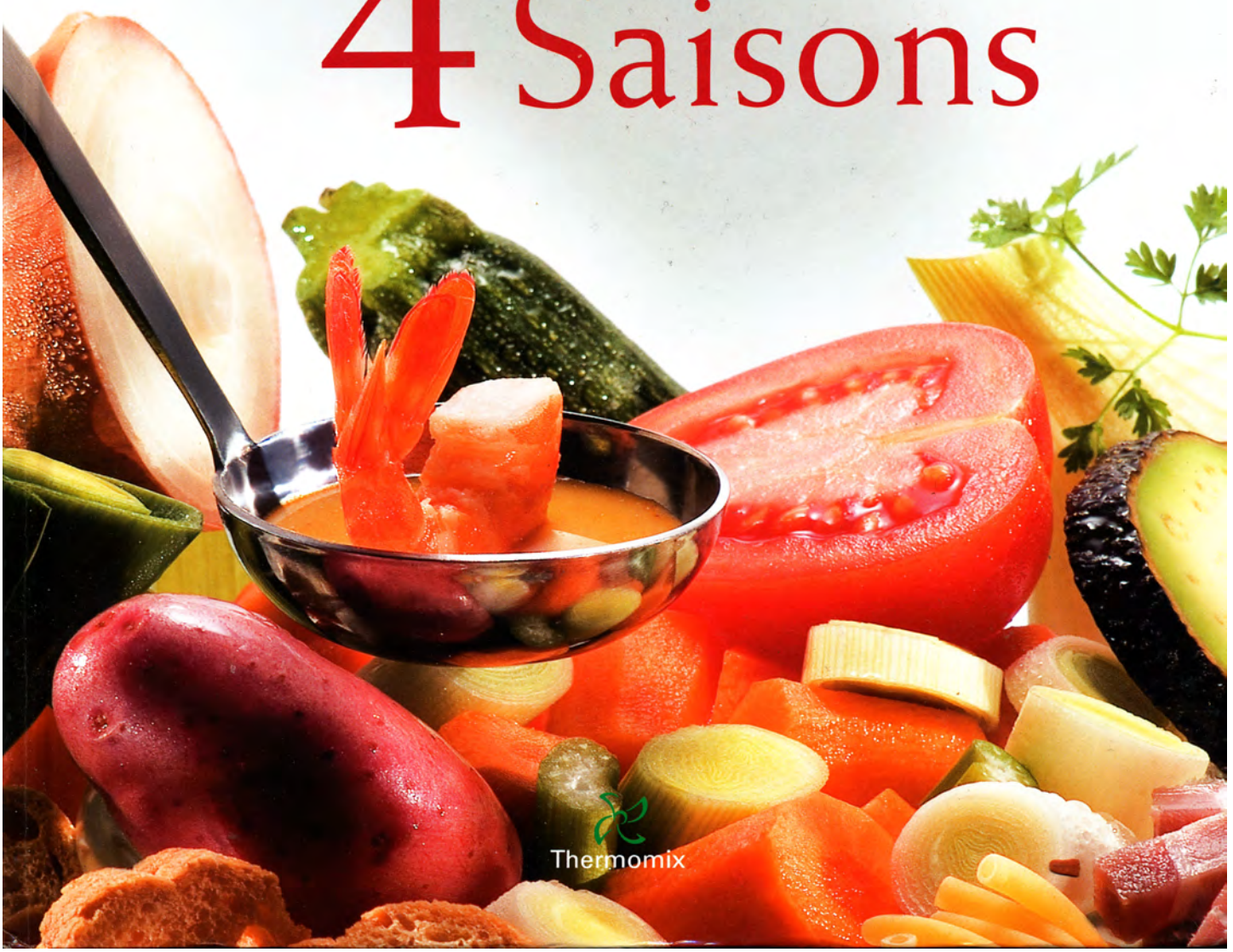
VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Les Soupes en 4 Saisons



Thermomix

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Les Soupes en 4 Saisons

Thermomix

Editorial
>P5

Le
B.A.-BA

>P7

Les **Potages** et
veloutés de
légumes

>P11

Les **Potages**
complets

>P39

- Recettes rapides
- Recettes économiques
- Recettes légères
- Recettes créatives

Les **Soupes chaudes** au **poisson** ou **fruits** de **mer**

>P47

Les **Soupes chaudes** à la **viande**

>P55

Les **Soupes froides salées**

>P61

Les **Soupes desserts**

>P68

Index thématique >P82

Index alphabétique >P84

Chère cliente, cher client,

« La soupe en quatre saisons » vous fait découvrir l'univers des soupes, potages, bouillons, fumets, gaspachos, veloutés et coulis. Loin de l'idée reçue que la soupe est un repas d'hiver, nous vous invitons à vous laisser surprendre par les soupes glacées de l'été, à réaliser des soupes plus consistantes pour entrer dans l'automne, à vous réchauffer au coin du feu autour d'une bonne soupe en hiver et à faire plaisir à vos papilles avec les soupes aux légumes primeurs du printemps.

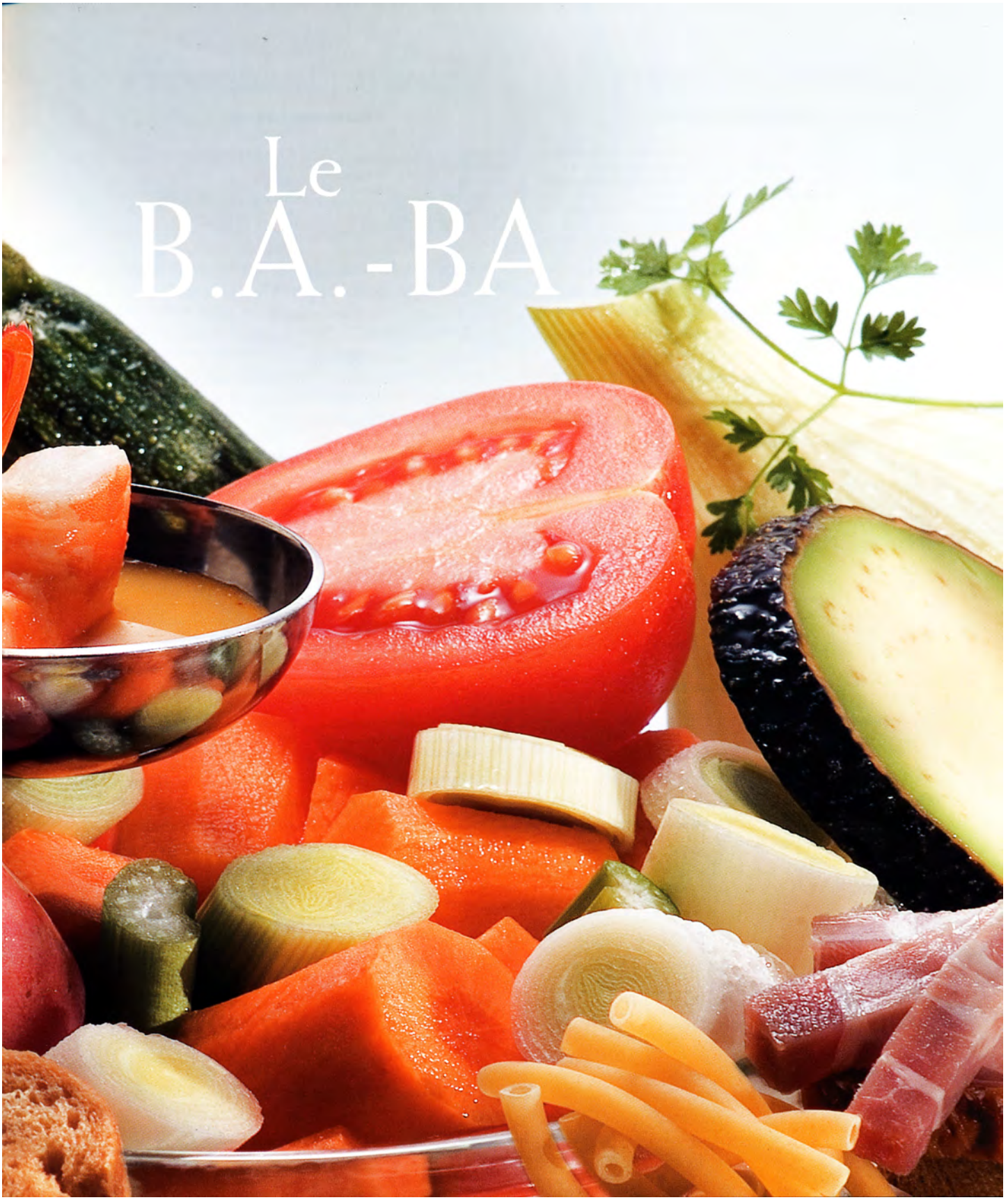
Mais la soupe se conjugue au-delà des saisons : soupes salées pour le souper, soupes sucrées pour le goûter ou en dessert, la soupe se déguise allègrement pour divertir petits et grands. Rapide, facile à préparer, peu onéreuse, la soupe n'a que des avantages lorsque l'on souhaite recevoir ses amis sans stresser et surprendre sa famille. Nous vous proposons des soupes complètes pour une soirée conviviale entre amis, des veloutés de légumes en entrée classique ou des verrines en amuse-bouche pour un dîner sophistiqué.

Côté santé, les soupes sont presque indispensables dans une alimentation équilibrée et elles nous aident à consommer de l'eau sans nous en apercevoir. Pour faire manger des légumes aux enfants, rien de plus simple que de leur servir un velouté aux légumes qui change de couleur tous les jours ! Et n'oubliez pas que les soupes s'intègrent parfaitement dans le cadre d'un régime minceur.

Les soupes sont un vrai jeu d'enfant à réaliser avec le Thermomix ! Alors, n'attendez plus et découvrez le bonheur dans la soupe !

Sandra Jossien
Responsable Marketing

Le B.A.-BA



Bisque de crevettes

Thermomix : 17 mn

1 oignon
5 gousses d'ail
50 g d'huile d'olive
70 g de concentré de tomates
3 brins de persil
Thym
1/2 feuille de laurier
1 pincée de piment de Cayenne
1 c. à café bombée de sel
250 g de crevettes entières crues
30 g de Pastis
1 dose de safran
300 g d'eau

- Mettre l'oignon coupé en deux et les gousses d'ail dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile, le concentré de tomates, le persil, le thym, le laurier, le piment et le sel, et régler **4 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter le reste des ingrédients et cuire **10 mn / 100° / vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **1 mn / vitesse 6** puis **1 mn / vitesse 10**.
- Ajouter de l'eau jusqu'à la graduation 1,5 l puis mixer à nouveau **1 mn / vitesse 10**.
- Filtrer la bisque à l'aide d'un chinois avant de servir.

Velouté de légumes

Thermomix : 20 mn

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

- Mettre dans le bol la tomate coupée en deux, les carottes coupées en morceaux, l'oignon coupé en deux, le 1/2 blanc de poireau, l'ail, le persil, le sel et le poivre. Mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter l'eau, les pommes de terre et le navet coupés en morceaux et cuire **18 mn / Varoma /** .
- À la sonnerie, ajouter le beurre et mixer **1 mn / vitesse 10**.
- Compléter avec de l'eau selon votre goût et mixer **30 sec / vitesse 10** en augmentant progressivement la vitesse.

Parmesan râpé

Thermomix : 15 sec

200 g de parmesan

- Mettre le parmesan coupé en morceaux dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 8**.
- Présenter dans un bol de service.

Pistou

Thermomix : 20 sec

2 belles gousses d'ail
Quelques branches de basilic frais
30 g d'huile d'olive
2 petites tomates
Sel
Poivre

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **20 sec / vitesse 5**.
- Présenter dans un bol de service.

Soupe de poisson

Thermomix : 16 mn

1 oignon
4 gousses d'ail
40 g d'huile d'olive
500 g d'eau
500 g de poisson coupé en morceaux
1 ou 2 têtes de poisson (facultatif)
1 pincée de piment de Cayenne
1 c. à café d'herbes de Provence
1 morceau de fenouil
1 c. à soupe de sel
1 pincée de poivre
70 g de concentré de tomates
1 dose de safran

- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol avec les gousses d'ail et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler **4 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Ajouter tous les ingrédients sauf le safran et cuire **10 mn / 100° / vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, mixer **1 mn / vitesse 6** puis **1 mn / vitesse 10**.
- Compléter avec de l'eau selon votre goût, ajouter le safran et mixer **10 sec / vitesse 5**.
- Filtrer avec un chinois avant de servir (uniquement si vous avez utilisé des têtes de poisson).

Fumet de poisson

Thermomix : 15 mn

Pour 1/2 l de fumet

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

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et programmer **10 mn / 100° / vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, filtrer le contenu du bol à l'aide du panier de cuisson, remettre le liquide dans le bol et régler **5 mn / 100° / vitesse 1**.
- Écumer et laisser refroidir dans le bol.

Croûtons à l'ail

Thermomix : 5 sec

4 gousses d'ail
50 g d'huile d'olive
4 tranches de pain de mie

- Mettre les gousses d'ail et l'huile dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Transvaser le contenu du bol dans une poêle, et faire chauffer à feu vif.
- Pendant ce temps, détailler les tranches de pain de mie en dés.
- Faire griller les dés dans l'huile chaude sans cesser de les remuer, et arrêter la cuisson quand ils commencent à brunir.
- Servir chaud avec une soupe.

Gruyère râpé

Thermomix : 8 sec

200 g de gruyère

- Mettre le gruyère coupé en morceaux dans le bol et mixer **8 sec / vitesse 7**.
- Présenter dans un bol de service.

Bouillon de légumes

Thermomix : 20 mn 5 sec

Pour 30 litres de bouillon

200 g de céleri
2 carottes
1 oignon
1 tomate
1 courgette
1 gousse d'ail
1 poignée de champignons frais
1 feuille de laurier
Aromates (quelques feuilles de basilic sauge, romarin, persil…)
1 gobelet de gros sel
1 c. à soupe d'huile d'olive

- Mettre les légumes coupés en morceaux dans le bol avec tous les ingrédients sauf le sel et l'huile, et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le gros sel et l'huile, et régler **20 mn / 100° / vitesse 2**, en posant le gobelet à moitié sur l'orifice du couvercle.
- Laisser refroidir et verser la préparation dans un récipient hermétique.

Conseil Thermomix

Utilisez une c. à café de préparation pour 1 litre d'eau. La quantité importante de sel permet de conserver la préparation 3 mois au réfrigérateur dans un pot en verre hermétique.

Bouillon de bœuf

Thermomix : 30 mn 37 sec

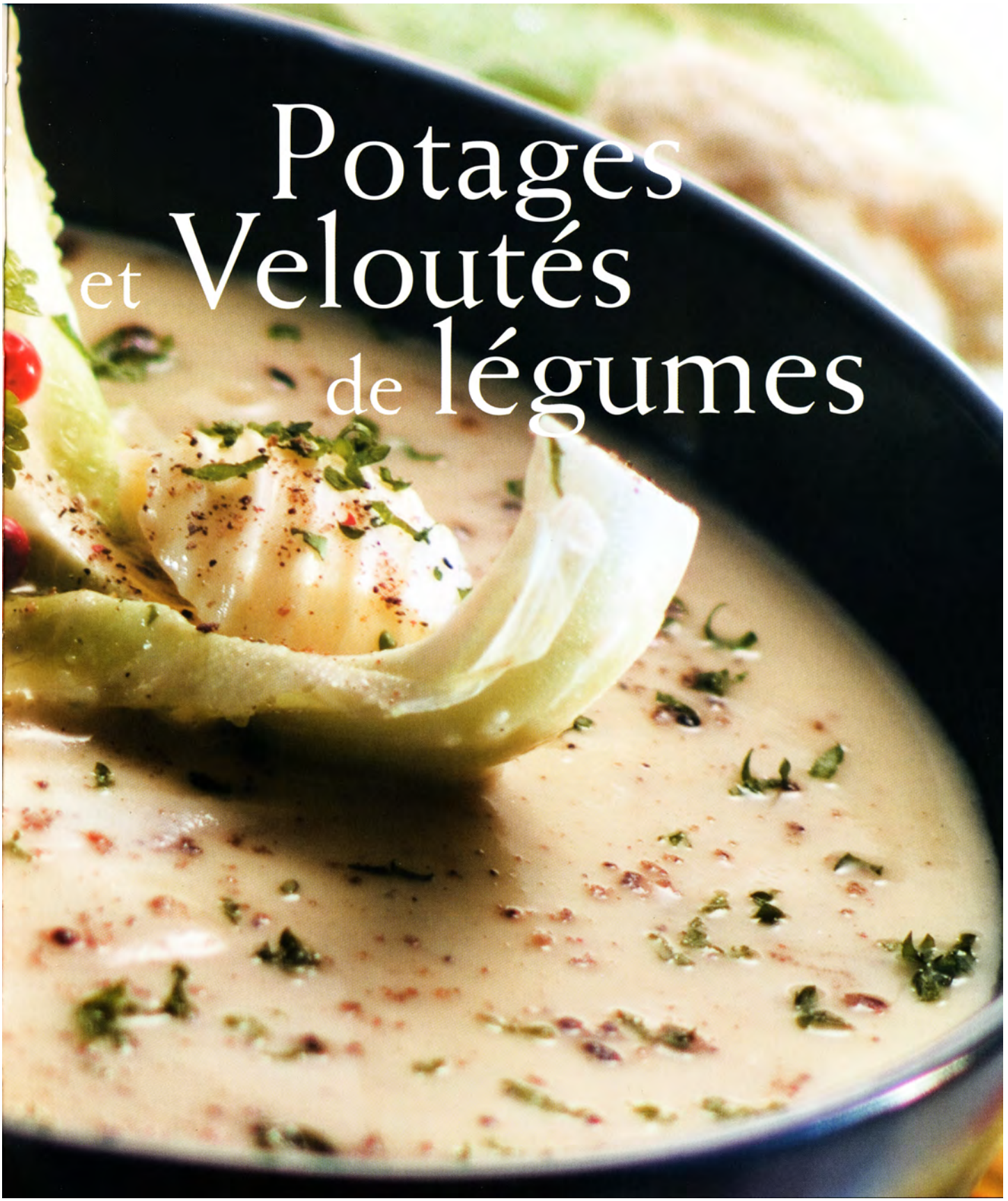
Pour 30 litres de bouillon

300 g de légumes (céleri, carottes, tomates…)
400 g de bœuf haché
2 gousses d'ail
1 oignon
150 g de gros sel
20 g de vin rouge
Aromates (1clou de girofle, 1 feuille de laurier, persil, sauge, romarin…)

- Mettre les légumes coupés en morceaux dans le bol avec tous les ingrédients et mixer **7 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule et régler **30 mn / 100° / vitesse 2**.
- A l'arrêt de la minuterie, mixer **30 sec / vitesse 10**.
- Laisser refroidir et conserver dans un récipient hermétique.

Conseil Thermomix

Utilisez une c. à café de préparation pour 1 litre d'eau. La quantité importante de sel permet de conserver la préparation 3 mois au réfrigérateur dans un pot en verre hermétique.



Potages et Veloutés de légumes

Bouillon et sa julienne de légumes

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 25 mn

2 carottes
1 poireau
2 navets
1 000 g d'eau
1 c. à café de sel au céleri
50 g d'emmenthal

- Mettre dans le bol 1 carotte coupée en tronçons, avec 1 navet coupé en morceaux et un morceau de vert de poireau. Mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Transvaser le contenu du bol dans le panier.
- Verser l'eau dans le bol vide, avec le reste des légumes (1 carotte 1 navet et 1 blanc de poireau) coupés en morceaux.
- Mettre le panier en place et cuire **25 mn / 100° /** / .
- À la sonnerie, répartir le contenu du panier dans quatre assiettes à soupe. Ajouter le bouillon contenu dans le bol et réserver les morceaux de légumes cuits pour la suite du repas.
- Saler chaque assiette et ajouter le fromage préalablement coupé en petits dés.

Velouté aux légumes d'hiver

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn

250 g de carottes
100 g de navet
30 g de beurre
200 g de chou-fleur
1 blanc de poireau
500 g d'eau
1 c. à café de sel rase
Poivre

- Éplucher les carottes et les navets, les couper en morceaux et les mettre dans le bol. Mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Ajouter le beurre et régler **4 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter le chou-fleur en bouquets et le blanc de poireau coupé en tronçons. Mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Ajouter le reste des ingrédients et cuire **20 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la fin de la minuterie, mixer **1 mn / vitesse 10** en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes. Servir aussitôt.

Bouillon et sa julienne de légumes >

Soupe de tomates à la menthe

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 17 mn

500 g de tomates
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 gousses d'ail
700 g d'eau
1 c. à café de gros sel
Poivre
80 g de crème liquide
15 feuilles de menthe fraîche

- Introduire dans le bol les tomates, l'huile et l'ail, mixer **20 sec / vitesse 7**.
- Ajouter l'eau, le gros sel et le poivre et programmer **15 mn / 100° / vitesse 2**.
- Pendant la cuisson, séparer les feuilles de menthe de leur tige et les passer sous l'eau.
- À la sonnerie, ajouter la crème liquide et les feuilles de menthe.
- Mixer finement l'ensemble **1 mn / vitesse 10** en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes, avant de servir.

Velouté de courgettes au safran et dentelles au parmesan

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 20 mn + Cuisson au four : 5 mn

Pour le velouté :
1 gros oignon
30 g d'huile d'olive
700 g de courgettes
400 g d'eau
1 dose de safran
1 c. à café bombée de sel
Poivre

Pour les dentelles au parmesan :
40 g de parmesan râpé

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Commencer par le velouté : mettre l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et programmer **4 mn / Varoma /** .
- Pendant ce temps, laver les courgettes sans les éplucher et les couper en tronçons.
- À la sonnerie, mettre les tronçons de courgettes dans le bol et mixer **6 sec / vitesse 4**.
- Verser ensuite l'eau et régler **15 mn / 100° / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, faire les tuiles au parmesan : verser le parmesan en 4 disques d'environ 8 cm de diamètre sur une plaque de four préalablement recouverte de papier sulfurisé. Enfourner environ 5 mn à 180°, les tuiles doivent être très légèrement dorées.
- Sortir la plaque du four. Attendre quelques secondes avant de décoller les disques délicatement avec une spatule et les réserver sur un rouleau à pâtisserie.
- À la fin de la minuterie, ajouter le safran, le sel et le poivre avant de mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir le velouté dans des bols, et ajouter une dentelle de parmesan avant de servir.

Soupe de laitue

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 25 mn

1 oignon
20 g de beurre
1 laitue
500 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
1/2 c. à café de sel au céleri
Poivre
1 pincée de noix de muscade râpée
100 g de lait
1 jaune d'œuf
Croûtons à l'ail pour l'accompagnement

- Mettre l'oignon dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le beurre en morceaux et programmer **4 mn / Varoma /** .
- Pendant ce temps, laver soigneusement les feuilles de laitue.
- À la sonnerie, ajouter l'eau, le cube de bouillon, le sel, un peu de poivre, la muscade râpée et les feuilles de laitue, et régler **15 mn / 90° / vitesse 1**.
- À la fin de la minuterie, ajouter le lait et le jaune d'œuf et programmer **5 mn / 90° / vitesse 3**.
- Mixer ensuite **30 sec / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt, avec des croûtons à l'ail dans chaque assiette.

Soupe de fromage blanc aux herbes aromatiques

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 17 mn

10 g de ciboulette
10 g de persil frisé
10 g d'aneth
1 gousse d'ail
1 oignon
20 g de beurre
1 cube de bouillon de légumes
25 g de Maïzena
500 g d'eau
200 g de fromage blanc à 20 % de m. g.

- Jeter les herbes par l'orifice du couvercle sur les couteaux tournants à **vitesse 8**. Réserver.
- Mettre l'ail et l'oignon dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 4,5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le beurre en morceaux et régler **4 mn / Varoma /** .
- À la sonnerie, ajouter le cube de bouillon, la Maïzena et l'eau, et cuire **8 mn / 100° /** **/ vitesse 2**.
- À la fin de la minuterie, ajouter le fromage blanc et les herbes réservées et programmer **5 mn / 90° /** **/ vitesse 2**.

Crème de carottes

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 21 mn

1 gros oignon
600 g de carottes
150 g de pommes de terre
20 g d'huile d'olive
300 g d'eau
200 g de lait 1/2 écrémé
1 c. à café de sel
Poivre
50 g de sauce tomate

- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol avec les carottes épluchées et coupées en tronçons.
- Mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux avec le reste des ingrédients, sauf la sauce tomate, et régler **20 mn / 100° /** / .
- À la sonnerie, mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir à l'assiette, avec un trait de sauce tomate pour chaque convive.

Velouté aux saveurs marocaines

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 25 mn

3 échalotes
40 g d'huile d'olive
200 g de tomates
200 g de courgettes
350 g de fèves surgelées
700 g d'eau
5 feuilles de menthe fraîche
1 c. à café de cumin
1 c. à café de sel

- Mettre les échalotes dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler **4 mn / Varoma /** .
- Pendant ce temps, laver les tomates et les courgettes et les couper en morceaux.
- À la sonnerie, ajouter 200 g de fèves (réserver le reste de fèves dans le Varoma) avec les courgettes, les tomates et 400 g d'eau, et programmer **10 mn / 100° /** .
- Au bout des 10 mn, mettre le Varoma en place et continuer la cuisson **10 mn / Varoma /** .
- À la fin de la minuterie, réserver les fèves du Varoma. Ajouter les feuilles de menthe, le cumin et le sel avant de mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Ajouter ensuite 300 g d'eau et mélanger quelques secondes à **vitesse 5** pour bien homogénéiser l'ensemble.
- Servir le velouté dans des verrines et répartir les fèves à la surface.
- Servir aussitôt.

Soupe de panais

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 26 mn

15 g de persil
250 g de panais
250 g de carottes
1 petit navet
700 g d'eau
1 c. à café de sel

- Mettre le persil dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 8**.
- Ajouter les légumes épluchés et coupés en morceaux et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter ensuite l'eau et le sel et cuire **25 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la fin de la minuterie, mixer **30 sec / vitesse 10**, en maintentant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.

Tomates et aubergine en velouté épicé

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 28 mn

3 gousses d'ail
1 oignon
20 g d'huile d'olive
1 aubergine (environ 400 g)
1/2 c. à café de piment de Cayenne
1/2 c. à café d'origan
1 boîte de tomates pelées au jus de 425 ml
10 g de persil
150 g d'eau
1 c. à café rase de sel

- Mettre l'ail et l'oignon dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler **4 mn / Varoma /** .
- Pendant ce temps, couper l'aubergine en gros dés.
- À la sonnerie, ajouter l'aubergine, le piment et l'origan, et programmer **8 mn / Varoma /** / .
- À la fin de la minuterie, ajouter le reste des ingrédients et cuire **15 mn / 100° /** / .
- Mixer **1 mn / vitesse 10** en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes avant de servir.

Velouté aux arômes

Temps de préparation : 12 mn + Thermomix : 20 mn

1 oignon
3 gousses d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive
2 pommes de terre
1 bouquet de persil
12 brins de ciboulette
Quelques feuilles vertes de laitue
1 bouquet de feuilles d'oseille ou
1 bouquet de fanes de radis
Sel
Poivre
1 cube de bouillon de légumes
400 g d'eau

- Mettre l'oignon coupé en deux et les gousses d'ail dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler **4 mn / Varoma /** .
- À la sonnerie, ajouter les pommes de terre coupées en morceaux avec le reste des ingrédients et cuire **15 mn / 100° /** / .
- À la fin de la minuterie, mixer en augmentant progressivement la vitesse pendant **40 sec** ou plus, suivant la consistance désirée. Ajouter de l'eau si besoin.
- Servir aussitôt.

Soupe de courgettes au bleu d'Auvergne

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 16 mn

500 g de courgettes
200 g de pommes de terre
600 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
80 g de bleu d'Auvergne
1 pincée de sel
Poivre

- Laver les courgettes sans les éplucher, les couper en gros morceaux et les mettre dans le bol. Mixer **4 sec / vitesse 4**.
- Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux, avec l'eau et le cube de bouillon, et cuire **15 mn / 100° /** .
- À la sonnerie, ajouter 60 g de bleu d'Auvergne et le reste des ingrédients, avant de mixer **30 sec / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt, en répartissant le fromage restant par petits bouts dans les assiettes.

Soupe de carottes au lait de coco

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 41 mn

2 échalotes
20 g d'huile d'arachide
1/2 c. à café de gingembre en poudre
600 g de carottes
500 g d'eau
1 c. à café de sel
Poivre
1 pincée de thym
4 brins de persil
200 g de lait de coco

- Introduire les échalotes dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile, le gingembre, et les carottes épluchées et coupées en morceaux.
- Programmer **5 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajoutez l'eau, le sel, le poivre, le thym et la moitié du persil préalablement haché. Cuire **35 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter le lait de coco et mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir dans de grands bols et parsemer chaque portion de l'autre moitié de persil haché.

Conseil Thermomix

Vous pouvez parfumer cette soupe d'inspiration asiatique, avec une pointe de piment ou un peu de harissa (en pâte). De même, la coriandre peut remplacer le persil.

Crème de lentilles corail

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 26 mn

1 oignon
3 carottes
1 gousse d'ail
180 g de lentilles corail
1 000 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
40 g de concentré de tomates
1 c. à café de sel
Poivre
60 g de crème liquide

- Mettre dans le bol l'oignon coupé en deux, les carottes coupées en tronçons et la gousse d'ail. Mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les lentilles rincées avec le reste des ingrédients sauf la crème, et programmer **25 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire (rallonger d'eau selon votre goût) et servir avec un trait de crème liquide dans chaque assiette.

Courgettes et olives vertes en soupe

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 16 mn

Pour 6 personnes

1 gousse d'ail
1 oignon
800 g de courgettes
250 g d'eau
75 g d'olives vertes dénoyautées
1 yaourt velouté
Sel
Poivre
6 c. à café de crème fraîche

- Mettre l'ail et l'oignon dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les courgettes coupées en morceaux avec l'eau et cuire **15 mn / Varoma / vitesse 2**.
- À la sonnerie, mixer **30 sec / vitesse 10**.
- Ajouter les olives et le yaourt, et mixer à nouveau **10 sec / vitesse 10**.
- Saler et poivrer avant de servir dans des petits bols avec une cuillère à café de crème fraîche.

Crème de chou-fleur

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 35 mn

2 oignons
20 g de beurre
600 g d'eau
1 c. à café de sel au céleri
800 g de chou-fleur
50 g de crème fraîche
2 jaunes d'œuf
1 c. à café de noix de muscade
12 tours de moulin de poivre cinq baies

- Introduire les oignons dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le beurre et programmer **3 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter l'eau, le sel au céleri et le chou-fleur coupé en bouquets. Mixer alors **15 sec / vitesse 5** en aidant avec la spatule. Programmer ensuite **25 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter la crème fraîche, les jaunes d'œuf et la noix de muscade par l'orifice du couvercle et programmer **5 mn / 100° / vitesse 3,5**.
- Mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes, avant de servir chaud.
- Donner trois tours de moulin à poivre 5 baies sur chaque assiette.

Velouté d'asperges

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 19 mn

1 oignon
1 botte d'asperges vertes (environ 400 g)
400 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
2 c. à soupe de crème fraîche
3 branches de persil
1 c. à café rase de sel
Poivre

- Mettre l'oignon dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Nettoyer les asperges. Réserver les pointes dans le panier de cuisson et couper les tiges en tronçons de 3 à 4 cm.
- Mettre les tiges coupées avec l'eau dans le bol, et mixer à nouveau **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter le cube de bouillon de légumes, mettre le panier en place et programmer **18 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la fin de la minuterie, réserver les pointes d'asperges cuites, ajouter le reste des ingrédients dans le bol, et mixer **1 mn / vitesse 10** en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt, avec les pointes d'asperges réservées.

Potage Saint-Germain

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 1 h 4 mn

3 poireaux
20 g d'huile
150 g de pois cassés secs
1 000 g d'eau
1 c. à café de sarriette
1 c. à café rase de gros sel
40 g de cèpes séchés
1 c. à soupe de crème fraîche

- Mettre les poireaux coupés en tronçons dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile et régler **4 mn / Varoma /** .
- Pendant ce temps, mettre les cèpes à tremper dans de l'eau chaude dans un petit récipient.
- À la sonnerie, ajouter les pois cassés dans le bol, avec l'eau, la sarriette et le gros sel, et cuire **50 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la fin de la minuterie, ajouter les cèpes rincés et égouttés dans le bol et poursuivre la cuisson **10 mn / 100° / vitesse 1**.
- Au bout de ce temps, ajouter la crème fraîche et mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Si l'eau de votre robinet est très calcaire, utilisez de préférence de l'eau minérale.

Patate douce et pois chiches en velouté

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 26 mn

1 patate douce (400 à 500 g)
1 oignon
1 boîte de pois chiches (260 g égoutté)
1 boîte de tomates pelées au jus (380 g)
350 g d'eau
60 g de crème fraîche
2 c. à café de sel

- Mettre la patate douce épluchée et coupée en morceaux dans le bol avec l'oignon coupé en deux et mixer **15 sec / vitesse 5**.
- Ajouter ensuite les pois chiches égouttés, la boîte de tomates avec son jus et l'eau, et cuire **25 mn / 100° / vitesse 2**.
- À la sonnerie, ajouter la crème fraîche et le sel et mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintentant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt.

Velouté de carottes miel-gingembre

Temps de préparation : 9 mn + Thermomix : 20 mn

1 oignon
1 gousse d'ail
1 c. à soupe de gingembre en poudre
20 g d'huile
20 g de beurre
1 branche de céleri
500 g de carottes
750 g d'eau
2 cubes de bouillon de légumes
1/2 c. à café de sel
2 pincées de poivre
1 c. à soupe de miel
30 g de crème fraîche

- Mettre dans le bol l'oignon coupé en deux, l'ail et le gingembre et mixer **3 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile et le beurre et régler **2 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Ajouter la branche de céleri et les carottes coupées en morceaux et mixer **5 sec / vitesse 4**, avant de régler **3 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Ajouter ensuite l'eau, le bouillon de légumes, le sel et le poivre et régler **14 mn / 100° / vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le miel et la crème fraîche et mixer **30 sec / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt.

Crème de petits pois

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 25 mn

2 oignons
40 g de beurre
500 g de petits pois frais ou congelés
500 g d'eau
1 cube de bouillon
30 g de vin blanc sec
200 g de crème fraîche
2 pincées de poivre
1/2 c. à café de sel
1/2 botte de cresson

- Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et mixer **3 sec / vitesse 5**.
- Ajouter le beurre et régler **3 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Ajouter 300 g de petits pois et régler **2 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter l'eau, le cube de bouillon, le vin blanc et la crème fraîche et régler **15 mn / 100° / vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le poivre et le sel et mixer **20 sec / vitesse 10**, en maintentant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Ajouter les 200 g de petits pois restant et régler **5 mn / 90° / ↶ / vitesse 1**.
- Laver et couper le cresson en lanières, et les répartir sur la crème de petits pois

Nectar tout rouge

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 23 mn

2 carottes
1 blanc de poireau
1 betterave crue
2 pommes de terre
850 g d'eau
1 c. à café de sel
4 c. à café de crème fraîche

- Mettre les carottes, le blanc de poireau et la betterave coupés en morceaux dans le bol et mixer **8 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux et l'eau dans le bol, et cuire **22 mn / 100° /** .
- À la sonnerie, ajouter le sel et mixer **45 sec / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt avec une c. à café de crème fraîche dans chaque assiette.

Velouté d'épinard au chèvre

Temps de préparation : 12 mn + Thermomix : 21 mn

2 échalotes
20 g de beurre
400 g d'épinards frais
500 g d'eau
250 g de pommes de terre
80 g de fromage de chèvre en bûche
1 c. à café de sel

- Mettre les échalotes dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le beurre en morceaux et programmer **4 mn / Varoma / vitesse 1**. Pendant ce temps, laver et équeuter les feuilles d'épinard.
- À la sonnerie, verser l'eau dans le bol, y ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux et mettre le panier de cuisson en place. Mettre les épinards dans le panier et programmer **16 mn / Varoma /** .
- À la fin de la minuterie, transvaser le contenu du panier dans le bol, ajouter le chèvre (en réservant une fine tranche pour chaque assiette) et le sel, et mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt, en décorant chaque assiette d'une tranche de fromage de chèvre réservée.

Potage aux poireaux

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 19 mn

20 g de parmesan
300 g de poireaux
30 g de beurre
2 cubes de bouillon de légumes
1 000 g d'eau
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de piment doux
1 pincée de noix de muscade
100 g de crème fraîche

- Mettre le parmesan en morceaux dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 8**. Réserver.
- Nettoyer les poireaux et couper 200 g du blanc en gros morceaux. Les mettre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 8**.
- Racler les parois du bol, ajouter le beurre en morceaux et régler **3 mn / 100° / vitesse 2**.
- Ajouter le bouillon (eau + cubes), le sel, le poivre, le piment doux et la muscade et régler **10 mn / Varoma / vitesse 2**.
- Pendant ce temps, couper les 100 g de poireaux restant en petites rondelles.
- A l'arrêt de la minuterie, les ajouter dans le bol et régler **5 mn / Varoma /** **/** .
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème et le parmesan réservé et mixer **30 sec / vitesse 3**.
- Ajouter de l'eau selon goût.

Velouté express

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 21 mn

1 oignon
1 blanc de poireau
150 g de chou-fleur
150 g de chou vert
100 g de céleri rave
700 g d'eau
50 g de crème fraîche
1 c. à café bombée de sel

- Mettre tous les légumes coupés en morceaux dans le bol avec le reste des ingrédients et cuire **20 mn / 100° /** .
- A la sonnerie, mixer **1 mn / vitesse 10** en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt.

Soupe à l'oignon à la marocaine

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 23 mn

500 g d'oignons
40 g d'huile d'olive
400 g de tomates
100 g de petits pois surgelés
100 g de pois chiches (poids égoutté)
1 c. à café de cumin
1 c. à café de Ras-el-hanout
1 c. à café de sel
600 g d'eau

- Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler **5 mn / Varoma /** .
- Ajouter les tomates coupées en petits morceaux avec le reste des ingrédients, et cuire **18 mn / 100° /** / .
- Servir aussitôt.

Velouté de fenouil

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 25 mn

25 g de beurre
1 branche de céleri
2 petits bulbes de fenouil
2 pommes de terre
1 cube de bouillon de légumes
700 g d'eau
1 c. à café bombée de sel
Tabasco

- Mettre le beurre en morceaux avec la branche de céleri coupée en petits morceaux, et régler **4 mn / Varoma /** .
- Ajouter les bulbes de fenouil débarrassés des feuilles abîmées et coupés en quatre, et mixer **4 sec / vitesse 5**.
- Ajouter ensuite les pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux, le cube de bouillon et l'eau, et cuire **20 mn / Varoma /** .
- À la sonnerie, ajouter le sel et un peu de Tabasco et mixer **30 sec / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Rallonger d'eau suivant votre goût, mélanger quelques secondes à **vitesse 5** et servir aussitôt.

Velouté d'endives

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn

900 g d'endives
30 g de beurre
70 g de Maïzena
1 cube de bouillon de volaille
300 g d'eau
1 pincée de noix de muscade
Sel
Poivre
500 g de lait
40 g de Porto blanc

- Couper la base des endives où se concentre l'amertume.
- Mettre dans le bol les endives coupées en morceaux avec tous les ingrédients, sauf le lait et le Porto.
- Régler **18 mn / Varoma / vitesse 4**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le lait et le Porto blanc, et régler **2 mn / Varoma / vitesse 9**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt.

Velouté de carottes aux panais

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 25 mn

1 blanc de poireau
30 g d'huile d'olive
250 g de carottes
250 g de panais
400 g d'eau
50 g de crème fraîche
Sel
Poivre
1 c. à café de noix de muscade râpée

- Mettre le blanc de poireau coupé en tronçons dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter l'huile d'olive et régler **4 mn / Varoma /** ⟲.
- Pendant ce temps, éplucher le reste des légumes et les couper en morceaux.
- À la sonnerie, ajouter les morceaux de légumes et mixer **7 sec / vitesse 4**.
- Ajouter l'eau dans le bol et régler **20 mn / 100° /** ⟲.
- À la fin de la minuterie, ajouter le reste des ingrédients avant de mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt.

Velouté de lentilles coco-carotte

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 25 mn

2 oignons
2 gousses d'ail
30 g d'huile d'olive
200 g de carottes
2 tomates
1 cube de bouillon de légumes
200 g de lentilles rouges
1/2 c. à café de paprika en poudre
1/2 c. à café de sel
1/2 c. à café de piment en poudre
1/2 c. à café de curry
250 g de lait de coco
550 g d'eau
30 g de noix de coco râpée

- Mettre les oignons et les gousses d'ail dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile et régler **4 mn / Varoma /** .
- Ajouter les carottes et les tomates coupées en morceaux et mixer **7 sec / vitesse 5**.
- Ajouter le reste des ingrédients, sauf la poudre de noix de coco, et programmer **20 mn / 100° / vitesse 1**.
- A la fin de la minuterie, mixer **30 sec / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Saupoudrer de poudre de noix de coco avant de servir.

Velouté de potimarron

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 25 mn

1 000 g de potimarron
1 oignon
700 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
50 g de crème fraîche
15 gouttes de Tabasco
1 c. à soupe rase de curry
Sel

- Couper le potimarron en morceaux et le débarrasser de ses graines, sans l'éplucher.
- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les morceaux de potimarron avec l'eau et le cube de bouillon de légumes, et cuire **20 mn / 100° /** **/** .
- A la sonnerie, ajouter la crème fraîche, le Tabasco, le curry et un peu de sel, et mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.

Soupe de pommes de terre

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 25 mn

1 carotte (environ 80 g)
400 g de pommes de terre
200 g de céleri branche
1 poireau
500 g d'eau
50 g d'oignon en morceaux
20 g de beurre
2 cubes de bouillon de légumes
40 g de crème fraîche
1 c. à café de sel
3 pincées de poivre

- Couper la carotte, 100 g de pommes de terre et le céleri en petits dés et les mettre dans le panier de cuisson.
- Couper 50 g du vert du poireau en fines rondelles, et les ajouter dans le panier de cuisson.
- Verser l'eau dans le bol, mettre le panier de cuisson en place et cuire **14 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la sonnerie, retirer le panier et réserver le bouillon dans un récicipent.
- Mettre dans le bol vide l'oignon coupé en deux et le blanc de poireau coupé en tronçons. Mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le beurre et programmer **3 mn / Varoma /** .
- Ajouter ensuite le reste des pommes de terre coupées en gros morceaux, les cubes de bouillon de légumes et 600 g du bouillon réservé. Cuire **18 mn / 100° /** **/ vitesse 1**.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème, un peu de sel et le poivre, et mixer **30 sec / vitesse 5**.
- Ajouter ensuite les légumes du panier et régler **2 mn / 100° /** **/ vitesse 2**.
- Servir aussitôt.

Verrine d'olives au mascarpone

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 9 mn 30 sec

Pour 6 personnes

250 g d'eau
40 g d'huile d'olive
1/2 cube de bouillon de légumes
180 g d'olives vertes dénoyautées
75 g de mascarpone
Poivre
6 pics en bois
18 olives noires

- Verser l'eau dans le bol avec l'huile, le 1/2 cube de bouillon et les olives vertes. Régler **9 mn / Varoma /** **/** .
- A la sonnerie, ajouter le mascarpone et un peu de poivre et mixer **30 sec / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections.
- Verser la préparation dans des verrines et décorer avec des olives noires enfilées sur des pics en bois.

Soupe de pommes de terre >

Crème de cèpes

Temps de préparation : 12 mn + Thermomix : 30 mn

70 g d'échalotes
30 g de beurre
300 g de cèpes
500 g d'eau
70 g de crème liquide
2 jaunes d'œuf
1 c. à café de sel rase
Poivre

- Mettre les échalotes dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le beurre en morceaux, et programmer **4 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, laver soigneusement les cèpes et couper le bout terreux.
- À la sonnerie, ajouter les cèpes en morceaux dans le bol, et régler **15 mn / 100° /** **/** .
- À la fin de la minuterie, ajouter le reste des ingrédients et programmer **10 mn / 100° / vitesse 2**.
- En fin de cuisson, mixer **30 sec / vitesse 10** en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes, et servir aussitôt,

Carottes et céleri rave en velouté

Temps de préparation : 8 mn + Thermomix : 26 mn

300 g de carottes
200 g de céleri rave
60 g de chou rouge
1 oignon
20 g d'huile d'olive
1 000 g d'eau
250 g de lait
2 c. à café de sel

- Mettre les légumes coupés en gros morceaux dans le bol avec l'oignon et mixer **15 sec / vitesse 5**.
- Ajouter ensuite l'huile d'olive et l'eau, et cuire **25 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter le lait et le sel et mixer **1 mn / vitesse 10** en tenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.

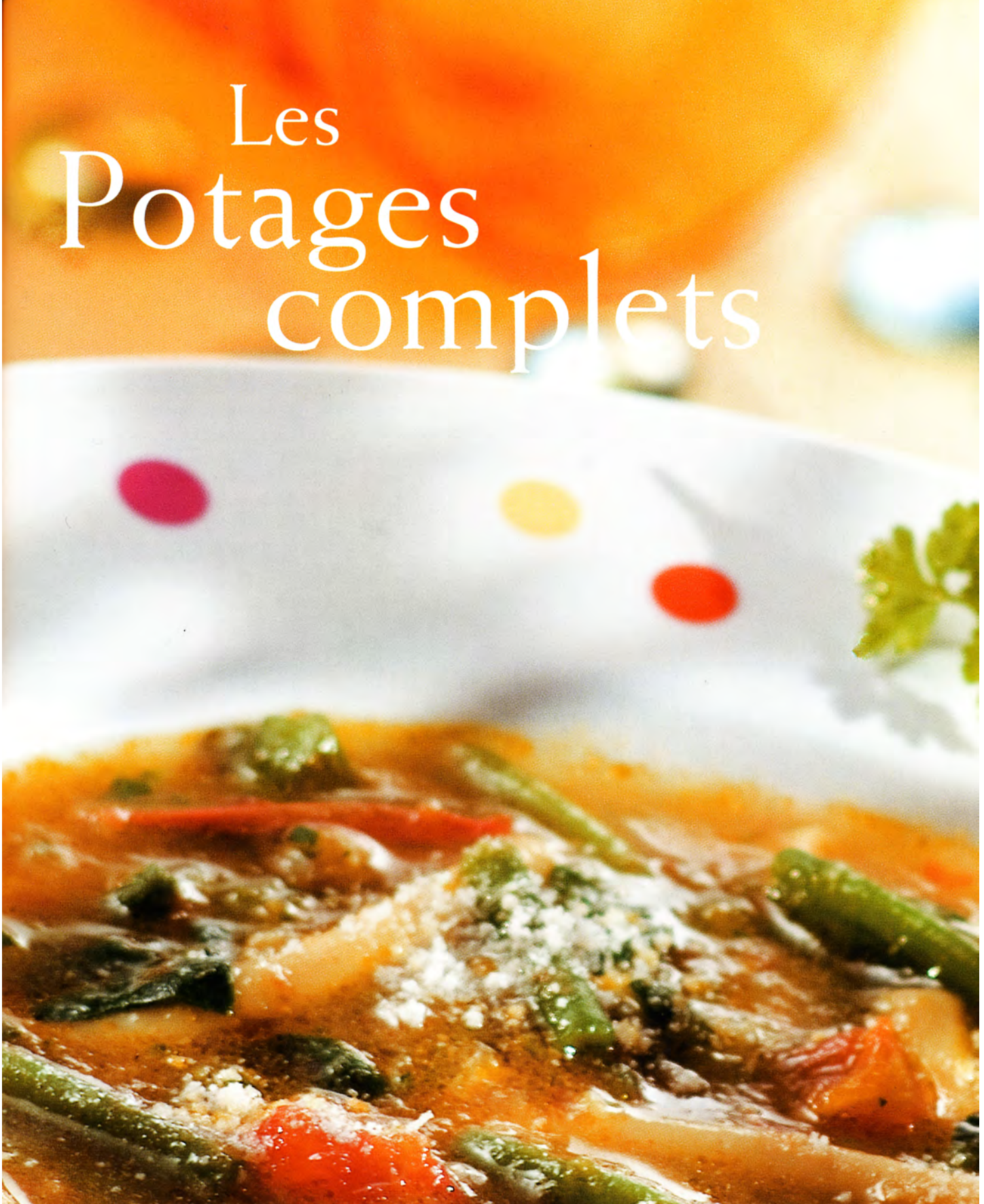
Crème d'artichaut

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 27 mn 5 sec

3 échalotes
20 g d'huile d'olive
200 g de fonds d'artichaut surgelés
200 g de cœurs de palmier en boîte
200 g de pommes de terre
400 g d'eau
2 pincées de thym
1 jaune d'œuf
1 c. à café de sel rase
Poivre
50 g de crème fraîche
1 c. à soupe de vinaigre balsamique

- Mettre les échalottes dans le bol et émincer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter l'huile d'olive et faire revenir **4 mn / Varoma /** .
- Pendant ce temps, couper les fonds d'artichaut, les cœurs de palmier et les pommes de terre en morceaux.
- À la sonnerie, ajouter les morceaux d'artichaut, 150 g de cœur de palmier (réserver les 50 g restant) et les pommes de terre dans le bol, avec l'eau et le thym. Cuire **18 mn / 100° /** .
- À la fin de la minuterie, ajouter le reste des ingrédients (sauf les 50 g de cœurs de palmier réservé) et régler **4 mn / 90° / vitesse 3**.
- Mixer ensuite **1 mn / vitesse 10** en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes, et servir aussitôt en ajoutant les cœurs de palmier réservés.

Les Potages complets



Minestrone

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 37 mn

100 g de parmesan
1 oignon
3 gousses d'ail
20 g d'huile d'olive
250 g de courgettes
2 tomates
200 g d'haricots verts frais extra-fins
40 g d'épinards frais
1 000 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
1 c. à café bombée de sel
80 g de macaronis courts
Parmesan râpé

- Couper le parmesan en gros morceaux et mixer en 4 impulsions de turbo. Débarrasser et réserver.
- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol avec les gousses d'ail et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler **4 mn / Varoma /** .
- Pendant ce temps, couper les courgettes en tronçons, les tomates en petits morceaux et les haricots verts en tronçons de 2 à 3 cm.
- À la sonnerie, ajouter les courgettes et mixer **5 sec / vitesse 4**.
- Ajouter ensuite les morceaux de tomates et de haricots verts, avec les feuilles d'épinards grossièrement taillées en lamelles et le reste des ingrédients, sauf les macaronis et le parmesan, et cuire **25 mn / 100° /** **/ vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter les macaronis par l'orifice du couvercle, et cuire le temps indiqué sur le paquet, en général **8 mn / 100° /** **/ vitesse 1**.
- Servir dès la fin de cuisson, en ajoutant un peu de parmasan râpé dans les assiettes.

Soupe à l'ail

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 16 mn

Pour 6 personnes

30 g d'ail
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 500 g d'eau
1 c. à café de sel
1 feuille de laurier
100 g de vermicelles fins
6 tranches de pain de campagne rassis
150 g d'emmental râpé

- Mettre l'ail et l'huile d'olive dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 10**.
- Ajouter l'eau, le sel et le laurier et régler **11 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la sonnerie, enlever la feuille de laurier avant de mixer **15 sec / vitesse 10**.
- Ajouter ensuite le vermicelle et cuire **5 mn / 90° /** **/ vitesse 2**.
- Servir sans attendre avec le pain de campagne rassis coupé en morceaux et du fromage râpé dans chaque assiette.

Soupe à l'oignon

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn
+ Cuisson aufour : quelques minutes

80 g de gruyère
2 c. à soupe de graisse de canard
2 gros oignons
1 c. à soupe bombée de farine
1 000 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
6 tranches de pain rassis
Sel
Poivre

- Mettre le gruyère coupé en morceaux dans le bol et mixer **6 sec / vitesse 7**. Réserver.
- Mettre la matière grasse dans le bol et régler **1 mn / 90° / vitesse 1**.
- Couper en deux les oignons épluchés, les ajouter dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 8**.
- Cuire ensuite **3 mn / 100° / vitesse 1**.
- Ajouter la farine et mixer **10 sec / vitesse 4**.
- Ajouter l'eau et le cube de bouillon émietté et régler **25 mn / 100° / vitesse 1**.
- Préchauffer le four en mode grill.
- Disposer des tranches de pain rassis dans une terrine.
- À l'arrêt de la minuterie, filtrer la préparation ou pas selon votre goût et la verser sur le pain.
- Saler, poivrer, et saupoudrer de fromage râpé avant de faire gratiner sous le grill du four quelques minutes en surveillant la coloration.
- Servir bien chaud.

Soupe au Cantal

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 40 mn

Pour 6 personnes

240 g de Cantal
6 oignons
1300 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
1 c. à café de gros sel
Poivre
200 g de pain de campagne

- Mettre le Cantal en morceaux dans le bol et mixer **6 sec / vitesse 5**. Réserver.
- Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et mixer **6 sec / vitesse 6**.
- Racler les parois du bol avec la spatule et régler **4 mn / Varoma /** ↺.
- À la sonnerie, ajouter l'eau dans le bol, avec le cube de bouillon, le gros sel et un peu de poivre, et programmer **20 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, tapisser le fond du panier de cuisson d'une couche de tranches de pain de campagne.
- Mettre 1/3 du Cantal au dessus des tranches de pain, et continuer à alterner pain et fromage en finissant par une couche de pain.
- À la fin de la minuterie, mettre le panier en place et programmer **15 mn / 70° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, sortir le panier, démouler délicatement son contenu dans une grande assiette et le couper en six parts.
- Répartir le contenu du bol dans six assiettes creuses et déposer dans chacune une des parts préalablement découpées.
- Servir aussitôt.

Soupe à l'oignon >

Soupe au pistou

Temps de préparation : 12 mn + Thermomix : 1 h 05

150 g d'haricots verts frais
150 g de courgettes
2 tomates
1 000 g d'eau
1 c. à café de gros sel
Poivre
1 c. à soupe de sauge
200 g d'haricots coco en gousse (poids écossé)
60 g de macaronis courts

Pour le pistou :
3 gousses d'ail
1 c. à soupe de basilic frais
30 g d'huile d'olive
2 petites tomates
Sel
Poivre

- Préparer le pistou. Mettre tous les ingrédients et mixer **20 sec / vitesse 5**. Réserver dans un bol de service.
- Couper les haricots verts en tronçons de 2 à 3 cm. Réserver
- Mettre les courgettes lavées, non épluchées, et coupées en grosses rondelles dans le bol. Mixer **5 sec / vitesse 4**. Réserver avec les haricots.
- Couper les tomates en gros morceaux. Réserver avec les légumes.
- Verser l'eau dans le bol, avec le sel, le poivre et la sauge. Programmer **10 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter les légumes réservés et les haricots coco frais écossés. Cuire **45 mn / 100°C /** 🥄 **/** 🐢.
- À la fin de la minuterie, ajouter les pâtes et cuire encore **10 mn / 100° /** 🥄 **/** 🐢.
- Servir la soupe au pistou dans une soupière. Le pistou doit être ajouté à la soupe quand elle n'est plus bouillante – mais encore chaude ! - pour conserver l'arôme du basilic. Chaque convive peut aussi ajouter le pistou directement dans son assiette et saupoudrer de parmesan.

Conseil Thermomix

Si vous ne mangez qu'une partie de la soupe et que vous prévoyez de garder l'autre pour un repas ultérieur, cuisez les pâtes à chaque fois. Sinon, les pâtes réchauffées et recuites perdraient leur tenue.

Soupe complète végétarienne

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 19 mn

2 gousses d'ail
1 oignon
20 g d'huile d'olive
100 g de brocolis
100 g de champignons de Paris
100 g de tofu
100 g de maïs doux en boîte (poids égoutté)
200 g de lait de coco
900 g d'eau
1 c. à café de sel

- Mettre l'ail et l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 4**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler **4 mn / Varoma /** 🐢.
- Pendant ce temps, couper le brocoli en petits bouquets, les champignons en fines lamelles et le tofu en dés.
- À la sonnerie, ajouter les légumes, le tofu et tous les ingrédients et programmer **15 mn / 100° /** 🥄 **/** 🐢.

Conseil Thermomix

C'est le lait de coco qui donne une saveur particulière à cette soupe. Si vous n'appréciez pas son goût, vous pouvez le remplacer par tout autre lait (d'amandes, de vache…).

Soupe au pistou >

Soupe au pistou

Temps de préparation : 12 mn + Thermomix : 1 h 05

150 g d'haricots verts frais
150 g de courgettes
2 tomates
1 000 g d'eau
1 c. à café de gros sel
Poivre
1 c. à soupe de sauge
200 g d'haricots coco en gousse (poids écossé)
60 g de macaronis courts

Pour le pistou :
3 gousses d'ail
1 c. à soupe de basilic frais
30 g d'huile d'olive
2 petites tomates
Sel
Poivre

- Préparer le pistou. Mettre tous les ingrédients et mixer **20 sec / vitesse 5**. Réserver dans un bol de service.
- Couper les haricots verts en tronçons de 2 à 3 cm. Réserver
- Mettre les courgettes lavées, non épluchées, et coupées en grosses rondelles dans le bol. Mixer **5 sec / vitesse 4**. Réserver avec les haricots.
- Couper les tomates en gros morceaux. Réserver avec les légumes.
- Verser l'eau dans le bol, avec le sel, le poivre et la sauge. Programmer **10 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter les légumes réservés et les haricots coco frais écossés. Cuire **45 mn / 100°C /** 🔄 **/** 🥄.
- À la fin de la minuterie, ajouter les pâtes et cuire encore **10 mn / 100° /** 🔄 **/** 🥄.
- Servir la soupe au pistou dans une soupière. Le pistou doit être ajouté à la soupe quand elle n'est plus bouillante – mais encore chaude ! - pour conserver l'arôme du basilic. Chaque convive peut aussi ajouter le pistou directement dans son assiette et saupoudrer de parmesan.

Conseil Thermomix

Si vous ne mangez qu'une partie de la soupe et que vous prévoyez de garder l'autre pour un repas ultérieur, cuisez les pâtes à chaque fois. Sinon, les pâtes réchauffées et recuites perdraient leur tenue.

Soupe complète végétarienne

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 19 mn

2 gousses d'ail
1 oignon
20 g d'huile d'olive
100 g de brocolis
100 g de champignons de Paris
100 g de tofu
100 g de maïs doux en boîte (poids égoutté)
200 g de lait de coco
900 g d'eau
1 c. à café de sel

- Mettre l'ail et l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 4**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler **4 mn / Varoma /** 🥄.
- Pendant ce temps, couper le brocoli en petits bouquets, les champignons en fines lamelles et le tofu en dés.
- À la sonnerie, ajouter les légumes, le tofu et tous les ingrédients et programmer **15 mn / 100° /** 🔄 **/** 🥄.

Conseil Thermomix

C'est le lait de coco qui donne une saveur particulière à cette soupe. Si vous n'appréciez pas son goût, vous pouvez le remplacer par tout autre lait (d'amandes, de vache…).

Soupe au pistou >

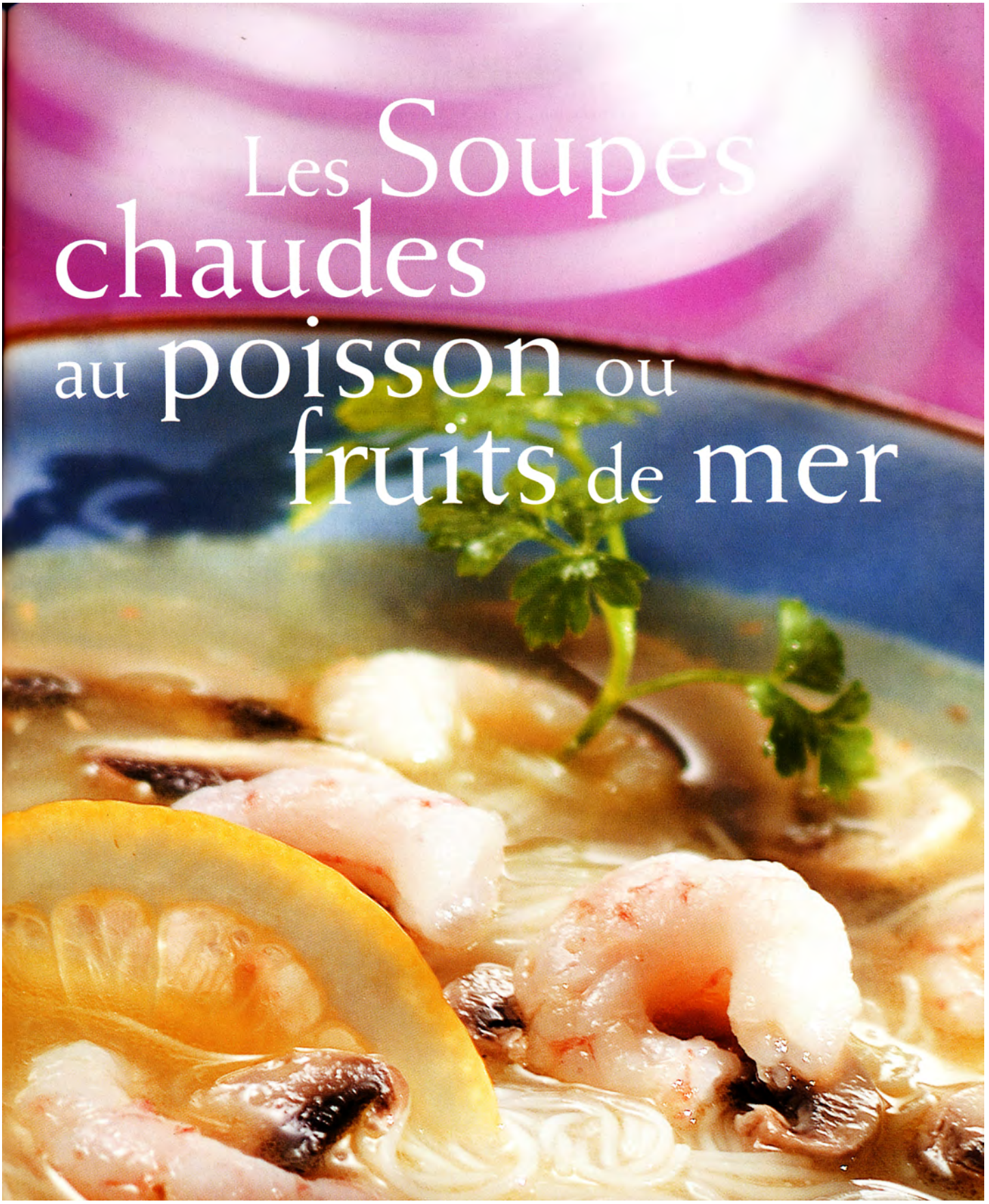
Potage provençal et son œuf poché

Temps de préparation : 12 mn + Thermomix : 35 mn

1 gros oignon
1 échalote
1 gousse d'ail
40 g d'huile d'olive
350 g de courgettes
150 g de poivrons rouges
250 g d'aubergines
250 g de tomates
1 c. à café rase de sel
Poivre
4 œufs
200 g d'eau

- Mettre l'oignon coupé en deux avec l'échalote et l'ail dans le bol, et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler **4 mn / Varoma /**.
- Pendant ce temps, laver les légumes, couper les courgettes en rondelles de 2 cm environ d'épaisseur, couper les poivrons et l'aubergine en morceaux de 4 cm environ et les tomates en quatre.
- À la sonnerie, ajouter tous les légumes avec le sel et le poivre, et cuire **25 mn / 100° / / /**.
- Pendant ce temps, casser les œufs dans un petit récipient en prenant soin de ne pas crever les jaunes.
- À la fin de la minuterie, mettre le panier en place, fermer le couvercle, verser délicatement les œufs dans le bol par l'orifice du couvercle et programmer aussitôt **5 mn / 100° / / /**.
- À la sonnerie, retirer le panier et le réserver, et réserver à part environ 1/3 de la préparation du bol.
- Ajouter l'eau dans le bol (avec les 2/3 restant) et mixer **30 sec / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Répartir le contenu du bol dans quatre assiettes, ajouter un peu de ratatouille non-mixée et l'œuf poché au milieu. Servir aussitôt.

Les Soupes chaudes au poisson ou fruits de mer



Crème d'huîtres

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 24 mn

800 g d'eau
70 g de petits pois surgelés
16 huîtres creuses
200 g de fumet de poisson reconstitué
2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
50 g de beurre doux

- Verser l'eau dans le bol, mettre le panier en place avec les petits pois à l'intérieur et régler **15 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, ouvrir les huîtres et réserver leur chair et leur eau dans un récipient.
- À la fin de la minuterie, réserver les petits pois et jeter l'eau de cuisson.
- Mettre la chair et l'eau des huîtres dans le bol, ajouter le fumet de poisson et programmer **5 mn / 100° / vitesse 2**.
- À la sonnerie, ajouter la crème fraîche et régler **3 mn / 100° / vitesse 1**.
- Au bout de ce temps, mettre l'appareil en route à **vitesse 1**, et introduire le beurre en petit morceaux, petit à petit, par l'orifice du couvercle.
- Quand le beurre est fondu, mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir dans une soupière ou des assiettes creuses, en ajoutant les petits pois réservés en garniture.

Conseil Thermomix

Si vous utilisez du fumet de poisson à base de produit déshydraté, respectez les doses prescrites sur l'emballage, le plus souvent 1 c. à café pour 100 g d'eau.

Soupe chinoise aux raviolis vapeur

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 23 mn

15 g de coriandre fraîche
2 gousses d'ail
30 g d'huile de tournesol
100 g de crevettes décortiquées
140 g de pousses de bambou (poids égoutté)
1 cube de bouillon de volaille
30 g de sauce soja
1 000 g d'eau
8 raviolis de crevettes à la vapeur

- Mettre la coriandre dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 8**.
- Ajouter l'ail et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile et les crevettes et régler **5 mn / Varoma / ↶ / ⟲**.
- À la sonnerie, ajouter les pousses de bambou, le cube de bouillon, la sauce soja et l'eau dans le bol. Mettre le Varoma en place avec les raviolis à l'intérieur, et cuire **18 mn / Varoma / ↶ / ⟲**.
- Servir aussitôt la soupe avec les raviolis.

Nage de la mer safranée

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 11 mn

400 g de fumet de poisson reconstitué
100 g d'eau
4 gambas crues
4 grosses noix de Saint-Jacques
200 g de moules cuites
100 g de crème liquide à 15 % de m. g.
2 jaunes d'œuf
2 doses de safran
1 branche de cerfeuil +
quelques pluches pour la décoration
1/2 c. à café de sel
Poivre

- Verser le fumet de poisson et l'eau dans le bol et mettre le panier de cuisson en place.
- Déposer les gambas dans le fond du panier, puis les noix de Saint-Jacques et enfin les moules et régler **10 mn / 100° / vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, vider le contenu du panier dans un plat de service chaud. Ne garder que trois gobelets du jus de cuisson (réserver le reste pour la cuisson d'un poisson ou pour une soupe de poisson).
- Ajouter le reste des ingrédients et régler **1 mn / 70° / vitesse 2**.
- Disposer les fruits de mer dans de petites assiettes creuses avec des cuillères à soupe et verser la sauce dessus avec quelques pluches de cerfeuil.
- Accompagnez de riz nature et de courgettes cuites à la vapeur.

Conseil Thermomix

S'il y a trop de sauce gardez la pour préparer des huîtres chaudes au safran : ouvrez les huîtres, versez une cuillerée de nage au safran sur chacune, ajoutez une pincée de gruyère râpé ou parmesan et gratinez 5 mn sous le gril du four.

Chaudrée de chou-fleur, brocoli et thon

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 24 mn

2 gousses d'ail
1 blanc de poireau
1 carotte
20 g d'huile d'olive
200 g de chou-fleur
150 g de brocoli
1 cube de bouillon de légumes
700 g d'eau
300 g de lait
1 c. à soupe de persil frais haché
130 g de thon en boîte (poids égoutté)

- Mettre l'ail, le blanc de poireau et la carotte coupés en tronçons dans le bol et mixer **4 sec / vitesse 4**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile et régler **4 mn / Varoma /** 🔄 **/** 🥄.
- À la sonnerie, ajouter le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets, le cube de bouillon, l'eau, le lait et le persil dans le bol, et programmer **15 mn / 100° /** 🔄 **/** 🥄.
- À la fin de la minuterie, ajouter le thon en morceaux et régler **5 mn / 100° /** 🔄 **/** 🥄.
- Servir aussitôt.

Conseil Thermomix

N'hésitez pas à faire de très petits bouquets de chou-fleur et de brocoli pour un résultat plus homogène.

Soupe thaï aux crevettes

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 17 mn

5 g de gingembre frais pelé
2 gousses d'ail
1 oignon
1 blanc de poireau
2 pincées de piment de Cayenne
20 g d'huile
1 000 g d'eau
1 cube de bouillon de poulet
1 c. à soupe de jus de citron
100 g de crevettes décortiquées surgelées
150 g de champignons de Paris frais coupés en lamelles
80 g de vermicelles de riz

- Mettre le gingembre dans le bol et mixer **3 sec / vitesse 8**.
- Racler les parois du bol avec la spatule et mixer à nouveau **3 sec / vitesse 8**.
- Ajouter l'ail, l'oignon coupé en deux, le blanc de poireau coupé en tronçons et le piment, et mixer **6 sec / vitesse 4**.
- Ajouter l'huile et régler **3 mn / Varoma /**.
- A la sonnerie, ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué et programmer **14 mn / Varoma /** **/**.
- Servir aussitôt.

Soupe à la lotte

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 20 mn

800 g de tomates
2 blancs de poireaux
25 g d'huile d'olive
4 gousses d'ail
1 bouquet garni
1 c. à café bombée de sel
Poivre
500 g d'eau
500 g de lotte
15 g de riz Basmati à cuisson 11 mn

- Mettre les tomates coupées en deux dans le bol et mixer **20 sec / vitesse 10**.
- Ajouter les blancs de poireaux coupés en tronçons avec l'huile d'olive et les gousses d'ail, et mixer **6 sec / vitesse 8**.
- Ajouter ensuite le bouquet garni, le sel, un peu de poivre et l'eau et programmer **8 mn / Varoma / vitesse 1**.
- Pendant ce temps, découper la lotte en gros morceaux.
- A la sonnerie, ajouter le riz et la lotte dans le bol et cuire **11 mn / Varoma /** **/**.
- Servir la soupe dans des assiettes creuses en répartissant les morceaux de lotte.

Soupe thaï aux crevettes >

Marmite du pêcheur

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 37 mn

1 litre de moules fraîches
1 oignon
4 gousses d'ail
40 g d'huile d'olive
20 g de sel
70 g de concentré de tomates
Poivre
Aromates (thym, fenouil, persil, laurier)
4 filets de poissons blanc (cabillaud par exemple)
300 g de crevettes entières, non décortiquées
Eau
1 dose de safran

- Nettoyer les moules.
- Mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 7**.
- Racler les parois du bol, ajouter l'huile d'olive, le sel, le concentré de tomates, une pincée de poivre et les aromates et régler **4 mn / 100° / vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, déposer les filets de poissons dans le Varoma légèrement huilé et les moules sur le plateau vapeur.
- Ajouter les crevettes entières non décortiquées dans le bol avec 400 g d'eau et le safran.
- Poser le Varoma sur le bol et régler **30 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À l'arrêt de la minuterie, réserver les moules et les filets de poissons coupés en 3 dans une soupière tenue au chaud.
- Mixer **1 mn / vitesse 6** puis **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Ajouter un complément d'eau jusqu'au repère de 1 litre 3/4 et mixer **30 sec / vitesse 10** en maintenant le gobelet sur le couvercle.
- Filtrer à l'aide du panier de cuisson puis d'un chinois, verser la bisque obtenue sur les moules (garder le surplus éventuel pour une autre utilisation) et disposer le poisson par-dessus.
- Servir dans des assiettes à soupe.

Conseil Thermomix

Pour un plat complet, mettez des pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux dans le panier de cuisson et insérez ce dernier dans le bol en même temps que le Varoma.

Les Soupes chaudes à la viande

Soupe de cucurbitacées au chorizo

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 30 mn

400 g de courgettes
400 g de potimarron débarrassé de ses graines
300 g d'eau
1 c. à café de gros sel
1 chorizo doux (environ 200 g)
Persil frais

- Introduire dans le bol les légumes coupés en morceaux (conserver la peau), l'eau, le sel et le chorizo coupé en quatre. Programmer **30 mn / 100°C /** 🔄 **/** 🥄.
- À la sonnerie, retirer le chorizo et mixer **20 sec / vitesse 5**.
- Verser la soupe dans une soupière, ajoutez le chorizo et le persil préalablement haché.

Conseil Thermomix

Choisissez de préférence du chorizo doux qui parfumera la soupe sans trop l'épicer.

Soupe asiatique au bœuf

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 23 mn

1 oignon
30 g d'huile
250 g de bavette de bœuf
1/2 poivron vert
1/2 poivron rouge
2 cubes de bouillon de bœuf
10 g de champignons noirs déshydratés
1 000 g d'eau
30 g de sauce soja
10 tours de moulin de grains de coriandre

- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile et régler **4 mn / Varoma /** 🥄.
- Pendant ce temps, couper la viande et les poivrons en très fines lamelles.
- À la sonnerie, ajouter la viande et programmer **4 mn / Varoma /** 🔄 **/** 🥄.
- À la fin de la minuterie, ajouter les lamelles de poivrons et le reste des ingrédients.
- Mélanger l'ensemble à l'aide de la spatule avant de cuire **15 mn / 100° /** 🔄 **/** 🥄.
- Servir aussitôt.

Emincé de veau en soupe de pois chiches

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 55 mn

1 gousse d'ail
1 oignon
30 g d'huile d'olive
200 g de noix de veau
800 g d'eau
1/2 c. à café de thym déshydraté
1 feuille de laurier
1 boîte de tomates pelées au jus (425 ml)
1 branche de céleri
1 navet
150 g de pois chiches en boîte (poids égoutté)
1 courgette
1 c. à café bombée de sel
Poivre

- Mettre l'ail et l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et la viande coupée en petits morceaux et régler **5 mn / Varoma /** **/** .
- À la sonnerie, ajouter l'eau, le thym, le laurier, la boîte de tomates (couper les tomates en morceaux si ce n'est pas le cas), la branche de céleri coupée en petits morceaux et le navet coupé en dés, et programmer **35 mn / 100° /** **/** .
- À la fin de la minuterie, ajouter les pois chiches égouttés et rincés à l'eau, la courgette coupée en morceaux, le sel et le poivre, et régler **15 mn / 100° /** **/** .
- Servir aussitôt.

Soupe de lentilles

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 24 mn 10 sec

250 g de lentilles vertes du Puy
200 g de lardons
1 carotte
1 blanc de poireaux
200 g de pommes de terre
400 g d'eau
2 cubes de bouillon de légumes
10 g de vinaigre
4 saucisses de Strasbourg coupées en rondelles

- La veille, laisser tremper les lentilles dans environ 3/4 de litre d'eau.
- Mettre les lardons dans le bol et mix **4 sec / vitesse 8**.
- Ajouter ensuite la carotte et le poireau coupés en morceaux et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les lentilles avec leur jus, les pommes de terre en petits morceaux, l'eau et les cubes de bouillon. Régler **20 mn / 100° /** **/** .
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter le vinaigre et les rondelles de saucisses et régler **4 mn / 100° /** **/** .
- Servir aussitôt.

Potage poulet-cacahouète

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 20 mn

Pour 6 personnes

100 g d'escalope de poulet
75 g de cacahouètes salées
20 g de beurre
500 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
1 c. à soupe de farine
50 g de crème fraîche épaisse
2 pincées de piment doux en poudre
Paprika en poudre

- Couper le blanc de poulet en morceaux.
- Ajouter les cacahouètes, le beurre, l'eau et le cube de bouillon, et programmer **15 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, mixer **1 mn / vitesse 10** avant d'ajouter la farine et de régler **4 mn / 100° / vitesse 3**.
- À la fin de la minuterie, ajouter la crème fraîche et le piment, et mixer quelques secondes à **vitesse 5**.
- Servir la préparation dans des verrines et saupoudrer de paprika.

Nage de lardons aux petits pois

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 23 mn

150 g de lardons allumettes
2 oignons
500 g de petits pois surgelés
500 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
150 g de lait concentré non sucré
Poivre

- Disposer les lardons dans le Varoma. Réserver.
- Mettre les oignons dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Ajouter les petits pois, l'eau et le cube de bouillon de légumes, mettre le Varoma en place et régler **22 mn / Varoma / vitesse 1**.
- À la fin de la minuterie, ôter le Varoma, réserver les lardons cuits et ajouter le reste des ingrédients dans le bol. Mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt et répartir les lardons pour chaque convive.

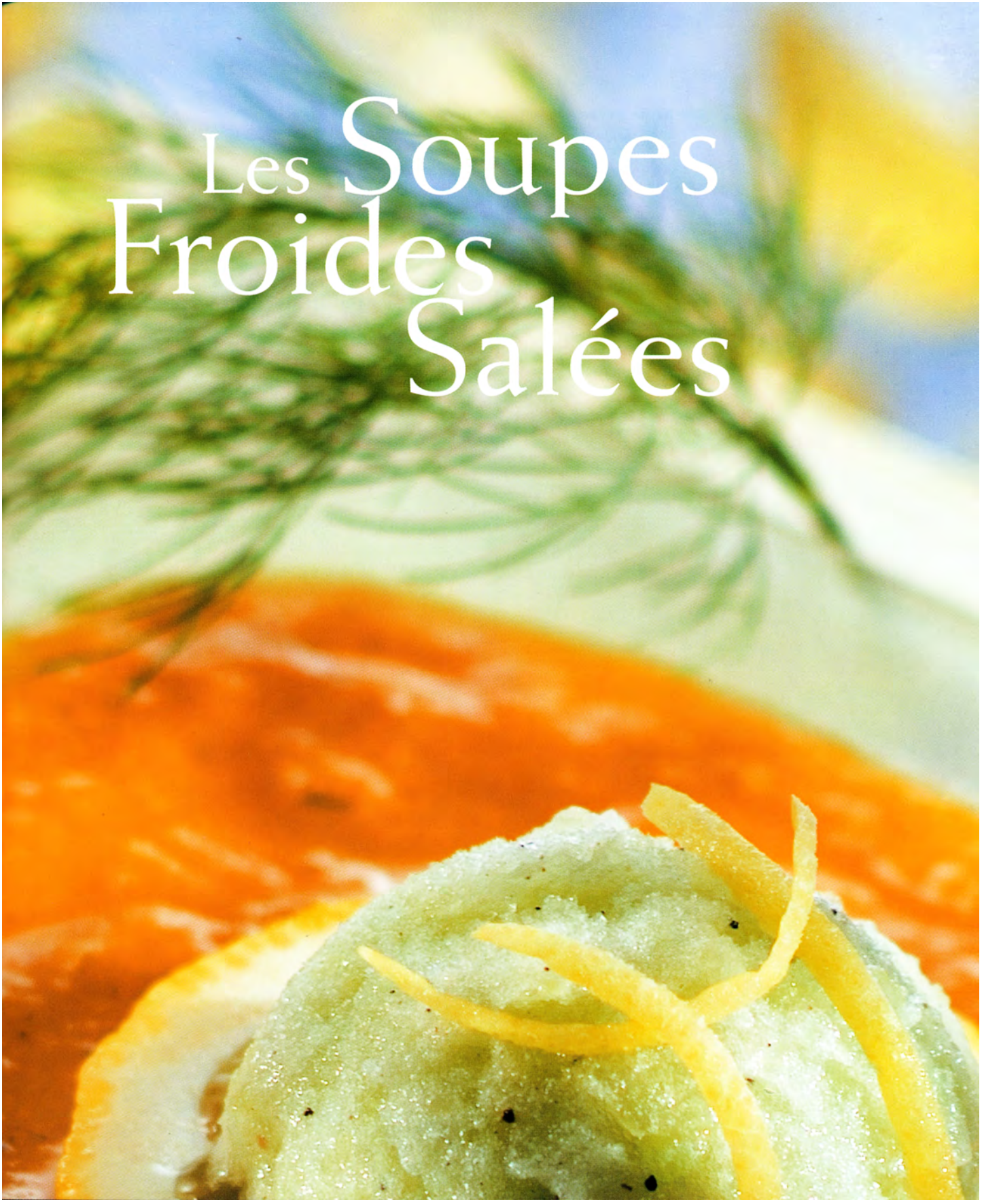
Potage de pommes de terre au bacon

Temps de préparation : 12 mn + Thermomix : 25 mn

300 g de bacon (6 tranches épaisses)
2 oignons
350 g de pommes de terre
500 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
200 g de lait
Poivre

- Couper les tranches de bacon en petits dés.
- Mettre les oignons coupés en deux dans le bol, et mixer **5 sec / vitesse 4**.
- Ajouter les dés de bacon et régler **5 mn / Varoma /** **/** .
- Pendant ce temps, couper les pommes de terre en petits dés.
- À la sonnerie, ajouter les dés de pomme de terre avec les autres ingrédients dans le bol et cuire **20 mn / 90° /** **/** .
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire, et servir aussitôt.

Les Soupes Froides Salées



Gaspacho

Temps de préparation : 12 mn + Thermomix : 3 mn

Pour le gazpacho :
1 kg de tomates bien mûres
1 poivron rouge
1 gousse d'ail
1 oignon
1 morceau de concombre (6 cm)
Jus d'un 1/2 citron
1 morceau de pain sec
1 gobelet doseur d'huile d'olive
Sel
Poivre
Vinaigre
6 glaçons

Pour l'accompagnement :
2 tomates fermes
1 poivron vert
1 oignon
2 tranches de pain grillé

- Commencer par le gazpacho : couper les légumes en morceaux.
- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer progressivement **2 mn** de **vitesse 5 à vitesse 9** en tenant le gobelet fermement.
- Ajouter de l'eau et des glaçons selon la consistance désirée et mixer à nouveau quelques secondes.
- Couper les ingrédients de l'accompagnement en petits cubes et servir avec le gazpacho bien froid dans des petits bols.

Conseil Thermomix

Cette soupe froide espagnole est idéale pour une entrée estivale.

Lassi aux petits pois

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 8 mn 30 sec + Attente : 2 h

200 g de petits pois frais ou surgelés
200 g d'eau
200 g de yaourt nature
Sel
15 feuilles de menthe fraîche

- Mettre les petits pois et l'eau dans le bol et cuire **8 mn / Varoma / vitesse 1**.
- A la sonnerie, ajouter le reste des ingrédients et mixer **30 sec / vitesse 10**.
- Servir la préparation en verrines, et réserver au réfrigérateur.
- Servir froid.

Conseil Thermomix

Le Lassi est une boisson indienne à base de yaourt souvent servie pendant les repas pour adoucir les plats traditionnels épicés.

Asperges blanches et cerfeuil en velouté glacé

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix : 26 mn + Attente : 2 h

500 g d'asperges blanches
600 g d'eau
1 c. à café de gros sel
1 bouquet de cerfeuil (environ 10 g)
50 g de crème allégée ou 50 g de lait 1/2 écrémé
Poivre

- Laver les asperges, les éplucher et les couper en morceaux. Les mettre dans le bol avec l'eau et le gros sel.
- Programmer **25 mn / 100° /** ↺ **/** 🥄.
- À la fin de la minuterie, ajouter le cerfeuil, la crème ou le lait et un peu de poivre, avant de mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec la main pour éviter les projections.
- Laisser refroidir et servir très frais.

Gaspacho d'avocat au citron vert

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 40 sec

Pour le gazpacho :
2 avocats bien mûrs
1 citron vert
1 petit oignon
1 gousse d'ail
2 c. à soupe de persil frais
1 c. à soupe de menthe fraîche
1 cube de bouillon de légumes
500 g d'eau
1 c. à soupe de vinaigre de framboise
Sel
Poivre

Pour la garniture :
2 c. à soupe de crème fraîche
1 c. à soupe de persil frais

- Mettre la chair des avocats avec 2 c. à soupe de jus de citron vert et le reste des ingrédients du gazpacho dans le bol, et mixer **25 sec / vitesse 10**. Réserver dans un saladier et couvrir.
- Rincer le bol et verser 2 c. à café de jus de citron vert avec la crème fraîche et le persil de la garniture. Mixer **15 sec / vitesse 10**.
- Servir le gazpacho en assiettes creuses, ajouter au centre de chaque assiette une cuillerée de la garniture, et décorer avec de fines lanières de citron vert.

Sorbet au concombre et son coulis de tomates

Temps de préparation : 20 mn + Thermomix : 17 mn + Attente : 12 h

1 gros concombre
10 g de sucre en poudre
2 pincées de sel au céleri
Poivre
1 blanc d'œuf
4 rondelles de citrons
4 brins d'aneth

Pour le coulis de tomates :
1 oignon
1 gousse d'ail
50 g d'huile d'olive
500 g de tomates
Thym
1/2 c. à café de sel
Poivre

- La veille, peler et épépiner les concombres, les couper en morceaux et les mettre au congélateur.
- Faire le coulis de tomates : mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol, et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et programmer **3 mn / 100° / vitesse 1**.
- Ajouter le reste des ingrédients et régler **12 mn / 100° / vitesse 3**.
- A l'arrêt de la minuterie, mixer **15 sec / vitesse 10**. Réserver au frais.
- Au moment du service, mettre le sucre dans le bol avec le sel et le poivre, et mixer **10 sec / vitesse 10**.
- Ajouter les morceaux de concombres congelés et le blanc d'œuf, et mixer **1 mn / vitesse 10** en aidant avec la spatule pour obtenir un sorbet homogène.
- Mettre le fouet en place et mixer **40 sec / vitesse 3**.
- Répartir le coulis de tomates dans 4 assiettes creuses. Déposer au milieu de chaque assiette une boule de sorbet au concombre et décorer avec une rondelle de citron et une pluche d'aneth.

Gaspacho concombre cumin gouda

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 36 sec

Pour 6 personnes

1 gousse d'ail
1 concombre
1 c. à café de cumin rase
100 g de fromage blanc
1/2 c. à café de sel rase
Poivre
100 g de Gouda

- Mettre l'ail dans le bol et mixer **6 sec / vitesse 5**.
- Ajouter le concombre pelé et coupé en gros tronçons avec le reste des ingrédients, sauf le gouda, et mixer **30 sec / vitesse 7**.
- Répartir dans des verrines individuelles ajouter le gouda coupé en petits dés. Réserver au frais jusqu'au service.

Velouté de concombre glacé

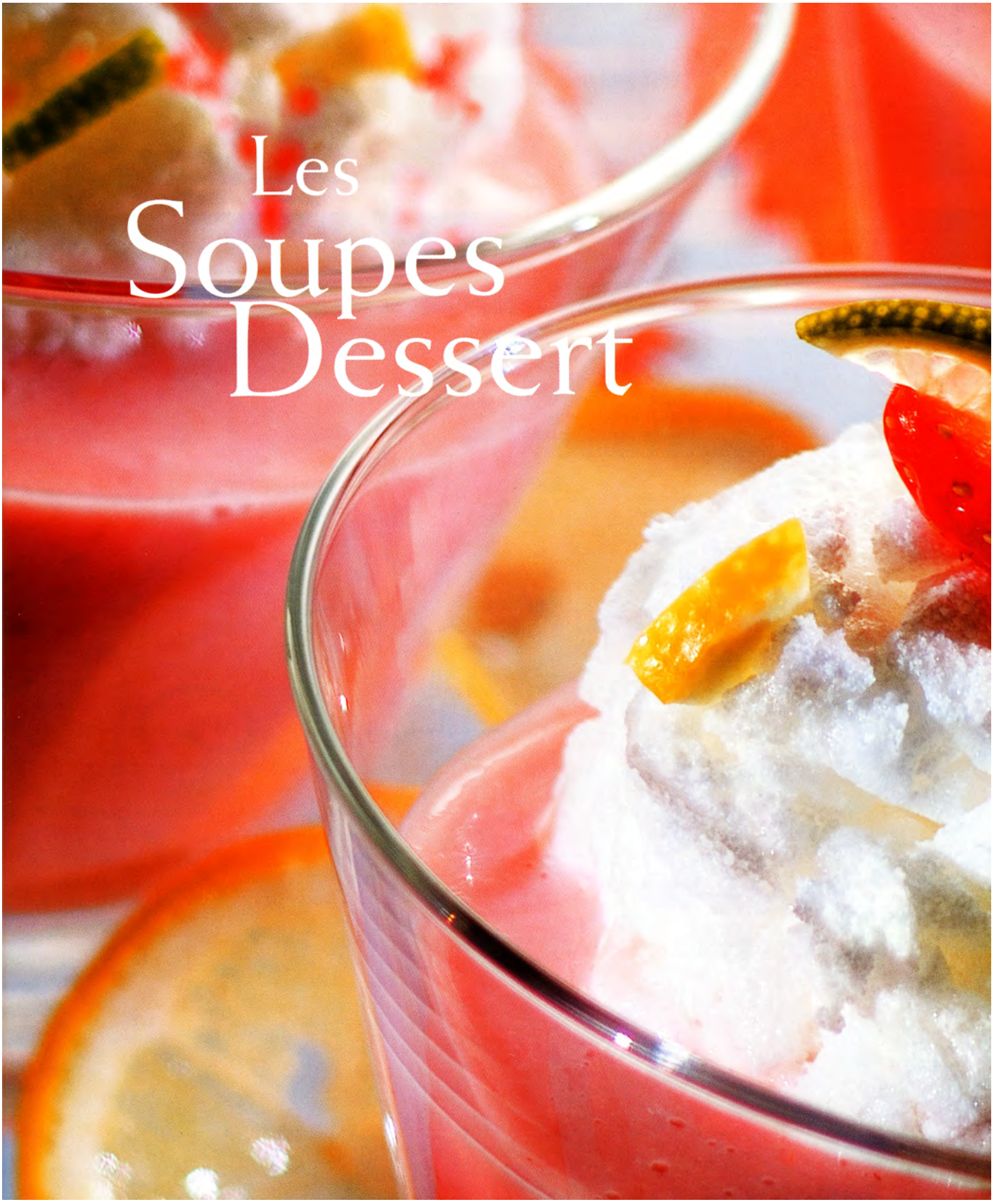
Temps de préparation : 12 mn + Thermomix : 40 sec + Attente : 2 h

600 g de concombres
2 yaourts natures
2 branches de menthe fraîche +
quelques feuilles pour la décoration
1 c. à café de vinaigre ou 1 c. à café de jus de citron
1 c. à café de moutarde
8 gouttes de Tabasco
Sel
Poivre

- Peler les concombres, les couper en quatre dans le sens de la longueur et retirer les pépins si besoin. Les couper en gros tronçons.
- Mettre dans le bol 400 g de concombre avec tous les autres ingrédients et mixer **40 sec** en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à **vitesse 9**.
- Verser dans des assiettes creuses.
- Couper le concombre restant en petits dés, les répartir sur le velouté et décorer de feuilles de menthe.
- Servir bien frais.

Conseil Thermomix

Bien fraîche, cette recette est idéale par temps estival. Vous pouvez de plus remplacer la menthe par du cumin.


Les
Soupes
Dessert

Soupe de fruits rouges

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 10 mn + Attente : 2 h

Pour 4 personnes

600 g de fruits rouges
250 g de vin blanc fruité
1 c. à soupe de rhum
3 c. à soupe de Maïzena
1 sachet de sucre vanillé
100 g de sucre en poudre

- Mettre dans le bol la moitié des fruits rouges avec le vin blanc, le rhum, la Maïzena, le sucre vanillé et le sucre en poudre. Mixer **20 sec / vitesse 10**.
- Régler ensuite **9 mn / 100° / vitesse 2**.
- À la sonnerie, ajouter le reste des fruits et mélanger **30 sec / ↶ / vitesse 1**.
- Répartir dans des coupes à dessert et réserver au réfrigérateur au moins deux heures avant de servir.

Conseil Thermomix

Vous pouvez servir cette soupe froide accompagnée d'une crème anglaise à la vanille. De plus, si ce dessert est destiné à des enfants, le vin et le rhum peuvent être remplacés par du jus de raisin ou de pomme. On peut aussi remplacer le sucre en poudre par du miel liquide.

Soupe de fraises et melon à la crème de cassis

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 4 mn

100 g de sucre en poudre
50 g d'eau
400 g de fraises
300 g de melons
100 g de crème de cassis
12 feuilles de menthe fraîche

- Mettre le sucre et l'eau dans le bol et régler **4 mn / Varoma / vitesse 1**. Laisser refroidir dans le bol.
- Pendant ce temps, couper les fraises et le melon en petits dés.
- Après refroidissement du sirop, ajouter la crème de cassis dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 3**.
- Disposer les fruits dans des petits ramequins ou un saladier et verser la crème dessus.
- Parsemer de menthe fraîche ciselée et servir frais accompagné de biscuits secs.

Soupe de melon

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 15 sec

2 gros melons
80 g de sucre en poudre
3 feuilles de menthe fraîche

- Couper les melon en deux.
- À l'aide d'une cuillère parisienne, prélever dix petites boules de melon dans chaque demi-melon. Réserver.
- Prélever le reste de chair de melon et la mettre dans le bol avec le sucre et la menthe. Mixer **15 sec / vitesse 10**.
- Répartir le contenu du bol dans les demi-melons évidés, et mettre dans chaque dix des boules réservées.
- Servir frais.

Conseil Thermomix

La quantité de sucre est donnée à titre indicatif, et doit être modulée en fonction des melons. S'ils sont naturellement très juteux et sucrés, vous pouvez vous contenter de 20 g de sucre.

Soupe de chocolat aux fruits frais

Temps de préparation : 10 mn +Thermomix 4 mn 30 sec

100 g de chocolat noir à cuire
120 g de crème liquide
2 pincées de poivre blanc
1 banane
1 clémentine

- Mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer **20 sec / vitesse 10**.
- Racler les parois et le fond du bol avec la spatule pour décoller le chocolat, ajouter la crème liquide et régler **4 mn / 50° / vitesse 3**.
- Pendant ce temps, détailler la banane épluchée en rondelles et la clémentine en quartiers.
- À la sonnerie, ajouter le poivre et mélanger quelques secondes à **vitesse 5**.
- Servir la soupe de chocolat dans quatre petits ramequins, et diposer les fruits, en les alternant, sur les bords.
- Servir aussitôt.

Soupe à la réglisse

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 7 mn

Pour 6 personnes

6 jaunes d'œuf
500 g de lait
2 c. à soupe de vanille liquide
60 g de sucre en poudre
4 rouleaux de réglisse

- Mettre tous les ingrédients dans le bol en déroulant les réglisses, et régler **7 mn / 80° / vitesse 4**.
- Répartir la préparation dans 6 ramequins, en laissant les réglisses fondus au fond du bol.
- Servir tiède ou à température ambiante.

Conseil Thermomix

Vous pouver mixer le reste de réglisse fondu 15 sec / vitesse 8 avant d'en déposer une petite part dans chaque ramequin pour agrémenter la soupe.

Soupe de melon au Muscat

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 15 sec + Attente : 2 h

Pour 6 personnes

1 gros melon ou deux petits
100 g de Muscat
Le jus d'1/2 citron
3 feuilles de menthe fraîche
5 tours de moulin de poivre
Sucre en poudre selon goût (facultatif)

- Couper le melon en deux et retirer les pépins.
- À l'aide d'une cuillère parisienne, prélever 12 petits billes dans la chair du melon. Réserver.
- Mettre le reste de la chair dans le bol avec tous les ingrédients, et mixer **15 sec / vitesse 6**.
- Mettre au réfrigérateur au moins deux heures avant de servir dans des coupes individuelles, en décorant de quelques billes du melon réservé.

Soupe de quetsches et glace à la cannelle

Temps de préparation : 25 mn + Thermomix : 18 mn + Attente : 12 h

Pour la glace à la cannelle :

6 jaunes d'œuf
100 sucre
1 sachet de sucre vanillé
2 c. à café de cannelle
500 g de lait 1/2 écrémé
250 g de crème liquide

Pour la soupe de quetsches :

1 000 g de quetsches
1 citron non traité
50 g de vin blanc d'Alsace fruité (Gewurztraminer ou Muscat d'Alsace)
100 g de sucre roux
1 c. à café de quatre épices

- Préparer la glace à la cannelle la veille : mettre les jaunes d'œuf, le sucre, le sucre vanillé, la cannelle et le lait dans le bol et régler **7 mn / 80° / vitesse 4**.
- À l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème fraîche et régler **7 sec / vitesse 5**.
- Retirer le bol du socle et laisser refroidir.
- Quand la crème est froide, la verser dans un bac à glaçons (ou dans un moule à fond très plat), et la mettre au moins 12 heures au congélateur.
- Le lendemain, mettre les glaçons ou les morceaux de crème glacée dans le bol et régler **1 mn / vitesse 6** en aidant avec la spatule. Réserver au congélateur.
- Dénoyauter les quetsches et les couper en deux.
- Prélever les zestes du citron et les mettre dans le bol avec tous les autres ingrédients de la soupe sauf les quetsches. Régler **10 mn / 100° / vitesse 1**.
- Verser le vin chaud sur les demi-quetsches et servir aussitôt accompagné d'une boule de glace à la cannelle.

Conseil Thermomix

Si les quetsches ne sont pas assez mûres, pochez-les 5 mn dans le vin avec les aromates. Servez aussi cette soupe alsacienne froide avec de la crème fouettée parfumée à la cannelle.

Sabayon de Bordeaux moelleux

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 9 mn

100 g de sucre
6 jaunes d'œuf
230 g de vin blanc de Bordeaux moelleux
20 g de Grand Marnier

- Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec / vitesse 10**.
- Ajouter les jaunes d'œuf et régler **4 mn / 70° / vitesse 3**.
- À la sonnerie, ajouter le vin et le Grand Marnier par l'orifice du couvercle et régler **5 mn / 70° / vitesse 3**.
- Servir tiède dans des coupes individuelles, accompagné du reste de Bordeaux moelleux.

Îles flottantes aux fraises

Préparation : 10 mn + Thermomix : 7 mn

Pour la crème aux fruits :
40 g de sucre en poudre
300 g de fraises
150 g de fromage blanc

Pour les blancs en neige :
25 g de sucre en poudre
4 blancs d'œuf
1 pincée de sel

- Mettre le sucre de la crème aux fruits dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 10**.
- Ajouter les autres ingrédients de la crème, en réservant quelques fraises pour la décoration, et mixer à nouveau **15 sec / vitesse 10**. Réserver dans un plat de service ou dans des coupes individuelles.
- Mettre le sucre des œufs en neige dans le bol lavé et séché, et mixer **15 sec / vitesse 10**.
- Mettre le fouet en place, ajouter les blancs d'œuf et le sel, et programmer **6 mn / 70° / vitesse 3,5**, en ôtant le gobelet.
- À la fin de la minuterie, diviser la quantité de blancs en quatre portions que l'on dépose quelques instants sur un papier absorbant pour en éliminer l'excès d'humidité.
- Déposer ensuite les blancs en neige sur la surface de la crème aux fruits.
- Couper les fruits réservés en lamelles et les utiliser pour la décoration du plat ou des coupes. Réserver au frais avant de servir.

Conseil Thermomix

Dans cette version fruitée de l'île flottante, vous pouvez sans problème remplacer les fraises par d'autres fruits de saison (framboise, cerise, poire, pêche….).

Crème de poires au pain d'épices grillé

Temps de préparation : 30 mn + Thermomix : 17 mn

Pour le pain d'épices :

220 g de miel liquide
120 g de lait 1/2 écrémé
100 g de sucre en poudre
10 g de beurre
170 g de farine type 55
1 c. à café rase de bicarbonate de soude
Épices au choix (cannelle, anis, girofle...)
1 œuf

Pour la crème de poires :

800 g de poires
300 g de lait 1/2 écrémé
50 g de sucre en poudre
2 sachets de sucre vanillé
3 jaunes d'œuf

- Commencer par le pain d'épices. Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre dans le bol le miel, le lait, le sucre et le beurre, et régler **3 mn / 80° / vitesse 4**.
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer **40 sec / vitesse 7**.
- Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et fariné, et cuire au four à mi-hauteur pendant 45 à 50 mn à 180° (th. 6).
- Préparer ensuite la crème de poires : mettre les poires épluchées et coupées en morceaux dans le bol, et cuire **8 mn / 100° / vitesse 2**.
- A la sonnerie, mixer **15 sec / vitesse 10**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le reste des ingrédients et programmer **5 mn / 80° / vitesse 4**.
- Laisser refroidir et réserver au frais.
- Au moment du service, passer au grille-pain des tranches de pain d'épices, les couper en petits dés et les servir avec la crème de poires froide.

Lassi à la mangue

Temps de préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn

1 mangue mûre
3 yaourts natures veloutés
30 g de sirop de sucre de canne
1/2 c. à café de poivre de Sichouan ou
1/2 c. à café de cannelle en poudre
8 glaçons

- Peler, dénoyauter et couper la mangue en cubes.
- Mettre dans le bol les morceaux de mangue avec tous les ingrédients, et mixer **1 mn / vitesse 7** (ajouter un peu d'eau si le lassi vous semble trop épais).
- Servir bien frais dans des verres avec quelques glaçons.

Conseil Thermomix

Le Lassi est une boisson indienne à base de yaourt souvent servie pendant les repas pour adoucir les plats traditionnels épicés. Vous pouvez aussi le servir en apéritif, ou même en dessert.

Soupe ananas-litchis

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 40 sec

1 ananas
10 litchis
3 oranges à jus
1 citron vert
20 g de sucre en poudre (facultatif)
1 banane

- Éplucher l'ananas et ôter le cœur. Éplucher les litchis et retirer les noyaux. Éplucher les oranges et 1/2 citron vert à vif (réserver l'autre moitié).
- Mettre la moitié de l'ananas coupé en morceaux dans le bol avec les litchis, les oranges, le 1/2 citron épluché et le sucre. Mixer **40 sec / vitesse 10**.
- Répartir la préparation dans quatre assiettes creuses.
- Couper l'autre moitié de l'ananas et la banane en morceaux, et les ajouter dans les assiettes. Décorer avec de fines rondelles de citron vert coupées dans le 1/2 citron vert réservé.

Soupe de cerises

Préparation : 5 mn + Thermomix : 7 mn + Attente : 2 h

600 g de cerises dénoyautées
50 g de sucre en poudre
200 g d'eau
20 g de kirsch

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler **20 mn / 100° /** **/** .
- À la sonnerie, réserver 20 cerises avant de mixer le contenu du bol **15 sec / vitesse 7**.
- Réserver au frais.
- Servir froid dans quatre ramequins, en ajoutant les cerises réservées.

Mousseux de café glacé et son nuage de lait

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 12 mn

Pour 8 personnes

Pour le mousseux de café :
100 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
1/2 gobelet doseur de café instantané lyophilisé
150 g de lait concentré 1/2 écrémé non sucré
300 g de glaçons

Pour le nuage de lait :
350 g de lait 1/2 écrémé froid
60 g de glaçons

Pour la décoration :
20 g de chocolat noir en copeaux

- Commencer par le mousseux de café : mettre le sucre et le sucre vanillé dans le bol et mixer **15 sec / vitesse 10**.
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer **1 mn / vitesse 8**.
- Mettre ensuite le fouet en place et régler **2 mn / vitesse 4**.
- Verser dans des coupes individuelles et réserver au réfrigérateur.
- Préparer ensuite la mousse de lait : retirer le fouet et rincer le bol. Ajouter ensuite le lait et les glaçons, et mixer **20 sec / vitesse 6**.
- Remettre le fouet en place et régler **2 mn / vitesse 4**.
- À la sonnerie, programmer **6 mn / 80° / vitesse 2,5**.
- Ajouter la mousse dans les coupes, parsemer de copeaux de chocolat et servir aussitôt.

Conseil Thermomix

Prenez des glaçons du congélateur et non du freezer ; la température beaucoup plus basse des premiers facilitera la réussite de la préparation.

Index thématique

Le B.A.-BA

Bisque de crevettes. 8
Bouillon de bœuf 10
Bouillon de légumes 10
Croûtons à l'ail 9
Fumet de poisson 9
Gruyère râpé 9
Parmesan râpé 8
Pistou 8
Soupe de poisson 9
Velouté de légumes 8

Les Soupes de légumes

● Bouillon et sa julienne de légumes 12
Carottes et céleri rave en velouté 38
Courgettes et olives vertes en soupe 20
● Crème d'artichaut 38
● Crème de carottes 16
Crème de cèpes 38
Crème de chou-fleur 22
Crème de lentilles corail 20
Crème de petits pois 25
● Nectar tout rouge 26
● Patate douce et pois chiches en velouté 24
Potage aux poireaux 28
Potage Saint-Germain 24
● Soupe à l'oignon à la marocaine 30
Soupe de carottes au lait de coco 19
● Soupe de courgettes au bleu d'Auvergne 19
Soupe de fromage blanc aux herbes aromatiques 15
Soupe de laitue 15
● Soupe de panais 18
● Soupe de pommes de terre 36
● Soupe de tomates à la menthe 14
● Tomates et aubergine en velouté épicé 18
● Velouté aux arômes 18
● Velouté aux légumes d'hiver 12
● Velouté aux saveurs marocaines 16
Velouté de carottes aux panais 32
Velouté de carottes miel-gingembre 25
Velouté de courgettes au safran et dentelles au parmesan . 14
Velouté de fenouil 30
Velouté de lentilles coco-carotte 34
Velouté de potimarron 34
Velouté d'asperges 22
● Velouté d'endives 32
Velouté d'épinard au chèvre 26
Verrine d'olives au mascarpone 36
● Velouté express 28

Les Potages complets

Minestrone 40
● Potage provençal et son œuf poché 46
Soupe à l'ail 40
● Soupe à l'oignon 42
Soupe au Cantal 42
Soupe au pistou 44
● Soupe complète végétarienne 44

Les Soupes chaudes au poisson ou fruits de mer

- Chaudrée de chou-fleur, brocoli et thon 50
- Crème d'huîtres 48
  Marmite du pêcheur 54
- Nage de la mer safranée 50
- Soupe à la lotte 52
  Soupe chinoise aux raviolis vapeur 48
  Soupe thaï aux crevettes 52

Les Soupes chaudes à la viande

- Emincé de veau en soupe de pois chiches 58
- Nage de lardons aux petits pois 60
  Potage de pommes de terre au bacon 60
  Potage poulet-cacahouète 60
- Soupe asiatique au bœuf 56
- Soupe de cucurbitacées au chorizo 56
  Soupe de lentilles 58

Les Soupes froides salées

- Asperges blanches et cerfeuil en velouté glacé 64
  Gaspacho 62
  Gaspacho concombre cumin gouda 66
- Gaspacho d'avocat au citron vert 64
- Lassi aux petits pois 62
- Sorbet au concombre et son coulis de tomates 66
- Velouté de concombre glacé 68

Les Soupes desserts

  Crème de poires au pain d'épices grillé 78
  Îles flottantes aux fraises 76
- Lassi à la mangue 78
- Mousseux de café glacé et son nuage de lait 80
- Sabayon de Bordeaux moelleux 74
- Soupe à la réglisse 73
- Soupe ananas-litchis 79
  Soupe de cerises 79
  Soupe de chocolat aux fruits frais 72
  Soupe de fraises et melon à la crème de cassis 70
- Soupe de fruits rouges 70
- Soupe de melon 72
  Soupe de melon au Muscat 73
- Soupe de quetsches et glace à la cannelle 74

- Recettes rapides
- Recettes économiques
- Recettes légères
- Recettes créatives

Index alphabétique

A

- Asperges blanches et cerfeuil en velouté glacé 64

B

Bisque de crevettes 8
Bouillon de bœuf 10
Bouillon de légumes 10
- Bouillon et sa julienne de légumes 12

C

Carottes et céleri rave en velouté 38
- Chaudrée de chou-fleur, brocolis et thon 50
Courgettes et olives vertes en soupe 20
- Crème d'artichaut 38
- Crème de carotte 16
Crème de cèpes 38
Crème de chou-fleur 22
Crème de lentilles corail 20
Crème de petits pois 25
Crème de poires au pain d'épices grillé 78
- Crème d'huîtres 48
Croûtons à l'ail 9

E

- Emincé de veau en soupe de pois chiches 58

F

Fumet de poisson 9

G

Gazpacho 62
Gazpacho concombre cumin gouda 66
- Gazpacho d'avocat au citron vert 64
Gruyère râpé 9

I

Îles flottantes aux fraises 76

L

- Lassi à la mangue 78
- Lassi aux petits pois 62

M

Marmite du pêcheur 54
Minestrone 40
- Mousseux de café glacé et son nuage de lait 80

N

- Nage de la mer safranée 50
- Nage de lardons aux petits pois 60
- Nectar tout rouge 26

P

Parmesan râpé 8
- Patate douce et pois chiches en velouté 24
Pistou 8
Potage aux poireaux 28
Potage de pommes de terre au bacon 60
Potage poulet-cacahouète 60
- Potage provençal et son œuf poché 46
Potage Saint-Germain 24

- Sabayon de Bordeaux moelleux 74
- Sorbet au concombre et son coulis de tomates 66
- Soupe à la lotte 52
  Soupe à l'ail 40
- Soupe à l'oignon 42
- Soupe à l'oignon à la marocaine 30
- Soupe ananas-litchis 79
- Soupe asiatique au bœuf 56
  Soupe au Cantal 42
  Soupe au pistou 44
- Soupe à la réglisse 73
  Soupe chinoise aux raviolis vapeur 48
- Soupe complète végétarienne 44
  Soupe de carottes au lait de coco 19
  Soupe de cerises 79
  Soupe de chocolat aux fruits frais 72
- Soupe de courgettes au bleu d'Auvergne 19
- Soupe de cucurbitacées au chorizo 56
  Soupe de fraises et melon à la crème de cassis 70
  Soupe de fromage blanc aux herbes aromatiques 15
- Soupe de fruits rouges 70
  Soupe de laitue 15
  Soupe de lentilles 58
- Soupe de melon 72
  Soupe de melon au Muscat 73
- Soupe de panais 18
  Soupe de poisson 9
- Soupe de pommes de terre 36
- Soupe de quetsches et glace à la cannelle 74
- Soupe de tomates à la menthe 14
  Soupe thaï aux crevettes 52

- Tomates et aubergine en velouté épicé 18

- Velouté aux arômes 18
- Velouté aux légumes d'hiver 12
- Velouté aux saveurs marocaines 16
  Velouté de carottes aux panais 32
  Velouté de carottes miel-gingembre 25
- Velouté de concombre glacé 68
  Velouté de courgettes au safran et dentelles au parmesan . 14
  Velouté de fenouil 30
  Velouté de légumes 8
  Velouté de lentilles coco-carotte 34
  Velouté de potimarron 34
  Velouté d'asperges 22
- Velouté d'endives 32
  Velouté d'épinard au chèvre 26
- Velouté express 28
  Verrine d'olives au mascarpone 36

- Recettes rapides
- Recettes économiques
- Recettes légères
- Recettes créatives

REMERCIEMENTS

•

Tous nos remerciements à l'équipe des testeurs Thermomix qui a largement participé à l'élaboration de ce livre. Merci à Carole Béouche-Berthaud, Karine Danigo, Isabelle Davieau, Emmanuelle Dupeuble, Carole Frapreau, Grégory Gangneux, Stéphanie Garrec, Nathalie Gautheron, Caroline Guéry, Isabelle Hervouët, Valérie Le Quéré, Sébastien Magniette, Mylène Mélinand, Olivier Prunault et Hélène Suet.

•

Merci également à Irmgard Buth, Michelle Grosjean, Aurélie Roger et Claire Souchet pour leur contribution et leurs délicieuses recettes.

•

Direction éditoriale	Sandra Jossien - Vorwerk France
Développement des recettes	David Fleury (responsable)
Création graphique	Cécile Bélonie - EMPHASE
Réalisation PAO	Anne Le Corre
Prise de vue et stylisme	Michel Leprêtre

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

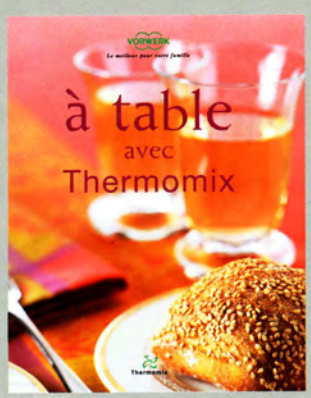
© Vorwerk International Mittelsten Scheid & Co, 2007.

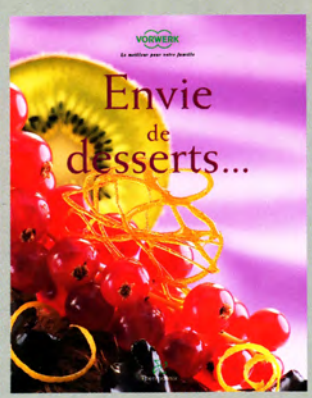
Vorwerk France
Société en commandite simple
5, rue Jacques Daguerre
Case Postale 40 626
44306 Nantes Cedex 3
Tel : 02 51 85 47 47
www.vorwerk.fr

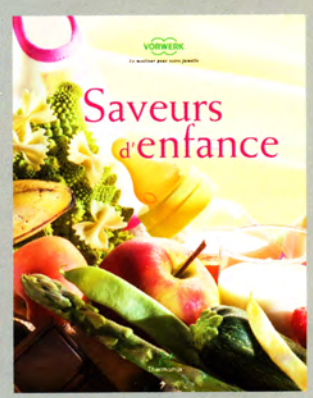
Thermomix

VORWERK

Le meilleur pour votre famille







* *Disponible à partir de juillet 2008*

Pour compléter votre bibliothèque,

contactez votre conseillère ou le service clients au 02 51 85 47 47

ou connectez-vous sur notre site www.thermomix.fr

ISBN 978-2-916912-05-9

Thermomix