merci à tous.



# SALADE DE POTIRON



TEMPS TOTAL : 10 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



6 PORTIONS



FACILE



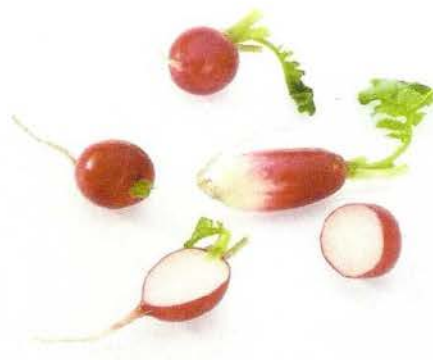
Par portion : protéines : 1 g  
glucides : 9 g | lipides : 5 g  
Kj 369 | Kcal 88

## INGRÉDIENTS

- 300 g de chair de potiron ou autre courge d'hiver, crue, coupée en morceaux
- 100 g de carottes, coupées en morceaux
- 1 bouquet de radis roses, sans les fanes (150 g)
- 1 pomme, coupée en quatre
- 30 g d'huile d'olive, douce
- 15 g de jus de citron
- 15 g de moutarde
- 15 g de miel
- ½ c. à café de sel
- 2 pincées de poivre

## PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans le bol, hacher **4 à 7 sec/vitesse 5**. Débarrasser dans un récipient.
2. Laisser mariner la salade pendant 15 minutes environ. Assaisonner selon les goûts de jus de citron, de sel et de poivre.



### Astuces

- Parsemez de ciboulette et/ou de cerfeuil fraîchement ciselés.
- Si la botte de radis pèse moins de 150 g, ajoutez simplement de la carotte ou de la pomme pour atteindre le poids requis.
- Il est inutile d'épépiner ou de peler la pomme. Faites en fonction de la variété de pomme utilisée et de vos goûts.



ratatouille  
Allemagne

L'une de mes voisines a tant de courges d'hiver dans son jardin qu'elle m'en a donné quelques unes. Je me suis inspirée d'une recette dans laquelle le potiron doux d'Hokkaido est utilisé cru, peau comprise. J'ai essayé au Thermomix jusqu'à ce que je parvienne à cette recette de salade simple et rapide. C'est devenu un classique de mon répertoire culinaire à la saison des courges, et je la recommande également à mes amis et à mes clients.





# TOMATES SAUTÉES ET ENCORNETS



TEMPS TOTAL : 15 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 8 mn



2 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 19 g  
glucides : 11 g | lipides : 6 g  
Kj 749 | Kcal 179

## INGRÉDIENTS

10 g d'ail en gousse  
10 g d'huile d'olive  
200 g de tomates, coupées  
en bouchées  
200 g d'encornet, de taille  
moyenne, coupé en  
morceaux de 4 cm  
100 g de pois gourmands  
(ou pois mange-tout)  
¼ c. à café de sel

## PRÉPARATION

1. Placer l'ail dans le bol. Hacher **5 sec/vitesse 5** et raclez les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et faire rissoler **2 min/Varoma/vitesse 4**.
3. Ajouter les tomates et faire rissoler **2 min/Varoma/5/vitesse 4**.
4. Ajouter l'encornet, les pois gourmands et le sel, puis faire rissoler **3 min/Varoma/5/vitesse 4**. Servir.



### Astuces

- Vous pouvez utiliser des encornets surgelés : les décongeler préalablement dans le panier de cuisson et bien les égoutter.
- Si vous ne trouvez pas de pois gourmands frais, vous pouvez également utiliser des pois surgelés.

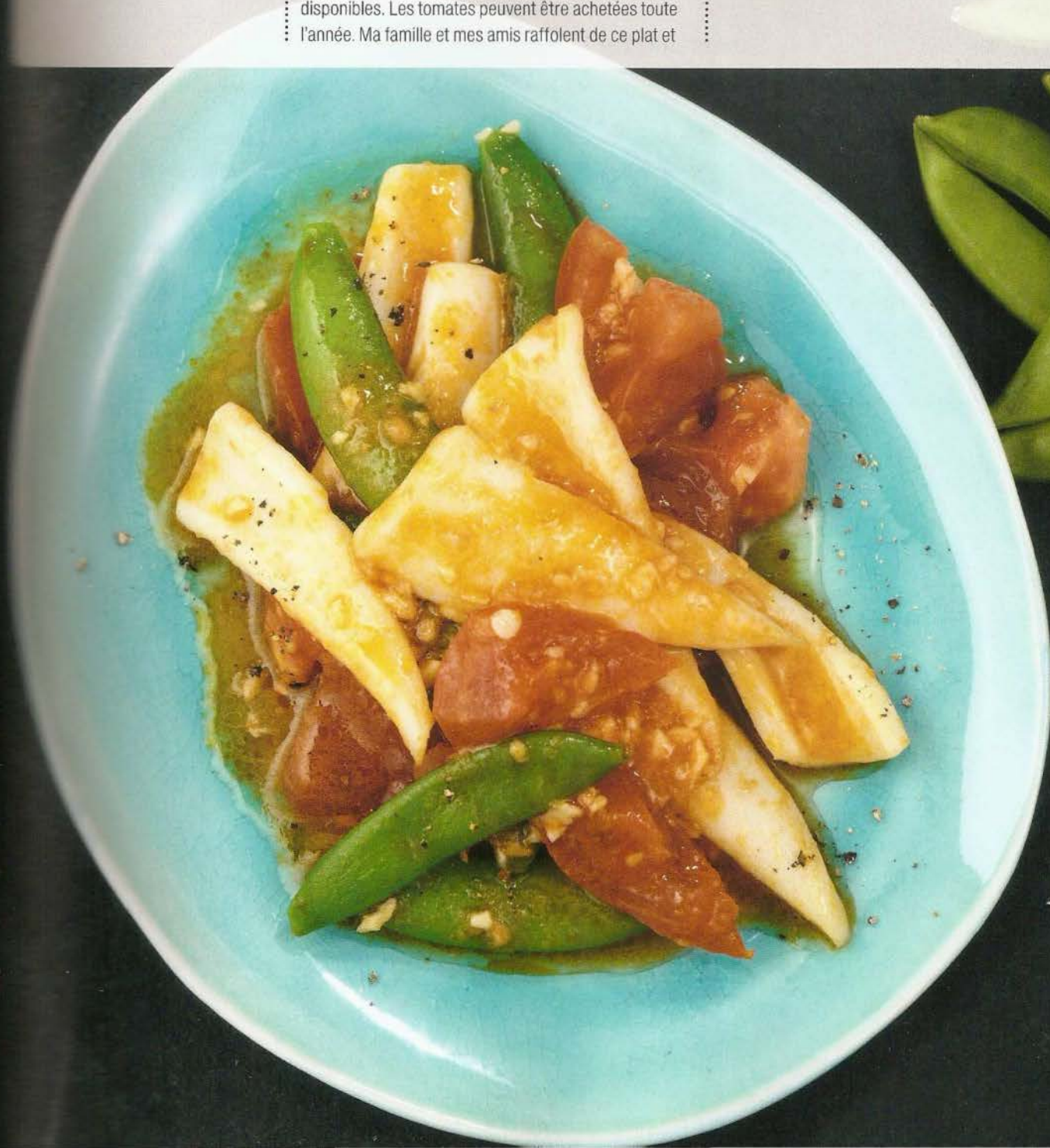




Siou-Yu

Il faisait particulièrement chaud ce jour là et je me creusais la tête pour trouver un plat qui m'aiguiserait l'appétit. Soudain, je me suis souvenu d'un petit restaurant discret qu'une amie et moi avions découvert, et où nous avions mangé des tomates frites aux encornets. C'est comme cela que l'idée de la recette est née. Les ingrédients de ce plat sont facilement disponibles. Les tomates peuvent être achetées toute l'année. Ma famille et mes amis raffolent de ce plat et

le trouvent très rafraîchissant, c'est pourquoi j'ai décidé de le présenter au concours. Je suis très contente qu'il ait été choisi, et j'espère qu'à l'avenir je pourrais continuer à partager un grand nombre d'idées recettes avec les autres utilisateurs.





# POULET THAÏ ÉPICÉ EN BOUCHÉES



TEMPS TOTAL : 45 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



48 BOUCHÉES



FACILE



Par bouchée : protéides : 3 g  
glucides : 4 g | lipides : 3 g  
Kj 218 | Kcal 52

## INGRÉDIENTS

### Les coupelles de pâte wonton

Huile d'olive,  
à badigeonner  
48 feuilles à wonton

### La garniture

1 branche de citronnelle, fraîche  
2 oignons nouveaux  
50 g d'oignon rouge  
2 piments rouges, frais  
(dont un pour la décoration)  
1 piment vert, frais  
4–5 brins de coriandre fraîche  
4–5 brins de menthe fraîche  
65 g de jus de citron vert, frais  
50 g de sauce de poisson  
(nước mắm)  
1 c. à soupe de cassonade  
500 g d'eau  
300 g de cuisses de poulet,  
désossées et sans peau,  
coupées en dés de 2 cm  
1 bouquet de coriandre fraîche, les  
feuilles uniquement

## PRÉPARATION

### Les coupelles de pâte wonton

1. Préchauffer le four à 180°C. Badigeonner d'huile une plaque de 24 mini-muffins. Séparer les feuilles à wonton et y découper des cercles au moyen d'un emporte-pièce de Ø 7,5 cm. En tapisser les moules à mini-muffins de sorte à former des mini coupelles.
2. Badigeonner à nouveau les feuilles d'huile et enfourner 5 à 6 minutes (180°C) ou jusqu'à coloration dorée. Retirer du four, démouler et laisser refroidir sur une grille. Recommencer l'opération pour obtenir 48 coupelles croustillantes.

### La garniture

3. Mettre la citronnelle dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter les oignons, un piment rouge, le piment vert, la coriandre et la menthe, puis hacher **10 sec/vitesse 6**. Transvaser dans un récipient et réserver.
5. Mettre le jus de citron, la sauce de poisson et la cassonade dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient et réserver.
6. Verser l'eau dans le bol et placer le poulet dans le panier de cuisson. Insérer le panier et programmer **15 min/Varoma/vitesse 2**.
7. Vider l'eau du bol et placer le poulet dans le bol. Ajouter le mélange d'herbes et hacher **4 sec/vitesse 4**.
8. Ajouter la sauce et mélanger **5 sec/vitesse 3**.
9. Déposer 1 cuillère à café de préparation dans chaque coupelle, garnir d'une feuille de coriandre et du reste de piment rouge finement émincé, et servir immédiatement.



### Astuce

- Pour éviter d'avoir de longs filaments, coupez la citronnelle en rondelles avant de la hacher dans le bol.



### Ustensiles

Moule à muffins, emporte-pièce (Ø 7,5 cm),  
grille à pâtisserie

### Variantes

- Si vous ne trouvez pas de feuilles wonton, remplacez-les par une triple couche de pâte filo découpée en cercles comme indiqué.
- Si vous n'avez pas de moule à mini muffins, utilisez un moule à muffins normal mais augmentez les dimensions des cercles de pâte et répartissez la farce équitablement. Prolongez également le temps de cuisson d'une ou deux minutes mais pas plus.





**Rebecca Hill**  
Australie

Même si je me souviens encore de désastres culinaires plutôt amusants au départ, alors que je commençais à recevoir amis et famille, j'ai beaucoup appris de mes erreurs et ces dernières années, je me débrouille beaucoup mieux à la cuisine. Le Thermomix m'a donné la confiance nécessaire pour améliorer mes compétences culinaires, et me permet désormais de préparer un menu complet sans stress et souvent en moitié moins de temps qu'avant. Cette recette est née

parce que j'avais besoin d'emporter quelque chose à une fête. J'adore les saveurs de la cuisine Thaïlandaise et j'aime bien l'idée d'utiliser des feuilles à wonton comme moule. Ces bouchées sont très faciles à réaliser tout en faisant forte impression. Elles plaisent toujours beaucoup lors des réceptions.





# SPANAKOPITA, TOURTE GRECQUE AUX ÉPINARDS



TEMPS TOTAL : 1 h 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 45 mn



8 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 14 g  
glucides : 18 g | lipides : 26 g  
Kj 1553 | Kcal 371

## INGRÉDIENTS

- 600 g d'eau
- 650 g de feuilles d'épinards  
fraîches
- 20 g de feuilles de persil
- 10 g d'aneth fraîche
- 5 g de ciboulette fraîche
- 400 g de feta, émiettée
- 2 oeufs
- 1 c. à café de sel
- 2 pincées de poivre noir moulu
- 8 feuilles de pâte filo
- 120 g de beurre fondu, plus un  
peu pour le moule

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mettre l'eau dans le bol et programmer **5 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter la moitié des feuilles d'épinards et cuire **3 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Ajouter le reste des feuilles d'épinards et cuire **3 min/100°C/vitesse 1**.  
A la sonnerie, les égoutter dans le panier de cuisson et réserver.  
Vider le bol et le sécher soigneusement.
5. Mettre le persil équeuté, l'aneth et la ciboulette dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 7**.
6. Ajouter les épinards, la feta, les œufs, le sel et le poivre, puis hacher **10 sec/vitesse 6**. Débarrasser et réserver.
7. Dans un plat en céramique ou un plat à tarte (Ø 26 cm) graissé, placer un carré de pâte filo en veillant à ce qu'il recouvre bien les bords. Badigeonner de beurre fondu. Renouveler l'opération avec trois autres feuilles de pâte filo. Verser la préparation aux épinards dans le plat ainsi foncé et replier les bords de la pâte filo sur les épinards. Recouvrir le tout des feuilles de pâte filo restantes en badigeonnant chacune de beurre fondu. Les chiffonner de manière à bien refermer les bords de la tourte.
8. Enfourner à 180°C pendant 45 minutes, où jusqu'à coloration dorée.



### Astuces

- Pour éviter que les feuilles de pâte filo ne dessèchent et ne se cassent pendant la manipulation, conservez-les dans l'emballage et couvrez-les d'un linge humide.
- S'il vous reste de la pâte, refermez bien le paquet et rangez-le immédiatement au réfrigérateur.



### Ustensiles

Pinceau de cuisine, moule à tarte (Ø 26 cm)



**Yvonnecb**  
*Mexique*

J'ai dégusté ce plat pour la première fois en Grèce.  
J'ai tellement aimé que je suis allée directement à la  
cuisine demander la recette au chef. Il me l'a donnée et  
je l'ai rapportée à Mexico pour la refaire au Thermomix.  
Et à chaque fois que je la fais, c'est un succès !  
Je suis tellement fan de Thermomix que mes enfants  
m'appellent parfois « Thermomum ».





# CASSOLETTES DE SAINT-JACQUES



TEMPS TOTAL : 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 25 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 15 g  
glucides : 11 g | lipides : 13 g  
Kj 1 020 | Kcal 244

## INGRÉDIENTS

- 100–120 g d'oignons blancs,  
coupés en deux
- 1–2 gousses d'ail
- 5 brins de persil
- 30 g de beurre
- 150 g de vin blanc
- 100 g d'eau
- ½ c. à café de sel
- 1 pincée de poivre
- 20 g de fécule de maïs
- 60 g de crème fraîche  
épaisse
- 200 g de noix de  
Saint-Jacques  
(avec ou sans corail)
- 150 g de moules fraîches,  
préalablement nettoyées  
et sans coquille
- 100 g de crevettes crues,  
décortiquées

## PRÉPARATION

1. Mettre l'oignon, l'ail et le persil (en garder quelques brins pour la décoration) 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 vin, l'eau, le sel et le poivre et cuire **8 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter la fécule de maïs et la crème fraîche. Placer les coquilles Saint-Jacques dans le Varoma et les moules et les crevettes sur le plateau vapeur. Mettre l'ensemble en place et cuire **15 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Retirer le Varoma, positionner le gobelet doseur et mixer **30 sec/vitesse 7**.
5. Disposer les coquilles Saint-Jacques dans de mini cassolettes et napper de sauce. Servir immédiatement, décoré d'un brin de persil.



### Astuce

- Si vous ne trouvez pas de frais, vous pouvez utiliser des fruits de mer surgelés.

### Variante

- Pour une version gratinée, saupoudrez les cassolettes d'un peu de chapelure et passez-les quelques minutes sous le grill.



### Ustensiles

4 moules à soufflé en céramique, ou 4 mini cassolettes ou une grande



**Estres Nell**  
France

J'avais l'habitude de réaliser cette recette sans les coquilles Saint-Jacques, comme simple sauce pour le poisson vapeur ou le poisson frit. L'idée de rajouter des Saint-Jacques m'est certainement venue en feuilletant un magazine culinaire.

Pour moi, cuisiner est avant tout un plaisir. J'adore faire des expériences. Mes enfants sont de supers testeurs car ils aiment tout. Ils adorent goûter de nouveaux

ingrédients et essayer de nouvelles recettes. Je suis assez créative alors je cuisine rarement deux fois la même chose. Ce que ma mère regrette parfois d'ailleurs, car elle aimerait que je refasse de temps à autre certains plats de nos déjeuners dominicaux en famille.



# SOUPE DE CAROTTES



TEMPS TOTAL : 25 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 11 g  
glucides : 22 g | lipides : 12 g  
Kj 1 030 | Kcal 246

## INGRÉDIENTS

- 5 carottes pelées,  
coupées en morceaux  
(env. 450 g)
- 1 000 g d'eau
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 c. à café de sel
- 1 cube de bouillon ou 1 c.  
à café de bouillon  
déshydraté
- 150 g de petits pois surgelés
- 100 g de fromage à tartiner
- 15 g de beurre
- Le jus d'une orange

## PRÉPARATION

1. Placer les carottes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter l'eau, les flocons d'avoine, le sel et le bouillon. Placer les petits pois surgelés sur le plateau du Varoma. Mettre le Varoma en place et programmer **18 min/Varoma/vitesse 3**.
3. Retirer le Varoma et réserver. Ajouter le fromage à tartiner, le beurre et le jus d'orange dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 9**.
4. Servir garnie de petits pois.



### Astuce

- Le fromage à tartiner peut être remplacé par de la crème ou du yaourt nature.



**Zorka**  
*République tchèque*

La recette de cette soupe est légendaire dans la famille. Elle est même appelée « La soupe de carotte de Blanka ». Je l'ai préparée pour la première fois il y a 12 ans, et tous mes amis l'apprécient autant que ma famille. Je suis très heureuse de pouvoir partager cette recette avec d'autres cuisiniers enthousiastes ailleurs dans le monde.





# VELOUTÉ D'ASPERGES



TEMPS TOTAL : 25 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



6 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 4 g  
glucides : 5 g | lipides : 6 g  
Kj 396 | Kcal 94

## INGRÉDIENTS

- 400 g d'asperges blanches, épluchées, coupées en morceaux d'env. 4 cm
- 100 g de pommes de terre, épluchées, coupées en morceaux
- 50 g d'oignon, coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 700 g d'eau
- 1 cube cube de bouillon de légumes ou de fond de légumes
- ½-1 c. à café de sel
- 1-2 pincées de poivre noir moulu
- 50 g de fromage à tartiner ou de fromage frais
- 100 g de crème aigre, 20% de m.g., ou de yaourt grec
- Aneth fraîche

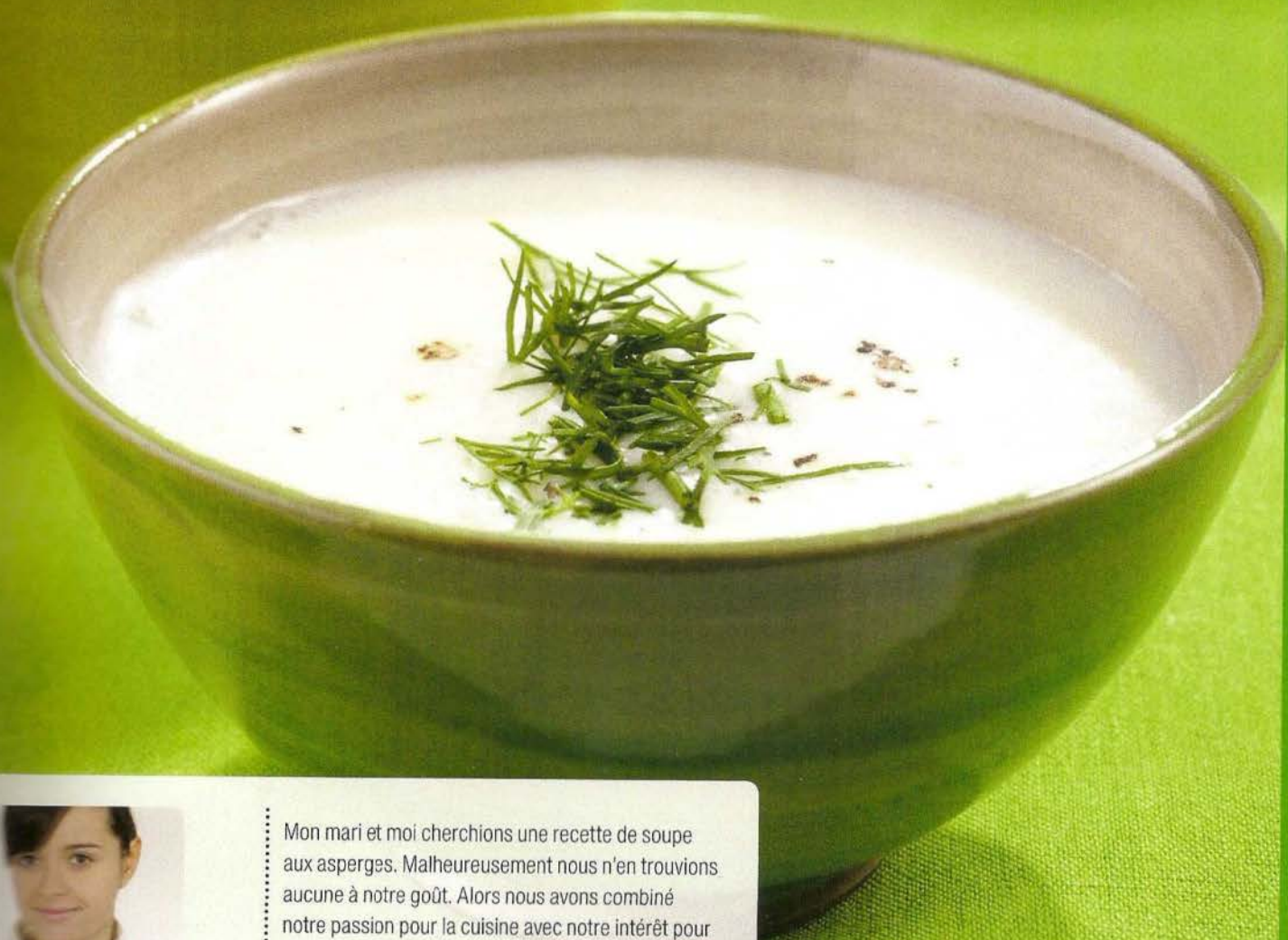
## PRÉPARATION

1. Mettre les asperges, les pommes de terre, l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter 300 g d'eau, le cube de bouillon, le sel et le poivre. Cuire **15 min/100°C/vitesse 2**.
3. Ajouter le fromage et la crème, puis mixer **30 sec/vitesse 3**, en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à la **vitesse 8**.
4. Ajouter les 400 g d'eau restants, et régler **5 min/100°C/vitesse 2**.
5. Servir parsemé de ciboulette.



### Variantes

- L'aneth a un goût plaisant et particulier, mais si vous n'en trouvez pas, le persil est une très bonne alternative.
- Vous pouvez remplacer les asperges blanches par des asperges vertes.
- Vous pouvez aussi utiliser des asperges en bocaux, à condition toutefois qu'elles ne soient pas marinées, mais bien simplement conservées dans une saumure.



mu\_mika  
Provence

Mon mari et moi cherchions une recette de soupe aux asperges. Malheureusement nous n'en trouvions aucune à notre goût. Alors nous avons combiné notre passion pour la cuisine avec notre intérêt pour la cuisine saine et avons inventé cette recette au Thermomix.



# VELOUTÉ DE PANAIS AUX ÉPICES



TEMPS TOTAL : 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 25 mn



6 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 2 g  
glucides : 13 g | lipides : 12 g  
Kj 703 | Kcal 168

## INGRÉDIENTS

200–250 g d'oignons, coupés en deux  
1 gousse d'ail  
20 g d'huile d'olive  
500 g de panais, pelés et coupés en morceaux  
700–800 g d'eau (à ajuster en fonction de vos goûts)  
1 cube de bouillon de volaille ou 1 c. à café de fond de volaille  
1 c. à café de curcuma en poudre  
1 c. à café de cumin (ou de carvi en poudre)  
½ c. à café de sel  
2 pincées de poivre  
150 g de crème fraîche épaisse, 30 % m.g. min.

## PRÉPARATION

1. Mettre les oignons et l'ail dans le bol, puis hacher **10 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et faire rissoler **3 min/Varoma/vitesse 2**.
3. Ajouter les panais, l'eau, le bouillon de volaille, le curcuma, le cumin, le sel et le poivre. Cuire **20 min/100°C/vitesse 2**.
4. Mixer **40 sec/vitesse 7**.
5. Ajouter la crème et mixer **10 sec/vitesse 6**. Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud.



### Astuce

- A l'étape 3, vous pouvez ajuster la quantité d'eau en fonction de la consistance que vous souhaitez donner à votre potage.

### Variante

- Les panais peuvent être remplacés par des carottes blanches et/ou du céleri.



Elisabeth Co

France

La sélection de légumes anciens du rayon frais de mon supermarché local m'a toujours attirée. Je n'avais jamais mangé de panais. Alors un jour j'ai eu envie d'essayer : j'ai commencé par faire de la purée avant d'essayer un pot-au-feu et de terminer par une soupe. Quand je servais ce met à de bons amis, je leur disais, comme toujours « Ca, c'est une première ». Nous avons tous trouvé cela délicieux ! Peu de gens autour de moi connaissent le panais. Cela m'amuse de voir leur

air sceptique ou surpris quand je mentionne ce légume, bientôt suivi par un grand sourire d'appréciation une fois qu'ils ont goûté ! Aujourd'hui c'est une des recettes standards de mon répertoire. Mes enfants sont aussi fans du Thermomix.





TEMPS TOTAL : 45 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 25 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 37 g  
glucides : 14 g | lipides : 53 g  
Kj 2837 | Kcal 681

## INGRÉDIENTS

- 3 gousses d'ail
- 200–250 g d'oignons, coupés en deux
- 20 g d'huile de colza
- 200 g de lard fumé, en dés
- 2 poivrons rouges (250–300 g) coupés en quatre
- 80–100 g de cornichons, coupés en morceaux s'ils sont gros
- 200 g de salami, coupé en bouchées
- 200 g de saucisse de jambon, coupée en bouchées
- 200 g de jambon de volaille, coupé en bouchées
- 150 g de concentré de tomates
- 1 feuille de laurier, déshydratée
- 1–2 c. à café de pâte de piment frais sambal oelek
- 1 cube de bouillon de légumes ou 1 de fond de légumes
- 1 c. à café de moutarde
- 350 g d'eau
- 50 g de liquide de macération des cornichons
- 50 g de crème aigre, 10% m.g., mélange jusqu'à la rendre lisse
- 1 citron, pelé et coupé en fines rondelles

## PRÉPARATION

1. Mettre l'ail et les oignons dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 6**.  
Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et les lardons et faire rissoler pendant **5 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter les poivrons et les cornichons et hacher pendant **4 sec/vitesse 5** en vous aidant de la spatule.
4. Ajouter le salami, la saucisse de jambon, le jambon de volaille, le concentré de tomate, la feuille de laurier, la pâte de piment, le bouillon de légumes, la moutarde, l'eau et le liquide de macération des cornichons.  
Mélanger à l'aide de la spatule et cuire **20 min/100°C/vitesse 1**. Rectifier l'assaisonnement.
5. Servir garni d'une cuillerée de crème et d'une rondelle de citron.



### Variante

- Si vous préférez une soupe plus liquide, augmentez tout simplement la quantité d'eau selon vos goûts.



### Astuces

- Retirez la feuille de laurier au moment de servir.
- Servez accompagnée de fines tranches de baguette fraîche.
- Cette soupe révélera toutes ses saveurs préparée à l'avance et réchauffée. Elle est donc meilleure préparée la veille.
- Vous pouvez varier le type de saucisse en fonction de vos goûts. Vous pouvez par exemple utiliser de la mortadelle, des saucisses de volaille et/ou du jambon, ou bien encore un reste de rôti ou de bœuf bouilli. Cette soupe est idéale pour utiliser un reste de viande ou de saucisses.





**faulesocke**  
Allemagne

Mon mari fait beaucoup de déplacements dans le cadre de son travail. Un jour, il est revenu avec l'envie folle d'une « Solyanka », une soupe qu'il avait goûtée en voyage. Il voulait en manger à la maison. Alors j'ai fait un peu de recherches. Sur internet, j'ai trouvé les ingrédients qui composent la vraie « solyanka », puis j'ai commencé à expérimenter. Cette recette est le résultat de ces essais et a tout de suite été un succès auprès de mon mari qui dit toujours « C'est ce goût là que la solyanka devrait avoir ».



# SOUPE DE POISSON



TEMPS TOTAL : 50 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



6 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéides : 27 g  
glucides : 16 g | lipides : 8 g  
Kj 1027 | Kcal 245

## INGRÉDIENTS

- 3 filets de sébaste ou de vivaneau (env. 450 g)
- 300 g de crevettes crues, décortiquées
- 200 g de surimi ou de bâtonnets de crabe
- 300 g de pommes de terre, coupées en morceaux
- 200 g de carottes, coupées en morceaux
- 100 g d'oignons, coupés en morceaux
- 800 g d'eau
- 1 c. à café de sel
- 20 g d'huile d'olive
- de chili, en poudre, en fonction de vos goûts (facultatif)
- Coriandre fraîche, à parsemer

## PRÉPARATION

1. Placer le poisson dans le Varoma, et les crevettes et le surimi sur le plateau vapeur. Réserver l'ensemble.
2. Mettre les pommes de terre, les carottes, les oignons, l'eau et le sel dans le bol, mettre en place le Varoma et le plateau vapeur, et cuire **35 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Retirer le Varoma et réserver. Ajouter l'huile d'olive dans le bol, mettre le gobelet doseur et mixer **1 min/vitesse 3** en augmentant **progressivement** jusqu'à la vitesse 7. Débarrasser dans le plat de service et réserver.
4. Retirer les arêtes et la peau du poisson si besoin, et les jeter. Ajouter le poisson à la soupe.
5. Mettre le surimi dans le bol et régler **2 sec/🌀/vitesse 3**.
6. Incorporer le surimi et les crevettes à la soupe, assaisonner de chilli en poudre et décorer de feuilles de coriandre.



### Astuces

- Vous pouvez utiliser n'importe quel poisson blanc de mer, frais ou surgelé.
- Lors du mixage de la soupe, augmentez la vitesse progressivement : **vitesse 3, 5 puis 7**. Afin d'éviter les projections, attendez quelques secondes que le liquide se stabilise dans le bol avant d'ouvrir le couvercle.



missa39  
Portugal

..... Manger du poisson est un peu ennuyeux pour moi,  
 ..... même si je peux le manger en soupe. Et même en  
 ..... soupe, j'ai toujours l'impression qu'il manque quelque  
 ..... chose. Alors j'ai cherché sur internet, et ai trouvé  
 ..... quelques recettes appétissantes. J'en ai essayé  
 ..... plusieurs à partir desquelles est née ma propre version,  
 ..... qui fut un succès auprès de famille et amis. J'ai présenté  
 ..... cette recette avec plusieurs autres et je suis ravie que  
 ..... ce soit celle-ci qui ait gagnée.



# SOUPE CHINOISE AUX BOULETTES DE CREVETTES



TEMPS TOTAL : 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



2 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 14 g  
glucides : 8 g | lipides : 1 g  
Kj 422 | Kcal 101

## INGRÉDIENTS

- 150 g de crevettes crues, décortiquées
- 2 c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre moulu
- 1½ c. à café de fécule de pomme de terre (ou de maïs)
- 1½ c. à café de sucre
- 10 g d'oignon nouveau, coupé en morceaux de 1 cm
- 500 g d'eau

## PRÉPARATION

1. Mettre les crevettes, ½ c. à café de sel, le poivre, la fécule et le sucre dans le bol, et mixer en purée **5 sec/vitesse 10**.
2. Faire de petites cuillerées de la purée obtenue et en faire des boulettes (env. 2 cm Ø chacune). Mettre ces boulettes avec les morceaux d'oignons dans le panier de cuisson.
3. Verser l'eau dans le bol avec 1½ c. à café de sel, insérer le panier de cuisson et cuire à la vapeur **8 min/100°C/vitesse 1**.
4. Verser le bouillon et le contenu du panier de cuisson dans une soupière, mélanger à l'aide de la spatule et servir.



### Astuce

- Pour un bouillon plus relevé, ajoutez un peu de sauce soja avant de servir.





Tang De-Jie  
Thermomix

Les ingrédients de cette recette se trouvent à peu près partout, et la préparation est très simple. Et l'essentiel, c'est qu'elle est délicieuse et qu'elle présente bien. Le Thermomix est l'outil parfait pour préparer une soupe aux boulettes de crevettes. Je suis une utilisatrice fréquente du Thermomix. En fait, j'en possède trois !



# SOUPE À L'OIGNON



TEMPS TOTAL : 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



8 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 2 g  
glucides : 6 g | lipides : 4 g  
Kj 287 | Kcal 69

## INGRÉDIENTS

1 000 g d'oignons, coupés en quatre  
2 gousses d'ail  
500 g d'eau  
1 c. à café de sel  
30 g d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Mettre les oignons, l'ail, l'eau et le sel dans le bol et programmer **30 min/100°C/vitesse 1**.
2. Ajouter l'huile d'olive et mixer **1 min/vitesse 3** en augmentant progressivement jusqu'à la **vitesse 7**.





Wild Heaven  
Portugal

Nos mangions cette soupe à l'oignon chez ma grand-mère et enfant, déjà, je l'aimais beaucoup. A chaque fois que j'allais chez elle, je lui demandais de m'en préparer. Ce souvenir seul fut une raison suffisante pour que j'essaie de la préparer avec le Thermomix. La toute première fois que je l'ai faite, ma famille m'a dit qu'elle avait vraiment le même goût que la soupe de ma grand-mère.



# GÂTEAU DE RIZ AU SAUMON



TEMPS TOTAL : 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



6 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 14 g  
glucides : 38 g | lipides : 8 g  
Kj 1158 | Kcal 277

## INGRÉDIENTS

- 900 g d'eau
- 300 g de riz (à sushis, rond ou pour risotto)
- 10 g d'ail en gousse
- 10 g d'huile d'olive, plus un peu pour le moule
- 200 g de saumon fumé, coupé en lanières
- 50 g d'oeufs de poisson, cuits

## PRÉPARATION

1. Mettre l'eau dans le bol, verser le riz dans le panier de cuisson et le rincer à l'eau, insérer le panier de cuisson et cuire **15 min/Varoma/vitesse 4**.
2. A la sonnerie, laisser le riz cuit reposer 5 minutes avant de sortir le panier. Réserver. Vider le bol.
3. Mettre l'ail dans le bol. Hacher **3 sec/vitesse 7** et racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter l'huile d'olive. Faire rissoler **2 min/Varoma/vitesse 4**.
5. Ajouter le saumon fumé et faire rissoler **3 min/Varoma/vitesse 4**, où jusqu'à ce qu'il commence à s'effiloche.
6. Graisser le fond d'un moule à charnière (Ø 18 cm). Verser la moitié du riz et tasser doucement. Répartir les morceaux de saumon sur le riz. Ajouter le riz restant et tasser de nouveau doucement. Pour finir, étaler les œufs de poisson sur le dessus. Au moment de servir, retirer délicatement la paroi à charnière et, sans retirer le fond du moule, déposer le « gâteau » de riz sur un grand plat.



### Ustensile

Moule à charnière (Ø 18 cm)



### Astuce

- Vous pouvez utiliser un moule plus grand ou plus petit, un moule couronne, ou encore 6 ramequins individuels tapissés de film alimentaire.

### Variante

- Cette recette a été réalisée avec des oeufs de crevettes, mais peut tout aussi bien être préparée avec des oeufs de poisson, de saumon ou même du caviar.





Chang Shu-Jhu  
Taiwan

Il y a quelques années, j'ai préparé des gâteaux de riz à la Japonaise pour ma mère à l'occasion de la Fête des mères. Je me suis alors soudain demandé pourquoi tout le monde sort acheter des gâteaux à cette occasion. Beaucoup de Taïwanais ne savent même pas faire de gâteaux et font attention de ne pas manger trop de bonbons et de desserts, trop riches en calories. Au contraire, j'aime beaucoup faire des gâteaux. J'ai donc décidé de faire un plat de riz qui aurait l'air d'un

gâteau, et d'utiliser pour le faire l'un de mes moules à pâtisserie. En plus, si vous faites cuire le riz au Thermomix, faire ce gâteau demande moins d'une demi-heure. Pour une version plus simple, j'ajoute du thon en boîte que j'ai toujours dans le placard, et parsème dessus des oeufs de saumon ou des petits pois. Les deux versions sont absolument délicieuses.



# GRATIN DAUPHINOIS



TEMPS TOTAL : 50 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



6 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 6 g  
glucides : 33 g | lipides : 23 g  
Kj 1521 | Kcal 363

## INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail
- 1 200 g de pommes de terre,  
coupées en fines  
rondelles (2–3 mm)
- 400–500 g de crème liquide,  
30 % m.g. min.  
(ou crème épaisse)
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de noix de muscade,  
fraîchement râpée
- Gruyère (facultatif –  
à parsemer)

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 210°C.
2. Placer l'ail dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter les pommes de terre, la crème, le sel, le poivre et la muscade, et cuire **20 min/100°C/5/vitesse 4**.
4. Verser le mélange dans un plat à gratin. Parsemer éventuellement de fromage râpé. Enfourner 15 minutes (210°C).



### Astuce

- Ce plat est le complément parfait de viandes rôties ou grillées et s'accompagne délicieusement de vin rouge.

### Variantes

- Originaire de la région du Dauphiné, l'authentique gratin dauphinois se réalise avec de la crème mais sans fromage. La crème peut être remplacée par un mélange de lait et de crème mais la texture et la saveur en seront modifiées.
- Si vous choisissez d'en utiliser, vous pouvez remplacer le gruyère par de l'Emmental ou tout type de fromage à pâte cuite.



### Ustensile

Plat à gratin



marco89

France

Je faisais déjà cette recette longtemps avant d'avoir le Thermomix, et j'avais toujours des louanges de mes invités quand je servais ce plat. Quand j'ai eu le TM31, j'ai pensé que je pourrais sans doute adapter cette recette à mon nouvel appareil. Je voulais essayer d'utiliser de la crème liquide plutôt que la crème épaisse qu'on utilise d'habitude. Petit à petit, j'ai ajusté la recette à mes goûts.





# LÉGUMES VARIÉS EN MARINADE



TEMPS TOTAL : 3 h 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 4 g  
glucides : 16 g | lipides : 8 g  
Kj 664 | Kcal 159

## INGRÉDIENTS

- 30 g d'huile d'olive extra vierge
- 1 branche de thym
- 1 poivron rouge (150 g env.) coupé en lanières de 1 cm
- 1 poivron jaune (150 g env.) coupé en lanières de 1 cm
- 1 carotte (150 g env.) coupée en lanières de 1 cm
- 2 courgettes (150 g chacune env.) coupées en lanières de 1 cm (utiliser uniquement la partie verte des courgettes, enlever la chair pâle au centre)
- 3 oignons nouveaux, frais (60 g env.)
- 150 g de haricots verts frais, cuits à l'eau ou à la vapeur pendant 15–18 min au Varoma
- 1 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de poivre du moulin
- 50 g d'eau
- 3 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 4–5 tomates cerises, coupées en deux

## PRÉPARATION

1. Mettre 10 g d'huile et le thym dans le bol, infuser **3 min/100°C/vitesse 4**.
2. Retirer le thym, ajouter les poivrons et la carotte et cuire **5 min/100°C/Varoma/vitesse 4**.
3. Ajouter les courgettes et les oignons nouveaux, cuire **5 min/100°C/Varoma/vitesse 4**.
4. Débarrasser les légumes dans le plat de service avec les haricots verts, et réserver.
5. Sans le nettoyer, mettre dans le bol le sucre, le sel, le poivre, l'eau et le vinaigre balsamique, et cuire **5 min/Varoma/vitesse 2**.
6. Ajouter le reste de l'huile, mixer **10 sec/vitesse 2**.
7. Verser la sauce sur les légumes ajouter les tomates cerises, mélanger et laisser mariner pendant 3 heures minimum avant de servir.





Luisa2  
Italie

J'ai trouvé l'inspiration pour cette recette dans un magazine. Au départ, je l'ai préparée dans ma casserole habituelle. Mais j'aime les défis culinaires, alors un jour j'ai décidé de la préparer avec le Thermomix. Ma famille a adoré, et c'est ce qui m'a motivé pour l'entrer dans la compétition. L'un des avantages clé de cette recette c'est qu'elle peut être préparée à l'avance, et que les légumes gardent toute leur saveur.

En plus, contrairement à une casserole, rien ne brûle jamais dans le Thermomix.





# FLAN DE POMMES DE TERRE



TEMPS TOTAL : 1 h 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn



6 PORTIONS



FACILE



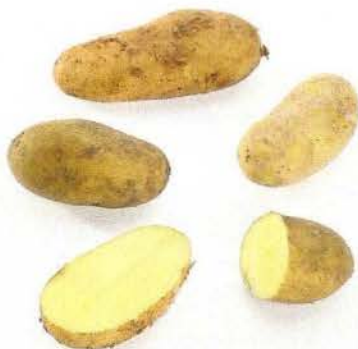
Par portion : protéines : 7 g  
glucides : 21 g | lipides : 19 g  
Kj 1200 | Kcal 287

## INGRÉDIENTS

- 1 bouquet de persil plat, frais
- 120 g d'oignons, coupés en deux
- 80 g d'olives vertes dénoyautées
- 500 g d'eau
- 700 g de pommes de terre farineuses, pelées, coupées en morceaux
- 50 g de beurre
- 120 g de crème aigre, 10% m.g.
- ou de yaourt grec
- 40 g de mayonnaise
- 20 g de moutarde de Dijon
- 3 oeufs
- ½ c. à café de sel
- 1 pincée de poivre noir moulu

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Verser l'eau dans le bol, placer les pommes de terre dans le panier de cuisson et insérer ce dernier. Cuire **28 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le panier avec les pommes de terre et réserver. Jeter l'eau du bol.
3. Mettre le persil, l'oignon et les olives dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
4. Mettre le beurre, la crème, la mayonnaise, la moutarde, les œufs, le sel et le poivre dans le bol, et mixer **20 sec/vitesse 4**.
5. Ajouter les pommes de terre, mixer **3 sec/vitesse 5**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
6. **Insérer le fouet**, ajouter le mélange oignons/olives/persil et mixer **15 sec/vitesse 4**.
7. Tapisser le fond du plat de papier cuisson, verser la préparation et enfourner 40 minutes (180°C), ou jusqu'à ce que le flan soit ferme.



### Astuce

- Servez en accompagnement d'une viande grillée, ou en plat principal végétarien avec une salade.



### Ustensiles

Plat à gratin, papier cuisson





monyglez  
Mexique

C'est une vieille recette de famille qui me vient de ma grand-mère. Elle l'avait fait pour un dîner de Noël il y a fort longtemps. Ensuite elle m'a appris à la faire. Je l'ai depuis adaptée pour une réalisation au Thermomix. Chaque fois que je la fais, je pense à ma grand-mère.





# MOELLEUX DE COURGETTES AU COEUR COULANT



TEMPS TOTAL : 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



8 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 9 g  
glucides : 11 g | lipides : 9 g  
Kj 704 | Kcal 168

## INGRÉDIENTS

- 80 g de Parmesan, coupé en morceaux
- 100–120 g d'oignons, coupés en deux
- 1 gousse d'ail
- 10 g d'huile
- 300 g de courgettes, coupées en morceaux
- ½ c. à café de sel
- 80 g de lait
- 100 g de farine
- 2 oeufs
- 4 portions individuelles de fromage à tartiner (type Kiri® ou Vache qui rit® – env. 70 g)

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mettre le Parmesan dans le bol et râper **15 sec/vitesse 7**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, et hacher **5 sec/vitesse 5**.
4. Ajouter l'huile, retirer le gobelet doseur et faire rissoler **5 min/Varoma/vitesse 1**.
5. Ajouter les courgettes et le sel, puis programmer **5 sec/vitesse 5**.
6. Ajouter le Parmesan, le lait, la farine et les œufs et mélanger **10 sec/vitesse 7**.
7. Remplir à moitié de cette préparation 8 ramequins (ou moules à soufflés individuels) préalablement beurrés. Ajouter une demi-portion de fromage dans chaque, puis compléter avec le reste de la pâte. Enfourner 25 minutes à 200°C.
8. Laisser refroidir 10 minutes avant de démouler.



### Ustensiles

8 ramequins ou moules à soufflé en céramique



### Astuces

- Au lieu de les démouler, vous pouvez servir ces moelleux directement dans les ramequins.
- Cette recette est une très bonne manière de faire manger des courgettes aux enfants.
- Pour un repas léger, servir chaud avec une salade verte. Ce moelleux peut tout à fait être servi également en accompagnement.

### Variante

- Pour un goût plus prononcé, remplacer le fromage à tartiner par un fromage à pâte persillée (roquefort par exemple).





Christelle...

France

Je suis une grande fan de « moelleux au chocolat ». Un jour, alors que j'en mangeais un, l'idée m'est venue : « Pourquoi ne pas essayer une version salée ? » Aussitôt dit, aussitôt fait, et tout le monde a trouvé le résultat délicieux. En plus, je voulais trouver un moyen de faire manger des légumes aux enfants sans qu'ils s'en aperçoivent. C'est important de surveiller la cuisson de ces moelleux, sinon les démouler peut se révéler un peu difficile.



# PURÉE POMMES DE TERRE – CÉLERI-RAVE



TEMPS TOTAL : 45 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 6 g  
glucides : 17 g | lipides : 8 g  
Kj 691 | Kcal 165

## INGRÉDIENTS

- 1 000 g d'eau
- 400 g de pommes de terre farineuses, coupées en morceaux
- 200 g de céleri-rave, pelé, coupé en morceaux
- 45 g de lait
- 50 g de fromage à tartiner
- 15 g de beurre
- 1 c. à café de sel

## PRÉPARATION

1. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson dans lequel vous avez mis les pommes de terre et le céleri-rave, et cuire **30 min/100°C/5/vitesse 2**. A la sonnerie, retirer le panier de cuisson et réserver, puis vider l'eau du bol.
2. Mettre le lait dans le bol et chauffer **2 min/50°C/4/vitesse 1**.
3. **Insérer le fouet**, ajouter le fromage, le beurre, le sel, les pommes de terre et le céleri-rave et mixer **20 sec/vitesse 4**. Servir immédiatement.



### Astuce

- Cette purée accompagne parfaitement le poisson.



**Jeklovamilena**  
République tchèque

J'aime bien utiliser le Thermomix pour préparer des plats traditionnels tchèques adaptés au quotidien : légumes, soupes, sauces et salades. Nos enfants aiment beaucoup les purées de pommes de terre, alors, avec le temps, j'ai commencé à leur en préparer de différentes : d'abord avec du fromage râpé, puis avec des poireaux vapeur, puis avec du céleri-rave.



# SALADE DE CHOU ROUGE, POIRES ET CORIANDRE



TEMPS TOTAL : 5 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 2 g  
glucides : 7 g | lipides : 3 g  
Kj 260 | Kcal 62

## INGRÉDIENTS

- 350 g de chou rouge, coupé en morceaux
- 100 g de poire, bien ferme, coupée en quartiers et épépinée (non pelée)
- 1 bouquet de coriandre fraîche, seulement les feuilles
- 20 g de jus de citron, frais
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à café de gros sel, à discrétion
- 1 pincée de poivre du moulin, à discrétion
- 1 brin de coriandre fraîche, pour décorer

## PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans le bol et hacher **4 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et hacher à nouveau **4 sec/vitesse 4**. Parsemer de coriandre avant de servir.



### Astuce

- Servir en accompagnement d'une viande froide ou rôtie.

### Variantes

- Remplacer la poire par une pomme.
- Pour une sauce crémeuse au goût plus prononcé, ajouter un peu de fromage bleu au reste des ingrédients avant de mixer.



**Georgia Carr**  
Australie

Dans sa simplicité, cette recette me rappelle celle, classique, de la salade de betterave Thermomix. Les gâteaux et biscuits sans gluten sont ma spécialité. Ils sont réalisés si facilement avec le Thermomix ! Les gens ne croient pas qu'ils sont sans gluten. Chaque mois, j'organise des retraites spirituelles dans les Blue Mountains, alors il est d'autant plus important pour moi de pouvoir offrir à mes hôtes de la nourriture qui soit saine à la fois pour le corps et pour l'âme.









Plats principaux :  
viandes, poissons et végétariens





# Les gagnants de la catégorie Plats principaux : viandes, poissons et plats végétariens.



*Ragoût pommes de terre carottes*



**kuekena | Andrea Rolvering . . . . . page 90**

J'ai des jumeaux et travaille à mi-temps. J'utilise le Thermomix chaque jour, parce qu'il me facilite la vie et que je peux l'utiliser pour cuisiner des plats frais et plus sains.



*Travers de porc aux oignons nouveaux*



**Syu, Shu-Hua . . . . . page 92**

Je tiens un café. J'aime regarder des films, lire et manger. J'utilise mon Thermomix quotidiennement. Il me permet de gagner beaucoup de temps et donne de l'intérêt à la cuisine.



*Picadillo à ma façon (ragoût de viande hâchée)*



**MariaRosa | Maria Rosa Villanueva . . . . . page 94**

Je travaille à temps partiel. J'habite Mexico, j'ai deux filles et j'utilise le Thermomix depuis plus de vingt ans maintenant.



*Boeuf bourguignon*



**sandrine51 | Sandrine Mourot . . . . . page 96**

J'ai trois enfants. Mes passe-temps sont la cuisine, les fleurs et mes enfants. J'utilise le Thermomix tous les jours, particulièrement pour faire de la soupe, des sorbets et des glaces, et pour m'éviter beaucoup de vaisselle.



*Conchiglie au potiron et au lard*



**chya72 | Chiara Bonfiglioli . . . . . page 98**

Je suis femme au foyer et mère d'une petite fille de 3 ans. J'aime énormément cuisiner avec mon Thermomix, que je possède depuis 2008.



### Boulettes de kangourou et spaghettis



**bronwyn Gavlik | Bronwyn Gavlik . . . . . page 100**

Je cultive beaucoup de légumes dans mon jardin de Toodyay, qui doivent être utilisés lorsqu'ils sont mûrs. Le Thermomix m'apporte une aide précieuse dans ce domaine.



### Roulades de porc et sa choucroute



**Sprcholka | Kateřina Šindelářová . . . . . page 102**

Je travaille chez un fournisseur d'équipements de hockey sur glace. Tout le monde dans la famille utilise le Thermomix, même les enfants qui aiment préparer des desserts avec.



### Chou-fleur farci



**Ladydith | Edith Amant . . . . . page 104**

J'ai deux grands enfants et un neveu. J'aime coudre, nager et lire. Je prends plaisir à aller au cinéma et au théâtre. J'utilise le Thermomix tous les jours parce que je cuisine beaucoup.



### Goulasch à la bière pur malt



**iris\_not | Iris Nöldner . . . . . page 106**

Je vis près de Düsseldorf et travaille à mi-temps dans une salle de gymnastique. Grâce au Thermomix, il n'y a jamais de soupe en brique à la maison. Il me permet de gagner du temps et de l'argent, et je l'utilise tous les jours.



### Pommes de terre farcies sur lit d'oignons caramélisés



**iges | Gema Alba Redondo . . . . . page 108**

Je suis mère de trois enfants. Au départ, j'étais plutôt sceptique, mais maintenant je suis une vraie fan du Thermomix. Je l'utilise presque chaque jour et ne pourrais plus faire sans.





## Goulasch Segedínský



**Hajkova Jana | Jana Hájková . . . . . page 110**

Mes passe-temps sont mes trois enfants, cuisiner, regarder des films et lire de bons livres. J'aime la rapidité du Thermomix et je l'utilise pour préparer soupes, sauces et pâtes.



## «Tamales» du nord



**marthaglez | Marta Gonzáles . . . . . page 112**

Architecte à plein-temps et mère de deux enfants, j'utilise le Thermomix pour gagner du temps et éviter d'en passer trop dans la cuisine.



## Roulades de poulet aux oignons et aux pruneaux



**romaym | Roma Nowakowska . . . . . page 114**

Je possède un Thermomix depuis 2008 et je l'utilise surtout à l'occasion de fêtes et de réunions de famille.



## Flan au poulet



**IreVo | Irena Voráčková . . . . . page 116**

Je suis interprète et traductrice. J'aime tenter de nouvelles choses, et cuisiner le poulet. J'apprécie de pouvoir préparer différents types de nourriture rapidement avec le Thermomix.



## Poulet garam masala



**klaudia\_ko | Klaudia Kosciuk . . . . . page 118**

Je travaille à plein-temps, mais j'ai toujours du temps pour cuisiner sain avec le Thermomix, car c'est tellement rapide. J'aime savoir ce que je mange puisque je sélectionne moi-même les ingrédients.



## Nids au poulet à la mexicaine



**Rebeca | Rebeca Tabachnik . . . . . page 120**

Je travaille à mi-temps comme responsable et j'ai deux filles. J'aime lire, et j'apprécie beaucoup le Thermomix car il me permet de gagner du temps et de préparer des plats sains.



Tacos au canard sauce « mole » à la mangue



**Lizbeth\_hdez30 | Lizbeth Hernández . . . . . page 122**

Mère d'un fils et au foyer, j'habite à Mexico. Je cuisine avec le Thermomix depuis Avril 2010. Je le trouve fantastique et l'utilise pour préparer toutes mes sauces.

## Plat principaux poissons et fruits de mer



Steaks de thon à la crème d'oignons



**CHYSSPUN | Marta Rodríguez Ortega. . . . . page 124**

Je suis employée administrative à Madrid. La cuisine est mon passe-temps et j'utilise le Thermomix plusieurs fois par semaine car il me permet de gagner du temps et de l'argent.



Riz à la tomate et à la morue



**martalgc | Marta Laranjeiro Carvalho . . . . . page 126**

J'ai un enfant et je suis architecte. J'utilise le Thermomix pour cuisiner quotidiennement depuis 2004 et je collectionne les recettes du monde entier.



Galettes de poisson et riz



**Indunia | Izabela Bialousz . . . . . page 128**

Mariée et mère d'un enfant, je suis employée dans une entreprise. J'aime faire du vélo et lire. Grâce au Thermomix, je suis devenue une cuisinière enthousiaste. Le Thermomix m'a beaucoup facilité la vie.



Crevettes au poivre et à l'ail



**Chen, Yi-Jhih . . . . . page 130**

Je vis à Taipei, j'ai un jeune enfant et je travaille dans un bureau. J'aime les travaux manuels, la couture et la cuisine. J'utilise mon Thermomix presque tous les jours. C'est tellement rapide et je peux préparer des plats frais et sains.





### Filets de sole sauce au vin et aux champignons



**Ut03514 | Maria Isabel Muñoz Rubio . . . . . page 132**

Je suis responsable de projets informatiques à Madrid et mère d'un enfant. J'aime regarder des films, coudre et cuisiner. Je cuisine avec le Thermomix plusieurs fois par semaine, parce qu'il me permet de gagner du temps et d'essayer de nouvelles recettes.



### Mousselines de rougets sauce méditerranéenne



**Josy69 | Josinae Jacovella . . . . . page 134**

Je suis professeur de danse, j'ai deux enfants, et mes passe-temps sont la danse et l'apprentissage de l'hébreu. J'ai vu le Thermomix à la télévision et ai fait tout ce qui était en mon pouvoir pour en avoir un.



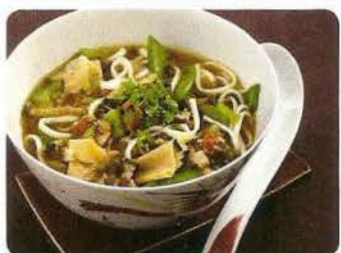
### Pizza au saumon et aux jeunes pousses



**Quirky Cooking | Jo Whitton . . . . . page 135**

Je vis à Malanda, dans le Queensland. J'aime partager ma passion pour une cuisine créative et saine sur mon blog.

## Plats végétariens



### Nouilles chinoises aux légumes variés



**Dong, Shu-Fu . . . . . page 138**

Je suis retraitée, j'ai deux grands enfants et j'habite à Taipei. J'aime les sports de balle, chanter, danser, voyager et cuisiner. J'utilise le Thermomix tous les jours.



### Riz tomate-poivron à la feta et légumes d'été



**sifrie79 | Simon Friedel . . . . . page 140**

Je vis près de Stuttgart. Je suis cuisinier et j'ai une fille. J'aime aussi cuisiner à la maison, et grâce au Thermomix, c'est plus varié maintenant. Je ne m'en débarrasserais jamais.



### Palets de chou fleur au fromage



**Juleaquarelle | Heidi Tölke-Weitzel . . . . . page 142**

J'habite le centre de l'Allemagne, près de Kassel, et j'ai trois grands enfants. Je suis professeur à la retraite et j'aime peindre des aquarelles. Rien ne se prépare à la cuisine sans le Thermomix.



### Frittata de légumes



**ginamac | Gina Macauley . . . . . page 144**

Je suis professeur de yoga et j'attache beaucoup d'importance à une alimentation saine. Ce n'est pas toujours facile de préparer des repas sains pour ma famille, mais c'est possible avec le Thermomix.



### Fettucine verts au basilic



**Mlry | Mirella Cordella. . . . . page 146**

Je vis à Viterbo, j'ai un jeune fils et suis fan de plongée sous-marine. J'aime beaucoup les gnocchis et je peux les préparer vraiment facilement avec le Thermomix.



### Pois chiches Alentejo



**Claudymix | Cláudia Silvestre Inácio dos Santos . . . . . page 148**

Je suis courtier en assurances et mère de deux enfants. Passionnée de cuisine, j'utilise le Thermomix pour apporter de la créativité dans ma cuisine.



### Pizza Gioggiò



**gioggiò | Giuseppina Pezzini. . . . . page 150**

Je vis à Brescia, j'ai deux enfants et je suis employée de bureau. J'économise du temps et de l'argent avec le Thermomix, alors je l'utilise tous les jours.



# RAGOÛT POMMES DE TERRE CAROTTES



TEMPS TOTAL : 1 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 17 g  
glucides : 32 g | lipides : 43 g  
Kj 2 456 | Kcal 586

## INGRÉDIENTS

- 2 d'oignons (env. 150 g),  
coupés en deux
- 30 g de beurre
- 400 g de saucisse de porc,  
coupées en rondelles  
de 5 mm
- 300 g de carottes, coupées en  
rondelles de 5 mm
- 600 g de pommes de terre  
farineuses, coupées en  
bouchées
- 500 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes  
ou 1 c. à café de fond  
de légumes
- 50 g de concentré de tomate
- ½ c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre
- 100 g de crème

## PRÉPARATION

1. Mettre les oignons dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**.  
Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et faire rissoler **3 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter la saucisse et faire rissoler **2 min/Varoma/↻/vitesse 1**.
4. Ajouter les carottes, les pommes de terre, l'eau, le bouillon, le concentré de tomate, le sel et le poivre, cuire **30 min/100°C/↻/vitesse 4** en remplaçant le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle.
5. Ajouter la crème et mélanger **10 sec/↻/vitesse 1**. Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

### Variantes

- Si vous préférez, vous pouvez ajouter la saucisse 10 minutes avant la fin du temps de cuisson et non à l'étape 3 comme indiqué. Elle révélera mieux sa saveur et se désagrègera moins. Si vous l'ajoutez dans le bol en début de recette, le goût du ragoût n'en sera que plus fort.
- Vous pouvez également varier la proportion de carottes et de pommes de terre en mettant par exemple 400 g de carottes et 500 g de pommes de terre.
- Ajoutez 1 c. à café de thym déshydraté (ou 2 c. à café de thym frais) au concentré de tomates.



**uekena**  
Allemagne

En fait, il n'y a pas d'anecdote particulière au sujet de cette recette. Mes enfants sont plutôt difficiles quand il s'agit de manger alors je suis toujours ravie quand je trouve une recette qu'ils apprécient tous les deux. Le ragoût de carottes a eu un succès immédiat alors je l'ai ajouté à mon répertoire de recettes. J'imagine que je ne suis pas la seule maman dans cette situation, j'ai donc décidé de partager cette recette avec les autres utilisateurs.





# TRAVERS DE PORC AUX OIGNONS NOUVEAUX



TEMPS TOTAL : 1 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



3 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 39 g  
glucides : 37 g | lipides : 22 g  
Kj 2302 | Kcal 551

## INGRÉDIENTS

- 50 g de sucre ou de sucre brun
- 10 g d'huile d'olive
- 600 g de travers de porc, env. 12 morceaux de 10 cm de long chacun
- 50 g de sauce soja
- 40 g d'eau
- 1 000 g d'oignons nouveaux, coupés en morceaux de 5 cm
- 10 g de coriandre fraîche

## PRÉPARATION

1. Mettre le sucre dans le bol et pulvériser **15 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter l'huile d'olive, puis faire rissoler **5 min/Varoma/vitesse 4**.
3. Ajouter les travers de porc, la sauce soja et l'eau. Poursuivre le mijotage **5 min/Varoma/vitesse 4**.
4. Ajouter 330 g d'oignons nouveaux et mijoter **10 min/Varoma/vitesse 4**.
5. Ajouter à nouveau 330 g d'oignons et mijoter **10 min/Varoma/vitesse 4**.
6. Ajouter le reste d'oignons et poursuivre le mijotage **15 min/Varoma/vitesse 4**.
7. Parsemer de feuilles de coriandre avant de servir.





**Shu-Hua**  
Taiwan

Ma famille et mes amis adorent les travers de porc que je prépare. J'essaie d'habituer ma famille à intégrer le Thermomix à nos habitudes alimentaires quotidiennes.

Cette recette est un plat typiquement chinois. Les ingrédients nécessaires sont ordinaires et la préparation très simple.

J'ai adapté la recette au Thermomix et les travers de porc étaient tendres, savoureux et très appétissants.



# PICADILLO À MA FAÇON (RAGOÛT DE VIANDE HÂCHÉE)



TEMPS TOTAL : 1 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn



10 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 17 g  
glucides : 28 g | lipides : 20 g  
Kj 1517 | Kcal 362

## INGRÉDIENTS

- 3 piments ancho, séchés et épépinés (ajuster selon vos goûts)
- 2 piments guajillo, séchés et, épépinés (ajuster selon vos goûts)
- 180 g d'oignons jaunes, coupés en deux
- 1 gousse d'ail
- 30 g d'huile
- 500 g de viande de boeuf hachée
- 180 g de pommes de terre, coupées en dés (1 x 1 cm)
- 160 g de carottes, coupées en dés (1 x 1 cm)
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de poivre noir moulu
- ½ c. à café d'origan déshydraté
- ½ c. à café de cumin en poudre
- 500 g d'eau
- 10 tortillas, frites ou cuites, pour servir
- 10 c. à café de crème aigre, 30 % m.g. min., pour servir
- 200 g de fromage panela, râpé (fromage frais Mexicain), ou de mozzarella râpée

## PRÉPARATION

1. Mettre les piments dans le bol et hacher **40 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter l'oignon et l'ail, hacher **10 sec/vitesse 4**.
3. Ajouter l'huile d'olive et faire rissoler **5 min/Varoma/vitesse 3**.
4. **Insérer le fouet**, ajouter la viande, les pommes de terre, les carottes, le sel, le poivre, l'origan et le cumin. **Régler 8 min/Varoma/☞/vitesse 1**.
5. Ajouter l'eau et programmer **15 min/Varoma/☞/vitesse 1**. Vérifier que les légumes sont cuits. S'ils ne le sont pas, prolonger la cuisson de **3 min/Varoma/☞/vitesse 1**.
6. Répartir le picadillo sur les tortillas. Garnir d'une cuillère à café de crème et parsemer de fromage râpé.



### Variantes

- A la place du piment, vous pouvez utiliser du paprika en poudre, de préférence fumé (1 à 2 c. à café suivant les goûts)
- Si vous préférez, réduisez la quantité de piments séchés de moitié.
- Dans les deux cas, réduisez la quantité d'eau de 300 g, sans quoi la sauce sera trop liquide.



**Maria Rosa**

Mexique

Ma recette est une recette de famille, parce que toute la famille adore cuisiner avec le Thermomix. Quand mes filles se sont mariées, la première chose que toutes les deux ont demandé c'est le Thermomix, parce qu'il facilite vraiment la vie. Je fais par exemple le gâteau de Santiago pour ma famille. Et à chaque fois, tout le monde est tout simplement ravi.



# BOEUF BOURGUIGNON



TEMPS TOTAL : 1 h 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



6 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 34 g  
glucides : 8 g | lipides : 21 g  
Kj 1579 | Kcal 377

## INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200–250 g d'oignons, finement émincés
- 800 g de viande de bœuf, coupée en cubes de 2 à 3 cm (de préférence du gîte, du paleron, du collier ou de la joue)
- 150 g de lard fumé, coupé en lardons
- 3 gousses d'ail
- 400 g de carottes, en rondelles
- 250 g de vin rouge, de préférence de Bourgogne ou tout vin rouge corsé
- 250 g d'eau
- 1 c. à café de sel (ajuster selon vos goûts)
- 2 pincées de poivre noir moulu (ajuster selon vos goûts)
- 1 bouquet garni (laurier, thym et persil)
- 200 g de champignons de Paris, émincés
- 2 c. à café de fécule de maïs (facultatif)

## PRÉPARATION

1. Mettre l'huile, l'oignon, le bœuf et les lardons dans une poêle antiadhésive et faire dorer pendant 10 à 15 minutes.
2. Mettre l'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter la viande dorée avec les oignons, les carottes, le vin, l'eau, le sel, le poivre et le bouquet garni. Cuire **30 min/100°C/↻vitesse 1**.
4. Ajouter les champignons et prolonger la cuisson **40 min/100°C/↻vitesse 1**.
5. Pour une sauce plus épaisse, ajouter la fécule à cette étape et prolonger la cuisson **2 min/↻vitesse 2**.



### Astuces

- Servez ce plat tel quel, ou accompagné de riz, de pâtes ou de pommes de terre.
- Vous pouvez préparer ce bœuf bourguignon la veille. Il révélera ainsi toute sa saveur.



### Ustensile

Poêle





**Sandrine51**  
France

J'aime beaucoup adapter mes propres recettes au Thermomix. Je trouve que c'est un vrai défi de cuisiner le boeuf au Thermomix. Une fois j'avais essayé une recette de boeuf bourguignon trouvée sur le forum. Mais le résultat m'avait déçu. Comme je ne voulais pas abandonner, j'ai décidé d'adapter une recette apprise avec Weight Watchers®. Et la voilà !





# CONCHIGLIE AU POTIRON ET AU LARD



TEMPS TOTAL : 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 7 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéides : 27 g  
glucides : 56 g | lipides : 28 g  
Kj 2486 | Kcal 594

## INGRÉDIENTS

- 100 g de Fontina, (fromage italien), en cubes ou d'Emmental, en cubes
- 300 g de chair de potiron ou autre courge d'hiver, pelée et coupée en cubes
- 50 g d'huile d'olive extra vierge
- 600 g d'eau
- ½ c. à café de sel
- 300 g de pâtes sèches, type conchiglie (de bonne qualité : 12 min de cuisson env.)
- 150 g de speck tyrolien, de lard ou de jambon fumé, coupé en cubes ou en allumettes

## PRÉPARATION

1. Mettre le fromage dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 10**, débarrasser dans le plat de service et réserver.
2. Sans laver le bol, ajouter le potiron en cubes, hacher **10 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter l'huile et cuire **5 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Ajouter l'eau, le sel et porter à ébullition **5 min/100°C/vitesse 1**.
5. Verser les conchiglie et cuire **12 min/100°C/vitesse 1**, ou le temps indiqué sur l'emballage.
6. Environ 2 minutes avant la fin du temps de cuisson programmé, ajouter le speck (ou le jambon ou le lard) par l'ouverture du couvercle.
7. Verser dans le plat de service avec le fromage.  
Mélanger, couvrir et laisser reposer quelques minutes avant de servir.



### Astuces

- Cette recette a été créée avec du potiron de Mantua, mais vous pouvez tout aussi bien la réaliser avec d'autres courges d'hiver.
- Pour prélever la chair du potiron ou de la courge, laver la d'abord sous l'eau froide. Enlevez la queue et coupez le potiron en deux. Retirez les graines et les fibres à l'aide d'une cuillère. Coupez chaque moitié en tranches puis retirez la peau à l'aide d'un couteau aiguisé.
- Utiliser des pâtes de bonne qualité est important.
- Si vous préférez la cuisine plus salée, ajoutez du sel après avoir intégré le speck.

### Variante

- Saupoudrez de gingembre ou de poivre de Cayenne en poudre avant de servir.







chya72  
Italie

J'essaie d'utiliser le plus possible des légumes de saison quand je cuisine, et au moment de la compétition, c'était la saison du potiron. Je ne suis pas une grande mangeuse de potiron moi-même, mais j'aime donner à ma petite fille la possibilité de découvrir la plus large palette de goûts possible. En même temps, je voulais préparer quelque chose qui plaise à mon mari – quelque chose avec du jambon fumé par exemple. Puis j'ai trouvé un morceau de fromage Fontina dans

le frigo, j'ai pensé que c'était un autre super ingrédient. J'ai consulté quelques livres de recettes, mais n'ai trouvé que des idées de potiron en soupes. J'ai donc décidé de tenter ma chance avec un plat de pâtes. J'ai proposé cette recette lors de la compétition parce qu'elle est délicieuse, et que c'est une des seules recettes vraiment originales de mon cru.





# BOULETTES DE KANGOUROU ET SPAGHETTIS



TEMPS TOTAL : 1 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



4 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 45 g  
glucides : 124 g | lipides : 6 g  
KJ 3 105 | Kcal 742

## INGRÉDIENTS

### Les boulettes de viande

- 50 g de pain complet rassis
- 150 g d'oignons, coupés en deux
- 3 gousses d'ail
- 2 tranches de bacon, grossièrement coupé
- 400 g de viande de kangourou hachée, maigre (ou de viande de boeuf)
- 1 œuf
- 1 cube de bouillon de légumes ou 1 c. à café de fond de légumes
- 45 g d'eau
- 1 pincée de sel, selon les goûts

### La sauce tomate

- 150 g d'oignons, coupés en deux
- 2 gousses d'ail
- 800 g de tomates grappe mûres, coupées en morceaux
- 60 g de sucre
- 40 g de vinaigre de vin blanc
- 50 g de concentré de tomate
- 2 c. à café de sel
- 1–2 brins de persil frais
- 1 pincée de poivre, selon les goûts
- ½ c. à café de piment en poudre (facultatif)
- 500 g de spaghettis (poids non cuits)

## PRÉPARATION

### Les boulettes de viande

1. Couper le pain en morceaux et le mettre dans le bol. Mixer **10 sec/vitesse 8**. Débarrasser et réserver.
2. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 7**.
3. Ajouter le reste des ingrédients pour les boulettes, y compris la chapelure, et mélanger **40 sec/vitesse 3** en vous aidant de la spatule.
4. Façonner de petites boulettes de la taille d'une noix, et les placer dans le Varoma et sur le plateau du Varoma. Réserver.

### La sauce tomate

5. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 7**.
6. Ajouter les tomates et hacher **8 sec/vitesse 6**.
7. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce, mettre le Varoma en place et programmer **40 min/Varoma/vitesse 2**.
8. Servir les spaghettis nappés de cette sauce et accompagnés des boulettes de viande.



### Astuce

- Pour une sauce moins sucrée, réduire la quantité de sucre à 20 g ou moins.

### Information complémentaire

L'animal symbole de l'Australie a gagné en notoriété auprès des chefs et du mouvement « foodie » en Australie. Peu grasse, sa viande est extrêmement riche en protéines. C'est une bonne alternative aux autres viandes rouges, moins saines. Avec son fort goût faisandé et sa cuisson rapide, cette viande gagne à être essayée pour impressionner au travers d'une délicieuse recette internationale. Elle révélera toutes ses saveurs mariée à un mélange d'épices ou de saveurs plus fruitées, comme le citron.



**Bronwyn Gavlik**  
Australie

Je vis dans une belle propriété de plus de 2 hectares à Toodyay, comportant un jardin potager luxuriant et un système aquaponique qui contient actuellement environ 50 perches argentées.

Nombre de mes recettes naissent simplement parce que j'ai une réserve de légumes disponibles en toutes saisons, et pour lesquels je dois trouver différentes accommodements. Rien ne vaut des tomates de vigne

bien mûres que vous avez cultivées vous-même. Je pense qu'elles accompagnent parfaitement le kangourou qui est une viande encore méconnue. Cuite correctement, c'est une viande délicieuse.





# ROULADES DE PORC ET SA CHOUCROUTE



TEMPS TOTAL : 1 h 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



4 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 46 g  
glucides : 35 g | lipides : 57 g  
Kj 3567 | Kcal 852

## INGRÉDIENTS

- 200 g de crème aigre,  
à température ambiante
- 4 escalopes de porc  
(env. 120 g chacune)
- 1 c. à café de sel, et un peu plus
- ½ c. à café de paprika doux,  
et un peu plus
- 300 g de poitrine de porc,  
sans os et couenne,  
coupée en dés
- ½ c. à café de cumin en poudre ou  
½ c. à soupe de carvi  
en poudre
- 1 c. à soupe d'huile
- 500 g de choucroute, en  
conserves, égouttée
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon, coupé en deux
- 100 g de beurre, coupé en  
morceaux
- 500 g d'eau
- 800 g de pommes de terre,  
coupées en bouchées
- Persil frais ciselé, pour  
décorer

## PRÉPARATION

1. Attendre que la crème aigre soit à température ambiante.
2. Attendrir les escalopes à l'aide d'un maillet à viande, puis les saler et les saupoudrer de paprika en fonction de vos goûts.
3. Mettre la poitrine de porc, une pincée de sel et le cumin dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 10**.
4. Répartir le mélange obtenu sur les escalopes puis rouler la viande.
5. Huiler le Varoma, placer les roulades à l'intérieur et recouvrir de 250 g de choucroute sans sauce. Réserver.
6. Placer l'ail et l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
7. Ajouter le beurre et faire rissoler **5 min/Varoma/vitesse 2**.
8. Ajouter ½ c. à café de paprika, les 250 g restants de choucroute et l'eau. Mettre les pommes de terre dans le panier cuisson, saupoudrer de sel, insérer le panier, mettre le Varoma en place et cuire **60 min/Varoma/vitesse 2**. A la sonnerie, réserver le Varoma et retirer le panier cuisson.
9. Mettre la choucroute du Varoma dans le bol avec la crème et mélanger **1 min/vitesse 3**. Garnir de persil et servir immédiatement.



### Astuces

- Utilisez n'importe quel morceau de porc sans os, sans peau et sans couenne.
- Si vous ne disposez pas de maillet à viande, vous pouvez taper la viande avec un rouleau à pâtisserie enveloppé de film alimentaire.



### Ustensiles

Maillet à viande ou rouleau à pâtisserie





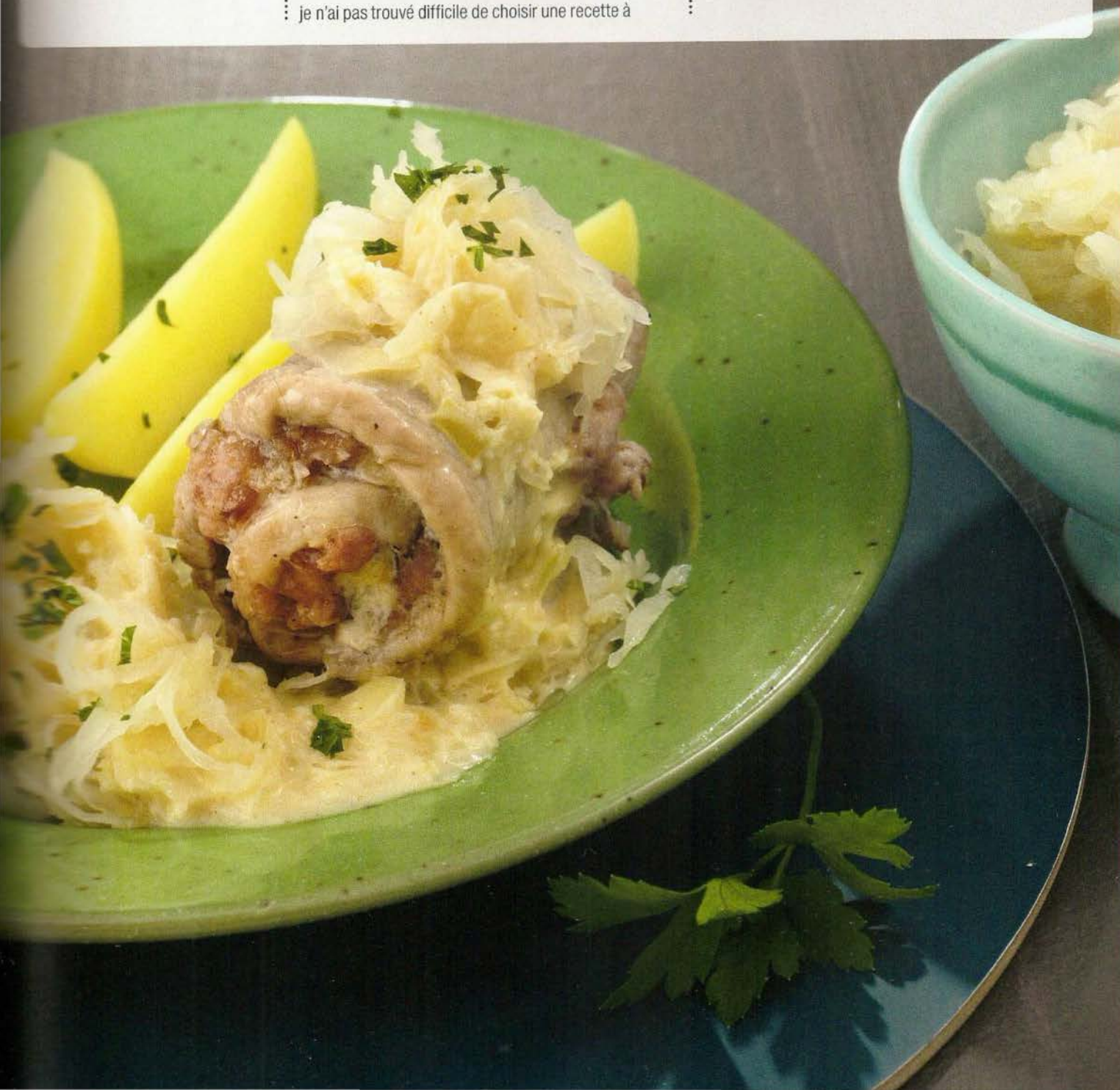
**Sprcholka**

*République tchèque*

A la maison, tout le monde utilise le Thermomix, même mon mari. J'aime l'utiliser pour préparer des recettes traditionnelles que je trouve dans de bons livres de cuisine. C'est le cas de cette recette, trouvée dans un vieux livre de cuisine familial destiné aux cuisiniers expérimentés.

Dans la mesure où mon mari est amateur de viande, je n'ai pas trouvé difficile de choisir une recette à

présenter pour cette compétition. J'ai simplement eu à l'adapter pour une réalisation au Thermomix.





# CHOU-FLEUR FARCI



TEMPS TOTAL : 1 h 45 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 50 mn



6 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 19 g  
glucides : 16 g | lipides : 21 g  
Kj 1397 | Kcal 334

## INGRÉDIENTS

- 500 g d'eau
- 1 chou-fleur  
(1 000–1 200 g), en  
bouquets de 2 à 3 cm
- 5 tranches de pain de mie blanc  
ou de pain ordinaire sans  
la croûte
- 1 bouquet de persil
- 100–120 g d'oignon, coupé en deux
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 350 g de viande de porc  
hachée ou de chair  
à saucisse
- 1 c. à café de sel (selon les goûts)
- ¼ c. à café de poivre noir moulu  
(selon les goûts)
- 2 pincées de poivre de la Jamaïque  
moulu ou de muscade  
râpée
- 1 œuf
- 20 g de beurre, pour le moule
- Sauce tomate

## PRÉPARATION

1. Verser l'eau dans le bol et placer les bouquets de chou-fleur dans le Varoma. Mettre en place et cuire à la vapeur **35 min/Varoma/vitesse 1**.
2. Egoutter le chou-fleur sans l'écraser et réserver. Vider, nettoyer et sécher le bol.
3. Préchauffer le four à 180°C.
4. Mettre le pain et le persil dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 8**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
5. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
6. Ajouter l'huile et faire rissoler **3 min/Varoma/vitesse 1**.
7. Ajouter la viande et cuire **10 min/100°C/☞/☞**.
8. Ajouter le mélange pain/persil, le sel, le poivre, les épices et l'œuf, puis mixer **20 sec/vitesse 4**.
9. Mettre le chou-fleur bien égoutté dans un plat à soufflé beurré. Presser les bouquets sur les côtés avec le dos d'une cuillère de sorte à former un creux au centre du plat. Verser la farce dans ce creux.
10. Préparer un bain-marie : placer le plat contenant le chou-fleur dans un plat plus grand, mettre l'ensemble au four et remplir le grand plat d'eau chaude à mi-hauteur. Cuire 45 minutes, sans couvrir. Démouler sur un grand plat de service et servir accompagné de sauce tomate chaude.



### Astuce

- Pour la sauce tomate, utilisez votre recette préférée ou celle de la page 146.



### Ustensiles

Plat à soufflé (Ø 18–20 cm), plat à four



Ladydith  
France

J'ai eu cette recette particulière il y a environ 35 ans par le biais de la femme d'un collègue qui était une cuisinière passionnée. Je l'ai adaptée au Thermomix et l'ai souvent préparée pour un dîner léger lorsque j'ai des invités. Mes hôtes apprécient l'originalité et la simplicité de ce plat, particulièrement lorsque je le sers accompagné de sauce tomate maison.



# GOULASCH À LA BIÈRE PUR MALT



TEMPS TOTAL : 1 h 15 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



6 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 27 g  
glucides : 13 g | lipides : 13 g  
Kj 1 181 | Kcal 282

## INGRÉDIENTS

- 3 oignons (env. 200 g),  
coupés en deux
- 30 g d'huile
- 750 g de viande de bœuf,  
coupée en cubes de  
2 x 3 cm
- 1 c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre moulu
- 1 c. à café de paprika doux
- 3 pincées de poivre de Cayenne,  
moulu
- 500 g de bière pur malt
- 70 g de concentré de tomate
- 100 g d'ajvar (voir la rubrique  
Astuces)
- 1 cube de bouillon de viande  
ou 1 c. à café de fond  
de viande

## PRÉPARATION

1. Mettre les oignons dans le bol et hacher **6 sec/vitesse 5**.  
Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et faire rissoler sans coloration **3 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter la viande et mijoter **10 min/Varoma/↻/vitesse 1**.
4. Ajouter le sel, le poivre, les épices, la bière, le concentré de tomate, l'ajvar et le cube de bouillon, puis cuire **45 min/100°C/↻/vitesse 1** en remplaçant le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle.



### Astuces

- Servez ce goulasch accompagné de pâtes, de quenelles ou dans un bol à soupe avec du pain.
- L'ajvar est un condiment serbe à base de poivron rouge, d'aubergine, d'ail et de piment. Il est plus ou moins pimenté. Selon le type d'ajvar utilisé, vous pouvez ajouter un peu de poivre de Cayenne pour un goût plus pimenté.
- Si vous ne trouvez pas d'ajvar dans le commerce, vous pouvez le remplacer par du ketchup additionné d'un peu de piment en poudre.
- La bière pur malt est une bière brune douce. Elle peut être remplacée par n'importe quelle bière à laquelle vous ajouterez 2 c. à café de sucre ou par une boisson au cola.

### Variante

- Pour épaissir le goulasch, incorporez à l'aide de la spatule vers la fin de la cuisson 1 ou 2 c. à soupe de farine mélangée à un peu d'eau. Portez ensuite le goulasch à ébullition pendant **1 min/100°C/↻/vitesse 1**.







iris\_not  
Allemagne

..... Nous adorons le goulash. Cette recette avec de la bière  
..... pur malt est une vieille recette que nous aimons  
..... vraiment beaucoup. Au départ, j'avais des doutes sur la  
..... possibilité de la réaliser avec le Thermomix, mais avec  
..... le TM31 et la fonction sens inverse (↺) ça a très bien  
..... marché. Un jour, alors que ma fille était en Tanzanie  
..... pour trois mois, elle avait demandé un plat maison pour  
..... son retour. Je lui avais préparé ce goulash à la bière  
..... pur malt et elle s'est immédiatement sentie de retour à  
..... la maison.





# POMMES DE TERRE FARCIES SUR LIT D'OIGNONS CARAMÉLISÉS



TEMPS TOTAL : 1 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



4 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 17 g  
glucides : 50 g | lipides : 37 g  
Kj 2585 | Kcal 617

## INGRÉDIENTS

### La garniture

- 700 g d'oignons, coupés en quatre
- 70 g de beurre
- 30 g d'huile d'olive extra vierge
- 50 g d'eau
- 4 grosses pommes de terre, (env. 220 g chacune), coupées en deux dans le sens de la longueur
- 1 c. à café de sel
- 30 g de caramel liquide (voir la rubrique «Astuce»)
- 1 pincée de poivre fraîchement moulu

### La farce à la viande

- 50 g d'oignon jaune
- 20 g d'huile
- 150 g d'un mélange de viandes hachées (ou restes hachés de viande cuisinée)
- 1 pincée de sel
- 30 g de vin blanc
- 50 g de fromage râpé

## PRÉPARATION

### La garniture

1. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **4 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre, l'huile et l'eau. Répartir les pommes de terre dans le Varoma et le plateau, face bombée vers le haut, et mettre le Varoma en place. Cuire **35 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Retirer le Varoma, l'ouvrir et réserver. Ajouter le sel, le caramel liquide et le poivre dans le bol et cuire **3 min/100°C/vitesse 1**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
4. Creuser chaque moitié de pomme de terre refroidie au moyen d'une petite cuillère. Conserver la chair pour la farce.

### La farce à la viande

5. Mettre l'oignon et l'huile dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**.
6. Cuire **5 min/Varoma/vitesse 4**.
7. Préchauffer le four à 180°C.
8. Ajouter la viande, la chair réservée des pommes de terre, le sel, et le vin, puis cuire **3 min/100°C/vitesse 4**. Farcir chaque moitié de pomme de terre cuite avec ce mélange.
9. Etaler la moitié des oignons caramélisés dans un plat à four, installer les pommes de terre dessus et répartir les oignons restants sur chaque pomme de terre farcie. Parsemer de fromage râpé. Enfourner 10 minutes jusqu'à coloration dorée.



### Astuces

- Cette recette est idéale pour utiliser des restes de pot au feu.
- Pour réaliser le caramel liquide vous-même, voir la rubrique Astuce(s) de la recette de panna cotta au caramel (page 198).



### Ustensile

Plat à four





iges  
Espagne

C'était bientôt Noël, et je cherchais une recette qui sortait de l'ordinaire, sans être onéreuse. J'ai eu l'idée d'utiliser des restes de viande et de les associer à des pommes de terre et à des oignons caramélisés. Les oignons mettaient cette touche particulière que je recherchais pour mon repas de Noël. Le résultat fut un repas de bon rapport qualité/prix, que je pouvais aussi servir à des invités.

Au départ, ma famille était sceptique, mais après avoir goûté, était convaincue, et tout le monde a vraiment aimé.





TEMPS TOTAL : 1 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



4 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 38 g  
glucides : 70 g | lipides : 53 g  
Kj 3829 | Kcal 915

## INGRÉDIENTS

### La quenelle

- 150 g d'eau
- 1 c. à café de sucre
- 20 g de levure boulangère fraîche ou 1 sachet de levure boulangère déshydratée (total 8 g = 2 c. à café)
- 1 œuf
- 320 g de farine bise ou de farine ordinaire
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à soupe d'huile, pour huiler le Varoma

### Le goulasch

- 30 g d'oignon, coupé en deux
- 2 c. à soupe de saindoux ou de beurre
- 500 g de viande de porc dénermée, coupée en cubes
- 2 c. à café de carvi en poudre
- 2 c. à soupe de paprika doux
- ½ c. à café de poivre noir moulu
- 1 c. à café de poivre de la Jamaïque moulu
- 2 c. à café de sel
- 500 g de choucroute, en conserve
- 800 g d'eau
- 1 cube de bouillon de viande (pour 0,5 l de liquide) ou 1 c. à café de bouillon déshydraté
- 200 g de crème fraîche, 30% m.g. min.
- 40 g de farine
- Herbes fraîches pour décorer (facultatif)

## PRÉPARATION

### La quenelle

1. Mettre l'eau, le sucre et la levure dans le bol et chauffer **1 min/37°C/vitesse 1**.
2. Ajouter l'œuf, la farine et le sel, et mixer **2 min/▽/vitesse 1**. Vider le bol et façonner la pâte en lui donnant la forme d'un pain.
3. Huiler le Varoma et placer la quenelle à l'intérieur. Veiller à laisser quelques trous dégagés pour que la vapeur puisse circuler (voir la rubrique « Astuces »). Réserver.

### Le goulasch

4. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**.
5. Ajouter le saindoux et faire rissoler **3 min/Varoma/vitesse 1**.
6. Ajouter la viande, le carvi, le paprika, les poivres et le sel, puis programmer **15 min/100°C/▽/vitesse 2**.
7. Ajouter la choucroute, l'eau et le cube de bouillon. Mettre le Varoma avec la quenelle en place. Régler **30 min/Varoma/▽/vitesse 1**.
8. Retirer le Varoma et réserver. Ajouter la crème, saupoudrer de farine et programmer **5 min/90°C/▽/vitesse 2**.
9. Servir le goulasch à l'assiette, garni de tranches de quenelle et parsemé d'herbes fraîches.



### Astuces

- Vous pouvez ne pas mettre de carvi.
- Pour garantir la bonne circulation de la vapeur, placez des baguettes ou des cuillères sous la quenelle pour la soulever légèrement.





**Kova Jana**  
République tchèque

Le Thermomix est extrêmement populaire dans la famille. Même mes enfants l'utilisent, et vont parfois jusqu'à se chamailler pour l'utiliser ! J'aime adapter des recettes standards au Thermomix. C'est ce que j'ai fais ici : c'est une recette que ma grand-mère aimait faire pour mon père. Alors je me suis dit : « Pourquoi cela ne marcherait-il pas au Thermomix ? »





# « TAMALES » DU NORD



TEMPS TOTAL : 2 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 40 mn



20 PARTS



DIFFICILE



Pour 1 part : protéines : 7 g  
glucides : 11 g | lipides : 10 g  
Kj 682 | Kcal 163

## INGRÉDIENTS

### La farce

- 2 gousses d'ail
- 50 g d'oignon, coupé en deux
- 200 g de tomates vertes  
(ou de tomates vertes)
- 4 piments ancho, épépinés  
(ou 2 piments séchés et  
épépinés)
- 1 c. à café de cumin en poudre  
(ou de carvi)
- 30 g d'huile
- ½ c. à café de sel
- 1 pincée de poivre noir moulu
- 250 g d'eau
- 500 g de longe de porc, coupée  
en cubes de 3 x 3 cm

### La pâte

- 150 g de saindoux, ramolli
- 300 g de farine de maïs pour  
tortillas (en vente dans les  
épiceries spécialisées)
- 10 g de levure chimique
- 1 c. à café de sel
- 250 g d'eau
- 1 cube de bouillon de viande  
ou 1 c. à café de fond de  
viande

### Le façonnage des tamales

- Feuilles de maïs, dés-  
hydratées ou papier de  
cuisson
- Eau chaude, pour humi-  
difier les feuilles de maïs
- 1 200 g d'eau, pour la cuisson  
vapeur

## PRÉPARATION

### La farce

1. Mettre l'ail, l'oignon, les tomates, les piments ancho et le cumin dans le bol. Hacher **15 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile, le sel et le poivre et faire rissoler **7 min/100°C/vitesse 1**. Retirer le bol de sa base et le remplacer sur le socle par un autre récipient. Y peser 70 g de sauce et réserver. Remettre le bol sur sa base avec le reste de sauce.
3. Ajouter au bol l'eau et la viande, cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Régler **5 sec/vitesse 6** pour défaire la viande, débarrasser et réserver. Nettoyer et sécher le bol.

### La pâte

5. Insérer le fouet, ajouter le lard, régler **2 min/vitesse 4**. Retirer le fouet.
6. Ajouter la farine de maïs, la levure et le sel, puis pétrir **5 min/vitesse 1**.
7. Ajouter les 70 g sauce réservés, l'eau et le bouillon de viande, puis mixer **10 sec/vitesse 6**.
8. Pétrir de nouveau **2 min/vitesse 1**. Retirer la pâte et réserver.

### Le façonnage des tamales

9. Faire tremper les feuilles de maïs dans un grand récipient rempli d'eau chaude pour les rendre malléables. Une fois souples, les égoutter dans le Varoma (si vous utilisez du papier de cuisson, le découper en rectangles de 20 x 30 cm).
10. Étaler une portion de pâte dans chaque feuille, ajouter une c. à soupe de farce, replier et bien refermer. Si nécessaire, utiliser 2 feuilles de maïs par tamales. Disposer les tamales dans le Varoma.
11. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire **60 min/Varoma/vitesse 2**. Vérifier la cuisson des tamales, le temps de cuisson nécessaire dépendant de la quantité de pâte. S'ils ne sont pas cuits, prolonger la cuisson **20 min/Varoma/vitesse 2**.

### Variantes

- A la place des feuilles de maïs, vous pouvez utiliser des feuilles de bananier.
- La farine de maïs mexicaine (masa harina) est traditionnellement utilisée pour préparer les tortillas. Une farine de maïs fine achetée en magasin bio, peut, même si moins authentique, faire l'affaire.





**marthaglez**

*Mexique*

C'est une recette de famille que j'aime préparer, pas seulement pour la famille, mais aussi pour les amis et les connaissances, ou lors de certaines occasions. Tous ceux qui l'ont goûtée semblent l'avoir trouvée totalement délicieuse.





# ROULADES DE POULET AUX OIGNONS ET AUX PRUNEAUX



TEMPS TOTAL : 55 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 45 g  
glucides : 41 g | lipides : 12 g  
Kj 1 952 | Kcal 467

## INGRÉDIENTS

4 filets de poulet, sans  
peau, d'env. 180 g chacun  
½ c. à café de sel, + un peu pour  
assaisonner le poulet  
2 pincées de poivre noir moulu,  
+ un peu pour  
assaisonner le poulet  
450 g d'oignons émincés  
300 g de pruneaux dénoyautés  
500 g d'eau  
40 g d'huile d'olive

## PRÉPARATION

1. Ouvrir chaque filet de poulet en deux horizontalement et aplatir à l'aide d'un maillet à viande. Couper les oignons en rondelles (s'ils sont gros, les couper d'abord en deux puis en demi-rondelles).
2. Saler et poivrer les filets. Disposer 2 pruneaux et quelques oignons au centre de chaque escalope puis la rouler. Fixer les roulades au moyen de piques ou de ficelle de cuisine. Répartir les roulades dans le Varoma et sur le plateau vapeur.
3. Verser l'eau dans le bol et mettre en place le Varoma.  
Programmer **25 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et vider le bol.
4. Mettre le reste des oignons, des pruneaux et l'huile d'olive dans le bol. Ajouter ½ c. à café de sel et 2 pincées de poivre.  
Faire rissoler **10 min/Varoma/vitesse 1**. Peu avant la fin du temps de cuisson, remettre le Varoma en place pour maintenir les roulades au chaud.
5. Servir les roulades nappées de la sauce pruneaux/oignons.



### Astuces

- Un rouleau à pâtisserie enveloppé de film alimentaire peut faire office de maillet à viande.
- Servez avec du riz ou des pommes de terre.



### Ustensiles

Maillet à viande, piques en bois ou ficelle de cuisine



romaym  
Pologne

C'est ma belle-soeur qui m'a incitée à cuisiner avec le Thermomix. Cette recette est une des recettes de ma mère. Elle l'avait créée pour des réunions de famille, et je l'ai adaptée au Thermomix.

Le mariage des pruneaux, du poulet et de l'oignon est apprécié à la fois des adultes et des enfants. La présentation en roulades rend la préparation de ce plat amusante. Dans la famille ces roulés sont

traditionnellement cuisinés à la poêle. Néanmoins, merci Thermomix ! J'ai développé une nouvelle méthode de préparation.





# FLAN AU POULET



TEMPS TOTAL : 1 h 10 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn  
TEMPS DE CUISSON : 50 mn



4 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 39 g  
glucides : 41 g | lipides : 24 g  
Kj 2267 | Kcal 542

## INGRÉDIENTS

### La farce

- 1 oignon jaune, coupé en quatre (30 g env.)
- 1 poivron rouge, coupé en quatre (30 g env.)
- 40 g d'huile de tournesol
- 2 blancs de poulet de 150 g chacun, coupé en lanières (env. 7 x 1,5 cm)
- 2 pincées de poivre noir moulu
- ½ c. à café de sel
- ½ c. à café de curry en poudre

### La pâte

- 100 g d'Edam, coupé en cubes (ou autre fromage à pâte dure)
- 180 g de farine semi-complète ou ordinaire + un peu pour la plaque à pâtisserie
- 500 g de lait
- 3 oeufs
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à soupe de beurre mou, + un peu pour la plaque
- ½ c. à café de sel

## PRÉPARATION

### La farce

1. Mettre l'oignon et le poivron rouge dans le bol et hacher **6 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile, les lanières de poulet, le poivre, le sel et le curry et faire rissoler **10 min/100°C/vitesse 1**. Vider le mélange dans le panier de cuisson et le laisser s'égoutter et refroidir.

### La pâte

3. Mettre le fromage dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 7**. Préchauffer le four à 180°C.
4. Ajouter tous les autres ingrédients de la pâte et mélanger **25 sec/vitesse 3**.
5. Verser la pâte, qui doit être fluide, sur la plaque à pâtisserie préalablement beurrée et farinée.
6. Verser la farce uniformément sur la pâte (le flan doit faire environ 3 cm d'épaisseur). Enfourner 50 minutes (180°C), ou jusqu'à coloration dorée.



### Astuces

- Servez accompagné d'une salade verte.
- Ce plat pouvant être servi chaud ou froid, il est parfait pour un buffet.

### Variantes

- Ce plat sera également délicieux sans curry.
- Utilisez n'importe quels légumes en fonction de la saison.
- Pour une version végétarienne, réalisez la recette sans poulet.



### Ustensile

Plat à gratin (30 x 25 x 6 cm)



**IreVo**  
*République tchèque*

Le flan au poulet est mon plat favori depuis longtemps maintenant, parce qu'il peut être préparé rapidement et qu'il est extrêmement simple. En plus, il est bon, froid comme chaud, et constitue donc le repas idéal en été comme en hiver.



# POULET GARAM MASALA



TEMPS TOTAL : 50 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 32 g  
glucides : 13 g | lipides : 14 g  
Kj 1277 | Kcal 305

## INGRÉDIENTS

### Le mélange garam masala

- 1 c. à soupe de grains de poivre noir
- 1 c. à soupe de grains de coriandre
- 1 c. à soupe de grains de cumin ou de carvi
- ½ c. à café de noix de muscade, fraîchement râpée
- ½ c. à café de clous de girofle
- 2½ c. à soupe de cardamome en poudre
- 2 c. à soupe de curry en poudre

### Le poulet

- 400 g de tomates fraîches et mûres, ou concassées en boîte
- 80 g de crème aigre, 10% m.g.
- 50 g de beurre
- 30 g de sucre
- 2 c. à soupe de garam masala (voir composition ci-dessus)
- ½ c. à café de sel
- 500 g de blancs de poulet, sans peau, coupés en petits morceaux
- Sel
- Poivre noir moulu

## PRÉPARATION

### Le mélange garam masala

1. Mettre tous les ingrédients du mélange garam masala dans le bol, et pulvériser **40 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient hermétique et réserver.

### Le poulet

2. Mettre les tomates, la crème, le beurre et le sucre dans le bol, et cuire **12–15 min/100°C/vitesse 2**. Remplacer le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle.
3. Ajouter le mélange garam masala et le sel, et cuire **3 min/Varoma/vitesse 1**. Remplacer le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle.
4. Saler et poivrer les morceaux de poulet et les placer dans le bol. Cuire **4 min/100°C/vitesse 4**, avec le gobelet doseur en place.



### Astuces

- Servez sur un lit de riz basmati, ou de riz nature, et parsemez de persil haché.
- Pour atténuer le goût épicé de ce plat, ajoutez quelques cuillères de yaourt nature.
- Le garam masala non utilisé se conserve pour une utilisation ultérieure.

### Variantes

- Ce garam masala maison a un goût unique. Vous pouvez toutefois le remplacer par un mélange tout fait acheté dans le commerce mais le résultat sera moins savoureux.



### Ustensile

Pot hermétique





**klaudia\_ko**  
Pologne

J'ai toujours été fan de cuisine indienne, et le poulet garam masala a toujours été l'un de mes plats favoris. Avant j'utilisais toujours des sauces toute-faites. Un jour après l'acquisition de mon Thermomix, j'ai rassemblé les épices nécessaires et ai décidé de préparer le mélange moi-même. Depuis je n'ai jamais racheté de sauce toute faite.

Ce plat est aussi l'un des préférés de ma soeur, qui a également commencé à réaliser sa sauce maison.





# NIDS AU POULET À LA MEXICAINE



TEMPS TOTAL : 50 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 35 g  
glucides : 107 g | lipides : 11 g  
KJ 2850 | Kcal 682

## INGRÉDIENTS

- 100 g de « piloncillo »,  
ou sucre roux  
(ou muscovado brun)
- 400 g de filets de volaille  
(ou escalopes) sans peau  
et coupés en morceaux  
(3 x 3 cm)
- 2 c. à café de sel
- 1 c. à café de poivre noir moulu
- 20 g de farine
- 200 g d'oignons, coupés en  
deux
- 2 gousses d'ail
- 500 g de tomates vertes ou  
de tomates vertes
- 15 g d'huile
- 1 cube de bouillon de volaille ou  
1 c. à café de fond de  
volaille
- 400 g de spaghettis, cuits  
(poids indiqué avant  
cuisson)

## PRÉPARATION

1. Mettre le sucre dans le bol. Si vous utilisez du piloncillo, le mettre dans le bol par l'ouverture du couvercle sur les couteaux en marche. Pulvériser **30 sec/vitesse 10**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
2. Assaisonner le poulet avec 1 c. à café de sel et ½ c. à café de poivre, le fariner et réserver.
3. Mettre l'oignon, l'ail et les tomates dans le bol et hacher **8 sec/vitesse 5**.
4. Ajouter l'huile, le bouillon de volaille, le reste de sel et de poivre, puis faire rissoler **20 min/Varoma/vitesse 1**.
5. Ajouter le sucre réservé et le poulet, puis faire rissoler **10 min/Varoma/vitesse 4**.
6. Servir les spaghettis sous forme de nids, disposer le poulet au centre.



## Astuces

- Le piloncillo est un sucre roux moulu en forme de cône. Appelé aussi « panela », vous le trouverez en magasin bio.
- Si vous utilisez des tomates mûres, la couleur du plat sera différente et vous n'aurez pas besoin d'utiliser autant de sucre.
- Pour faire cuire les spaghettis avec le Thermomix, versez 750 g d'eau, 1 c. à café de sel et 1 c. à café d'huile dans le bol. Portez à ébullition **8 min/Varoma/vitesse 1**. Introduisez les spaghettis par l'ouverture du couvercle, faites cuire **selon les indications figurant sur le paquet/100°C/Varoma/vitesse 4**.

## Variante

- Pour une version végétarienne, préparez la sauce seule (sans le poulet) et servez avec les spaghettis : le goût aigre-doux de la sauce s'accommode parfaitement avec les spaghettis.



**Rebeca**  
Mexique

Les moments de repos en famille deviennent festifs quand j'utilise le Thermomix. J'aime vraiment cuisiner pour ma famille. J'ai développé cette recette parce que j'aime associer les goûts et les saveurs. Les tomates ont un goût légèrement acide, que j'ai compensé par l'ajout de sucre. J'ajoute aussi souvent du piment pour donner un vrai plus à ce plat.





# TACOS AU CANARD SAUCE « MOLE » À LA MANGUE



TEMPS TOTAL : 1 h 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h



15 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 13 g  
glucides : 24 g | lipides : 17 g  
Kj 1 233 | Kcal 293

## INGRÉDIENTS

- 35 g de lard ou autre matière grasse
- 1 gousse d'ail
- 50 g d'oignon, en morceaux
- 1 piment chipotle, en conserve (facultatif)
- 30 g de piments guajillo, ou piments séchés et épépinés (ajuster selon vos goûts)
- 20 g de graines de sésame grillées
- 40 g de graines de courge grillées
- 25 g de cacahuètes grillées à sec et non salées
- 10 g de raisins de Corinthe
- 40 g de noix de pécan, ou de noix
- 40 g d'amandes
- 350 g d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille ou 1 c. à café de fond de volaille
- 500 g de filets de canard, sans peau, coupés chacun en 3 aiguillettes
- 400 g de pulpe de mangues mûres
- ½ c. à café de sel
- 1 pincée de poivre noir moulu
- 15 tortillas de maïs
- Huile de friture

## PRÉPARATION

1. Mettre la matière grasse, l'ail, l'oignon, les piments, les graines de sésame, les graines de courge, les cacahuètes, les raisins, les noix de pécan et les amandes dans le bol. Faire rissoler **5 min/Varoma/vitesse 2**.
2. Hacher **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'eau et le bouillon de volaille dans le bol, placer les aiguillettes de canard dans le Varoma, mettre ce dernier en place et programmer **20 min/Varoma/vitesse 2**. Enlever le Varoma et réserver.
4. Mettre la pulpe de mangue, le sel et le poivre dans le bol, régler **1 min/vitesse 10**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
5. Mettre les aiguillettes de canard dans le bol sans le laver, et régler **2 sec/vitesse 6**.
6. Garnir les tortillas de morceaux de viande. Ajouter deux cuillères à soupe de farce au centre de chaque tortilla, puis les rouler de sorte à former les tacos. Faire frire à l'huile bien chaude dans une poêle à frire puis égoutter sur du papier absorbant.
7. Servir 2 ou 3 tacos par personne, nappés de sauce pimentée, et accompagnés de riz blanc ou d'une salade verte.



### Astuce

- Si les tortillas sortent du réfrigérateur, elles casseront lorsque vous essayerez de les rouler. Enveloppez-les dans un linge propre, placez-les dans un sac plastique et réchauffez-les 1 à 2 minutes au micro-ondes afin de les assouplir.

### Information complémentaire

Le mole est une sauce typiquement mexicaine composée d'un mélange d'épices, de noix concassées grillées, de lard légèrement rissolé, le tout assaisonné et additionné de chocolat mexicain broyé, ce qui lui donne sa douceur caractéristique. On la sert avec des viandes telles que poulet, dinde ou porc, ou avec des enchiladas ou des chilaquiles. Cette recette créative de mole est adoucie par la mangue dont le goût unique se marie parfaitement avec le canard.



### Ustensiles

Poêle, écumoire, essuie-tout





**Lizbeth\_hdez30**  
Mexique

L'idée de cette recette m'est venue parce que j'aime inventer des sauces aux goûts variés en utilisant divers ingrédients. J'avais trouvé celle-ci particulièrement savoureuse en la parfumant à la mangue. Mariée au canard, elle est absolument merveilleuse.





# STEAKS DE THON À LA CRÈME D'OIGNONS



TEMPS TOTAL : 10 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 36 g  
glucides : 4 g | lipides : 38 g  
Kj 2091 | Kcal 499

## INGRÉDIENTS

- 300 g d'oignons, coupés en deux
- 50 g de poireau, coupé en morceaux
- 50 g d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée d'origan déshydraté
- ½ c. à café de paprika doux
- 250 g d'eau
- 2 tranches de thon frais  
(de 3 cm d'épaisseur),  
soit env. 1 kg au total
- Sel
- Poivre noir moulu
- Aneth fraîche ou  
déshydratée à parsemer

## PRÉPARATION

1. Mettre l'oignon et le poireau dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**.  
Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive, le sel, l'origan et le paprika doux et cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter l'eau et cuire **4 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Pendant ce temps, nettoyer les tranches de thon: retirer la peau et l'arête centrale et couper chaque tranche en quatre. Saler et poivrer les steaks et les placer dans le Varoma.
5. Mettre ce dernier en place et cuire **5 min/Varoma/vitesse 1**.  
Le thon reste juteux et rosé. Si vous préférez des steaks plus cuits, prolonger la cuisson de **3 min/Varoma/vitesse 1**.
6. Retirer le Varoma et disposer les steaks de thon sur le plat de service. Laisser refroidir le contenu du bol quelques instants et mixer **30 sec/vitesse 5** en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à la **vitesse 10**.
7. Napper le thon de sauce, décorer d'aneth ciselée et servir immédiatement.



### Astuces

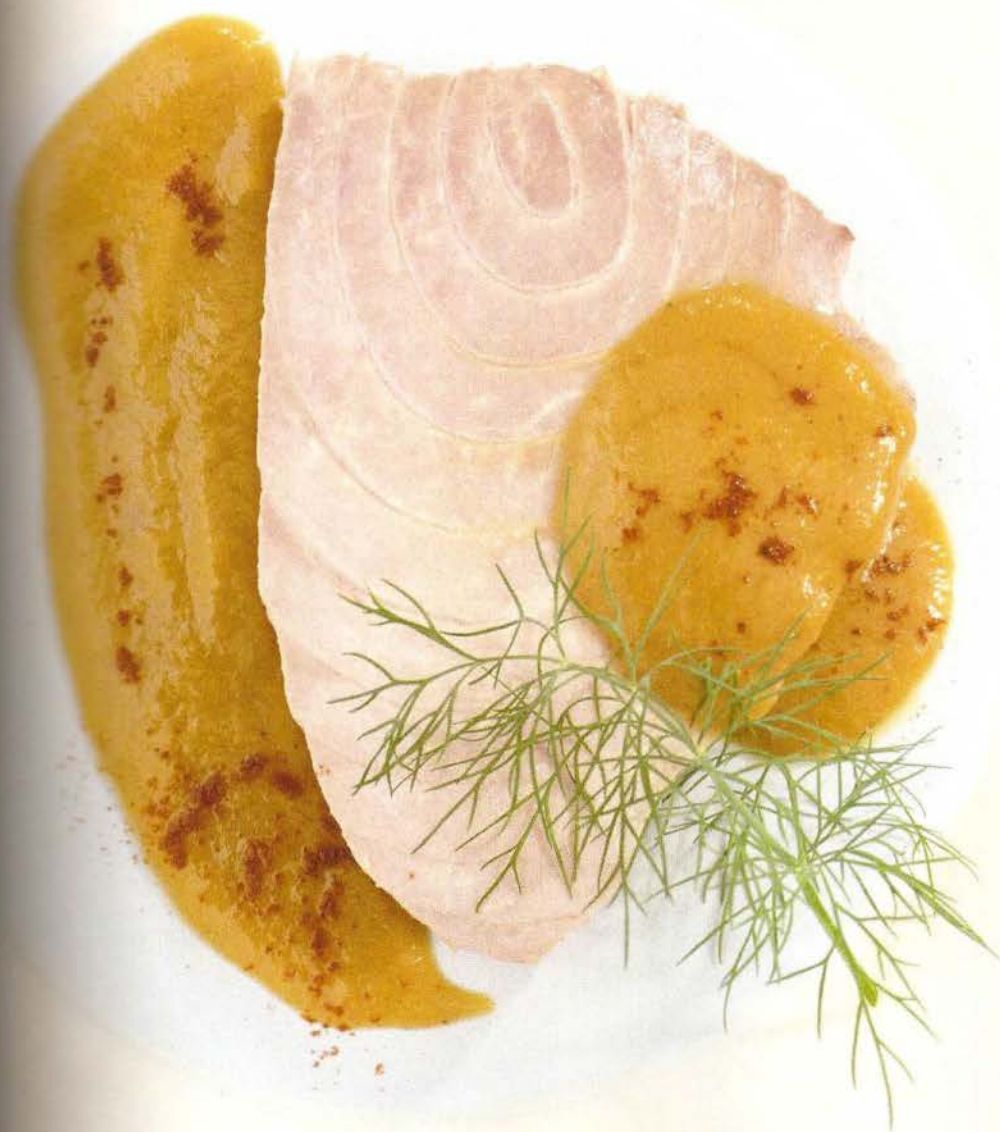
- Servez accompagné de riz.
- Si vous ne trouvez pas de tranches de thon, achetez 8 petits steaks épais, ou 4 gros, déjà préparés (pour un poids total d'env. 700-800 g).
- Pendant la cuisson, les oignons doivent colorer sans brûler. En colorant, ils donneront une saveur plus prononcée à la sauce.



**CHYSSPUN**

*Espagne*

..... J'ai inventé cette recette par un après-midi d'hiver.  
..... J'attendais des invités pour dîner et je voulais les  
..... surprendre avec quelque chose de simple mais de bon.  
..... J'avais acheté du thon très frais et ai commencé  
..... à expérimenter. Le résultat a dépassé mes attentes,  
..... ainsi que celles de mes invités je crois. Purée ou  
..... pommes de terre écrasées sont un accompagnement  
..... parfait pour ce plat que je vous recommande vraiment  
..... de tester.





# RIZ À LA TOMATE ET À LA MORUE



TEMPS TOTAL : 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 86 g  
glucides : 46 g | lipides : 17 g  
Kj 2861 | Kcal 684

## INGRÉDIENTS

- 100 g d'oignons, coupés en deux
- 50 g de poivron rouge, frais
- 2 gousses d'ail
- 50 g d'huile d'olive
- 4 c. à soupe de purée de tomate ou 1 tomate, coupée en dés
- 1 c. à soupe de paprika fort ou doux, selon les goûts
- 200 g de riz long
- 400 g de morue, dessalée et hachée (poids avant trempage)
- 700 g d'eau
- 1 c. à café de fond de poisson Thermomix ou 1 cube de bouillon de poisson
- 1 poivron rouge grillé, en conserve ou en saumure, égoutté
- 120 g de petits pois, en conserve
- Olives vertes, pour décorer

## PRÉPARATION

1. Mettre l'oignon, le poivron rouge et l'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter l'huile d'olive et faire rissoler **5 min/Varoma/vitesse 2**.
3. Ajouter la purée de tomate et le paprika, puis programmer **2 min/Varoma/vitesse 2**.
4. Ajouter le riz et la morue et régler **2 min/100°C/Varoma/vitesse 4**.
5. Ajouter l'eau et le fond de poisson et bien mélanger à la spatule. Cuire **9 min/100°C/Varoma/vitesse 4**.
6. Ajouter le poivre rouge et bien mélanger à la spatule pour détacher le riz du fond. Cuire **8 min/100°C/Varoma/vitesse 4**. Débarrasser dans un récipient, ajouter les petits pois et mélanger à la spatule.
7. Servir garni d'olives vertes.



### Astuces

- Pour dessaler la morue, coupez-la en gros morceaux puis rincez-la sous un robinet d'eau froide. Mettre les morceaux de morue dans un saladier, couvrir d'eau et réfrigérer pendant 24 heures au cours desquelles il vous faudra changer l'eau deux fois.
- Vous pouvez aussi utiliser de la morue fraîche (cabillaud), sans peau et sans arêtes. Dans ce cas : coupez-le en morceaux de 2 cm et ajoutez-le en même temps que les poivrons avant la cuisson étape 6.
- Vous pouvez utiliser des petits pois surgelés : ajoutez-les avant la fin de cuisson à l'étape 6.



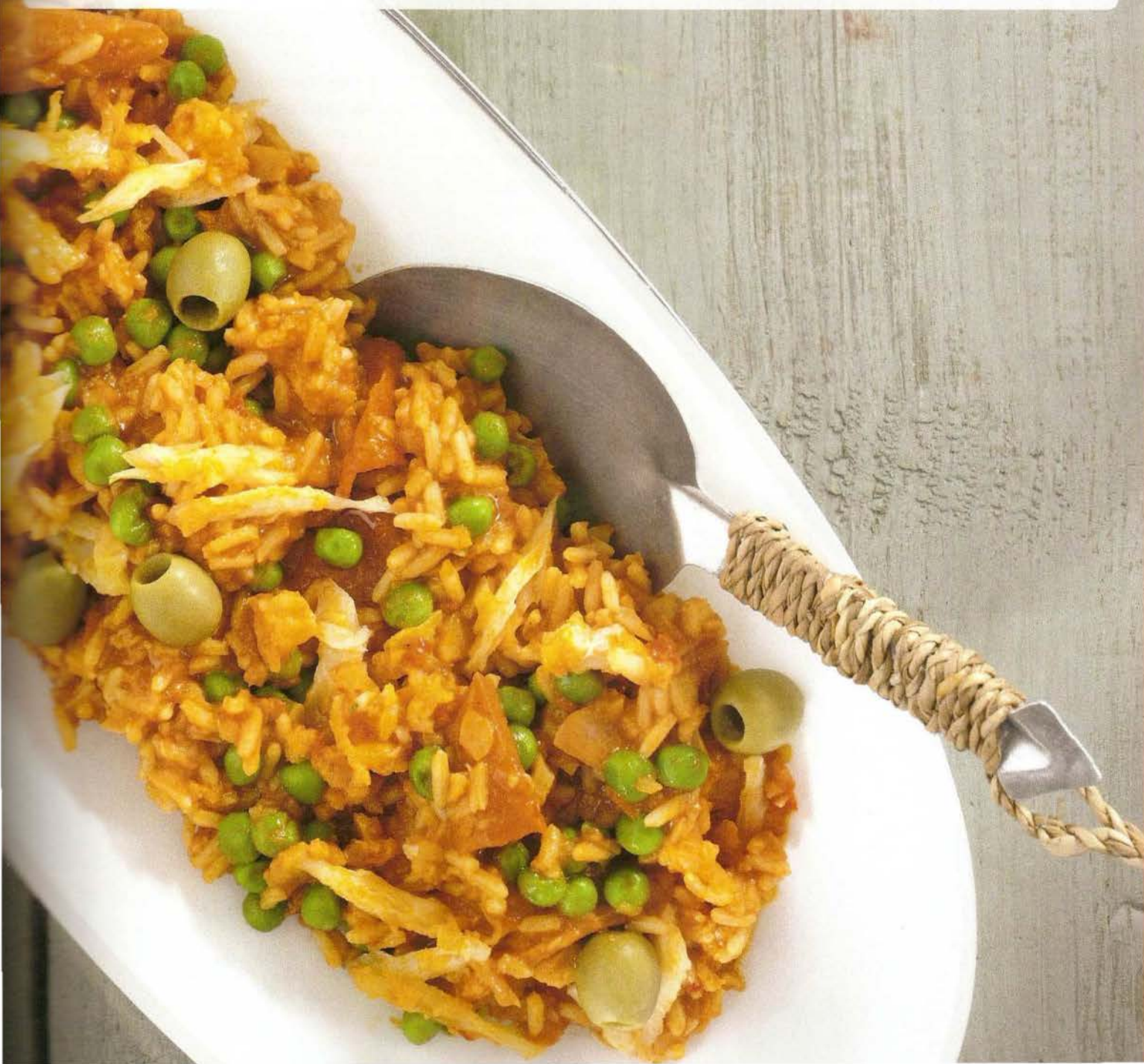




**martalgc**  
Portugal

Ma recette est le résultat d'un défi entre amis. Certains d'entre eux pensaient que seuls quelques plats pouvaient être préparés au Thermomix. L'un de mes amis, Pedro, déclarait même que tous les plats cuisinés au Thermomix avaient le même goût. Même si j'avais l'air calme, je bouillais à l'intérieur ! Alors j'ai invité mes amis à venir à la maison préparer leur plat préféré avec le Thermomix. Leur recette devait être un challenge et chacun devait apporter les ingrédients

nécessaires à sa propre recette. Pedro suggéra une recette avec de la morue et déclara que personne ne pouvait la faire aussi bien que sa mère. Nous l'avons préparé ensemble et je lui ai montré comment se servir du Thermomix. Le résultat ? Cela a marché et mes amis ont été complètement convaincus ! A la fin, Pedro a même appelé sa mère pour lui dire que la morue qu'il venait de préparer était meilleure que la sienne !





# GALETTES DE POISSON ET RIZ



TEMPS TOTAL : 50 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 49 g  
glucides : 70 g | lipides : 21 g  
KJ 2 811 | Kcal 672

## INGRÉDIENTS

### Le poisson et le riz

- 750 g de filets de poisson,  
frais ou surgelés,  
sans peau, coupés en  
morceaux
- 80 g de chapelure
- 2 c. à café de curry en poudre
- 3 oeufs
- ¾-1 c. à café de sel
- ¼-½ c. à café de poivre noir moulu
- 1000 g d'eau
- 2 cube de bouillon de légumes  
(ou 2 c. à soupe de  
fond de légumes)
- 250 g de riz long

### La sauce blanche

- 100 g de crème aigre,  
20% de m.g.
- 30 g de beurre
- 15 g de farine
- 1 c. à café de jus de citron
- 2 pincées de sucre
- ½ c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre noir moulu

## PRÉPARATION

### Le poisson et le riz

1. Mettre les filets de poisson dans le bol, hacher **20 sec/vitesse 5** en vous aidant de la spatule.
2. Ajouter la chapelure, la poudre de curry, les œufs, le sel et le poivre, puis mixer **30 sec/vitesse 5** en vous aidant de la spatule. Façonner de petites galettes avec les mains préalablement humidifiées. Les disposer dans le Varoma et sur le plateau du vapeur. Rincer le bol.
3. Verser l'eau dans le bol et ajouter les cubes de bouillon. Insérer le panier de cuisson et peser le riz dedans. Mettre le Varoma en place, et cuire à la vapeur **22 min/Varoma/vitesse 1**. Vérifier que les galettes de poisson et le riz sont cuits. Si nécessaire, prolonger la cuisson de **5 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Retirer la Varoma et le riz, et transvaser le liquide de cuisson dans un autre récipient.

### La sauce blanche

5. Peser 300 g du jus de cuisson réservé et le verser dans le bol. Si vous n'obtenez pas 300 g, compléter avec de l'eau. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce et cuire **4 min/100°C/vitesse 3**. Servir les galettes de poisson accompagnées de sauce et de riz.



### Astuce

- Garnir de persil ou d'aneth haché avant de servir.

### Variante

- Ces galettes seront plus colorées si vous ajoutez 2 c. à soupe de persil haché à la préparation. Dans ce cas, incorporez-le à l'étape 2 de la préparation du poisson.



Indunia  
Pologne

A la maison, nous préférons la cuisine légère et saine, donc ma collection de recettes comporte surtout des repas faciles à digérer. Un jour, j'ai découvert dans un magazine une recette qui m'a tout de suite plu car elle pouvait être réalisée rapidement, mais était aussi savoureuse, légère et saine. J'ai apporté quelques modifications et l'ai adaptée au Thermomix. Ces galettes de poissons font partie de nos favoris depuis. Elles ne sont pas préparées comme d'habitude et se

mariant parfaitement avec la sauce blanche, à laquelle vous pouvez aussi ajouter un soupçon de raifort.



# CREVETTES AU POIVRE ET À L'AIL



TEMPS TOTAL : 25 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 13 g  
glucides : 7 g | lipides : 2 g  
Kj 461 | Kcal 110

## INGRÉDIENTS

- 15 g d'ail en gousses
- 5 g d'huile d'olive
- 10 g de piment rouge, séché, finement émincé
- 10 g d'oignon nouveau, finement émincé
- ½ c. à café de sel
- 600 g de crevettes crues
- 50 g d'alcool de riz
- 1 c. à soupe de poivre blanc moulu

## PRÉPARATION

1. Mettre l'ail dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive, le piment, l'oignon et le sel. Faire rissoler **3 min/Varoma/vitesse 4**.
3. Ajouter les crevettes et l'alcool de riz. Faire rissoler **5 min/Varoma/vitesse 4**.
4. Saupoudrer de poivre blanc et servir aussitôt.



### Astuce

- L'alcool de riz peut être remplacé par du sherry (Xerès) blanc sec ou du vin blanc sec.

### Variantes

- Si vous préférez les crevettes croustillantes, à la fin de l'étape 3, placez-les cuites sur une plaque de cuisson, saupoudrez-les de poivre blanc, mélangez bien et enfournez 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- Pour une version moins relevée, diminuez la quantité de piment ou de poivre.

### Suggestion d'accord mets vin

Bière





**Chen, Yi-Jhih**  
Taiwan

J'ai pensé longtemps à la recette qui pourrait le mieux représenter la cuisine Taïwanaise. Plusieurs des plats servis dans les restaurants locaux me sont venus à l'esprit. J'aime l'ail frit brièvement, et mon mari aime les crevettes. Traditionnellement, ce plat serait frit à très haute température. Mais quand je le fais au Thermomix, et que je cuits tous les ingrédients à 100°C, le plat est moins gras et par conséquent plus sain. Le Thermomix conserve aux crevettes leur saveur douce et me permet

de réaliser un plat épicé délicieux. Les crevettes au poivre et à l'ail sont bonnes en toutes saisons : en été on dit qu'elles ouvrent l'appétit, alors qu'en hiver, elles vous réchauffent de l'intérieur.





# FILETS DE SOLE SAUCE AU VIN ET AUX CHAMPIGNONS



TEMPS TOTAL : 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



4 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 53 g  
glucides : 3 g | lipides : 30 g  
Kj 2 102 | Kcal 502

## INGRÉDIENTS

- 8 filets de sole, d'env.  
120–150 g chacun  
(soit 2 grosses soles)
- Sel
- Poivre fraîchement moulu
- 400 g de champignons de  
Paris, émincés
- 2 gousses d'ail
- 40 g d'huile d'olive
- 100 g de vin blanc
- 200 g de crème
- 1 c. à café de fécule de maïs ou  
de pommes de terre  
(facultatif – voir Astuces)
- 50 g d'eau (facultatif – voir  
Astuces)

## PRÉPARATION

1. Poivrer et saler les filets de sole. Rouler chaque filet et le maintenir avec une pique en bois. Placer les roulés dans le Varoma et les champignons dans le panier de cuisson. Réserver.
2. Mettre les gousses d'ail dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile et faire rissoler **5 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Ajouter le vin et cuire **2 min/Varoma/vitesse 1** sans le gobelet doseur afin de permettre à l'alcool de s'évaporer.
5. Ajouter la crème, ½ c. à café de sel et 1 pincée de poivre. Insérer le panier de cuisson dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire **20 min/Varoma/vitesse 4**.
6. Disposer les roulés de sole sur le plat de service. Garnir de champignons émincés, arroser d'un filet de sauce et servir immédiatement en proposant le reste de sauce en saucière.



### Ustensiles

Piques en bois



### Astuces

- Servez ce plat accompagné de riz ou de pommes de terre.
- Pour une sauce plus épaisse, ajoutez la fécule (diluée dans 50 g d'eau dans le gobelet doseur) après l'étape 5 et cuire **2 min/100°C/vitesse 3**.

### Variante

- Vous pouvez remplacer les filets de sole par des filets de sébaste.



**Ut03514**  
Espagne

..... Cette recette est très simple et tout le monde aime.  
..... Nous ne sommes pas de grands amateurs de poissons,  
..... alors pour être certaine d'en manger de temps à autre,  
..... je le sers en sauce avec divers accompagnements pour  
..... changer des habitudes pommes de terre bouillies  
..... ou écrasées. Pour cette recette, j'utilise une sauce que  
..... je prépare habituellement pour les pâtes. J'essaie tou-  
..... jours avec ma famille d'abord ; si la recette est validée,  
..... je la peaufine pour pouvoir la servir à des invités.



# MOUSSELINES DE ROUGETS SAUCE MÉDITERRANÉENNE



TEMPS TOTAL : 1 h 35 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



6 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 29 g  
glucides : 5 g | lipides : 33 g  
Kj 1 827 | Kcal 437

## INGRÉDIENTS

### La sauce au poisson

- 20 g d'huile d'olive
- 100–120 g d'oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 blanc de poireau, coupé en morceaux (env. 150 g)
- 1 petit bulbe de fenouil, coupé en morceaux (env. 270 g)
- 1 c. à café de poivre de Cayenne, moulu (facultatif)
- 3 tomates (300 à 350 g)
- 40 g de concentré de tomate
- 1 feuille de laurier fraîche
- 2 pincées de safran, en poudre ou en filaments
- 1 c. à café de gros sel
- 700 g de filets de poissons blancs variés, frais ou décongelés, sans la peau
- 400 g d'eau

### La mousseline de rouget

- 500 g de filets de rougets ou de sébaste
- 4 blancs d'œufs
- 2 pincées de safran, en poudre ou en filaments
- 250 g de crème fraîche liquide
- Sel
- Poivre du moulin
- Beurre pour les ramequins
- 500 g d'eau
- 200 g de crème fraîche épaisse, 30% m.g. min.

## PRÉPARATION

### La sauce au poisson

1. Mettre l'huile, les oignons, l'ail, le poireau, le fenouil et, éventuellement, le piment de cayenne dans le bol. Hacher **6 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Faire rissoler **10 min/100°C/vitesse 2**.
3. Ajouter les tomates, le concentré de tomate, la feuille de laurier, le safran, le gros sel, le poisson et l'eau et cuire **25 min/100°C/vitesse 1**.
4. Mixer **30 sec/vitesse 4** puis **30 sec/vitesse 5**.
5. Passer au chinois. Verser le liquide dans le bol et mixer **2 à 3 min/vitesse 3** en augmentant progressivement jusqu'à la **vitesse 5**. Vider le bol et réserver la sauce.

### La mousseline de rouget

6. Mettre les filets de rouget dans le bol et hacher **8 sec/vitesse 7**.
7. Ajouter les blancs d'œufs, le safran, la crème, le sel et le poivre. Mixer **40 sec/vitesse 4**.
8. Passer le mélange au chinois et répartir dans des ramequins préalablement beurrés.
9. Verser l'eau dans le bol, placer les ramequins dans le Varoma, mettre en place et cuire à la vapeur **30 min/Varoma/vitesse 2**. A la sonnerie, retirer le Varoma, réserver et vider le bol.

### La finition

10. Mettre environ 400 g de sauce au poisson dans le bol, ajouter la crème fraîche et programmer **10 min/Varoma/vitesse 2**.
11. Mixer **30 sec/vitesse 4** pour obtenir une sauce onctueuse.
12. Servir les mousselines démoulées sur un lit de sauce.



**Josy69**  
France

Ma famille et mes amis ont souvent essayé cette recette et la trouvent délicieuse à chaque fois. J'ai toujours été fan des sauces de poisson, mais je trouve qu'elles ne sont pas aussi bonnes au restaurant.

Celle-ci est une vieille recette découverte dans un livre de cuisine sur un marché aux puces. Je l'ai améliorée au fil des années.



#### Variante

- Vous pouvez également faire cuire les mousselines au bain-marie dans un four à 160°C.



#### Ustensiles

Chinois conique, 6 ramequins



# PIZZA AU SAUMON ET AUX JEUNES POUSSÉS



TEMPS TOTAL : 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 33 g  
glucides : 95 g | lipides : 36 g  
Kj 3534 | Kcal 845

## INGRÉDIENTS

### La pâte à pizza

- 500 g de farine d'épeautre
- 2 c. à café de sel
- 60 g d'huile d'olive extra vierge + un peu
- 2 sachets de levure boulangère déshydratée (total 8 g = 2 c. à café)
- 270 g d'eau

### La sauce et la garniture

- 250 g de tomates, type Roma, coupées en quartiers
- 2 gousses d'ail
- 3-4 brins de basilic frais
- 2-3 brins d'origan frais, ou ½ c. à café d'origan déshydraté
- 2 c. à café de vinaigre balsamique
- 1 c. à café de sucre ou de sucre de canne complet (rapadura)
- 1 pincée de sel
- 80 g de concentré de tomate
- ½ piment frais, éépépiné (facultatif)
- 190 g de saumon en conserve, égoutté et émietté ou de saumon fumé
- 100 g de mozzarella râpée

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 250°C.

### La pâte à pizza

2. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et mixer **6 sec/vitesse 6**. Pétrir **1 min 30 sec/**. Façonner une boule de pâte et réserver dans un saladier huilé couvert d'un linge propre.

### La sauce et la garniture

3. Mettre les tomates, l'ail, les herbes, le vinaigre, le sucre, le sel, le concentré de tomate et le piment dans le bol et mixer **4 sec/vitesse 6**.
4. Diviser la pâte en deux. Abaisser chaque pâton et le disposer sur deux plats à pizza préalablement recouverts de papier cuisson ou huilés. Badigeonner chaque abaisse d'huile.
5. Étaler la sauce sur les pizzas en réservant l'équivalent de 3 c. à soupe dans le bol pour la préparation aux jeunes pousses. Répartir le saumon et la mozzarella, puis cuire les pizzas l'une après l'autre jusqu'à ce que la pâte soit bien croustillante (environ 15 minutes).

### La préparation aux jeunes pousses

6. Pendant la cuisson des pizzas, mettre l'oignon, le basilic, le persil, l'huile, le jus de citron et le sel dans le bol et hacher **3 secs/vitesse 5**.
7. Ajouter les olives et les jeunes pousses et programmer **4 sec/**/vitesse 2. Parsemer chaque pizza de ce mélange et servir chaud.

### Ingrédients pour la préparation aux jeunes pousses

- 60 g d'oignon rouge
- 1 bouquet de persil plat, frais
- 1 bouquet de basilic frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 20 g de jus de citron, frais
- 1 pincée de sel, selon les goûts
- 100 g d'olives noires dénoyautées (ou d'olives kalamata)
- 100 g de jeunes pousses de salade variées (roquette, mizuna, tatsoi, jeunes pousses d'épinards, etc.)



### Astuces

- Si vous utilisez une pierre à pizza, vous obtiendrez une pâte plus croustillante.
- La mozzarella n'est pas obligatoire. Si vous ne consommez pas de produits laitiers, n'en mettez pas.
- La pâte à pizza n'a pas besoin de lever comme la pâte à pain car elle est fine et doit être croustillante. Elle lèvera juste comme il faut pendant la cuisson.

### Variante

- N'hésitez pas à utiliser votre recette de pâte préférée pour ces pizzas.



### Ustensiles

Plat à pizza (Ø 30 cm), torchon, 2 plaques à pizzas (Ø 30 cm)



**Quirky Cooking**  
Australie

Pour s'amuser, nous avons organisé une compétition entre les utilisateurs de Thermomix locaux. Les équipes avaient chacune un panier d'ingrédients et devaient réaliser trois plats en une demi-heure en utilisant deux Thermomix. Ceci est une des recettes réalisée par notre équipe. Ces pizzas sont rapides à faire, fraîches et délicieuses. Comme j'aime à le rappeler sur mon blog, la cuisine saine n'est pas forcément ennuyeuse !



# NOUILLES CHINOISES AUX LÉGUMES VARIÉS



TEMPS TOTAL : 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 8 mn



2 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 31 g  
glucides : 104 g | lipides : 14 g  
Kj 2792 | Kcal 667

## INGRÉDIENTS

- 50 g de carottes, en morceaux
- 20 g de champignons Shiitake déshydratés, réhydratés dans l'eau chaude
- 30 g de champignons noirs déshydratés, réhydratés dans l'eau chaude
- 90 g de tomates, coupées en quatre
- 50 g de pleurotes du panicaud, fraîches
- 50 g de champignons enokitake, frais
- 20 g d'huile d'olive
- 10 g de sauce soja
- 1 000 g d'eau
- 2 cubes de bouillon de légumes ou 2 c. à café de fond de légumes
- 250 g de nouilles chinoises, larges
- 1 c. à café de sel
- 50 g de petits pois Mangetout/pois gourmands
- 30 g de tofu déshydraté, émincé grossièrement
- 30 g de branches de céleri, coupées en dés
- ¼ c. à café de poivre du moulin
- 1 c. à soupe de vinaigre
- 20 g de coriandre fraîche, finement hachée

## PRÉPARATION

1. Mettre les carottes, les champignons shiitake, les champignons noirs, les tomates, les pleurotes et les champignons enokitake dans le bol. Hacher **5 sec/vitesse 6**.
2. Ajouter l'huile d'olive et la sauce soja, et faire rissoler **2 min/Varoma/↻/vitesse 1**.
3. Ajouter l'eau, le bouillon de légumes et mijoter **15 min/Varoma/↻/vitesse 4**.
4. Ajouter les nouilles par l'ouverture du couvercle. Cuire **3 min/Varoma/↻/vitesse 4**.
5. Ajouter le sel, les pois gourmands, le tofu, le céleri, le poivre moulu et le vinaigre. Cuire **2 min/Varoma/vitesse 4**. Mélanger à l'aide de la spatule.
6. Transvaser tous les ingrédients dans un plat et parsemer de coriandre avant de servir.



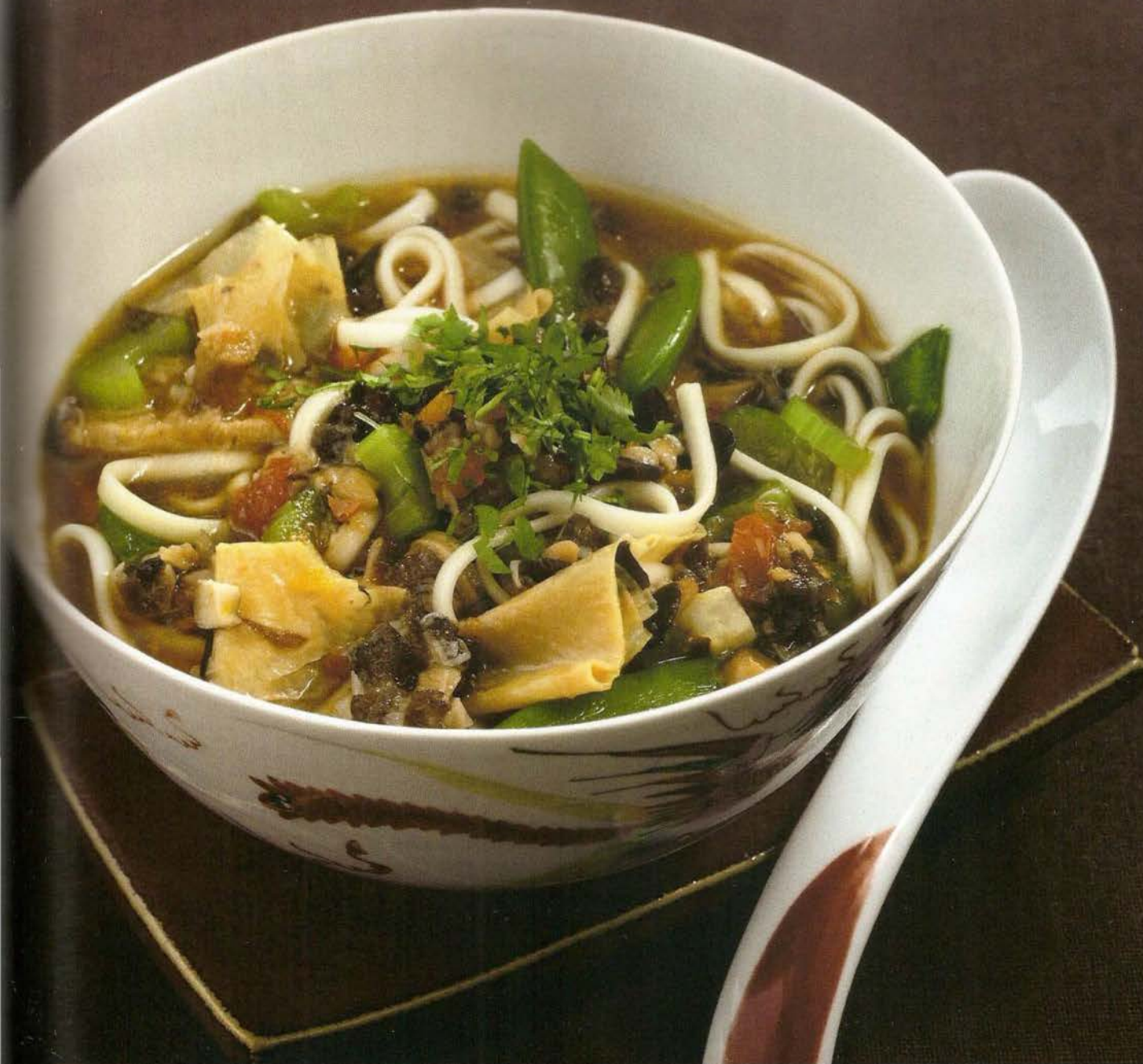
### Astuces

- Le type de champignon peut être adapté en fonction des disponibilités du marché. Par exemple, les enokitakes peuvent être remplacés par des champignons de Paris. L'utilisation de différentes variétés donnera une saveur plus prononcée à votre plat.
- Le tofu déshydraté peut être remplacé par du tofu frais.

### Information complémentaire

Dans le nord de la Chine, de nombreuses familles aiment préparer des soupes ou des sauces épaisses, en mélangeant restes et ingrédients frais. Servi avec des nouilles, ce plat est la fois délicieux et pratique. Cette version est végétarienne, mais il peut y être ajouté de la viande, du jambon, des crevettes ou des oeufs pour une version non végétarienne.





**Dong, Shu-Fu**  
Taiwan

Les nouilles aux légumes peuvent être préparées rapidement et entrent dans le cadre d'une alimentation équilibrée. C'est une recette simple pour tous ceux qui n'ont pas le temps de préparer plusieurs plats. Je vis seule et, au quotidien, cuisine généralement pour moi seule. Je voulais préparer quelque chose de rapide et de sain, et ai eu l'idée de mettre tous les ingrédients ensemble dans le bol. Comme j'aime surprendre avec mes talents culinaires, j'invite souvent amis et famille

à dîner. De tous les plats que je prépare, les nouilles aux légumes est le plus populaire. C'est un plat savoureux, nourrissant et sa préparation nécessite peu de temps et d'effort.



# RIZ TOMATE-POIVRON À LA FETA ET LÉGUMES D'ÉTÉ



TEMPS TOTAL : 45 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



4 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 25 g  
glucides : 69 g | lipides : 33 g  
Kj 2862 | Kcal 684

## INGRÉDIENTS

- 1 oignon, coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 2 poivrons rouges, un coupé en quatre et l'autre en lanières
- 30 g d'huile
- 250 g de riz long, mi-cuit
- 70 g de concentré de tomate
- 650 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes ou 1 c. à café de fond de légumes
- ¾ c. à café de sel
- 1 courgette (environ 150 g), en dés
- 1 poivron jaune, coupé en lanières
- 1 botte d'oignons nouveaux, coupés en rondelles
- 200 g de petits pois mange-tout (pois gourmands), frais ou surgelés
- ¼ c. à café de poivre moulu
- 400 g de feta, coupée en cubes de 2 cm
- 1 c. à soupe de romarin frais
- 1-2 branches de thym frais

## PRÉPARATION

1. Mettre l'oignon, l'ail et le poivron rouge coupé en quatre dans le bol, et mixer **4 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter l'huile et faire rissoler **3 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter le riz et le concentré de tomates et programmer **2 min/Varoma/↻/vitesse 1**.
4. Ajouter l'eau, le bouillon et ½ c. à café de sel. Mettre la courgette, les lanières de poivron rouge et jaune, les oignons nouveaux et les petits pois mange-tout dans le Varoma. Assaisonner avec ¼ c. à café de sel, du poivre et émietter la feta par-dessus. Parsemer le fromage de romarin et de thym.
5. Mettre le Varoma en place et cuire **22 min/Varoma/↻/vitesse 1**.
6. Dresser le riz à la tomate et au poivron et ses légumes d'été sur les assiettes et décorer éventuellement d'herbes fraîches.

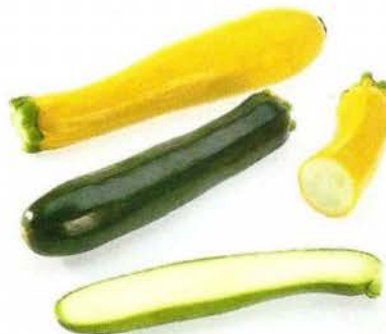


### Astuce

- Utilisez un riz dont le temps de cuisson est de 20 minutes environ.

### Variante

- Vous pouvez varier les légumes en fonction de la saison et de vos préférences.







**sifrie79**

Allemagne

..... Cette recette est née alors que nous cherchions une belle recette estivale pour nos clients. En tant que cuisinier, je ne peux évidemment pas m'empêcher d'apporter mes idées. Pour celle-ci, j'ai trouvé l'inspiration dans une recette de riz « Djuvec », une spécialité des Balkans, que j'ai adaptée avec des ingrédients de saison. Mes collègues et moi étions si contents du résultat que cette recette figure désormais en permanence sur notre menu estival.





# PALETS DE CHOU FLEUR AU FROMAGE



TEMPS TOTAL : 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



12 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 6 g  
glucides : 9 g | lipides : 11 g  
Kj 678 | Kcal 162

## INGRÉDIENTS

- 400 g d'eau
- ½ chou-fleur (env. 500 g),  
divisé en bouquets
- 2 oeufs
- ½ tomate de taille  
moyenne
- 50 g de semoule de blé dur
- 50 g de crème aigre,  
10% m.g. ou de crème  
fraîche
- 150 g de Gouda ou  
d'Emmental, coupé  
en morceaux
- 2 c. à soupe d'herbes fraîches  
par ex. persil,  
ciboulette, cerfeuil...,  
finement ciselées
- ½ c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre
- 60–80 g de chapelure
- Beurre (ou huile) pour  
la cuisson

## PRÉPARATION

1. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier, peser le chou-fleur et le précuire **10 min/Varoma/vitesse 1**.
2. Retirer le panier, le réserver et vider le bol.
3. Mettre dans le bol le chou-fleur, les œufs, la tomate, la semoule, la crème, le fromage, les herbes, le sel, le poivre et la chapelure, puis mixer **5 sec/vitesse 5** en vous aidant de la spatule.  
(Si la consistance est trop molle, ajouter de la chapelure.)
4. Façonner 12 palets et les faire dorer à la poêle dans le beurre chaud. Servir tiède ou froid.



### Astuce

- Ces palets végétariens sont délicieux accompagnés d'une salade de pommes de terre ou de pâtes, et sont parfaits pour le pique-nique.

### Variante

- Pour apporter votre touche personnelle à ces palets, vous pouvez aussi ajouter d'autres épices en fonction de vos goûts : curry, paprika, coriandre, épices pour pizza, marjolaine...



### Ustensiles

Poêle, spatule





**Juleaquarelle**  
Allemagne

..... Cette recette est une vraie « recette de placard ». C'est comme cela que nous appelons les recettes créées avec les ingrédients disponibles à la maison à ce moment là. J'adore être créative, et trouve l'inspiration dans mes 350 livres de recettes. En général je n'utilise pas de livres de cuisine, mais j'expérimente. Ces palets de chou-fleur au fromage ressemblent aux hamburgers à l'épeautre, mais ils sont moins lourds et plus frais grâce au chou-fleur.





# FRITTATA DE LÉGUMES



TEMPS TOTAL : 1 h 15 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn



6 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 20 g  
glucides : 27 g | lipides : 19 g  
Kj 1 530 | Kcal 365

## INGRÉDIENTS

- beurre, pour le moule
- 180 g de feta, en morceaux
- 100 g d'Edam ou de Cheddar coupés en dés
- 7 oeufs
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 g de noix de muscade en poudre
- 120 g de pousses d'épinards frais
- 100 g d'eau
- 350 g de potiron, coupé en cubes
- 350 g de patates douces, coupées en dés
- 100 g de pommes de terre farineuses, coupées en dés
- 100 g d'oignon rouge, finement émincé

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C et beurrer un plat à four en céramique. Réserver.
2. Placer la feta dans le bol et hacher **2 sec/vitesse 5**. Débarrasser et réserver.
3. Placer l'Edam dans le bol et broyer **5–8 sec/vitesse 5** (selon la dureté du fromage choisi). Débarrasser dans le même récipient que la feta.
4. Placer les œufs, une pincée de sel, le poivre et la noix de muscade dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 3**. Ajouter au mélange de fromages.
5. Ajouter les épinards au fromage et mélanger intimement.
6. Rincer le bol et ajouter l'eau. Placer le potiron, les patates douces et les pommes de terre dans le Varoma et dans le plateau du Varoma. Saler puis mettre le Varoma en place. Cuire à la vapeur **18–20 min/Varoma/vitesse 1**.
7. Disposer les légumes cuits dans le plat beurré. Recouvrir du mélange au fromage et aux œufs. Terminer par l'oignon émincé.
8. Enfourner 35–40 minutes ou jusqu'à ce que le plat soit pris au centre.



### Ustensile

Plat à gratin



### Astuce

- Servez accompagné de salade ou de pommes de terre rôties.

### Variantes

- Cette recette peut être réalisée avec n'importe quel tubercule à condition de respecter les quantités indiquées.
- Pour remplacer les jeunes pousses d'épinards, hacher grossièrement des épinards ordinaires et procédez comme indiqué dans la recette.







**ginamac**  
Australie

En tant que professeur de yoga, je crois en l'importance d'une nourriture saine. Cela fait partie de mon approche holistique de la vie de manger des aliments complets. Avec une famille de cinq, dont deux végétariens, c'est parfois plus vite dit que réalisé.

Ceci est une de ces recettes que tout le monde peut manger à la maison, et je peux en modifier les ingrédients en fonction de ceux qui vont la manger. J'ajoute

quelques accompagnements comme des pommes de terre maison ou une salade de betterave, et mon dîner est sur la table en un rien de temps !





# FETTUCINE VERTES AU BASILIC



TEMPS TOTAL : 1 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn



3 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 18 g  
glucides : 58 g | lipides : 21 g  
KJ 2081 | Kcal 496

## INGRÉDIENTS

### Les pâtes fraîches

- 220 g de farine
- 20 g de feuilles de basilic frais, lavées et séchées
- 2 oeufs (60 g chacun)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

### La sauce


- 1 petit oignon (40 g env.), coupé en deux
- 10 feuilles de basilic frais, lavées et séchées
- 25 g d'huile d'olive extra vierge
- 300 g de tomates, coupées en morceaux
- ½ c. à café de sucre
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de poivre du moulin
- 1 pincée de piment en poudre

### La cuisson des pâtes

- 1500 g d'eau
- 1 c. à café de sel
- Parmesan râpé à volonté

## PRÉPARATION



### Les pâtes fraîches

1. Mettre la farine et le basilic dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 9**.
2. Ajouter les œufs et l'huile et pétrir **2 min/****.**
3. Débarrasser la pâte sur une planche et la laisser reposer 15 min, recouverte d'un récipient.

### La sauce

4. Si nécessaire, nettoyer et sécher le bol. Y mettre l'oignon et le basilic et hacher **5 sec/vitesse 7**.
5. Ajouter l'huile et cuire **3 min/100°C/vitesse 1**.
6. Ajouter les tomates en morceaux et hacher **5 sec/vitesse 8**.
7. Ajouter le sucre (pour enlever l'acidité de la tomate), le sel, le poivre et le piment selon vos goûts, puis cuire **15 min/100°C/vitesse 1**.
8. Pendant ce temps, passer la pâte au laminoir ou l'étaler finement avec un rouleau à pâtisserie (env. 0,7 mm d'épaisseur). La couper en lanières de la largeur des fettucine. Lorsque la sauce est cuite, débarrasser dans le plat de service et maintenir au chaud.

### La cuisson des pâtes

9. Sans laver le bol, ajouter l'eau et le sel et porter à ébullition **12 min/100°C/****/vitesse 1**.
10. Insérer les fettucine par l'ouverture du couvercle, cuire **5–6 min/100°C/****/vitesse 4** (le temps peut varier selon l'épaisseur des pâtes).
11. Vérifier que les fettucine sont cuites, les égoutter, les verser dans le plat contenant la sauce et mélanger.
12. Servir saupoudrée de parmesan à volonté.



### Ustensiles

Machine à pâtes ou rouleau à pâtisserie







**Miry**  
*Italie*

Cette recette est née alors que je voulais préparer quelque chose de bon à la saveur inhabituelle. Le basilic donne aux pâtes un goût que ma famille aime beaucoup. La sauce méditerranéenne est facile à faire et très bonne aussi. En plus, ce plat est une bonne manière de faire manger des légumes aux enfants. En bref, cette recette est rapide, savoureuse et originale.



# POIS CHICHES ALENTEJO



TEMPS TOTAL : 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 18 g  
glucides : 55 g | lipides : 18 g  
Kj 1932 | Kcal 461

## INGRÉDIENTS

- 200 g d'oignon, coupé en deux
- 4 gousses d'ail
- 60 g d'huile d'olive
- 400 g de tomates mûres, coupées en quatre
- 1 feuille de laurier, déshydratée ou fraîche
- 1 c. à café de sel
- 70 g de poivron vert, coupé en lanières
- 70 g de poivron rouge, coupé en lanières
- 380 g d'eau
- 150 g de pâtes sèches, type coquillettes
- 500 g de pois chiches cuits et égouttés

## PRÉPARATION

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et faire rissoler **5 min/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter les tomates et concasser **3 sec/vitesse 5**.
4. Ajouter la feuille de laurier, le sel, les poivrons rouge et vert et cuire **7 min/Varoma/↻/vitesse 4**.
5. Ajouter l'eau et cuire **3 min/100°C/vitesse 1**.
6. Ajouter les coquillettes, placer les pois chiches dans le Varoma, mettre en place et cuire **13 min/Varoma/↻/vitesse 4**, ou le temps indiqué sur l'emballage des coquillettes.
7. Retirer la feuille de laurier, verser les pois chiches dans le bol, rectifier l'assaisonnement et servir immédiatement.



### Astuce

- Servez accompagné de pain.

### Information complémentaire

Au Portugal, ce plat se sert avec du pain Alentejo. Il s'agit d'un pain blanc très dense à la croûte dure. Dans la région sud d'Alentejo, la plupart des plats sont servis ou préparés avec ce type de pain.



**Claudymix**  
Portugal

..... Cette recette me vient de ma grand-mère et se  
transmet de génération en génération. Du fait  
de mes origines Allemande et Portugaise, je cherche  
mon inspiration culinaire dans différentes sources.  
Quand j'étais enfant, nous parcourions en voiture les  
2 500 kms qui séparent l'Allemagne du Portugal tous  
les étés. Et nous étions tout excités à l'idée de revoir  
tous nos cousins et de goûter tous les délices que ma  
grand-mère nous avait préparés. Pour poursuivre

..... la tradition, je me suis fais un devoir de conserver  
cette recette spéciale de ma grand-mère et l'ai adaptée  
au Thermomix. Je pense que cette recette est par-  
faite pour ce livre parce que de nombreux membres de  
cette communauté sont familiers de la cuisine  
méditerranéenne.



# PIZZA GIOGGIÒ



TEMPS TOTAL : 2 h 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 25 mn



4 PARTS



MOYEN



Pour 1 part : protéines : 30 g  
glucides : 112 g | lipides : 27 g  
Kj 3434 | Kcal 820

## INGRÉDIENTS

### La pâte

- 330 g d'eau (plus si nécessaire)
- 20 g d'huile d'olive extra vierge
- 1 c. à café de sucre
- 25 g de levure boulangère fraîche ou 1 sachet de levure boulangère déshydratée (total 8 g = 2 c. à café)
- 400 g de farine (plus si nécessaire)
- 200 g de farine à pain ou de farine de blé dur
- 1½ c. à café de sel

### La garniture

- 300–400 g de tomates concassées, additionnées de 2 c. à soupe d'huile d'olive, de ½ à 1 c. à café d'origan et d'une pincée de sel
- 300 g de mozzarella, bien égouttée et grossièrement coupée
- Feuilles de basilic frais, à volonté

## PRÉPARATION

### La pâte

1. Verser tous les ingrédients de la pâte dans le bol et pétrir **2 min/▽/4.** (Vérifier la consistance de la pâte. Si elle est trop molle, ajouter de la farine. Si elle est trop épaisse et sèche, ajouter quelques gouttes d'eau. Si nécessaire, pétrir de nouveau **30 sec/▽/4.**)
2. Débarrasser la pâte dans un grand récipient, couvrir d'un linge propre et faire pousser minimum 2 heures dans un endroit tiède. La pâte doit tripler de volume. Si 2 heures ne suffisent pas, attendre que la pâte ait bien gonflée.
3. Chasser délicatement l'air avec les mains et diviser la pâte, en 4 pâtons pour une pizza fine, ou en 3 pour une pizza plus épaisse.
4. Préchauffer le four à 200°C.

### La garniture

5. Prendre un pâton et le placer au centre d'une feuille de papier cuisson. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'étaler très finement (épaisseur 3–4 mm, Ø environ 30 cm). Faire glisser le papier cuisson sur une plaque de cuisson.
6. Garnir la pizza de tomates, de mozzarella et de basilic.
7. Faire glisser l'une des pizzas sur la sole du four très chaud (sans la plaque mais avec le papier de cuisson) Cette surface du four doit être très chaude.
8. Surveiller la cuisson. Selon l'épaisseur de la pâte, 5 à 10 minutes (200°C) suffisent. Faire cuire les pizzas l'une après l'autre.



### Astuces

- Vous pouvez hacher la mozzarella avec le Thermomix **5 sec/vitesse 5.**
- Pour obtenir une croûte dorée et croustillante, enduisez légèrement les bords de la pizza d'huile d'olive avec un pinceau juste avant de l'enfourner.

### Variante

- A l'étape 6, garnissez la pizza de lamelles de jambon, de rondelles de saucisse, de thon, de basilic, de légumes marinés soigneusement égouttés ou de champignons.



### Ustensiles

Rouleau à pâtisserie, papier cuisson, plaque de four





**giorgio**  
Italie

Nous aimons vraiment la pizza et voulions trouver une recette excellente pour ne pas être dépendants des pizzerias locales. Avant d'avoir un Thermomix, je les faisais à la main mais j'avais toujours des problèmes : la pâte ne levait pas correctement et souvent elle n'était pas assez cuite ou brûlée par endroits. Tout cela a changé avec le Thermomix : en trois minutes seulement j'obtiens une pâte fantastique que je peux congeler. La première fois que j'ai fait cuire la pizza

directement sur la base du four c'était par accident, mais j'ai découvert qu'alors la cuisson ressemblait à celle, très rapide, des pizzerias. J'ai fait cette recette au moins 20 fois depuis. Elle a donc été bien testée et est toujours un succès. J'ai aussi reçu de très bons commentaires de la part d'autres membres de la communauté de l'espace-recettes et j'en suis très fière.









# *Pains et biscuits salés*





# Les gagnants de la catégorie Pains et biscuits salés



*Pain de campagne*



**kargu56 | Gudrun Karrasch . . . . . page 156**

J'ai deux grands enfants et deux petits-enfants. J'utilise le Thermomix tous les jours. Avant tout pour faire du pain. Ma motivation première lors de l'achat était la préparation rapide de pâtes levées.



*Brioche vénitiennes*



**rosa47 | Rosa Pignataro . . . . . page 158**

Je vis dans la région de Cremona. J'ai une grande fille et je travaille à mi-temps. Dès que j'ai un moment, j'aime jardiner et lire.



*Petits pains express*



**isabellabiserni | Isabella Biserni . . . . . page 160**

Je suis mère de deux grands enfants et travaille à plein-temps en milieu hospitalier. Mon Thermomix est un cadeau de mon mari, revenu conquis d'une démonstration.



*Triangles à l'ail*



**pavla razgova | Pavla Rázgová . . . . . page 162**

Mes passe-temps favoris sont le jardinage et la cueillette des champignons ... Et, plus que tout, mon petit-fils ! Toute la famille a plaisir à utiliser le Thermomix.



*Boulettes végétariennes au poivre noir*



**Chen, Shu-Jhen . . . . . page 164**

J'aime l'artisanat et écouter de la musique. J'ai deux enfants et j'habite à Hualien. J'utilise le Thermomix tous les jours et j'aide souvent mes amis à l'utiliser.



## Sfihas (Chaussons orientaux)



**Natalie | Natalie Cristina Moreira dos Passos . . . . . page 166**

Traductrice à plein temps et mère d'un enfant, j'aime la danse et la gymnastique. Le Thermomix m'a permis de découvrir et de développer ma passion pour la cuisine.



## Petits pains à l'épeautre et aux fruits secs



**Joanna.1802 | Joanna Sidelnik . . . . . page 168**

Je suis conseillère financière. J'ai une fille. Mes hobbies sont le sport, les voyages, la lecture et la cuisine, particulièrement avec le Thermomix qui me permet de créer des plats variés et peu caloriques.



## Petits pains vapeur au cacao



**Liu, Li-Ying . . . . . page 170**

Employée, deux enfants, je vis à Taichong. J'aime le grand air. C'est super de cuisiner avec le Thermomix parce qu'il ne dégage ni fumée ni vapeurs de graisse.



## Bâtonnets de sarrasin et d'orge



**czaroza | Cezary Surmiak . . . . . page 172**

J'habite seul à Radymno et je travaille comme nutritionniste. J'aime cuisiner, goûter des saveurs nouvelles et voyager. J'adore travailler avec le Thermomix.



## Tuiles au sésame et graines de pavot



**Soulfree | Inès Guerreiro do Carmo Eusébio . . . . . page 174**

Je suis vétérinaire et j'habite Lisbonne. J'aime monter à cheval et faire du surf des neiges. J'utilise le Thermomix depuis 2010 et suis ravie de pouvoir réaliser des repas originaux pour ma famille et mes amis.



## Petits pains fourrés à l'abricot et au fromage frais



**noramorato | Nora Morato de Jiménez . . . . . page 176**

Je cuisine avec le Thermomix depuis 2010. Cela me permet de gagner beaucoup de temps et de préparer des plats frais et sains. J'adore cuisiner avec parce qu'il est tellement pratique.



# PAIN DE CAMPAGNE



TEMPS TOTAL : 1 h 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



35 TRANCHES



FACILE



Par tranche : protéines : 3 g  
glucides : 15 g | lipides : 0 g  
Kj 320 | Kcal 76

## INGRÉDIENTS

- 450 g d'eau
- 30 g de levure boulangère fraîche ou 1½ sachet de levure boulangère déshydratée (total 12 g = 3 c. à café)
- 50 g de babeurre, de crème aigre ou de yaourt
- 650 g de farine de blé (type 1050), ou 300 g de farine complète, moulue (voir conseils) mélangée à 350 g de farine ordinaire
- 100 g de farine de seigle, (type 1150) ou semi-complète
- 2 c. à café de sel
- 1 c. à café de malt (facultatif)
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique

## PRÉPARATION

1. Mettre l'eau, la levure et le babeurre dans le bol et chauffer **3 min/37°C/vitesse 3**.
2. Ajouter le reste des ingrédients, pétrir **3 min/▽/10** et faire pousser dans le bol pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte remplisse le bol.
3. Pétrir de nouveau **1 min/▽/10**.
4. Préchauffer le four à 220°C.
5. Former une grosse boule de pâte en prenant soin de fariner mains et plan de travail au préalable. La placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson et laisser pousser pendant que le four préchauffe. Inciser la surface en forme de croix à l'aide d'un couteau parfaitement aiguisé et enfourner 15 minutes (220°C).
6. Ramener la température du four à 190°C et poursuivre la cuisson pendant 20–25 minutes.



### Astuces

- Le pain est prêt à consommer s'il sonne creux lorsque vous tapotez le dessous avec vos phalanges.
- Vous pouvez également faire lever la pâte dans un panier. Vous renverserez ensuite la miche sur la plaque à pâtisserie au moment d'enfourner. Cela permettra au pain de garder sa forme lors de la pousse.

### Variantes

- Ajoutez 2 c. à café de mélange spécial pain (herbes et/ou épices) à la pâte avant le pétrissage.
- Vous pouvez réaliser ce pain en utilisant 750 g de farine complète et omettre la farine de seigle. Broyez le blé au préalable en trois fois dans le Thermomix (**1 min/vitesse 10** à chaque fois). Augmentez alors la quantité d'eau de 20 à 30 g si nécessaire.



### Ustensile

Plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson







**kargu56**  
Allemagne

Cette recette est déjà très ancienne, puisqu'elle me vient de ma grand-mère. A l'époque, elle portait son pain au fournil du village pour la cuisson. C'était notre tâche, à mon cousin et moi, d'aller chercher les miches cuites avec la charette. En général, on avait du mal à résister, et nous en grignotions une partie sur le chemin du retour.

C'était tellement bon. Le fournil de mon enfance existe toujours et fonctionne encore une fois par quinzaine.



# BRIOCHES VÉNITIENNES



TEMPS TOTAL : 4 h 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



15 BRIOCHES



FACILE



Par brioche : protéines : 5 g  
glucides : 31 g | lipides : 7 g  
Kj 889 | Kcal 212

## INGRÉDIENTS

- 100 g de lait entier
- 25 g de levure boulangère fraîche (1 cube) ou 1 sachet de levure boulangère déshydratée (total 8 g = 2 c. à café)
- 100 g de beurre, ramolli et coupé en morceaux
- 2 oeufs, 60 g chacun env.
- 100 g de sucre
- 500 g de farine, ou mi farine ordinaire mi farine à pain
- 1 c. à café de sel
- 1 jaune d'œuf (éventuellement mélangé à un peu de lait)
- Sucre perlé (facultatif)

## PRÉPARATION

1. Mettre le lait et la levure dans le bol. Chauffer **1 min/37°C/vitesse 2**.
2. Ajouter le beurre, les œufs, le sucre, la farine et le sel, et pétrir **3 min/2**.
3. Débarrasser dans un récipient, recouvrir d'un linge propre et laisser pousser dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (environ 2 heures).
4. Chasser délicatement l'air de la pâte avec les mains et former 15 petites boules. Les disposer de manière bien espacée sur deux plaques à pâtisserie recouvertes de papier cuisson. Recouvrir d'un linge propre et laisser de nouveau pousser jusqu'à ce qu'ils doublent de volume (environ 2 heures).
5. Préchauffer le four à 180°C.
6. Badigeonner les brioches de jaune d'œuf battu (éventuellement dilué dans un peu de lait) et parsemer de sucre en grains.
7. Enfourner 12–15 minutes (180°C), ou jusqu'à coloration dorée.



### Ustensiles

Torchon, papier cuisson, plaque de four,  
pinceau de cuisine



**rosa47**  
Italie

Cette recette est typique de Cremona et me rappelle mon enfance. Quand j'étais à l'école élémentaire, mes amis et moi achetions régulièrement ces délicieux petits pains à la boulangerie la plus proche pour notre goûter. Un jour, en me remémorant cette époque, j'ai eu l'idée de préparer ces viennoiseries avec le Thermomix. Après la publication sur le site, un grand nombre d'utilisateurs m'a contacté pour me dire que ces petits pains leur rappelaient aussi leur enfance. En

plus, c'est vraiment une recette savoureuse, rapide et facile à préparer.



# PETITS PAINS EXPRESS



TEMPS TOTAL : 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



15 PETITS PAINS



FACILE



Par petit pain : protéines : 3 g  
glucides : 18 g | lipides : 4 g  
Kj 527 | Kcal 126

## INGRÉDIENTS

- 350 g de farine ordinaire
- 1 sachet de levure chimique  
(env. 10–15 g)
- 1 c. à café de sel
- 200 g de lait entier
- 50 g d'huile
- 1 œuf (60 g)
- 1 c. à café de sucre
- Graines de sésame pour  
la décoration (à volonté)
- Graines de pavot pour la  
décoration (à volonté)

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mettre la farine, la levure, le sel, le lait, l'huile végétale, l'œuf et le sucre dans le bol, et mélanger **30 sec/vitesse 5**.
3. Au moyen de deux cuillères, former de petites boules de pâte et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, en veillant à les espacer suffisamment.
4. Parsemer de graines de sésame et/ou de pavot à volonté.
5. Enfourner env. 15 min (180°C).



### Astuce

- Garnissez ces petits pains de fines tranches de viande, de fromage ou de crudités mayonnaise, selon vos envies.



### Ustensiles

Plaque de four, papier cuisson



**isabellabiserni**  
*Italie*

J'ai inventé cette recette alors que je voulais avoir quelque chose de spécial à offrir à des visiteurs surprise. Bien sûr, tout le monde trouve les pains traditionnels délicieux, mais ils ne peuvent pas être préparés si vite. Je me suis dit que s'il était possible de préparer des gâteaux avec de la levure chimique, cela devait être possible aussi de faire du pain. Il m'a fallu faire plusieurs tentatives pour parvenir au ratio optimum de farine et de levure. Ensuite j'ai ajouté des

oeufs, parce qu'ils permettent aux petits pains de conserver leur fraîcheur pendant plusieurs jours. Ces petits pains sont délicieux en entrée, parce qu'ils sont légers et peuvent être garnis de multiples façons.





# TRIANGLES À L'AIL



TEMPS TOTAL : 45 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



56 TRIANGLES



MOYEN



Par triangle : protéines : 2 g  
glucides : 8 g | lipides : 7 g  
KJ 442 | Kcal 106

## INGRÉDIENTS

- 8 gousses d'ail
- 250 g de beurre, ramolli et coupé en morceaux
- 2 jaunes d'œufs
- 3 c. à café de sel
- 40 g de levure boulangère fraîche ou 2 sachets de levure boulangère déshydratée (total 16 g = 4 c. à café)
- 320 g de lait
- 1 c. à café de sucre
- 650 g de farine bise ou de farine ordinaire
- 160 g d'huile

## PRÉPARATION

1. Mettre l'ail dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre, les jaunes d'œufs, 1 c. à café de sel et mixer **15 sec/vitesse 5**.
3. **Insérer le fouet** et programmer **20 sec/vitesse 3**. Débarrasser dans un récipient et réserver. **Retirer le fouet**.
4. Mettre la levure, le lait et le sucre dans le bol et mélanger **2 min/37°C/vitesse 2**.
5. Ajouter la farine, l'huile et le reste de sel puis pétrir **3 min/37°C/vitesse 2**. Retirer la pâte du bol et la diviser en 4 morceaux.
6. Préchauffer le four à 180°C.
7. Etaler chaque pâton en un carré d'env. 30 x 30 cm à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Tartiner chacune de ces pâtes de beurre à l'ail en en réservant 4 c. à soupe pour l'étape suivante.
8. Rouler chaque carré. Disposer les rouleaux obtenus sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson et les badigeonner du beurre réservé précédemment.
9. Couper chaque rouleau en 14 triangles, disposer ces derniers sur la plaque de cuisson en laissant de l'espace entre chaque et enfourner 20 minutes ou jusqu'à coloration dorée (180°C).



### Ustensiles

Rouleau à pâtisserie, plaque de four, pinceau de cuisine

### Variante

- Vous pouvez ajouter à la farce un mélange d'herbes ciselées.





**pavla razgova**  
*République tchèque*

J'utilise le Thermomix pour tout, littéralement : pour hacher les oignons comme pour préparer des plats traditionnels tchèques. Cette recette vient de Slovaquie où j'ai travaillé un moment. C'est une collègue qui, un jour, avait apporté ce plat savoureux au bureau. Tout le monde avait aimé et je lui avais demandé sa recette.





# BOULETTES VÉGÉTARIENNES AU POIVRE NOIR



TEMPS TOTAL : 1 h 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn



18 BOULETTES



DIFFICILE



Par boulette : protéines : 5 g  
glucides : 27 g | lipides : 7 g  
Kj 815 | Kcal 195

## INGRÉDIENTS

### La pâte

- 240 g d'eau
- 40 g de sucre glace
- 500 g de farine de blé
- ¼ c. à café de sel
- 50 g d'huile d'olive

### La farce

- 400 g de céleri en branches
- 60 g de pousses de bambou, fraîches
- 500 g de pleurotes de panicaud
- 50 g d'huile d'olive
- 40 g de sauce soja
- 10 g de sucre
- ¼ c. à café poivre de la Jamaïque moulu
- 2 c. à café de grains de poivre noir
- 20 g de fécule de maïs
- 20 g de miel
- 50 g de graines de sésame, blanc

## PRÉPARATION

### La pâte

1. Mettre l'eau, le sucre glace, la farine, le sel et l'huile d'olive dans le bol. Pétrir **3 min/▽/N.**
2. Débarrasser la pâte dans un grand récipient et couvrir d'un linge propre. Laisser reposer pendant 20 minutes.

### La farce

3. Mettre le céleri dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un autre récipient et réserver. Nettoyer le bol.
4. Mettre les pousses de bambou et les pleurotes dans le bol. Hacher **10 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
5. Ajouter l'huile d'olive, la sauce soja, le sucre et le poivre de la Jamaïque. Faire rissoler **3 min/Varoma/vitesse 4**.
6. Ajouter le poivre noir en grains et la fécule de maïs. Faire rissoler **2 min/Varoma/vitesse 4**.
7. Ajouter le céleri haché et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Débarrasser dans un récipient et laisser refroidir.

### Le façonnage des boulettes

8. Préchauffer le four à 220°C.
9. Diviser la pâte en 18 parts. Étaler chacune en un cercle de Ø 10 cm. Placer une petite quantité de farce au centre de chaque et refermer la boulette.
10. Badigeonner les boulettes de miel et les rouler dans les graines de sésame (ou parsemer de graines de sésame). Disposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson et enfourner 20 minutes à 220°C.
11. Laisser refroidir avant de servir.



### Astuce

- Ces boulettes sont épicées. Ajustez la quantité de poivre à vos goûts.



### Ustensiles

Rouleau à pâtisserie, plaque de four, papier cuisson

### Variantes

- Vous pouvez remplacer les pousses de bambou fraîches par des pousses de bambou en conserve bien égouttées.
- Vous pouvez remplacer la fécule de maïs par de la fécule de pomme de terre.







**Chen, Shu-Jhen**  
Taïwan

Toute ma famille aime les boulettes au poivre noir, c'est pourquoi j'ai choisi cette recette pour la compétition. En principe, les boulettes devraient être fourrées à la viande. Après l'achat du Thermomix, j'ai voulu améliorer nos habitudes alimentaires, alors j'ai commencé à essayer de nouvelles recettes, différentes. Au bout de plusieurs tentatives, j'ai obtenu de bons résultats. J'ai reçu beau-coup de compliments des amis et de la famille pour mes créations culinaires. Finalement, ils

sont arrivés à la conclusion que les boulettes végéta-riennes au poivre noir étaient aussi bonnes que celles à la viande. C'est grâce au Thermomix que j'ai pu obtenir un tel résultat. J'aimerais remercier ici ma famille et mes amis qui goûtent volontiers mes expériences culinaires.





# SFIHAS (CHAUSSENS ORIENTAUX)



TEMPS TOTAL : 2 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 40 mn



14 CHAUSSENS



MOYEN



Par chausson : protides : 11 g  
glucides : 29 g | lipides : 7 g  
Kj 961 | Kcal 229

## INGRÉDIENTS

### La pâte de base

- 90 g de lait
- 20 g de sucre
- 25 g de levure boulangère fraîche ou 3 sachets de levure boulangère déshydratée
- 30 g de farine à pain

### La pâte à sfihas

- 200 g d'eau
- 30 g de beurre
- 1 c. à soupe de sel
- 1 c. à soupe de sucre
- 500 g de farine à pain

### La farce

- 2 tomates (200 à 250 g), coupées en deux
- 1 oignon (100 à 120 g), coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 400 g de viande de boeuf hachée
- 1 c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre, moulu
- 1 jaune d'œuf, pour dorer

## PRÉPARATION

### La pâte de base

1. Mettre le lait, le sucre et la levure dans le bol et chauffer **1 min/37°C/vitesse 2**.
2. Ajouter la farine et mixer **10 sec/vitesse 5**. Laisser la pâte reposer dans le bol pendant une quinzaine de minutes ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

### La pâte à sfihas

3. Ajouter l'eau, le beurre, le sel et le sucre, et programmer **1 min/37°C/vitesse 2**.
4. Ajouter la farine et pétrir **2 min/2.5**. Débarrasser sur une plaque, couvrir d'un linge propre et laisser pousser dans un endroit tiède pendant 30 minutes environ, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

### La farce

5. Mettre les tomates, l'oignon, l'ail et le persil dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
6. Ajouter le bœuf haché, le sel et le poivre et mixer **5 sec/vitesse 3**.

### L'assemblage des sfihas

7. Préchauffer le four à 180°C.
8. Diviser la pâte en 14 parts d'env. 60 g chacune. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler les pâtons en cercles d'environ 15 cm de diamètre. Déposer une cuillère à café bombée de farce au centre de chaque cercle et refermer le chausson en forme de triangle. Placer les sfihas côté soudure en dessous sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson. Dorer au jaune d'œuf et enfourner environ 30 minutes, ou jusqu'à coloration dorée.
9. Servir les sfihas chauds ou froids.



### Astuce

- Servez les sfihas en amuse-gueule, ou en plat principal accompagnés d'une salade.



### Ustensiles

Rouleau à pâtisserie, plaque de four, papier cuisson





**Natalie**  
Portugal

Le sfiha est une spécialité du Moyen-Orient extrêmement populaire au Brésil où j'en ai mangé pour la première fois dans la famille de mon mari. Comme j'avais décidé de participer au concours avec une recette originale, je leur ai demandé la recette et l'ai adaptée au Thermomix. Tous ceux qui l'ont goûtée ont apprécié. Mon premier testeur a été mon mari, qui est Brésilien, et donc expert en matière de sfiha. J'en ai préparé souvent depuis, avec différentes garnitures, par exemple au fromage,

au poulet, au thon, citron et menthe. Grâce au Thermomix, toutes ces farces peuvent être préparées facilement. De plus, les sfihas se congèlent, ce qui veut dire qu'on peut toujours avoir quelque chose à offrir à des invités amateurs de plats exotiques.





# PETITS PAINS À L'ÉPEAUTRE ET AUX FRUITS SECS



TEMPS TOTAL : 1 h 10 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



12 PETITS PAINS



FACILE



Par petit pain : protéines : 6 g  
glucides : 36 g | lipides : 3 g  
Kj 834 | Kcal 199

## INGRÉDIENTS

200 g de graines d'épeautre  
150 g de fruits secs variés  
(figues, abricots,  
pruneaux)  
270 g de lait, ou de kefir  
40 g de levure boulangère  
fraîche ou 2 sachets de  
levure boulangère sèche  
(total 16 g = 4 c. à café)  
40 g de miel  
200 g de farine de blé  
20 g d'huile d'olive  
1½ c. à café de sel  
50 g de raisins secs

## PRÉPARATION

1. Mettre les graines d'épeautre dans le bol et broyer **1 min/vitesse 10**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les fruits secs dans le bol et hacher **6 sec/vitesse 7**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Verser le lait dans le bol, ajouter la levure et le miel, et chauffer **2 min/37°C vitesse 2**.
4. Ajouter l'épeautre moulue, la farine, l'huile d'olive, le sel, les fruits secs et les raisins. Pétrir **3 min/vitesse 2**.
5. Débarrasser sur un plan de travail fariné, façonner un cylindre d'environ 7 cm de diamètre et le diviser en 12 parts égales. Les mains farinées, former de petites boules et les disposer à intervalles réguliers sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
6. Recouvrir l'ensemble d'un linge propre et laisser pousser dans un endroit tiède pendant 30 minutes minimum, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Pendant ce temps, préchauffer le four à 200°C.
7. Placer un bol d'eau dans le four pour maintenir un taux d'humidité et obtenir des petits pains bien aérés. Enfourner à mi-hauteur pendant 20 minutes environ (200°C).



### Variante

- Vous pouvez remplacer les raisins par un mélange de cranberries déshydratées et d'ananas séché (50 g au total).



### Ustensiles

Papier cuisson, plaque de four





**Joanna.1802**  
Pologne

Malheureusement, ma fille n'aime pas les pains aux graines ou aux céréales, alors que moi j'aime vraiment parce que c'est plus sain. Alors, je change de recettes pour le pain en utilisant de la farine d'épeautre et une grande variété de fruits secs, que ma fille adore. C'est comme cela que ces petits pains à l'épeautre et aux fruits secs sont nés. Ma fille, comme d'ailleurs les autres membres de ma famille et mes amis, les aime beaucoup.



# PETITS PAINS VAPEUR AU CACAO



TEMPS TOTAL : 3 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn



12 PETITS PAINS



MOYEN



Par petit pain : protéides : 4 g  
glucides : 34 g | lipides : 2 g  
Kj 713 | Kcal 170

## INGRÉDIENTS

### La pâte nature

- 110 g d'eau
- 25 g de sucre
- ½ sachet de levure boulangère déshydratée (total 4 g = 1 c. à café) ou 10 g de levure boulangère fraîche
- 230 g de farine
- ½ c. à café de sel
- 1 c. à café de levure chimique
- 5 g d'huile d'olive

### La pâte au cacao

- 120 g d'eau
- 25 g de sucre
- ½ sachet de levure boulangère déshydratée (total 4 g = 1 c. à café) ou 10 g de levure boulangère fraîche
- 240 g de farine
- 1 c. à café de cacao en poudre
- ½ c. à café de sel
- 1 c. à café de levure chimique
- 5 g d'huile d'olive

### La cuisson vapeur

- 500 g d'eau

## PRÉPARATION

### La pâte nature

1. Mettre l'eau, le sucre et la levure boulangère dans le bol. Chauffer **30 sec/37°C/vitesse 3**.
2. Ajouter la farine, le sel et la levure chimique. Mixer **30 sec/vitesse 6**.
3. Ajouter l'huile d'olive et pétrir **3 min/2/3**. Débarrasser dans un grand récipient, couvrir la pâte et la laisser lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

### La pâte au cacao

4. Recommencer les étapes 1 à 3 pour la pâte au cacao en ajoutant le cacao à la farine.

### Faconnage et cuisson vapeur

5. Après la pousse, étaler la pâte nature et la pâte au cacao séparément, sur un plan de travail fariné, en deux rectangles de la taille approximative d'une feuille A4.
6. Superposer les deux rectangles, pâte nature au-dessous, en les alignant bien. Rouler la pâte dans le sens de la largeur pour former un boudin. A l'aide d'un couteau à pain, découper cette bûche en tronçons de 2 cm. Les placer dans le Varoma et sur le plateau huilés, et laisser pousser à couvert, dans un endroit tiède, pendant 40 à 60 minutes.
7. Verser l'eau dans le bol. Mettre le Varoma en place et cuire **27 min/Varoma/vitesse 4**. A la sonnerie, attendre deux minutes avant de retirer le couvercle du Varoma.



### Ustensile

Rouleau à pâtisserie







**Liu, Li-Ying**

*Taiwan*

Je voulais partager une recette qui pourrait être populaire dans le monde entier, alors j'ai choisi le chocolat et la farine de blé comme ingrédients de base. On peut les trouver partout. Autre point important, la préparation ne devait pas demander trop d'effort et le résultat devait être bon. Ma famille aime vraiment beaucoup ces petits pains vapeur au cacao qui sont à la fois jolis et savoureux.

#### **Information complémentaire**

Avec d'autres produits à base de blé comme les nouilles, les petits pains à la vapeur (ou « mantou ») constituent la base de l'alimentation dans le nord de la Chine. Ils se mangent traditionnellement au petit-déjeuner, en guise d'en-cas ou pendant le repas, et sont servis accompagnés de lait de soja ou de riz.





# BÂTONNETS DE SARRASIN ET D'ORGE



TEMPS TOTAL : 2 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h 30 mn



50 BÂTONNETS



MOYEN



Par bâtonnet : protéines : 1 g  
glucides : 9 g | lipides : 2 g  
Kj 254 | Kcal 61

## INGRÉDIENTS

- 300 g de grains de blé noir  
torréfié ou de sarrasin
- 80 g d'orge perlée ou d'orge  
d'un autre type
- 300 g d'eau tiède
- 200 g de farine
- 70 g d'huile
- 30 g de beurre
- 30 g de levure boulangère  
fraîche ou 1½ sachets  
de levure boulangère  
sèche  
(total 12 g = 3 c.à café)
- 1 c. à café de sucre
- 1 c. à café de sel
- 20 g de semoule de blé  
Gros sel, à parsemer  
Graines de sésame,  
à parsemer

## PRÉPARATION

1. Mettre le sarrasin et l'orge dans le bol et broyer **30 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter l'eau, la farine, l'huile, le beurre, la levure, le sucre et le sel, et pétrir **3 min/7/8**.
3. Transvaser la pâte sur une plaque à pâtisserie et façonner une boule. Enrober de semoule et couvrir d'un linge propre. Laisser pousser dans un endroit tiède pendant 1 heure environ, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
4. Préchauffer le four à 200°C.
5. Au bout du temps de pousse, diviser la pâte en 4 pâtons et abaisser chacun en un rectangle d'env. 0,5 cm d'épaisseur (15 x 20 cm). A l'aide d'une roulette à pâtisserie ou d'un couteau bien aiguisé, découper de longues bandes de pâte d'environ 2 cm de large. Parsemer de gros sel et de graines de sésames puis torsader en spirales serrées. Placer ces torsades sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
6. Enfourner env. 15 min (200°C).



### Astuces

- Parsemez d'une plus grande quantité de sel pour accentuer le goût.
- Servir accompagnés de sauces variées.

### Variante

- En Pologne, le sarrasin est traditionnellement torréfié mais vous pouvez également utiliser du sarrasin ordinaire.



### Ustensiles

Torchon, rouleau à pâtisserie, roulette à pâtisserie, plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson





**czaroza**  
Pologne

L'idée de cette recette m'est venue quand, en ouvrant la porte de placard de ma cuisine, j'ai découvert que le blé, le sarrasin et l'orge s'étaient répandus partout. Il me restait deux solutions : jouer à Cendrillon, où utiliser le tout dans une recette. Que faire ? Mon regard est tombé sur le Thermomix et sans un moment d'hésitation, j'ai choisi la seconde option. J'ai décidé de moulinier les grains pour faire de la farine. J'ai pensé que si je devais avoir la farine de toute façon, alors je pouvais aussi bien

ajouter de l'eau, de la levure et d'autres ingrédients et faire une pâte. C'est comme cela que j'ai inventé ces bâtonnets de sarrasin et d'orge.



# TUILES AU SÉSAME ET GRAINES PAVOT



TEMPS TOTAL : 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



8 TUILES



FACILE




Par tuile : protides : 4 g  
glucides : 20 g | lipides : 13 g  
Kj 912 | Kcal 218

## INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe de graines de sésame noir, à parsemer
- 1 c. à soupe de graines de sésame blanc, à parsemer
- 1 c. à soupe de graines de pavot, à parsemer
- 100 g de lait
- 210 g de farine de blé dur
- 10 g d'huile d'olive
- 90 g de beurre, ramolli et coupé en morceaux
- 1½ c. à café de sel

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans une poêle, faire griller les graines de sésame et de pavot à sec en mélangeant constamment jusqu'à percevoir les odeurs. Débarrasser et laisser refroidir.
3. Mettre le lait, la farine, l'huile d'olive, le beurre et le sel dans le bol et pétrir **1 min** / .
4. Étaler très finement (2 mm) la moitié de la pâte sur du papier cuisson et parsemer de graines.
5. Passer le rouleau sur les graines pour les faire adhérer à la pâte puis faire glisser le papier cuisson sur une plaque à pâtisserie.
6. Enfourner 15 minutes (180°C), ou jusqu'à coloration dorée.
7. Recommencer l'opération avec le reste de pâte.
8. Casser en morceaux et servir.



### Ustensiles

Rouleau à pâtisserie, papier cuisson, plaque de four



### Astuce

- Ces tuiles peuvent être servies en accompagnement de pâtés ou de dips.

### Variante

- Vous pouvez parsemer les tuiles de différents types de petites graines, ou encore de parmesan ou de gruyère râpé.



**Soulfree**  
Portugal

Cette recette vient d'une compétition de cheval à laquelle une variété d'amuse-bouches originaux étaient proposée. Après la compétition, nous avons cherché à trouver, dans les supermarchés et les épiceries fines, les biscuits salés que nous avons goûtés, mais sans succès. Alors j'ai décidé d'essayer de les réaliser moi-même. J'ai fait une estimation des proportions en regardant plusieurs recettes. J'ai utilisé des graines de pavot et de sésame que j'avais à la maison, et le

résultat fut fantastique. Suite aux éloges reçues par ceux qui les ont goûtés, j'ai décidé de partager cette recette avec la communauté des Thermomixeurs. Et comme la réponse des internautes a été positive également, j'ai choisi de la présenter pour la compétition.



# PETITS PAINS FOURRÉS À L'ABRICOT ET AU FROMAGE FRAIS



TEMPS TOTAL : 4 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 40 mn



12 PETITS PAINS



MOYEN



Par petit pain : protides : 7 g  
glucides : 37 g | lipides : 7 g  
Kj 1004 | Kcal 240

## INGRÉDIENTS

- 250 g de lait
- 20 g de levure boulangère fraîche
- 50 g de sucre
- 30 g d'huile
- 500 g de farine
- ½ c. à café de cannelle en poudre
- 45 g d'abricots secs, dénoyautés
- 100 g de fromage frais, à température ambiante
- 1 jaune d'œuf, pour le glaçage

## PRÉPARATION

1. Verser le lait, la levure et le sucre dans le bol, chauffer **3 min/37°C/vitesse 3**.
2. Ajouter l'huile et mixer **10 sec/vitesse 3**.
3. Ajouter la farine et la cannelle, mixer **10 sec/vitesse 6**, et pétrir **4 min/2/4**.
4. Laisser la pâte lever dans le bol, couvercle fermé et gobelet doseur en place, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (env. 1 à 2 heures, ou plus en fonction de la température de la pièce). Vider le bol, former une boule de pâte et la placer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Couvrir d'un linge propre et laisser pousser dans un endroit chaud. Nettoyer et sécher le bol.
5. Préchauffer le four à 200°C.
6. Mettre les abricots dans le bol et hacher **4 sec/vitesse 6**.
7. Ajouter le fromage frais et mixer **10 sec/4/vitesse 4**.
8. Diviser la pâte en 12 parts égales, les façonner en boules, faire un trou dans chacune et remplir d'une c. à café du mélange abricot/fromage frais. Refermer la pâte sur la garniture et pincer pour former un petit pain. Les placer côté soudure vers le bas sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Couvrir d'un linge propre et laisser pousser jusqu'à ce qu'ils aient doublé de volume (env. 1 heure). Dorer au jaune d'œuf et enfourner 15 minutes (200°C).



### Ustensiles

Pinceau de cuisine, plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson







**noramorato**  
Mexique

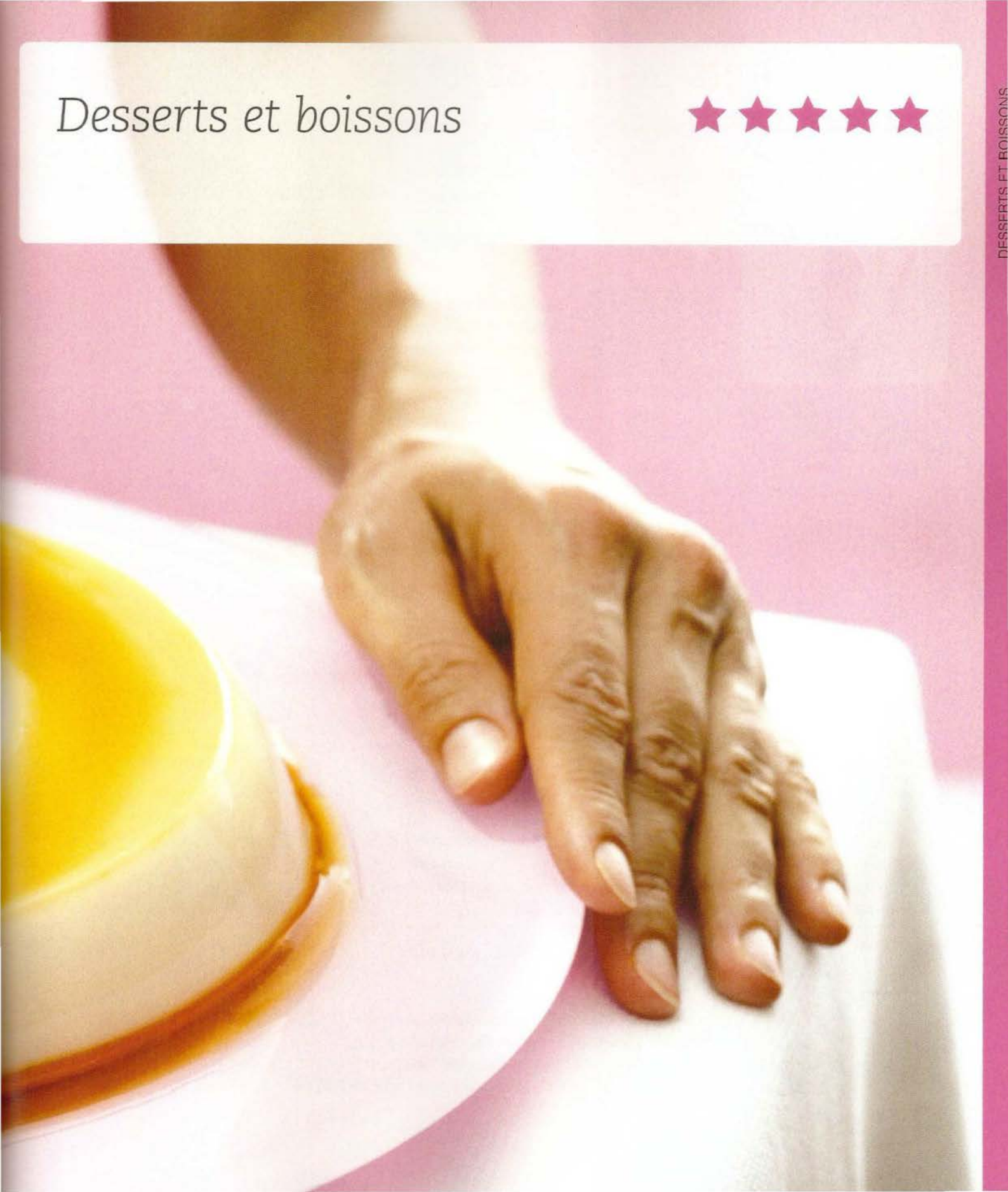
J'aime cuisiner et faire du pain frais tous les jours.  
J'aime particulièrement préparer des pâtes levées  
avec le Thermomix. Elles sont si vite faites, J'ai créé  
cette recette un jour alors que je voulais absolument  
combinaison un fruit et un fromage frais.







# Desserts et boissons





# Les gagnants de la catégorie Desserts et Boissons



Gâteau marbré au fromage blanc



**Iveta Rakusanova | Iveta Rakušanová . . . . . page 186**

Je travaille dans le marketing. Je fais attention à ma santé et pratique le yoga. J'ai convaincu également ma mère des bénéfices du Thermomix.



Croissants vanillés aux noix



**susane2 | Zuzanna Karkula . . . . . page 188**

Je vis à Skawa, dans le sud de la Pologne. Je suis infirmière et mère de deux garçons. J'aime beaucoup cuisiner et faire de la pâtisserie. J'utilise le Thermomix tous les jours, parce que cuisiner avec est amusant.



Yaourt (ferme et crémeux)



**cucinalkemica | Annarita Delli Compagni . . . . . page 190**

J'ai une petite fille de 3 ans, je suis libraire et ai mon propre blog culinaire en ligne. J'aime écrire des histoires et coudre.



Manne céleste



**Renata Strohnerova | Renata Strohnerová . . . . . page 192**

J'adore cuisiner, surtout les desserts. J'aime aussi peindre et faire des collages. Mes deux enfants ont déjà quitté la maison et utilisent aussi le Thermomix.



Crème stracciatella



**Christine | Christine Kellerer . . . . . page 194**

Je vis en Bavière. J'ai un fils et je travaille à mi-temps dans une banque. J'occupe mes loisirs à broder au fil d'or, à filer et à teindre. Le Thermomix est un appareil puissant, qui économise espace, temps, énergie et force.



### Sauce au chocolat



**Mechthild Hellermann | Mechthild Hellermann . . . . . page 196**

Je dirige un centre d'éducation à la santé, suis mère de quatre grands enfants et j'ai quatre petits-enfants. Grâce au Thermomix, j'ai redécouvert ma passion pour la cuisine et la pâtisserie.



### Panna cotta aux caramels durs



**RAYO | María Dolores Sánchez Pérez . . . . . page 198**

Je suis mère au foyer et j'ai deux enfants. J'aime lire, mais j'aime encore plus cuisiner et apprécie grandement le Thermomix, parce que je n'ai pas besoin de beaucoup d'ustensiles de cuisine pour l'utiliser et que j'ai par conséquent moins de vaisselle à faire.



### Le gâteau hérisson d'Anna



**ANNA BAZZANI | Anna Bazzani . . . . . page 200**

Je vis à Modena et j'ai deux filles. Je possède le Thermomix depuis 10 ans maintenant et l'utilise quotidiennement. Il m'aide à essayer de nouveaux plats. C'est un vrai cadeau !



### Gâteau de crème catalane à l'orange



**Jacaranda | Ana María Pineda Reyes . . . . . page 202**

Mère au foyer et mère de trois enfants, je vis à Cordoue. J'utilise le Thermomix tous les jours parce qu'il me permet de gagner du temps et que j'ai plaisir à cuisiner avec.



### Macarons au chocolat



**NICOLAS-BUCHY | Gilbert Buchy . . . . . page 204**

Policier à la retraite, j'ai trois grands enfants. Mes passe-temps sont l'informatique, la photographie et la vidéo. Je suis également bénévole au musée local et pars souvent en voyage pendant plusieurs semaines d'affilées dans mon camping car.



### Tarte aux poires et aux amandes



**Denize Soares | Denise Soares . . . . . page 208**

Je vis à Santa Maria da Feira avec mes deux enfants, je travaille à plein-temps et j'utilise le Thermomix tous les jours. Toute la famille est accro au Thermomix !





### Délice au Carambar®



**rosy47 | Rosy Fray . . . . . page 210**

Je suis employée, j'ai un fils et suis fan de football. J'aime aussi lire et cuisiner, de préférence avec le Thermomix, car j'ai toujours envie de l'utiliser. Il est super pour la préparation de douceurs.



### Cheesecake au fromage



**M del Mar | María del Mar Rodríguez Moreno . . . . . page 212**

Je vis près de Cordoue, j'ai deux enfants et travaille à plein-temps. J'aime peindre. J'utilise le Thermomix tous les jours parce qu'il permet de cuisiner sain, rapidement et facilement.



### Couronne express au yaourt



**tattolirosanna | Rosanna Tattoli . . . . . page 214**

Je travaille à mi-temps comme pharmacienne et j'ai deux jeunes enfants. Avec mon Thermomix, j'apprécie de pouvoir gagner du temps que je peux ainsi passer avec mes enfants.



### Fondant au chocolat



**Tash0505 | Natasha Conrad . . . . . page 216**

Je vis en Tasmanie, au large de l'Australie. Suite à un accident, cuisiner était devenu douloureux pour moi, particulièrement pour mélanger et émincer. Grâce au Thermomix, c'est à nouveau possible. Je l'utilise tous les jours parce que j'adore cuisiner.



### Délice du couvent



**lucero | Luz Amparo Guerrero . . . . . page 218**

Je vis à Mexico, suis la mère de deux enfants et travaille à mi-temps. J'adore cuisiner et j'utilise le Thermomix depuis plus de dix ans maintenant.



### Bouchées crèmeuses aux noix enrobées de chocolat



**cadovaj | Jarmila Čadová . . . . . page 221**

J'aime passer du temps avec mes deux neveux et utiliser le Thermomix pour cuisiner pour eux. Cette recette me vient de ma grand-mère.



### Cheesecake revisité



**ulka49 | Jolanta Wiewiór . . . . . page 224**

Je suis coiffeuse et j'ai trois enfants. Je vis à Bonikow. Je possède un Thermomix depuis 1998 et l'utilise tous les jours. Cuisiner avec est rapide et amusant.



### Carrés au fromage et à la cannelle



**patriciac | Patrícia Caetano . . . . . page 226**

Employée de bureau, je vis à Rio do Mouro, et j'ai un enfant. Je cuisine avec le Thermomix plusieurs fois par semaine. J'aime qu'avec lui, chaque plat soit un succès.



### Parfait Fine France



**nini54 | Bigot Virginie . . . . . page 228**

J'habite en Lorraine (Nord-Est de la France) avec mon fils. J'utilise beaucoup le Thermomix parce qu'il me permet de gagner du temps. Je peux préparer des produits sains et frais avec.



### Mousse de fromage blanc vapeur



**gonia-68 | Malgorzata Krzywicka . . . . . page 230**

J'ai deux enfants. J'aime le design, la musique, le sport et les voyages. J'utilise le Thermomix chaque jour car cela me permet de cuisiner vite et de n'utiliser que des produits frais.



### Gâteau aux graines de pavot



**eliska | Eliška Bělohradská . . . . . page 232**

Je suis économiste. Cela fait 14 ans que j'ai un Thermomix. Je l'utilise très souvent et j'apprécie ses différentes fonctions.



### Truffes chocolat noix de coco



**rebekah4708 | Rebekah Barlow . . . . . page 234**

J'ai essayé un grand nombre de régimes. Grâce au Thermomix, j'ai appris qu'une cuisine équilibrée, saine et variée aide à garder les kilos superflus éloignés.





### Bonbons chocolat à la crème d'oeufs



**Francisca Bimby | Francisca do Vale . . . . . page 236**

J'ai trois enfants et je travaille à mi-temps. J'aime organiser des fêtes, mais aussi voyager, lire et cuisiner.



### Biscuits Earl Grey



**Chang, Jia-Jhen . . . . . page 238**

Conseiller feng-shui à mon compte, j'ai beaucoup de centres d'intérêt, dont le jardinage, la photographie, l'écriture, les voyages, la peinture ... Avec le Thermomix, ce que j'aime, c'est que le succès est garanti.



### Cheesecake au citron vert



**missgen | Genevieve Latham. . . . . page 240**

Je préfère cuisiner des produits frais et sains, mais je suis aussi gourmande. Ma cuisine est petite, mais le Thermomix y a gagné sa place.



### Torsades aux noisettes



**Highlight | Jutta Gerbes . . . . . page 242**

Je vis près de Kaiserslautern. A mes temps libres, je fais de la musique, je chante et je cuisine. Désormais avec le Thermomix je prépare des repas qui étaient autrefois trop compliqués pour moi.



### Glace au yaourt et aux cookies



**Andy\_e\_Pipinha | Andreia Pombal Ventura. . . . . page 244**

Ingénieur chimiste à plein-temps et mère d'une petite fille de 4 ans. Mes centres d'intérêt sont la lecture, les sciences, le cinéma et la cuisine. J'utilise le Thermomix plusieurs fois par semaine.



### Morir soñando : boisson lactée à l'orange



**salvadorpalmer | Salvador Palmer. . . . . page 246**

J'ai 25 ans et je suis célibataire. Je suis à mon compte et possède le Thermomix depuis 2008. Je l'utilise de temps en temps. Quand j'ai du temps, j'aime jouer au foot.







# GÂTEAU MARBRÉ AU FROMAGE BLANC



TEMPS TOTAL : 1 h 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn



12 TRANCHES



MOYEN



Par tranche : protéines : 7 g  
glucides : 44 g | lipides : 14 g  
Kj 1384 | Kcal 331

## INGRÉDIENTS

### La préparation au fromage blanc

- 250 g de fromage blanc  
à 20% de m. g. ou  
de ricotta
- 100 g de crème ou de lait
- 40 g de flan vanille en poudre  
ou de fécule de maïs  
+ 1 c. à café de sucre  
vanillé
- 1 sachet de sucre vanillé (20 g)
- 1 c. à soupe de sucre

### La pâte

- 300 g de farine semi-complète  
ou de farine ordinaire
- 150 g de sucre
- 20 g de sucre vanillé
- 120 g de beurre ramolli  
+ un peu pour le moule
- 2 c. à café de levure chimique
- 300 g de lait
- 2 c. à soupe de cacao en poudre
- 2 c. à soupe de crème
- 400 g d'abricots en conserve,  
égouttés
- Sucre glace,  
pour saupoudrer

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.

### La préparation au fromage blanc

2. Mettre tous les ingrédients de la préparation au fromage blanc dans le bol et mixer **7 sec/vitesse 3**. Débarrasser dans un récipient et réserver.

### La pâte

3. Mettre la farine, le sucre, le sucre vanillé, le beurre, la levure et le lait dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 4**. Débarrasser  $\frac{1}{3}$  de la pâte dans un récipient et réserver.
4. Ajouter aux  $\frac{2}{3}$  restants le cacao en poudre et 2 c. à soupe de crème et mixer **5 sec/vitesse 5**.
5. Verser la moitié de la pâte nature dans un moule à kouglof (Ø 22–24 cm) beurré et fariné et ajouter la moitié de la pâte cacaotée. Verser la totalité de la préparation au fromage blanc par-dessus. Disposer les oreillons d'abricots dessus et recouvrir du reste de pâte cacaotée restante. Terminer en versant le reste de pâte nature et enfourner à 180°C pendant 60 minutes.
6. Important : Laisser le gâteau refroidir et se figer pendant au moins 2 ou 3 heures avant de le démouler. Saupoudrer de sucre glace avant de servir.



**Ustensile**

Moule couronne (Ø 22–24 cm)







**Iveta Rakusanova**  
République tchèque

Je préfère travailler à partir d'une recette, qu'elle soit tirée d'un livre ou trouvée sur internet. J'ai développé celle-ci à partir de la recette d'une amie que j'ai adaptée pour une réalisation au Thermomix.



# CROISSANTS VANILLÉS AUX NOIX



TEMPS TOTAL : 1 h 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



60 CROISSANTS



FACILE



Par croissant : protéines : 1 g  
glucides : 6 g | lipides : 4 g  
Kj 269 | Kcal 64

## INGRÉDIENTS

- 50 g d'amandes
- 50 g de noix, décortiquées
- 280 g de farine
- 70 g de sucre
- 1 c. à soupe de sucre vanillé
- 2 jaunes d'œufs
- 200 g de beurre, froid,  
coupé en morceaux
- 50 g de sucre glace,  
à saupoudrer

## PRÉPARATION

1. Mettre les amandes et les noix dans le bol, et hacher **5 sec/vitesse 7**.
2. Ajouter la farine, le sucre, 10 g (env. 1 c. à soupe) de sucre vanillé, les jaunes d'œufs et le beurre. Mixer **30 sec/vitesse 5**.
3. Vider le bol, façonner une boule avec la pâte, l'envelopper dans du film alimentaire et la mettre au réfrigérateur pendant 1 heure environ.
4. Préchauffer le four à 180°C. Prélever de petits morceaux de pâte, les rouler en boudin et façonner de petits croissants. Les disposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, en veillant à laisser de l'espace entre chaque.
5. Enfourner 12 à 15 minutes (en fonction de la taille des biscuits). Laisser refroidir complètement à la sortie du four, ces biscuits étant très friables quand ils sont chauds.
6. Mélanger le sucre glace et le reste de sucre vanillé et en saupoudrer les biscuits.



### Ustensiles

Film alimentaire, papier cuisson, plaque de four



### Astuces

- Conservés dans une boîte hermétique dans un endroit sec et frais, ces biscuits garderont leur fraîcheur et leur croquant plusieurs semaines.
- Vous pouvez faire votre sucre vanillé vous-même. Voir astuce page 210.

### Variante

- Les noix peuvent être remplacées par des noisettes.



**susane2**  
Pologne

C'est une recette sacrée dans la famille que j'ai adaptée pour une réalisation au Thermomix, et que je peux donc préparer très rapidement. Je confectionne souvent des biscuits pour ma famille ou mes amis, et ils apprécient toujours. Ces délicieux croissants vanillés aux noix disparaissent en un clin d'œil.





# YAOURT (FERME ET CRÉMEUX)



TEMPS TOTAL : 6 h 10 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 mn



8 YAOURTS



FACILE



Par yaourt : protides : 5 g  
glucides : 6 g | lipides : 6 g  
Kj 418 | Kcal 100

## INGRÉDIENTS

1 000 g de lait, frais et pasteurisé  
125 g de yaourt nature à 10% m.g.

## PRÉPARATION

1. Verser le lait dans le bol et chauffer **25 min/90°C/vitesse 3**.
2. Oter le couvercle et laisser refroidir à 37°C (compter au minimum 30 minutes). Retirer la peau qui se sera formée à la surface.
3. Verser une petite quantité de lait dans un récipient de taille moyenne et incorporer le yaourt jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
4. Verser ce mélange dans le bol contenant le reste de lait, régler **20 min/37°C/vitesse 2**.
5. Verser le tout dans un récipient en verre. Couvrir de film alimentaire ou d'un couvercle hermétique et laisser reposer 5 heures dans le four complètement froid. Au bout de ce temps, le yaourt doit être ferme. Si du petit lait se forme à la surface, alors la température de fermentation était trop élevée. Le yaourt sera légèrement aigre.
6. Retirer le petit-lait si besoin. Réfrigérer plusieurs heures avant de servir.



## Astuces

- Achetez des ingrédients de bonne qualité dont les dates d'expiration sont le plus éloignées possible.
- Si du petit-lait se forme à la surface pendant la conservation au réfrigérateur, retirez le tout simplement et consommez avec plaisir le reste du yaourt.
- Conservez le yaourt dans un grand récipient, ou si vous préférez, après la fermentation et la réfrigération, transvaser le dans des petits pots de verre individuels.
- Conservé au réfrigérateur à 4°C ou en-dessous, ce yaourt se conservera 7 à 10 jours.
- Pensez à mettre de côté un pot de ce yaourt pour confectionner votre prochaine tournée de yaourts maison.

## Information complémentaire

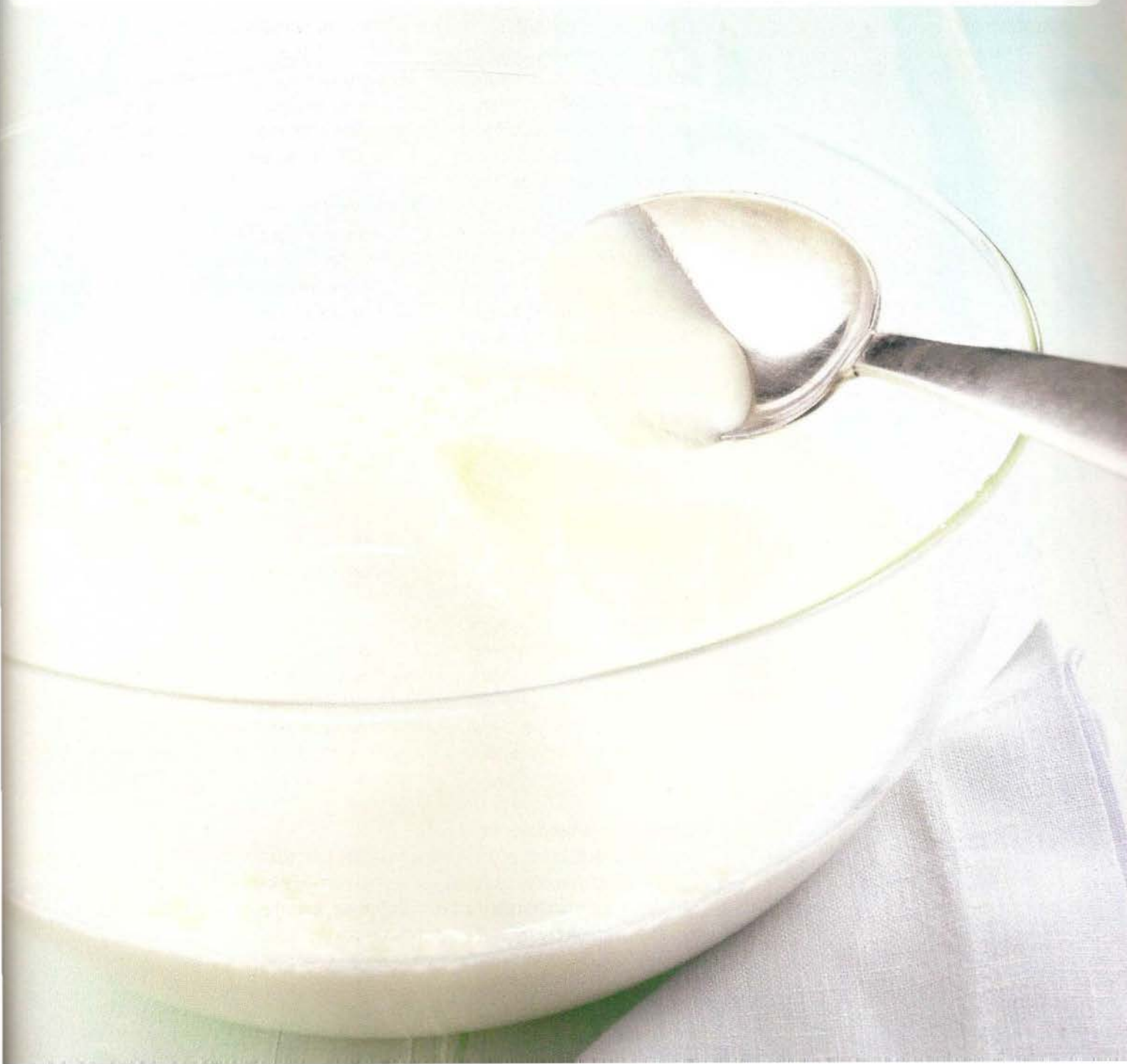
La formation du petit-lait est un processus normal dans la fabrication maison de yaourt. Le yaourt industriel contient des bactéries spécifiques et est conservé dans un environnement stérile afin d'éviter la contamination par d'autres microbes, qui peuvent être à l'origine de la formation de petit-lait. Le yaourt maison peut contenir certains de ces microbes à cause de l'impossibilité de créer un environnement stérile. Ces microbes ne sont pas dangereux pour la santé.



**cucinalkemica**  
*Italie*

J'aime cuisiner à partir de rien, et ai toujours réalisé des choses par moi-même, même lorsque je vivais encore chez mes parents. Quand j'ai eu le Thermomix, j'ai simplement appliqué mes connaissances au potentiel de l'appareil. J'ai remarqué qu'il suffisait parfois de changer un tout petit quelque chose pour obtenir un résultat très différent. Lors de la préparation du yaourt, il est essentiel de maintenir le lait à température constante pendant une période donnée. Après

avoir lu plusieurs articles sur le web, et avoir essayé la recette plusieurs fois, J'ai réussi à l'améliorer grâce à de petits ajustements, comme de prolonger le temps d'ébullition du lait. J'ai décidé de publier cette recette pour les utilisateurs qui connaissent déjà ma recette de fromage à tartiner, basée sur cette recette de yaourt maison.







TEMPS TOTAL : 2 h 35 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



24 PARTS



MOYEN



Pour 1 part : protéines : 5 g  
glucides : 30 g | lipides : 15 g  
Kj 1 135 | Kcal 272

## INGRÉDIENTS

### Le gâteau

- 440–480 g d'ananas au sirop
- 250 g de farine bise ou ordinaire
- 250 g de sucre
- 2 oeufs
- 1 c. à café de levure chimique
- 2 c. à café de bicarbonate de soude

### La crème

- 400 g de fromage à tartiner (type. Philadelphia®)
- 200 g de crème à la vanille, prête à l'emploi ou faite maison
- 1 c. à soupe de sucre glace
- 20 g de sucre vanillé

### Le nappage

- 150 g de mélange de noix entières, émondées
- 200 g de chocolat noir, en morceaux
- 70 g de beurre, coupé en morceaux

## PRÉPARATION

### Le gâteau

1. Préchauffer le four à 210°C.
2. Mettre l'ananas en morceaux et son jus dans le bol, et mixer **6 sec/vitesse 10**.
3. Ajouter le reste des ingrédients du gâteau, et mixer **40 sec/vitesse 4**.
4. Verser la pâte sur une plaque à pâtisserie (env. 29 x 36 cm) beurrée et farinée, ramener la température du four à 180°C et enfourner 25 minutes. Pendant la cuisson, nettoyer et sécher le bol.

### La crème

5. **Insérer le fouet**, mettre tous les ingrédients de la crème dans le bol et programmer **30 sec/vitesse 3**.
6. **Retirer le fouet**, verser la crème sur la pâte cuite et refroidie. Nettoyer et sécher le bol et le fouet.

### Le nappage

7. Mettre le mélange de noix dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 10**. Parsemer uniformément sur le gâteau.
8. **Insérer le fouet**, mettre le chocolat et le beurre dans le bol, et faire fondre **6 min/60°C/vitesse 3**.
9. Verser sur le gâteau et en napper uniformément toute la surface. Laisser refroidir à température ambiante (2 heures) ou réfrigérer avant de couper.



### Astuce

- Parsemez les noix concassées sur le gâteau **après** le nappage.

### Variante

- Arrosez le gâteau encore chaud d'environ 150 g de rhum ou de Cognac, puis poursuivre la recette comme indiqué.



### Ustensile

Plaque à pâtisserie



**Renata Strohnerova**  
*République tchèque*

Je prépare tout dans le Thermomix, mais ce que je préfère c'est confectionner des glaces. Une amie a partagée cette recette avec moi il y a quelques temps et je l'ai adaptée au Thermomix.





# CRÈME STRACCIATELLA



TEMPS TOTAL : 10 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 13 g  
glucides : 34 g | lipides : 7 g  
Kj 1053 | Kcal 252

## INGRÉDIENTS

100 g de sucre  
4 blancs d'œufs  
250 g de fromage blanc  
50 g de petits copeaux  
de chocolat

## PRÉPARATION

1. Mettre le sucre dans le bol et pulvériser **10 sec/vitesse 10**.
2. **Insérer le fouet**. Ajouter les blancs d'œufs et fouetter **3 min/vitesse 3½**, où jusqu'à ce que les blancs soient fermes. **Retirer le fouet**.
3. Ajouter le fromage blanc et les copeaux de chocolat, mélanger **20 sec/vitesse 3** et réfrigérer juste avant de servir.



### Astuces

- Si vous n'avez pas de copeaux de chocolat, vous pouvez utiliser du chocolat râpé ou 50 g de chocolat noir que vous mixerez au préalable dans le bol **5 sec/vitesse 6½**. Avant de monter les blancs en neige, le bol devra alors être nettoyé soigneusement.
- Ce dessert rapide et délicieux est idéal pour utiliser les restes de blancs d'œufs.

### Variantes

- Vous pouvez remplacer le sucre glace par du glucose, du fructose ou tout autre substitut de sucre artificiel. Pour les quantités, lisez les indications figurant sur l'emballage.
- Ajoutez aux blancs d'œufs quelques gouttes de jus de citron.
- Le fromage blanc peut être remplacé par de la ricotta.





**Christine**  
Allemagne

Cette recette est une de mes inventions. Elle est née un jour où j'avais des restes de blancs d'oeufs. Je me suis inspirée des shamallows enrobés de chocolat et d'une tarte au fromage blanc. J'ai simplement fait des essais avec les ingrédients dont je disposais à la maison ce jour là. C'est ce qui est bien avec le Thermomix – il vous permet d'être créative. Pour me permettre de bien maîtriser l'appareil, je suis devenue conseillère et ai trouvé seule comment il fonctionnait. Aujourd'hui,

j'ai cessé l'activité. En revanche, je continue de faire beaucoup de publicité au Thermomix, notamment dans les supermarchés ; par exemple : « Une sorbetière ? Je n'en ai pas besoin, j'ai un Thermomix ! »





# SAUCE AU CHOCOLAT



TEMPS TOTAL : 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 mn



8 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 3 g  
glucides : 33 g | lipides : 2 g  
KJ 700 | Kcal 167

## INGRÉDIENTS

- 250 g d'eau
- 250 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de vanille en poudre  
ou 1 gousse de vanille,  
les grains seulement  
(fendre la gousse dans  
le sens de la longueur  
et gratter les grains)
- 100 g de cacao en poudre

## PRÉPARATION

1. Mettre l'eau, le sucre et le sel dans le bol, et laisser réduire **9 min/Varoma/vitesse 3½**, en remplaçant le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle afin d'éviter les projections.
2. Ajouter la vanille en poudre (ou les grains de vanille) et le cacao. Mixer **3 sec/vitesse 5** après avoir remis le gobelet doseur en place.
3. Continuer à laisser réduire **4 min/Varoma/vitesse 4** en remplaçant le gobelet doseur par le panier de cuisson.



### Astuces

- Versez la sauce au chocolat dans une bouteille ou un petit pichet, et servez chaud ou froid en accompagnement de glace, gâteau de semoule, crêpes, crème à la vanille, fruits frais, etc.
- Cette sauce convient aux personnes allergiques car elle ne contient ni produits laitiers ni fruits à coque.
- Elle se conserve plusieurs semaines.
- Ajoutez 200 g de lait au reste de sauce dans le bol et chauffez **3 min/80°C/vitesse 2**. Vous obtiendrez ainsi un délicieux chocolat chaud.

### Variante

- Pour obtenir une pâte à tartiner, laissez simplement réduire la sauce au chocolat encore **2 ou 3 min/Varoma/vitesse 3** en remplaçant le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle afin d'éviter les projections.





**Mechthild Hellermann**  
Allemagne

Cette recette de sauce au chocolat est née de mes nombreuses rencontres, dans le cadre professionnel, avec des gens souffrant d'allergies. Beaucoup tolèrent le cacao mais font une intolérance aux autres ingrédients composant les produits chocolatés industriels. J'ai développé cette recette pour que ces personnes ne soient pas contraintes d'être privées de sauce au chocolat et autre pâte à tartiner.

C'est agréable de voir le plaisir des patients, particulièrement les jeunes, quand ils réalisent qu'ils peuvent déguster cette recette sans avoir à subir d'inconvénients sur leur santé.



# PANNA COTTA AUX CAMELS DURS



TEMPS TOTAL : 6 h 15 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



12 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 3 g  
glucides : 26 g | lipides : 17 g  
Kj 1 142 | Kcal 272

## INGRÉDIENTS

- 10 feuilles de gélatine alimentaire (10 g au total)
- 100 g de caramel liquide (Voir la rubrique Astuces pour la recette maison)
- 500 g de lait
- 500 g de crème liquide, 30% m.g. min.
- 50 caramels durs (250 g) type Werther's Original®

## PRÉPARATION

1. Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
2. Tapisser le fond et les parois d'un moule couronne de caramel liquide et réserver.
3. Mettre le lait, la crème et les bonbons dans le bol et cuire **8 min/90°C/vitesse 2**.
4. Ajouter les feuilles de gélatine bien essorées, et mixer **10 sec/vitesse 3**. Verser le mélange dans le moule tapissé de caramel et laisser refroidir. Réfrigérer pendant 6 heures minimum avant de démouler et de servir.



### Astuces

- Pour cette recette, vous pouvez utiliser tout type de caramel dur.
- Les feuilles de gélatine peuvent être remplacées par 10 g de gélatine en poudre. Suivez alors les instructions indiquées sur le paquet pour réhydrater la gélatine. L'ajouter à l'étape 4 et mélanger **30 sec/vitesse 6**.
- Pour faire un caramel maison, faire fondre à feu doux 250 g de sucre dans 2 c. à soupe d'eau et 2 c. à café de jus de citron, dans une casserole. Sans mélanger, donner de temps à autre à la casserole quelques mouvements circulaires. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le sucre prenne une belle coloration ambrée. Verser alors doucement 100 g d'eau chaude pour stopper la cuisson du caramel. Attention aux brûlures. Mélanger sur feu doux jusqu'à ce que tout le caramel soit dissout. Il se conservera plusieurs semaines au réfrigérateur dans un bocal hermétique.



### Ustensile

Moule couronne



**RAYO**  
Espagne

..... Pour cette recette de dessert, je me suis inspirée d'une  
..... pannacotta au café que je fais souvent et que tout le  
..... monde aime. Je me suis dit que cela devait marcher  
..... également avec du caramel. Je suis donc allée en ligne  
..... et ai consulté quelques livres de cuisine jusqu'à ce que  
..... je trouve la bonne recette. Je l'ai légèrement adaptée  
..... à mes goûts et à une réalisation au Thermomix. J'ai  
..... servi ce dessert à un dîner familial et ça a été un grand  
..... succès.

..... Le goût est délicat, pas trop sucré et tout le monde  
..... aime la consistance de cette crème.



# LE GÂTEAU HÉRISSON D'ANNA



TEMPS TOTAL : 25 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



8 PORTIONS



MOYEN



Par portion : protéines : 11 g  
glucides : 37 g | lipides : 37 g  
Kj 2344 | Kcal 560

## INGRÉDIENTS

- 100 g de sucre
- 50 g de sucre vanillé  
Thermomix  
ou de sucre avec  
1 sachet de vanilline
- 2 jaunes d'œufs
- 200 g de beurre, ramolli et  
coupé en morceaux
- 250 g de ricotta, égouttée  
(ou de fromage blanc)
- 80 g de cacao en poudre
- 120 g de biscuits à la cuillère
- 130–150 g de liqueur à l'orange  
ou autre (éventuellement  
diluée avec 30 g d'eau)
- 100 g d'amandes émondées,  
pour la décoration
- 2 grains de café,  
pour la décoration

## PRÉPARATION

1. Mettre le sucre dans le bol et pulvériser **15 sec/vitesse 9**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le sucre vanillé et les jaunes d'œufs. Mixer **30 sec/vitesse 3**.
3. Ajouter le beurre et mixer **30 sec/vitesse 3**.
4. Ajouter la ricotta et mixer **20 sec/vitesse 3**.
5. Transvaser un tiers de la crème obtenue dans un récipient et réserver.
6. Ajouter le cacao dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 3**.
7. Dans un plat de service rond (Ø 30 à 35 cm), disposer une couche de biscuits à la cuillère préalablement trempés dans la liqueur. Les recouvrir d'une couche de crème au chocolat. Disposer une autre couche de biscuits à la cuillère et recouvrir de crème à la vanille. Renouveler l'opération et terminer par une couche de crème au chocolat.
8. Bien étaler la crème de sorte à recouvrir entièrement le gâteau.
9. Piquer les amandes dans le gâteau à la manière des pics de hérisson. Utiliser deux grains de café pour les yeux.



### Astuce

- La crème ayant tendance à épaissir, assemblez le gâteau rapidement. Si nécessaire, rajouter 20 g de lait et mixer **1 min/37°C/vitesse 2**.

### Variante

- Pour une version sans alcool, remplacez la liqueur par un sirop : mettre 200 g d'eau et 100 g de sucre dans le bol et chauffer **4 min/100°C/vitesse 1**. Laisser refroidir légèrement avant utilisation.







**ANNA BAZZANI**

*Italie*

Ma grand-mère faisait cette recette lorsqu'elle était enfant. J'ai toujours aimé ce dessert, et mes filles aussi. J'ai choisi de présenter ce gâteau pour la compétition parce qu'il est bon et qu'il n'est pas écoeurant. Sa forme de hérisson lui donne un air tentant, particulièrement pour les enfants.





# GÂTEAU DE CRÈME CATALANE À L'ORANGE



TEMPS TOTAL : 6 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



12 PARTS



MOYEN



Pour 1 part : protéines : 5 g  
glucides : 37 g | lipides : 24 g  
Kj 1 624 | Kcal 388

## INGRÉDIENTS

- 200 g de biscuits aux céréales type Digestive (parfumés à l'orange de préférence)
- 80 g de beurre ramolli, coupé en morceaux
- 350 g de lait
  - 1 bâton de cannelle
  - le zeste d'un citron bio (sans la peau blanche)
  - 1 le jus d'une orange sans les pépins, et le zeste sans la peau blanche
- 400 g de crème, 30% m.g. min.
- 6 jaunes d'œufs
- 1 sachet de gélatine en poudre nature (10 g)
- 150 g de sucre
- 40 g de fécule de maïs
- 1 pincée de sel
- 100 g de sucre roux pour caraméliser la surface

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mettre les biscuits dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 10**.
3. Ajouter le beurre et mixer **5 sec/vitesse 5**. Verser cette préparation dans le fond d'un moule à charnière (Ø 26–28 cm), l'étaler puis la lisser uniformément à l'aide du gobelet doseur. Enfourner 10 minutes (200°C), puis laisser refroidir.
4. Pendant la cuisson de la base, mettre le lait, le bâton de cannelle, le zeste de citron et de l'orange dans le bol. Cuire **3 min/100°C/vitesse 1**. Filtrer le lait avec le panier de cuisson et le réserver. Retirer le bâton de cannelle et le zeste de citron.
5. Mettre l'orange pelée à vif et épépinée dans le bol, et programmer **30 sec/vitesse 5** en augmentant progressivement jusqu'à la **vitesse 10**. Filtrer la purée obtenue au moyen d'un chinois et mélanger le jus au lait réservé précédemment.
6. **Insérer le fouet** et placer le lait, la crème, les jaunes d'œufs, la gélatine, le sucre, la fécule et le sel dans le bol. Mixer **15 sec/vitesse 4**.
7. Cuire **8 min/100°C/vitesse 2**. Verser la préparation sur la base en biscuits et laisser refroidir. Placer le gâteau au réfrigérateur pendant au moins 6 heures. Saupoudrer de sucre avant de retirer la charnière du moule, caraméliser la surface au moyen d'un chalumeau de cuisine et réfrigérer pendant 15 minutes avant de servir.



### Astuce

- Si vous utilisez plutôt de la gélatine en feuilles, utilisez le même poids de gélatine et faites tremper les feuilles dans de l'eau froide pendant cinq minutes. Essorez-les bien et ajoutez-les au mélange à l'étape 6.



### Ustensiles

Chalumeau de cuisine, moule à charnière (Ø 28 cm), passoire fine



**Jacaranda**

*Espagne*

Ma famille et moi aimons beaucoup la crème catalane à l'orange. L'une de mes amis m'a suggéré d'essayer cette recette. Je l'ai préparée plusieurs fois mais cela prenait du temps alors je ne la préparais pas aussi souvent que j'aurais voulu. Puis j'ai acheté un Thermomix et cela a simplifié sa réalisation. C'est vraiment délicieux.







**NICOLAS-BUCHY**

France

Certaines recettes semblent trop difficiles pour un cuisinier amateur. C'est tout à fait le genre de défi qui me stimule. Le TM 31 était tout nouveau dans notre cuisine, et nous avait déjà permis de réaliser éclairs et pâtes feuilletées avec succès. Mon défi suivant fut le macaron. J'ai consulté plusieurs sites internet et fait un condensé des différents trucs et astuces trouvés. La première tentative était bonne, mais ne ressemblait à rien. J'ai « bidouillé » les quantités, les ingrédients,

les temps de cuisson et les températures, jusqu'à ce que finalement je parvienne à réaliser des macarons parfaits. Depuis, j'en ai confectionné des centaines. C'est un tel plaisir de les partager avec des amis médusés. J'aime les offrir dans des boîtes transparentes, décorées d'un ruban et d'une étiquette marquée « Macarons de Schwingelse » (le nom de mon village en dialecte Alsacien).





# MACARONS AU CHOCOLAT



TEMPS TOTAL : 1 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 45 mn



40 MACARONS



DIFFICILE



Par macaron : protéines : 2 g  
glucides : 8 g | lipides : 5 g  
Kj 334 | Kcal 80

## INGRÉDIENTS

### La ganache

- 120 g de chocolat noir (à 70 % de cacao), en morceaux
- 110 g de crème, 30% m.g. min.
- 25 g de beurre, à température ambiante

(Suite page suivante)

## PRÉPARATION

### La ganache

1. Mettre le chocolat dans le bol et râper **15 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter la crème et faire fondre **4 min/50°C/vitesse 1**.
3. Ajouter le beurre et émulsionner **15 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver à température ambiante pendant la réalisation des macarons.



### Astuces

- Utilisez de préférence de « vieux » blancs d'œufs, séparés du jaune la veille ou décongelés. Quand une recette ne nécessite que les jaunes, pensez à congeler vos blancs d'œufs inutilisés dans de petits sacs plastique. Ils se décongèlent en quelques heures à température ambiante.
- Pour obtenir des macarons de taille régulière, utilisez un gabarit en carton sur lequel vous tracerez des cercles de Ø 25 mm, espacés de 5,5 cm. Placez ce gabarit sous le papier de cuisson. Les macarons s'étaleront pour passer de 25 mm à 35–40 mm après cuisson.
- Fermez le haut de la poche à douille avec une pince. Tenez-la à 45° sur le bord du cercle. Appuyez constamment, sans à-coups et sans déplacer la poche, jusqu'à ce que le cercle soit rempli. Vous obtiendrez ainsi de jolis macarons bien ronds, de diamètre uniforme.
- Il est parfois difficile de décoller les macarons après cuisson. S'ils ne se détachent pas correctement, prolongez la cuisson de quelques minutes ou placez-les au congélateur pendant 20 min.
- Les coques des macarons peuvent être confectionnées à l'avance et conservées une semaine dans un récipient hermétique. Une fois garnis de ganache, les macarons ne se conserveront que quelques jours au réfrigérateur. Vous pouvez aussi les congeler. Laissez-les décongeler à température ambiante 30 minutes à une heure avant de servir.



### Ustensiles

Passoire à grille moyenne, poche à douille avec embout de 10 mm, 2 plaques de cuisson, papier cuisson





## INGRÉDIENTS

### Les coques de macarons

- 250 g de sucre
- 140 g d'amandes émondées
- 20 g de fécule de maïs
- 15 g de cacao en poudre, non sucré
- 110 g de blancs d'œufs, soit 3 œufs, séparés la veille ou décongelés

### Information complémentaire

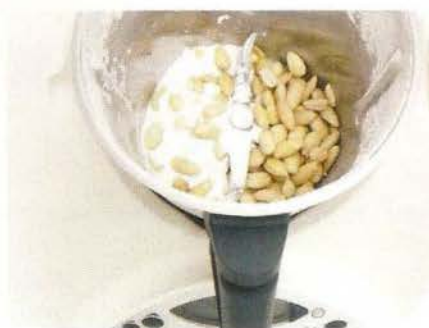
D'origine parisienne, les macarons sont connus dans le monde entier. La délicate « collerette » qui caractérise les macarons est le résultat de nombreux facteurs et nécessite un peu de pratique. Mais ne vous découragez pas : même imparfaits, les macarons seront délicieux !



## PRÉPARATION

### Les coques de macarons

4. Mettre le sucre dans le bol et pulvériser **10 sec/vitesse 10**. Débarrasser le sucre glace obtenu dans un récipient et réserver.
5. Mettre les amandes dans le bol avec 2 ou 3 c. à soupe de sucre glace, et moulin **15 sec/vitesse 10**, ou jusqu'à obtenir une fine poudre. Ne pas moulin trop longtemps sinon les amandes deviendront huileuses. Tamiser peu à peu dans une passoire à grille moyenne au-dessus d'un grand récipient. Ne pas mettre les morceaux restés gros, mais les broyer à nouveau avec un peu de sucre glace **5 sec/vitesse 10**.
6. Mettre la poudre d'amandes, la fécule, le cacao et le reste de sucre dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 10**. Tamiser dans un grand récipient et réserver. Nettoyer et sécher le bol.
7. **Insérer le fouet**, mettre les blancs d'œufs dans le bol et les monter en neige **2 à 3 min/37°C/vitesse 3½**, ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
8. Incorporer délicatement les blancs d'œufs au mélange d'amandes et de sucre à l'aide d'une spatule. Au départ, le mélange sera très épais, mais la consistance deviendra celle d'une crème dessert. Veiller de ne pas trop mélanger : les macarons risqueraient alors de ne pas gonfler et d'avoir des formes irrégulières. Déposer une cuillère à café de préparation sur une plaque ; la pointe doit s'estomper lentement et se fondre dans le reste de la pâte.
9. Pour remplir la poche à douille, la placer dans un pot ou un bocal et en rabattre les bords sur le pourtour du récipient. Le remplir de pâte, puis, s'il s'agit d'une poche jetable, en couper la pointe de sorte à obtenir une ouverture de 1 cm de large (ou insérer un embout de 6 à 10 mm avant de remplir la poche).
10. Placer deux feuilles de papier cuisson de la taille de la plaque à pâtisserie sur une surface plane. Réaliser de petits cercles de pâte d'environ Ø 2,5 cm sur chaque feuille. (voir rubrique « Astuces »)
11. Laisser les macarons reposer à température ambiante pendant **au moins 30 min**. Une fine croûte doit se former et les macarons ne doivent plus coller au toucher.
12. Préchauffer le four à 160°C. Glisser la première feuille de macarons sur une plaque à pâtisserie. Placer une autre plaque à pâtisserie sous cette plaque. La superposition des deux plaques contribue à l'apparition de la jolie « collerette » caractéristique des macarons parisiens. Placer les plaques dans la partie basse du four. Cuire 12 à 15 min à 160°C. Une fois la cuisson terminée, glisser le papier cuisson sur le plan de travail. Laisser refroidir avant de décoller les macarons. Laisser refroidir les plaques puis procéder de même pour la seconde tournée de macarons.
13. Garnir les macarons de ganache au moyen de deux cuillères ou d'une poche à douille.
14. Conserver dans un récipient fermé au réfrigérateur pendant 24 heures (afin de leur conférer tout leur moelleux). Les sortir 30 minutes avant de servir.





# TARTE AUX POIRES ET AUX AMANDES



TEMPS TOTAL : 1 h 20 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 mn



12 PARTS



FACILE



Pour 1 part : protéines : 6 g  
glucides : 46 g | lipides : 23 g  
Kj 1 741 | Kcal 416

## INGRÉDIENTS

- 160 g de sucre
- 160 g d'amandes émondées

### La pâte

- 200 g de farine
- 80 g de beurre,  
coupé en morceaux
- 1 jaune d'œuf
- 20 g de lait
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de sucre

### Le sirop

- 300 g d'eau
- 150 g de sucre
- 1 gousse de vanille,  
fendue dans la longueur
- 20 g de jus de citron,  
fraîchement pressé
- 4 poires, pelées et  
épépinées, coupées  
en deux

### La crème aux amandes

- 130 g de beurre,  
à température ambiante  
et coupé en morceaux
- 20 g de fécule de maïs
- 170 g de yaourt nature
- 10 g de rhum

## PRÉPARATION

1. Mettre le sucre de la crème aux amandes dans le bol et pulvériser **10 sec/vitesse 9**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les amandes de la crème aux amandes dans le bol et pulvériser **10 sec/vitesse 9**. Débarrasser avec le sucre et réserver le tout.

### La pâte

3. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 6**.  
Etaler la pâte uniformément dans un moule à tarte et réfrigérer.

### Le sirop

4. Mettre l'eau, le sucre, la gousse de vanille et le jus de citron dans le bol et programmer **7 min/Varoma/vitesse 1**.
5. Ajouter les poires et régler **10 min/100°C/Varoma/vitesse 4**.
6. Transvaser les poires dans un récipient et réserver. Laisser le sirop réduire encore **10 min/Varoma/vitesse 1**, ou jusqu'à ce qu'il forme une sorte de gelée. Transvaser dans un autre récipient et réserver.

### La crème aux amandes

7. Préchauffer le four à 180°C.
8. **Insérer le fouet**. Mettre le beurre dans le bol et mixer **1 min/vitesse 4**.
9. Sans retirer le fouet, ajouter le sucre et les amandes réservés, la fécule de maïs, le yaourt nature et le rhum puis mixer **30 sec/vitesse 4**.
10. Verser la crème sur la pâte à tarte puis disposer les poires sur la crème, face bombée sur le dessus.
11. Enfourner 30 minutes environ (180°C).
12. Arroser la tarte de sirop avant de servir.



### Ustensile

Moule à tarte (Ø 22 cm)



**Denize Soares**  
Portugal

J'ai toujours été une cuisinière passionnée, puis j'ai rencontré mon ami Alexandre qui partage cette passion. Quand j'ai entendu parler de ce concours, je lui en ai parlé, mais je n'étais pas certaine que nous puissions présenter une recette convenable.

Et puis Alexandre a suggéré d'adapter la recette de la tarte poires amandes au Thermomix, parce que sans ce commis de cuisine, cette tarte demande beaucoup de travail. Sitôt dit sitôt fait – Et le résultat fut divin ! Nos familles et amis sont d'accord.





# DÉLICE AU CARAMBAR®



TEMPS TOTAL : 10 h 15 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



8 VERRINES



FACILE



Par verrine : protéines : 6 g  
glucides : 27 g | lipides : 28 g  
Kj 1625 | Kcal 388

## INGRÉDIENTS

- 22 de Carambar® réfrigérés,  
ou 180 g de caramels  
mous (voir Astuces)
- 130 g de crème fraîche épaisse  
ou allégée (12%)
- 4 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- 500 g de mascarpone
- 60 g de sucre vanillé fait  
maison (voir Astuces)
- cacao en poudre,  
à saupoudrer

## PRÉPARATION

1. Mettre les Carambar® réfrigérés dans le bol et concasser **10 sec/vitesse 7**.
2. Ajouter la crème et faire fondre **5 min/90°C/vitesse 2**. Répartir dans 8 verrines. Nettoyer et sécher soigneusement le bol.
3. **Insérer le fouet**. Ajouter les blancs d'œufs et le sel, puis fouetter **2-3 min/vitesse 3½**. Débarrasser dans un grand récipient et réserver. **Retirer le fouet**.
4. Mettre le mascarpone et le sucre vanillé dans le bol. Mixer **15 sec/vitesse 6**.
5. Incorporer délicatement le mascarpone aux blancs d'œufs à l'aide de la spatule, et répartir ce mélange entre les 8 verrines, sur la crème aux Carambar®. Réfrigérer pendant 2 heures minimum.
6. Saupoudrer de cacao avant de servir.



### Astuces

- Les Carambar® sont des confiseries très populaires auprès des petits Français depuis les années 1950. Ces caramels qui collent aux dents peuvent être remplacés ici par de la confiture de lait ou tout autre bonbon au caramel type Daim®, Werther's Original®, ou par du chocolat noir.
- **Sucre vanillé Thermomix** : 1 gousse de vanille et 150 g de sucre. Fendez la vanille en 2 et encore en 2 dans le sens de la longueur. Placer le sucre et la gousse de vanille dans le bol et programmer **1 min/vitesse 9**. Conserver le sucre vanillé dans un récipient hermétique.



**rosy47**  
France

La première fois que j'ai essayé cette recette, je l'ai fais tester à ma famille et à mes collègues qui m'ont tous fait des commentaires élogieux. Certaines de mes collègues m'ont même envoyé des textos de chez elle pour me dire combien elles aimaient ce dessert. Le goût de Carambar® de cette recette nous rappelle notre enfance ... Mon fils et plusieurs de ses amis préparent régulièrement cette recette.



# CHEESECAKE AU FROMAGE



TEMPS TOTAL : 1 h 10 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



8 PARTS



MOYEN



Pour 1 part : protéines : 20 g  
glucides : 87 g | lipides : 32 g  
Kj 3027 | Kcal 723

## INGRÉDIENTS

200 g de biscuits secs ordinaires  
80 g de beurre, ramolli  
et coupé en morceaux  
500 g de lait entier  
100 g de sucre  
4 oeufs  
150 g de fromage à tartiner,  
type Vache qui rit®  
740 g de lait concentré sucré  
(1 boîte)  
Caramel liquide,  
selon les goûts

## PRÉPARATION

1. Mettre les biscuits dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 5**, puis augmenter progressivement la vitesse jusqu'à la vitesse 10.
2. Ajouter le beurre et mixer **5 sec/vitesse 5**. Etaler le mélange dans le fond d'un moule à manqué (Ø 26–28 cm) en utilisant le fond du gobelet doseur pour aplanir la pâte en une base lisse et uniforme.
3. Préchauffer le four à 180°C.
4. Ajouter le lait et le sucre et cuire **7 min/90°C/vitesse 4**.
5. Ajouter les œufs et mixer **1 min/vitesse 4**.
6. Ajouter le lait concentré et le fromage à tartiner, puis mixer **1 min/vitesse 5**. Verser sur la base en biscuits. Cuire à 180°C pendant 30 minutes. Napper le dessus du gâteau de caramel liquide et enfourner 30 minutes supplémentaires.



### Ustensile

Moule à manqué



### Astuces

- Pour vérifier si le gâteau est cuit, piquer la lame d'un couteau dedans. S'il ressort propre, sortez le gâteau du four. Dans le cas contraire, prolongez la cuisson de quelques minutes. Laissez refroidir avant de servir.
- Si vous utilisez un moule à manqué de diamètre plus petit, prolongez la cuisson de 10 minutes car le gâteau sera plus épais.
- Avant cuisson, la préparation au fromage est très liquide. Pour éviter les fuites, n'utilisez pas de moule à charnière.
- Pour réaliser le caramel liquide vous-même, voir la rubrique Astuce(s) de la recette de Panna Cotta au caramel page 198. Vous pouvez également remplacer le caramel liquide par 2 ou 3 cuillères à soupe de sucre brun à l'étape 6.



**M del Mar**  
Espagne

Ma famille aime les cheesecakes par-dessus tout et il y en avait un en particulier que nous avions l'habitude d'acheter. Je voulais le faire moi-même et ai essayé plusieurs recettes, mais aucune n'était aussi bonne que celui que nous aimions. Puis une amie m'a donné la recette d'un cheesecake au fromage à tartiner qu'elle confectionnait traditionnellement. J'ai donc décidé d'essayer de le faire au Thermomix. J'ai modifié un peu la recette, en changeant quelques points ici où là.

Le résultat fut un gâteau qui était encore meilleur que notre préféré. Mes invités l'adorent. J'espère que vous aussi !





# COURONNE EXPRESS AU YAOURT



TEMPS TOTAL : 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 mn



10 TRANCHES



FACILE



Par tranche : protéines : 4 g  
glucides : 31 g | lipides : 11 g  
Kj 1025 | Kcal 245

## INGRÉDIENTS

Le zeste d'un citron, bio  
150 g de sucre  
3 oeufs (60 g chacun env.)  
200 g de farine  
1 pot de yaourt à 10% m.g.,  
(125 g)  
80 g d'huile de tournesol,  
légère + un peu plus  
pour graisser le moule  
1 pincée de sel  
1 sachet de levure chimique,  
(10-15 g)

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mettre le zeste et le sucre dans le bol et pulvériser **15 sec/vitesse 9**.
3. Ajouter les œufs et mixer **30 sec/vitesse 3**.
4. Ajouter la farine, le yaourt, l'huile et le sel, et mixer **1 min/vitesse 5**.
5. Ajouter la levure par l'ouverture du couvercle et mixer **15 sec/vitesse 5**.
6. Verser le mélange dans un moule couronne huilé ou beurré et enfourner (180°C) pendant 30 minutes.



### Variante

- Vous pouvez varier les parfums en utilisant un yaourt au café, à la vanille, aux fruits rouges ...



### Ustensile

Moule couronne (Ø 22-24 cm)





**tattolirosanna**  
*Italie*

J'ai cette recette de gâteau couronne depuis très longtemps. Je l'ai essayé pour la première fois alors que j'étais étudiante et qu'une amie en avait apporté à la plage. C'était tellement bon que je lui avais demandé la recette. Comme il est rapide et facile à faire, je l'ai fais souvent, et l'ai modifié un peu au fil du temps, notamment la quantité des ingrédients.

La recette éditée ici est la dernière version, et je le fais réellement au moins une fois par semaine pour le petit déjeuner de ma famille, ou pour l'emporter à ma soeur ou à ma mère.





# FONDANT AU CHOCOLAT



TEMPS TOTAL : 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 mn



10 TRANCHES



FACILE



Par tranche : protéines : 5 g  
glucides : 30 g | lipides : 25 g  
Kj 1 523 | Kcal 364

## INGRÉDIENTS

- 200 g de chocolat noir,  
cassé en morceaux
- 180 g de sucre
- 180 g de beurre,  
coupé en morceaux
- 50 g de farine
- 1 pincée de sel
- 3 oeufs
- 150 g de framboises, surgelées  
ou fraîches si disponible

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Mettre le chocolat, le sucre et beurre dans le bol et faire fondre **5 min/60°C/vitesse 2**. Le chocolat et le beurre doivent fondre mais pas nécessairement le sucre.
3. Ajouter la farine, le sel et les œufs et mixer **15 sec/vitesse 4**.
4. Verser la préparation dans un moule à manqué Ø 20 cm tapissé de papier cuisson et enfourner 20 à 30 minutes jusqu'à ce que la pâte dépasse du moule sur les bords. Pour vérifier la cuisson, piquer la lame d'un couteau au centre du gâteau. Elle doit ressortir propre.
5. Garnir de framboises avant de servir.



### Ustensiles

Moule à charnière ou à manqué Ø 20 cm,  
papier cuisson



### Astuces

- Servir saupoudré de sucre glace ou nappé de glaçage au chocolat.
- Ce gâteau est meilleur froid car en refroidissant son cœur devient crémeux sous une croûte tendre et moelleuse.

### Variante

- Utilisez la farine de votre choix : sans gluten pour les personnes allergiques, ou d'épeautre pour un maximum de protéines.



**Tash0505**

*Australie*

Depuis plusieurs années maintenant je souffre des conséquences d'un accident du travail. Mon quotidien est sévèrement entravé et il y a beaucoup de choses que je faisais autrefois que je ne peux plus faire aujourd'hui. Ma plus grande passion est la cuisine, mais le plus simple des gestes de la main, comme émincer ou mélanger, est douloureux. Le Thermomix m'a rendu un peu de mon indépendance à la cuisine.

Je n'ai plus besoin de demander autant d'aide et peux désormais céder à nouveau à ma passion (particulièrement pour les desserts au chocolat) en adaptant d'anciennes recettes au Thermomix ou en en créant de nouvelles. Avec ou sans handicap, le Thermomix à une valeur inestimable au quotidien.







**lucero**  
Mexico

Cette recette se transmet dans la famille depuis 25 ans. Je la trouve facile à adapter pour une préparation au Thermomix. En fait, je trouve qu'utiliser le Thermomix est toujours une expérience spéciale.

# DÉLICE DU COUVENT



TEMPS TOTAL : 12 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 1 h



8 PARTS



MOYEN



Pour 1 part : protéides : 14 g  
glucides : 78 g | lipides : 50 g  
Kj 3667 | Kcal 876

## INGRÉDIENTS

### Le rompope (lait de poule)

- 8 jaunes d'œufs
- 200 g de sucre
- 250 g de crème fraîche,  
30% m.g. min.
- 250 g d'Aguardiente (38% vol.)  
ou de Rhum blanc
- 1 c. à café de sucre vanillé  
Thermomix,  
voir page 210

### La crème

- 20 g de fécule de maïs
- 150 g de lait
- 1 pincée de bicarbonate  
de soude
- 30 g de beurre

### La génoise

- 5 oeufs, blancs  
et jaunes séparés
- 220 g de sucre
- 120 g de farine de blé
- 2 c. à café de levure chimique

(Suite page suivante)

## PRÉPARATION

### Le lait de poule

1. Mettre tous les ingrédients du lait de poule dans le bol et programmer **8 min/70°C/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient. Peser 400 g de lait de poule dans le bol et réserver le reste.

### La crème

2. **Insérer le fouet**. Ajouter la fécule de maïs préalablement dissoute dans le lait. Régler **6 min/90°C/vitesse 2**. Remplacer le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle.
3. Ajouter le bicarbonate de soude et le beurre et programmer **10 min/90°C/vitesse 2**. Remplacer le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle. Transvaser dans un récipient. Pour éviter qu'une peau ne se forme, couvrir de film alimentaire en veillant à ce que ce film soit en contact avec la surface de la crème. Réfrigérer.

### La génoise

4. Préchauffer le four à 190°C.
5. **Insérer le fouet** dans le bol propre et sec, ajouter les blancs d'œufs et les monter en neige **5 min/vitesse 3½**.
6. Peser le sucre et la farine dans un récipient posé sur le couvercle du bol. Programmer **4 min/vitesse 3½** et ajouter peu à peu le sucre, la farine, la levure et les jaunes d'œufs par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche.
7. Transvaser le mélange sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Étaler la pâte en une fine couche couvrant toute la plaque à l'aide de la spatule. Passer le doigt sur les bords intérieurs de la plaque pour vérifier que la pâte ne colle pas aux bords. Enfourner 20 minutes (190°C), ou jusqu'à coloration légèrement dorée. Nettoyer et sécher le bol.



### Ustensiles

Plaque à pâtisserie recouverte de papier  
cuisson, pinceau de cuisine, couteau à pain



Voir page suivante



## INGRÉDIENTS

### Assemblage et décoration

- 250 g de noix de pécan  
+ quelques-unes  
pour décorer (ou de noix)
- 400 g d'ananas au sirop, en  
morceaux, bien égoutté

## PRÉPARATION

### Assemblage et décoration

8. Mettre les noix de pécan dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**. Débarrasser et réserver.
9. Mettre l'ananas dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 4**. Débarrasser et mélanger avec les noix à l'aide de la spatule. Réserver.
10. Couper la génoise en quatre rectangles égaux, badigeonner un premier rectangle de lait de poule, ajouter une couche du mélange noix-ananas. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de génoise badigeonnée de Rompope. Napper l'ensemble du gâteau avec la crème réfrigérée. Décorer de noix entières et réfrigérer pendant 8 heures avant de servir, découpé en parts rectangulaires.



### Astuces

- Si l'ananas rend beaucoup de jus lorsque vous le mixez, égouttez-le bien avant de le mélanger aux noix.
- Vous pouvez préparer le gâteau la veille et le conserver au réfrigérateur. Il se découpera plus facilement.
- Ce gâteau contient de l'alcool et ne convient donc pas aux enfants.

### Information complémentaire

Le Rompope (lait de poule) est une boisson traditionnelle de Puebla au Mexique à l'époque des vice-rois. Seules étaient autorisées à la préparer les religieuses dans les couvents où la recette originale était précieusement conservée. Même si la recette de cette célèbre boisson est aujourd'hui connue, il se dit que les religieuses n'ont jamais révélé l'ingrédient secret qui donnait à cette boisson sa saveur particulière.

L'Aguardiente est une eau-de-vie de canne aromatisée à l'anis très populaire en Amérique Latine.



## BOUCHÉES CRÈMEUSES AUX NOIX ENROBÉES DE CHOCOLAT



TEMPS TOTAL : 1 h 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn



50 BOUCHÉES



DIFFICILE



Par bouchée : protéines : 2 g  
glucides : 15 g | lipides : 12 g  
Kj 732 | Kcal 175

## INGRÉDIENTS

## Le biscuit

- 550 g de sucre
- 250 g de cerneaux de noix
- 6 blancs d'œufs
- 100 g de noix de coco râpée
- 50 g de chapelure

(Suite page suivante)

## PRÉPARATION

## Le biscuit

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Mettre le sucre dans le bol, pulvériser **1 min/vitesse 10**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Mettre les noix dans le bol et hacher **7 sec/vitesse 7**. Débarrasser dans un récipient et réserver. Nettoyer et sécher le bol.
4. **Insérer le fouet**, mettre les blancs d'œufs et 400 g de sucre glace (en réserver 150 g pour l'étape 9) dans le bol et fouetter **5 min/vitesse 3**. **Retirer le fouet**.
5. Ajouter les noix, la noix de coco et la chapelure et programmer **7 min/90°C/vitesse 3**.
6. Vider le mélange dans une poche à douille (Ø 1,5 cm.) et confectionner des boudins de 7 cm de long sur une plaque de cuisson tapissée de papier cuisson. Utiliser un torchon pour tenir la poche à douille car le mélange risque d'être chaud.
7. Enfourner 20 minutes à 150°C. Laisser refroidir.



## Ustensiles

Papier cuisson, plaque à pâtisserie,  
poche à douille avec embout



Voir page suivante



## INGRÉDIENTS

### La crème

- 370 g de lait
- 60 g de flan vanille en poudre  
ou 60 g de fécule de maïs  
+ 2 c. à café de sucre vanillé
- 250 g de beurre

### La finition

- 150 g de chocolat noir,  
en morceaux
- 100 g de beurre  
à température ambiante,  
coupé en morceaux

## PRÉPARATION

### La crème

8. **Insérer le fouet**, mettre le lait et la poudre vanille dans le bol et cuire **5 min/100°C/vitesse 2**. Transvaser dans un récipient et laisser refroidir à température ambiante pendant une heure environ. **Retirer le fouet**.
9. Mettre le beurre et les 150 g de sucre glace réservés dans le bol, et mélanger **30 sec/vitesse 3**.
10. **Insérer le fouet** et battre **1 min/vitesse 3**. Pendant ce temps, ajouter la crème refroidie par l'ouverture du couvercle. **Retirer le fouet**, nettoyer et sécher le bol.

### La finition

11. Mettre le chocolat dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 7**.
12. Ajouter le beurre en morceaux et faire fondre **2 min/70°C/vitesse 2**. Débarrasser dans un récipient.
13. Retourner les biscuits, les recouvrir de crème sur toute leur longueur au moyen d'une poche à douille avec petit embout, et tremper le côté crème dans le chocolat. Laisser le chocolat refroidir avant de servir.



### Astuce

- Si la pâte est liquide, ajoutez de la chapelure ou de la noix de coco. Pour tester sa consistance, mettez-en une cuillerée sur une assiette. Si la pâte reste parfaitement en forme, sa consistance est parfaite.



**cadovaj**  
République tchèque

Ce que je préfère, c'est préparer des soupes et des sauces dans le Thermomix. En été, j'aime bien aussi faire des boissons. Pour cette compétition, j'ai choisi une recette sucrée. Ma grand-mère faisait cette recette et nous sommes la troisième génération à la réaliser. Je fais souvent ces bouchées pour Noël ou pour d'autres occasions spéciales.



# CHEESECAKE REVISITÉ



TEMPS TOTAL : 1 h 45 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



24 PARTS



FACILE



Pour 1 part : protéines : 5 g  
glucides : 32 g | lipides : 20 g  
Kj 1386 | Kcal 331

## INGRÉDIENTS

### La pâte

- 180 g de sucre
- 250 g de beurre, coupé en morceaux
- 400 g de farine
- 5 jaunes d'œufs
- 15 g de cacao en poudre
- 2 c. à café de levure chimique

### La garniture

- 5 blancs d'œufs
- 180 g de sucre
- 1 sachet de flan vanille en poudre (40 g)
- 1 sachet de préparation pour crème pâtissière (40 g) ou 80 g de fécule de maïs additionnés d'1½ c. à café de sucre vanillé
- 1200 g de crème aigre, 20% de m.g.
- Beurre ou huile, pour le moule

## PRÉPARATION

### La pâte

1. Mettre le sucre dans le bol et pulvériser **10 sec/vitesse 9**.
2. Ajouter les autres ingrédients de la pâte dans l'ordre indiqué, et pétrir **2 min/vitesse 9**. Diviser la pâte en deux. Etaler uniformément l'un des pâtons sur une plaque à pâtisserie huilée d'environ 40 x 24 x 6 cm. Envelopper l'autre pâton et le placer au congélateur pendant env. 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C et nettoyer et sécher le bol.

### La garniture

3. **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs dans le bol et les monter en neige pendant environ **2 min/vitesse 3½**.
4. Ajouter tous les autres ingrédients de la garniture, et mixer **1 min 30 sec/vitesse 3½**, ou jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
5. Verser le contenu du bol sur la plaque à pâtisserie recouverte de pâte. Précuire 12 à 15 min (180°C), mais pas plus.
6. Emietter le reste de pâte sur le mélange précuit. Enfournier à nouveau 45 min.
7. Laisser refroidir avant de découper.



### Ustensiles

Plaque à pâtisserie (env. 40 x 24 x 6 cm),  
film alimentaire



**ulka49**  
Pologne

Cette recette de cheesecake est née par hasard.  
En fait je faisais des essais avec le Thermomix pour  
voir ce qu'il était capable de faire. Quelque chose de  
bon résulte de chacune de ses fonctions individuelles.





# CARRÉS AU FROMAGE ET À LA CANNELLE



TEMPS TOTAL : 50 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



45 CARRÉS



FACILE



Par carré : protéines : 2 g  
glucides : 10 g | lipides : 3 g  
Kj 294 | Kcal 70

## INGRÉDIENTS

- 1 zeste de citron bio
- 300 g de sucre
- 100 g de beurre ramolli,  
coupé en morceaux,  
plus un peu  
pour la plaque
- 5 oeufs
- 1 c. à soupe de cannelle en poudre  
+ un peu pour décorer
- 250 g de cottage cheese  
(du Requeijão portugais)  
ou 250 g de ricotta,  
bien égoutté
- 100 g de farine avec poudre  
levante ou de farine  
ordinaire, plus un peu  
pour la plaque
- 1 c. à café de levure chimique
- 50 g de sucre glace,  
pour décorer

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mettre le zeste de citron et le sucre dans le bol et pulvériser **15 sec/vitesse 9**.
3. **Insérer le fouet**, ajouter le beurre et mixer **1 min/vitesse 3**.
4. Ajouter les œufs et mixer **1 min/vitesse 3**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
5. Ajouter la cannelle et le fromage Requeijão et mixer **1 min/vitesse 3**.
6. Ajouter la farine et la levure et mixer **30 sec/vitesse 4**.
7. Graisser et fariner une plaque à pâtisserie rectangulaire. Verser la préparation dessus et enfourner 25 à 30 minutes (180°C).
8. Laisser refroidir, découper en carrés et saupoudrer de sucre glace et d'un peu de cannelle.



### Ustensile

Plaque à pâtisserie (env. 29 x 31 cm)





**patriciac**  
Portugal

..... Cette recette m'a été transmise par ma belle-soeur longtemps avant que je ne possède le Thermomix. Je faisais souvent ces carrés à la cannelle parce qu'ils avaient toujours beaucoup de succès. Ensuite, avec le Thermomix, j'en ai profité pour faire des essais et aller plus loin en vue d'améliorer la recette et d'obtenir un résultat parfait. Ma famille et mes amis raffolent de ces carrés qui sont très populaires à chaque fois qu'il y a une fête de famille.







TEMPS TOTAL : 24 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 30 mn



12 PARTS



MOYEN



Pour 1 part : protéines : 6 g  
glucides : 30 g | lipides : 35 g  
Kj 1963 | Kcal 469

## INGRÉDIENTS

### Le pralin

- 100 g d'amandes effilées
- 100 g de sucre
- 1 c. à soupe d'eau

### La crème

- 200 g de sucre
- 50 g d'eau
- 8 jaunes d'œufs
- 35 g d'Armagnac  
(ou de Cognac)
- 1 000 g de sucre vanillé
- 20–25 g de crème fraîche,  
30 % m.g. min.  
très froide
- Beurre, pour le moule



### Ustensiles

Casserole, moule à charnière (Ø 24 cm)

## PRÉPARATION

### Le pralin

1. Faire cuire les amandes effilées, le sucre et l'eau dans une casserole à feu moyen. Mélanger constamment jusqu'à ce que le sucre se liquéfie et que les amandes se colorent légèrement (ou plus grillées pour une saveur plus prononcée).
2. Une fois les amandes caramélisées, les étaler sur une feuille de papier aluminium ou de papier sulfurisé et laisser refroidir. Placer le pralin durci dans le bol et concasser **5 sec/vitesse 6 à 7**. Réserver.

### La crème

3. Mettre le sucre et l'eau dans le bol et porter à ébullition **4 min/Varoma/vitesse 1**. Débarrasser et laisser ce sirop refroidir. La température doit redescendre à 30°C ou à peine tiède au toucher.
4. **Insérer le fouet** dans le bol, mettre les jaunes d'œufs dans le bol et programmer **4 min/vitesse 3½** puis verser le sirop refroidi en filet par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Le sabayon doit être léger et mousseux et tripler de volume.
5. Ajouter l'Armagnac et mélanger **10 sec/vitesse 3½**. Débarrasser dans un grand récipient et réserver. Nettoyer et sécher le bol et le fouet.
6. Mettre le sucre vanillé dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 9**.
7. **Insérer le fouet** et ajouter la crème. Fouetter **3 à 4 min/vitesse 2**, en augmentant progressivement la **vitesse jusqu'à 4** durant la première minute. Arrêter dès que la crème a pris une consistance mousseuse.
8. Incorporer le sabayon à la crème en réglant **1 min/vitesse 2**.

### Assemblage

9. Graisser un moule à charnière (Ø 24 cm). Couvrir le fond de la moitié du pralin, puis verser dessus la moitié du sabayon. Renouveler l'opération une fois.
10. Placer le parfait au congélateur pendant 24 heures.
11. Le laisser ramollir au réfrigérateur 15 à 20 minutes avant de le démouler sur un plat de service. Servir le parfait côté pralin sur le dessus.





**nini54**  
France

J'ai adapté cette recette au Thermomix moi-même. Tout ceux qui ont goûté ce Parfait l'ont trouvé délicieux alors j'ai pensé que j'allais partager la recette avec les autres utilisateurs de Thermomix. Et c'est exactement ce que je suis en train de faire.





# MOUSSE DE FROMAGE BLANC VAPEUR



TEMPS TOTAL : 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 mn



8 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 8 g  
glucides : 21 g | lipides : 6 g  
Kj 732 | Kcal 175

## INGRÉDIENTS

- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé (8 g)
- 100 g de crème,  
(12 ou 18% m.g.)
- 250 g de fromage blanc  
ou de ricotta égouttée
- 4 oeufs
- 60 g de farine
- 500 g d'eau

## PRÉPARATION

1. Mettre le sucre dans le bol et pulvériser **10 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter le sucre vanillé, la crème, le fromage blanc, les œufs et la farine. Mixer **40 sec/vitesse 5**.
3. Répartir la préparation dans 8 ramequins résistants à la chaleur d'une contenance d'environ 70 à 100 ml et les placer dans le Varoma. Rincer le bol.
4. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place, et cuire à la vapeur environ **25 min/Varoma/vitesse 1**.
5. Servir immédiatement.



### Astuces

- Servez ces mousses seules ou accompagnées de fruits ou de sauce au chocolat (voir recette page 196).
- Vous pouvez réduire la quantité de sucre en fonction de vos goûts.



### Ustensiles

8 ramequins résistants à la chaleur



**gonia-68**  
*Pologne*

Je sers ces mousses en desserts pendant les vacances. Je voulais préparer quelque chose de léger et peu calorique qui ne nécessitait pas d'avoir un four. Je voulais en plus que cela ait un goût intéressant. Je l'ai préparé en août pour mon anniversaire et ai surpris ma famille et mes invités en le servant avec de la glace et des fraises. C'était vraiment délicieux. Je me suis inspirée du livre de base pour cette recette.



# GÂTEAU AUX GRAINES DE PAVOT



TEMPS TOTAL : 50 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



16 PARTS



FACILE



Pour 1 part : protéines : 6 g  
glucides : 31 g | lipides : 7 g  
Kj 888 | Kcal 212

## INGRÉDIENTS

### Le gâteau

- 200 g de graines de pavot
- 3 oeufs
- 250 g de sucre
- 250 g de lait
- 200 g de farine semi-complète  
ou de farine ordinaire
- 1 c. à soupe de levure chimique

### Le glacage

- 80 g de sucre
- le zeste  
d'un ½ citron bio
- 1 c. à soupe d'eau  
ou de jus de citron

## PRÉPARATION

### Le gâteau

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Mettre les graines de pavot dans le bol et moudre **30 sec/vitesse 9**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
3. **Insérer le fouet**, mettre les œufs et le sucre dans le bol et fouetter **30 sec/vitesse 4**.
4. Ajouter le lait et fouetter **10 sec/vitesse 4**.
5. Ajouter la farine, la levure et les graines de pavot, puis fouetter **1 min/vitesse 4**. La pâte doit être assez liquide.
6. **Retirer le fouet** et verser la pâte dans un plat de profondeur moyenne ou sur une plaque à pâtisserie à rebords hauts. Enfourner 40 min/160°C.

### Le glacage

7. Mettre le sucre dans le bol propre et bien sec et pulvériser **30 sec/vitesse 10**. Ajouter le zeste de citron et mixer à nouveau **30 sec/vitesse 10**.
8. **Insérer le fouet**, mettre une partie de l'eau ou du jus de citron dans le bol, et régler **1 min/vitesse 4**. Vérifier la consistance du glaçage : il ne doit pas être trop fluide. S'il est trop épais, ajouter le reste de l'eau ou du jus de citron.
9. Napper le gâteau refroidi. Attendre que le glaçage fige pour couper en carrés et servir.



### Ustensile

Plaque à pâtisserie rectangulaire  
(environ 31 x 15 x 10 cm)





**eliska**

*République tchèque*

Séparée de mon mari, toute la famille utilise le Thermomix. J'aime réaliser des recettes essayées et approuvées, mais de temps à autre, j'aime aussi essayer de nouvelles recettes. Celle que j'ai présentée pour la compétition est néanmoins une recette traditionnelle que j'ai apprise de ma grand-mère.





# TRUFFES CHOCOLAT NOIX DE COCO



TEMPS TOTAL : 1 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



30 TRUFFES



FACILE



Par truffe : protéines : 2 g  
glucides : 9 g | lipides : 14 g  
Kj 705 | Kcal 169

## INGRÉDIENTS

- 150 g de dattes sèches, dénoyautées
- 450 g de chocolat noir, coupé en morceaux
- 210 g de crème de coco
- 200 g de noix de coco râpée, pour enrober les truffes

## PRÉPARATION

1. Mettre les dattes dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 9**. Débarrasser et réserver.
2. Mettre le chocolat dans le bol et râper **7 sec/vitesse 9**.
3. Ajouter la crème de coco et faire fondre **4 min/60°C/vitesse 1**.
4. Ajouter les dattes hachées et mélanger **10 sec/vitesse 4**.
5. Débarrasser dans un récipient et placer au congélateur 45 minutes à 1 heure jusqu'à ce que le mélange prenne.
6. Retirer du congélateur et le laisser 5 minutes à température ambiante jusqu'à ce que le mélange puisse être travaillé. Façonner de petites boules à l'aide d'une cuillère et les rouler dans la noix de coco. Placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



### Astuce

- Si vous ne trouvez pas de crème de coco, placez du lait de coco au réfrigérateur jusqu'à ce que la crème remonte à la surface. Prélevez alors cette dernière et utilisez-la pour cette recette.





**rebekah4708**

*Australie*

J'étais une grande accro aux régimes amaigrissants : j'essayais tout, du programme le plus connu pour la perte de poids à la nourriture exclusivement identifiée « régime », mais je n'ai jamais réussi à maintenir mon poids. Ce n'est que lorsque j'ai acheté le Thermomix que j'ai réalisé que l'on ne gardait pas la ligne en se privant complètement de groupes entiers d'aliments mais en ayant une alimentation équilibrée. Des plaisirs comme ces délicieuses truffes sont acceptables si

consommées avec modération. Les graisses, sucres et autres sels ne sont plus bannis : ce qui compte c'est de faire les bons choix, c'est à dire des produits non traités et sans conservateurs. Ça marche, parce que pour la première fois j'ai réussi à ne pas reprendre les 22 kgs que j'ai perdus !





# BONBONS CHOCOLAT À LA CRÈME D'OEUF



TEMPS TOTAL : 1 h 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 40 mn



15 BONBONS



MOYEN



Par bonbon : protéines : 3 g  
glucides : 16 g | lipides : 8 g  
KJ 597 | Kcal 142

## INGRÉDIENTS

- 70 g d'eau
- 120 g de sucre
- 6 jaunes d'œufs,  
à température ambiante
- 250 g de chocolat noir  
(70% de cacao),  
coupé en morceaux



## PRÉPARATION

1. Mettre l'eau et le sucre dans le bol et chauffer **20 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le bol de sa base, enlever le couvercle et laisser le sirop refroidir à 60°C (le bol refroidit plus vite hors de sa base). Pour vérifier la température, remplacer brièvement le bol sur sa base.
2. Placer les jaunes d'œufs dans un petit récipient, les crever de la pointe d'un couteau et les mélanger doucement sans les battre.
3. Verser environ 2 c. à soupe de sirop en filet sur les jaunes d'œufs en mélangeant à la fourchette.
4. **Insérer le fouet** et cuire **5 min/100°C/vitesse 1**. Pendant le fonctionnement, verser lentement les jaunes d'œufs sur le sirop restant par l'ouverture du couvercle. La crème aux œufs doit être crémeuse et épaisse. Si elle semble trop liquide, poursuivre la cuisson **2 min 30 sec/Varoma/vitesse 1**. Transvaser dans un récipient et laisser refroidir complètement. **Retirer le fouet**, nettoyer et sécher soigneusement le bol.
5. Placer le chocolat en morceaux dans le bol et râper **10 sec/vitesse 9**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
6. Faire fondre **10 min/50°C/vitesse 1**.
7. A l'aide d'une cuillère à moka, badigeonner les moules à bonbons de chocolat fondu en veillant à bien couvrir toute la surface. Si l'épaisseur de chocolat vous semble insuffisante, placer les moules au congélateur pendant une ou deux minutes avant d'appliquer une deuxième couche de chocolat. Placer ensuite au réfrigérateur pendant 15 minutes. Si pendant cette opération le chocolat refroidit et épaissit dans le bol, le faire fondre à nouveau **5 min/50°C/vitesse 1**.
8. Remplir les moules enduits de chocolat avec la préparation aux œufs refroidie et placer au réfrigérateur pendant 10 minutes.
9. Fermer les moules en les couvrant complètement d'une couche de chocolat. Réchauffer si nécessaire ce dernier **2 min/50°C/vitesse 1**.
10. Réfrigérer les bonbons. Les démouler une fois qu'ils sont solidifiés et servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur.



### Astuce

- Conservez les bonbons au réfrigérateur.



### Ustensiles

Petits moules en silicone



**Francisca Bimby**  
Portugal

J'aime le chocolat par dessus-tout. Alors j'ai toujours voulu créer une nouvelle recette de chocolats, mais je ne savais pas quoi utiliser pour les garnir. Un jour, je préparais des « Ovos Moles » (fondant aux oeufs) pour garnir un gâteau, et l'idée m'est venue d'utiliser cette garniture pour les bonbons. C'était absolument délicieux, et tous ceux qui les ont goûté ont trouvé cela fantastique. C'est comme ça qu'est née cette recette !

#### **Information complémentaire**

Les « Ovos moles » sont une recette traditionnelle portugaise inventée par les religieuses pour utiliser les jaunes d'oeufs, les blancs étant alors utilisés comme liant dans l'encre des manuscrits, comme amidon pour le repassage et pour clarifier le vin.



# BISCUITS EARL GREY



TEMPS TOTAL : 55 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



12 BISCUITS



FACILE



Par biscuit : protéines : 3 g  
glucides : 14 g | lipides : 6 g  
Kj 510 | Kcal 122

## INGRÉDIENTS

10 g de thé Earl Grey, en vrac  
40 g d'eau  
30 g de sucre  
50 g de beurre  
200 g de farine  
50 g d'amandes effilées

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Mettre les feuilles de thé, l'eau et le sucre dans le bol et infuser **2 min/100°C/vitesse 4**.
3. Ajouter le beurre et mixer **30 sec/vitesse 6**.
4. Ajouter la farine et mixer **1 min/vitesse 6**.
5. Ajouter les amandes effilées et mixer **30 sec/vitesse 3**.
6. Retirer la pâte du bol et façonner un boudin (Ø 5 cm).
7. Enfourner 20 minutes à 150°C sur une plaque de cuisson préalablement tapissée de papier cuisson.
8. Au bout de ce temps, retirer la pâte du four (elle n'est alors cuite qu'à 70% env.). La découper en rondelles de 0,8 cm d'épaisseur. Remettre les rondelles au four et poursuivre la cuisson 10 minutes (150°C).
9. Eteindre le four et laisser les biscuits dans le four chaud 10 minutes supplémentaires.

### Variante

- Vous pouvez remplacer le thé par du romarin.



### Ustensiles

Plaque de cuisson, papier cuisson



**Chang, Jia-Jhen**  
Taiwan

Il était important pour moi que les ingrédients nécessaires à la réalisation de ces biscuits soient faciles à trouver. Ils sont assez faciles à préparer et ne demandent pas de tours de main particuliers ; Même les débutants peuvent apprendre rapidement à les confectionner. Quand j'étais célibataire, je buvais une tasse de thé Earl grey tous les matins. Quand nous nous sommes rencontrés, mon futur mari venait à la maison le weekend pour le petit déjeuner. Il était

fasciné par l'arôme unique de ce thé. Il tomba amoureux de ce thé – et de moi en même temps. A ce jour, nous buvons toujours de l'Earl Grey tous les matins. Pour nous il représente l'essence même de l'amour. Le reste de ma famille aime aussi ce thé. C'est ainsi que j'ai eu l'idée de confectionner ces biscuits. J'ai ajouté des amandes parce que leur goût se marie bien à celui du thé.





# CHEESECAKE AU CITRON VERT



TEMPS TOTAL : 6 h 30 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



12 PARTS



FACILE



Pour 1 part : protéines : 12 g  
glucides : 40 g | lipides : 40 g  
Kj 2397 | Kcal 573

## INGRÉDIENTS

### La base

- 125 g de beurre doux,  
coupé en morceaux
- 250 g de biscuits secs  
ordinaires
- 30 g de sucre roux

### La garniture

- 750 g de fromage frais
- 220 g de sucre
- 1 c. à café d'extrait naturel  
de vanille
- 3 citrons verts,  
(zeste et jus de 2)  
+ 1 pour la décoration
- 3 oeufs
- 1 jaune d'œuf
- 120 g de crème fraîche,  
30% m.g. min.
- 200 g crème fouettée,  
pour servir

## PRÉPARATION

### La base

1. Mettre le beurre dans le bol et régler **2 min/100°C/vitesse 1**.
2. Ajouter les biscuits et le sucre et régler **10 sec/vitesse 7**.
3. Tapisser le fond et les parois d'un moule à charnière antiadhésif de Ø 20 cm de ce mélange. Bien tasser à l'aide du gobelet et réfrigérer 30 minutes.
4. Préchauffer le four à 220°C.

### La garniture

5. Mettre le fromage frais, le sucre, la vanille, ainsi que le zeste et le jus des citrons verts dans le bol et régler **10 sec/vitesse 3**.
6. Ajouter les œufs, le jaune d'œuf et 120 g de crème, puis programmer **20 sec/vitesse 2**. Verser cette préparation sur la base en biscuits.
7. Cuire dans la partie basse du four pendant 10 minutes. Ramener la température à 150°C et poursuivre la cuisson pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit quasiment pris. Laisser refroidir complètement à l'intérieur du four, porte entrouverte. Couvrir et réfrigérer pendant 4 heures minimum avant de servir.
8. Servir accompagné de crème fouettée et décoré de rondelles de citron vert.



### Ustensile

Moule à charnière Ø 20 cm



**missgen**  
Australie

Je suis une mordue de la cuisine et une fervente adepte du manger local. J'essaie toujours d'acheter des produits locaux et frais. Ce que je ne cultive pas dans mon potager, je l'achète au marché hebdomadaire ou à la ferme voisine. J'aime manger assez sain mais j'ai un petit faible pour les desserts. Ceci est la recette fantastique d'une amie que j'ai adaptée au Thermomix. Je suis une cuisinière passionnée, mais quelquefois un peu désordonnée, surtout lorsque j'expérimente, et que

mon plan de travail est très limitée dans ma cuisine. Mon Thermomix mérite vraiment l'espace qu'il utilise.



# TORSADES AUX NOISETTES



TEMPS TOTAL : 40 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 15 mn



24 TORSADES



MOYEN



Par torsade : protéines : 3 g  
glucides : 12 g | lipides : 12 g  
Kj 690 | Kcal 165

## INGRÉDIENTS

- 2 pâtes feuilletées de 275 g et 25 cm x 42 cm chaque, réfrigérée
- 200 g de noisettes entières, avec la peau
- 60 g de sucre
- 1 c. à soupe de sucre vanillé (voir recette p. 210) ou 1 sachet de sucre vanillé (20 g)
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 100 g de crème (20–30% m.g.)
- 10 g de sucre glace

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 210°C.
2. Dérouler les deux pâtes feuilletées et les placer côte à côte.
3. Mettre les noisettes, le sucre, le sucre vanillé et la cannelle dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter la crème, mélanger **15 sec/vitesse 4** puis, à l'aide d'une cuillère à soupe, étaler uniformément cette préparation sur une des deux pâtes.
5. Poser la seconde pâte dessus, en alignant bien les deux rectangles, et souder les bords en pressant légèrement.
6. À l'aide d'une roulette à pâtisserie ou d'un couteau bien aiguisé, découper de longues bandes étroites d'environ 3 cm de large, dans le sens de la longueur, puis découper ces longues bandes en trois pour obtenir 24 pièces d'environ 3 x 14 cm.
7. Torsader à présent chaque pièce sur elle-même. Disposer les torsades sur deux plaques à pâtisserie recouvertes de papier cuisson et enfourner une plaque après l'autre pendant 15 minutes (210°C) jusqu'à coloration dorée.
8. Laisser les torsades refroidir avant de les saupoudrer de sucre glace.



### Astuces

- Ces torsades sont meilleures fraîches.
- Elles sont rapides à préparer pour des visiteurs imprévisibles.

### Variantes

Faites preuve de créativité et variez les plaisirs :

- **Torsades aux amandes** : Remplacez les noisettes par des amandes.
- **Torsades aux graines de pavot** : Remplacez les noisettes par des graines de pavot ajoutées à l'étape 3 avec le sucre et le sucre vanillé (ne mettez pas de cannelle) et mixées **30 sec/vitesse 9**.
- **Torsades aux cacahuètes** : Remplacez les noisettes par des cacahuètes salées grillées. N'ajoutez alors que 30 g de sucre et 50 g de crème et ne mettez pas de cannelle.



### Ustensiles

Roulette à pâtisserie, plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson





**Highlight**  
Allemagne

J'ai toujours aimé la cuisine créative et j'ai assisté à mes premiers cours de cuisine à l'âge de neuf ans. J'essaie de nombreuses recettes et je vois comment cela tourne. Les torsades aux noisettes sont nées lors de la visite inattendue de membres de ma famille. J'ai toujours des pâtes feuilletées à la maison, mais jusqu'alors je ne les utilisais que pour des mets salés. Comme j'avais besoin de quelque chose de sucré pour prendre le thé cette après-midi là, j'ai commencé

à moudre des noisettes et ai ajouté quelques autres ingrédients sucrés – Voilà comment sont nées les premières torsades aux noisettes. A l'origine, ce n'est pas à cela qu'elles devaient ressembler mais elles ont eu du succès. J'ai revu la recette un petit peu au fil du temps et ai fait tester aux amis et à la famille. Ils ont tous adoré. Aujourd'hui on peut presque dire que nous avons révolutionné le tout Otterstadt avec ces torsades, tant elles ont de succès et sont rapides à faire.



# GLACE AU YAOURT ET AUX COOKIES



TEMPS TOTAL : 5 h  
TEMPS DE PRÉPARATION : 10 mn



8 PORTIONS



FACILE





Par portion : protéines : 4 g  
glucides : 44 g | lipides : 21 g  
KJ 1 611 | Kcal 385

## INGRÉDIENTS

120 g de cookies aux pépites  
de chocolat  
250 g de sucre  
400 g de yaourt nature  
400 g de crème fraîche,  
30% m.g., min.

## PRÉPARATION

1. Mettre les cookies dans le bol, mettre en position , puis donner **2 pressions brèves de Turbo**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
2. Mettre le sucre dans le bol et pulvériser **15 sec/vitesse 9**.
3. Ajouter le yaourt et mélanger **30 sec/vitesse 5**.
4. Ajouter les cookies réservés et régler **30 sec/vitesse 2**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
5. **Insérer le fouet**. Mettre la crème dans le bol et fouetter **1–2 min/vitesse 3½**, jusqu'à obtenir une mousse légère.
6. A l'aide d'un fouet, incorporer la crème fouettée à la préparation au yaourt et aux cookies.
7. Placer au congélateur pendant 5 heures. Au cours de la première heure, mélanger la glace à la fourchette à plusieurs reprises afin d'éviter que des cristaux de glace ne se forment.
8. Attendre la prise complète avant de servir.

### Variante

- Remplacez les cookies par des biscuits au chocolat fourrés à la vanille (type Oreos®) ou par n'importe quel autre biscuit.



**Ustensile**

Fouet



**Andy\_e\_Pipinha**  
Portugal

J'ai toujours aimé le mélange de l'inhabituel et du surprenant., par conséquent mes expériences culinaires ont commencées par quelques résultats terribles ! Marier des ingrédients différents peut mener à d'énormes succès ... Ou à de complets désastres.

Je pourrais manger des glaces toute l'année, tant c'est bon et crémeux. La saveur intense du yaourt nature me

faisait penser à la glace au yaourt, mais il me manquait le bon mariage avec un autre ingrédient. J'ai bientôt eu l'idée du cookie au pépites de chocolat, et après plusieurs tentatives, suis parvenue à la recette parfaite. Le verdict a été unanime : « En tout cas ce n'est pas très sucré » – Exactement ce que je voulais.





# MORIR SOÑANDO (BOISSON LACTÉE À L'ORANGE)



TEMPS TOTAL : 5 mn  
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 mn



4 PORTIONS



FACILE



Par portion : protéines : 9 g  
glucides : 46 g | lipides : 10 g  
KJ 1340 | Kcal 320

## INGRÉDIENTS

- 380 g de jus d'orange frais, soit environ 5 oranges
- 400 g de lait concentré non sucré, congelé en cubes
- 100 g de sucre

## PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans le bol et mixer **30 sec/vitesse 10**.
2. Servir et boire immédiatement.



### Astuce

- Cette boisson est à consommer fraîche et, si possible, immédiatement après sa préparation, avant que le lait concentré ne puisse fondre et se séparer.

### Information complémentaire

Morir soñando (« mourir en rêvant » ...) est une recette typiquement dominicaine, étonnante par la simplicité de ses ingrédients et sa saveur. Cette boisson rafraîchissante est idéale l'été.



### Ustensiles

Bac à glaçons, passoire fine, une carafe de 2 l



**salvadorpalmer**

Mexique

..... Cette recette est née lors d'une réunion de famille il y a un moment. Je l'ai modifiée pour pouvoir la faire avec mon Thermomix. Je suis ravi de pouvoir la partager avec autant de monde. Le Thermomix est tout simplement une nouvelle manière de cuisiner.





# Remerciements

Nous souhaitons remercier ici tous les membres de l'Espace Recettes, plus particulièrement ceux qui contribuent activement à la mise en ligne de nouvelles recettes, les membres qui ont pris part à la compétition, et tous les gagnants pour la créativité dont ils ont fait preuve dans leurs recettes. Nous aimerions aussi remercier les développeurs de recettes de chacun des pays participants, et nos distributeurs partenaires en Australie

et au Royaume-Uni, pour le travail et les tests réalisés sur chacune des recettes gagnantes, ceci afin de vous apporter la garantie de succès Thermomix.

Vifs remerciements aux responsables Marketing et Chargés Internet internationaux pour leur importante contribution à ce livre, à Astrid Carver-Courcier, coordinatrice de ce projet complexe et à Corinna Haase, notre consultante interne.

Děkujeme  
Thank you  
Dziękuję  
Merci  
Gracias  
Danke  
謝謝  
Grazie  
Obrigado







# Index alphabétique

## A

<b>Alentejo, Pois chiches</b> . . . . .	148
Abricots, Petits pains fourrés à l'abricot et au fromage frais . . . . .	176
Amandes, Biscuits Earl Grey . . . . .	238
Amandes, Croissants vanillés aux noix . . . . .	188
Amandes, Le gâteau hérisson d'Anna . . . . .	200
Amandes, macarons au chocolat . . . . .	204
Amandes, Tarte aux poires et aux amandes . . . . .	208
Ananas, Délice du couvent . . . . .	218
Ananas, Manna céleste . . . . .	192
Aneth, Crème de saumon fumé à l'aneth . . . . .	22

## B

<b>Bâtonnets de sarrasin et d'orge</b> . . . . .	172
<b>Biscuits Earl Grey</b> . . . . .	238
<b>Bœuf Bourguignon</b> . . . . .	96
Bœuf, Goulasch à la bière pur malt . . . . .	106
Bœuf, Picadillo à ma façon (Ragoût de viande hachée) . . . . .	94
Bœuf, Sfiha (chaussons orientaux) . . . . .	166
Boisson lactée à l'orange (Morir soñando) . . . . .	246
<b>Bonbons chocolat à la crème d'œufs</b> . . . . .	236
<b>Bouchées crémeuses aux noix enrobées de chocolat</b> . . . . .	221
<b>Boulettes de kangourou et spaghettis</b> . . . . .	100
<b>Boulettes végétariennes au poivre vert</b> . . . . .	164
<b>Brioche vénitienne</b> . . . . .	158

## C

Cannelle, Carrés au fromage et à la cannelle . . . . .	226
<b>Carrés au fromage et à la cannelle</b> . . . . .	226
<b>Cassolettes de Saint-Jacques</b> . . . . .	52
Céleri-rave, Purée pommes de terre céleri-rave . . . . .	78
Champignons, Filets de sole sauce au vin et aux champignons . . . . .	132
Champignons, Nouilles chinoises aux légumes variés . . . . .	138
Chaussons orientaux (Sfihas) . . . . .	166
<b>Cheesecake au citron vert</b> . . . . .	240
<b>Cheesecake au fromage</b> . . . . .	212
<b>Cheesecake revisité</b> . . . . .	224

<b>Cheesecake salé</b> . . . . .	18
Chocolat, Bonbons chocolat à la crème d'œufs . . . . .	236
Chocolat, Bouchées crémeuses aux noix enrobées de chocolat . . . . .	221
Chocolat, Crème stracciatella . . . . .	194
Chocolat, Fondant au chocolat . . . . .	216
Chocolat, Le gâteau hérisson d'Anna . . . . .	200
Chocolat, Manne céleste . . . . .	192
Chocolat, Truffes chocolat noix de coco . . . . .	234
<b>Chou-fleur farci</b> . . . . .	104
Chou, Salade de chou rouge, poires et coriandre . . . . .	80
Choucroute, Roulades de porc et sa choucroute . . . . .	102
<b>Conchiglie au potiron et au lard</b> . . . . .	98
Courgettes, Moelleux de courgettes au cœur coulant . . . . .	76
<b>Couronne express au yaourt</b> . . . . .	214
Crème catalane, Gâteau de crème catalane à l'orange . . . . .	202
<b>Crème de saumon fumé à l'aneth</b> . . . . .	22
<b>Crème stracciatella</b> . . . . .	194
<b>Crevettes au poivre et à l'ail</b> . . . . .	130
<b>Croissants vanillés aux noix</b> . . . . .	188

## D

<b>Délice au Carambar®</b> . . . . .	210
<b>Délice du couvent</b> . . . . .	218

## E

Encornets, Tomates sautées aux encornets . . . . .	46
Épinards, Spanakopita (Tourte grecque aux épinards) . . . . .	50

## F

<b>Fettucine vertes au basilic</b> . . . . .	146
<b>Filets de sole sauce au vin et aux champignons</b> . . . . .	132
<b>Flan au poulet</b> . . . . .	116
<b>Flan de pommes de terre</b> . . . . .	74
<b>Fondant au chocolat</b> . . . . .	216
Framboises, Fondant au chocolat . . . . .	216
<b>Frittata de légumes</b> . . . . .	144

Fromage blanc, Crème straciatella . . . . .	194
Fromage blanc, Gâteau marbré au fromage blanc. . .	186
Fromage blanc, Mousse de fromage blanc vapeur . .	230
Fromage frais, Petits pains fourrés à l'abricot et au fromage frais . . . . .	176
Fuirts secs, Petits pains à l'épeautre et aux fruits secs	168

<b>G</b>	
<b>Galettes de poisson et riz</b> . . . . .	<b>128</b>
Garam masala, poulet	
<b>Gâteau aux graines de pavot</b> . . . . .	<b>232</b>
<b>Gâteau de crème catalane à l'orange</b> . . . . .	<b>202</b>
<b>Gâteau de riz au saumon</b> . . . . .	<b>68</b>
<b>Gâteau marbré au fromage blanc</b> . . . . .	<b>186</b>
<b>Gelée de pommes</b> . . . . .	<b>30</b>
<b>Glace au yaourt et aux cookies</b> . . . . .	<b>244</b>
<b>Goulasch à la bière pur malt</b> . . . . .	<b>106</b>
<b>Goulasch Segedínský</b> . . . . .	<b>110</b>
Graines de pavot, Tuiles au sésame et graines de pavot.	174
<b>Gratin dauphinois</b> . . . . .	<b>70</b>

<b>K</b>	
<b>Kebab de poulet</b> . . . . .	<b>42</b>

<b>L</b>	
Lard, Conchiglie au potiron et au lard . . . . .	98
<b>Le gâteau hérisson d'Anna</b> . . . . .	<b>200</b>
<b>Légumes variés en marinade</b> . . . . .	<b>72</b>
Légumes, Nouilles chinoises aux légumes variés . . .	138
Légumes, rouleaux de légumes (rouleaux de jade) . .	40

<b>M</b>	
<b>Macarons au chocolat</b> . . . . .	<b>204</b>
<b>Manne céleste</b> . . . . .	<b>192</b>
Mascarpone, Délice au carambar® . . . . .	210
<b>Moelleux de courgettes au cœur coulant</b> . . . . .	<b>76</b>

<b>Morir soñando (Boisson lactée à l'orange)</b> . . . . .	<b>246</b>
<b>Mousse de coriandre</b> . . . . .	<b>26</b>
<b>Mousse de fromage blanc vapeur</b> . . . . .	<b>230</b>
<b>Mousseline de rougets sauce méditerranéenne</b> . . .	<b>134</b>

<b>N</b>	
<b>Nids au poulet à la mexicaine</b> . . . . .	<b>120</b>
Noix de coco, Bouchées crémeuses aux noix enrobées de chocolat . . . . .	221
Noix de coco, Truffes chocolat noix de coco . . . .	234
Noix, Croissants vanillés aux noix . . . . .	188
Noix, Délices du couvent . . . . .	218
Noix, Tartinade aux champignons et aux noix . . . .	24
<b>Nouilles chinoises aux légumes variés</b> . . . . .	<b>138</b>
<b>Nuggets de poulet</b> . . . . .	<b>38</b>

<b>O</b>	
Oignons, Pommes de terre farcies sur lit d'oignons caramélisés . . . . .	108
Oignons, Roulades de poulet aux oignons et aux pruneaux . . . . .	114
Oignons, Steaks de thon à la crème d'oignons . . . .	124
Oignons, Travers de porc aux oignons nouveaux . . .	92
Orge, Bâtonnets de sarrasin et d'orge . . . . .	172

<b>P</b>	
<b>Pain de campagne</b> . . . . .	<b>156</b>
Panais, Velouté de panais aux épices . . . . .	58
<b>Palets de chou fleur au fromage</b> . . . . .	<b>142</b>
<b>Panna cotta aux caramels durs</b> . . . . .	<b>198</b>
<b>Parfait fine France (Parfait crème et praline)</b> . . . .	<b>228</b>
Pâtes, Boulettes de kangourou et spaghettis . . . . .	100
Pâtes, Fettucine vertes au basilic . . . . .	146
Pâtes, Nids au poulet à la mexicaine . . . . .	120
Pâtes, Pois chiches Alentejo . . . . .	148
<b>Petits pains à l'épeautre et aux fruits secs</b> . . . . .	<b>168</b>
<b>Petits pains express</b> . . . . .	<b>160</b>



<b>Petits pains fourrés à l'abricot et au fromage frais</b> . . .	176
<b>Petits pains vapeur au cacao</b> . . . . .	170
Petits pains, Boulettes végétariennes au poivre noir . . .	164
Petits pains, Brioches vénitiennes . . . . .	158
Petits pains, Petits pains à l'épeautre et aux fruits secs . .	168
<b>Picadillo à ma façon (Ragoût de viande hachée)</b> . . .	94
Pistaches, Terrine de foies de volailles aux pistaches . .	28
<b>Pizza au saumon et aux jeunes pousses</b> . . . . .	136
<b>Pizza Gioglio</b> . . . . .	150
Poires, Salade de chou rouge, poires et coriandre . . .	80
Pois chiches, Alentejo . . . . .	148
<b>Pommes de terre farcies sur lit d'oignons caramélisées</b> .	108
Pommes de terre, Gratin dauphinois . . . . .	70
Pommes de terre, Ragoût pommes de terre carottes . .	90
Porc, Chou fleur farci . . . . .	104
Porc, Goulasch Segedínský . . . . .	110
Porc, Tamales du nord . . . . .	112
Porc, Travers de porc aux oignons nouveaux . . . . .	92
Potiron, Conchiglie au potiron et au lard . . . . .	98
<b>Poulet garam masala</b> . . . . .	118
<b>Poulet Thaï épicé en bouchées</b> . . . . .	48
Pralin, Parfait fine France (Parfait crème et pralin) . . .	228
Pruneaux, Roulades de poulet aux oignons et aux pruneaux . . . . .	114
<b>Purée pommes de terre céleri-rave</b> . . . . .	78

## R

Ragoût de viande hachée (Picadillo à ma façon) . . . .	94
<b>Ragoût pommes de terre carottes</b> . . . . .	90
<b>Riz à la tomate et à la morue</b> . . . . .	126
<b>Riz tomate-poivron à la fêta et légumes d'été</b> . . . .	140
Riz, Galettes de poisson et riz . . . . .	128
Riz, Gâteau de riz au saumon . . . . .	68
<b>Roulades de porc et sa choucroute</b> . . . . .	102
<b>Roulades de poulet aux oignons et aux pruneaux</b> . . .	114
<b>Rouleaux de jade (rouleaux aux légumes)</b> . . . . .	40

## S

<b>Salade de chou rouge, poires et coriandre</b> . . . . .	80
<b>Salade de potiron</b> . . . . .	44
Salade, Pizza au saumon et aux jeunes pousses . . . .	136
<b>Sauce au chocolat</b> . . . . .	196
Saucisse, Ragoût pommes de terre carottes . . . . .	90
Saucisse, Solyanka . . . . .	60
Saumon, Crème de saumon fumé à l'aneth . . . . .	22

<b>Sfihas (Chaussons orientaux)</b> . . . . .	166
<b>Solyanka</b> . . . . .	60
<b>Soupe à l'oignon</b> . . . . .	66
<b>Soupe chinoise aux boulettes de crevettes</b> . . . . .	64
<b>Soupe de carottes</b> . . . . .	54
<b>Soupe de poisson</b> . . . . .	62
Soupe, d'asperges . . . . .	56
Soupe, de panais aux épices . . . . .	58
Soupe, solyanka . . . . .	60
<b>Spanakopita (tourte grecque aux épinards)</b> . . . . .	50
<b>Steaks de thon à la crème d'oignons</b> . . . . .	124

## T

<b>Tacos au canard sauce « mole » à la mangue</b> . . . . .	122
<b>Tamales du nord</b> . . . . .	112
<b>Tarte aux poires et aux amandes</b> . . . . .	208
<b>Tartinade aux champignons et aux noix</b> . . . . .	24
<b>Terrine de foies de volaille aux pistaches</b> . . . . .	28
<b>Terrine de lentilles</b> . . . . .	20
<b>Tomates sautées aux encornets</b> . . . . .	46
<b>Torsades aux noisettes</b> . . . . .	242
<b>Travers de porc aux oignons nouveaux</b> . . . . .	92
<b>Triangles à l'ail</b> . . . . .	162
<b>Truffes chocolat noix de coco</b> . . . . .	234
<b>Tuiles au sésame et au pavot</b> . . . . .	174

## V

<b>Velouté d'asperges</b> . . . . .	56
<b>Velouté de panais aux épices</b> . . . . .	58

## Y

<b>Yaourt (ferme et crémeux)</b> . . . . .	190
Yaourt, Couronne express au yaourt . . . . .	214

Mes notes :



This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or printed text on the page.





# Impression

## Directrice de projet

Sandra Jossien

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce projet. Nous remercions plus particulièrement :

### Les responsables marketing

Alessandra Cattaneo, Frederika Jader, Janine Knüppel, Magdalena Kruk-Ołpińska, Cécile Marié, Yessica Ramírez, Jackie Richmond, April Shih, Laura Galhardo Simões, Martin Veselý

### Le support Développement recettes

Corinna Haase

### Les développeurs de recettes

Valentina Acquillino, Pavla Beníšková, Alicja Bończak, Irmgard Buth, Carla Calderón, Alicia Chen, Alexandra Egreja, Catarina Gouveia, Tenina Holder, Bonnie Hung, Sylwia Kotowska, Grace Mazur, Edith Pouchard, Kristyn Riccadonna, Beatriz Rodríguez, Janie Turner

### Pour le calcul des valeurs nutritionnelles

Irmgard Buth, NutriService GbR, Hennef, Allemagne

### La coordinatrice du projet

Astrid Carver-Courcier, Visual Explainer

### La direction artistique

(Maquettes/Design/Photos/  
Textes/Réalisation)

Effizienta – Zywiets & Kerle oHG, Munich, Allemagne

### Pour la photographie

Photographe culinaire/préparation photos :  
Barbara Bonisolli, Munich, Allemagne

### Stylisme culinaire :

Maja Müller-Holve, Hans Gerlach, Munich, Allemagne

### Photographie des ingrédients :

Katja Dingel, Wuppertal, Allemagne

### Préparation photo page 46 :

Miriam Aguirre et Cristina Vela, Espagne

### Photo macarons page 204 :

Astrid Carver-Courcier, Suisse

### Banque d'images

Fotolia, pages: 2, 3, 5, 6, 10, 11, 13

### L'Imprimeur

G. Canale SpA, Borgaro Torinese (TO), Italie

---

## Edition/Publication

1ère édition, janvier 2012, 280 000 copies en 10 langues

## Editeur

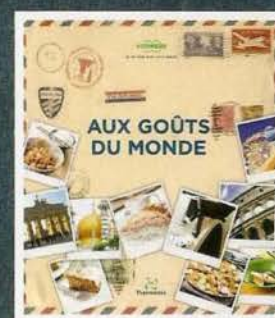
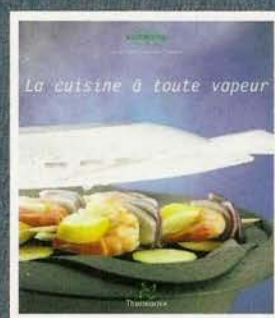
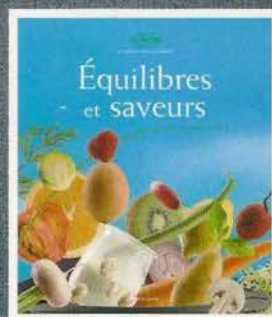
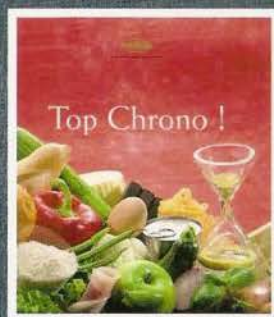
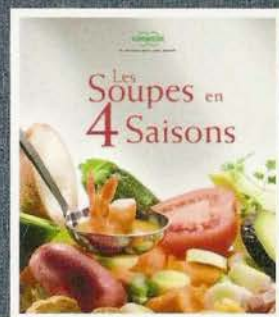
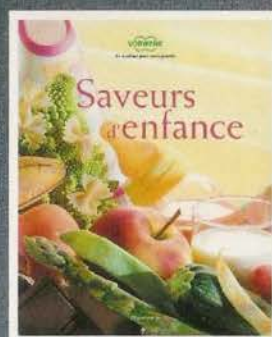
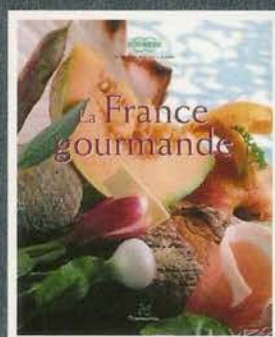
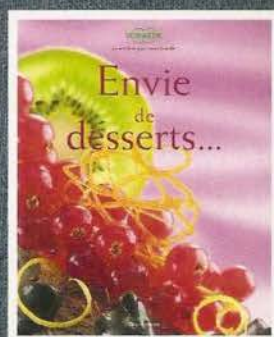
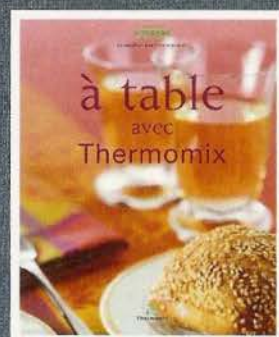
Vorwerk International Mittelsten Scheid & Co.  
Verenastrasse 39  
CH-8832 Wollerau, Suisse

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

## Copyright © by Vorwerk International Mittelsten Scheid & Co.

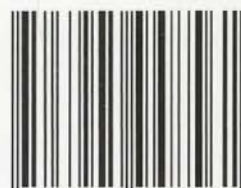
Textes, design, photographies, illustrations par Vorwerk International Mittelsten Scheid & Co., Suisse. Tous droits réservés. Toute reproduction, représentation ou stockage, intégral ou partiel, par quelque procédé que ce soit, ou transmise ou distribuée sous quelque forme ou quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement, des pages publiées dans cet ouvrage, faite sans l'autorisation de Vorwerk International Mittelsten Scheid & Co. détenteur du copyright, constituerait une contrefaçon.





Pour compléter votre bibliothèque,  
contactez votre conseillère ou  
le service client au 02 518 547 47  
Ou connectez-vous sur notre site  
[www.thermomix.vorwerk.com/fr](http://www.thermomix.vorwerk.com/fr)

ISBN 978-3-905948-56-1



9 783905 948561 >