



Cuisiner créole

AVEC THERMOMIX



SOMMAIRE THÉMATIQUE

Les sauces et condiments

Sauce aux baies roses.....	6
Sauce gingembre curry	6
Béchamel ail gingembre.....	8
Mayonnaise piment combava.....	10
Rougail bringelle.....	12
Rougail Dakatine coton mili	12
Rougail mangue.....	14
Rougail tomate.....	14
Sauce piment.....	14
Massalé	16

Les soupes et les entrées

Bonbons piment	20
Velouté de brèdes chou chou	22
Velouté de chou chou	24
Velouté de citrouille	24
Œufs mimosa à la créole	26
Gratin de chou chou	28
Tarte brèdes chou chou	30

Les accompagnements

Achards de citron.....	34
Achards de légumes.....	36
Lentilles de Cilaos.....	38
Fricassée de brèdes chou de Chine	40
Pain créole	42
Riz blanc.....	44
Riz zembrocal	46

Les plats

Boucané bringelle	50
Saucisses aux lentilles.....	52
Canard à la vanille.....	54
Cari brèdes manioc aux saucisses	56
Cari camarons.....	58
Cari légumes au massalé	60
Cari poisson	62

Cari poulet	64
Cari ti jaque boucané	66
Civet de cerf au vin blanc de Cilaos	68
Sauce de thon massalé	70
Rougail chevaquines	72
Rougail saucisses	74
Poisson vapeur et ses légumes accompagnés de riz	76
Poulet vapeur et ses petits légumes à la sauce soja.....	78

Les Desserts

Confiture d'ananas	82
Crème anglaise à l'indienne.....	84
Mousse de patates douces sauce chocolat	86
Bavarois aux goyaviers	88
Pâté créole.....	90
Galettes de manioc au rhum	92
Chemin de fer	94
Tarte à la banane	96
Gâteau chou chou	98
Gâteau citrouille.....	100
Gâteau manioc	102
Gâteau patate.....	104
Gâteau ti son	106
Glace au coco	108
Sorbet goyaviers	110
Sorbet mangue.....	112

Les boissons

Jus de fruits de la passion.....	116
Lait de coco	118
Jus de mangue.....	120
Punch coco.....	122
Liqueur de goyaviers	124
Smoothie mangue	126
Tisane de thym et romarin	128

Toutes ces recettes ont été réalisées avec Thermomix et photographiées spécialement pour cet ouvrage.



Les sauces et condiments

Avec Thermomix, la préparation des sauces et condiments est un jeu d'enfant.

Épatez vos convives avec cette mayonnaise piment combava au goût bien relevé ; ou encore avec les rougails de mangues, tomates, bringelle ou dakatine rapidement réalisés. Simple et saine, la cuisine avec Thermomix s'adapte vraiment à toutes vos créations. Alors n'hésitez pas à laisser libre cours à votre imagination pour des recettes à votre sauce !

Sauce aux baies roses

- 20 g de baies roses**
- 1 gousse d'ail**
- 1 oignon**
- 200 g de crème liquide**
- ½ c. à café de sel**
- 1 pincée de poivre**
- 1 c. à café de fumet de poisson**



▶ 6 mn

Préparation : 3 mn

- 1** Mettre les baies roses, l'ail et l'oignon coupé en deux dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 2** Ajouter la crème liquide, le sel, le poivre, le fumet de poisson et programmer **5 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 3** À la sonnerie, mixer **30 sec / vitesse 8**.

Servir en accompagnement du poisson à la vapeur.

Sauce gingembre curry

- 30 g de gingembre**
- 1 c. à soupe de curry**
- 1 gousse d'ail**
- 1 oignon**
- 200 g de crème liquide**
- ½ c. à café de sel**
- 1 pincée de poivre**
- 2 c. à café de fumet de poisson**



▶ 6 mn

Préparation : 4 mn

- 1** Mettre le gingembre, l'ail et l'oignon coupé en deux dans le bol. Mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 2** Ajouter la crème, le sel, le poivre, le curry, le fumet de poisson et programmer **5 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 3** À la sonnerie, mixer **30 sec / vitesse 8**.

Servir en accompagnement du poisson à la vapeur.



Béchamel ail gingembre

10 g de gingembre
2 gousses d'ail
40 g de beurre
60 g de farine
½ litre de lait
½ c. à café de sel
1 pincée de poivre
1 pincée de muscade

- 1** Mettre le gingembre et l'ail dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5**.
- 2** Ajouter le reste des ingrédients et régler **7 mn / 90 ° / vitesse 4**.

À utiliser pour les gratins de toute nature.



► 8 mn

Préparation : 5 mn



Mayonnaise piment combava

Piment (selon goût)

Le zeste d'1/4 de combava

200 g d'huile de tournesol

1/2 c. à café de sel fin

1 c. à café de moutarde

2 jaunes d'œufs

1 c. à soupe de vinaigre

(ou du jus de citron)



▶ 5 mn

Préparation : 5 mn

- 1** Placer un récipient sur le couvercle du bol, peser l'huile et réserver.
- 2** Mettre le piment, le zeste de combava dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 3** Insérer le fouet dans le bol. Ajouter le sel, la moutarde, les jaunes d'œufs et le vinaigre. Poser le gobelet, programmer **4 mn / vitesse 3** et verser l'huile lentement sans discontinuer sur le couvercle.

Tartiner cette mayonnaise sur des tranches de pain créole, ou l'utiliser pour une salade composée.



Rougail bringelle

- 1 bringelle** (aubergine) - env. **400 g**
- 1 litre d'eau**
- 3 piments**
- 2 oignons**
- 10 g d'huile**
- ½ c. à café de sel**
- Le jus d'½ citron**



▶ 21 mn

Préparation : 5 mn

- 1** Mettre les piments et les oignons coupés en deux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Réserver.
- 2** Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier de cuisson et y mettre la bringelle coupée en morceaux et programmer **20 mn / 100 ° / vitesse 4**.
- 3** À la sonnerie, vider le bol et y verser le contenu du panier. Ajouter les épices réservées, l'huile, le sel, le jus de citron et mixer **5 sec / vitesse 5**.

Servir en accompagnement du riz et du cari.

Rougail Dakatine coton mili

- 400 g de Dakatine**
(beurre d'arachide)
- 1 boîte de tomates pelées (400 g)**
- ½ c. à café de sel**
- 1 oignon**
- 5 petits piments**
- Coton mili** (coriandre)



▶ 35 sec

Préparation : 5 mn

- 1** Mettre l'oignon coupé en deux, les piments et le coton mili dans le bol. Mixer **5 sec / vitesse 5**.
- 2** Ajouter la Dakatine, les tomates, le sel et mixer **30 sec / vitesse 10**.

Servir en accompagnement du riz et du cari ou tartiner des toasts ou du pain.



Rougail mangue

500 g de mangues vertes

Piment (selon goût)

2 oignons

½ c. à café de sel

15 g d'huile



▶ 15 sec

Préparation : 5 mn

- 1 Peler les mangues, les dénoyauter et les couper en morceaux. Réserver.
- 2 Mettre le piment dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 8**. Racler les parois du bol.
- 3 Ajouter les mangues, les oignons coupés en deux, le sel, l'huile et mixer **5 sec / vitesse 5**.

Servir en accompagnement du riz et du cari.

Rougail tomate

3 à 4 tomates

1 oignon

Piment (selon goût)

½ c. à café de sel



▶ 7 sec

Préparation : 1 mn

- 1 Mettre l'oignon coupé en deux et le piment dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 2 Ajouter les tomates coupées en deux, le sel et mixer **2 sec / vitesse 5**.

Servir en accompagnement du riz et du cari.

Sauce piment

10 piments

1 oignon

10 g d'huile

½ c. à café de sel

2 c. à soupe de vinaigre (ou citron)



▶ 15 sec

Préparation : 2 mn

- 1 Mettre les piments, l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 2 Ajouter l'huile, le sel, le vinaigre et mélanger **10 sec / vitesse 3**.

Servir en accompagnement du riz et du cari.



Massalé

- 5 c. à café de graines de cumin
- 2 c. à soupe de graines de moutarde
- 5 c. à soupe de graines de coriandre
- 1 c. à café de vendion (fenugrec)



▶ 26 mn

Préparation : 1 mn

- 1 Placer les épices dans le bol et programmer **25 mn / Varoma** / .
- 2 Verser cette préparation dans un plat et laisser refroidir.
- 3 Une fois les épices refroidies, les placer de nouveau dans le bol et mixer **1 mn / vitesse 10** pour les réduire en poudre.

Utiliser ce mélange pour la sauce de thon massalé, le cari légumes au massalé...





Les soupes et les entrées

Composez chaque jour de délicieux hors-d'œuvre. Voici des recettes simples et rapides à réaliser avec Thermomix. Choisissez selon votre goût : bonbons piment, veloutés, gratin de chou chou ou encore œufs mimosa à la créole...

Bonbons piment

300 g de pois du Cap

2 l d'eau

Piments verts (selon goût)

20 g de gingembre

1 c. à café de sel

5 feuilles de caloupilé

(feuilles de curry)

3 c. à soupe de coton mili (coriandre)

haché

1 ½ c. à soupe de cumin

¼ de c. à café de curcuma

(safran pays)

½ banane bien mûre

½ botte d'oignons verts

Huile



▶ env 2 mn

Attente : 12 h

Préparation : 15 mn

- 1** Mettre les pois à tremper dans l'eau pendant 12 heures avant de les peler (la pellicule s'enlève par simple pression des grains entre le pouce et l'index) et les égoutter.
- 2** Mettre les piments, le gingembre, le sel, les feuilles de caloupilé, le coton mili, le cumin, le curcuma, la banane dans le bol et mixer **30 sec / vitesse 8**.
- 3** Ajouter les pois et mixer **1 mn / vitesse 8** en aidant avec la spatule.
- 4** Hacher finement les oignons verts et mélanger à la préparation **10 sec / vitesse 3**.
- 5** Constituer des boulettes à la main, puis les aplatir et creuser un petit trou avec l'index au centre de la galette.
- 6** Dans une poêle, chauffer l'huile sur une épaisseur de 4 cm environ. Y déposer une à une les galettes. Laisser cuire et faire dorer de chaque côté.



Velouté de brèdes chou chou

1 paquet de brèdes chou chou
300 g d'eau
1 c. à café de sel
100 g de fromage ail et fines herbes

- 1** Trier les brèdes et les mettre dans le bol avec l'eau, le sel et programmer **15 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 2** À la sonnerie, mixer **1 mn / vitesse 10**.
- 3** Ajouter le fromage et mixer **15 sec / vitesse 6**.



► 17 mn

Préparation : 15 mn



Velouté de chou chou

1 kg de chouchous (christophines)
200 g d'eau
1 c. à soupe de crème fraîche
1 c. à café de sel

- 1** Mettre les chouchous pelés et coupés en morceaux dans le bol. Ajouter l'eau et faire cuire **20 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 2** À la sonnerie, mixer **1 mn / vitesse 10**.
- 3** Ajouter la crème fraîche, le sel et mixer **10 sec / vitesse 5**.



Préparation : 10 mn

Velouté de citrouille

1 kg de chair de citrouille
1 oignon
1 c. à soupe d'huile
300 g d'eau
1 c. à café de sel
1 c. à soupe de crème fraîche

- 1** Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5**.
- 2** Ajouter l'huile et régler **4 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 3** Ajouter les morceaux de citrouille, l'eau, le sel et cuire **25 mn / 100 ° / vitesse 2**.
- 4** À la sonnerie, ajouter la crème fraîche et mixer **1 mn / vitesse 10**.



▶ 30 mn

Préparation : 15 mn



Œufs mimosa à la créole

6 œufs
1,5 l d'eau
1 c. à café de vinaigre
1 oignon
1 tomate
1 c. à café de sel
1 pincée de poivre
15 g d'huile
20 g d'oignon vert



► 28 mn

Préparation : 10 mn

- 1** Verser l'eau et le vinaigre dans le bol et programmer **7 mn / Varoma / vitesse 1**.
- 2** Disposer les œufs dans le panier. À la sonnerie, insérer le panier et programmer **15 mn / Varoma / vitesse 1**.
- 3** À la sonnerie, sortir le panier à l'aide de la spatule et mettre les œufs dans un récipient d'eau froide. Jeter l'eau du bol.
- 4** Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter la tomate coupée en deux, mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 5** Ajouter le poivre, le sel, l'huile et cuire **5 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 6** Écaler les œufs durs, les couper en deux dans le sens de la longueur, prélever les jaunes, réserver les blancs qui doivent être intacts.
- 7** À la sonnerie, mettre les jaunes dans le bol, programmer **2 sec / 🌀 / vitesse 4**. Ajouter les oignons verts ciselés, programmer **2 sec / 🌀 / vitesse 3**.
- 8** Garnir les demi-œufs de cette préparation à l'aide d'une petite cuillère.

Présenter sur une chiffonnade de salade.



Gratin de chou chou

La daube :

800 g de chou chous (christophines)

4 gousses d'ail

15 g d'huile

1 c. à café de sel

1 pincée de poivre

Thym

100 g de gruyère

La béchamel :

40 g de beurre

60 g de farine

500 g de lait

1 c. à café de sel

1 pincée de poivre

1 pincée de muscade



▶ 26 mn

Préparation : 15 mn

Four : 15 mn

Mettre le fromage dans le bol et mixer **8 sec / vitesse 7**. Réserver.

La daube :

- 1** Mettre les gousses d'ail dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- 2** Ajouter l'huile et faire revenir **3 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 3** Mettre les chou chous pelés et coupés dans le bol, le sel, le poivre et le thym. Programmer **15 mn / 100 ° / 🔄 / vitesse 1**.
- 4** Verser la préparation dans un plat à gratin. Réserver.

La béchamel :

- 1** Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler **7 mn / 90 ° / vitesse 3**.

Napper la daube de béchamel, parsemer de gruyère râpé. Gratiner 15 mn à 210 ° (th. 7) dans un four préchauffé.

Servir chaud dans le plat de cuisson.



Tarte brèdes chou chou

La pâte Brisée :

200 g de farine
100 g de beurre
½ c. à café de sel
60 g d'eau

La fricassée :

1 paquet de brèdes chou chou
5 g de gingembre
4 gousses d'ail
15 g d'huile
1 c. à café de sel

La finition :

30 g de gruyère
3 œufs
200 g de crème fraîche



▶ 12 mn

Préparation : 30 mn
 Four : 45 mn

1 Préchauffer le four à 200 ° (th. 6/7).

La pâte Brisée :

1 Mettre la farine, le beurre, le sel dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 6**.

2 Ajouter l'eau et programmer **30 sec /**  **/** . Mixer **10 sec /**  **/ vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol.

3 Étaler la pâte au rouleau sur 2 mm d'épaisseur et en garnir un moule à tarte beurré et fariné. Piquer le fond de la tarte avec une fourchette et cuire au four 10 mn à 200 ° (th. 6/7) pour une cuisson à blanc.

La fricassée :

1 Mettre le gingembre et l'ail dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5**.

2 Ajouter l'huile, le sel et programmer **5 mn / 100 ° / vitesse 1**.

3 Ajouter les brèdes triées, lavées, essorées et laisser cuire **5 mn / 100 ° /**  **/ vitesse 1**.

La finition :

1 Répartir la fricassée sur la pâte précuite.

2 Mettre le gruyère dans le bol et mixer **8 sec / vitesse 7**. Réserver.

3 Mettre les œufs et la crème fraîche dans le bol, mélanger **15 sec / vitesse 3**. Verser sur le fond de tarte.

4 Parsemer de gruyère râpé et enfourner 35 mn à 200 ° (th. 6/7).





Les accompagnements

Qu'il soit blanc ou jaune (zembrocal), le riz est un élément incontournable de l'assiette du Réunionnais. Le riz blanc se sert avec des lentilles ou d'autres légumes secs (pois du Cap, haricots rouges...), une fricassée de brèdes et un cari. Le riz jaune accompagne surtout le rougail saucisses, menu traditionnel du pique-nique dominical. Achards de citron et de légumes sont eux aussi très faciles à préparer avec Thermomix.

Achards de citron

3 citrons

2 oignons

20 g de gingembre

Piment (selon goût)

8 gousses d'ail

30 g d'huile

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

1 c. à café rase de cumin

1 c. à café de sel

- 1** Couper les citrons en lamelles fines et réserver.
- 2** Mettre les oignons coupés en deux, le gingembre, le piment, l'ail dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- 3** Ajouter l'huile, le curcuma, le cumin, le sel et faire revenir **4 mn / 100 ° / vitesse 2**.
- 4** Ajouter le citron et cuire environ **7 mn / 100 ° / ↻ / vitesse 1**.

Conserver dans un bocal ébouillanté.

Servir en accompagnement du riz et du cari.



► 11 mn

Préparation : 5 mn



Achards de légumes

200 g de carotte
200 g de chou blanc
200 g de haricots verts
2 gros piments
1 oignon
5 gousses d'ail
20 g de gingembre
20 g d'huile
2 c. à café de curcuma
(safran pays)
1 c. à café de sel
2 c. à soupe de vinaigre
1 pincée de poivre



▶ 10 mn

Préparation : 20 mn

Laver les légumes, éplucher les carottes et épépiner les gros piments. Tailler légumes et gros piments en fine julienne, le chou en fines lanières. Réserver.

- 1 Mettre l'oignon coupé en deux, l'ail, le gingembre dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 2 Ajouter l'huile, le curcuma, le sel et programmer **5 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 3 Ajouter les légumes et cuire **4 mn / 100 ° /  / vitesse 1**.

Verser dans un plat de service et laisser refroidir.

Puis, assaisonner avec le vinaigre, le poivre et bien mélanger. Rectifier si nécessaire.

Servir en entrée avec du pain.

Peut-être utilisé pour la recette du pain créole (p. 42).



Lentilles de Cilaos

400 g de lentilles de Cilaos

1 oignon

3 gousses d'ail

15 g d'huile

Thym

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

Eau

- 1** Mettre l'oignon coupé en deux et les gousses d'ail dans le bol. Mixer **5 sec / vitesse 5**.
- 2** Ajouter l'huile, le thym et le curcuma. Programmer **4 mn / 100 ° /** .
- 3** Peser les lentilles dans le panier, les laver et les verser dans le bol, ajouter l'eau jusqu'au niveau 1,5 litre et cuire **40 mn / 100 ° /**  .

Servir accompagné de riz et de cari.



▶ 45 mn

Préparation : 5 mn



Fricassée de brèdes chou de Chine

1 paquet de brèdes chou de Chine
5 g de gingembre
5 gousses d'ail
15 g d'huile
½ c. à café de sel



▶ 10 mn

Préparation : 5 mn

- 1** Laver et hacher finement les brèdes. Réserver.
- 2** Mettre le gingembre et l'ail dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5**.
- 3** Ajouter l'huile, le sel et programmer **4 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 4** Mettre les brèdes et cuire **5 mn / 100 ° /  / vitesse 1** sans le gobelet.

Servir accompagné de riz et de cari.



Pain créole

300 g d'eau

**10 g de levure de boulanger
déshydratée**

500 g de farine

1 c. à café bombée de sel fin

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

200 g d'achards de légumes

(recette p. 36)



▶ 6 mn 30

Préparation : 10 mn

Four : 50 mn

- 1** Mettre l'eau et la levure dans le bol, et régler
2 mn 30 / 37 ° / vitesse 2.
- 2** Ajouter la farine, le sel, le curcuma et pétrir
3 mn / ☞ / ↱.
- 3** À la sonnerie, ajouter les achards de légumes et pétrir
1 mn / ☞ / ↱.
- 4** Sortir la pâte du bol, la façonner et la déposer sur
la plaque du four préalablement recouverte de papier
sulfuré. Mettre un petit récipient d'eau au bas du four.
Laisser lever 20 mn à 50 °.
- 5** Cuire ensuite 30 mn à 230 ° (th. 7/8).



Riz blanc

400 g de riz

1 litre d'eau

1 c. à café d'huile (facultatif)



▶ 20 mn

Préparation : 2 mn

- 1** Poser le panier sur le bol et peser le riz.
- 2** Laver le riz dans le panier sous le robinet.
- 3** Mettre l'eau et l'huile dans le bol, y insérer le panier et cuire **20 min / 100 ° / vitesse 4**.



Riz zembrocal

200 g de riz
2 pommes de terre
1 oignon
2 gousses d'ail
15 g d'huile
1 c. à café de curcuma
(safran pays)
1 c. à café de sel
Thym
1 litre d'eau



▶ 26 mn

Préparation : 10 mn

- 1** Éplucher les pommes de terre et les couper en petits cubes. Réserver.
- 2** Mettre dans le bol l'oignon et l'ail et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- 3** Ajouter l'huile, le curcuma, le sel, le thym et les pommes de terre. Programmer **5 mn / 100 ° / ↻ / vitesse 1**.
- 4** Poser le panier de cuisson sur le bol, peser le riz, le laver.
- 5** Verser la préparation du bol dans le panier et mélanger au riz à l'aide de la spatule.
- 6** Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier et programmer **20 mn / 100 ° / vitesse 4**.





Les plats

Avec Thermomix les plats créoles sont savoureux. Les amoureux de cette cuisine riche en saveurs et en couleurs ont enfin des recettes à portée de main. Vous aimerez les plats « tout en un », comme le poisson vapeur et ses légumes accompagnés de riz ou le poulet vapeur et ses petits légumes à la sauce soja. Et que diriez-vous d'un rougail saucisses, d'un canard à la vanille ou encore d'un cari poulet ? Thermomix vous offre un gain de temps considérable et la réussite à coup sûr de tous vos plats. Sans éclaboussures et sans plaque de cuisson difficile à nettoyer !

Boucané bringelle

500 g de boucané

(poitrine de porc fumée)

1 litre d'eau

500 g de bringelle (aubergine)

2 oignons

3 gousses d'ail

20 g de gingembre

Piments (facultatif)

4 tomates

15 g d'huile

Thym

1 c. à café de curcuma

(safran pays)



▶ 40 mn

Préparation : 10 mn

- 1** Couper le boucané en morceaux avant de le mettre dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier et programmer **20 mn / 100 ° / vitesse 4**.
- 2** Retirer le panier de cuisson. Jeter l'eau du bol.
- 3** Mettre les oignons coupés en deux, l'ail, le gingembre, les piments dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter les tomates coupées en deux et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 4** Ajouter l'huile, le thym, le curcuma et cuire **4 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 5** Ajouter le boucané et la bringelle coupée en morceaux et programmer **15 mn / 100 ° /** .
- 6** Verser dans un plat de service et accompagner de riz blanc.



Saucisses aux lentilles

400 g de lentilles

4 saucisses fumées

1 oignon

3 gousses d'ail

15 g d'huile

Thym

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

Eau



► 56 mn

Préparation : 10 mn

- 1** Mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5**.
- 2** Ajouter l'huile, le thym, le curcuma et programmer **5 mn / 100 ° / **.
- 3** Poser le panier sur le bol, peser les lentilles, les laver et les verser dans le bol. Ajouter les saucisses coupées en morceaux et l'eau jusqu'au niveau 2 litres et cuire **50 mn / 100 ° /  / **.
- 4** Verser dans un plat de service et accompagner de riz blanc.



Canard à la vanille

12 manchons de canard

1 gros oignon

4 gousses d'ail

10 g de gingembre

2 clous de girofle

Poivre noir en grains (5 ou 6)

15 g d'huile

1 c. à café de sel

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

2 gousses de vanille

1 grosse pincée de noix muscade

1 c. à soupe de miel

150 g d'eau



► 60 mn

Préparation : 15 mn

- 1** Mettre dans le bol l'oignon, l'ail, le gingembre, les clous de girofle, le poivre et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 2** Ajouter l'huile, le sel, le curcuma, et faire revenir **5 mn / 100 ° / vitesse 2**.
- 3** Pendant ce temps, dans une poêle bien chaude, dorer les manchons de canard à sec.
- 4** À la sonnerie, mettre les manchons dans le bol, programmer **5 mn / 100 ° / ☞ / ☺**.
- 5** Ouvrir le bol, mélanger et ajouter les gousses de vanille fendues en deux, la muscade et le miel. Programmer **5 mn / 100 ° / ☞ / ☺**.
- 6** Ajouter l'eau, programmer **45 mn / 100 ° / ☞ / ☺**.
- 7** Vérifier la cuisson de la viande et rajouter du temps si nécessaire.
Si la viande est cuite et la sauce trop liquide, la faire réduire en enlevant le gobelet et poser le panier de cuisson sur le couvercle afin d'éviter les éclaboussures et programmer **3 mn / varoma / ☞ / ☺**.
- 8** Prolonger la cuisson jusqu'à ce que la sauce soit à votre convenance.
- 9** Verser dans un plat de service et accompagner de riz blanc.



Cari brèdes manioc aux saucisses

400 g de brèdes manioc
600 g de saucisses fumées
1 litre d'eau
1 oignon
3 gousses d'ail
10 g de gingembre
Piment (facultatif)
4 tomates
10 g d'huile
Thym
1 c. à café de curcuma (facultatif)



▶ 1 h 20

Préparation : 10 mn

- 1** Mettre les brèdes de manioc dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 10**. Réserver.
- 2** Mettre les saucisses dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier et programmer **15 mn / 100 ° / vitesse 4**.
- 3** Piquer les saucisses à l'aide d'une fourchette, retirer le panier et jeter l'eau du bol.
- 4** Mettre l'oignon coupé en deux, l'ail, le gingembre, le piment dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter les tomates coupées en deux et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 5** Ajouter l'huile, le thym, le curcuma et cuire **4 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 6** Couper les saucisses en morceaux. Les mettre dans le bol, ajouter les brèdes et programmer **60 mn / 100 ° /**  .
- 7** Verser dans un plat de service et accompagner de riz blanc.



Cari camarons

1 kg de camarons

(grosses crevettes)

2 oignons

2 gousses d'ail

10 g de gingembre

4 tomates

15 g d'huile

1 c. à café de sel

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

Thym



▶ 15 mn

Préparation : 20 mn

- 1** Laver les camarons, les nettoyer et les égoutter. Réserver.
- 2** Mettre les oignons coupés en deux, l'ail, le gingembre dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter les tomates coupées en deux et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 3** Ajouter l'huile, le sel, le curcuma, le thym et faire revenir **5 mn / 100 ° /** .
- 4** Ajouter les camarons et cuire **10 mn / 100 ° /**  .
- 5** Verser dans un plat de service et accompagner de riz blanc.



Cari légumes au massalé

500 g de légumes (courgette, carotte, pomme de terre, chou-fleur, haricot vert, ...)

1 oignon

15 g de gingembre

4 gousses d'ail

1 tomate

15 g d'huile

Thym

½ c. à café de curcuma
(safran pays)

½ c. à café de concentré de tomate

1 c. à café de sel

1 c. à soupe de massalé

- 1** Couper les légumes en morceaux. Réserver.
- 2** Mettre l'oignon coupé en deux, le gingembre, l'ail dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter la tomate coupée en deux et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 3** Ajouter l'huile, le thym, le curcuma, le concentré de tomate, le sel et programmer **5 mn / 100 ° /** .
- 4** Ajouter les légumes, le massalé et programmer **15 mn / 100 ° /**   .
- 5** Verser dans un plat de service, servir avec du riz ou des crêpes salées.



▶ 20 mn

Préparation : 15 mn



Cari poisson

500 g de poisson

1 oignon

4 gousses d'ail

10 g de gingembre

Le zeste d'1/4 de combava

1 ou 2 tomates

15 g d'huile

1 c. à café de sel

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

1 litre d'eau

Papier sulfurisé



▶ 26 mn

Préparation : 5 mn

- 1** Mettre l'oignon coupé en deux, l'ail, le gingembre, le zeste de combava dans le bol. Mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter les tomates coupées en deux et mixer de nouveau **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 2** Mettre l'huile, le sel, le curcuma et faire revenir **5 mn / 100 ° / vitesse 2**.
- 3** Mouiller et presser une feuille de papier sulfurisé et la poser sur le plateau vapeur.
- 4** À l'arrêt de la minuterie, verser une partie de la sauce sur le papier, poser les morceaux de poisson et les recouvrir du reste de la sauce.
- 5** Verser l'eau dans le bol. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **20 mn / Varoma / vitesse 2**.
- 6** Verser dans un plat de service et accompagner de riz blanc.



Cari poulet

6 cuisses

6 hanches

1 oignon

2 gousses d'ail

10 g de gingembre

1 tomate (facultatif)

20 g d'huile

1 c. à café de sel

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

Thym

1 pincée de poivre

1 c. à soupe de sauce de soja

150 g d'eau



▶ 30 à 40 mn

Préparation : 10 mn

- 1** Mettre l'oignon coupé en deux, l'ail, le gingembre dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter la tomate coupée en deux et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 2** Pendant ce temps, faire dorer le poulet à la poêle.
- 3** Ajouter l'huile, le sel, le curcuma, le thym, le poivre et faire revenir **5 mn / 100 ° / vitesse 2**.
- 4** Ajouter le poulet et faire revenir **4 mn / 100 ° /**  . À la sonnerie, ramener la viande du dessous vers le dessus à l'aide de la spatule, ajouter la sauce de soja et faire revenir de nouveau **4 mn / 100 ° /**  .
- 5** Ajouter l'eau et cuire **20 mn / 100 ° /**  .
- 6** Vérifier la cuisson de la viande et rajouter du temps si nécessaire. Si elle est cuite, et la sauce trop liquide, la faire réduire en enlevant le gobelet, programmer **3 mn / Varoma /**  . Poser le panier sur le bol pour éviter les éclaboussures.
- 7** Prolonger d'autant jusqu'à ce que la sauce soit à votre convenance.
- 8** Verser dans un plat de service et accompagner de riz.



Cari ti jaque boucané

500 g de jaque battu

500 g de boucané

(poitrine de porc fumée)

1 litre d'eau

2 oignons

6 gousses d'ail

20 g de gingembre

Piment (facultatif)

4 tomates

20 g d'huile

Thym

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

1 c. à café de sel



▶ 45 mn

Préparation : 20 mn

Préparation du jaque battu : éplucher le jaque et le couper en morceaux, mettre dans le bol avec un filet d'huile et mixer **20 sec / vitesse 5**. Réserver.

- 1** Mettre le boucané coupé en morceaux dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier et programmer **20 mn / 100 ° / vitesse 4**.
- 2** Retirer le panier de cuisson. Jeter l'eau du bol.
- 3** Mettre les oignons coupés en deux, l'ail, le gingembre, le piment dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter les tomates coupées en deux et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 4** Ajouter l'huile, le thym, le curcuma, le sel et faire revenir **4 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 5** Ajouter le boucané et le jaque battu et programmer **20 mn / 100 ° / vitesse 4**.
- 6** Verser dans un plat de service et accompagner de riz blanc.



Civet de cerf au vin blanc de Cilaos

700 g de viande de cerf
250 g de vin blanc de Cilaos
Quelques brins de romarin
2 oignons
7 gousses d'ail
1 c. à café de sel
2 feuilles de quatre épices
1 carotte
20 g de poudre de manioc
 (ou farine)



► 64 mn

Préparation : 5 mn
 Attente : 12 h

La veille :

Couper la viande en morceaux et préparer la marinade : mettre 2 gousses d'ail et 1/2 oignon dans le bol. Mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter le vin, 1/2 c. à café de sel, le romarin et mélanger **5 sec / vitesse 3**. Verser cette préparation sur la viande, mélanger et laisser mariner au frais.

Le jour :

- 1** Mettre le reste des oignons, les 5 gousses d'ail dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter la viande, la marinade, les feuilles de quatre épices, la carotte coupée en morceaux et la poudre de manioc. Laisser mijoter **60 mn / 100 ° /**  .
- 2** Vérifier la cuisson de la viande et rajouter du temps si nécessaire. Si elle est cuite, et la sauce trop liquide, la faire réduire en enlevant le gobelet, programmer **3 mn / Varoma /**  . Poser le panier sur le bol pour éviter les éclaboussures.
- 3** Prolonger d'autant jusqu'à ce que la sauce soit à votre convenance.
- 4** Verser dans un plat de service et accompagner de riz blanc.



Sauce de thon massalé

1 boîte de thon (400 g)

1 oignon

10 g de gingembre

2 gousses d'ail

Piment (facultatif)

3 tomates

15 g d'huile

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

1 c. à soupe de massalé

1 c. à café de sel

Thym

- 1** Mettre l'oignon coupé en deux, le gingembre, l'ail, le piment dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- 2** Ajouter les tomates coupées en deux et hacher **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 3** Ajouter l'huile, le curcuma, le massalé, le sel, le thym et programmer **5 mn / 100 ° /**  .
- 4** Ajouter le thon et programmer **5 mn / 100 ° /**  .
- 5** Verser dans un plat de service.
- 6** Servir accompagné de riz blanc.



▶ 11 mn

Préparation : 5 mn



Rougail chevaquines

200 g de chevaquines

(toutes petites crevettes séchées)

2 l d'eau

2 oignons

2 gousses d'ail

20 g de gingembre

Piments (selon goût)

3 tomates

15 g d'huile

Thym

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

1 c. à café de sel

- 1** Mettre les chevaquines à tremper pendant 30 mn dans l'eau. Bien les rincer pour enlever le sable, égoutter, réserver.
- 2** Mettre les oignons coupés en deux, l'ail, le gingembre, les piments dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter les tomates coupées en deux et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 3** Ajouter l'huile, le thym, le curcuma, le sel et cuire **4 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 4** Mettre les chevaquines dans le bol et programmer de nouveau **12 mn / 100 ° /**   sans le gobelet.
- 5** Verser dans un plat de service et accompagner de riz blanc.



▶ 15 mn

Préparation : 10 mn

Attente : 30 mn



Rougail saucisses

500 g de saucisses fumées

1 litre d'eau

1 oignon

3 gousses d'ail

10 g de gingembre

Piment (selon goût)

4 tomates

10 g d'huile

Thym

1 c. à café de curcuma (facultatif)



► 30 mn

Préparation : 10 mn

- 1** Mettre les saucisses dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier et programmer **15 mn / 100 ° / vitesse 4**.
- 2** Piquer les saucisses à l'aide d'une fourchette, retirer le panier et jeter l'eau du bol.
- 3** Mettre l'oignon coupé en deux, l'ail, le gingembre, le piment dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter les tomates coupées en deux et mixer **5 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol.
- 4** Ajouter l'huile, le thym, le curcuma et cuire **4 mn / 100 ° / vitesse 1**.
- 5** Couper les saucisses en morceaux. Les mettre dans le bol et programmer **10 mn / 100 ° /**   sans le gobelet.
- 6** Verser dans un plat de service et accompagner de riz zembrocal.



Poisson vapeur et ses légumes accompagnés de riz

400 g de filets de poisson
400 g de riz
1 c. à café de sel
1 pincée de poivre
2 c. à soupe d'huile de sésame
1 c. à soupe de graines de sésame
2 c. à soupe de sauce de soja
1 litre d'eau
1 courgette
1 carotte
Ail chinois
Papier sulfurisé



► 20 mn

Préparation : 10 mn

- 1** Mettre le poisson dans un saladier avec du sel, du poivre, 1 c. à soupe d'huile de sésame, les graines de sésame, 1 c. à soupe de sauce de soja et laisser mariner au moins 1 heure.
- 2** Peser le riz dans le panier de cuisson, le laver. Mettre l'eau dans le bol et y insérer le panier. Fermer le couvercle.
- 3** Disposer les légumes coupés en julienne dans le Varoma. Saler, poivrer, ajouter le reste d'huile de sésame et de sauce soja.
- 4** Placer le poisson mariné dans le plateau vapeur sur du papier sulfurisé mouillé et essoré.
- 5** Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **20 mn / Varoma / vitesse 4.**
- 6** Couper l'ail chinois en petits morceaux. Réserver.
- 7** À la sonnerie mettre le poisson dans un plat de service, disposer les légumes tout autour, parsemer d'ail chinois et accompagner du riz blanc



Poulet vapeur et ses petits légumes à la sauce soja

500 g d'escalopes de poulet
400 g de riz
1 litre d'eau
2 gousses d'ail
1 oignon
2 c. à soupe de sauce de soja
½ c. à café de sel
1 c. à soupe de sauce chop suey
1 carotte
200 g de bouquets de brocoli
200 g de germes de soja
Papier sulfurisé



▶ 20 mn

Préparation : 15 mn
 Attente : 1 h

- 1** Préparer la marinade : mettre l'ail, l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**. Ajouter la sauce de soja, le sel, la sauce chop suey et mélanger **3 sec / vitesse 3**. Verser cette préparation sur le poulet coupé en lamelles, mélanger et laisser mariner au frais pendant 1 heure.
- 2** Peser le riz dans le panier de cuisson, le laver. Mettre l'eau dans le bol et y insérer le panier.
- 3** Mettre la carotte coupée en lamelle et les bouquets de brocoli dans le Varoma.
- 4** Placer le poulet mariné avec sa sauce sur du papier sulfurisé mouillé et essoré dans le plateau vapeur.
- 5** Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **20 mn / Varoma / vitesse 4**.
- 6** À la sonnerie, mettre les germes de soja sur le poulet. Couvrir et laisser en attente 5 minutes.
- 7** Présenter le poulet dans un plat de service avec ses petits légumes et accompagner du riz blanc.





Les desserts

La fin du repas reste pour tous un vrai moment de bonheur. Pourquoi s'en priver ? Avec Thermomix, prenez plaisir à préparer vos desserts : gâteaux, sorbets et confitures sont vite réalisés. Son fouet monte les blancs d'œufs en neige et réalise rapidement la chantilly. Surprenez vos invités avec le chemin de fer, le gâteau patate ou encore la glace au coco !

Confiture d'ananas

500 g d'ananas
250 g de sucre
1 gousse de vanille
Le jus d'1 citron



▶ 50 mn

Préparation : 5 mn

- 1** Mettre l'ananas épluché et coupé en morceaux dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 5**.
- 2** Ajouter le sucre, la vanille, le jus de citron et programmer **50 mn / 100 ° /** .
- 3** Retirer le gobelet pendant la cuisson afin de réduire la confiture.



Crème anglaise à l'indienne

6 jaunes d'œufs

½ litre de lait

80 g de sucre

2 graines de cardamome

½ c. à café de cannelle

½ c. à café de curcuma

(safran pays)

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le bol, programmer **7 mn / 90 ° / vitesse 4.**

La crème anglaise peut être consommée seule ou servie pour accompagner les gâteaux.



▶ 7 mn

Préparation : 2 mn



Mousse de patates douces sauce chocolat

La mousse de patates :

1 kg de patates douces

1 litre d'eau

200 g de lait concentré sucré

Film alimentaire

Le nappage chocolat :

200 g de chocolat noir

160 g de lait ½ écrémé



▶ 30 mn

Préparation : 10 mn

Attente : 24 h
(congélation)

La mousse de patates :

- 1 Éplucher et couper les patates en morceaux, les poser dans le Varoma. Mettre l'eau dans le bol. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **25 mn / Varoma / vitesse 1**.
- 2 Jeter l'eau, mettre les patates dans le bol, ajouter le lait concentré et mixer **1 mn / vitesse 10** en aidant avec la spatule.
- 3 Tapisser un saladier rond ou des ramequins individuels de film alimentaire, y verser la préparation et mettre au congélateur 24 h.

Le nappage chocolat :

- 1 Mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter le lait ½ écrémé et faire fondre **3 mn / 80 ° / vitesse 1**.

La finition :

- 1 Trois heures avant de servir, démouler la mousse de patates douces et napper aussitôt de sauce chocolat.



Bavarois aux goyaviers

1 kg de goyaviers
200 g de sucre
100 g d'eau froide
9 feuilles de gélatine
300 g de crème liquide
Le jus d'1 citron



► 10 mn

Préparation : 10 mn
 Attente : 6 h

- 1** Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau froide.
- 2** Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 10**. Réserver.
- 3** Mettre les goyaviers et l'eau dans le bol. Mixer **1 mn / vitesse 7** et filtrer à l'aide du panier.
- 4** Remettre la pulpe dans le bol avec le sucre réservé et mélanger **30 sec / vitesse 10**. Réserver.
- 5** Laver et bien sécher le bol. Mettre le fouet sur les couteaux, ajouter la crème liquide et fouetter **3-4 mn / vitesse 4** en surveillant la prise de la crème. La réserver au frais.
- 6** Enlever le fouet, laver le bol. Mettre le jus de citron et régler **3 mn / 80 ° / vitesse 1**. Ajouter les feuilles de gélatine égouttées et mélanger **20 sec / vitesse 4**.
- 7** Ajouter la pulpe réservée, la crème fouettée et mélanger **40 sec / vitesse 2**.
- 8** Verser dans un moule à bavarois et mettre au réfrigérateur au minimum 6 heures.
- 9** Démouler sur un plat de service.



Pâté créole

50 g d'anisette

1 c. à café de curcuma

(safran pays)

250 g de beurre mou

500 g de farine

120 g de sucre

3 jaunes d'œufs + 1 entier

½ sachet de levure chimique

¼ c. à café de thym

1 pointe de poivre

1/2 c. à café de sel

1 jaune d'œuf pour la dorure



▶ 1 mn

Préparation : 20 mn

Four : 45 mn

- 1** Préchauffer le four à 190 ° (th. 6/7).
- 2** Mélanger le curcuma à l'anisette dans un verre. Réserver.
- 3** Couper le beurre en morceaux et le mettre dans le bol avec tous les autres ingrédients, ajouter le mélange anisette-curcuma et programmer **1 mn 30** /  /  en aidant avec la spatule. Sortir la pâte du bol.
- 4** Réserver 50 g de pâte pour la décoration.
- 5** Façonner le pâté sur une plaque de four garnie de papier sulfurisé ou le mettre dans un moule beurré.
- 6** Décorer en façonnant des fleurs, des feuilles ou des grappes de raisin avec la pâte réservée.
- 7** Dorer au jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau.
- 8** Cuire au four 45 mn à 190 ° (th. 6/7).



Galettes de manioc au rhum

600 g de manioc pelé

100 g de sucre

50 g de beurre

Vanille en poudre

3 c. à soupe de rhum

100 g d'huile

Papier absorbant



▶ 1 mn

Préparation : 15 mn

- 1** Laver le manioc, le couper en morceaux.
Mettre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 5**.
- 2** Ajouter le sucre, le beurre, la vanille, le rhum
et mélanger **30 sec / vitesse 3**.
- 3** Vider le contenu du bol dans un saladier et façonner
des petites galettes.
- 4** Chauffer l'huile dans une poêle et cuire les galettes
en les retournant à mi-cuisson.
- 5** Poser les galettes sur du papier absorbant.



Chemin de fer

La génoise :

6 œufs
200 g de sucre
150 g de farine
2 pincées de sel

La crème :

250 g de sucre
250 g de beurre
3 jaunes d'œufs
1 c. à café de vanille en poudre

La finition :

200 g de sucre roux
1 c. à café de colorant rouge
100 g de noix de coco râpée
Film alimentaire



▶ 10 mn

Préparation : 20 mn

Four : 10 mn

La génoise :

- 1** Préchauffer le four à 210 ° (th. 7).
- 2** Beurrer la plaque à génoise et la garnir d'une feuille de papier sulfurisé.
- 3** Dans le bol, mettre le sucre, 3 œufs entiers et 3 jaunes (réserver les blancs) et mixer **2 mn / vitesse 6**.
- 4** Ajouter la farine, 1 pincée de sel et mixer **20 sec / vitesse 3**. Verser le mélange dans un saladier. Réserver.
- 5** Laver et essuyer le bol correctement, y insérer le fouet. Ajouter les 3 blancs d'œufs et 1 pincée de sel, programmer **3 mn 30 / vitesse 3,5**.
- 6** Avec la spatule, mélanger délicatement les blancs en neige à la préparation.
- 7** Verser sur la plaque, étaler, lisser et cuire au four 10 mn à 210 ° (th. 7) en surveillant la coloration du biscuit.
- 8** Démouler sur un torchon propre humide et enlever délicatement le papier sulfurisé. Rouler le biscuit aussitôt bien serré dans le torchon et le conserver ainsi 30 mn pour le laisser refroidir.

La crème à la vanille :

- 1** Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 10**.
- 2** Ajouter le beurre mou et mélanger **15 sec / vitesse 4**.
- 3** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Insérer le fouet, ajouter les jaunes d'œufs, la vanille en poudre et fouetter **3 mn / vitesse 3**.

La finition :

- 1** Mélanger le sucre et le colorant dans un saladier à l'aide d'une cuillère. Réserver.
- 2** Dérouler la génoise y étaler aussitôt la crème à la vanille. Saupoudrer de sucre coloré puis de noix de coco.
- 3** Rouler de nouveau, recouvrir d'une couche de crème et saupoudrer de sucre coloré puis de noix de coco.
- 4** Envelopper le chemin de fer d'un film alimentaire en le serrant bien.
- 5** Mettre au frais au moins 2 heures avant de servir.



Tarte à la banane

La pâte brisée :

200 g de farine
100 g de beurre
1 pincée de sel
10 g sucre vanillé
60 g d'eau froide

Les bananes écrasées :

3 bananes
20 g de rhum

La finition :

3 bananes
20 g de sucre
20 g de farine
15 g de beurre
15 g de sucre vanillé



▶ 2 mn

Préparation : 20 mn
 Four : 35 mn

La pâte brisée :

- 1** Mettre la farine, le beurre, le sel et le sucre vanillé dans le bol.
- 2** Mixer **5 sec / vitesse 6**.
- 3** Ajouter l'eau et programmer **30 sec /**  . Mixer **10 sec /**  **/ vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol. La réserver au frais.

Les bananes écrasées :

- 1** Mettre dans le bol 3 bananes pelées et 20 g de rhum, mixer **20 sec / vitesse 6**.
- 2** Préchauffer le four à 200 ° (th. 6/7)

La finition :

- 1** Abaisser au rouleau la pâte et en garnir un moule à tarte.
- 2** Mélanger 20 g de farine à 20 g de sucre et saupoudrer le fond de tarte.
- 3** Étaler les bananes écrasées sur ce mélange.
- 4** Couper les bananes en rondelles et les disposer sur le fond de tarte.
- 5** Saupoudrer de sucre vanillé et parsemer de petites noisettes de beurre.
- 6** Cuire au four environ 35 mn à 200 ° (th. 6/7).



Gâteau chouchou

Environ 1 kg 500 de chouchous

(christophines)

250 g de beurre

250 g de sucre

5 œufs

1 pincée de sel

200 g de farine

50 g de maïzena

1 sachet de levure

2 c. à soupe d'anisette



► 12 mn

Préparation : 20 mn

Four : 45 mn env.

- 1** Préchauffer le four à 180 ° (th. 6).
- 2** Éplucher les chouchous et les couper en morceaux.
- 3** Mettre la moitié des chouchous dans le bol, mixer **5 sec / vitesse 5** pour faire du chouchou battu. Vider le bol. Répéter l'opération avec la moitié restante.
- 4** Presser dans un torchon propre pour enlever toute l'eau. Mettre en attente dans un saladier.
- 5** Mettre le beurre dans le bol, programmer **2 mn / 60 ° / vitesse 2**. Réserver.
- 6** Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 10**.
- 7** Séparer les blancs des jaunes d'œufs, réserver les blancs.
- 8** Ajouter les jaunes dans le bol, insérer le fouet, programmer **3 mn / vitesse 3,5** en augmentant progressivement la vitesse
- 9** Enlever le fouet, ajouter le beurre fondu, la farine, la maïzena, la levure, l'anisette et programmer **30 sec / ☐ / ↓**. Racler les parois du bol et programmer **30 sec / vitesse 6**.
- 10** Ajouter le chouchou battu et mélanger **20 sec / ☐ / vitesse 4**. Verser dans un saladier.
- 11** Laver le bol et bien le sécher.
- 12** Insérer le fouet, mettre les blancs et une pincée de sel dans le bol et fouetter **5 mn / vitesse 4**.
- 13** Avec la spatule mélanger délicatement les blancs en neige à la préparation de chouchou.
- 14** Beurrer un moule à manqué et y verser la pâte à gâteau.
- 15** Cuire environ 45 minutes au four à 180 ° (th. 6).



Gâteau citrouille

1 kg de citrouille du Cap

1 litre d'eau

120 g de coco râpé

50 g de farine

20 g de maïzena

2 œufs

180 g de sucre

120 g de beurre

1 c. à soupe de rhum

10 g de sucre vanillé

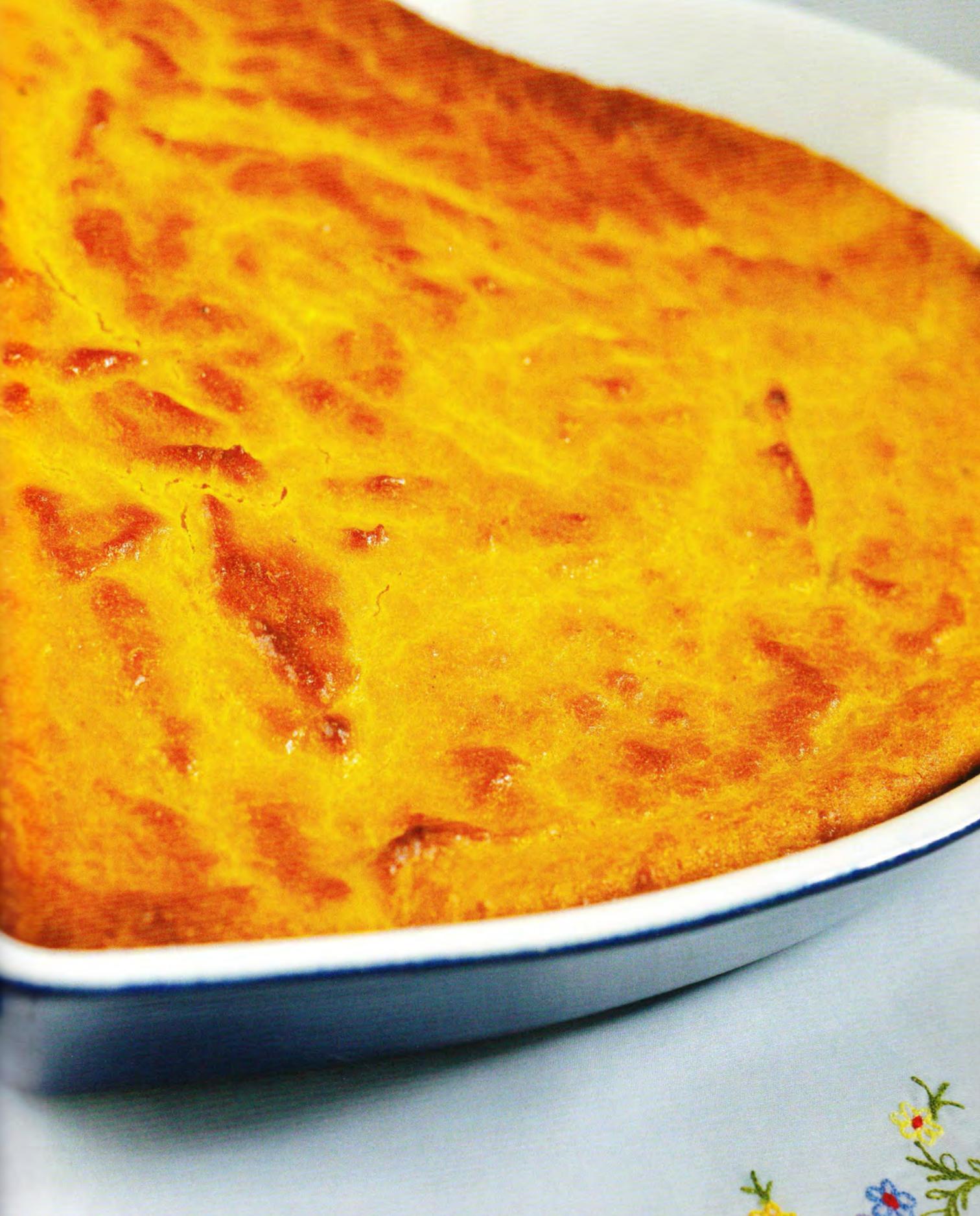


▶ 31 mn

Préparation : 15 mn

Four : 45 mn

- 1** Préchauffer le four à 180 ° (th. 6).
- 2** Mettre la citrouille pelée et coupée en morceaux dans le Varoma.
- 3** Verser l'eau dans le bol. Mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **30 mn / Varoma / vitesse 1**.
- 4** Jeter l'eau. Dans le bol mettre la citrouille, le coco râpé, la farine, la maïzena, les œufs, le sucre, le beurre, le rhum et le sucre vanillé. Programmer **1 mn / vitesse 4**.
- 5** Verser la préparation dans un moule beurré et fariné. Cuire à four chaud 45 minutes à 180 ° (th. 6).



Gâteau manioc

700 g de manioc
3 œufs + 1 jaune pour la dorure
100 g de beurre
150 g de sucre
10 g de sucre vanillé
200 g de crème liquide
1 c. à soupe de rhum



▶ 2 mn

Préparation : 15 mn
Four : 35 à 40 mn

- 1** Préchauffer le four à 180 ° (th. 6).
- 2** Laver et peler le manioc. Mettre dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- 3** Ajouter les 3 œufs, le beurre, le sucre, le sucre vanillé, la crème fraîche et le rhum. Mixer **1 mn / vitesse 7** en aidant avec la spatule.
- 4** Verser la préparation dans un moule beurré et fariné. Dorer au jaune d'œuf et rayer à la fourchette. Enfourner 35 à 40 mn à 180 ° (th. 6).



Gâteau patate

1 kg de patates douces
1 litre d'eau
65 g de raisins secs
20 g de rhum
100 g de beurre
3 œufs + 1 jaune pour la dorure
150 g de sucre
10 g de sucre vanillé



▶ 27 mn

Préparation : 15 mn

Four : 35 à 40 mn

- 1** Mettre les raisins à macérer dans le rhum.
- 2** Eplucher les patates, les couper en morceaux, les poser dans le Varoma. Verser l'eau dans le bol. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **25 mn / Varoma / vitesse 1**.
- 3** Préchauffer le four à 180 ° (th 6).
- 4** Mettre les patates dans le bol et mixer **30 sec / vitesse 7** en aidant avec la spatule.
- 5** Ajouter le beurre, les 3 œufs, le sucre, le sucre vanillé et mixer **1 mn / vitesse 7**.
- 6** Ajouter les raisins secs et leur macération et mélanger **15 sec / ↻ / vitesse 4**.
- 7** Verser la préparation dans un moule beurré et fariné. Dorer au jaune d'œuf et rayer à la fourchette. Enfourner 35 à 40 mn à 180 ° (th 6)



Glace au coco

**1 boîte de lait concentré sucré
(400 g)**

400 g de lait de coco (recette p. 118)

250 g de lait ½ écrémé



▶ 2 mn

Préparation : 4 mn

Attente : 48 h
(congélation)

- 1** Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **30 sec / vitesse 10**.
- 2** Verser la préparation dans des bacs à glaçons et congeler au minimum 48 heures.
- 3** Au moment de servir, mettre la préparation glacée dans le bol et mixer **1 mn / vitesse 6** en aidant avec la spatule.
- 4** Pour une glace plus onctueuse, insérer le fouet dans le bol et mixer de nouveau **20 sec / vitesse 4**.



Sorbet goyaviers

700 g de goyaviers

100 g d'eau

80 g de sucre

1 blanc d'œuf



▶ 2 mn

Préparation : 5 mn

Attente : 48 h
(congélation)

- 1** Mettre l'eau et les goyaviers dans le bol et mixer **1 mn / vitesse 7**. Filtrer à l'aide du panier et congeler la pulpe dans des bacs à glaçons au moins 48 heures.
- 2** Préparer le sorbet : mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 10**. Ajouter la pulpe de goyaviers congelée et le blanc d'œuf, mixer **40 sec / vitesse 8**.
- 3** Programmer **20 sec / vitesse 7** en aidant avec la spatule pour bien ramener les fruits au centre.
- 4** Pour une crème plus onctueuse, insérer le fouet et programmer **5 sec / vitesse 4**.
- 5** Servir aussitôt.



Sorbet mangue

**500 g de mangues pelées
et dénoyautées congelées**
1 blanc d'œuf



▶ 1 mn

Préparation : 2 mn

- 1** Mettre les fruits congelés et le blanc d'œuf dans le bol ; mixer **40 sec / vitesse 8**.
- 2** Programmer **20 sec / vitesse 7** en aidant avec la spatule pour bien ramener les fruits au centre.
- 3** Pour une crème plus onctueuse, insérer le fouet et programmer **5 sec / vitesse 4**.
- 4** Servir aussitôt.



A glass of orange juice is shown on a woven placemat. The juice is a vibrant orange color and fills the glass about three-quarters full. The background is a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth or placemat. The lighting is soft, creating a warm and inviting atmosphere.

Les boissons

Grâce à Thermomix, préparez aisément vos jus de fruits frais : jus de mangue, jus de fruit de la passion et bien d'autres. Sa vitesse de mixage vous permet de piler la glace en un clin d'œil. À vous les boissons rafraîchissantes et faciles à réaliser. Et bien sûr les punches... à consommer avec modération.

Jus de fruits de la passion

10 fruits de la passion
60 g de sucre
150 g de glaçons
Eau



▶ 30 sec

Préparation : 3 mn

- 1** Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 10**. Réserver.
- 2** Ajouter les glaçons et mixer **6 sec / vitesse 10**.
- 3** Couper les fruits de la passion, extraire la chair et l'ajouter au contenu du bol. Compléter avec de l'eau jusqu'à la graduation 1 litre et mixer **10 sec / vitesse 5**. Filtrer à l'aide du panier.
- 4** Servir aussitôt.



Lait de coco

200 g de coco râpé
1 litre d'eau



► 8 mn

Préparation : 2 mn

- 1** Mettre le coco râpé et l'eau dans le bol.
Programmer **8 mn / 100 ° / vitesse 3**.
- 2** À la sonnerie, mixer **30 sec / vitesse 10** puis filtrer à l'aide du panier, presser légèrement à l'aide de la spatule et récupérer le lait.
- 3** À utiliser en cuisine, pour les cocktails ou les sorbets.



Jus de mangue

200 g de mangue mûre

200 g de glaçons

Eau



▶ 1 mn

Préparation : 2 mn

- 1** Mettre la mangue épluchée, dénoyautée et coupée en morceaux dans le bol. Ajouter les glaçons et mixer **30 sec / vitesse 10**.
- 2** Compléter avec de l'eau jusqu'à la graduation 1 litre et mixer **10 sec / vitesse 5**.
- 3** Servir aussitôt.



Punch coco

800 g de lait de coco

(recette p. 118)

1 boîte de lait concentré sucré

1 pincée de cannelle

1 pincée de muscade

1 pincée de poudre de vanille

250 g de rhum

200 g de glaçons

1 Mettre les glaçons dans le bol et mixer **13 sec / vitesse 6**.

2 Ajouter le reste des ingrédients et mixer **10 sec / vitesse 6**.

3 Servir bien frais.

Peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur dans une bouteille fermée.



▶ 23 sec

Préparation : 2 mn



Liqueur de goyaviers

500 g de goyaviers
250 g de sucre
300 g d'eau
½ litre de rhum blanc



▶ 7 mn

Préparation : 5 mn

- 1** Laver les goyaviers. Les mettre dans le bol, mixer **30 sec / vitesse 8**. Verser le contenu du bol dans un bocal.
- 2** Dans le bol, mettre le sucre et l'eau, régler **6 mn / 100 ° / vitesse 1**. Laisser refroidir, verser dans le bocal.
- 3** Ajouter également le rhum, fermer hermétiquement, agiter le bocal et laisser macérer 1 mois.
- 4** Au bout de ce temps, filtrer, mettre en bouteille.

À déguster avec modération.



Smoothie mangue

300 g de pulpe de mangue

500 g de lait

40 g de miel

½ c. à café de sucre vanillé

1 Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **30 sec / vitesse 10**.

2 Servir aussitôt.



▶ 30 sec

Préparation : 2 mn



Tisane de thym et romarin

1 bouquet de thym

2 branches de romarin

1 litre d'eau

1 c. à café de miel par tasse

(facultatif)

1 Mettre l'eau dans le bol. Mettre le thym et le romarin dans le panier de cuisson. Poser le panier dans le bol et programmer **10 mn / 100 ° / vitesse 4**.

2 Laisser infuser 5 mn.

3 Enlever le panier et servir chaud avec ou sans miel.



▶ 10 mn

Préparation : 1 mn



INDEX ALPHABÉTIQUE

A	Achards de citron.....	Les accompagnements	34
	Achards de légumes.....	Les accompagnements	36
B	Bavarois aux goyaviers	Les desserts	88
	Béchamel ail gingembre.....	Les sauces et condiments.....	8
	Bonbons piment	Les soupes et les entrées.....	20
	Boucané bringelle	Les plats	50
C	Canard à la vanille.....	Les plats	54
	Cari brèdes manioc aux saucisses	Les plats	56
	Cari camarons.....	Les plats	58
	Cari légumes au massalé.....	Les plats	60
	Cari poisson.....	Les plats	62
	Cari poulet	Les plats	64
	Cari ti jaque boucané.....	Les plats	66
	Chemin de fer.....	Les desserts	94
	Civet de cerf au vin blanc de Cilaos	Les plats	68
	Confiture d'ananas	Les desserts	82
	Crème anglaise à l'indienne.....	Les desserts	84
F	Fricassée de brèdes chou de Chine	Les accompagnements	40
G	Galettes de manioc au rhum	Les desserts	92
	Gâteau chou chou	Les desserts	98
	Gâteau citrouille.....	Les desserts	100
	Gâteau manioc	Les desserts	102
	Gâteau patate.....	Les desserts	104
	Gâteau ti son	Les desserts	106
	Glace au coco	Les desserts	108
	Gratin de chou chou	Les soupes et les entrées.....	28
J	Jus de fruits de la passion.....	Les boissons	116
	Jus de mangue.....	Les boissons	120
L	Lait de coco	Les boissons	118
	Lentilles de Cilaos.....	Les accompagnements	38
	Liqueur de goyaviers	Les boissons	124

M	Massalé	Les sauces et condiments.....	16
	Mayonnaise piment combava.....	Les sauces et condiments.....	10
	Mousse de patates douces sauce chocolat	Les desserts	86
O	Œufs mimosa à la créole	Les soupes et les entrées.....	26
P	Pain créole	Les accompagnements	42
	Pâté créole	Les desserts	90
	Poisson vapeur et ses légumes accompagnés de riz	Les plats	76
	Poulet vapeur et ses petits légumes à la sauce soja	Les plats	78
	Punch coco	Les boissons	122
R	Riz blanc	Les accompagnements	44
	Riz zembrocal	Les accompagnements	46
	Rougail bringelle	Les sauces et condiments.....	12
	Rougail chevaquines	Les plats	72
	Rougail Dakatine coton mili	Les sauces et condiments	12
	Rougail mangue.....	Les sauces et condiments.....	14
	Rougail saucisses	Les plats	74
	Rougail tomate	Les sauces et condiments.....	14
S	Sauce aux baies roses.....	Les sauces et condiments.....	6
	Sauce de thon massalé	Les plats	70
	Sauce gingembre curry	Les sauces et condiments.....	6
	Sauce piment.....	Les sauces et condiments.....	14
	Saucisses aux lentilles.....	Les plats	52
	Smoothie mangue	Les boissons	126
	Sorbet goyaviers	Les desserts	110
	Sorbet mangue.....	Les desserts	112
T	Tarte à la banane	Les desserts	96
	Tarte brèdes chou chou	Les soupes et les entrées.....	30
	Tisane de thym et romarin	Les boissons	128
V	Velouté de brèdes chou chou.....	Les soupes et les entrées.....	22
	Velouté de chou chou	Les soupes et les entrées.....	24
	Velouté de citrouille	Les soupes et les entrées.....	24

Voici un livre de recettes inspiré par l'île de la Réunion, pour une cuisine délicieuse, saine et haute en couleurs.

Cuisiner créole avec **Thermomix**, rien de plus facile ! Les soixante recettes présentées dans cet ouvrage, savoureuses et variées, vous permettront en un tour de main de concocter des plats créoles, pour un moment de bonheur chaque jour partagé.

ISBN 978-2-9546250-0-3



STARMIX - ÎLE DE LA REUNION