

# THERMOMIX® ET MOI

Enchantez votre expérience culinaire

N°1 · Automne 2015 · 8 €



## SPÉCIAL PÂTISSERIE

*Mes belles gourmandises  
du dimanche*

Mon nouveau  
magazine avec

**40**  
recettes  
exclusives

Pommes, poires, courges...  
**JE DÉCOUVRE ET JE SUBLIME  
LES PRODUITS D'AUTOMNE**

Les enfants aussi...  
**JE CRÉE DES SUCETTES  
AVEC DES PETITS SABLÉS**



### **Balade au Pays basque**

À la rencontre d'un terroir  
entre terre et mer

### **Saveurs d'ailleurs**

La Réunion, cuisine française  
de l'autre côté du globe

### **Coup de bluff**

Recettes faciles  
pour épater mes amis



www.thermomix.fr



thermomix

Aux goûts du monde

Cuisine rapide

LA BOUTIQUE THERMOMIX

LIVRES DE RECETTES THERMOMIX

ACCESSOIRES THERMOMIX BOUTIQUE THERMOMIX

PRODIGES & INNOVATIONS THERMOMIX

TOUT VOR >

TOUT VOR >

TOUT VOR >

Végétales et Gourmandes

Les soupes

Cuisine rapide

# La boutique en ligne THERMOMIX®

Faites le plein d'envies

Pour profiter d'offres exceptionnelles rendez-vous dès maintenant sur

[www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr)

RUBRIQUE BOUTIQUE

VORWERK





# Édito



DENIS VALENCE

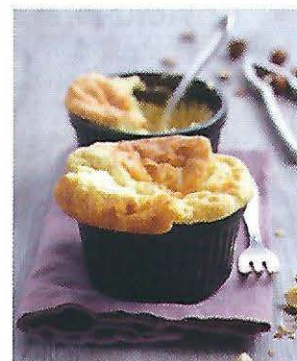
**Parce que la cuisine est un plaisir**, parce que vous êtes des passionnés qui animent notre envie d'aller toujours plus loin, parce que nous cherchons surtout à vous faciliter la vie..., vous avez entre les mains le premier magazine « Thermomix® et moi » : 40 recettes inédites et testées par l'équipe vous sont spécialement dédiées, toujours de saison et faciles à réaliser. Nous avons mis l'accent sur la cuisine du quotidien, celle de dernière minute, celle qui vous redonnera la pêche ou vous fera partager des moments complices avec les plus jeunes. Nous sommes aussi allés à la rencontre de ceux qui font notre

cuisine. Les chefs, comme Éric Guérin, bien entendu, mais aussi les producteurs. À chaque numéro, des artisans nous parleront de leurs produits. Aujourd'hui, c'est au Pays basque que nous avons poussé la porte de Denis Brillant, artisan charcutier spécialiste du jambon de Bayonne ; de Maryse Cachenaute, productrice des cerises d'Ixassou ; et de Laurent Bessouat, incollable sur le piment d'Espelette. Les saveurs gourmandes hors de nos frontières s'invitent aussi dans nos pages via un détour par La Réunion.

Enfin, nous vous avons surtout laissé la parole : vos menus, votre histoire, votre blog, vos conseils et astuces... Plus qu'un magazine, « Thermomix® et moi » est un vecteur d'échange et de partage, comme ces générations de Thermomix® qui, depuis 1961, animent notre quotidien, à l'image du dernier-né, le TM5. Tout ça parce que vous êtes au cœur de notre histoire.

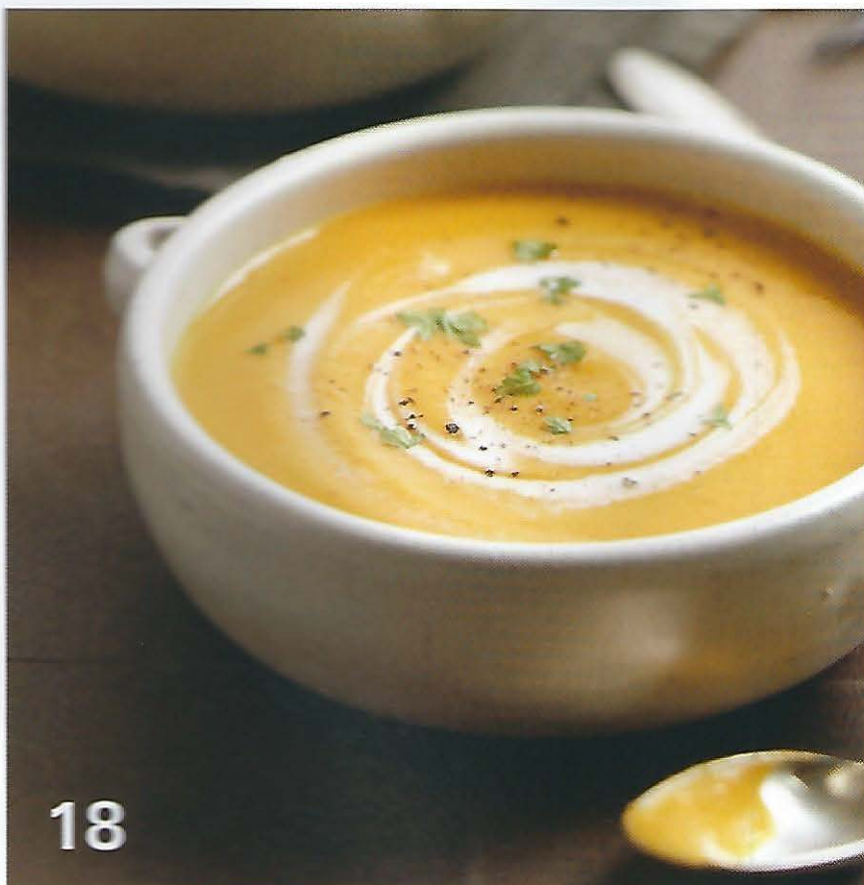
Sophie Hanon-Jaure  
Directrice de la publication

## Mon marché d'automne



**Pour vous abonner**, rendez-vous en page 58 ou directement sur le site [www.thermomix.fr/mag](http://www.thermomix.fr/mag)





# SOMMAIRE

## 07 *Ma recette star*

Un mitonné de saveurs avec la blanquette de veau traditionnelle.

## 08 *Agenda*

Une sélection d'événements et d'actualités à ne pas manquer cet automne.

## 10 *Tendances*

L'art de la table façon bistrot s'invite à la maison.

## 12 *Actu Thermomix®*

Toutes les infos concernant votre fidèle compagnon de cuisine.

## 14 *LE CHEF ET MOI*

**En cuisine avec... Éric Guérin**

Le chef nantais de La Mare aux oiseaux nous dévoile une de ses créations.

## 18 *MON MARCHÉ D'AUTOMNE*

## 20 *Pommes et poires, on y croque à pleines dents*

Découvrez les variétés stars de vos étals.

## 26 *Butternut et champignons, une cueillette savoureuse*

Pour choisir, conserver et cuisiner cette courge au goût de noisette et les champignons de Paris.

## 30 *Jolies pièces de veau*

Connaissez-vous les meilleurs morceaux du veau ? On vous dit tout.

## 32 *Le haddock, franc et parfumé*

Dégustez l'aiglefin, ce poisson venu du nord.

## 34 *Le beaufort, trésor de Savoie*

Son goût fruité nous vient des pâturages des montagnes.

## 36 *THERMOMIX® AU QUOTIDIEN*

## 38 *Des idées dans mon placard*

Un menu savoureux avec des ingrédients de base.

## 42 *C'est nouveau dans les rayons*

Les produits coup de cœur de la rédaction.

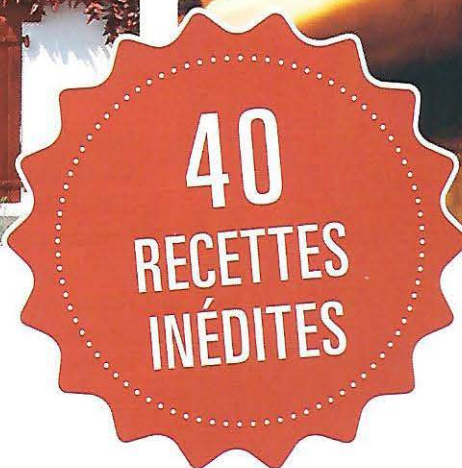
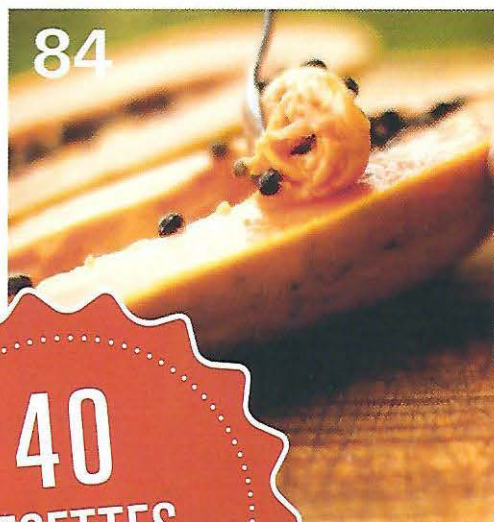
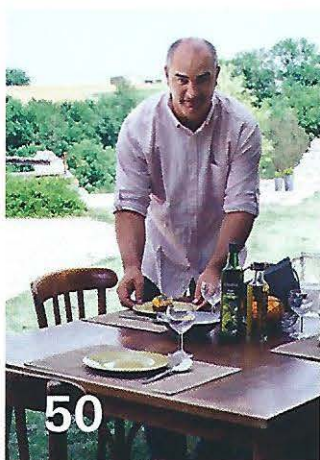
## 44 *La santé dans mon assiette*

Un zoom sur les bases de goût et leurs bienfaits.

## 46 *Thermomix® et les enfants*

Des sablés en sucettes pour un goûter rigolo.





#### 48 **Shopping gourmand**

À vous la déco pour cupcakes, gâteaux, friandises...

#### 50 **Thermomix® et lui**

Carpaccio de canard mariné, risotto de lotte crémeux, sablés au sarrasin chèvre miel... un délicieux menu au masculin.

#### 54 **Coup de bluff**

Facile à faire et pourtant si épatant !

#### 56 **Top chrono**

Des recettes à faire quand vous manquez de temps.

#### 59 **Ma belle histoire...**

Son histoire avec Thermomix® ressemble à un coup de foudre. Elle raconte.

#### 60 **Ma vie avec Thermomix®**

Petit détour à la Foire de Paris sur le stand de la marque.

#### 62 **DOSSIER RECETTES**

##### **Mes jolies pâtisseries du dimanche**

Traditionnelles ou revisitées, ces gourmandises embelliront les fins de semaine en famille.

#### 76 **BALADE GOURMANDE**

##### **Sur la route des spécialités basques**

Partez sur trois itinéraires savoureux pour découvrir la richesse des mets de cette région.

#### 84 **SAVEURS D'AILLEURS**

##### **La Réunion, une seconde gastronomie française de l'autre côté du globe**

Chouchou, vanille, épices, papaye, grenade... Venez avec nous faire le tour de l'île.

#### 92 **SUR LE NET**

##### **92 Mes menus avec Mythermomix.fr**

Tout sur votre interface personnelle.

##### **93 La petite cuisine d'Alexandra Allouche**

Elle possède un blog avec plus de 200 recettes !

#### 94 **MA VIE CHEZ THERMOMIX®**

##### **24 heures avec une conseillère**

Découvrez la passion d'un métier avec Sonia Noizet, une experte du TM5.



# EN UN COUP D'ŒIL

Mes recettes par type et par ordre alphabétique

## ENTRÉES

Carpaccio de canard vin rouge et soja	52
Choux au tarama	55
Feuilletés au beaufort	35
Pannacotta parmesan	93
Punch réunionnais	91
Sablé parmesan, concassé de tomate et jambon de Bayonne	82
Velouté de butternut et patate douce	29
Vichyssoise au haddock	33

## PLATS

Axoa d'agneau	81
Blanquette de veau	7
Cari poisson	91
Champignons farcis	28
Filet mignon de veau à l'estragon, écrasé de pomme de terre à l'huile d'olive	31
Houmous, gambas vapeur de cumin	16
Lasagnes aux légumes	40
Moules au citron	57
Pizza au thon	39
Purée butternut-noisette	28
Risotto lotte et lard	52
Soufflé au beaufort et aux noisettes	35
Vol-au-vent aux champignons	29

## DESSERTS

Cake au citron vert	68
Charlotte aux poires	25
Cupcakes à la pistache	71
Gâteau à la vanille et aux amandes	75
Gâteau basque à la confiture de cerises	79
Gâteau au chocolat et aux abricots	41
Glace au coco	91
Le merveilleux	72
Mille-feuille pomme-safran	24
Milk-shake super boost	44
Mousse chocolat-café	57
Praliné chocolat-noisette	55
Religieuses craquelin caramel au beurre salé	67
Royal au chocolat	64
Sablés au sarrasin, fromage de chèvre et miel	53
Sablés à la fraise en sucettes	47
Samoussa poire-chocolat	23
Tarte aux fruits de la Passion	68
Tarte normande	23

Dans les recettes, les éléments entre parenthèses indiquent les instructions pour le modèle TM31.



55



31



64



# Un mitonné de saveurs

IL FAIT PARTIE DES CLASSIQUES DE LA GASTRONOMIE FRANÇAISE. UN PLAT SIMPLE ET COMPLET À FAIRE ET À TRANSMETTRE. PHOTO DE DELPHINE GOIZET STYLISME DE ÉMILIE LARAISON



## Blanquette de veau

**6 portions**

- 1 belle gousse d'ail
- 1 branche de thym frais
- 2 feuilles de laurier frais
- 1 branche de céleri, coupée en tronçons
- 1 bouquet de persil plat, frais
- 100 g de poireau, émincé en rondelles (1,5 cm env.)
- 150 g de carotte, émincée en rondelles (1,5 cm env.)
- 2 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 c. à café de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 900 g d'eau
- 1000 g de sauté de veau, détaillé en cubes (2-3 cm)

- 500 g de champignons de Paris frais, coupés en quatre ou six
- 50 g de beurre demi-sel
- 50 g de farine
- 100 g de crème liquide, 35% m.g.
- 2 jaunes d'œufs

**1.** Mettre l'ail, le thym, le laurier, le céleri, le persil, le poireau, la carotte, l'huile d'olive, le sel, le poivre, l'eau et le sauté de veau, puis laisser mijoter **35 min/100°C/vitesse 1**.

**2.** Mettre les champignons dans le Varoma, mettre en place ce dernier puis cuire à la vapeur **10 min/Varoma/↻/vitesse ↵**. Retirer le Varoma. Filtrer le contenu du bol au-dessus d'un récipient à l'aide du panier cuisson pour récupérer le jus de cuisson. Transvaser

la viande et les légumes sur un plat de service et maintenir au chaud.

**3.** Mettre 400 g de jus de cuisson, le beurre et la farine dans le bol, mélanger **10 sec/vitesse 5**, puis cuire **5 min/100°C/vitesse 2**.

**4.** Ajouter la crème liquide et les jaunes d'œufs, cuire **5 min/85°C/vitesse 2 (TM31 : 5 min/80°C/vitesse 2)**, puis **mixer 30 sec/vitesse 10**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Napper la viande et les légumes de sauce et servir chaud.

⚡ 15 min ⏰ 1 h 15 min 🍴 Facile 🍴 Pour 1 portion : 1 892 kJ / 454 kcal / Protéine 35 g / Glucides 10 g / Lipides 31 g



# Tendances, événements... Tout ce qu'il faut savoir !

**UN SALON DU BIO, UNE TROUVAILLE POUR BICHONNER SON VIN OU BIEN ENCORE UNE LIVRAISON À DOMICILE DE FROMAGES... IMPOSSIBLE DE RATER CES NOUVELLES IDÉES GRÂCE À NOTRE PETITE SÉLECTION. TEXTE DE JULIEN TRUBERT**



MARTINE BECK-COPPOLA/RMN-GP



MUSÉE CARNAVALET/ROGERVIOLETT

## ON Y EST ALLÉ POUR VOUS

Le musée parisien Cognacq-Jay mise sur la gourmandise avec son exposition « Thé, café ou chocolat ? L'essor des boissons exotiques au XVIII<sup>e</sup> siècle » qui se tient jusqu'au 27 septembre. On y découvre, à travers une collection de 120 objets et d'une quarantaine de toiles, l'histoire de ces trois boissons incontournables et de leur adoption en France. Marie-Antoinette, Voltaire, Louis XV... : de grandes figures ont écrit l'histoire des cafés, thés et chocolats, la France ayant « rapidement décidé de sucrer ces saveurs exotiques, voire de leur ajouter du lait tout en limitant la présence d'épices. Notre pays a joué un rôle majeur dans leur développement dès le XVIII<sup>e</sup> siècle, à travers les cours européennes », explique Rose-Marie Mousseaux, directrice du musée et commissaire de cette exposition qu'elle a créée dans son intégralité. La délicatesse de la porcelaine de Sèvres sert de fil conducteur à ce parcours. Pour les plus curieux, une application pour smartphone permet d'en apprendre encore davantage. Jusqu'au 27 septembre. Musée Cognacq-Jay, 8 rue Elzévir, Paris III<sup>e</sup>. [www.museecognacjay.paris.fr](http://www.museecognacjay.paris.fr)

**SALON DU CHOCOLAT**  
MONDIAL DU CHOCOLAT & DU CACAO

**28 OCTOBRE - 1 NOVEMBRE 2015**  
PORTE DE VERSAILLES  
[WWW.SALON-DU-CHOCOLAT.COM](http://WWW.SALON-DU-CHOCOLAT.COM)

FINALE DU WORLD CHOCOLATE MASTERS™ : 26 - 30 OCTOBRE  
LA PLUS GRANDE COMPÉTITION DÉDIÉE À L'ART DU CHOCOLAT

## DU CHOCOLAT, ÉVIDEMMENT !

Tout le monde l'attend, ce « Salon du chocolat » qui envahit chaque année Paris et comble les gourmands. Cet automne, la porte de Versailles vibre au rythme des artisans français et étrangers venus partager leurs créations. La 21<sup>e</sup> édition lance un défi à ses différents exposants : créer un produit spécialement pour l'occasion ! Une balade parmi les 20 000 m<sup>2</sup> de cette manifestation événement s'impose. Du 28 octobre au 1<sup>er</sup> novembre. Porte de Versailles, Paris XV<sup>e</sup>. [www.salonduchocolat.fr](http://www.salonduchocolat.fr)

## LIVRÉS À DOMICILE !

La fromagerie Pouillot partage ses 160 variétés préférées avec le plus grand nombre en mettant en place une livraison dans toute la France. L'établissement basé à Troyes propose ainsi un site Internet pratique sur lequel passer commande, avec les descriptions de chaque produit par le fromager affineur et ses conseils afin de servir le vin idéal en accompagnement. Les Halles de l'hôtel de ville, 10000 Troyes. [www.fromage-pouillot.fr](http://www.fromage-pouillot.fr)



**23-25 OCTOBRE 2015**

**SALON ZEN & BIO ARTEMISIA**  
MARSEILLE  
Parc Chanot  
de 10h à 19h

[www.salon-artemisia.com](http://www.salon-artemisia.com)

## ZEN, BIO... ET MARSEILLAIS !

« Zen & Bio Artemisia » transforme le parc Chanot, à Marseille, en vaste lieu d'échanges autour du bio, du bon, du sain. L'an passé, 15 000 visiteurs se sont pressés dans les allées, preuve de la poussée du bio dans notre pays. À l'occasion de cette édition, 150 intervenants attendent les curieux pour exposer leur savoir-faire : mets, maquillage, relaxation, produits d'entretien, tout y est ! Du 23 au 25 octobre. Parc des Expositions de Marseille. [www.salon-artemisia.com](http://www.salon-artemisia.com)





### TROUVER SES PRODUCTEURS LOCAUX

Identifier les petits producteurs près de chez soi n'est pas toujours facile. Le site Bienvenue à la Ferme répertorie maraîchers et éleveurs dans tout l'Hexagone, ainsi que leur mode de production (bio, traditionnel...) afin de permettre à chacun de faire des courses de proximité et ainsi aider l'économie locale. Partir à la rencontre des professionnels de sa région devient alors un jeu d'enfant.

[www.bienvenue-a-la-ferme.com](http://www.bienvenue-a-la-ferme.com)

### NOUVELLES RENCONTRES AUTOUR D'UNE ASSIETTE

En virée à Rome avec l'envie de manger comme les Romains ? Le site « VizEat » met en relation des particuliers à travers le monde qui veulent déguster des plats faits maison, chez l'habitant. Au programme, un dîner avec son hôte (ou non), pour échanger des conseils, des astuces, des recettes... et revenir chargés de bons souvenirs à reproduire chez soi, avec son Thermomix® !

[www.fr.vizeat.com](http://www.fr.vizeat.com)



### GÉRER SA CAVE SUR SMARTPHONE

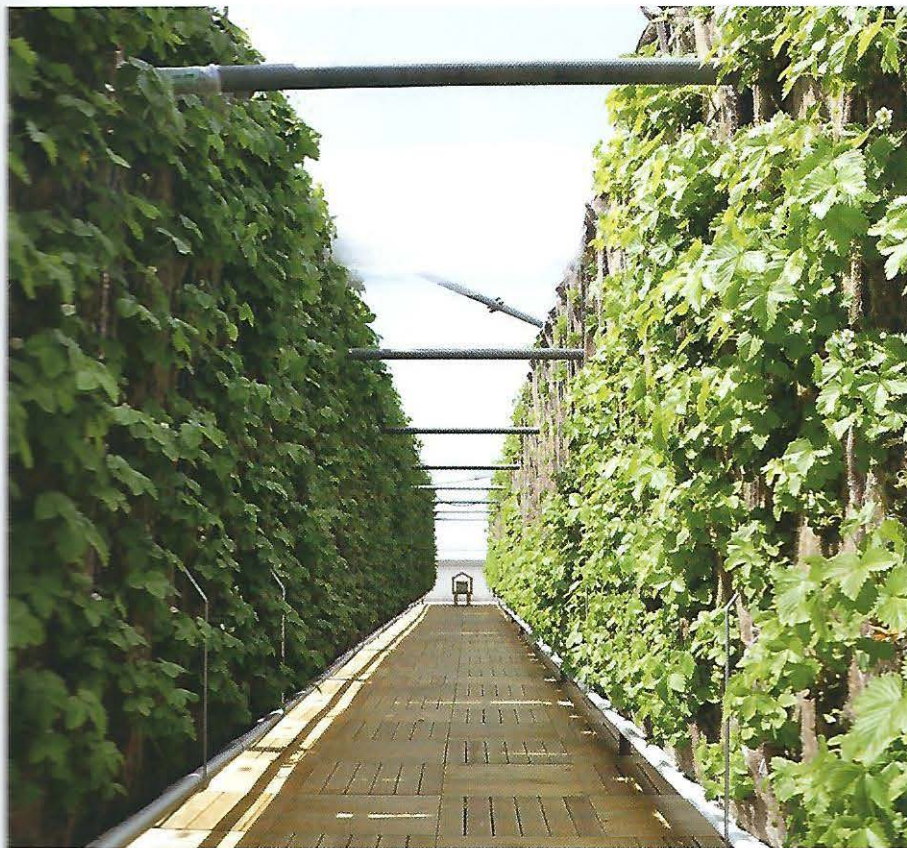
Télécharger l'application Tagawine, y enregistrer le contenu de sa cave et ensuite mieux gérer son stock, tel est l'objectif de cet outil pratique qui permet de savoir à quel moment le vin sera à son apogée. Idéal pour un accord met-vin.

[www.tagawine.fr](http://www.tagawine.fr)

### LES GALERIES LAFAYETTE, AUTREMENT

Pas de séance shopping dans le grand magasin parisien, mais une petite visite au 7<sup>e</sup> étage pour découvrir les jardins verticaux mis en place il y a quelques mois. Intitulé « Sous les fraises », ce joli projet valorise la culture de plantes diverses et variées en milieu citadin. Si les visiteurs ne peuvent malheureusement pas accéder directement aux végétaux, tout est expliqué pour comprendre l'intérêt d'une telle solution pour la ville. Les produits issus de ces jardins sont ensuite utilisés par des chefs parisiens.

Galleries Lafayette, bd Haussmann, Paris IX<sup>e</sup>. [haussmann.gallerieslafayette.com](http://haussmann.gallerieslafayette.com)



### LA CHASSE AUX CHAMPIGNONS EST OUVERTE !

Les « Logis » organisent d'octobre à novembre, à travers quelques-uns de leurs établissements, des ateliers dédiés aux champignons. Cuisine, cueillette, histoire de ces produits..., les visiteurs profitent à la fois du confort de ces séjours et des connaissances des accompagnateurs. Une idée de week-end sympathique, en amoureux ou en famille.

[www.logishotels.com](http://www.logishotels.com)



# Ambiance authentique d'inspiration bistrot

STYLE RÉTRO, COULEURS CHATOYANTES, USTENSILES PRATIQUES, L'ART DE LA TABLE FAÇON BISTROT S'INVITE À LA MAISON. TEXTE DE CAMILLE DAVID



## RÉTRO POIVRÉ

Olivier Roellinger a imaginé ce moulin à poivre, tout droit sorti des années 30, pour exalter les saveurs et parfums de cette épice. Moulin Roellinger, 64 €, Peugeot Saveurs.



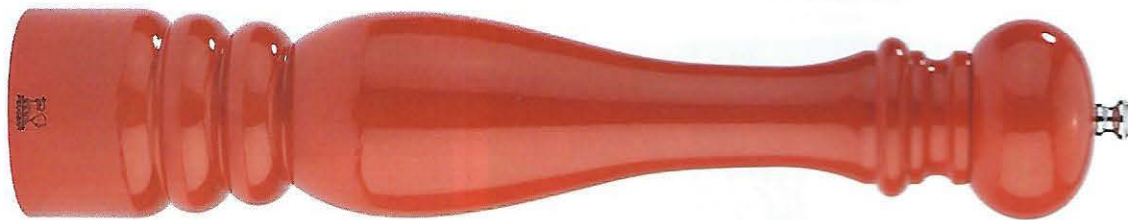
## BULLES À VOLONTÉ

Incontournable chez nos grands-parents, cette bouteille de limonade très vintage offre une touche déco originale sur vos étagères. Bouteille à limonade Vintage US, 3 €, Equinox.



## TABLE BUCOLIQUE

Ces jolies nappes 100 % lin peuvent s'assortir à l'infini avec chemins de table et coussins pour une déco élégante. Nappe carrée, 69 €, Bontemps.



## LES ÉPICES

### VOIENT ROUGE

Le moulin à poivre préféré des chefs, laqué rouge et résolument design, fait de l'effet sur toutes les tables ! Paris coquelicot, 38,50 €, Peugeot Saveurs.



## DIVA DES ASSIETTES

Les étoiles ont quitté le célèbre boulevard hollywoodien pour venir s'installer dans ces assiettes à dessert sobres mais colorées. Assiette à dessert, 17 €, Green Gate.

## COMME AU CHAMP

Parfait pour joliment entreposer vos fruits, ce panier en métal tressé est résistant et tendance. Bois et métal se mêlent pour un esprit très rustique. Panier à fruits, 16 €, Madam Stoltz.



## NOUVEAU THÉ

Ce verre de bar est pensé... pour le thé ! Esprit pub garanti pour un demi d'infusion. Mazagran Tea time, 5,50 €, Ambiance et Styles.



**SERVICE À LA PELLE**

Les designers de Sabre proposent ce service de couverts à carreaux Vichy, qui apportent petite note de couleur et originalité campagnarde sur la table. Charme Vichy, 3 €, Sabre.

**SAVEURS D'ANTAN**

Rassemblez toutes vos gourmandises dans cette boîte métallique et colorée, délicieusement rétro, qui conserve parfaitement les petits gâteaux. Boîte distributrice, 19,90 €, Le comptoir de Mathilde.

**100 % NATURE**

Cette nappe tissée en lin naturel est d'une qualité irréprochable. Elle mettra en valeur n'importe quel type de vaisselle. Nappe 100 % lin (160 x 240), 185 €, Côté Bastide sur [Lovecreativepeople.com](http://Lovecreativepeople.com)

**BONNE BOUTEILLE**

On prolonge l'été avec ce petit goût de vacances en bouteille : de la véritable sangria dans une bouteille colorée à réutiliser. Lolea, Sangria au vin rouge, 13 €, SNCV.

**ESPRIT « DINER » AMÉRICAIN**

La serviette est indispensable pour un repas façon bistrot. Fini les pliages douteux, on préfère ce distributeur pour plus d'originalité ! Distributeur de serviettes, 9,75 €, Derrière la porte.

**C'EST COUPÉ ET TRANCHÉ**

Rappelant la structure de la tour Eiffel ou les colombages des maisons médiévales, les croisillons du manche ouvragé de ce couteau pliable ultra sécurisé lui donnent une touche chic. Liner-lock Thiers manche colombage, 61,50 €, Claude Dozorme.





# « VOUS ÊTES DÉJÀ 1 MILLION À POSSÉDER UN TM5 »

Arrivé dans l'entreprise en 2003, il a connu le succès du TM31 et aujourd'hui du TM5. Interview de cet homme à la tête d'une équipe de passionnés.

**BERTRAND LENGAINNE**  
**DIRECTEUR THERMOMIX® FRANCE**



DENIS VALENCE

***Avec le TM5, sorti en septembre 2014, Thermomix® présente sa cinquième génération de robots cuiseurs. Comment est née cette aventure ?***

Tout a commencé en 1961, lorsque l'entreprise familiale Vorwerk présente un robot tout-en-un combinant sept fonctions. Le VKM5 mixe, malaxe, coupe, hache, râpe, presse et moule. Mais c'est le lancement du premier robot mixeur cuiseur, en 1971, qui marque une réelle révolution dans la cuisine. Le VM2000 est unique. Ce coup de génie est le fruit du travail d'un ingénieur français. Vorwerk a racheté le brevet et ouvert la première usine dédiée à la fabrication de ce robot à Cloyes-sur-le-Loir, en Eure-et-Loir.

***Qu'est-ce qui en fait le succès ?***

La simplicité d'utilisation est un atout indéniable. Le Thermomix® est toujours composé de trois éléments : une base chauffante, un bol et un couteau. C'est un produit premium, mais facile d'utilisation. Nous avons introduit une innovation sur chaque nouveau modèle, mais la simplicité est toujours là. Ainsi, le TM21 a été doté d'une balance et de la cuisson vapeur, le TM31 de touches de température et de la fonction « sens inverse » du couteau. Avec le TM5, on rentre dans l'ère digitale avec la clé recettes et la cuisine guidée.

***En 10 mois, 1 million de TM5 ont été livrés. C'est une ascension fulgurante ! Comment l'expliquez-vous ?***

Tout d'abord, je souhaiterais souligner combien ce chiffre est incroyable ! Nos conseillers méritent d'être chaleureusement remerciés, ainsi que le million de fans Thermomix® qui ont rendu cela possible. Le succès dépasse nos frontières. Partout dans le monde, en Amérique du Sud, en Europe et jusqu'en Asie, le même accueil a été réservé au TM5. On compte aujourd'hui un TM5 vendu toutes les 30 secondes !

***Vous êtes arrivé chez Thermomix® en 2003.***

***Qu'est-ce qui a changé depuis ?***

La méthode de vente. Nous avons travaillé pour que le temps de la dégustation culinaire soit un moment convivial et ludique, partagé entre l'hôtesse et ses invités. L'ensemble des services offerts à nos clients s'est également étoffé : dégustation, mise en service, bibliothèque de livres de recettes, cours de cuisine, la plateforme « Mythermomix », un site Internet, une communauté qui partage des recettes. Tout cela en plus d'un suivi client très développé.

***Un souvenir ? Une émotion ?***

Les deux lancements auxquels j'ai assisté. Celui du TM31 était mon premier. Nous l'avions préparé avec une toute petite équipe, dans le plus grand secret, en neuf mois.

Un temps record !

Ma seconde émotion a été le lancement à Disneyland du TM5, le 5 septembre dernier, devant 2 600 personnes. Le dernier-né de Thermomix® a été présenté le même jour, à la même heure, dans le monde entier. L'enthousiasme des équipes présageait alors une nouvelle belle aventure. Un vrai challenge relevé haut la main, puisque le TM5 a été sélectionné au prix « Innovation de l'année » à la Foire de Paris 2015.

***Quels sont vos prochains défis ?***

Continuer à tisser un lien étroit et de confiance avec les utilisateurs de Thermomix®. Pour cela, nous passerons de 7 500 conseillers à 10 000 dans les trois ans à venir, renforçant ainsi notre proximité et les services apportés à chaque client.

Restier à l'écoute de leurs attentes, en poursuivant le développement et le dynamisme des échanges entre les passionnés de cuisine et de Thermomix®.



# Il y a du nouveau !

SORTIES, LIVRES, ACTUS... ON VOUS DIT TOUT.



## 3 NOUVELLES CLÉS RECETTES SONT DISPONIBLES DANS LA BOUTIQUE !

Trouvez l'inspiration parmi les nombreuses clés recettes :

**Cuisine rapide** : 50 recettes épatantes en 30 minutes ! Détendez-vous et régalez toute la famille en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire.

**Les soupes** : faites le plein de vitamines avec des potages onctueux et parfumés, des veloutés colorés et savoureux ou des soupes sucrées aux fruits. Régalez petits et grands et faites-vous plaisir, de l'entrée au dessert.

**Végétales et gourmandes** : naturelles, saines et fraîches, 50 savoureuses recettes classiques, originales ou exotiques qui vous feront voyager et (re)découvrir légumes, légumineuses et saveurs végétales.

Équipez vite votre Thermomix\* et laissez-vous guider pas à pas dans l'élaboration de vos recettes.

## FOIRES LE TM5 FAIT LE SHOW

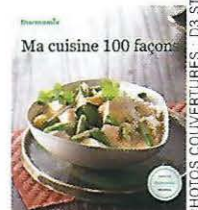
Vorwerk France sera présent à la **foire de Strasbourg**,

**du 4 au 14 septembre 2015**, dans le Hall 6. Au programme : la journée des femmes (le 8), la journée de la famille (le 9), entrée gratuite à partir de 18 heures jusqu'à 21 heures le jeudi 10, en afterwork, avec de nombreuses festivités et animations tous les jours ! Et parce qu'avec le Thermomix\*, on peut cuisiner de bonnes recettes aussi bien du nord que du sud de la France, le TM5 sera ensuite présenté à la **foire de Marseille** (Hall 8, « L'univers de la maison ») qui se déroulera **du 25 septembre au 5 octobre**, avec des rendez-vous chaque jour à ne pas manquer tels que défilés de mode, cirque (acrobatie, atelier maquillage...), fanfares, nombreuses animations pour les enfants, animations métiers de bouche... Alors, plus d'hésitation, venez nous rendre visite à Strasbourg ou à Marseille, les goûts et les recettes ne manqueront pas !

thermomix

## Végétales et Gourmandes

50 recettes végétariennes



## PROMO BOUTIQUE

Profitez-en ! Frais de port offerts pour toute commande contenant un livre de recettes. Conditions de l'offre : **offre valable du 24 août au 31 octobre 2015**, dans la limite des stocks disponibles, sur la boutique en ligne Thermomix\* ([www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr), rubrique boutique).

PHOTOS COUVERTURES : D3 STUDIO / KATJA DINGEL / WOJTEK KOWALL

Journée Portes Ouvertes dans toutes les agences

## VIVEZ AVEC THERMOMIX® UNE RENTRÉE [VITAMINÉE]

**Vendredi 11 septembre 2015**

9h30 à 11h15 / 12h à 13h45 - 14h30 à 16h15 / 17h à 18h45

**À GAGNER**  
Dans toutes les agences  
Thermomix®

Des collections de recettes digitales  
à choisir parmi toutes nos thématiques

Des recettes de rentrée, des trucs et astuces  
et de nombreuses surprises vous attendent !

Des livres  
de recettes  
remplis  
de bonnes  
idées !

Inscrivez-vous sur  
[www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr)  
à l'une de nos sessions  
(places limitées) !





# EN CUISINE AVEC... ÉRIC GUÉRIN

la recette du chef  
Houmous,  
gambas vapeur  
de cumin  
Page suivante

La complicité entre le Thermomix® et le chef étoilé de La Mare aux Oiseaux dure depuis 2008. Maryse, conseillère Thermomix®, l'accompagne pour concocter une recette innovante.

TEXTE DE JULIEN TRUBERT PHOTOS DE SARAH SCANIGLIA

**NICHÉ AU CŒUR DE L'ÎLE DE FÉDRUN**, à Saint-Joachim, en Loire-Atlantique, La Mare aux Oiseaux étonne par son calme. L'écrin de verdure qui abrite l'établissement au toit de chaume participe à cette sensation, bien sûr. Cette sérénité se retrouve également en salle, que ce soit au petit salon ou dans les différents espaces du restaurant, mais se prolonge aussi en cuisine. Le service se prépare et pourtant, une ambiance feutrée berce les fourneaux. Les rires d'Éric Guérin, chef étoilé, et de Maryse, conseillère Thermomix®, pétillent dès leurs retrouvailles. Ces deux-là se connaissent bien. « Je suis sa plus grande fan », se décrit Maryse en parlant du chef, qu'elle a plaisir à retrouver, aujourd'hui, pour préparer une recette. À quatre mains, bien aidées par le Thermomix® !

**LE THERMOMIX** trône dans la cuisine d'Éric Guérin. « J'en ai trois. Deux en action, ici, et un dans mon bureau. J'avais du mal à concevoir d'utiliser un robot comme celui-là dans mon restaurant. Puis je l'ai essayé et je ne l'ai plus quitté », confie le chef dont la cuisine audacieuse mêle terre, mer et rivière avec des saveurs rapportées de ses voyages au bout du monde. Comme de nombreux chefs, Éric Guérin a donc été séduit par le Thermomix®, au point d'en offrir un, il y a quelques semaines, à sa mère, Michèle. « Elle me voyait convaincu, mais restait sceptique. Je lui ai apporté un TM5 et lui ai laissé pendant deux jours. Elle l'utilise au quotidien, maintenant, et organise des réunions Thermomix® avec ses amies », explique le chef qui prend plaisir à retrouver Maryse, avec qui il est devenu ami. « Elle vient passer une semaine par an ici. Pour apprendre, progresser, échanger... » Houmous, gambas à la vinaigrette Schweppes®/pamplemousse : voilà la recette que ces deux complices préparent pour le déjeuner. Un plat à la carte de La Mare aux Oiseaux depuis cet été.



**LES GESTES SONT FLUIDES**, simples, face au Thermomix®. Maryse et Éric Guérin connaissent parfaitement l'appareil et ses qualités, partagent des astuces... « Je coupe grossièrement le citron vert pour en mixer la pulpe et le zeste, mais aussi son albédo qui apporte de la texture au houmous. Seul le Thermomix® est capable de mixer ainsi, en faisant tout disparaître. Pour réduire le temps de cuisson des pois chiches, ceux en conserve font très bien l'affaire », détaille le chef.

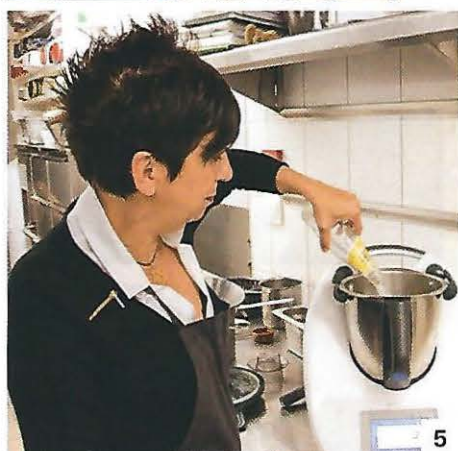
**MARYSE NE SE SENT PAS PERDUE**, même si elle n'a jamais réalisé cette recette. « Depuis notre rencontre, je travaille à la pince, comme Éric, car on gagne en précision. » Pour déposer la gamba dans le Varoma, au-dessus des pois chiches, par exemple, ou dresser le plat avec une minutie d'orfèvre.

**CETTE RECETTE DE CHEF ÉTOILÉ** reste « accessible pour tous les niveaux. La seule difficulté serait, peut-être, de trouver certains ingrédients », estime Maryse qui découvre ceux présents en cuisine. Safran du Morbihan, poivre de Timut aux senteurs de pamplemousse et le délicieux miel qu'Éric Guérin réalise lui-même : le houmous devient une entrée élégante, à servir froide ou chaude. « La vinaigrette se conserve au minimum trois semaines. Il suffit de la mixer de nouveau au Thermomix® avant chaque utilisation », conseille le chef dont le regard pétille dès qu'il parle de sa cuisine. Autant que Maryse quand elle parle d'Éric Guérin. Une belle rencontre née grâce au Thermomix®.

(\*) La Mare aux Oiseaux, 223 rue du Chef-de-l'Île-de-Fédrun, 44720 Saint-Joachim - tél. 02 40 88 53 01 - [www.mareauxoiseaux.fr](http://www.mareauxoiseaux.fr)







## Houmous, gambas vapeur de cumin

🍽 4 portions

### La veille

- 300 g de pois chiches
- 1200 g d'eau

### Le houmous et les gambas

- 600 g d'eau
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 4 belles gambas crues ou 8 crevettes crues de taille moyenne, décortiquées
- 4 c. à soupe d'huile de sésame

- 20 g d'huile d'olive
- 1/2 citron vert, coupé en quartiers
- le jus d'un 1/2 citron vert
- 50 g de beurre demi-sel
- 1 gousse d'ail
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

### La vinaigrette

- 50 g de miel
- 50 g de jus de pamplemousse
- 3 doses de pistils de safran ou 1 dose de safran en poudre
- 6 baies de poivre de Timut

- 1 piment oiseau, séché
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre
- 50 g de vinaigre de riz
- 150 g de Schweppes®
- 100 g d'huile d'olive
- 2 avocats
- 1 citron vert, zeste et jus
- 1 pamplemousse, détaillé en suprêmes
- 1 bouquet d'herbes fraîches
- 4 pincées de fleur de sel





### La veille

**1.** Mettre les pois chiches à tremper une nuit dans 1200 g d'eau.

### Le houmous et les gambas

**2.** Le jour même, mettre 600 g d'eau, le cube de bouillon de volaille et le cumin dans le bol, insérer le panier cuisson, y mettre les pois chiches et cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**.

**3.** Mettre en place l'ensemble Varoma, disposer les gambas sur le plateau vapeur et cuire à la vapeur **5-10 min/Varoma/vitesse 1**.

**4.** Retirer l'ensemble Varoma et réserver les gambas au frais.

Retirer le panier cuisson, conserver 300 g du jus de cuisson dans le bol et y transvaser les pois chiches. Ajouter l'huile de sésame, l'huile d'olive, le demi-citron vert, le beurre, l'ail, le sel et le poivre, mixer **30 sec/vitesse 5**, puis **1 min/vitesse 10** en vous aidant de la spatule. Transvaser dans un récipient, filmer au contact et réserver au frais.

### La vinaigrette

**5.** Mettre le miel, le jus de pamplemousse, le safran, les baies de poivre de Timut, le piment, le sel et le poivre dans le bol, chauffer

**4 min/60°C/vitesse 2**, puis mixer **1 min/vitesse 10**. Laisser refroidir 10 minutes environ afin que les épices infusent.

**6.** Ajouter le vinaigre de riz et le Schweppes®, puis mélanger **3 min/vitesse 5** en versant très lentement l'huile d'olive sur le couvercle du bol, de manière à ce qu'elle tombe en mince filet autour du gobelet doseur sur les couteaux en marche. Transvaser le contenu du bol dans un récipient et réserver.

**7.** Couper l'avocat en cubes réguliers (env. 2 cm). Les mélanger au jus et aux zestes de citron vert pour qu'ils ne noircissent pas. Détailler chaque gamba en trois. Réserver.

**8.** Pour le dressage : mettre 1 à 2 c. à soupe de houmous, froid ou tiède, au centre d'une assiette. Poser harmonieusement 3 morceaux de gambas. Ajouter quelques dés d'avocat, 2 suprêmes de pamplemousse, et terminer par un joli trait de vinaigrette. Garnir de quelques brins d'herbes fraîches et saupoudrer de fleur de sel avant de servir frais.

### Conseil(s)

- Conservez le reste de la vinaigrette pour une utilisation ultérieure.

⚡ 20 min 🕒 24 h 🍳 Facile 🍴 Pour 1 portion :  
4 094 kJ / 993 kcal / Protides 8 g / Glucides 63 g /  
Lipides 71 g





Tarte normande



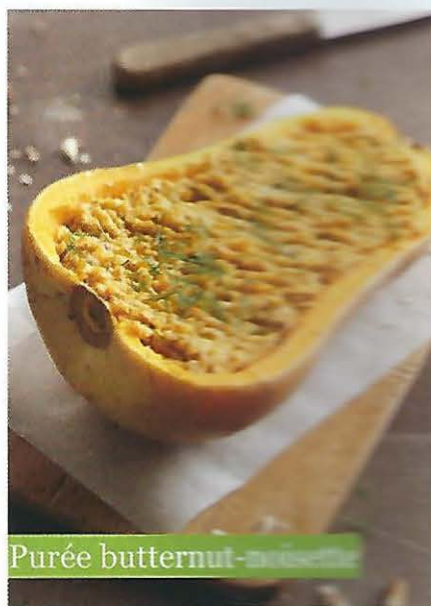
Mille-feuille  
pomme-safran



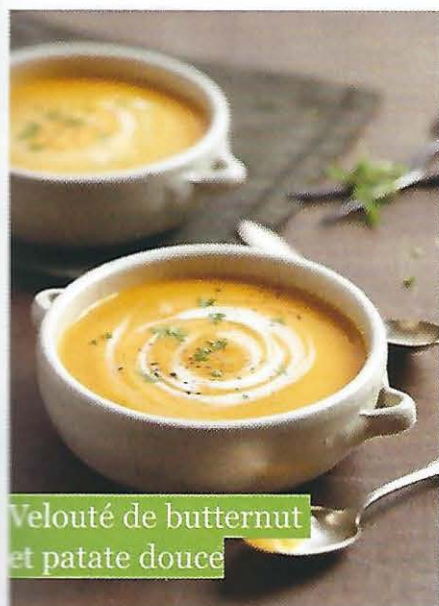
Charlotte aux poires



Champignons farcis



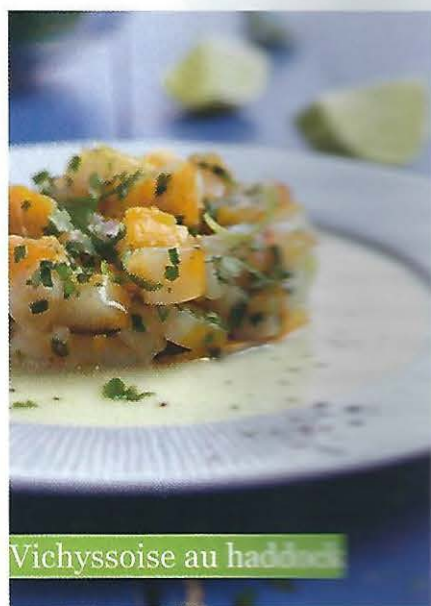
Purée butternut-patate douce



Velouté de butternut  
et patate douce



Filet mignon  
de veau à l'estragon



Vichyssoise au haddock



Feuilletés au beaufort



C'EST LA SAISON

---

# Mon marché d'automne

TEXTE DE CAMILLE DAVID PHOTOS RECETTES DE DELPHINE GOIZET STYLISME DE ÉMILIE LARAISON



GREASAVEURS

## LES CONSEILS DE FRÉDÉRIC JAUNAUT

Avec ses trente ans d'expérience culinaire, ce Meilleur ouvrier de France fruitier primeur est l'expert incontournable des fruits et légumes. Profitez de sa connaissance et de ses conseils avisés pour choisir, conserver et cuisiner vos produits de saison.



# POMMES ET POIRES, ON Y CROQUE À PLEINES DENTS

Aucun doute, ce sont les stars de nos étals. Leurs nombreuses variétés permettent de varier les saveurs et les préparations. Pleines de qualités sur le plan nutritionnel, elles permettent de réaliser des mets de choix.

## CONSERVER LES POMMES

Les pommes se conservent plusieurs semaines au réfrigérateur ; il suffit de les entreposer dans le bac à légumes ou dans un plastique perforé. On peut les garder plus longtemps, 4 à 6 semaines, dans un endroit obscur, très frais et très humide. Si elles ne sont pas suffisamment mûres, gardez-les dans une pièce à température ambiante en les surveillant attentivement car elles mûrissent dix fois plus vite qu'au frais. Les pommes se congèlent parfaitement en purée, sucrée ou non. Évitez cependant de les congeler crues.

## LA POIRE, MODE D'EMPLOI

La poire se marie très bien avec les pommes, les coings, le chocolat et le gingembre. Si vous désirez les cuire en compote, choisissez-les pas trop mûres. Outre en pâtisserie et en dessert, elle est délicieuse avec les oignons doux, le cresson, le pissenlit et l'endive. Pensez à la cuisiner avec de la viande et des poissons. La poire accompagne le brie, le camembert, le fromage de chèvre et le roquefort.

## CONFÉRENCE

C'est une variété de poire très connue, qui doit son nom à son succès lors de la conférence internationale de la poire en 1885. Elle est très douce et fine et fond dans la bouche. Il faut la laisser mûrir à température ambiante ou la conserver au frais si on la préfère ferme.



## GOLDEN

C'est la variété la plus cultivée en France, la plus consommée. Elle sert d'ailleurs beaucoup pour créer de nouvelles variétés. Les véritables amateurs du fruit lui reprochent sa forte teneur en eau.

## ROYAL GALA

Résultat du croisement entre la Kidd's Orange Red et le Golden délicieux, elle est disponible de septembre à mai. Petite et bien rouge, c'est en France la seconde variété la plus cultivée après le Golden. Elle a un goût très sucré.



#### GRANNY-SMITH

Pomme à croquer par excellence, c'est une variété très courante sur les étals. À consommer de préférence à partir d'octobre, elle est acide et ne se prête pas beaucoup à la cuisson. Elle est idéale pour un en-cas sain et coupe-faim.

#### BRAEBURN

Elle est née en 1950 sur la colline de Braeburn en Nouvelle-Zélande. Aujourd'hui très répandue, elle est juteuse et se croque facilement. Sa peau est fine et elle peut donc aussi se cuire facilement. Elle serait en fait née du croisement entre la granny-smith, très acide, et la lady hamilton, beaucoup plus sucrée.

#### FUJI

Elle tient son nom de son lieu d'origine, la ville de Fujisaki au nord du Japon où elle a été créée en 1939. Très cultivée en Chine également, cette variété sucrée est rouge, souvent striée ou lessivée. Elle est disponible dès janvier.

#### ROCHA

Venue tout droit du Portugal, cette variété de poire est de petite taille et presque ronde. Douce et très peu acide, elle contient peu de pépins et la partie centrale est quasiment inexistante. Très ferme, elle se conserve bien.

## ET AUSSI...



ETIAURYLK/STOCKPHOTO

#### LES NOISETTES

L'automne est aussi la saison des fruits secs. Nous avons sélectionné la jolie petite noisette. Pour sa richesse énergétique, bien sûr (elle sera l'amie des sportifs !), mais surtout pour son goût inimitable dans les pâtisseries. Si vous êtes en panne de poudre d'amande, la noisette peut prendre sa place. Ses saveurs franches et rondes vous séduiront à coup sûr.



MONREGARD/FOTOLIA

#### LE RAISIN

La production de vin en fait l'un des fruits les plus cultivés au monde. Parmi ses multiples variétés, on retiendra notamment le chasselas de Moissac, le plus renommé des raisins blancs et le seul à détenir une appellation d'origine contrôlée. Ceux qui préfèrent le raisin noir choisiront le cardinal, reconnaissable à ses gros grains ronds.

#### LE MOT DE FRÉDÉRIC JAUNAUT

L'Association nationale pommes poires (ANPP) répartit les pommes en 5 familles : gourmandes (golden, gala), parfumées (braeburn, Elstar), équilibrées (fuji, Idared, Délicieux), rustiques (reinettes grises du canada, Boskoop, Antarès) ou toniques (granny). Les variétés sont si nombreuses que l'on peut manger ces fruits frais toute l'année. Les poires sont fragiles. Choisissez-les lisses, fermes mais pas dures, exemptes de meurtrissures. On peut se fier à leur parfum et à leur chair qui cède légèrement sous la pression du doigt au niveau du pédoncule. Le pédoncule doit être présent et bien attaché. Laissez-les à température ambiante pour qu'elles mûrissent mais séparément des pommes, oignons, pommes de terre... car elles en absorbent l'odeur. À point, elles se conservent au réfrigérateur quelques jours. Évitez aussi de les entasser. Enfin, elles supportent mal la congélation sauf si elles sont cuites.







## Tarte normande

🍴 8 parts

### La pâte brisée

- 100 g de beurre doux, et un peu pour le moule
- 200 g de farine, et un peu pour le moule
- 75 g d'eau
- 1 pincée de sel

### La garniture

- 200 g de crème fraîche
- 3 œufs
- 80 g de sucre
- 25 g de calvados
- 800 g de pommes, épluchées, épépinées et coupées en deux
- 30 g de cassonade

**Ustensile(s) :** Moule à tarte (Ø 24 cm), rouleau à pâtisserie, papier cuisson, haricots secs pour la précuisson

### La pâte brisée

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à tarte (Ø 24-26 cm). Réserver.

2. Mettre la farine, le beurre, l'eau et le sel dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 4**. Transvaser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'abaisser et en foncer le moule à tarte préparé. Couvrir la pâte d'une feuille de papier cuisson et y poser des haricots secs. Enfourner et cuire à blanc 10 minutes à 180°C. Nettoyer le bol.

### La garniture

3. Mettre la crème fraîche, les œufs, le sucre et le calvados dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 4**. Réserver.

4. À la pointe d'un couteau, faire des incisions régulières sur la surface bombée des pommes et les disposer harmonieusement sur le fond de tarte précuit. Verser le mélange crème-calvados autour, enfourner et cuire 45 minutes à 180°C. Sortir la tarte du four, saupoudrer de cassonade puis enfourner à nouveau et cuire encore 15 minutes. Servir tiède ou froid.

🍷 Un cidre doux

⏱ 15 min 🕒 1 h 25 min 🌿 Facile 📊 Pour 1 portion :  
1 294 kJ / 310 kcal / Protéine 4 g / Glucides 27 g /  
Lipides 21 g



## Samoussa poire-chocolat

🍴 4 portions (8 samoussas)

- 100 g de chocolat noir, détaillé en morceaux
- 150 g de crème liquide, 35% m.g.
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 poires, coupées en gros morceaux
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 4 feuilles de brick
- 15 g de beurre fondu
- 15 g de cassonade

**Ustensile(s) :** Plaque de four, papier cuisson, petits ramequins

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

Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.

2. Mettre le chocolat dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Chauffer **3-4 min/55°C/vitesse 4** (TM31 : **3-4 min/60°C/vitesse 4**).

4. Ajouter la crème liquide et le piment d'Espelette, puis mélanger **2 min/60°C/vitesse 2**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Répartir la ganache dans de petits ramequins et réserver. Nettoyer le bol.

5. Mettre les poires et la cannelle dans le bol, puis compoter

**15 min/100°C/🌀/vitesse 1** (TM31 : **15 min/100°C/🌀/vitesse 1**).

Pendant ce temps, empiler les feuilles de brick pour éviter qu'elles se dessèchent et, à l'aide d'un bon couteau, les couper en deux de manière à obtenir 8 demi-cercles. Plier chaque demi-cercle en deux dans la longueur pour obtenir une lanière. Appuyer pour les faire adhérer correctement et réserver.

6. Poser 1 c. à soupe de compote à l'extrémité d'une des lanières de brick. Rabattre l'extrémité de la feuille de brick en triangle sur la farce, repositionner si nécessaire la farce du bout du doigt pour qu'elle remplisse le triangle ainsi formé, puis procéder à un second pliage. Faire autant de plis que nécessaire pour arriver en haut de la bande de brick. Glisser le bout de la bande dans l'épaisseur du samoussa pour consolider l'ensemble, puis badigeonner l'extrémité de beurre à l'aide d'un pinceau de cuisine pour souder. Saupoudrer de cassonade et le poser sur la plaque préparée. Renouveler l'opération pour toutes les lanières de brick. Enfourner et cuire 10 minutes à 200°C, en surveillant la coloration. Servir les samoussas chauds ou tièdes, accompagnés de ganache au chocolat.

🍷 Un maury

⏱ 15 min 🕒 45 min 🌿 Facile 📊 Pour 1 portion :  
1 659 kJ / 398 kcal / Protéine 4 g / Glucides 33 g /  
Lipides 28 g





## Mille-feuille pomme-safran

🍰 6 parts

### La pâte feuilletée

- 150 g de farine
- 150 g de beurre demi-sel, préalablement congelé en morceaux
- 75 g d'eau froide

### La crème vanille safranée

- 2 feuilles de gélatine alimentaire (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
- 250 g de lait
- 2 jaunes d'œufs
- 30 g de fécule de maïs
- 75 g de sucre vanillé
- 1 dose de safran en poudre (0,1 g)
- 250 g de crème liquide, 35% m.g.

### La compote de pomme

- 850 g de pommes, épluchées et détaillées en dés
- 50 g de beurre demi-sel
- 2 g d'agar-agar (1 sachet)
- 30 g de cassonade
- 1 dose de safran en poudre (0,1 g)
- 50 g de sucre glace Thermomix®

**Ustensile(s):** Plaque de four, papier

cuisson, rouleau à pâtisserie, film alimentaire, fouet, poche à douille, cadre à pâtisserie (25 x 25 cm)

### La pâte feuilletée

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
2. Mettre la farine, le beurre et l'eau dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 6**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, lui donner la forme d'un carré, l'envelopper de film alimentaire et réserver au réfrigérateur. Nettoyer et essuyer le bol
3. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte sur une feuille, sur un plan de travail fariné, en un rectangle dont la longueur fait trois fois la largeur. Plier la pâte en trois et la faire pivoter d'un quart de tour, de manière à avoir le pli sur la gauche. Répéter l'opération trois fois, puis abaisser la pâte en un rectangle (30 x 20 cm env). La faire glisser sur la plaque préparée. Couvrir d'une seconde feuille de papier cuisson puis d'une autre plaque de four, pour permettre au feuilletage de monter sans gonfler. Enfourner et cuire 20 minutes à 180°C. Dès la sortie du four, couper la pâte en

deux dans la longueur, puis en deux dans la largeur. Couper ensuite chaque morceau en 3 rectangles de même taille. Laisser refroidir. Nettoyer et essuyer le bol.

### La crème vanille safranée

4. Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un récipient d'eau froide.

5. Mettre le lait, les jaunes d'œufs, la fécule de maïs et le sucre vanillé dans le bol, puis cuire **10 min/98°C/vitesse 3 (TM31 : 10 min/100°C/vitesse 3)**.

6. Ajouter la gélatine soigneusement égouttée et le safran, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient, filmer au contact, laisser refroidir et réserver au frais pendant 2 heures. Nettoyer et essuyer le bol.

7. **Insérer le fouet.** Mettre la crème liquide dans le bol et fouetter **2-3 min/vitesse 3**, jusqu'à l'obtention d'une crème fouettée. **Retirer le fouet.**

8. Sortir la crème vanille au safran du réfrigérateur et la fouetter vigoureusement à l'aide d'un fouet, jusqu'à ce qu'elle soit complètement lisse. À l'aide de la spatule, lui incorporer délicatement la crème fouettée et transvaser dans une poche munie d'une douille lisse. Réserver. Nettoyer le bol.

### La compote de pomme

9. Mettre les pommes, le beurre, l'agar-agar et la cassonade dans le bol, puis cuire **20 min/100°C/vitesse 2**.

10. Ajouter le safran et mélanger **30 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un cadre à pâtisserie (25 x 25 cm) et lisser de manière à obtenir une couche d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Réserver au frais pendant 1 heure environ, jusqu'à complète prise de la compote. La découper ensuite en rectangle de même taille que les rectangles de feuilletage.

11. Pour dresser, poser un rectangle de feuilletage sur une assiette à dessert. Poser dessus un rectangle de compote de pomme. Garnir de points de crème vanille safranée, et terminer par un rectangle de feuilletage préalablement saupoudré de sucre glace. Servir frais.

🍷 Un rosé-d'anjou

⏱ 30 min 🕒 3 h 15 min 🍴 Difficile 📖 Pour 1 portion : 2 734 kJ / 654 kcal / Protéine 7 g / Glucides 56 g / Lipides 45 g



## Charlotte aux poires

🍴 8 parts

### La pâte feuilletée

- 300 g d'eau
- 190 g de sucre
- 1 étoile de badiane
- 800 g de poires, épluchées et coupées en lamelles
- 300 g de fromage blanc nature, 40% m.g.
- 24-30 biscuits à la cuillère

### Ustensile(s)

Moule à charlotte (Ø 16 cm),  
film alimentaire

**1.** Mettre l'eau, 150 g de sucre et l'étoile de badiane dans le bol, puis chauffer **10 min/Varoma/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.

**2.** Ajouter les poires et les pocher **5 min/100°C/vitesse 1**. Les égoutter à l'aide du panier cuisson au-dessus d'un récipient de manière à récupérer le sirop. Laisser tiédir.

**3.** Mettre le fromage blanc et le reste de sucre dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 3**.

**4.** Réserver quelques lamelles de poire pour la finition. Imbiber une partie des biscuits de sirop tiède et en tapisser le fond et le pourtour d'un moule à charlotte (Ø 16 cm). Couvrir ensuite le fond du moule avec la moitié du fromage blanc sucré, ajouter la moitié des poires restantes puis une couche de biscuits imbibés. Couvrir avec le reste de poire puis le reste de fromage blanc, et terminer par une couche de biscuits imbibés. Filmer au contact et laisser prendre une nuit au réfrigérateur. Démouler sur un plat de service, garnir le dessus de la charlotte avec les lamelles de poire réservées et servir frais.



### CONSEIL

Remplacez les fruits frais par des poires au sirop : dans ce cas, ne mettez pas de sucre à l'étape 1 et ne pochez pas les poires.

🍷 Un sainte-croix-du-mont

🕒 15 min 🕒 12 h 30 min 🌿 Facile 📖 Pour 1 portion :  
1 092 kJ / 257 kcal / Protéine 5 g / Glucides 51 g /  
Lipides 4 g



# BUTTERNUT ET CHAMPIGNONS, UNE CUEILLETTE SAVOUREUSE

Un velouté de courge butternut aux saveurs de beurre et de châtaigne, une poêlée de champignons de Paris blancs ou café..., ces incontournables n'ont pas fini de nous séduire.

## UNE PEAU DURE

La courge butternut fait partie des variétés qui possèdent la peau la plus dure et donc la plus désagréable en bouche. Crue, la peau est plus compliquée à retirer, mais on peut la précuire pour pouvoir l'enlever plus facilement.

## A DÉGUSTER VITE

Il faut consommer les champignons de Paris le plus frais possible. Attention à ne pas les laisser à l'air libre dans le réfrigérateur, car ils absorbent très vite toutes les odeurs. Pour pouvoir les déguster après 3 jours, il est conseillé de les blanchir quelques minutes.

## GRAINES À CONSERVER

Les graines de butternut se font griller à la poêle dans un peu d'huile. Il faut ensuite les saler pour les consommer à l'apéritif. Torréfiées et croustillantes, elles remplacent les cacahuètes et autres amuse-gueules.

## BROSSEZ-LES

Il n'est pas nécessaire de les peler avant de les consommer. Un simple brossage suffit.



#### LONGUE CONSERVATION

Cette cucurbitacée peut se conserver entre six et dix mois dans un endroit sec. Surveillez toutefois que la peau reste bien ferme.

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les champignons de Paris, blancs ou café (cette couleur s'explique par le fait qu'ils ont mûri plus longtemps), sont cultivés toute l'année dans des carrières. Seule la variété rosé-des-près est sauvage.

#### CHAIR GOURMANDE

La chair jaune orangé de la butternut est fine et très fondante. Elle rappelle la texture du beurre, d'où son nom de « double beurre ». On la déguste le plus souvent salée, crue ou cuite, mais elle peut également être cuisinée en dessert (en tarte, par exemple).

#### UN ALLIÉ SANTÉ

Avec 30 kcal/100 g, les champignons sont de véritables alliés minceur. Riches en minéraux et antioxydants, ils contiennent également de la vitamine D permettant la fixation du calcium sur les os.

## ET AUSSI...



POSTSMITH/FOTOLIA

#### LE CHOU VERT

C'est une des stars de la saison, et pour cause : il est l'un des légumes les plus résistants au froid. En soupe, en gratin, farci, il offre une grande possibilité de cuissons et d'assaisonnements, pour en profiter sans se lasser.



CHANGWANGRONG/FOTOLIA

#### LE NAVET LONG

Voici une racine rustique qui ne manque pas d'élégance ! Sa chair est plus tendre que celle de son cousin rond, ce qui permet de le manger cru. Détaillé en morceaux et cuit à la vapeur, on profite également de ses saveurs subtiles. Même ses fanes peuvent finir dans l'assiette, pour remplacer les épinards, par exemple.

#### LE MOT DE FRÉDÉRIC JAUNAU

La citrouille « courge d'hiver » se conserve à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière entre 1 semaine et 6 mois. Le froid l'endommage et la chaleur transforme rapidement son amidon. Elle se congèle très bien en les faisant cuire ou réduire en purée. Le pédoncule : c'est le gage de conservation du potiron. Vérifiez qu'il est toujours bien présent. Une teinte uniforme est signe de bonne santé. Surveillez que l'écorce ne soit pas fissurée : entamé, le potiron se conserve moins bien à cause de l'oxydation. Ferme au toucher : potirons et potimarrons sont normalement durs comme du bois si vous tapez doucement dessus. Le saviez-vous ? Plusieurs parties de la plante sont comestibles : la fleur, dont les pétales peuvent se manger crus dans une salade. La fleur complète peut se manger farcie de viande par exemple. Les graines se mangent grillées et légèrement salées.





Un pays d'oc merlot

15 min 45 min Facile Pour 1 portion :  
717 kJ 172 kcal / Protéine 9 g / Glucides 20 g /  
Lipides 7 g

## Champignons farcis

4 portions

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

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

2. Ajouter le laurier, la marjolaine, le cinq épices et l'huile d'olive, puis rissoler

**5 min/120°C/vitesse 1**

(TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 1**), sans le gobelet doseur.

3. Ajouter le quinoa, 300 g d'eau et le sel, puis cuire **12 min/100°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Transvaser dans un récipient et réserver.

4. Retirer le pied des champignons. Garnir les chapeaux de farce et les disposer dans le Varoma. Mettre le reste d'eau dans le bol, mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma. Transvaser les champignons sur un plat de service, les garnir de quelques copeaux de parmesan et servir sans tarder.

## Purée butternut-noisette

4 portions

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

1. Mettre les noisettes, les cerneaux de noix, les fruits secs et l'aneth dans le bol, puis mixer **1 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.

2. Mettre l'eau dans le bol. Mettre la courge dans le Varoma, mettre en place ce dernier et cuire à la vapeur **40 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et réserver. Vider le bol.

3. À l'aide d'une cuillère, évider la courge butternut sans en casser la peau, puis mettre sa chair dans le bol. Réserver la peau pour la finition. Ajouter l'huile de noisette, la crème liquide et le sel



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

Un pays d'oc sauvignon

10 min 50 min Facile Pour 1 portion :  
1922 kJ / 465 kcal / Protéine 6 g / Glucides 18 g /  
Lipides 41 g



## Vol-au-vent aux champignons

🍴 8 parts

### La sauce béchamel

- 60 g de farine
- 40 g de beurre demi-sel
- 500 g de lait demi-écrémé
- 1 c. à café rase de muscade en poudre (facultatif)
- 8 vol-au-vent de grande taille, prêts à garnir

### La farce

- 40 g d'échalote, coupée en deux
- 30 g de vin blanc sec
- 500 g de champignons de Paris, brossés et émincés
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- ½ c. à café de poivre blanc, à ajuster en fonction des goûts

**Ustensile(s) :** Plaque de four, papier cuisson

### La sauce béchamel

**1.** Mettre la farine, le beurre, le lait et la muscade dans le bol, puis cuire **10 min/100°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, retirer délicatement le chapeau prédécoupé des vol-au-vent à l'aide d'une petite cuillère, évider les vol-au-vent et réserver le tout. Transvaser la sauce béchamel dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.

### La farce

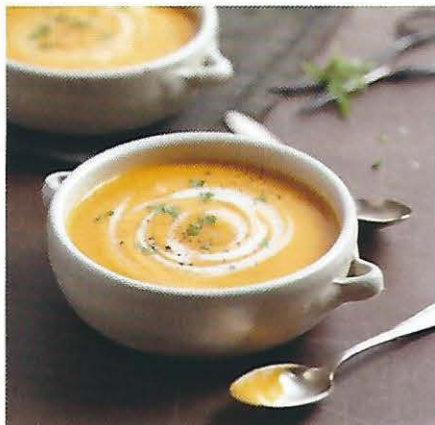
- 2.** Mettre l'échalote dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3.** Ajouter le vin blanc et faire réduire **5 min/120°C/vitesse 1** (TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 1**), sans le gobelet doseur.
- 4.** Ajouter les champignons, le sel et le poivre, puis cuire **15 min/100°C/vitesse 4**.
- 5.** Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7). Tapisser une plaque de four de papier

cuisson et réserver.

**6.** Ajouter la sauce béchamel et mélanger **30 sec/vitesse 1.5**. Garnir généreusement les vol-au-vent de farce. Repositionner le chapeau sur chacun et disposer sur la plaque préparée. Enfourner et cuire 5 minutes à 200°C. Servir chaud.

🍷 Un côtes-de-bourg

⏱ 15 min ⏱ 45 min 🍴 Facile 📊 Pour 1 portion : 1299 kJ / 311 kcal / Protéine 6 g / Glucides 24 g / Lipides 21 g



## Velouté de butternut et patate douce

🍴 8 portions

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

- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

- 1.** Mettre l'échalote et le gingembre dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2.** Ajouter l'huile d'olive et rissoler **3 min/120°C/vitesse 4** (TM31 : **3 min/Varoma/vitesse 4**), sans le gobelet doseur.
- 3.** Ajouter la chair de butternut et la patate douce, puis mixer **5 sec/vitesse 5**.
- 4.** Ajouter l'eau et le cube de bouillon, cuire **20 min/100°C/vitesse 4**, puis mixer **30 sec/vitesse 10**.
- 5.** Ajouter le lait de coco, le sel et le poivre, puis mixer **30 sec/vitesse 5-10** en augmentant progressivement la vitesse. Servir chaud.

🍷 Un boulaouane gris

⏱ 10 min ⏱ 35 min 🍴 Facile 📊 Pour 1 portion : 822 kJ / 195 kcal / Protéine 3 g / Glucides 24 g / Lipides 10 g



# JOLIES PIÈCES DE VEAU

S'il est considéré comme une viande blanche, c'est parce que le veau (dit « sous la mère ») n'a jamais brouté. Ainsi nourri du lait de sa mère, il est d'une tendresse sans égale. Zoom sur les meilleurs morceaux.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Au Moyen Âge, le veau était un vrai symbole de richesse. Les autorités cléricales en font un impôt : le « veau de dime ».

### LA QUEUE DE VEAU

Vrai plat traditionnel pied-noir, la queue de veau se cuisine souvent en pot-au-feu. Le collagène de cette pièce fond lentement à la cuisson pour lui donner toute sa tendreté. C'est la partie la plus utilisée pour les plats en sauce, notamment au vin pour une variante de la daube.

### LA SOUS-NOIX

Cuisinée le plus souvent en rôtis ou en escalopes, c'est le muscle postérieur de la cuisse de l'animal. C'est une partie qui ne présente que très peu de déchets et de graisse. Elle convient parfaitement pour un régime amaigrissant.

### LE FILET

C'est la partie la moins grasse de l'animal. Il se cuisine poêlé ou grillé pour faire ressortir toute sa saveur et sa finesse. Généralement plus cher, on peut le cuisiner en filet mignon ou en rôti comme le célèbre veau Orloff.





**LA NOIX PATISSIERE**

Située sur l'avant de la cuisse, c'est un morceau très tendre et charnu. Son nom vient des pâtisseries qui avaient pour habitude de la piler et d'en faire des quenelles pour accompagner leurs vol-au-vent.

Noix  
Pâtissière



## Filet mignon de veau à l'estragon, écrasé de pomme de terre à l'huile d'olive

6 portions

- 700 g de filet mignon de veau
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 80 g d'huile d'olive
- 2 branches d'estragon
- 400 g d'eau
- 800 g de pommes de terre, coupées en morceaux
- 30 g d'échalote
- 20 g de crème liquide, 35% m.g.

**Ustensile(s) :** Film alimentaire résistant à la chaleur, poêle

**1.** Assaisonner le filet mignon de veau avec 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre. Faire chauffer une poêle avec 15 g d'huile d'olive, puis y faire dorer le filet mignon 1 minute chaque côté. Poser le filet mignon sur une feuille de film alimentaire résistant à la chaleur, poser 1 branche d'estragon dessus puis envelopper le tout. Poser le filet mignon dans le Varoma et réserver.

**2.** Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson, y peser les pommes de terre. Mettre en place le Varoma et cuire

à la vapeur **30 min/Varoma/vitesse 4**. Retirer le Varoma et réserver. Retirer le panier cuisson et vider le bol.

**3.** Transvaser les pommes de terre cuites dans le bol. Ajouter 50 g d'huile d'olive, 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre, puis mélanger **20 sec/vitesse 2**.

Transvaser la purée dans un récipient et réserver au chaud. Nettoyer le bol.

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

**5.** Ajouter le reste d'huile d'olive et faire revenir **5 min/120°C/vitesse 4** (TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 4**), sans le gobelet doseur.

**6.** Déballer le veau en veillant à garder le jus de cuisson. Le mettre dans le bol, ajouter la crème liquide, puis cuire **5 min/100°C/vitesse 4**.

**7.** Ajouter la deuxième branche d'estragon et mixer **5 sec/vitesse 5**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir le filet mignon accompagné de la purée et de la sauce à l'estragon.

Un beaujolais

25 min 1 h Facile Pour 1 portion :  
1 496 kJ / 357 kcal / Protéine 27 g / Glucides 21 g /  
Lipides 18 g

### Variante(s)

- Pour une sauce plus épaisse, ajouter 0,5 c. à café de fécule de maïs à la crème liquide à l'étape 6. Poursuivre comme indiqué.

**LE QUASI**

C'est une bonne alternative financière si l'on veut cuisiner des médaillons de veau. En effet, pris dans le quasi, ils sont moins chers que dans le filet. Ce morceau correspond en fait à la croupe, qui, dans le bœuf, fait office de rumsteck. Les tranches sont épaisses et bien juteuses.



# LE HADDOCK, FRANC ET (PAR)FUMÉ

**Pêché entre la Norvège et l'Islande**, l'aiglefin est salé et fumé pour donner le haddock, produit phare de la gastronomie des pays du Nord... mais aussi du véritable fish and chips anglo-saxon.

## EN CUISINE

Il faut absolument retirer la peau gélatineuse avec laquelle il est souvent vendu. Le haddock se consomme cru, poché ou, comme la morue, en brandade. En France, il est fréquemment servi poché avec du citron, du beurre fondu et des câpres.

## LE CHOISIR ET LE CONSERVER

Le filet de haddock doit être très ferme et bien se tenir. Lorsqu'il est bien frais, la chair est blanche mais translucide. Si on le laisse vieillir, elle prend une texture crayeuse. Contrairement à la morue, il ne supporte pas bien la saumure. Il se conserve grâce au fumage ou à un séchage.



## Vichyssoise au haddock

4 portions

### La vichyssoise

- 500 g de filet de haddock (1 filet)
- 300 g de blancs de poireau, coupés en tronçons
- 2 c. à soupe rases d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre
- 300 g d'eau
- 300 g de pommes de terre, détaillées en dés
- 400 g de lait

### Le tartare de haddock

- 1 c. à soupe rase d'huile d'olive
- 1 bouquet de ciboulette, ciselée
- 5 feuilles de coriandre, ciselées
- le zeste d'un citron vert

### Ustensile(s)

Emporte-pièce (Ø 5,5 cm)

### La vichyssoise

1. Enlever la peau du haddock. Réserver la peau et les parures. Réserver le cœur du filet.

2. Mettre le blanc de poireau dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter l'huile d'olive, le poivre, la peau et les parures du haddock, puis rissoler **5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.

3. Ajouter l'eau et les pommes de terre, puis cuire **20 min/100°C/vitesse 1**.

4. Ajouter le lait et mixer **1 min/vitesse 10**. Filtrer dans un récipient à l'aide d'une passoire fine et réserver au chaud.

### Le tartare de haddock

5. Détailler le cœur du filet du haddock en dés réguliers et les mettre dans un récipient. Ajouter l'huile d'olive, la ciboulette, la coriandre et le zeste de citron, puis mélanger à l'aide d'une cuillère. Poser un emporte-pièce (Ø 5,5 cm) au centre d'une assiette creuse. Le garnir de tartare de haddock. Retirer délicatement l'emporte-pièce puis répartir la vichyssoise autour. Procéder à l'identique pour les autres assiettes et servir sans tarder.

### CARACTÉRISTIQUES

Après avoir été fumé et salé, l'aiglefin est coloré avec du rocou, un colorant végétal aussi utilisé pour donner sa couleur à la mimolette ou au cheddar. Le haddock nature a une chair blanche et ferme.



### CONSEIL

Servez ce plat accompagné d'une salade d'herbes.

Un muscadet-sèvre-et-main-sur-lie

20 min 45 min Facile Pour 1 portion :  
1667 kJ / 396 kcal / Protéine 39 g / Glucides 21 g /  
Lipides 17 g



# LE BEAUFORT, TRÉSOR DE SAVOIE

Du bon lait cru de vache, un savoir-faire ancestral (et bien gardé), une vallée du Beaufortain préservée... : voilà le secret d'une tomme savoureuse.

## POUR L'ACCOMPAGNER

Le beaufort ne se râpe pas, il se découpe en fines lamelles. Il faut accompagner ce fromage puissant d'un vin rouge fruité.

## SES CARACTÉRISTIQUES

C'est un fromage d'origine française fabriqué à base de lait cru de vache. Il fait partie de la famille des pâtes pressées cuites. Sa pâte est lisse, de couleur ivoire à jaune pâle. À la dégustation, il est d'abord ferme puis fond en bouche.

## UN FROMAGE PROTÉGÉ

Il est reconnu AOP (appellation d'origine protégée) depuis 1968. Un cahier des charges définit des règles strictes, de l'alimentation des vaches jusqu'à la sortie des meules des caves d'affinage.



## Soufflé au beaufort et aux noix

6 parts

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

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

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

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

4. Mettre la farine, le beurre, le lait, le sel et le poivre dans le bol, puis cuire **7 min/98°C/vitesse 3** (TM31 : **9 min/90°C/vitesse 3**) pour faire une sauce béchamel.

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

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

7. **Insérer le fouet**. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et monter en neige **2 min/vitesse 3,5**. **Retirer le fouet**.



Incorporer les blancs à la béchamel en prenant soin de ne pas casser les blancs. Transvaser la préparation dans les moules préparés en les remplissant aux 3/4. Enfourner et cuire 20 minutes à 200°C. Servir dès la sortie du four.

Un chignin-bergeron

10 min 45 min Moyen Pour 1 portion : 1 501 kJ / 361 kcal / Protéine 17 g / Glucides 10 g / Lipides 28 g

## Feuilletés au beaufort

24 feuilletés

**La pâte feuilletée**

- 200 g de farine, et un peu pour le plan de travail
- 200 g de beurre doux, préalablement congelé à plat en morceaux
- 90 g d'eau très froide
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts

**La garniture**

- 150 g de beaufort, détaillé en dés
- 100 g de fruits secs variés (noix, noixettes, raisins secs...)



**Ustensile(s)**

Film alimentaire, rouleau à pâtisserie, 2 plaques à pâtisserie, papier cuisson

**La pâte feuilletée**

1. Mettre la farine, le beurre, l'eau et le sel dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 6**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, lui donner la forme d'un carré, l'envelopper de film alimentaire et réserver au réfrigérateur. Nettoyer et essuyer le bol.

**La garniture**

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

3. Mettre les fruits secs dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.

4. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte sur un plan de travail fariné en un rectangle dont la longueur fait trois fois la largeur (env. 50 x 20 cm). Plier la pâte en trois et la faire pivoter d'un quart de tour, de manière à avoir le pli sur la gauche. Répéter l'opération trois fois, puis abaisser la pâte en carré (env. 50 x 50 cm). Répartir le fromage râpé et les fruits secs sur toute la surface, et rouler du bas jusqu'au milieu sans trop serrer. Répéter l'opération en partant

cette fois du haut. Envelopper la pâte de film alimentaire et réserver au congélateur 40 minutes environ, pour que la pâte durcisse et soit plus facile à trancher.

5. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser 2 plaques de four de papier cuisson et réserver.

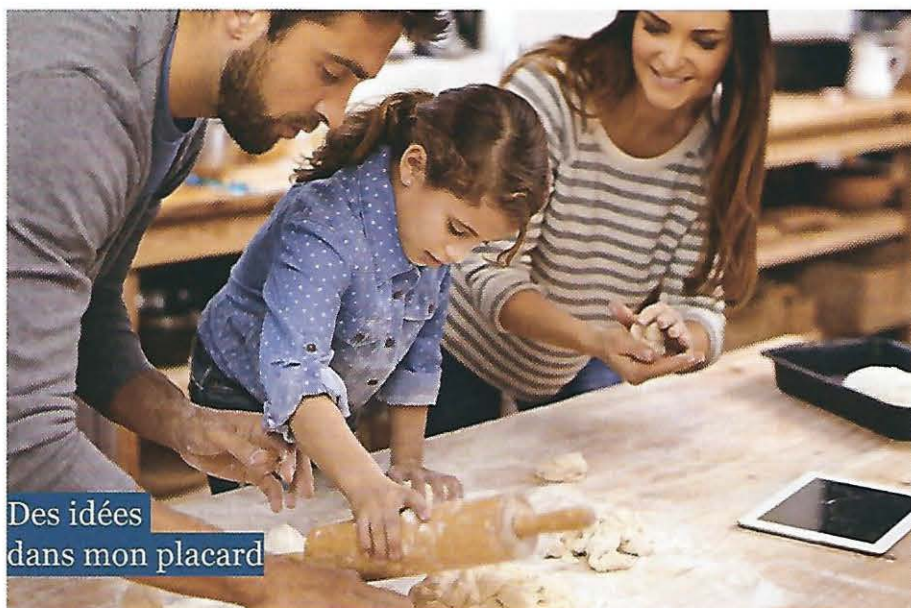
6. Sortir la pâte du congélateur et la couper en rondelles (0,5 cm). Les disposer sur les plaques préparées en veillant à les espacer de 5 cm environ. Enfourner et cuire 10-15 minutes à 180°C, en surveillant la coloration. Déguster tiède ou froid.



Une roussette-de-savoie

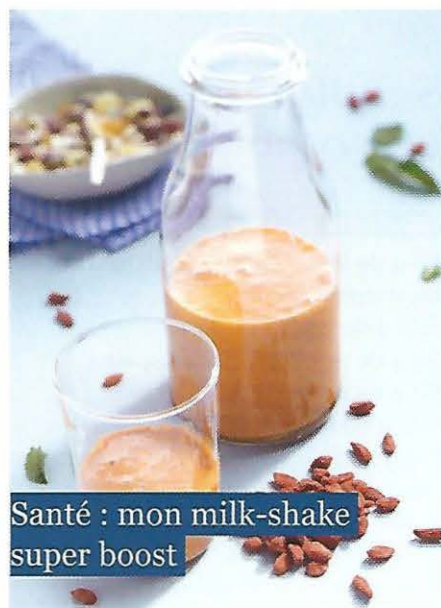
10 min 1 h Facile Pour 1 portion : 575 kJ / 138 kcal / Protéine 3 g / Glucides 7 g / Lipides 11 g





Des idées  
dans mon placard

PEOPLEIMAGES/STOCKPHOTO



Santé : mon milk-shake  
super boost



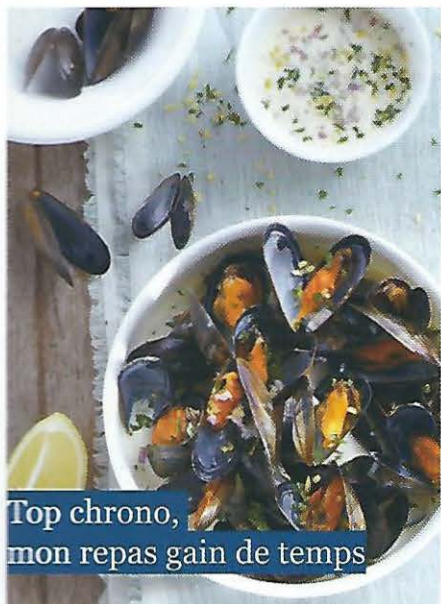
Mes recettes  
coup de bluff



Les sablés en  
sucettes des enfants



Le menu Thermomix® de Jérôme



Top chrono,  
mon repas gain de temps



THERMOMIX® AU QUOTIDIEN

---

Je me simplifie  
la vie





PEOPLEIMAGES/ISTOCKPHOTO

# Mon menu ingénieux pour grands appétits

**LES COPAINS DES ENFANTS ARRIVENT À L'IMPROVISTE ET VOUS N'AVEZ RIEN À LEUR METTRE SOUS LA DENT ? VOUS DEVRIEZ TROUVER DANS VOTRE CUISINE DE QUOI PRÉPARER UN MENU IDÉAL.**

TEXTE DE MARIE GABET PHOTOS RECETTES DE BENOIT CABANES STYLISME DE LAURENT VALLÉE

***Il y a des jours où l'on n'a pas forcément prévu le repas, fait les courses et anticipé ce que sera le menu.*** Ces jours-là, la solution se trouve souvent derrière une porte de placard, de frigo ou de congélateur. Pas besoin de produits sophistiqués pour réussir ses recettes : il suffit de faire les courses en pensant à ces petits imprévus...

***De la farine, du sucre, des pâtes à lasagnes, du chocolat noir pâtissier, du citron ou encore des abricots secs...***, voici autant de produits qui se conservent, que l'on stocke et qui permettent de contenter (avec gourmandise) les grands appétits. Il suffit ensuite d'un peu d'imagination pour en faire des plats succulents et nourrissants. Alors, ce sera pizza en entrée, lasagnes végétariennes en plat de résistance et gâteau au chocolat et abricots secs en dessert. Vérifiez, vous avez déjà tout à la maison !

***Qu'y a-t-il de plus simple et complet qu'une pizza ?*** L'élément de base, ici, c'est la farine pour réaliser la pâte. Si vous avez deux types de farine, préférez la T45, qui lève plus facilement. Une fois la sauce tomate pour la base réalisée, garnissez votre pizza ! Les amateurs auront sans doute en stock anchois marinés et olives noires...

***Une carotte, un oignon, une courgette ou quelques champignons traînent dans le frigo ?*** Avec un peu de fromage râpé, ils suffiront pour garnir un plat et réaliser des lasagnes végétariennes ! Pour une ambiance 100 % italienne, proposez quelques olives vertes et des gressins.

***Enfin, pour le dessert, on pense au gâteau au chocolat.*** Il ne demande que quelques produits d'épicerie de base – sucre, farine, beurre et œufs – et fait toujours plaisir aux grandes tablées. Il vous reste des abricots secs ? Incorporez-les pour sublimer le tout !



## Pizza au thon

 6 parts

- 220 g d'eau
- 1 sachet de levure boulangère déshydratée (8 g)
- 400 g de farine, et un peu pour le plan de travail
- 30 g d'huile d'olive, et un peu pour la finition
- 1 c. à café de sel
- 150 g d'oignon, coupé en deux
- 200 g de tomates pelées au jus
- 20 g de persil plat, frais
- 200 g de thon en boîte au naturel, émietté
- 2 tomates olivettes, type roma, émincées en fines rondelles
- 1 c. à café de câpres
- 2-3 olives noires
- le zeste d'un citron jaune, râpé
- le zeste d'un citron vert, râpé

### Ustensile(s)

Torchon, plaque de four, papier cuisson, rouleau à pâtisserie

1. Mettre l'eau et la levure boulangère dans le bol, puis chauffer **2 min/37°C/vitesse 2**.
2. Ajouter la farine, 15 g d'huile d'olive et le sel, puis pétrir **2 min/4** (TM31 : **2 min/□/4**). Transvaser dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser pousser 1 heure minimum. La pâte doit doubler de volume. Nettoyer le bol.
3. Mettre l'oignon, la pulpe de tomate et le persil dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le reste d'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 4** (TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 4**), en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson pour éviter les projections. Transvaser dans

un récipient et laisser tiédir.

4. Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.

5. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte sur un plan de travail fariné. La découper à la forme souhaitée à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Transvaser la pâte sur la plaque préparée et la garnir uniformément de préparation à la pulpe de tomate. Répartir le thon sur toute la surface. Garnir de rondelles de tomate, de câpres et d'olives, puis enfourner et cuire 20 minutes à 200°C, en surveillant la cuisson. Au sortir du four, parsemer de zestes de citron vert et de citron jaune, arroser d'un filet d'huile d'olive, et déguster chaud.

 15 min  1 h 40 min  Facile  Pour 1 portion : 1 510 kJ / 355 kcal / Protéine 17 g / Glucides 53 g / Lipides 8 g







## Lasagnes aux légumes

4 portions

- 50 g de gruyère
- 120 g d'oignon, coupé en deux
- 180 g de carotte, coupée en tronçons
- 200 g de blancs de poireau, coupés en tronçons
- 150 g de céleri-rave, détaillé en cubes
- 130 g de courgette, coupée en tronçons
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 40 g de farine
- 40 g de beurre
- 500 g de lait
- ½ c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre
- 2 pincées de muscade fraîchement râpée
- 80 g de camembert, coupé en morceaux
- 40 g de fromage à tartiner nature
- 9 feuilles de lasagne précuites

### Ustensile(s)

Plat à gratin

1. Mettre le gruyère dans le bol et râper **3 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'oignon, la carotte, les blancs de poireau, le céleri-rave et la courgette dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **10 min/120°C/vitesse 4** (TM31 : **10 min/Varoma/vitesse 4**), sans le gobelet doseur. Transvaser dans un récipient et réserver.
3. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
4. Mettre la farine, le beurre, le lait, le sel, le poivre et la muscade dans le bol, puis cuire **7 min/98°C/vitesse 3** (TM31 : **8 min/90°C/vitesse 3**) pour obtenir une béchamel.
5. Ajouter le camembert et le fromage à tartiner, puis mélanger **2 min/vitesse 3**.
6. Garnir le fond d'un plat à gratin (env. 18 x 25 cm) d'un peu de béchamel au fromage. Couvrir de trois feuilles de

lasagne, puis d'une couche de légumes et d'une couche de béchamel. Couvrir à nouveau de feuilles de lasagne et poursuivre le montage des couches jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par de la béchamel. Parsemer de gruyère râpé. Enfourner et cuire 15-20 minutes à 180°C, en surveillant la coloration du gratin. Servir chaud.

20 min 1 h Facile Pour 1 portion :  
2 325 kJ / 554 kcal / Protéine 21 g / Glucides 48 g /  
Lipides 30 g



## Gâteau au chocolat et aux abricots

 8 parts

### Le biscuit

- 120 g de beurre doux, et un peu pour le moule
- 100 g de farine, et un peu pour le moule
- 150 g de sucre
- 150 g de chocolat noir, détaillé en morceaux
- 6 œufs

### La garniture

- 250 g d'abricots secs dénoyautés
- 100 g d'eau tiède

### Le glaçage

- 150 g de chocolat noir, détaillé en morceaux
- 100 g de crème liquide, 35% m.g.

### Ustensile(s)

Moule à manqué (Ø 24-26 cm), passoire fine, grille à pâtisserie

### Le biscuit

1. Préchauffer le four à 150°C (Th. 5). Beurrer et fariner un moule à manqué (Ø 24-26 cm), puis réserver.
2. Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 10**. Transvaser le sucre glace obtenu dans un récipient et réserver.
3. Mettre le chocolat dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter le beurre et faire fondre **2 min/50°C/vitesse 1**.
5. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Réserver les blancs. Mettre les jaunes d'œufs et le sucre glace dans le bol, puis mélanger **2 min/vitesse 2**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
6. **Insérer le fouet**. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et monter en neige **2 min/vitesse 3,5**. **Retirer le fouet**. Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation aux jaunes d'œufs à l'aide de la spatule. Ajouter la farine peu à peu, en l'incorporant délicatement à l'aide de la spatule de manière à ne pas casser les blancs. Transvaser la pâte dans le moule préparé. Enfourner et cuire





50 minutes à 150°C. Nettoyer le bol. Démouler le gâteau et le laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

### La garniture

7. Mettre les abricots secs et l'eau dans un récipient, puis les laisser ramollir 10 minutes.
8. Mettre les abricots ramollis avec l'eau dans le bol, chauffer **3 min/70°C/vitesse 2**, puis mixer **30 sec/vitesse 4**. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol. Couper le gâteau dans l'épaisseur en deux disques égaux. Garnir le disque du dessous de compote d'abricots puis repositionner le second disque dessus. Réserver.

### Le glaçage

9. Mettre le chocolat dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**.
10. Ajouter la crème liquide, chauffer **4 min/60°C/vitesse 1**, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. Napper uniformément la surface du gâteau de glaçage à l'aide d'une spatule coudée. Laisser prendre au frais avant de servir.

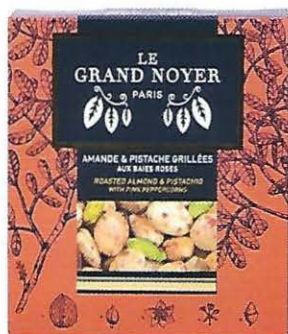
 15 min  2 h  Facile  Pour 1 portion : 2 525 kJ / 603 kcal / Protéine 11 g / Glucides 52 g / Lipides 38 g





# Quand l'été indien inspire ma cuisine

À GLISSER DANS SON THERMOMIX® OU À DÉGUSTER AVEC SA RECETTE, LES MARQUES PROPOSENT UN BEL ÉVENTAIL DE NOUVEAUTÉS. TEXTE DE JULIEN TRUBERT



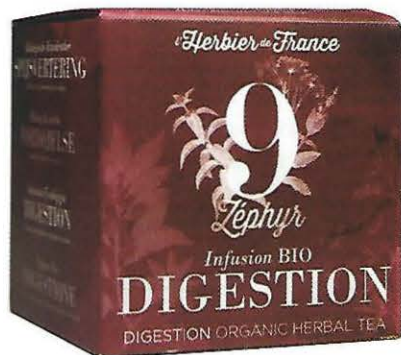
## À CONCASSER OU GRIGNOTER

Des fruits secs parfaits pour une touche craquante ! Pistaches et amandes grillées aux baies roses, 7,50 € (110 g), Le Grand Noyer, en vente chez Edélices.com



## ASSAISONNEMENT FRUITÉ

Vinaigre de vin blanc et jus de mangue se combinent pour dynamiser les préparations. Le fruit, bien mûr, apporte sa saveur exotique autant dans des préparations crues qu'en version chaude. Condiment fruité à la mangue, 15,90 € (25 cl), Oliviers & Co. En boutique.



## DOUCE INFUSION

Fenouil, anis vert, badiane, sauge et menthe poivrée (le tout bio) rendent légères les fins de repas. Infusion Digestion, Herbier de France. En herboristeries et magasins bio.



## LA FORCE DU THÉ

Pour créer une sauce sucrée-salée ou déguster un thé glacé ! Sirop de thé Pouchkine, 10,50 € (25 cl), Betjeman & Barton. En boutique.



## SACRÉ TEMPÉRAMENT !

De la tomate vient adoucir légèrement la puissance des piments récoltés dans la région du Souss marocain. Un condiment parfait pour une pointe de piquant au creux de sa recette. Harissa berbère, 1,40 € (90 g), Kooz. En GMS.

## MIELS DE NOS RÉGIONS

La marque propose différents miels venus de toute la France pour des saveurs typiques. Miel bruyère d'Aquitaine, 11,90 € (250 g), Hédène. En épicerie fines et Lafayette Gourmet.



## PLEIN DE DÉLICATESSE

Pêchées au large de l'Alaska, ces billes exceptionnelles sont juste légèrement salées. Caviar de saumon sauvage, 32 € (200 g), Bellota-Bellota. Sur Bellota-bellota.com



**AUX ACCENTS DE PROVENCE**

Réchauffées en seulement cinq minutes, ces sardines intègrent volontiers différentes recettes. À essayer en rillettes à l'apéritif ! Sardines à poêler, 2,49 € (115 g), Connétable. En GMS.

**DE LA LÉGÈRETÉ**

C'est ce qu'offre cette infusion à base de feuilles de vigne, qui à la fois relaxe et revigore. Infusion Vigne Rouge, 4,35 € la boîte de 30 sachets, Les 2 Marmottes. Sur [Les2marmottes.fr](http://Les2marmottes.fr) et [Lagrandeepicerie.com](http://Lagrandeepicerie.com)

**PAIN, BEURRE ET OURSIN !**

Ce produit rare se déguste le plus simplement du monde à l'apéritif, ou après une cuisson tendre pour préserver sa texture. Corail d'oursin, 21 € (50 g), Dom Petroff. Sur [Dompetroff.fr](http://Dompetroff.fr)

**MARTINICAISES ET QUÉBÉCOISES**

Un mélange audacieux entre deux cultures : sirop d'érable, sucre et épices diverses font pétiller viandes, salades ou poissons. Épices Bees Sucrés, 6 € (60 g), Épices et Délices. Sur [Epicesetdelices.com](http://Epicesetdelices.com)

**TRIO À TARTINER**

300 g de plaisirs sont réunis dans ce sac en toile de jute, avec comme point commun un bon goût de noisette ! Pâtes à tartiner, 14 € le lot de trois, Le Comptoir de Mathilde. En boutique.

**DEUX SPÉCIALITÉS, UN RÉGAL**

Le fameux sel de Guérande partage l'affiche avec du piment basque pour une association délicieuse. Sel au piment d'Espelette, 2,29 € (90 g), Le Guérandais. En GMS.

**NOTRE SÉLECTION SPÉCIALE FOIRE AU VIN****ÉQUILIBRÉ ET FRUITÉ**

Un vin élégant qui joue sur des notes de fruits noirs et de menthe. Ce cru se déguste maintenant ou d'ici 2017. Château Le Bernat, puisseguin-saint-émilion 2009, 13,40 €, Nicolas.

**JOLI BOURGUIGNON**

L'AOP côte-chalonnaise reste méconnue, malgré la qualité de ses vins légers et capables d'accompagner toutes les recettes. À découvrir ! Château de Cary Potet 2013, 9,50 €, Monoprix.

**L'ALLIÉ DES FRUITS DE MER**

Le bourgogne-aligoté apporte sa complexité aux huîtres et coquillages, mais aussi à certains fromages forts en caractère. Le Grand Sorbier, Domaine Perraud 2014, 6,99 €, Simply Market.

**À DÉGUSTER AU PLUS VITE !**

Les bordeaux blancs, structurés et riches, méritent vraiment d'être découverts. D'autant plus venant d'un tel vignoble ! Domaine de la Solitude 2014, pessac-léognan, 15,90 €, Super U.





# La baie de goji, mon alliée bien-être

**CETTE BAIE VENUE D'ASIE** EST AUJOURD'HUI PRÉSENTE DANS LA PLUPART DES RÉGIMES, ET SA CONSOMMATION EST VIVEMENT RECOMMANDÉE DANS UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE.

TEXTE DE CAMILLE DAVID PHOTO RECETTE DE DELPHINE GOIZET STYLISME DE ÉMILIE LARAISON

**D'où vient la baie de goji ?** La baie de goji, ou tout simplement le goji, vient de Chine, et plus particulièrement du nord-ouest du pays, mais aussi du Tibet et de Mongolie. « Goji » est en fait le nom commercial des baies produites par un arbuste, le lyciet de Chine.

**Où la trouver ?** En Europe, elle est très peu commercialisée fraîche, car difficile à exporter dans cet état. On la trouve donc le plus souvent sous forme de jus, mélangée avec d'autres fruits, déshydratée ou encore réduite en poudre. Elle est en vente dans toutes les épiceries asiatiques, les magasins bio ou parfois en vrac ou sachets dans les supermarchés. Comptez environ 5 € les 100 g.

**Et pour la santé ?** Riche en protéines et en vitamines, le goji est un véritable allié pour la santé. Pris le matin, il permet notamment de booster le métabolisme et de réguler la digestion et le cholestérol. Il est également consommé afin de ralentir le vieillissement et régénérer les cellules.

**Comment cuisiner la baie de goji ?** Très présente dans la cuisine chinoise, elle se décline aussi bien dans des plats salés que sucrés. On peut l'incorporer à des salades composées ou dans des soupes. Elle accompagne également très bien les poissons vapeur. Côté sucré, on peut l'ajouter à des muffins, des cookies, des cakes ou tout simplement dans un fromage blanc.

## Le lait d'avoine

Ce lait végétal est obtenu après avoir fait bouillir des flocons d'avoine infusés dans de l'eau. On peut aussi le trouver lyophilisé. Sa texture est très fluide et son goût assez doux. Il peut s'utiliser dans des quiches et autres préparations salées ou sucrées. Comme il ne contient pas de lactose, il est parfait pour les intolérants. Très riche en protéines, il contribue au bon fonctionnement de l'organisme.

## Milk-shake super boost

6 verres de 200 ml

- 1000 g de lait d'avoine
- 100 g de baies de goji
- 3-5 glaçons, à ajuster en fonction des goûts

1. Mettre le lait d'avoine, les baies de goji et les glaçons dans le bol, puis mixer  
1 min/vitesse 10. Servir aussitôt.

5 min 5 min Facile Pour 1 portion :  
522 kJ / 124 kcal / Protéine 3 g / Glucides 20 g /  
Lipides 4 g









Et si on s'amusait avec...

# Les sucettes



Complétez ce goûter  
ludique avec  
la recette du  
**NECTAR DE POMME**  
offerte en vous  
inscrivant sur  
[www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr)







**Les enfants aussi deviennent des pros du Thermomix®.** Dans ce numéro, Agatha et Olivia, aidées de leur maman, nous proposent une recette bluffante pour le goûter. Gourmandise et bonne humeur au programme !

PHOTOS DE THOMAS DURIO STYLISME DE MATHILDE LONCLE

## Sablés à la fraise en sucettes

15 parts

- 100 g de sucre
  - 200 g de beurre doux
  - 370 g de farine, et un peu pour le plan de travail
  - 1 œuf
  - 1 pincée de sel
  - ½ c. à café d'arôme fraise
  - 1 pointe de couteau de colorant alimentaire rouge, en poudre
- Ustensile(s)**

Film alimentaire, rouleau à pâtisserie, papier cuisson, plaque de four, piques en bois

1. Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter le beurre, la farine, l'œuf et le sel, puis mixer **25 sec/vitesse 5** en vous aidant de la spatule. Garder 350 g de pâte dans le bol. Transvaser le reste sur un plan de travail fariné et la rouler

en boule. L'envelopper de film alimentaire et réserver au frais.

3. Ajouter l'arôme fraise et le colorant alimentaire rouge, puis mixer **30 sec/vitesse 5**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné et la rouler en boule.

4. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser les deux boules de pâte en deux rectangles égaux entre deux feuilles de papier cuisson. Superposer les deux rectangles de pâte et les rouler ensemble dans l'une des feuilles de papier cuisson, de manière à obtenir un boudin. Réserver 30 minutes au congélateur pour en faciliter la découpe.

5. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.

6. À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le rouleau de pâte en rondelles régulières d'1 cm d'épaisseur environ,

puis les disposer sur la plaque préparée en veillant à les espacer de 4-5 cm.

Enfoncer une pique en bois bien droit dans la tranche de chaque sablé, puis enfourner et cuire 15 minutes à 180°C, en surveillant la coloration du biscuit. Laisser refroidir avant de déguster.

25 min 1 h 30 min Facile Pour 1 portion : 913 kJ / 218 kcal / Protéine 3 g / Glucides 25 g / Lipides 12 g

### Conseil(s)

Vous pouvez aussi enfoncer les piques après la cuisson. Dans ce cas, il faut le faire dès la sortie du four, lorsque les sablés sont encore chauds, pour éviter qu'ils ne cassent.



# Mes idées pour une déco savoureuse et créative

RÉALISER DE DÉLICIEUSES ET SURPRENANTES PÂTISSERIES SERA UN JEU D'ENFANT AVEC CETTE SÉLECTION DE PRODUITS, DE LA PRÉSENTATION À LA DÉCORATION. TEXTE D'AMANDA SCHREPP



## ATOUT CŒUR

Ce moule en silicone propose onze formes de cœur pour dire aux nôtres qu'on les aime. 11,30 € (8 cm x 8,25 cm), Sweetly does it chez Feeriecake.fr

## DÉLICIEUSE ENVOLÉE

Ces papillons donneront un côté printanier et bucolique à tous vos cupcakes. Et ils ne sont pas seulement jolis puisque vous pourrez aussi les déguster. Papillons en azyme, 2,90 € (x 6), Modecor chez Decodelices.fr



## C'EST DANS LA BOÎTE

Des petites boîtes en carton aux motifs floraux pour accueillir vos gourmandises. Pots à confiseries Fiesta, 5,19 les 6 (h. 10 cm x 9 cm), Talking tables chez Feeriecake.fr



## SCINTILLANT ET COLORÉ

Amusez-vous à dessiner sur vos gâteaux avec ce gel alimentaire pailleté. 4,60 € (100 g), Wilton chez Sibo-sibon.com



## MESSAGES À CROQUER

Composez vos textes grâce à ce kit messages et personnalisez tous vos gâteaux. Kit messages, 85 caractères, 1 support et 1 sac de rangement, 13,90 €, ScrapCooking.

## RUBAN DE DOUCEUR

Donnez une touche très personnelle à vos gâteaux avec ce ruban rose à pois blancs en azyme. 1 Girodolci, 5,50 € (2 x 60 cm), Modecor chez Decodelices.fr



## FEU D'ARTIFICE GUSTATIF

Pour des popcakes éclatants ou des cupcakes surprenants, saupoudrez un peu de ce sucre magique. Sucre pétillant, 7,95 € (180 g), Bienmanger.com



**CUPCAKES ÉTOILÉS**

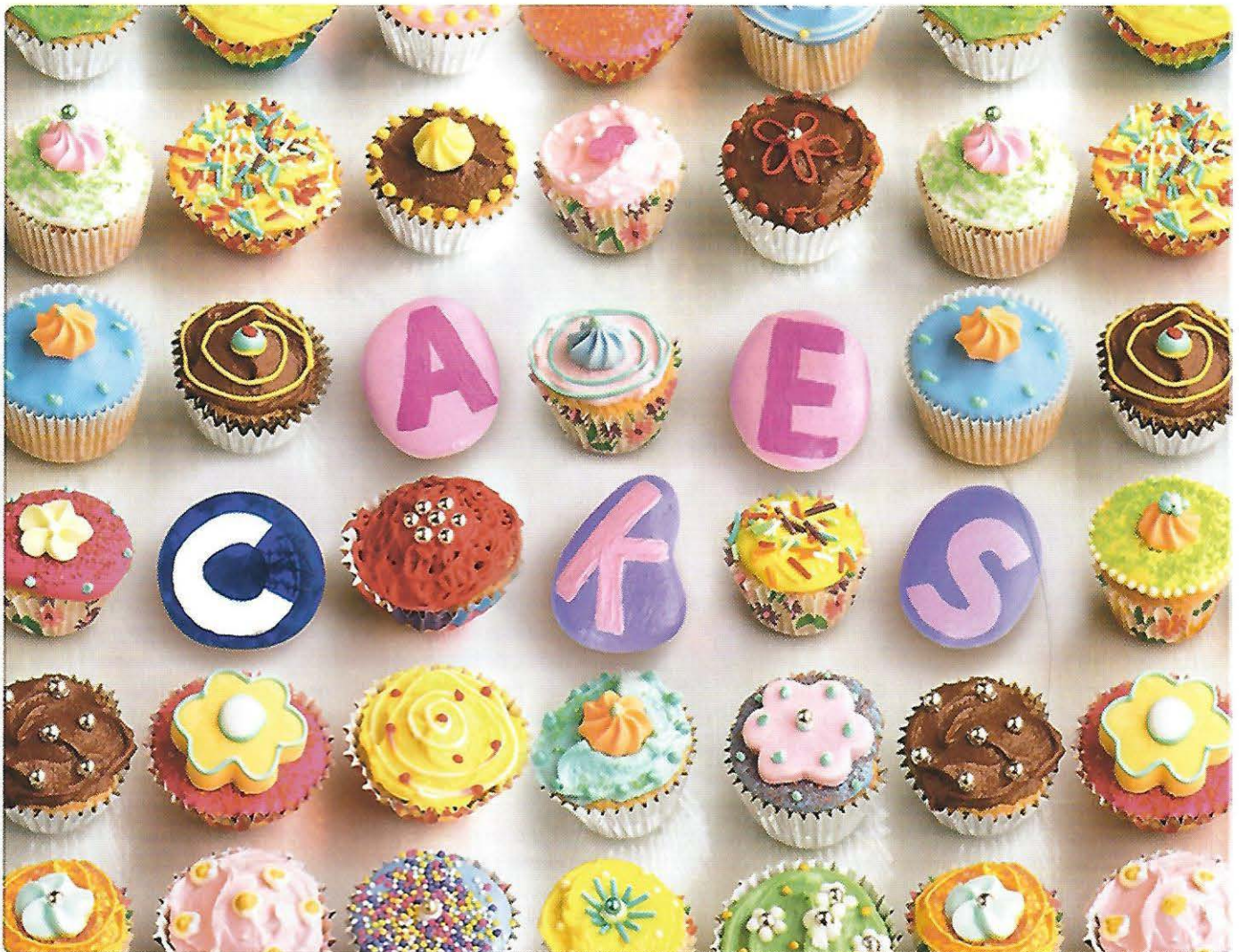
De jolies caissettes de cuisson rigides pour cupcakes ou madeleines. Caissettes Étoiles, 4,80 € les 6 (d. 6 cm), ScrapCooking.

**CARAMEL SURPRENANT**

Tout comme le sucre pétillant, ce caramel accompagne à merveille vos gâteaux et surprendra vos invités. Caramel pétillant Fizz'Candy, 6,99 € (5 x 20 g), SentoSphère.

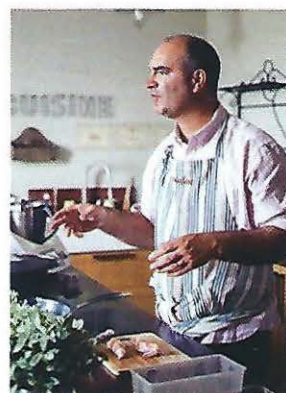
**PRÉCIS ET FACILE**

Cette seringue, spécialement conçue pour dresser crèmes et chantilly sur vos pâtisseries, vous facilitera la vie. Livrée avec 6 douilles. 6,95 €, ScrapCooking.

**PRÉPARER ET SERVIR**

Une planche en verre renforcé gourmande et multi-usage : découper, préparer mais aussi servir des pâtisseries dès la sortie du four puisqu'elle accepte des températures jusqu'à 200 °C. 20 € (40 cm x 30 cm), Feel & Co.





## « J'ai développé mon côté créatif »

**JÉRÔME BILLÈRE, 46 ANS, EST PASSIONNÉ DE CUISINE. CE GERSOIS D'ADOPTION N'HÉSITE PAS À TESTER ET À INVENTER DES RECETTES RÉALISÉES AVEC SON THERMOMIX. VOICI UN MENU À DÉGUSTER À DEUX, OU ENTRE AMIS.**

TEXTE D'AMANDA SCHREPF PHOTOS DE THOMAS DURIO STYLISME DE MATHILDE LONCLE

**« Je suis un amoureux de cuisine. J'aime me plonger dans des recettes, en imaginer d'autres. Une balade sur le marché, et les idées fusent. »**

Thermomix® est arrivé dans la famille il y a quatre ans. Au départ, ce qui a tout de suite fonctionné avec les enfants, ce sont les soupes. Et pour nous, quelle révolution : d'un seul coup, dans un seul récipient, on pouvait peser les légumes, les cuire et les mixer pour réaliser un velouté du tonnerre ! Et surtout sans morceaux, impératif pour nos deux garçons. Après, nous avons varié les saveurs, et ajouté encore plus d'onctuosité avec du fromage frais mixé dans le velouté. Un signe qui ne trompe pas quant à la qualité du plat : les enfants en redemandent.

**La première année, ma femme et moi, nous partagions le robot en cuisine.** Mais très vite, je l'avoue, je me le suis accaparé tellement j'appréciais de préparer les repas, de tester des recettes, d'en imaginer de nouvelles. Et puis, pour moi qui avais tendance à sortir cinq casseroles pour cuisiner une simple entrée, au grand dam de mon épouse, tout préparer avec un seul bol à nettoyer ensuite a été un vrai bonheur.

**Il y a aussi un principe qui se confirme avec le temps : plus on pratique et plus on se sent à l'aise.** D'ailleurs, le Thermomix® a sa place sur le plan de travail de la cuisine. Pas question de le ranger dans un placard ! Nous l'utilisons quasi quotidiennement, soit pour le dîner, soit pour prendre de l'avance, en préparant par exemple de la pâte à pizza (que je congèle), un curry de veau pour le week-end, des yaourts pour les enfants...



**Le moindre ingrédient dans le placard me donne une idée de recette facile.** Pratique, surtout le soir, quand on rentre du travail et qu'on n'a pas trop envie de cuisiner. Des œufs, du jambon, du fromage, du lait, de la farine, et voilà une quiche sans pâte facile à faire et idéale pour un dîner en famille en toute simplicité.

**J'aime aussi l'idée de recevoir en préparant un peu à l'avance, pour me rendre disponible pour mes invités.** Et avec mon Thermomix®, c'est l'idéal. Je peux lancer une partie de la recette la veille ou faire cuire plusieurs aliments en même temps. J'ai récemment réalisé un menu qui a bluffé ma famille, mon frère et ma belle-sœur.

**J'ai d'abord servi un carpaccio de canard aux agrumes, une entrée fraîche et délicate.** J'ai pu réaliser la marinade la veille. Il suffisait ensuite d'émincer le magret de canard et de préparer les suprêmes de citron, orange et pamplemousse, et le tour était joué !

**Pour le plat (une lotte lardée avec son risotto !),** ce qui est vraiment pratique, c'est que la lotte cuit en même temps que se termine le risotto. Et voilà un ensemble très gourmand et facile à réaliser grâce au bol et au Varoma.

**Enfin, pour le dessert, j'avais envie d'un mélange de textures.** J'ai donc proposé un sablé au sarrasin avec une crème de fromage de chèvre au miel. Le mariage du craquant et du fondant. Une explosion de saveurs en bouche : le fromage frais relevé d'un peu de miel se marie à merveille avec le sablé au sarrasin.

**Maintenant, les quantités, la préparation, les phases de cuisson des plats sont maîtrisées : il reste à trouver des astuces de dressage et ça, c'est le côté créatif que j'aime.** Je suis en confiance côté goût, alors je peux faire des essais de présentation... Parfois, c'est réussi, d'autres fois moins. Mais je sais que, de toutes façons, le résultat sera bon.

À l'automne, quand le nouveau modèle est sorti, nous avons vendu notre TM 31 et nous nous sommes offert le TM5. Notre cadeau de Noël, enfin, surtout le mien, vous dira ma femme...»





## Carpaccio de canard, vin rouge et soja

🍴 4 parts

- 2 magrets de canard, avec la peau
  - 2 oranges, détaillées en suprêmes
  - 2 pamplemousses rosés, détaillés en suprêmes
  - 2 citrons verts, détaillés en suprêmes
  - 2 citrons jaunes, détaillés en suprêmes
  - 50 g de sauce soja salée
  - 100 g de vin rouge
  - 10 feuilles de coriandre fraîche
  - 1-2 pincées de poivre de moulin
- Ustensile(s)

poêle, film alimentaire, papier absorbant, emporte-pièce (Ø 7,5 cm)

1. Chauffer une poêle sur feu vif et y faire dorer les magrets côté peau pendant 3-4 minutes, ou jusqu'à ce que le magret soit coloré. Réserver dans un récipient.

2. Mettre les suprêmes d'une orange, d'un pamplemousse, d'un citron vert, d'un citron jaune, la sauce soja et le vin rouge dans le bol, puis mixer

10 sec/vitesse 10. Arroser les magrets de ce jus, couvrir de film alimentaire et laisser mariner 12 heures au frais.

3. Égoutter les magrets, les essuyer à l'aide de papier absorbant puis les détailler en tranches fines. Poser un emporte-pièce (Ø 7,5 cm) sur une assiette et garnir harmonieusement de tranches de magret. Poursuivre le montage en ajoutant 1-2 suprêmes de chacun des agrumes restants et un peu



de coriandre ciselée. Terminer par 1-2 tours de moulin à poivre. Dresser les 3 autres assiettes à l'identique et servir immédiatement.

🍷 Un côtes-du-rhône

⏱ 30 min ⏱ 12 h 30 min 🍳 Facile 📖 Pour 1 portion : 1 485 kJ / 355 kcal / Protéine 46 g / Glucides 2 g / Lipides 5 g

## Risotto lotte et lard

🍴 4 portions

La lotte au lard

- 12 tranches fines de lard fumé (approx. 200 g)
- 5 pincées de poivre blanc
- 400 g de filets de lotte, sans peau et sans arêtes
- 400 g d'eau

Le risotto

- 40 g de parmesan, coupé en morceaux (3 cm)
  - 30 g d'échalote
  - 10 g d'huile d'olive
  - 30 g de beurre
  - 320 g de riz spécial risotto
  - 60 g de vin blanc sec
  - 720 g d'eau
  - 1 cube de bouillon de viande
  - 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- Ustensile(s) : poêle

La lotte au lard

1. Disposer 3 tranches de lard sur le plan de travail en les collant bord à bord. Poivrer, poser 1 filet de lotte au milieu du lard, puis le rouler serré dedans. Renouveler l'opération pour chacun des filets de lotte.

2. Faire chauffer une poêle sur feu vif et y marquer les ballotins de tous côtés pendant 4-5 minutes, pour obtenir une belle coloration du lard. Envelopper chaque ballotin de film alimentaire et fermer hermétiquement. Disposer dans le Varoma et réserver.

3. Mettre l'eau dans le bol, insérer le Varoma et cuire à la vapeur 10 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le Varoma et réserver. Vider le bol et l'essuyer.

Le risotto

4. Mettre le parmesan dans le bol

et râper 10 sec/vitesse 10. Transvaser dans un récipient et réserver.

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

Ajouter l'huile d'olive et 10 g de beurre, puis rissoler 3 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1), sans le gobelet doseur.

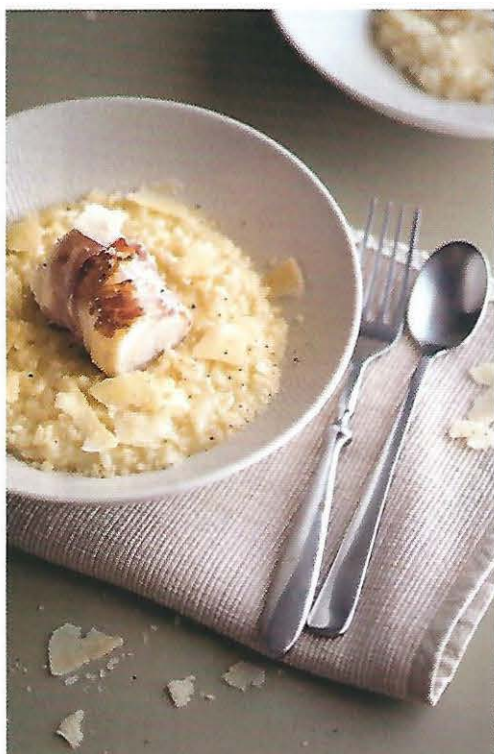
6. Ajouter le riz et faire revenir 3 min/120°C/🌀/vitesse 2 (TM31 : 3 min/Varoma/🌀/vitesse 2), sans le gobelet doseur.

7. Ajouter le vin blanc et cuire 1 min/100°C/🌀/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

8. Ajouter l'eau, le cube de bouillon et le sel, racler le fond du bol à l'aide de la spatule pour décoller le riz si nécessaire. Remettre le Varoma en place pour maintenir la lotte au chaud, puis cuire 12-13 min/100°C/🌀/vitesse 1. En fin de cuisson, laisser le risotto reposer une minute dans le bol fermé avant de le transvaser dans un plat. Ajouter le parmesan et le reste de beurre et mélanger délicatement. Servir sans tarder les ballotins de lotte accompagnés de risotto.

🍷 Un alsace-riesling

⏱ 30 min ⏱ 50 min 🍳 Moyen 📖 Pour 1 portion : 2 282 kJ / 542 kcal / Protéine 18 g / Glucides 64 g / Lipides 23 g





## Sablés au sarrasin, fromage de chèvre et miel

🍴 6 parts

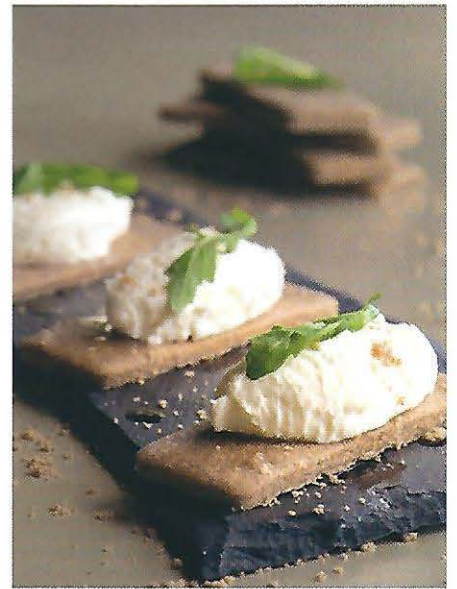
- 150 g de beurre doux
- 200 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 20 g de graines de sarrasin (facultatif)
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 50 g de crème liquide, 35% m. g.
- 10 g de miel liquide
- 20 g de pousses de roquette
- 10 g d'huile de noisette

**Ustensile(s) :** plaque de four, papier cuisson, rouleau à pâtisserie, emporte-pièce

**1.** Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Tapiser une plaque de four de papier cuisson.

Mettre le beurre, la farine de sarrasin, la farine, l'œuf et le sel dans le bol, puis mélanger **1 min 20 sec/vitesse 4**.

**2.** Transvaser la pâte sur une feuille de papier cuisson, couvrir d'une seconde feuille, puis, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte entre les deux feuilles sur une épaisseur de 5 mm. Ôter la feuille du dessus et découper des rectangles de pâte à l'aide d'un emporte-pièce rectangle (env. 9 x 3,5 cm). Parsemer chaque rectangle de graines de



sarrasin, puis les disposer sur la plaque préparée. Enfourner et cuire 15 minutes. Sortir la plaque du four et laisser refroidir. Nettoyer le bol.

**3.** Mettre le fromage de chèvre, la crème liquide et le miel dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 3**.

**4.** À l'aide d'une cuillère à café trempée dans de l'eau chaude, former de jolies quenelles au fromage et en garnir les sablés. Au moment de servir, ajouter quelques pousses de roquette et quelques gouttes d'huile de noisette sur chacun des sablés. Servir aussitôt.

🍷 un crémant-d'alsace

⏱ 10 min 🕒 30 min 🍳 Facile 🍴 Pour 1 portion :  
1 375 kJ / 331 kcal / Protéine 5 g / Glucides 15 g /  
Lipides 28 g



« Pour gagner du temps au service, j'ai prédécoupé les sablés avant de les enfourner. »





# Ce soir, j'épate mes amis

**UN APÉRITIF DÎNATOIRE DIGNE D'UN TRAITEUR PROFESSIONNEL ET SANS COMPLICATIONS ? C'EST POSSIBLE ! IL SUFFIT DE SUIVRE CES RECETTES SAVOUREUSES POUR CHARMER CONVIVES ET PAPILLES.**

TEXTE DE AMANDA SCHREPF PHOTOS RECETTES DE BENOÎT CABANES STYLISME DE LAURENT VALLÉE

*L'apéritif dînatoire est un excellent compromis entre un repas préparé aux petits soins et un simple verre pris entre amis.* C'est l'occasion de réaliser de petites bouchées aussi délicieuses qu'appétissantes, en détournant les classiques profiteroles au chocolat pour créer des choux à la crème de tarama, fraîche et délicate. Vous pouvez accompagner ce met d'un vin blanc sec comme un ugni blanc, idéal pour une fin d'été.

*Proposez quelques crevettes cuites achetées le matin même chez votre poissonnier.* Elles se marieront très bien avec vos choux au tarama. Pensez à une sauce aïoli pour parfaire l'ensemble : vous en trouverez la recette dans la collection « Sauces à dipper » sur [www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr), la bibliothèque des recettes digitales Thermomix®.

*Avant de passer au dessert et servir vos bouchées praliné-noisette,* proposez une crème de champignon dans de jolies verrines (c'est la saison !), et un cake surprise où le mariage du jambon blanc, des olives noires et des noisettes surprendra vos convives. Côté vin, optez pour un médoc ou un vin d'Anjou.

*Enfin, servez votre dessert avec une coupe de champagne* et des petits gâteaux au beurre, confectionnés la veille et conservés dans une boîte hermétique.



Retrouvez la recette de l'aïoli, du cake surprise et des petits gâteaux au beurre sur votre espace [www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr)



## Choux au tarama

🍴 16 parts

### La pâte à choux

- 150 g d'eau
- 80 g de beurre, en morceaux
- 1 pincée de sel
- 2 c. à café de sucre
- 120 g de farine
- 3 œufs

### La mousse au tarama

- 1 c. à café de baies roses
- 1 bouquet d'aneth
- 250 g de tarama
- 100 g de fromage à tartiner nature (type St Moret®)

### Ustensile(s)

Plaque de four, papier cuisson, poche à douille, plaque à pâtisserie (29 x 31 cm env.)

### La pâte à choux

1. Mettre l'eau, le beurre, le sel et le sucre dans le bol, et chauffer **5 min/100°C/vitesse 1**.
2. Ajouter la farine et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer le bol, l'ouvrir et laisser refroidir 10 minutes.
3. Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7). Tapisser la plaque de four de papier cuisson et réserver.
4. Remettre le bol sur son socle et mélanger **vitesse 5**, puis ajouter les œufs un par un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Après avoir ajouté le dernier œuf, mélanger **30 sec/vitesse 5**.
5. Transvaser la pâte dans une poche à douille, puis pocher des choux sur la plaque préparée en veillant à les espacer de 5 cm. Enfourner et cuire 15-20 minutes à 200°C, ou jusqu'à coloration dorée. Éteindre le four et entrouvrir légèrement la porte 10 minutes

pour laisser la pâte sécher. Au bout de ce temps, sortir la plaque du four et laisser les choux refroidir complètement avant de les garnir.

### La mousse au tarama

6. Mettre les baies roses et l'aneth dans le bol, puis hacher **10 sec/vitesse 6**.
7. Ajouter le tarama et le fromage à tartiner, puis mélanger **30 sec/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient et réserver au réfrigérateur 30 minutes. Couper les choux refroidis aux trois quarts, de manière à obtenir des chapeaux.
8. Transvaser la mousse dans une poche à douille munie d'un embout cannelé, et en garnir les choux. Repositionner les chapeaux et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

⏱ 45 min 🕒 1 h 45 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion : 762 kJ / 183 kcal / Protéine 4 g / Glucides 8 g / Lipides 15 g

## Praliné chocolat-noisette

🍴 10 parts

### Le praliné aux noisettes

- 250 g de noisettes émondées
- 10 g d'huile de noisette
- 250 g de chocolat noir, détaillé en morceaux

### La ganache au praliné

- 170 g de chocolat au lait au praliné, détaillé en morceaux
- 100 g de crème liquide, 35% m.g.
- 200 g de mascarpone
- 10 noisettes entières, décortiquées, pour la finition

### Ustensile(s)

Poche à douille, poche à embout cannelé, caissettes en papier

### Le praliné aux noisettes

1. Mettre 200 g de noisettes dans le bol et mixer **30 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile de noisette et mélanger

- 1 min/100°C/vitesse 4. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le chocolat noir dans le bol et mélanger **1 min/vitesse 6**. Transvaser dans une poche à douille et mouler dans 28 caissettes en papier. Réserver au réfrigérateur pendant la préparation de la ganache. Nettoyer le bol.

### La ganache au praliné

- Mettre le chocolat au lait au praliné et faire fondre **4 min/55°C/vitesse 4** (TM31 : **4 min/60°C/vitesse 4**).
4. Ajouter la crème liquide et le mascarpone, puis mélanger **45 sec/vitesse 4**. Transvaser la ganache dans un récipient et la laisser prendre 30 minutes au réfrigérateur.
  5. Retirer la caissette en papier et disposer les pralinés aux noisettes harmonieusement sur un plat de service. Transvaser la ganache dans une poche à douille à embout cannelé. Pocher de jolies rosaces sur les pralinés aux noisettes et garnir chacun d'une noisette. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

⏱ 20 min 🕒 1 h 🍴 Moyen 📖 Pour 1 portion : 2 228 kJ / 536 kcal / Protéine 8 g / Glucides 21 g / Lipides 47 g





# Vite fait, vite dégusté

**CUISINER EST TOUT UN ART ET L'ON AIME PRENDRE SON TEMPS.** MAIS, PARFOIS, CE TEMPS NOUS MANQUE... VOICI UNE IDÉE DE MENU QUI ALLIE GASTRONOMIE ET RAPIDITÉ DE PRÉPARATION.

TEXTE DE AMANDA SCHREPF PHOTOS DE DELPHINE GOIZET STYLISME DE ÉMILIE LARAISON



**Souvent, en milieu de semaine, entre le travail, les enfants, les courses..., difficile de trouver le temps de cuisiner.** L'idée du repas doit être simple et celui-ci vite réalisé. Difficulté supplémentaire, il faut que cela plaise aux fines papilles qui seront autour de la table ! Dans ce cas-là, le plat unique, léger et équilibré, est idéal, à condition qu'il soit assorti d'une note de gourmandise régressive. Pari réussi avec cette recette de moules au citron et une mousse au chocolat-café en dessert. Et, pour agrémenter le tout, prévoyez des pommes de terre vapeur cuites dans le Varoma.

**Commencez par préparer votre dessert.** Ainsi, la mousse aura le temps de reposer au réfrigérateur pendant que vous faites cuire votre plat principal. Astuce : à l'étape 5, au moment où vous faites fondre le chocolat dans votre Thermomix®, commencez à éplucher les pommes de terre et coupez-les en dés de 5 cm x 5 cm, puis réservez-les.

**Pour gagner du temps, achetez des moules déjà nettoyées et prêtes à cuire.** Si vous n'en trouvez pas, préparez-les juste avant cuisson. Le temps de réaliser cette opération, faites cuire vos pommes de terre dans le Varoma. Comptez 25 à 30 minutes de cuisson pour 800 g de pommes de terre coupées en cubes. Vous n'aurez qu'à les rissoler légèrement avant de servir.

**Pour les moules, commencez par écarter celles qui sont ouvertes ou fendues.** Ensuite, ébarbez-les : tirez sur le filament qui dépasse en effectuant un mouvement sec vers l'arrière de la coquille (si vous tirez vers l'avant, vous risquez d'abîmer la chair). Faites-les tremper 20 minutes dans un saladier d'eau froide, pour qu'elles évacuent le sable.

**Au bout de ce temps,** prélevez-les avec une écumoire pour laisser le sable au fond du saladier. Enfin, grattez rapidement les coquilles avec un couteau pour bien les nettoyer. Vous pouvez maintenant les cuire. Et pour donner davantage de saveur, ajoutez à l'étape 4 de la recette, 1 ou 2 branches de thym citron. Bon appétit !

Retrouvez une sélection de recettes prêtes en moins de 30 minutes sur votre espace [www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr)







## Moules au citron

🍴 4 portions

- 2 citrons jaunes, non traités
- 5 brins de persil plat, frais
- 60 g d'échalote, coupée en deux
- 20 g de beurre doux
- 50 g d'eau
- 1 000 g de moules fraîches, préalablement nettoyées
- 100 g de fromage à tartiner nature, type St Moret®
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

1. Zester l'un des deux citrons. Mettre le zeste et le persil dans le bol, puis râper **5 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le beurre et rissoler **5 min/120°C/vitesse 4**

(TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 4), sans le gobelet doseur.

4. Presser les 2 citrons. Ajouter le jus et l'eau au contenu du bol. Mettre en place le Varoma, y peser les moules et mettre la moitié du mélange zeste de citron-persil, puis cuire à la vapeur

**10 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le couvercle et mélanger les moules à l'aide de la spatule. Si toutes les moules ne sont pas assez ouvertes, prolonger la cuisson 2-3 minutes. Retirer le Varoma et transvaser les moules dans un récipient. Maintenir au chaud.

5. Ajouter le fromage à tartiner et le poivre au contenu du bol, puis mélanger **3 min/100°C/vitesse 2**. Napper les moules de cette sauce et saupoudrer du reste de zeste-persil. Servir aussitôt.

🍷 Un entre-deux-mers

⚡ 20 min ⌚ 40 min 🍴 Facile 📊 Pour 1 portion : 700 kJ / 167 kcal / Protéine 13 g / Glucides 5 g / Lipides 11 g

## Mousse chocolat-café

🍴 6 parts

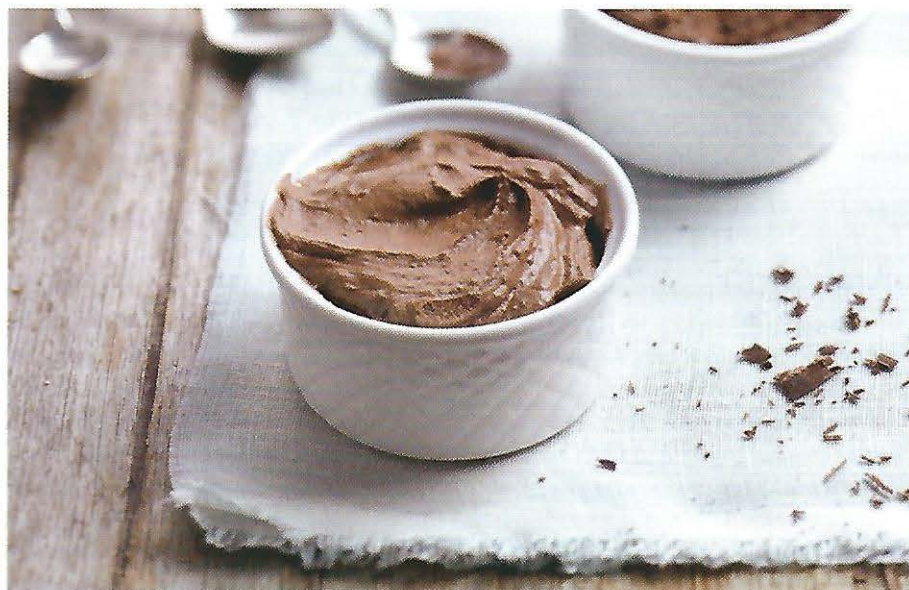
- 1 feuille de gélatine alimentaire (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
  - 5 œufs
  - 50 g de sucre
  - 5 c. à café bombées de café instantané
  - 200 g de crème liquide, 35% m.g., très froide
  - 200 g de chocolat noir, détaillé en morceaux
- Ustensile(s) : 6 verrines

1. Mettre la feuille de gélatine alimentaire à ramollir dans un récipient d'eau froide.

**Insérer le fouet.** Mettre les œufs et le sucre dans le bol et fouetter **5 min/65°C/vitesse 3,5 (TM31 : 5 min/60°C/vitesse 3,5)**.

2. Ajouter la gélatine égouttée et le café instantané, puis fouetter **5 min/vitesse 3**. **Retirer le fouet.** Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

3. **Insérer le fouet.** Mettre la crème



liquide dans le bol et fouetter **1-4 min/vitesse 3**, jusqu'à obtention d'une crème fouettée. **Retirer le fouet.** Transvaser dans un récipient et réserver au frais. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

4. Mettre le chocolat noir dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Faire fondre **5 min/55°C/vitesse 4**

(TM31 : 5 min/60°C/vitesse 4).

Incorporer délicatement le chocolat fondu à la crème fouettée à l'aide de la spatule, puis incorporer la préparation au café. Répartir dans des verrines et laisser refroidir 1 heure minimum avant de servir.

⚡ 10 min ⌚ 1 h 30 min 🍴 Facile 📊 Pour 1 portion : 1 696 kJ / 407 kcal / Protéine 10 g / Glucides 20 g / Lipides 32 g



# VOTRE NOUVEAU *magazine trimestriel*

POUR ENCHANTER VOTRE EXPÉRIENCE CULINAIRE !

ABONNEZ-VOUS EN PROFITANT DE NOS OFFRES SPÉCIALES !



**ABONNEMENT 2 ANS - 8 NUMÉROS**  
**40€ AU LIEU DE 64€**  
**soit 3 numéros offerts**

Offre valable jusqu'au 29/02/2016



**ABONNEMENT 18 MOIS - 6 NUMÉROS**  
**32€ AU LIEU DE 48€**  
**soit 2 numéros offerts**

Offre valable jusqu'au 29/02/2016

## BULLETIN D'ABONNEMENT

- ☐ Oui, je profite de l'offre spéciale d'abonnement de 2 ans au magazine "Thermomix® et moi", pour 40€ au lieu de 64€, soit 8 numéros dont 3 offerts.
- ☐ Oui, je profite de l'offre spéciale d'abonnement de 18 mois au magazine "Thermomix® et moi", pour 32€ au lieu de 48€, soit 6 numéros dont 2 offerts.

CODE PROMOTION ▼

A 0 1

### MES COORDONNÉES ▼

CIVILITÉ: M. ☐ Mme ☐

PRÉNOM\*

NOM\*

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

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

LIEU-DIT/BP

CODE POSTAL\* VILLE\*

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DATE DE NAISSANCE

ADRESSE E-MAIL

### C'EST UN CADEAU ! COORDONNÉES DE L'ABONNÉ ▼

CIVILITÉ: M. ☐ Mme ☐

PRÉNOM DE L'ABONNÉ\*

NOM DE L'ABONNÉ\*

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

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

LIEU-DIT/BP

CODE POSTAL\* VILLE\*

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DATE DE NAISSANCE

ADRESSE E-MAIL

### MODE DE RÈGLEMENT ▼

- ☐ Je joins mon chèque de 40€ à l'ordre de Vorwerk France.
- ☐ Je joins mon chèque de 32€ à l'ordre de Vorwerk France.

Bulletin d'abonnement à renvoyer avec votre règlement à :

**Service abonnement Thermomix et moi**  
56, rue du Rocher 75008 PARIS

Pour toute information complémentaire :  
par internet : [www.thermomix.fr/mag](http://www.thermomix.fr/mag) • par téléphone : 01 44 70 04 44  
(de 9h30 à 12h30 et de 14 à 17h du lundi au vendredi)

Offre réservée à la France Métropolitaine, valable jusqu'au 29/02/2016.

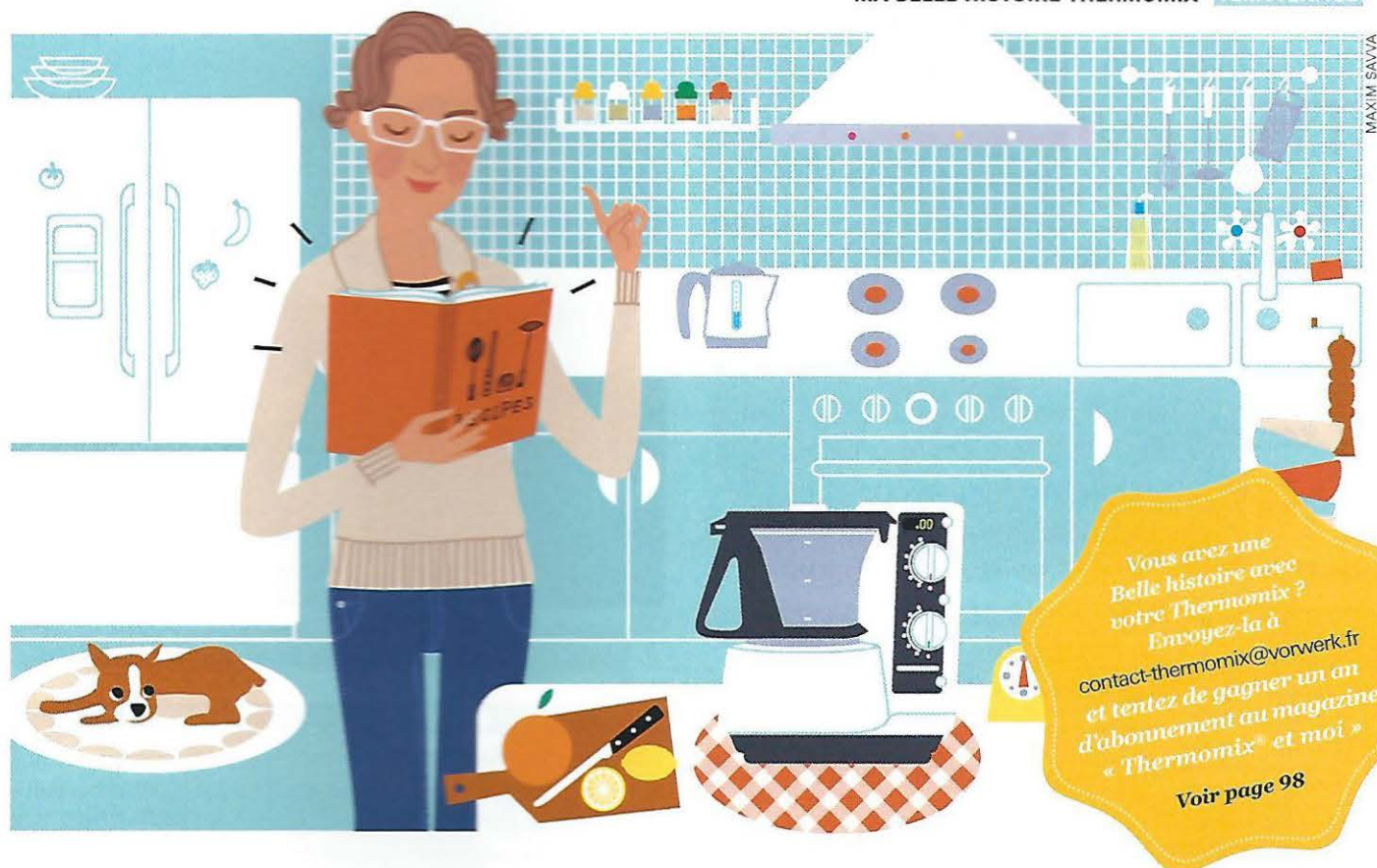
Les champs obligatoires marqués d'une \* doivent être remplis pour le bon traitement de votre demande d'abonnement.

Les données personnelles vous concernant ont pour objet de permettre à VORWERK FRANCE de mieux vous connaître et de traiter votre demande d'abonnement et la gestion de celui-ci. Elles sont destinées exclusivement à VORWERK FRANCE, responsable du traitement de ces données. Elles sont toutefois susceptibles d'être communiquées à des prestataires ou des sous-traitants pour les seuls besoins du traitement de votre abonnement.

Vous êtes susceptibles de recevoir des offres commerciales de VORWERK FRANCE pour des produits et services analogues. Si vous ne le souhaitez pas, cochez la case ci-contre ☐.

Conformément à la loi "Informatique et libertés" du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès aux données qui vous concernent, de rectification et de suppression de celles-ci ainsi que d'opposition à leur usage. Vous pouvez exercer l'un quelconque de ces droits en vous adressant à : VORWERK France, Département de la Relation Client, 539 route de Saint Joseph, 44308 Nantes Cedex 3.





Vous avez une Belle histoire avec votre Thermomix ? Envoyez-la à [contact-thermomix@vorwerk.fr](mailto:contact-thermomix@vorwerk.fr) et tentez de gagner un an d'abonnement au magazine « Thermomix® et moi »

Voir page 98

## « Le TM21 m'a conquise »

**CHANTAL JAEGER NE QUITTE PLUS SON TM31.** TOUT A COMMENCÉ IL Y A UN AN ET DEMI, LORSQU'UN AMI LUI PRÊTE UN TM21. PLUS QU'UNE RÉVÉLATION, UN COUP DE FOUDRE CULINAIRE ! À LA RETRAITE DEPUIS QUELQUES MOIS, ELLE NE S'EN SÉPARE PLUS. RÉCIT. ILLUSTRATION DE MAXIM SAVVA



*« Il y a deux ans, j'avais acheté un robot culinaire pour réaliser des soupes et des compotes. Si les recettes étaient bonnes, je ne pouvais pas cuisiner grand-chose d'autre. Et, de plus, le nettoyage était fastidieux car la machine ne se démontait pas. J'ai donc*

décidé de m'acheter un nouveau robot beaucoup plus complet.

*J'avais entendu parler de Thermomix® via des amies, sur Internet, dans des magazines... J'en ai parlé à un ami fan de cuisine, Pierre. Bonne pioche ! Il venait de se voir offrir le TM21 qui appartenait à sa belle-mère, et m'a proposé de me le prêter pour l'essayer.*

*Je passe la soirée à lire le mode d'emploi – on a toujours peur de casser quelque chose quand ça ne nous appartient pas ! –, les livres de recettes... Le lendemain, je suis fin prête et me lance. Je suis enchantée ! Je peux réaliser un repas complet avec un seul appareil grâce aux différents niveaux de cuisson, et la balance incorporée facilite les étapes. Machine à pain, cuiseur à œufs, à riz, blender, Cocotte-Minute sont remplacés par un seul robot. Et plus de vaisselle à faire !*

Ma décision est prise lorsque, une semaine plus tard, j'invite Pierre pour un repas 100 % TM21, de l'entrée au dessert et jusqu'au pain. Il est bluffé ! C'est décidé, je veux un Thermomix® !

*Quelques semaines plus tard, une conseillère est venue me présenter le TM31.* Aujourd'hui, je l'utilise au quotidien. Mon fils de 28 ans est ravi, lui qui adore les bons petits plats. Je suis l'actualité et les recettes Thermomix® sur Facebook. Oui, mon TM31 fait partie de ma vie. Je lui ai même donné un prénom : Max. »

*« Mes plats fétiches sont les soupes, les purées, les smoothies, la ratatouille et le risotto. Je n'en ai jamais fait de meilleurs ! »*



# THERMOMIX® AU CŒUR DE LA FOIRE DE PARIS



Du 29 avril au 10 mai 2015, plus de 563 000 visiteurs ont foulé le sol du Parc des expositions, porte de Versailles, à l'occasion de la Foire de Paris. Thermomix® répond présent pour la 13<sup>e</sup> fois à ce rendez-vous unique, riche en rencontres et partages.

TEXTE ET PHOTOS D'EMMANUELLE BÉZIÈRES

**10 heures**, le plus grand événement commercial d'Europe ouvre ses portes. Top départ de douze journées intenses auxquelles se préparent les équipes Thermomix® depuis plus de sept mois. Débriefing et bons de commande en main, les conseillers, responsables de secteur et directeurs d'agence sont fin prêts pour assurer avec dynamisme et professionnalisme l'accueil des premiers visiteurs, venus en nombre pour assister aux premières démonstrations du dernier modèle Thermomix® TM5.

La participation à cet événement majeur est toujours un privilège pour la marque, habituée des lieux depuis 2002. « C'est une vitrine et l'occasion de faire connaître notre innovation à l'international », confie Bertrand Lengaigne, directeur commercial de Thermomix® France.

Cette année rime avec nouveauté et privilège, puisque la marque a eu l'honneur d'être sélectionnée pour le Grand Prix de l'innovation 2015 qui récompense les produits à la pointe de l'innovation. Une première participation qui a permis de révéler et voir récompensés les qualités de ce robot culinaire équipé de fonctionnalités uniques au monde, ainsi que l'investissement du groupe Vorwerk dans les techniques et les nouvelles technologies toujours plus performantes.

**14 heures**, les équipes de journalistes s'activent sur le podium de l'innovation. Le TM5 est filmé sous tous les angles par l'équipe de TF1 : la clé recettes et l'écran tactile n'ont plus de secret pour le cameraman !

**15h30**, les démonstrations battent leur plein. La Foire de Paris est un lieu incontournable pour les amoureux de nouveautés et de produits de qualité. C'est avec envie et plaisir que les curieux comme les fidèles de la marque assistent aux démonstrations assurées par toute l'équipe Thermomix®. « Il facilite la vie », souffle Corine, « on ne peut plus s'en passer », ajoute Brigitte, « il sait tout faire », assure



Les visiteurs sont venus en nombre sur le stand de Thermomix®.

Émilie : les remarques fusent dans la foule des visiteurs admiratifs des dernières fonctionnalités de l'appareil, comme la clé recettes et la fonction cuisine guidée. Ça mitonne, cuit et déguste de part et d'autre du stand, allée H001 du hall 7.3. Sorbet à l'ananas, brioche, soupes de légumes..., les visiteurs en prennent plein les papilles... et les yeux ! Tous peuvent suivre au gramme près la recette en cours, grâce à une caméra qui retransmet en direct sur un écran positionné en hauteur toutes les manipulations réalisées pendant la démonstration, et qui s'affichent sur l'écran digital du TM5. L'ambiance est conviviale, à l'image de la « maison Vorwerk » qui s'est voulue épurée, moderne et chaleureuse.

**18 heures**, la première journée touche à sa fin et promet une belle semaine. La Foire de Paris est un événement fédérateur pour toutes les équipes, qui s'investissent avec intensité dans leurs différentes missions : démonstrations, explications et échanges de conseils et d'informations. Tout est mis en œuvre pour satisfaire avec réactivité les demandes de chaque consommateur, toujours plus gourmand de nouveautés.

**19 heures**, les derniers visiteurs quittent le stand et les allées, et beaucoup d'entre eux sont désormais prêts à cuisiner en toute simplicité, « du bout des doigts ».

1. Depuis 8h15, toutes les équipes coupent, épluchent, pèsent les légumes qui serviront à préparer les recettes pendant les démonstrations.
2. 9h30 Dernière mise au point de la caméra qui retransmet sur l'écran toutes les manipulations réalisées sur le TM5.
3. 9h45, un dernier brief s'impose. Bons de commande en main, les 20 conseillers écoutent les dernières recommandations pour assurer cette première journée qui promet d'être intense.
4. 11 heures, Anne Hidalgo, maire de Paris, rend visite à l'équipe Thermomix® présente sur le podium de l'innovation.
5. 14h30 Silence, ça tourne ! L'équipe de TF1 vient immortaliser le Thermomix® et sa clé recettes connectée.
6. 17 heures, le stand ne désemplit pas.





1



2



3



4



5



6

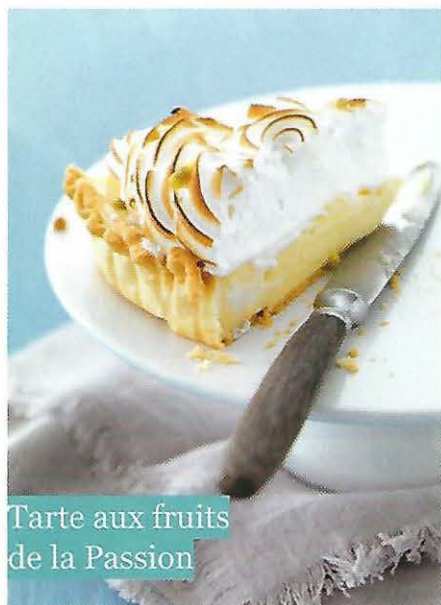




Religieuses craquelin  
caramel au beurre salé



Cake au citron vert



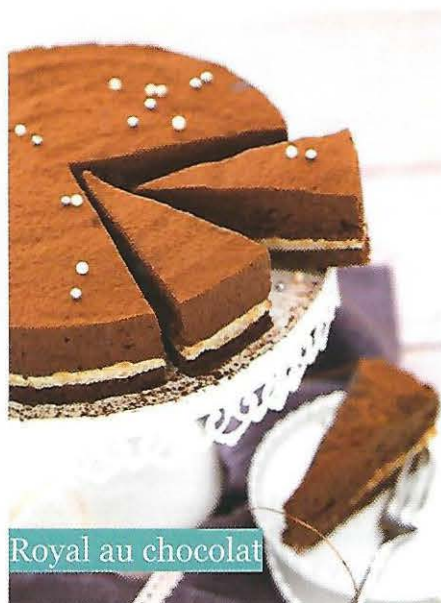
Tarte aux fruits  
de la Passion



Cupcakes  
à la pistache



Le merveilleux



Royal au chocolat



Gâteau à la vanille et aux amandes







# Royal au chocolat

8 parts

## Le croustillant au chocolat

- 100 g de chocolat noir, détaillé en morceaux
- 20 g de beurre doux
- 100 g de Pailleté Feuilletine® ou de crêpes dentelle nature type Gavottes®, écrasés

## Le biscuit capucine

- 100 g d'amande en poudre
- 25 g de farine
- 180 g de sucre
- 5 blancs d'œufs

## La mousse au chocolat

- 200 g de chocolat noir, détaillé en morceaux
- 20 g de beurre doux
- 120 g de crème liquide, 35% m.g.
- 3 œufs
- 15 g de sucre
- 10 g de cacao en poudre, non sucré

## Ustensile(s)

Plaque à pâtisserie (29 x 31 cm env.), papier cuisson, cercle à pâtisserie (Ø 20-22 cm et 5-7 cm haut), film alimentaire

25 min 2 h 20 min Moyen Pour 1 portion :  
2 406 kJ / 575 kcal / Protéine 12 g / Glucides 50 g /  
Lipides 37 g

## Le croustillant au chocolat

1. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson et poser dessus un cercle à pâtisserie. Réserver.
2. Mettre le chocolat dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le beurre et faire fondre **5 min/55°C/vitesse 4** (TM31 : **5 min/60°C/vitesse 4**).
4. Ajouter le Pailleté Feuilletine® et mélanger **15 sec/vitesse 2**.

Transvaser dans le cercle à pâtisserie et étaler uniformément avec le dos d'une cuillère. Couvrir d'une feuille de papier cuisson, placer au réfrigérateur et laisser figer.

## Le biscuit capucine

5. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson et réserver.
6. Mettre l'amande en poudre, la farine et 100 g de sucre dans un saladier, puis mélanger à la cuillère. Réserver.
7. Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et monter en neige **3 min/vitesse 3,5**. Au bout d'une minute, ajouter le reste de sucre, petit à petit et en pluie, par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. **Retirer le fouet**. Incorporer délicatement les blancs en neige au mélange. Transvaser la pâte

sur la plaque préparée, enfourner et cuire 20 minutes à 180°C. Nettoyer le bol.

8. Sortir la plaque du four et transvaser le biscuit avec le papier cuisson sur un plan de travail pour en stopper la cuisson. Sortir le croustillant au chocolat du réfrigérateur, retirer délicatement le cercle à pâtisserie et remettre le croustillant au réfrigérateur. À l'aide du cercle à pâtisserie, découper un disque de biscuit et réserver. Nettoyer soigneusement le cercle à pâtisserie.

## La mousse au chocolat

9. Poser le cercle à pâtisserie sur une feuille de film alimentaire et remonter celle-ci sur les bords externes du cercle. Poser le cercle filmé sur une plaque à pâtisserie et réserver.
10. Mettre le chocolat dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
11. Ajouter le beurre et faire fondre **5 min/60°C/vitesse 4**.
12. Ajouter la crème liquide et mélanger **2 min/40°C/vitesse 2** (TM31 : **2 min/50°C/vitesse 2**). Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.
13. Insérer le fouet. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Réserver les jaunes. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **2 min/vitesse 3,5**. Au bout de 30 secondes, ajouter le sucre, petit à petit et en pluie, par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche.

## Retirer le fouet.

14. Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger délicatement à l'aide de la spatule. Incorporer le contenu du bol au mélange au chocolat. Verser la mousse dans le cercle filmé et tapoter les bords pour lisser la mousse. Réserver 1 heure environ au congélateur.

15. Sortir la mousse du congélateur, poser délicatement dessus le biscuit capucine, puis le croustillant au chocolat. Réserver 15 minutes au congélateur. Retourner et démouler sur un plat de service. Retirer le film alimentaire et réserver au réfrigérateur une heure environ, de façon à ce que la mousse soit bien décongelée. Au moment de servir, saupoudrer la surface du gâteau de cacao en poudre et servir sans tarder.



4



8



9



15









12



12



13



13



13



## Religieuses craquelin caramel au beurre salé

6 parts

La crème au caramel au beurre salé

- 2 feuilles de gélatine (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
- 200 g de lait
- 2 œufs
- 20 g de fécule de maïs
- 100 g de caramel au beurre salé
- 200 g de crème liquide, 35% m.g., très froide

Le craquelin

- 100 g de farine, et un peu pour le plan de travail
- 70 g de beurre doux
- 100 g de cassonade
- 1 c. à soupe d'eau

La pâte à chou

- 150 g d'eau
- 80 g de beurre doux
- 1 pincée de sel
- 2 c. à café de sucre
- 120 g de farine
- 3 œufs

Ustensile(s)

Film alimentaire, poche à douille à embout cannelé, emporte-pièce rond (Ø 4 cm), emporte-pièce (Ø 4 cm), 2 plaques de four, papier cuisson

45 min 4 h Difficile Pour 1 portion :  
2 746 kJ / 657 kcal / Protéine 12 g / Glucides 64 g /  
Lipides 39 g

Conseil(s)

- Pour lisser vos choux avant cuisson, utilisez le dos d'une cuillère régulièrement humidifiée.
- Veillez à ne pas ouvrir le four pendant la cuisson pour éviter que les choux ne retombent.



La crème au caramel au beurre salé

1. Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un récipient d'eau froide.
2. Mettre le lait, les œufs et la fécule de maïs dans le bol, puis cuire 8 min/100°C/vitesse 3.
3. Ajouter le caramel au beurre salé et la gélatine soigneusement égouttée, puis mélanger 20 sec/vitesse 3. Transvaser dans un récipient, filmer au contact et réserver au frais pendant 2 heures. Nettoyer le bol.
4. Insérer le fouet. Mettre la crème liquide dans le bol et fouetter 2-4 min/vitesse 3, jusqu'à l'obtention d'une crème fouettée. Retirer le fouet. Sortir la crème au caramel du réfrigérateur, et la fouetter vigoureusement à l'aide d'un fouet pour qu'elle ait une consistance lisse. Lui incorporer délicatement la crème fouettée à l'aide de la spatule. Transvaser dans une poche à douille à embout cannelé et réserver. Nettoyer le bol.

Le craquelin

5. Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
6. Mettre la farine, le beurre, la cassonade et l'eau dans le bol, puis mélanger 30 sec/vitesse 6. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, la rouler en boule, l'envelopper de film alimentaire et la réserver 15 minutes au frais. Nettoyer le bol.
7. Déballer la pâte et, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'abaisser sur une épaisseur d'1 mm. À l'aide d'un emporte-pièce (Ø 4,5 cm env.), y découper des disques et les disposer sur la plaque préparée. Réserver au frais.

La pâte à chou

8. Mettre l'eau, le beurre, le sel et le sucre dans le bol, puis chauffer 5 min/100°C/vitesse 1.
9. Ajouter la farine et mélanger 20 sec/vitesse 4. Retirer le bol de son socle et laisser refroidir 10 minutes.
10. Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
11. Remettre le bol sur son socle et mélanger vitesse 5, puis ajouter les œufs un par un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Après avoir ajouté le dernier œuf, mélanger à nouveau 30 sec/vitesse 5.
12. Transvaser la pâte dans une poche à douille, puis former 10 choux moyens et 10 petits choux sur la plaque préparée, en veillant à les espacer de 4 cm environ. Poser les disques de craquelin sur l'ensemble des choux. Enfourner et cuire 20-25 minutes à 200°C. Éteindre le four et entrouvrir légèrement la porte pendant 10 minutes pour laisser la pâte sécher. Au bout de ce temps, sortir la plaque du four et laisser les choux refroidir complètement avant de les garnir.
13. Prendre un chou moyen dans la main, côté plat vers le haut. Y percer délicatement 1 trou à l'aide d'une douille unie très pointue. Presser progressivement la poche à douille de manière à garnir le chou. Retourner le chou sur un plat de service et pocher dessus une petite rosace de crème. Poser délicatement dessus un petit chou. Saupoudrer éventuellement d'éclats de caramel. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.



## Cake au citron vert



🍰 8 parts

- 100 g de beurre doux, et un peu pour le moule
- 275 g de farine, et un peu pour le moule
- 350 g de sucre
- le zeste de 5 citrons verts, non traités
- 5 œufs
- 150 g de crème liquide, 35% m.g.
- 25 g de rhum
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure chimique (11 g)

**Ustensile(s)**

Moule à cake

⏱ 10 min 🕒 1 h 🍳 Facile 📊 Pour 1 portion : 2 116 kJ / 499 kcal / Protéine 8 g / Glucides 70 g / Lipides 21 g

1. Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Beurrer et fariner un moule à cake, puis réserver.

2. Mettre le sucre et le zeste des citrons dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter les œufs, la crème liquide, le beurre, le rhum et le sel, puis mélanger **1 min/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

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

## Tarte aux fruits de la Passion

🍰 8 parts

**La pâte brisée**

- 100 g de beurre
- 185 g de farine, et un peu pour le plan de travail
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de sucre vanillé

**La crème Passion**

- 6 feuilles de gélatine alimentaire (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
- 500 g de jus de fruit de la Passion, sans les pépins
- 60 g de fécule de maïs
- 4 œufs
- 50 g de sucre
- 70 g de beurre doux

**La meringue**

- 4 blancs d'œufs
- 200 g de sucre

**Ustensile(s)**

Film alimentaire, rouleau à pâtisserie, papier cuisson, moule à tarte à fond amovible, poche à douille à embout cannelé, chalumeau de cuisine

**La pâte brisée**

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).  
2. Mettre le beurre, la farine, l'œuf, le sel et le sucre vanillé dans le bol, puis mixer **25-30 sec/vitesse 5**, en vous aidant de la spatule. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné et en faire une boule légèrement aplatie. L'envelopper de film alimentaire et réserver au frais pendant 1 heure. Nettoyer le bol.

3. À l'aide du rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte entre deux feuilles de papier cuisson sur une épaisseur de 5 mm environ. Faire glisser le tout dans un moule à tarte (Ø 30 cm). Retirer la feuille de papier cuisson du dessus, piquer la pâte avec une fourchette, remettre la feuille de papier cuisson, garnir de légumes secs, puis cuire à blanc 15-20 minutes à 180°C. Laisser le fond de tarte refroidir complètement, puis transvaser sur un plat de service.

**La crème Passion**

4. Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un récipient d'eau froide.

5. Mettre le jus de fruit de la Passion, la fécule de maïs, les œufs et le sucre dans le bol, puis cuire **8 min/98°C/vitesse 4** (TM31 : 8 min/100°C/vitesse 4).

6. Ajouter le beurre et la gélatine soigneusement égouttée, puis mixer **30 sec/vitesse 5**. Garnir aussitôt le fond de tarte de crème.

**La meringue**

7. **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs dans le bol et monter en neige **5 min/vitesse 3,5**. Au bout d'une minute, ajouter le sucre, petit à petit, par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. **Retirer le fouet.** Transvaser les blancs battus dans une poche à douille à embout cannelé. Décorer harmonieusement le dessus de la tarte de meringue, puis dorer à l'aide d'un chalumeau. Servir sans tarder.

⏱ 20 min 🕒 2 h 🍳 Moyen 📊 Pour 1 portion : 2 062 kJ / 490 kcal / Protéine 10 g / Glucides 64 g / Lipides 22 g

**Conseil(s)**

- Pensez à sortir vos ingrédients à l'avance. Le beurre, par exemple, doit être mou et l'œuf à température ambiante pour que votre pâte soit bien lisse et sans grumeaux.





La version tropicale de la traditionnelle tarte au citron meringuée surprendra par son goût moins acide et plus doux.





Accompagnez ces cupcakes  
d'un bon chocolat chaud pour  
plus de gourmandise.



# Cupcakes à la pistache

10 parts

## La pâte

- 120 g de beurre doux, et un peu pour les moules
- 110 g de sucre, et un peu pour les moules
- 60 g de pistaches émondées, non salées
- 3 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- ½ c. à café d'arôme naturel de pistache
- 100 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique (1/2 sachet)
- 1 pointe de couteau de colorant alimentaire vert en poudre

## La crème pistache

- 80 g de sucre
- 250 g de fromage frais, type Philadelphia®
- 150 g de mascarpone

- 80 g de crème liquide, 35% m.g.
  - ½ c. à café d'arôme naturel de pistache
  - 1 pointe de couteau de colorant alimentaire vert en poudre
- Ustensile(s)  
Moule à muffins, poche à douille à embout cannelé

## La pâte

1. Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7). Beurrer et sucrer 8 moules à muffins, puis réserver.
2. Mettre les pistaches et le sucre dans le bol, puis concasser **30 sec/vitesse 10**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule. Prélever environ 10 g pour la finition.
3. Ajouter le beurre, les œufs, les jaunes d'œufs et l'arôme pistache au contenu du bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 3**. Ajouter la farine, la levure chimique et le

colorant alimentaire vert, puis mélanger **30 sec/vitesse 4**. Répartir la pâte dans les moules préparés, enfourner et cuire 25 minutes à 200°C. Laisser les muffins tiédir avant de les démouler. Nettoyer le bol.

## La crème pistache

4. Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 10**.
  5. **Insérer le fouet**. Ajouter le fromage frais, le mascarpone, la crème liquide, l'arôme naturel de pistache et le colorant alimentaire vert, puis fouetter **1-3 min/vitesse 3 (TM31 : 2-4 min/vitesse 3,5)**, jusqu'à ce que la crème ait la consistance d'une chantilly. Elle doit former des pics.
- Retirer le fouet**. Transvaser la crème dans une poche à douille cannelée et en garnir le dessus des muffins. Saupoudrer de pistaches concassées et servir sans trop tarder.



3



5



5



5

10 min 40 min Facile Pour 1 portion :  
1 647 kJ / 394 kcal / Protéine 7 g / Glucides 23 g /  
Lipides 31 g

## Tour(s) de main

- Ne remplissez pas vos moules ou caissettes à ras bord, sinon les cupcakes gonfleraient et déborderaient. N'hésitez pas à les taper doucement avant cuisson pour chasser les éventuelles bulles d'air.
- Pour manier aisément la poche à douille et vous permettre de réaliser des décorations harmonieuses, maintenez fermement le haut de la poche entre le pouce et l'index au niveau de la crème contenue dans la poche. Placez l'autre main près de la douille pour guider votre geste, et faites pression uniquement avec la main la plus haute (photos étape 5).



## Le merveilleux

6 parts

### La meringue

- 4 blancs d'œufs
- 200 g de sucre

### La crème fouettée

- 300 g de crème liquide, 35% m.g., très froide
- 50 g de mascarpone
- 300 g de copeaux de chocolat blanc

### Ustensile(s)

2 plaques de four, papier cuisson, poche à douille à embout uni

### La meringue

1. Préchauffer le four à 90°C (Th. 3). Tapisser deux plaques de four de papier cuisson et réserver.
2. **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter **5 min/vitesse 3**. Au bout d'une minute, verser le sucre, en pluie et petit à petit, par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. **Retirer le fouet.** Transvaser les blancs battus dans une poche à douille à embout uni (Ø 9 mm) et pocher des demi-sphères de meringues (Ø 4 cm) sur les plaques préparées. Enfourner et cuire 3 heures à 90°C. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

### La crème fouettée

3. **Insérer le fouet.** Mettre la crème

liquide et le mascarpone dans le bol, puis fouetter **2-4 min/vitesse 3**, jusqu'à ce que la crème ait la consistance d'une crème fouettée. **Retirer le fouet.** Étaler 1 c. à soupe de crème sur toute la surface plate d'une demi-sphère sur deux. Assembler deux à deux avec les demi-sphères sans crème. À l'aide de la cuillère, masquer entièrement les sphères ainsi constituées de crème fouettée. Replacer au frais pendant 30 minutes environ pour figer légèrement la crème.

4. Mettre les copeaux de chocolat dans une assiette. Sortir les sphères du réfrigérateur, puis les rouler dans les copeaux en vous aidant d'une cuillère. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

30 min 3 h 40 min Moyen Pour 1 portion :  
2 567 kJ / 614 kcal / Protéine 8 g / Glucides 65 g /  
Lipides 37 g

### Variante(s)

- Remplacez les copeaux de chocolat par du pralin concassé.

### Conseil(s)

- La crème utilisée pour réaliser la crème fouettée doit être très froide. Pour cela, vous pouvez placer la crème et le bol au congélateur pendant quelques minutes au préalable.
- Pour réaliser soi-même des copeaux de chocolat, raclez une tablette de chocolat ou de chocolat de couverture au moyen d'une cuillère parisienne. Vous obtiendrez des copeaux fins et réguliers.







Le merveilleux est une pâtisserie délicate créée dans le nord de la France.







## Gâteau à la vanille et aux amandes

10 parts

### Le pain de Gênes

- 250 g de beurre demi-sel, et un peu pour le moule
- 300 g de sucre
- 200 g d'amande en poudre
- 6 œufs
- 80 g de fécule de maïs
- 1 sachet de levure chimique (11 g)
- 20 g de liqueur d'amande, type amaretto

### La crème à la vanille

- 2 feuilles de gélatine (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
- 1 gousse de vanille, fendue en deux dans la longueur
- 250 g de lait
- 2 œufs
- 30 g de fécule de maïs
- 75 g de sucre
- 250 g de crème liquide, 35% m.g., très froide
- 120 g d'amandes effilées, préalablement torréfiées

### Ustensile(s)

Moule à manqué (Ø 26-28 cm), film alimentaire, poche à douille à embout cannelé

### Le pain de Gênes

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer un moule à manqué (Ø 26-28 cm) et réserver.
2. Mettre le beurre et le sucre dans le bol, puis mixer **3 min/vitesse 4**.
3. Ajouter l'amande en poudre et les œufs, puis mixer **3 min/vitesse 5**.
4. Ajouter la fécule de maïs, la levure chimique et la liqueur d'amande, puis mélanger délicatement à l'aide de la spatule. Transvaser dans le moule préparé, enfourner et cuire 40 minutes à 180°C, puis baisser la température du four à 150°C et poursuivre la cuisson 10 minutes. Laisser tiédir le pain de Gênes avant de démouler. À l'aide d'un couteau-scie, couper le pain de Gênes refroidi en deux disques égaux et réserver. Nettoyer le bol.

### La crème à la vanille

5. Mettre les feuilles de gélatine à tremper dans un récipient d'eau froide.
6. Égrainer la gousse de vanille avec la pointe d'un couteau. Mettre les graines de vanille dans le bol. Ajouter le lait, les œufs, la fécule de maïs et le sucre, puis cuire **8 min/100°C/vitesse 3**.
7. Ajouter la gélatine soigneusement égouttée et mélanger **20 sec/vitesse 3**. Transvaser la crème dans un récipient, filmer au contact et réserver au frais pendant 2 heures minimum. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
8. **Insérer le fouet.** Mettre la crème liquide dans le bol et fouetter **2-4 min/vitesse 3**, ou jusqu'à l'obtention d'une crème fouettée.
- Retirer le fouet.** Sortir la crème à la vanille du réfrigérateur, et la fouetter vigoureusement à l'aide d'un fouet jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Y incorporer délicatement la crème fouettée.
9. Couvrir la base du biscuit avec une couche uniforme de crème à l'aide de la spatule (environ 1/4 de la crème), puis poser le second disque de biscuit dessus. Masquer le dessus et les bords du biscuit de crème. Garnir les bords et le dessus du gâteau d'amandes effilées. Transvaser le reste de crème dans une poche munie d'une douille cannelée et pocher quelques rosaces de crème sur le dessus du gâteau. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

⏱ 20 min ⏱ 3 h 30 min 🍳 Facile 📖 Pour 1 portion : 3 008 kJ / 720 kcal / Protéine 13 g / Glucides 52 g / Lipides 51 g

### Conseil(s)

- Ne tardez pas à étaler la crème sur le gâteau. Si elle est déjà prise, elle sera plus difficile à étaler.



# Sur la route des spécialités basques

**Euskal Herria, un territoire gourmand**, qui vous amène de la côte de Saint-Jean-de-Luz à la Basse-Navarre, à la découverte des mets typiques d'une région à l'histoire riche.

TEXTE DE LUDIVINE CHARNIGUET PHOTOS DES PRODUCTEURS DE CHRISTOPHE LEBRUN  
PHOTOS DES RECETTES DE BENOÎT CABANES STYLISME DE LAURENT VALLÉE







# De Guéthary à Itxassou

DÉGUSTEZ DES CHIPIRONS SUR LA CÔTE LUZIENNE, AVANT DE REJOINDRE LES TERRES ET CROQUER LA CERISE QUI FAIT LA RENOMMÉE DU GÂTEAU BASQUE.

**Inutile de chercher des « encornets » ou des « calamars »** sur les marchés du Pays basque. Ici, le céphalopode est appelé « chipiron » et occupe une place de choix dans la gastronomie. Il se cuisine simplement à la plancha, avec un peu d'ail et de persil ou une sauce relevée au piment d'Espelette, farci au four ou cuit avec son encre. L'autre star basque de l'océan n'est autre que le merlu de Saint-Jean-de-Luz, pêché à la ligne et protégé par un label. Au printemps, on prépare le merlu koskera, un plat « terre et mer » où le poisson est accompagné de petits pois, d'asperges, d'œufs durs et de palourdes. Ce poisson entre également dans la composition du « ttoro », un plat à mi-chemin entre le ragoût et la soupe, qui se cuisinait à bord avec le rebut du filet (généralement des poissons de roche).

**Quittons le port de la Cité des Corsaires**, direction Cambo-les-Bains. Là-bas, il est une recette qui conserve une part de mystère : au commencement, le gâteau basque était-il à la crème pâtissière ou à la confiture de cerises noires ? Les spécialistes sont partagés et chaque « amatxi » (« grand-mère » en langue basque) a sa théorie. On attribue la création de ce gâteau à la pâte sablée à Marianne Hirigoyen, native de Cambo-les-Bains, qui aurait légué sa recette à ses petites-filles surnommées « les sœurs Biskotz ». Si le Musée du gâteau



1



2



3



basque se trouve aujourd'hui dans le village de Sare, la station thermale, quant à elle, organise chaque année au mois d'octobre une fête dédiée à la célèbre spécialité. L'occasion de découvrir « la ville jardin » et la superbe Villa Arriaga d'Edmond Rostand et ses remarquables jardins classés.



4 YVON LEMANOUR/PHOTONOSTOP

**À Itxassou, le gâteau basque est à la cerise !** On recense trois variétés locales : la peloa, la xapata et la belxa. Récoltée dès la fin mai, la peloa est la plus ronde en goût. Seule cerise basque à chair blanche, la xapata est la variété reine. « Naturellement très sucrée et peu acide, c'est aussi la plus délicate à transporter », précise Maryse Cachenaute, productrice depuis 1995. Enfin, la belxa, qui apparaît fin juin, est plus petite et sert uniquement à la préparation des confitures. Dans les années 60, les bigarreaux détrônent les cerises basques qui manquent de disparaître. Heureusement, une association de producteurs, nommée Xapata et présidée aujourd'hui par Maryse Cachenaute, replante les variétés autochtones depuis 1994. « On greffe sur un merisier sauvage une variété locale à l'aide d'un porte-greffe piéton, qui va permettre d'avoir des cerisiers pas trop hauts pour pouvoir facilement récolter les fruits et laisser les brebis paître dans ces vergers. » Dans la commune, on recense aujourd'hui 3 800 cerisiers. « On peut faire de la confiture avec les 3 variétés, c'est simplement une affaire de goût », ajoute la productrice. Son péché mignon : les cerises au vinaigre. « Je laisse mariner des cerises juste blanchies avec du vinaigre blanc, un filet d'alcool de fruit et une pincée de muscade et de cannelle. J'utilise ces cerises avec leur jus dans une vinaigrette, pour déglacer de la viande ou accompagner un plateau de jambon. »

1. Maryse Cachenaute produit les délicieuses cerises d'Itxassou depuis 1995.
2. La confiture de cerises noires accompagne à merveille l'ossau-iraty.
3. La pâte du gâteau basque se prépare la veille.
4. Sur le port de Saint-Jean-de-Luz, arrivage de sardines, thon, chipirons... les poissons phares luziens.

## Gâteau basque à la confiture de cerises

 8 parts

- 150 g de beurre, coupé en morceaux, et un peu pour le moule
- 200 g de sucre
- 1 œuf entier
- 1 jaune d'œuf
- 300 g de farine, et un peu pour le plan de travail
- 1 pincée de sel
- 50 g de poudre d'amande
- 1 sachet de levure chimique
- 370 g de confiture de cerises

### Ustensile(s)

Film alimentaire, rouleau à pâtisserie, pinceau de cuisine, moule carré, papier cuisson

1. Mettre le beurre, le sucre, l'œuf entier et le jaune d'œuf dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**.
2. Ajouter la farine, le sel, la poudre d'amande et la levure chimique, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. Transvaser la pâte sur une feuille de film alimentaire, en faire une boule, l'envelopper de film et la laisser reposer 1 heure au frais.
3. Préchauffer le four à 180 °C (Th.6).
4. Déballer la pâte. La diviser en deux pâtons de même taille. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser le premier pâton entre deux feuilles de papier cuisson. Y découper un carré aux dimensions du moule, puis faire glisser le papier cuisson dans le moule pour en tapisser le fond. Dans le second pâton, découper un second carré de pâte de même taille et le réserver. Avec les chutes de pâte, former 4 bandes d'1 cm de large environ et en garnir le pourtour du moule. Napper le centre du gâteau



de confiture de cerises et couvrir le tout avec le second pâton. Quadriller harmonieusement la surface du gâteau à l'aide d'une fourchette, enfourner et faire cuire 45 minutes. Laisser le gâteau refroidir avant de démouler et de servir.





## D'Ainhoa à Bayonne

LE PIMENT EST D'ESPELETTE ET LE JAMBON DE BAYONNE. MAIS ILS ONT BIEN DES SECRETS POUR NOTRE PALAIS...

**La cuisine basque ne se conçoit pas sans piment d'Espelette !** Cet « or rouge » est comme l'huile d'olive en Provence : incontournable ! Contrairement à d'autres piments, celui d'Espelette n'écrase pas tout sur son passage. Classé 4 sur l'échelle de Scoville qui répertorie les piments, du plus neutre (poivron : 0) au plus explosif (habanero : 10), le « biper gorria » (« poivre rouge » en basque) amène une chaleur dans le palais avec une note sucrée et une pointe d'amertume, mais sans déstabiliser les papilles. En corde, en poudre, en purée..., les gourmets plébiscitent cette épice, la seule en France à obtenir une AOC en 2000 et qui ne peut être cultivée que sur 10 communes, dont Espelette. Si les producteurs n'étaient qu'une vingtaine il y a 15 ans, ils sont désormais plus de 150 !

**Laurent Bessouat a vécu cet incroyable essor.** En 1998, il a repris, avec son épouse Laurence, l'exploitation de son grand-père à Ainhoa. Depuis, il privilégie la qualité en produisant et en transformant 30 tonnes de piments frais haut de gamme. « Ce métier, c'est un rêve d'enfant », précise le producteur qui a reçu plusieurs distinctions pour la qualité de son piment, dont la médaille d'argent au Salon de l'agriculture en 2014. « Le travail est prenant, surtout au début de la récolte, en septembre, quand on met à sécher les piments avant de les passer au four et de les broyer en poudre. Les plus beaux piments frais sont disposés en corde. » Seules la poudre et la corde ont droit à l'AOC. Le fameux piment entre évidemment dans la composition de l'axoa, un plat rustique à base de viande de veau ou d'agneau...



**Si le piment d'Espelette a été ramené au Pays basque par un navigateur du cru** qui revenait du Mexique, aux alentours de 1650, le jambon de Bayonne est, lui, en train de faire le chemin inverse : la filière part à la conquête du marché américain ! Produit dans 22 départements d'Aquitaine, du Poitou-Charentes et de Midi-Pyrénées, avec une zone d'affinage et de séchage concentrée essentiellement sur le bassin de l'Adour, le jambon de Bayonne a la cote. Contrairement à ce que peut laisser penser son appellation, ce jambon n'est pas bayonnais mais natif du grand Sud-Ouest. La légende raconte que Gaston Fébus, comte de Foix, aurait blessé un sanglier dans le Béarn. L'animal, retrouvé plusieurs mois après, était parfaitement conservé dans la source salée de Salies-de-Béarn. La première

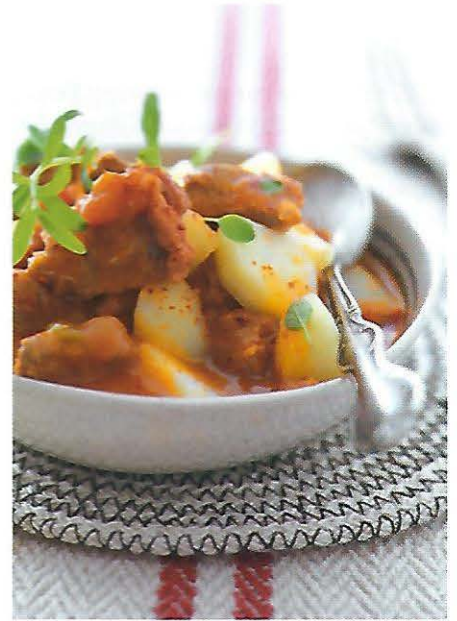


## Axoa d'agneau

 4 parts

- 150 g d'oignon jaune, coupé en dés
- 2 gousses d'ail
- 200 g de poivron rouge, épépiné et coupé en morceaux
- ½ c. à café de piment d'Espelette
- 2 pincées de piment doux
- 20 g d'huile d'olive
- 150 g de lardons
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 branches de thym frais
- 1 feuille de laurier frais
- 600 g d'épaule d'agneau, coupée en cubes (2-3 cm)
- 800 g de pommes de terre à chair ferme, coupées en cubes (2-3 cm)

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le poivron et mixer **4 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le piment d'Espelette, le piment doux, l'huile d'olive, les lardons, le sel, le thym et le laurier, puis mixer **5 min/120°C/🌀/vitesse 1** (TM31 : **5 min/Varoma/🌀/vitesse 1**), sans le gobelet doseur.
4. Ajouter l'agneau et mijoter **15 min/100°C/🌀/vitesse 1**.
5. Mettre en place le Varoma, y peser les pommes de terre, puis cuire à la vapeur **25 min/Varoma/🌀/vitesse 1**. Vérifier l'assaisonnement, transvaser la viande et les pommes de terre dans un plat de service et servir chaud.



 10 min  55 min  Facile  Pour 1 portion :  
2 507 kJ / 598 kcal / Protéine 40 g / Glucides 37 g /  
Lipides 32 g



3

DANYS PHOTO/SHUTTERSTOCK.COM

salaison sur le bassin de l'Adour était réalisée... par hasard ! Une foire est dédiée au jambon de Bayonne dans la cité basque depuis 1426. Chaque week-end de Pâques, une vingtaine d'artisans charcutiers de la région présentent à la dégustation et à la vente des jambons labellisés « jambon de Bayonne ». « C'est la deuxième manifestation la plus importante dans la ville après les Fêtes », précise Denis Brillant, boucher-charcutier basque et l'un des instigateurs du renouveau de cette Foire. Avec son frère Pascal, il a repris l'affaire familiale créée en 1957. Membre du Consortium du jambon de Bayonne, Denis Brillant fait sécher ses jambons 9 mois avant de les affiner. « Le jambon de Bayonne est unique, c'est le seul qui peut se manger aussi bien cru que cuit. » D'ailleurs, il le préfère poêlé en tranche épaisse, accompagné de deux œufs au plat.



JACQUES PALUTROIA



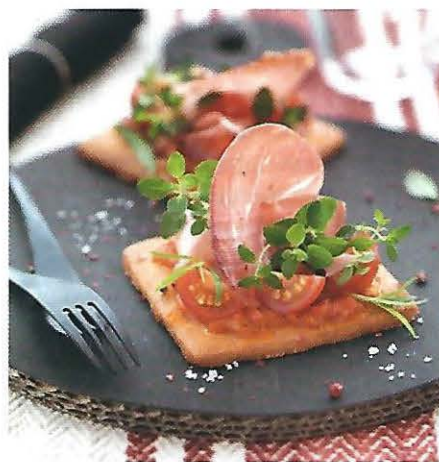
5

COT64

1. Le mois de septembre voit les maisons se couvrir de tresses de piment, une technique de séchage autant qu'une tradition.
2. Laurent Bessouat transforme 30 tonnes de piment frais par an pour en faire des produits haut de gamme.
3. Le porc pied noir du Pays basque, Kintoa, est l'une des races les plus anciennes d'Europe.
4. La dégustation du jambon de Bayonne est tout un art. Il se découpe par petites tranches fines. Une fois dans la bouche, laissez-le fondre sur la langue pour une explosion de saveurs.
5. Autre spécialité : le bérét basque. Il ne s'agit pas d'un jambon mais d'un saucisson !



**Le Basque est carnivore !** Deux jambons sont spécifiques du Pays basque. Le premier, baptisé Ibaïama, a été créé en 1985 par trois amis charcutiers. Leurs fils sont aujourd'hui les gardiens du savoir-faire de ce jambon unique et fournissent les plus grands restaurants parisiens. Les familles Mayté, à Saint-Jean-le-Vieux, Ospital, à Hasparren, et Montauzer, à Guiche, produisent volontairement en quantité limitée des jambons affinés jusqu'à 22 mois. Les cochons, élevés en semi-liberté à Lasse et à Saint-Étienne-de-Baïgorry, sont nourris avec des céréales. De ce fait, l'Ibaïama (« source mère » en basque) trouve sa place entre le jambon italien doux et le pata negra au goût puissant. Il faut chercher l'autre jambon basque, le Kintoa, dans la vallée des Aldudes, à plus de 500 mètres d'altitude. Pierre Oteiza, l'ambassadeur de la race Kintoa, a remis au goût du jour avec une poignée d'éleveurs ce cochon de type ibérique comme le pata negra. Avec ses notes de noisette et sa belle chair persillée, le Kintoa a fait des adeptes jusqu'au Japon, où Pierre Oteiza exporte une partie de sa production ! On savait les Basques grands voyageurs, il en est de même pour les produits de leur terroir exceptionnel !



## Sablé parmesan, concassé de tomate et jambon de Bayonne

8 parts

### Le sablé parmesan

- 100 g de parmesan, coupé en morceaux
- 100 g de farine, et un peu pour le plan de travail
- 100 g de beurre doux, coupé en morceaux

### Le concassé de tomate

- 30 g d'échalotes, coupées en deux

- 1 gousse d'ail
- 15 g d'huile d'olive
- 400 g de tomates fraîches, détaillées en dés
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

### La finition

- 8 tranches très fines de jambon de Bayonne
- 250 g de tomates cerise, coupées en quatre ou en huit
- quelques brins d'herbes fraîches

### Ustensile(s)

Film alimentaire, papier cuisson, rouleau à pâtisserie, emporte-pièce carré, plaque de four

### Le sablé de parmesan

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter la farine et le beurre, puis mélanger **20 sec/vitesse 6**. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné et la rouler en boule. L'envelopper de film alimentaire et réserver 20 minutes au frais. Nettoyer le bol.

### Le concassé de tomate

3. Mettre les échalotes et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Râcler les

parois du bol à l'aide de la spatule.

4. Ajouter l'huile d'olive, les tomates, les herbes de Provence, le sel et le poivre, puis cuire **8 min/120°C/vitesse 4** (TM31 : **8 min/Varoma/vitesse 4**).

Transvaser dans un récipient et laisser refroidir 30 minutes environ.

5. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).

6. Débarrasser la pâte et l'abaisser entre deux feuilles de papier cuisson à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Retirer la feuille de papier cuisson du dessus, et découper la pâte en carrés à l'aide d'un emporte-pièce (8 x 8 cm). Retirer l'excédent de pâte, puis glisser le papier cuisson sur une plaque de four, enfourner et cuire 15 minutes à 180 °C. À la sortie du four, laisser les sablés refroidir complètement.

### La finition

7. Placer un sablé sur une assiette et poser l'emporte-pièce dessus. Garnir le sablé d'une fine couche régulière de concassé de tomate puis retirer l'emporte-pièce. Disposer harmonieusement dessus une tranche de jambon de Bayonne, les tomates cerise et les herbes fraîches. Garnir chacun des 8 sablés à l'identique et servir sans tarder.

20 min 1 h 30 min Moyen Pour 1 portion : 1 052 kJ / 252 kcal / Protéine 11 g / Glucides 13 g / Lipides 18 g



# De Sare à Mauléon

VOUS VOICI DANS LES PÂTURAGES, VIGNES ET VERGERS QUI DONNERONT OSSAU-IRATY, IROULÉGUY ET CIDRE ARTISANAL.

**En s'enfonçant dans l'intérieur du Pays basque,** on plonge dans un océan de verdure dominé par la Rhune. Ici, la tradition pastorale n'a pas disparu. Le fromage, au Pays basque, c'est avant tout la tomme de brebis (« ardi gasna ») avec l'ossau-iraty, protégé par une AOP depuis 1980. Après 80 à 120 jours d'affinage, il développe des arômes de noisette. « Un bon fromage de brebis n'a besoin de rien d'autre pour être apprécié », vous diront les bergers...

**En Basse-Navarre, les brebis sont aussi dans les vignes !** Nombreux sont les viticulteurs qui font appel aux troupeaux pour nettoyer, après les vendanges, ce vignoble disposé en terrasses qui compte parmi les plus petits de France. Cet amphithéâtre naturel, aux pentes souvent vertigineuses, n'a pas été choisi par hasard par les moines de Roncevaux. Les contreforts des monts Jara et Arraduy sont propices au développement de la vigne, grâce à leur géologie calcaire, leur exposition et leur microclimat. Ce vin était, à l'origine, destiné à ravitailler les pèlerins en marche pour Saint-Jacques-de-Compostelle. L'irouléguy, produit par une cave coopérative et une quinzaine de viticulteurs indépendants, protégé par une AOP depuis 1970, a conquis les sommeliers, notamment le rouge avec ses arômes puissants issus du tannat mais adoucis par le cabernet franc.

**De son côté, le cidre basque vit une belle renaissance.** La pomme a fait son retour dans les vergers d'Ipparalde (Pays basque du nord) depuis une quinzaine d'années, grâce à une production artisanale et respectueuse d'une certaine tradition. À Ascain, le fondateur de la cidrerie Txopinondo, le maître artisan cidrier Dominic Lagadec participe ardemment à la promotion du « sagarno » (vin de pomme basque). Non sucré mais acidulé, il est servi directement au fût. Le boire est tout un art ! Il faut placer son verre loin du « txotx » (bouchon du fût) et faire couler le « sagarno » le long de la paroi du verre pour créer une effervescence. On le déguste tout au long du repas avec, au menu, une omelette à la morue, une côte de bœuf (« txuleta ») cuite à la braise puis du fromage de brebis ou un gâteau basque.



CDTE4



OSSAU-IRATY



1. Denis Brillant, artisan charcutier affine ses jambons de Bayonne pendant 9 mois.
2. La brebis Manech tête noire est la race laitière et montagnarde des Aldudes.
3. L'ossau-iraty et le seul fromage du Sud-Ouest à détenir une AOP.
4. Verser le cidre basque, « sagarno », est tout un art.



#### POUR ALLER PLUS LOIN

Découvrez d'autres recettes de terroir dans le livre « France Gourmande », en vente sur la boutique de [www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr), dans la limite des stocks disponibles.







# L'ÎLE DE LA RÉUNION, UNE SECONDE GASTRONOMIE FRANÇAISE, DE L'AUTRE CÔTÉ DU GLOBE

Voilà un petit bout de France à la cuisine **surprenante**, au carrefour de plusieurs cultures. Corinne Turpin, directrice des ventes Thermomix® sur l'île, nous guide dans cet aller simple pour l'océan indien.

TEXTE DE MARIE GABET PHOTOS RECETTES DE BENOÎT CABANES STYLISME DE LAURENT VALLÉE







1

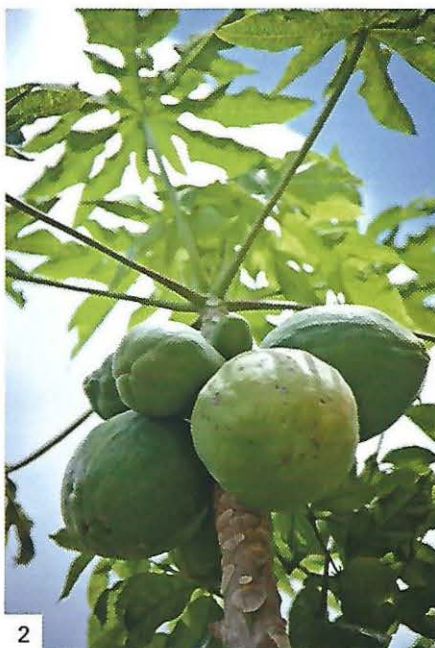
KELIFAMILY/STOCKPHOTO

### Les grandes spécialités

En se baladant au gré des marchés, les senteurs et les couleurs des épices nous rappellent l'une des grandes caractéristiques de l'île : son métissage. La gastronomie réunionnaise est un alléchant mélange des cuisines française, indienne et chinoise. De produits de la mer et de la terre aussi. Car, au cœur de l'océan des saveurs (c'est ainsi qu'est surnommé l'océan Indien), La Réunion est une terre attachée à ses montagnes. Et c'est sur ces reliefs escarpés que se cachent les plantations les plus extraordinaires. Dans la région de Cilaos, les lentilles poussent quasiment à la verticale ! Alors, forcément, à l'heure de la dégustation, elles ont une saveur toute particulière... On les retrouve au-dessus du riz, avec lequel elles forment la base de l'alimentation. Ces « grains » (haricots blancs, rouges, pois du Cap ou lentilles) rendent le riz plus digeste et vont donc toujours de pair. Ils accompagnent notamment l'incontournable cari, un ragoût rehaussé de tomate, d'oignon rouge (beaucoup !), d'ail et de curcuma. Il est en général réalisé à base de poisson ou de poulet, mais peut prendre des formes beaucoup moins attendues. Parmi les exceptionnels, on retient les caris bichique (l'alevin du cabot, un poisson tropical), zourite (petits poulpes) ou camaron, une sorte de gamba.

### En accompagnement

Le tout peut être servi avec un gratin de « chouchous », aussi appelés cristophines aux Antilles. Ce légume aux airs d'aubergine verte et au goût proche de celui de la courgette est cuisiné à toutes les sauces, et surtout jusqu'au dernier morceau. Car si sa chair est dégustée de mille et une façons (Corinne conseille de réaliser un velouté au Thermomix®, pour profiter de son onctuosité), les lianes sur lesquelles il pousse (« brèdes chouchous ») sont également consommées comme des haricots verts. Ceux qui aiment la cuisine très épicée rehausseront le tout d'un peu de rougail, un condiment présent sur quasi toutes les tables réunionnaises. Produit-phare de la cuisine malgache, il est composé de petits dés de tomate et d'oignon, de gingembre pilé et de piment oiseau. L'une de ces principales variantes est le « rougail zavoca », dans lequel est incorporé de l'avocat encore vert et croquant.



2

CÉDRIC ETIENNE/RT RÉUNION



3

IMV/STOCKPHOTO







CASARSA/ISTOCKPHOTO

EMMANUEL VIRIN/RT RÉUNION

4

6



DSISCHO/ISTOCKPHOTO



EMMANUEL VIRIN/RT RÉUNION

7

### LA REINE VANILLE

**La Réunion est la première région à avoir cultivé la vanille.**

C'est un jeune esclave qui aurait découvert, par hasard, le procédé complexe qui permet de féconder l'unique orchidée comestible. Si désormais d'autres régions voisines, comme Madagascar, produisent également de la vanille, celle de La Réunion reste d'une qualité supérieure. D'ailleurs, il suffit d'admirer les superbes champs de vanille, les longues tiges vertes et majestueuses et les fleurs fragiles pour en être convaincu.

1. « Chouchous », fruits à pain, ananas, canne à sucre... à la fenêtre.
2. Les fruits à pain, prêts pour la récolte.
3. Fagots de gousses de vanille, en vente sur un marché.
4. Sur la plage du port de l'anse des Cascades.
5. Les fruits du grenadier. Délicieux en jus !
6. À déguster à la cuillère, une papaye bien fraîche.
7. Une case créole à l'architecture typique.

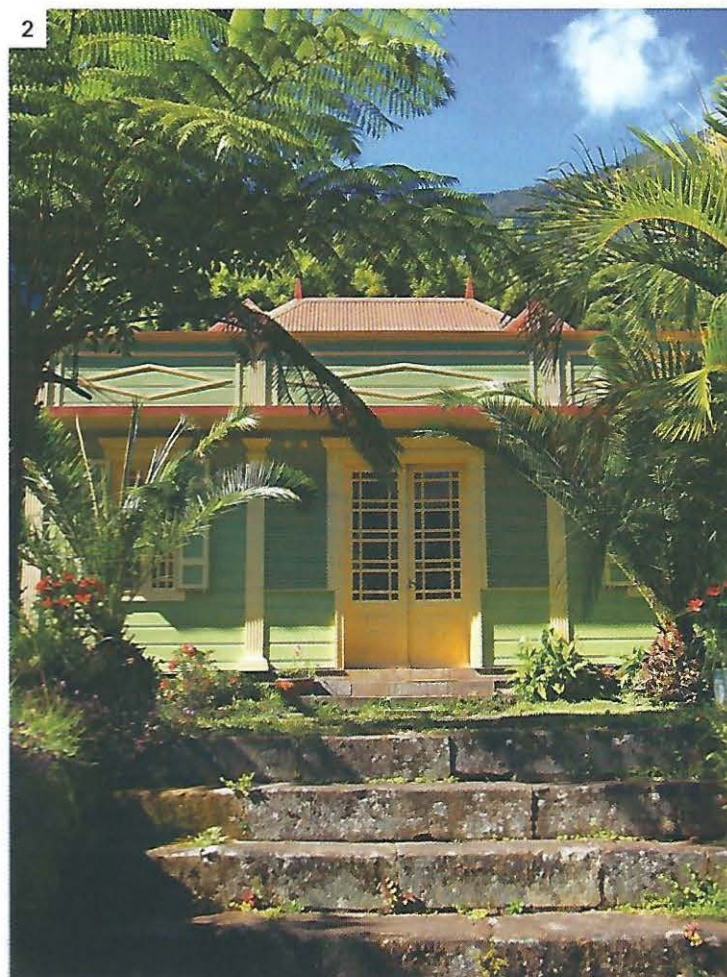




### Pour le dessert

C'est le moment de profiter des nombreux fruits qui abondent sur les étals du marché. Le plus gros d'entre eux, c'est le « friyapin », fruit de l'arbre à pain. Émincé, il peut être servi en cari végétarien, réduit en purée ou en gâteaux. Le plus étonnant est peut-être le goyavier, surnommé la cerise réunionnaise. Ce tout petit fruit rouge peut venir rehausser une viande de son goût acidulé, mais se déguste surtout en version sucrée, et notamment en jus. Un délice rafraîchissant et plein de vitamines ! Enfin, on redécouvre sur l'île les stars des fruits exotiques, qui jouissent ici d'un goût sucré et franc qu'on leur connaît trop peu : le litchi, la mangue, la noix de coco, la papaye, et les fruits de la Passion. Mais aussi la banane plantain et l'ananas victoria, les deux plus petites variétés, et non les moins savoureuses, de leurs familles respectives.

Cette multitude de fruits colorés vient notamment sublimer une autre des grandes stars de l'île : le rhum ! En punch ou en rhum arrangé, il est fabriqué à partir des cannes à sucre, dont les champs font le paysage (ils recouvrent plus de la moitié de la surface agricole !). « Cette culture de la canne à sucre est une activité agricole traditionnelle de La Réunion. L'usine produit du sucre et une grande variété de rhum, comme le rhum Charrette », précise Corinne. C'est grâce au climat chaud et humide, mais aussi au terrain volcanique de l'île que la canne à sucre s'épanouit. On prend exemple sur les enfants, qui, au gré des marchés, mâchouillent la canne à sucre comme un chewing-gum, pour profiter de son goût sucré. Là, c'est sûr, le dépaysement est total, et la magie opère... Bon voyage !







GEARGODZ/ISTOCKPHOTO



TASKEN/ISTOCKPHOTO



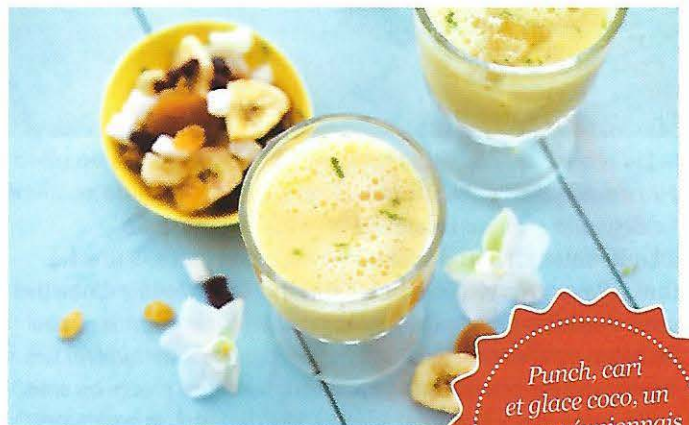
SERIYA RAJENDRAPUTRA

1. Un coin de l'île, vu du ciel.
2. Des palmiers, une façade colorée et un jardin verdoyant... pas de doute, nous sommes à La Réunion !
3. Sur le marché de Saint-Paul, l'œil est tout de suite attiré par ces beaux ananas victoria.
4. Le fruit à pain. Un incontournable de la gastronomie de l'île, base notamment du cari végétarien.
5. Petits bagets de canne à sucre. À sucer sur le marché, ou à conserver pour sucrer ses desserts.

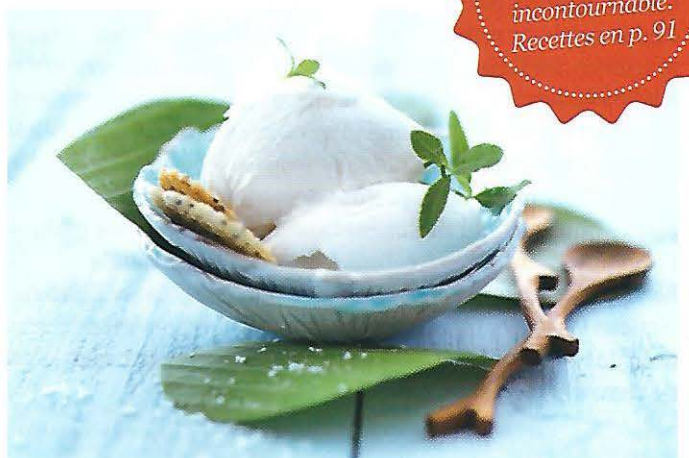
#### EN CUISINE AVEC CORINNE TURPIN

**Amoureuse de son terroir, Corinne a appris à le sublimer :**

« Le Thermomix® est un exhausteur de goût, et nous l'observons à travers le velouté de chou chou, le canard à la vanille et plein d'autres recettes comme le cari camaron. » Il lui permet de réaliser tous les grands classiques du patrimoine culinaire réunionnais, dont le rougail saucisse et le cari : « Bien entendu, nous avons adapté nos recettes au Thermomix® : gain de temps, moins de vaisselle, moins d'huile, plus de goût. Que du bonheur ! » Et une fois au dessert, Corinne ne manque pas non plus d'inspiration. Avec la chaleur, ce sera des glaces, bien sûr ! « La crème glacée à la noix de coco est appréciée des Réunionnais. Nous pouvons y ajouter des morceaux d'ananas, mais nous réalisons davantage les sorbets. À base de fruits comme les mangues, les litchis et les goyaviers..., le sorbet est rapide, facile et délicieux ! »



Punch, cari  
et glace coco, un  
menu réunionnais  
incontournable.  
Recettes en p. 91







AGE/PHOTONONSTOP

### **Pique-niquer, une institution créole**

Le déjeuner sur l'herbe est une habitude dominicale à La Réunion. Il faut d'ailleurs « lève grand matin » (c'est-à-dire se lever très tôt, en créole) pour espérer profiter d'une des aires de pique-nique aménagées sur l'île. Mais attention, pas de béton ou d'aire de jeux dans ces petits coins de nature. Les familles se retrouvent autour d'un barbecue en pierre ou sous un kiosque, dans la pure tradition. Les dimanches sont alors sous le signe du partage. Entre amis, en famille, les Réunionnais s'y retrouvent et cuisinent. Tout est déballé : les marmites, les tables, les nappes, les ingrédients nécessaires à la réalisation du plat (souvent un cari)... pour une journée de détente et de gastronomie ! Paysages sublimes, convivialité et petits plats mijotés... Comment trouver meilleure recette ? C'est aussi le moment de profiter de toutes les délicieuses petites bouchées qui subliment l'apéritif. Un peu avant midi, l'odeur des samoussas (réalisés à base d'aillé, de viande hachée, de curcuma) et des bonbons piment (pois secs, cumin, oignons verts, persil, gingembre...) mettent l'eau à la bouche des flâneurs. À présent, on peut se laisser bercer par l'art de vivre à la créole.



### **THERMOMIX', FIÈREMENT REPRÉSENTÉ !**

**44 personnes motivées et passionnées** font désormais partie de la team réunionnaise créée par Jean Yves et Marie Moron leurs dirigeants ! Leur objectif ? Partager un maximum de leurs astuces et bons plans avec leurs clients. Ensemble, ils ont notamment écrit le livre « Cuisiner créole ». Et c'est bien cette dynamique que souligne Corinne Turpin : « Je suis ravie d'avoir une telle équipe qui m'accompagne également lors des ateliers culinaires avec beaucoup d'enthousiasme. »





## Punch réunionnais

☞ 10 verres de 100 ml

- 1 gousse de vanille, fendue en deux dans la longueur
- 1 orange, pelée à vif
- 1 citron vert, pelé à vif
- 1 citron jaune, pelé à vif
- 100 g de banane, coupée en morceaux
- 50 g de sirop de sucre de canne
- 100 g de chair de mangue
- 1 fruit de la Passion
- 50 g de lait de coco
- 500 g de jus d'ananas
- 150 g de rhum blanc réunionnais
- 10 glaçons

### Ustensile(s)

Passoire fine

1. Égrainer la gousse de vanille avec la pointe d'un couteau. Mettre les graines de vanille dans le bol. Ajouter l'orange, le citron vert, le citron jaune, la banane, le sirop de sucre de canne, la mangue, le fruit de la Passion, le lait de coco, le jus d'ananas, le rhum et les glaçons, puis mixer **1 min/vitesse 10**. Filtrer à l'aide d'une passoire fine et servir frais.

⏱ 15 min ⏱ 15 min 🍴 Facile 📊 Pour 1 portion : 443 kJ / 105 kcal / Protéine <1 g / Glucides 14 g / Lipides 1 g



## Cari poisson

☞ 4 portions

- 100 g d'oignon, coupé en deux
- 4 gousses d'ail
- 10 g de gingembre frais
- le zeste d'un demi-citron vert
- 15 g d'huile
- 1 piment oiseau (facultatif)
- 2 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 c. à café de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 2 c. à café de curcuma en poudre
- 600 g de filets de poisson blanc à chair ferme (turbo, colin ou aiglefin)
- 200 g de tomates, détaillées en dés
- 150 g d'eau

1. Mettre l'oignon, l'ail, le gingembre et le zeste de citron vert dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter l'huile, le piment oiseau, 1 c. à café de sel, le poivre et le curcuma, puis rissoler **5 min/120°C/vitesse 4** (TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 4**), sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, insérer le plateau vapeur dans le Varoma, poser dessus les filets de poisson, et assaisonner avec le reste de sel. Réserver.

3. Ajouter les tomates et cuire **5 min/100°C/vitesse 4**.

4. Ajouter l'eau. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 4**. Servir.

⏱ 10 min ⏱ 35 min 🍴 Facile 📊 Pour 1 portion : 818 kJ / 195 kcal / Protéine 30 g / Glucides 8 g / Lipides 5 g



## Glace au coco

☞ 8 portions

- 400 g de lait concentré sucré
- 500 g de lait de coco
- 150 g de lait
- 1 blanc d'œuf

### Ustensile(s)

Bac à glaçons

1. Mettre le lait concentré, le lait de coco et le lait dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 10**. Transvaser dans des bacs à glaçons et congeler 3 heures minimum. Nettoyer le bol.

2. Mettre les glaçons de lait dans le bol et mixer **1 min 30 sec/vitesse 5**, en vous aidant de la spatule.

3. Insérer le fouet. Ajouter le blanc d'œuf et fouetter **20 sec/vitesse 3**.

Retirer le fouet. Transvaser dans un récipient et laisser reprendre au congélateur 40 minutes environ avant de servir.

⏱ 15 min ⏱ 4 h 🍴 Facile 📊 Pour 1 portion : 1273 kJ / 304 kcal / Protéine 7 g / Glucides 29 g / Lipides 18 g



# MES MENUS AVEC MYTHERMOMIX.FR

Quand planifier le week-end devient un plaisir. Plongée au cœur du quotidien de la famille Villa.



« Alors ? qu'est-ce qui vous ferait plaisir ce week-end ? » Dans la famille Villa, c'est la question rituelle du vendredi soir. Carla, Jean et leurs enfants Mathis et Célia, 8 et 10 ans, aiment planifier les repas de la semaine tous ensemble. « Je prends la tablette ! C'est moi qui note », s'exclame Mathis, profitant d'un moment d'inattention de sa sœur.

C'est donc sur l'application *Mythermomix.fr* qu'ils passent en revue les recettes de la bibliothèque en ligne. Plat familial pour samedi midi avec des lasagnes à la bolognaise qui font l'unanimité, et en dessert des petits pots au chocolat. « Et pour le goûter ? », demande Mathis, « Paul et Younès viennent à la maison après le foot », poursuit-il. Pas de panique, Carla y pensait : « Je vais vous faire une tarte aux pommes. »

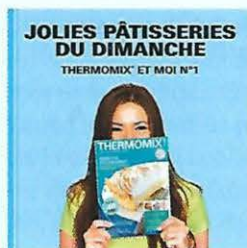
Pour le soir, Carla fait une concession : ce sera un plateau télé avec une pizza et des smoothies, mais pas question de lâcher sur l'équilibre des repas : « Dimanche soir vous n'échapperez pas au velouté de légumes », prévient-elle. Ça tombe bien, les enfants adorent ça ! Jean, silencieux jusqu'ici, propose un lapin aux pruneaux pour dimanche midi. « Avec un gratin de courgette, ce sera parfait », complète Carla. « Je pourrais faire un sorbet à la poire, maman ? », tente Célia. Excellent choix, c'est la saison des poires.

Il est temps de tout valider. Carla confirme les menus et lance la liste des courses sur l'application. « Alors ? qui va faire les courses ? », demande-t-elle. C'est à l'unanimité que Jean est désigné pour accomplir cette tâche.

Mais avant de partir au supermarché, il vaut mieux faire un tri dans la liste des courses générée automatiquement. Un clic sur « Voir la liste des courses » et un coup d'œil au frigo et aux placards pour déterminer ce qu'il faut acheter. « Le beurre, la farine, la sauce tomate, c'est bon ? OK, on les a déjà », pointe Jean. Au final, une liste bien réduite pour ne choisir que les denrées strictement nécessaires à la réalisation des recettes, et deux ou trois produits d'entretien de la maison qui viennent compléter la commande, et qu'il a pu ajouter librement sur le planificateur.

Jean a transféré cette liste sur son smartphone directement depuis la plateforme Mythermomix. Tout est prêt.

Le lendemain, les courses sont faites, le week-end planifié, on peut alors penser tranquillement aux sorties et loisirs en famille.



*Vous aimez les recettes de notre dossier « Jolies pâtisseries du dimanche »...*

Et vous souhaitez y avoir accès où vous voulez, quand vous voulez ? Rendez-vous sur [www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr), et retrouvez la collection « Jolies pâtisseries du dimanche. Thermomix® et moi n°1 ».





# LA PETITE CUISINE D'ALEXANDRA ALLOUCHE

Sur [papilles-on-off.blogspot.fr](http://papilles-on-off.blogspot.fr), elle partage avec nous ses plus belles réussites culinaires. Le tout réalisé avec Thermomix®. Confidences gourmandes.

TEXTE DE MARIE GARNIER / PHOTO RECETTE DE BENOIT CABANES / STYLISME DE LAURENT VALLÉE

**La saveur qui te rappelle ton enfance ?** À chacun de mes anniversaires, ma maman me faisait un gâteau au chocolat fourré aux poires et à la chantilly. Tu délices ? Je vais avoir 30 ans, et pour rien au monde je ne voudrais d'un autre dessert.

**Ce qu'il faut te servir pour l'anniversaire ?** Un tiramisu. À n'importe quel parfum, mais un tiramisu !

**La gourmandise qui te fait chavirer ?** Un éclair au chocolat. Ce n'est peut-être pas très original, mais j'ai toujours été très chocolat, alors forcément, l'éclair est l'une de mes gourmandises préférées. L'important, c'est qu'il y ait le plus de glaçage possible !

**L'épice qui te correspond le mieux ?** Le curry. Bien sûr, c'est relevé et un peu piquant, mais c'est aussi plein de douceur. Je l'utilise beaucoup, notamment en le mélangeant à du cumin.

**La préparation que tu ne résumes qu'à l'aide du Thermomix® ?** Toutes les sauces ! Le Thermomix® est vraiment un outil magique pour ne jamais les loupes, qu'elles soient sucrées ou salées. Je ne rate jamais ma mayonnaise, et je réalise une délicieuse crème pâtissière en moins de 10 minutes.



DÉCOUVRE SUR LA TOILE



## Pannacotta parmesan

6 parts

- 50 g de parmesan, coupé en morceaux
- 130 g de crème liquide, 35% m.g.
- 120 g de lait entier
- 2 pincées de poivre
- 6 feuilles de basilic frais, et quelques sommités pour la finition
- ½ sachet d'agar-agar (1 g)
- 20 g de tomates confites à l'huile, égouttées et coupées en lamelles

Ustensile(s)

6 verrines

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter la crème liquide, le lait, le poivre et le basilic, puis chauffer **5 min/90°C/vitesse 2**.
3. Ajouter l'agar-agar, chauffer **3 min/100°C/vitesse 2**, puis mixer **5 sec/vitesse 5**.
4. Répartir dans 6 verrines et placer au frais au moins 2 heures. Garnir de lamelles de tomate séchée et de sommités de basilic. Servir frais.

⏱ 10 min 2 h 20 min 🍳 Facile 📖 Pour 1 portion : 518 kJ / 125 kcal / Protéine 4 g / Glucides 3 g / Lipides 11 g





## « Je gère mes journées comme je veux et ça, c'est top ! »

**SONIA NOIZET EST CONSEILLÈRE EXPERTE RATTACHÉE À L'AGENCE DE REIMS.** DEPUIS QUATRE ANS, ELLE S'ÉPANOUIT DANS SA VIE PROFESSIONNELLE SANS NÉGLIGER SA VIE FAMILIALE. PENDANT UNE JOURNÉE, NOUS AVONS SUIVI CETTE AMOUREUSE DU TM5. TEXTE ET PHOTOS DE DANIEL BECK

*Avec Sonia Noizet*, il ne faut pas se fier aux apparences. Ce petit bout de femme branché sur 220 volts sait où investir son énergie. Sa fougue, elle la distille à doses réfléchies. Après avoir travaillé dans la grande distribution puis dans le secrétariat-comptabilité, elle a pris un virage professionnel pour pouvoir se recentrer sur sa famille, ses proches. « Moi, je ne travaille pas 70 heures par semaine », sourit Sonia.

*Conseillère experte*, elle organise son temps de travail comme bon lui semble. Et cela lui va bien. Ce n'est d'ailleurs pas Thibaud, le dernier de ses deux fils, qui dira le contraire. Ce jour-là, Sonia prend le temps d'aller le déposer à quelques kilomètres de chez elle, là où il est actuellement en stage. Un moment privilégié mère-fils qu'ils peuvent prendre le temps de savourer. « On dépose Thibaud à 9 h 45, puis on va au premier rendez-vous du jour à 10 heures. On a le temps, c'est juste à côté », précise-t-elle. Et effectivement, sans lâcher les chevaux de sa berline allemande, Sonia arrive paisiblement chez Nathalie à l'heure convenue. « Deux rendez-vous par jour, c'est l'idéal », confie la conseillère dans la voiture.

*Nathalie, c'est une cliente un peu particulière.*

C'est là qu'il y a quatre ans, Sonia a signé sa première vente. Aujourd'hui, il est question de lui montrer les nouveautés du TM5. Les deux femmes se connaissent bien et se mettent à préparer le déjeuner du jour. Avec toujours autant de peps mais sans stress, Sonia prépare un dessert et un plat pour la petite famille de Nathalie, avant de revenir aux explications théoriques autour de la table. Il est 11 h 10 et Sonia a passé bien plus de temps à faire sourire le petit Timéo, 4 mois, qu'à scruter sa montre.

*Femme bien organisée*, elle sait qu'elle a un peu de marge avant son prochain rendez-vous en début d'après-midi. Elle quittera Nathalie et ses enfants vers 12 h 15, mais pas pour rentrer chez elle. Non, ce jour-là, elle préfère enchaîner les rendez-vous pour pouvoir profiter de sa fin de semaine. « Je gère mon emploi du temps comme je veux, et ça, c'est top ! J'habite à la campagne, c'est un choix. Il faut que je puisse gérer ma vie familiale, les activités extrascolaires des enfants, le ménage, les réunions parents-profs... On prend les petits déjeuners en famille, je dépose mon dernier au lycée, cela lui évite d'avoir à se lever une heure plus tôt pour prendre le bus ! J'organise mon activité en fonction des



vacances scolaires. C'est quelque chose que je n'aurais jamais pu faire dans mes précédents emplois. Il y a deux ans, mes deux garçons ont eu un grave accident. Croyez-moi, j'étais soulagée de pouvoir être à leur côté. Heureusement que j'ai ce travail ; sinon, j'aurais été obligée de tout arrêter. »

**Plus qu'un travail, Thermomix® est une réelle passion.** « On est vraiment considérée dans cette entreprise. Et à tous les niveaux. Pendant trois jours, il y a les Thermofolie's, où les conseillers-experts se retrouvent. Il y a deux ans, nous sommes allés à Rome. Cette année, ce sera Lisbonne. » Un enthousiasme qu'elle sait communiquer. La deuxième démonstration du jour, débutée à 14 heures chez Christelle, sera à l'image de Sonia : énergique, attentive et réfléchie. Un sorbet aux fraises et un couscous de crevettes plus tard, Sonia reprend le volant de sa voiture. Avec elle, l'adage « la voie royale du commercial, c'est la départementale » a pris un sacré coup de vieux ! « Je fais en moyenne 30 km par jour », assure Sonia qui, à 16 h 45, va commencer à dénicher de sa petite famille. Avec deux rendez-vous et deux ventes concrétisées, Sonia ne s'inquiète pas. « Je gagne bien ma vie », lâche-t-elle pudiquement avec un sourire aussi large que ceux de ses clientes et amies quand elles la rejoignent.

1. Rendez-vous chez Nathalie et sa fille Marion : Sonia explique les fonctionnalités du TM5.
2. Les deux hôtes découvrent les recettes de « Ma cuisine au quotidien », livré avec l'appareil.
3. L'après-midi se déroule chez Christelle. Bernadette, invitée à la démonstration, est attentive aux explications.
4. Sonia explique à Anne-Sophie comment insérer le panier vapeur dans le TM5 pour réaliser le couscous de crevettes.
5. Il est 16 h 45, Sonia rentre chez elle retrouver ses enfants.



Pour plus d'information sur l'activité de conseillère Thermomix®, rendez-vous sur [www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr)



# AU FIL DU MAGAZINE

Magazine « Thermomix® et moi » N° 1 - Automne 2015

## Que recherchez-vous ?

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

Dans les recettes, les éléments entre parenthèses indiquent les instructions pour le modèle TM31.

## Les indications dans les recettes :

-  temps de préparation
-  temps total
-  difficulté
-  nombre de parts
-  valeurs nutritionnelles
-  accord mets-vin

## Les indications dans l'index :

-  facile
-  prêt en 45 minutes maximum
-  sans gluten
-  végétarien
-  sans produit laitier



Blanquette de veau (p. 7)



Houmous, gambas vapeur de cumin (p. 16)



Tarte normande (p. 23)



Samoussa poire-chocolat (p. 23)



Mille-feuille poire-safran (p. 24)



Charlotte aux poires (p. 25)



Champignons farcis (p. 28)



Purée butternut-noisette (p. 28)



Vol-au-vent aux champignons (p. 29)



Velouté de butternut et patate douce (p. 29)



Filet mignon de veau à l'estragon (p. 31)



Vichyssoise au haddock (p. 33)



Soufflé au beaufort et aux noisettes (p. 35)



Feuilletés au beaufort (p. 35)



Pizza au thon (p. 39)



Lasagnes aux légumes (p. 40)







Gâteau au chocolat et aux abricots (p. 41)



Milkshake super fruit (p. 44)



Sablés à la fraise en sucettes (p. 47)



Carpaccio de canard, vin rouge et soja (p. 52)



Risotto lotte et lard (p. 52)



Sablés au sarrasin, chèvre et miel (p. 53)



Choux au fromage (p. 55)



Praliné chocolat-noisette (p. 55)



Moules au citron (p. 57)



Mousse chocolat-café (p. 57)



Royal au chocolat (p. 64)



Religieuses au caramel (p. 67)



Cake au citron vert (p. 68)



Tarte aux fruits de la Passion (p. 68)



Cupcakes à la pistache (p. 71)



Le merveilleux (p. 72)



Gâteau à la vanille et aux amandes (p. 75)



Gâteau basque à la confiture de cerises (p. 79)



Axoa d'agneau (p. 81)



Sablé parmesan et jambon de Bayonne (p. 82)



Punch réunionnais (p. 91)



Café poisson (p. 91)



Glace au coco (p. 91)



Panna cotta parmesan (p. 93)

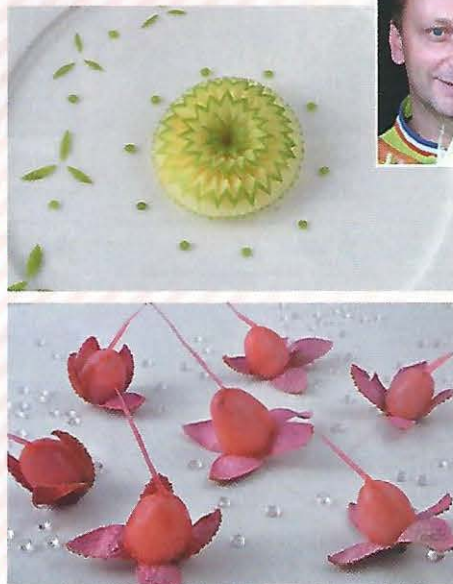




## Pour aller plus loin...



MAXIM SAVVA



CREASAVEURS

CREASAVEURS



CREASAVEURS

### 1. Envoyez-nous votre Belle

**histoire !** Vous avez vécu un beau moment avec votre Thermomix®... Racontez-nous vos histoires et anecdotes et, si vous êtes sélectionné, notre journaliste prendra contact avec vous, et vous remporterez\* un an d'abonnement au magazine « Thermomix® et moi ». Envoyez-nous votre Belle histoire à [contact-thermomix@vorwerk.fr](mailto:contact-thermomix@vorwerk.fr)

### 2. L'académie de Frédéric Jaunault.

Ce Meilleur Ouvrier de France lance l'académie des fruits et légumes. Outre ses connaissances, il vous propose des ateliers découverte de sculpture de fruits et légumes. Rendez-vous sur son site [www.fredericjaunault.com](http://www.fredericjaunault.com)

*\*Réservé à des personnes majeures domiciliées en France métropolitaine. La plus belle histoire retenue est susceptible d'être publiée dans un numéro de « Thermomix® et moi ».*

## AU SOMMAIRE DE DÉCEMBRE



GITUSIK/FOTOLIA



FRANCIS GUILLARD



STEVANZZ/FOTOLIA

### Au menu...

Un numéro **spécial Fêtes**, des réveillons à la Chandeleur. La **langouste**, mais aussi le **foie gras**, le **magret** et les **agrumes** sont à l'honneur, l'occasion de redécouvrir ces produits nobles et de faire le plein de recettes pour les sublimer avec

Thermomix®. Pour cela, on fait également confiance à **Christophe Aribert**, chef deux étoiles et invité de ce prochain numéro. Enfin, profitez de notre balade gourmande en **Alsace** et de notre voyage au **Mexique** ! À très bientôt...

Le magazine trimestriel « Thermomix® et moi » est édité par VORWERK FRANCE 539 route de Saint-Joseph CS 20811, 44308 NANTES CEDEX 3

**DIRECTRICE DE LA PUBLICATION :**  
Sophie Hanon Jaure  
**COORDINATION ÉDITORIALE ET MARKETING :** Céline Perrodeau  
**RÉDACTRICE CULINAIRE :** Édith Pouchard  
**DÉVELOPPEMENT DES RECETTES :** Isabelle Phillon, Amédée Vicet, Martin Joly  
**RÉDACTION DES RECETTES :** Nhan Nguyen  
**RESPONSABLE PARTENARIATS :** Anne-Laure Allien, 02 51 85 47 26.

**RÉALISATION : COM'PRESSE**  
6 rue Tarnac, 47220 Astaffort  
Tél. 05 53 48 17 60  
**RÉDACTRICE EN CHEF :** Amanda Schrepf-Sanz  
**RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE :** Marie Gabet  
**DIRECTION ARTISTIQUE :** Thomas Durio  
**CHEF DE STUDIO :** Alain Adone  
**SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA RÉDACTION :** Laurent Dibos  
**SECRÉTARIAT DE RÉDACTION :** Nicolas Chrétien, Marion Pires, Olivier Vignancour  
**RÉDACTRICE EN CHEF PHOTO :** Caroline Quinart  
**SERVICE PHOTO :** Carole Hiro, Mathilde Loncle

Journalistes : Daniel Beck, Emma-nuelle Bezières, Ludivine Chamiguet, Camille David, Julien Trubert

Photographes : D3 Studio, Studio Mixture, Christophe Lebrun, Sarah Scaniglia

**PUBLICITÉ :**  
MEDIAOBS : 01 44 88 89 22  
**DIRECTRICE DE LA PUBLICITÉ :** Sandrine Kirchthaler

Imprimé en France par Pollina  
85407 LUÇON  
Coordination : Bernard Blottière

**ROUTAGE STAMP**  
95150 Taverny  
ISSN : en cours d'attribution  
Dépôt légal : août 2015  
La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

**ABONNEMENTS**  
56 rue du Rocher, 75008 Paris  
Tél. 01 44 70 04 44  
E-mail : [magazine.thermomix@vorwerk.fr](mailto:magazine.thermomix@vorwerk.fr)  
Site : [www.thermomix.fr/mag](http://www.thermomix.fr/mag)  
Tarif abonnement : 1 an = 24 €.





N°1 IN ITALIA

**Galbani**

*Cuisinez et savourez l'Italie  
avec les fromages Galbani !*

*L'authentique tiramisù, les lasagnes à l'italienne  
et l'inevitable salade caprese...*

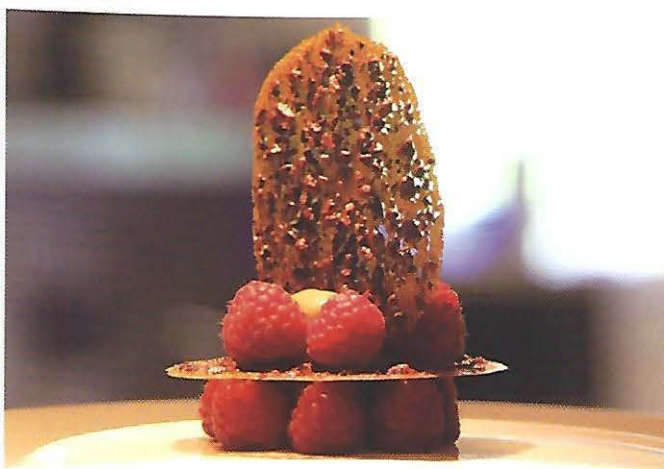
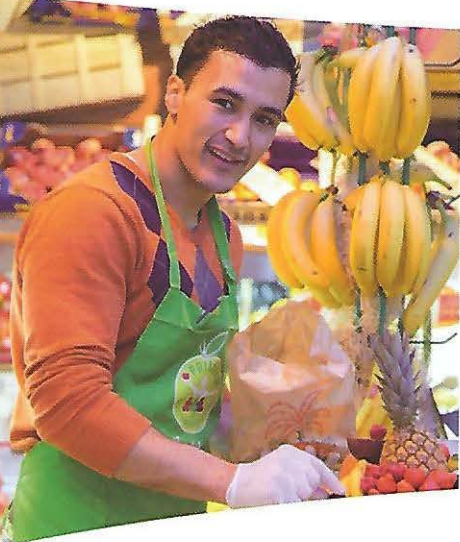


Retrouvez-nous sur

[www.ilgustoitaliano.fr](http://www.ilgustoitaliano.fr)

+ de 1100  
recettes





FAIRE SES COURSES CHEZ UN PRIMEUR,  
C'EST PRIVILÉGIER LA QUALITÉ, LA FRAÎCHEUR  
LA SAISONNALITÉ ET LE CONSEIL !

RETROUVEZ-NOUS SUR :

[WWW.MONPRIMEUR.COM](http://WWW.MONPRIMEUR.COM)



#monprimeur