

Enchantez votre expérience culinaire

N°4 - ÉTÉ 2016 - 8 €

*Abricots, tomates, chèvre frais...***DÉCLINAISONS AUTOUR  
DES DÉLICES DE SAISON**

Plus de  
**40**  
recettes  
 inédites

Glaces, gaspacho, carpaccio...

**DES RECETTES CARRÉMENT GIVRÉES  
POUR FAIRE DESCENDRE LA TEMPÉRATURE**

Escapades...

**LA PROVENCE ET L'ITALIE EN 6 PLATS TYPIQUES****Nos idées  
sur mesure pour  
rythmer l'été :**

- Marinades fraîcheur
- Pique-nique et apéro d'été
- Smoothie vitaminé



8 874913 658410



# Un bel été culinaire à tous



VINCENT BALDENSPERGER

Cuisiner des produits frais et locaux est devenu le credo de plus en plus de consommateurs. Par respect pour les saisons, par amour du terroir français, pour déguster des fruits et légumes au goût franc,

surtout. Parce qu'il n'y a pas plus gourmand qu'une tomate mûrie au soleil, beaucoup de cuisiniers et cuisinières ont retrouvé le plaisir de faire leur propre potager (même sur un tout petit bout de balcon !), d'acheter en vrac (en épicerie, chez le primeur et, aujourd'hui, dans certaines grandes surfaces), de consommer mieux et plus responsable, tout simplement. L'équipe de « Thermomix® et Moi » l'a bien compris et vous propose donc de vous promener, au fil des pages, en plein cœur de l'été. Elle a sélectionné pour vous les meilleurs produits de saison, tomates, pêches, nectarines et abricots, chèvre frais..., et vous invite à retrouver les mets-phares du sud de la France, au cœur des marchés de Provence. Reprenez ensuite la route pour vous rapprocher encore un peu du soleil. L'Italie ouvre ses portes aux gourmets, dévoilant une cuisine de caractère dont elle a le secret, symbole même de sa « dolce vita ». Car tout ce que nous pouvons espérer, c'est que ce nouveau numéro de « Thermomix® et Moi » vous apporte la douceur et la chaleur de l'Italie. Une pointe de créativité en plus. Parce qu'à la lecture de vos astuces Thermomix® (que vous avez eu la gentillesse de partager avec nous sur Facebook), nous avons bien noté que vous ne manquiez pas d'ingéniosité. Celle-là même qui nous a étonnés lors de notre rencontre avec Nicolas Masse, chef doublement étoilé, et qui, plus largement, réunit tous les amateurs de bonne cuisine.

En espérant que ce quatrième numéro vous inspire, toute l'équipe se joint à moi pour vous souhaiter un été plein de gourmandise.

Sophie Hanon-Jaure  
Directrice de la publication

C'est la saison



p.18



Pour vous abonner, rendez-vous en page 51 ou directement sur le site [www.thermomix.fr/mag](http://www.thermomix.fr/mag)





14



18

# SOMMAIRE

## 06 *Index des recettes*

## 07 *Ma recette star*

Fraîcheur de bord de mer.

## 08 *Nouveautés*

La gastronomie évolue et promet toujours de belles surprises à qui sait réinventer sa cuisine. Voici le meilleur des tendances.

## 09 *Agenda*

Une sélection d'événements, de nouveautés et d'actualités à ne pas manquer cet été.

## 10 *Inspiration*

La fine fleur de l'élégance.

## 12 *Actu Thermomix®*

Toutes les infos concernant votre fidèle compagnon de cuisine.

## 14 *LE CHEF ET MOI*

### *En cuisine avec... Nicolas Masse*

Le chef étoilé nous livre une de ses merveilleuses recettes.

## 18 *MON MARCHÉ ESTIVAL*

### *20 Tomates en six déclinaisons*

Apprenez à sélectionner et déguster les meilleures variétés de tomates. Ananas, noire de Crimée... sont aussi belles que surprenantes en goût.

## 26 *Pêches, abricots et nectarines, douceurs du verger*

De retour du marché, on aime croquer dans leur chair tendre et sucrée. Sélection 100 % saveurs.

## 31 *Fromages de chèvre : sélection crémeuse*

Crottins, faisselle, tomme... À chacun son péché mignon.

## 34 *Le bœuf en trois pièces de choix*

Tournedos, entrecôte ou rumsteck ? Voici le choix de la rédaction et ses conseils de cuisson.

## 36 *Le thon, steak de la mer*

En marinade, en grillade... Voilà un poisson qui sent bon l'été. On le déguste à toutes les sauces.

## 38 *THERMOMIX® AU QUOTIDIEN*

### *40 Des idées dans mon placard*

Les condiments réveillent les repas. Moutarde, pesto, cornichons, gingembre... Autant de petites touches délicieuses qui twistent les plats.

## 44 *La santé dans mon assiette*

Les fruits rouges : de véritables concentrés d'énergie.

## 46 *Thermomix® et les enfants*

Ils préparent... Un smoothie vitaminé.

## 48 *Coup de bluff*

Apéritif en plein air.





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

Sélection toute jaune, pour convoquer le soleil à table.

## 52 **Secrets de fans**

Sur Espace-recettes.fr, nous avons sélectionné les meilleures recettes de marinades des internautes.

## 54 **Top chrono**

Un pique-nique gourmand, et vite ! Nos astuces pour se régaler, entre surprises gustatives et équilibre alimentaire.

## 56 **Déco pas à pas**

Notre pas à pas pour réaliser une déco de table esprit guinguette rétro.

## 58 **Thermomix® et lui**

Fraîcheur et bonne humeur chez un cuisinier connecté.

## 62 **DOSSIER RECETTES**

### **Spécial recettes givrées !**

Granité, gaspacho, orange givrée... En 7 recettes sublimes.

## 74 **BALADE GOURMANDE**

### **Au long des marchés de Provence**

Les marchés sont intimement liés à l'art de vivre et à la gastronomie du Sud-Est. Balade au fil des plus beaux étals de la région.

## 82 **SAVEURS D'AILLEURS**

### **L'âme de la gastronomie italienne**

Conviviale et typique, la cuisine transalpine séduit par sa générosité et sa diversité.

PLUS DE  
**40**  
RECETTES  
INÉDITES

## 90 **Ma belle histoire**

Chez Nathalie et ses filles, le Thermomix® est devenu l'objet de toutes les convoitises. Et elles s'en amusent ! Témoignage.

## 91 **Blogueuse**

Rencontre avec... Chrissy, qui fait rimer sur le Web légèreté et gourmandise.

## 92 **L'événement Thermomix®**

Nous avons demandé aux utilisateurs de nous livrer leurs meilleures astuces Thermomix®. Voici leurs réponses.

## 94 **Ma vie chez Thermomix®**

Du « laboratoire de recettes » à votre assiette, plongez dans les coulisses de la création des recettes.

## 96 **Les recettes page à page**

Mes recettes au fil du magazine

## 98 **Prochain numéro**



# EN UN COUP D'ŒIL

Mes recettes par type et par ordre alphabétique



28



55



91

## ENTRÉES

|  |    |
|--|----|
| Anchoïade  | 80 |
| Carpaccio tomate-mozzarella et glace avocat-basilic                      | 64 |
| Cheesecake tomate chèvre   | 22 |
| Choux au sarrasin, crabe et ciboulette                                   | 49 |
| Gaspacho concombre-vinaigre balsamique et glace chèvre-poivre de Sichuan | 68 |
| Muffins courgette et muffins saumon                                      | 55 |
| Salade pamplemousse-crevettes, glace au wasabi                           | 69 |
| Tartelettes fines aux épinards, glace poivron-gorgonzola                 | 67 |
| Terrine de saumon à tartiner   | 55 |
| Verrines de ratatouille et gelée de tomate                               | 23 |
| Verrines estivales   | 60 |
| Verrines melon, basilic et jambon de Bayonne                             | 49 |

## PLATS

|   |    |
|---|----|
| Boeuf mijoté aux aubergines et olives vertes                      | 35 |
| Bourride  | 81 |
| Brochettes de bœuf épicé aux légumes du soleil et boulgour        | 61 |
| Brochettes de bœuf mariné au pesto, miel et bière                 | 53 |
| Crumble de tomates, poivrons et olives                            | 24 |
| Duo de poissons au beurre blanc et petits légumes                 | 7  |
| Marinade à la moutarde et au miel                                 | 43 |
| Marinade pour crevettes à griller                                 | 53 |
| Quiche moutarde, thon et tomates confites                         | 42 |
| Ravioles de volaille des Landes aux asperges blanches et morilles | 16 |
| Rouleaux de printemps au chèvre frais                             | 32 |
| Salade de pâtes au pesto rouge                                    | 41 |
| Salimboca alla romana   | 89 |
| Saumon laqué  | 52 |
| Spaghettis all'amatriciana  | 88 |
| Tatin de tomates cerise au chorizo                                | 25 |
| Thon mariné aux nouilles chinoises                                | 37 |
| Tomates farcies au chèvre   | 24 |

## DESSERTS

|  |    |
|--|----|
| Calissons d'Aix                          | 80 |
| Charlotte aux framboises et chèvre frais | 33 |
| Clafoutis aux abricots                   | 28 |
| Gaspacho d'abricot au thé et gingembre   | 28 |
| Glace à la fraise façon italienne        | 91 |
| Granité fraise-coquelicot                | 72 |
| Mini-tartes fines nectarine pistache     | 29 |
| Oranges givrées                          | 70 |
| Pêche Melba                              | 30 |
| Torta stracciatella                      | 88 |

## BOISSONS

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Boisson eau de coco et cassis | 45 |
| Smoothie vitaminé             | 47 |
| White Lady givré              | 73 |

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



# Fraîcheur de bord de mer

VOILÀ UNE ASSIETTE QUE L'ON VOUDRAIT DÉGUSTER EN TERRASSE AVEC VUE SUR LA GRANDE BLEUE. UN DUO DE POISSONS ET DES PETITS LÉGUMES FRAIS JOUENT LA PARTITION D'UN REPAS GOÛTEUX ET LÉGER. PHOTO DE DELPHINE GOIZET STYLISME D'ISABEL LEPAGE

## Duo de poissons au beurre blanc et petits légumes

 4 portions

- 100 g d'échalotes, coupées en deux
- 20 g de vinaigre de vin blanc
- 300 g d'eau
- 100 g de vin blanc
- 300 g de carottes, coupées en biseaux
- 300 g de pommes de terre grenaille, coupées en deux
- 350 g de saumon frais, détaillé en 4 morceaux
- 350 g de dos de cabillaud, détaillé en 4 morceaux
- 4 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 4 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 200 g de brocoli, détaillé en bouquets
- 10 g de crème liquide
- 250 g de beurre demi-sel, très froid et coupé en morceaux

**Ustensile(s) :** papier cuisson

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

**2.** Ajouter le vinaigre de vin, l'eau et le vin blanc. Insérer le panier cuisson et y mettre les carottes et les pommes de terre, puis cuire à la vapeur

**20 min/Varoma/vitesse 4.** Pendant ce temps, tapisser le plateau vapeur de papier cuisson, y déposer les morceaux de saumon et de cabillaud, les saler et les poivrer puis réserver.

**3.** Mettre en place le Varoma et y mettre le brocoli. Insérer le plateau vapeur, puis cuire à la vapeur

**20 min/Varoma/vitesse 4.** Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson, puis réserver le tout au chaud.

**4.** Ajouter la crème liquide au contenu du bol et chauffer **5 min/70°C/vitesse 2.5**.

Au bout d'une minute, ajouter le beurre petit à petit par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Transvaser la sauce dans une saucière, dresser le poisson et les légumes sur un plat de service et servir chaud.

 15 min  1 h  Facile  Pour 1 portion : 3168 kJ / 763 kcal / Protéines 31 g / Glucides 22 g / Lipides 61 g





# Tendances à suivre

**C'EST NOUVEAU, C'EST GOURMAND ET C'EST INRATABLE.**  
VOICI NOTRE SÉLECTION DES TENDANCES QUI VONT MARQUER  
LA PLANÈTE FOOD. TEXTE DE MARIE GABET

## POTAGERS D'INTÉRIEUR

Manger sain et local : plus qu'une tendance, un acte citoyen ! Alors, pour profiter de produits d'une incroyable fraîcheur (et proposer aux enfants de faire leurs propres petites plantations), pourquoi ne pas réaliser son petit potager d'intérieur ? La société Véritable (Véritable-potager.fr) vend des bacs de plantation intelligents, dont l'arrosage, l'éclairage et la distribution de nutriments sont automatisés et promettent une récolte fructueuse. Même ceux qui n'ont pas la main verte pourront ainsi découvrir le plaisir du jardinage maison, avant, pourquoi pas, d'étendre leur production. Sur le site, les néo jardiniers peuvent également faire le plein de bons conseils pour utiliser les plantes aromatiques, découvrir les fleurs comestibles...



## ASSIETTES COMESTIBLES

Vous en avez assez de faire la vaisselle ? Pour celles et ceux qui veulent inviter familles et amis sans sortir de vaisselle, cette tendance arrive à point ! De plus en plus de restaurants proposent désormais de tout manger... Jusqu'au contenant ! Ainsi, Jean Imbert a lancé l'année dernière son restaurant Les Bols de Jean. Une brasserie qui propose aux gourmands de savourer salades et plats chauds dans un pain rond. Depuis, le concept a fait des émules. Deux Belges ont même mis au point des verrines et petits récipients fabriqués à base d'amidon de pomme de terre, d'eau et d'huile. Le tout permet de réaliser une coque solide, qui se conserve et se révèle facile à digérer. Pour tester, rendez-vous sur Doeat.com. Le pack de 25 verrines en forme de tulipe y est disponible à la vente pour 9,95 €.

## DE LA NOIX DE COCO À TOUTES LES SAUCES

La noix de coco est sans conteste l'aliment star de la saison ! On la retrouve d'abord en huile. Neutre en goût, elle peut remplacer le beurre en pâtisserie ou l'huile de friture. Ses bons acides gras en font un produit de choix. On découvre également le sucre de coco, originaire de l'île de Java. Non raffiné, il a un goût prononcé, proche de celui du sucre roux, un soupçon de caramel en plus. On en vient à l'eau de coco. Riche en potassium, en sodium et en sucre, c'est une boisson énergétique naturelle, parfaite pour les sportifs. Son léger goût de noisette en fait également un produit plaisir ! On termine avec la farine de coco. Obtenue à partir de chair de noix de coco dégraissée et réduite en poudre, elle est sans gluten, pauvre en glucides et riche en fibres. Elle permet également de paner poulet, poisson et beignets.



## BURGERS HEALTHY

Terminé le temps où burger rimait avec malbouffe. Tranches d'avocat ou d'aubergine, champignons Portobello, ramen ou galettes de pommes de terre peuvent ainsi remplacer le pain et entourent, au choix, un steak 100 % charolais ou... de soja ! C'est le cas, par exemple au restaurant B-Boyz, à Paris. Le chef cuisinier propose désormais des burgers sans pain et certifiés sans gluten, plus légers et surtout surprenants en goût. À Bordeaux, le West Coast Gourmet Burgers propose une version vegan de ses meilleurs sandwiches. À Rennes, Le Coucou rennais fait rimer burger gourmet, cuisine locale et steak de lentilles. B-Boyz, 5 avenue Trudaine (Paris IX<sup>e</sup>). West Coast Gourmet Burgers, 31 rue du Cancera (Bordeaux). Le Coucou rennais, 20 rue d'Antrain (Rennes).





BORIS SENSAMAT / COTESUDPHOTO

**SUR LE PORT DE SAINT-JEAN-DE-LUZ**

Le 9 juillet, la ville du Pays basque fête le thon. Entraînée par le son des bandas, toute la cité célèbre son produit star et son port de pêche. Au bord de l'eau, la montagne en arrière-plan, les gastronomes sont attendus dans le cœur de la ville pour profiter des terrasses, des restaurants et découvrir le folklore basque. Dégustations, animations (dont le célèbre « toro de fuego ») et bonne humeur sont au menu.

## Événements à ne pas manquer

**LA SAISON PROMET DE BELLES FÊTES GASTRONOMIQUES.** VOICI UNE SÉLECTION DES PLUS BEAUX FESTIVALS ET MANIFESTATIONS... ENTRE TERROIR, DÉCOUVERTES ET FESTIVITÉS. TEXTE DE **MARIE GABET**



DANI VINCEK / FOTOLIA

**UNE ACTIVITÉ À TESTER**

Apprendre à apprécier et différencier les miels, c'est au moins aussi subtil que de déguster un bon vin ! Marie Neveux, « honeylogue », propose de découvrir ce métier méconnu qui est le sien. Mais aussi d'initier le grand public à la dégustation et de découvrir les secrets de fabrication d'un produit aux mille facettes. Dans le décor somptueux de l'hôtel 5 étoiles Marignan Champs-Élysées, l'« honeylogue » et Alain Coutant, apiculteur fondateur des miels Honly, proposent une initiation d'une heure et demie le 16 juin prochain (tarif : 60 €). Informations et réservations sur le site [hotelmarniganelyseesparis.com/fr](http://hotelmarniganelyseesparis.com/fr)

**COCORICO**

Le festival autour de la langue française Les Rencontres de Liré, à Angers (du 23 au 29 mai prochain), a choisi un thème gourmand cette année : « Le français se met à table ». De nombreux ateliers seront dédiés à la gastronomie de l'Hexagone et son histoire, la seule qui soit inscrite dans son ensemble au patrimoine mondial de l'Unesco. Ce sera l'occasion de profiter de tables rondes, expositions, ateliers, librairies et dégustations.



JEAN-MICHEL DESTANG

**SUR LA ROUTE DES GRANDS CRUS**

Cette année encore, Bordeaux s'apprête à organiser, du 23 au 26 juin, le premier événement œnotouristique d'Europe baptisé « Bordeaux fête le vin ». Sur les quais de la ville – classés au patrimoine mondial de l'Unesco –, les amateurs de gastronomie et d'œnologie sont attendus pour découvrir les produits du Sud-Ouest, la route des vins et les plus beaux châteaux, mais aussi, bien sûr, déguster quelques grands crus et profiter d'une ville en fête entre expositions d'art et concerts.



# La fine fleur de l'élégance

**LES MOTIFS FLEURIS DONNENT À LA VAISSELLE UN CHARME DÉSUET ET UNE TOUCHE BRITISH FRANCHEMENT CHIC. POUR UN DÉJEUNER SUR L'HERBE FRAIS ET ROMANTIQUE, C'EST PAR ICI !** TEXTE DE MARGOT DOBRSKA



## PRAIRIE FLEURIE

Des fleurs champêtres ornent avec bonheur ces assiettes en porcelaine. À partir de 16,90 € l'assiette à dessert, collection Mariefleur, Villeroy & Boch (en vente chez Ambiance & Styles).



## FLEURS EN SUCRE

Pour régaler papilles et pupilles des enfants et des plus grands à l'heure du dessert, ces petits biscuits colorés sont parfaits. Biscuits Flower Power, 39 €, Biscuiteers (en vente sur Biscuiteers.com).



## HAUT EN COULEUR

Voilà un service qui va sans aucun doute donner envie à toute la famille de déjeuner sur l'herbe. Et à l'intérieur, c'est le jardin qui s'invite à table. Plateau à servir, 23,90 €, bonbonnière, 44,90 €, collection Porcelaine Royale (en vente chez Ambiance & Styles).



**BOUQUET D'ÉTÉ**

Tasse en porcelaine Pivoine pour un petit déjeuner plein de saveurs, 18 € (h. 8 cm), Sema Design (en vente sur [Semadesign-deco.fr](http://Semadesign-deco.fr)).

**ODE A LA ROSE**

Pichet à eau hautement romantique. Floral Pattern Jug, 17 €, Home Senses (en vente sur [Homesense.ca/fr](http://Homesense.ca/fr)).

**LE SUMMUM DU CHIC**

Un set de 3 boîtes de conservation avec couvercle qui auront fière allure au pique-nique. De vrais et beaux plats de service ! Flower Market Deep Squarage Bowls, 120 €, Amara (en vente sur [Fr.amara.com](http://Fr.amara.com)).

**PRÉSENTATION SOIGNÉE**

Cupcakes salés et sucrés revêtent leurs tenues d'été. Des petites fleurs pastel donnent de l'élégance et un petit air vintage à ces moules jetables. On aime aussi leur tout petit prix, qui permet de réaliser des bouchées en grande quantité sans se ruiner. 3,50 € le lot de 50. Holly Party (en vente sur [Hollyparty.com](http://Hollyparty.com)).

**AMBIANCE SUDISTE**

Plateau en mélamine esprit Provence. Une aquarelle romantique et douce qui invite au farniente. 45 € le grand modèle, collection Vence, Geneviève Lethu (en vente en boutique et sur [Genevievelethu.com](http://Genevievelethu.com)).

**EN SUPERPOSITION**

Un set de 4 saladiers, pour petites bouchées apéritives et grandes salades fraîcheur. Collection Spring Roses, à partir de 32 € (de 0,35 à 1,7 l), Zak Designs (en vente sur [Amazon.fr](http://Amazon.fr) notamment).

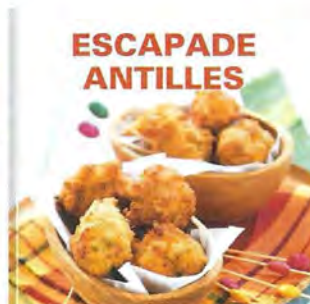
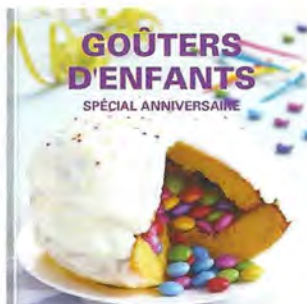
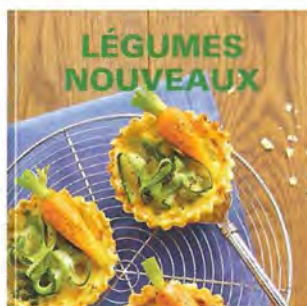
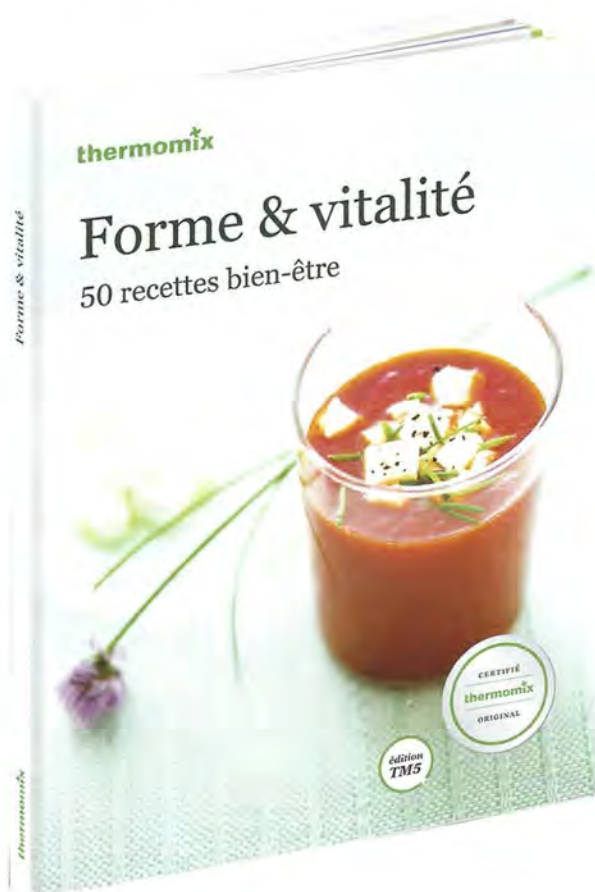


# Il y a du nouveau !

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

## UN NOUVEAU LIVRE THERMOMIX®

Un tout nouveau livre Thermomix® vient de sortir !  
50 nouvelles recettes pour garder forme et vitalité en adoptant une cuisine variée, saine et gourmande ! Vous souhaitez en savoir plus ?  
Contactez votre conseiller(ère) Thermomix®.



VOS COLLECTIONS SUR [WWW.MYTHERMOMIX.FR](http://WWW.MYTHERMOMIX.FR)

Rendez-vous sur [www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr)  
pour retrouver des dizaines de collections de recettes digitales !

## CADEAU CLIENTS

Organisez une dégustation culinaire et gagnez l'un de ces 3 livres !



## PROMOTIONS BOUTIQUE THERMOMIX®

**Les packs livre & clé recettes :** profitez de la cuisine guidée étape par étape sur l'écran de votre Thermomix® tout en parcourant le livre et ses photographies qui savent mettre l'eau à la bouche. Découvrez vite ces packs livre & clé recettes sur la boutique à un prix exceptionnel de 49 € au lieu de 60 € !

- Le pack Cuisine rapide
- Le pack Pains et viennoiseries
- Le pack Les soupes
- Le pack Tout chocolat
- Le pack Végétales et Gourmandes

\* Livraison en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles.

## PROMOTIONS BOUTIQUE !

Trouvez l'inspiration en feuilletant le livre et laissez-vous guider pas-à-pas pour réaliser la recette !



Découvrez les packs livre + clé recettes sur la boutique.

**49€**  
le pack  
au lieu de 60€



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

RUBRIQUE BOUTIQUE



# Créez votre **bibliothèque DE RECETTES DIGITALES !**



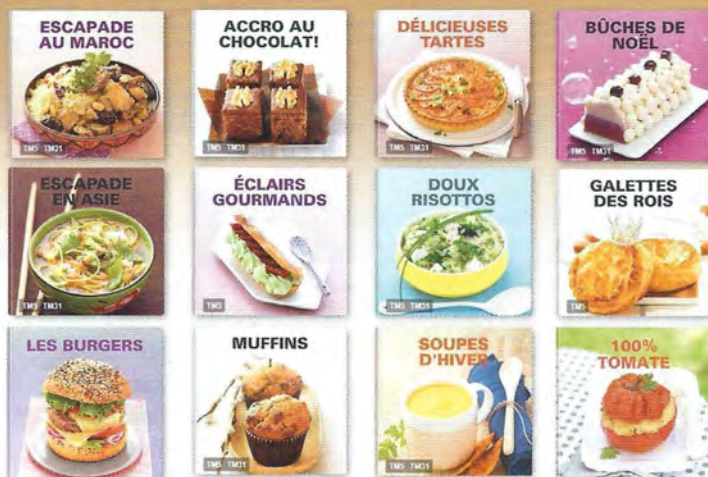
**+ de 100  
COLLECTIONS  
THÉMATIQUES**

## Découvrez nos collections exclusives !

### Facilitez-vous la cuisine !

Grâce à la plateforme de recettes Thermomix®, organiser vos repas devient un jeu d'enfant. Découvrez les nombreuses fonctionnalités qui s'offrent à vous : choisir vos recettes avec la fonction recherche, acheter des collections, planifier vos menus selon vos envies et enfin établir votre liste de courses et l'envoyer par email.

Avec la plateforme [www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr), découvrez de nombreuses recettes savoureuses pour tous les goûts et pour toutes les occasions. Trouvez l'inspiration chaque jour de l'année et facilitez-vous le quotidien !





# EN CUISINE AVEC... NICOLAS MASSE

Les Sources de Caudalie offrent un cadre dépayçant au milieu des vignes et d'une nature somptueuse. Le chef doublement étoilé Nicolas Masse participe avec brio au standing de l'établissement. En ouvrant ses cuisines à Sandrine, conseillère Thermomix®, il nous donne la chance de le voir à l'œuvre.

TEXTE DE MARIE GABET PHOTOS DE EMMANUELLE BÉZIÈRES



**RENDEZ-VOUS À MARTILLAC.** Au milieu des grands crus du Bordelais, nous découvrons Les Sources de Caudalie. Ici, on travaille la vigne sous toutes les formes, du spa à l'assiette en passant par le bar, bien sûr. En cuisine, c'est Nicolas Masse qui officie depuis plus de six ans. Ce chef deux étoiles est un amoureux du Sud-Ouest. Après plusieurs années à Saint-Jean-de-Luz, il a pris la tête du restaurant La Grand'Vigne où il continue de travailler les produits de sa région. Dans sa cuisine : des asperges blanches du Blayais, de la volaille des Landes, des œufs frais de son poulailler... mais aussi et surtout les légumes de potager. Dans les jardins du domaine, dès le printemps, poussent 27 sortes de légumes.

« Cela permet de choisir le moment où l'on cueille et d'obtenir une fraîcheur incomparable », explique le chef non sans fierté. Depuis peu, il a même créé un espace japonisant où grandissent choux kale et autres fleurs de wasabi.

**LA STAR, C'EST BIEN SÛR LE RAISIN.** Le restaurant propose un voyage au cœur de la vigne. Ses grains sucrés qui subliment les sauces et le pain sont à la base de beaucoup des plats signatures. Le chef utilise aussi les sarments pour réaliser ses fumés et accorde une importance toute particulière aux vins qui seront servis à sa table. Jusque dans la décoration et l'art de la table, la vigne est omniprésente. Mais aujourd'hui,





Les clients profitent d'un environnement calme et verdoyant. Entre soins du corps et restaurant gastronomique, c'est l'endroit idéal pour se ressourcer.

ce sont deux autres produits que Nicolas Masse tient à mettre à l'honneur : l'asperge blanche et la morille. Dès l'arrivée de Sandrine, conseillère Thermomix® avec qui il va réaliser une recette à quatre mains, le chef lui présente les produits nobles avec lesquels ils farciront des ravioles de volaille. Sandrine est enchantée : « Je suis une passionnée de bonnes tables. Avec mon mari, nous aimons découvrir la cuisine des grands chefs. Devenir le commis d'un jour d'un "grand" comme Nicolas Masse, c'est donc génial pour moi ! » confie-t-elle avec un large sourire. Cela fait 17 mois que Sandrine, maman de deux grands enfants, est devenue conseillère. Et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'elle adore ce qu'elle fait : « Quand je suis en démonstration, je suis très naturelle. Tout simplement parce que j'adore le produit. Je pars même en vacances avec mon Thermomix® ! Je n'ai donc pas hésité une seconde à participer à ce cours de cuisine avec un chef étoilé. Et j'espère pouvoir ensuite proposer cette recette à mes clients. »

**IL EST TEMPS D'ENFILER SON TABLIER** Le chef a élaboré une recette 100 % Thermomix® spécialement pour l'occasion. Au menu, ravioles de volaille, morilles et asperges blanches. Il donne de précieux conseils : « Nous allons réaliser une pâte à ravioles à base de volaille et de blanc d'œuf. Il faut que cette mousseline soit crémeuse et aérienne pour réaliser un trompe-l'œil parfait et se rapprocher de la texture de la pâte à pâtes. » Sandrine suit, très concentrée, les directives du chef. Avec patience et délicatesse, il lui montre comment tailler et éplucher les asperges, réaliser un bouillon goûteux, mais aussi utiliser l'intégralité des produits à

disposition. Les épluchures d'asperge permettront notamment de faire le bouillon. Une idée originale qui plaît beaucoup à notre conseillère : « Le gâchis alimentaire, c'est dépassé ! Je trouve super de pouvoir travailler un produit jusqu'aux épluchures, surtout quand ce sont des mets de cette qualité ! Je ne manquerai pas de réaliser un tel bouillon chez moi. »

**LE GRAND AVANTAGE DU THERMOMIX®** ? Pouvoir réaliser trois cuissons en même temps. En moins d'une heure, Nicolas Masse et Sandrine ont terminé la préparation des asperges, réalisé le bouillon et cuit la pâte à ravioles au Varoma. Pour le chef, voilà la véritable valeur ajoutée du Thermomix®. Et c'est bien pour cela que ses cuisines sont déjà équipées de trois appareils !

**C'EN EST TERMINÉ POUR LA CUISINE.** Il est temps de passer à la dégustation. Tous deux s'installent pour savourer la création du chef. Une écume douce et parfumée, de vrais morceaux de morille et d'asperge dans une raviole fine et délicate, le résultat est élégant et surprenant. Nicolas Masse voit même déjà cette recette à sa carte... Une belle réussite !

(\*) Restaurant La Grand'Vigne – Les Sources de Caudalie

Chemin de Smith Haut Lafitte, 33650 Bordeaux-Martillac – Tél. 05 57 83 83 83 – [www.sources-caudalie.com](http://www.sources-caudalie.com)







1



2



2



3



5



9



9



11



11

## Ravioles de volaille des Landes aux asperges blanches et morilles

🍴 4 portions

### Les ravioles de volaille

- 160 g de filet de poulet, sans peau, dégraissé et dénervé, puis coupé en morceaux
- 1 œuf
- 140 g de crème liquide, 35% m.g.
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction

### des goûts

- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 30 g d'huile d'olive
- Les morilles**
- 5 g de beurre doux
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 branche de thym frais
- 120 g de morilles fraîches ou surgelées et préalablement décongelées, coupées si nécessaire, et quelques-unes pour la décoration
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts

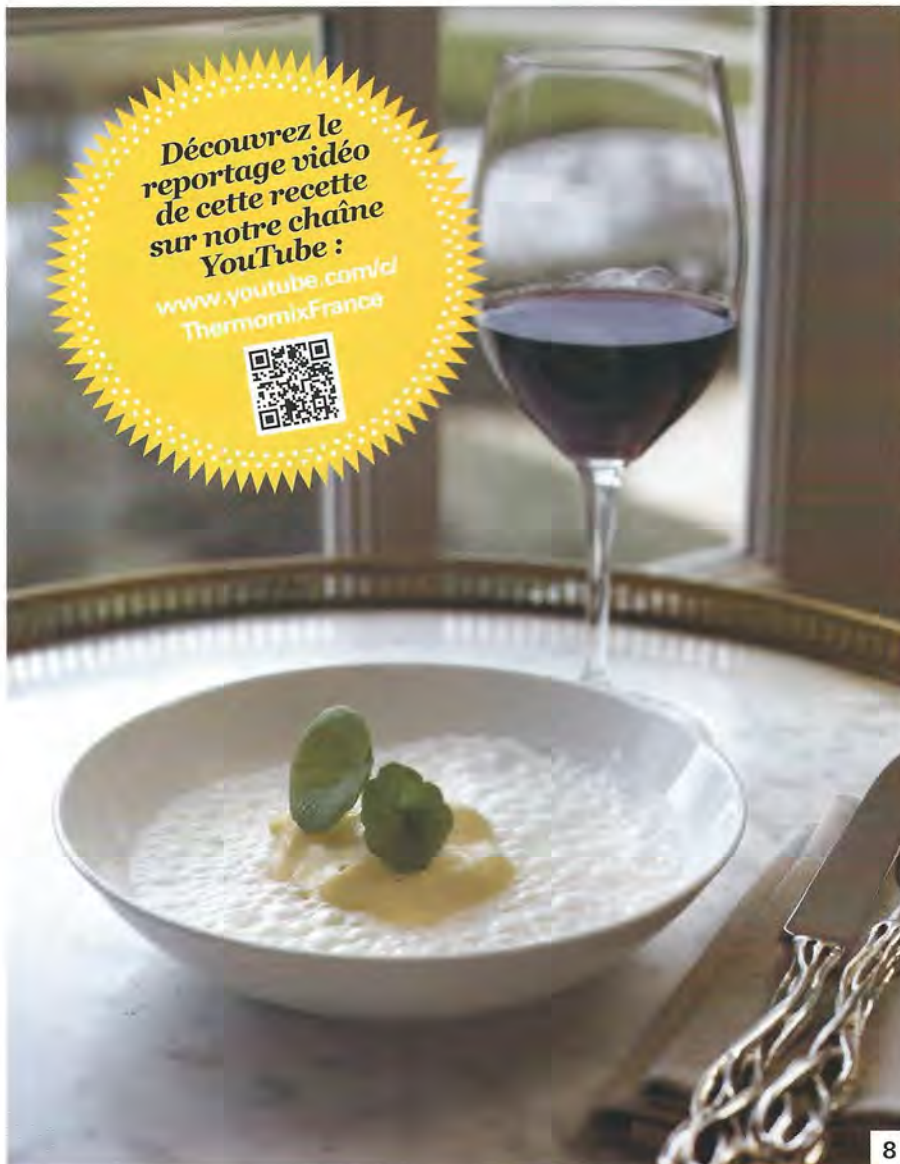
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

### Le bouillon d'asperge blanche

- 12 asperges blanches
- 10 g de beurre doux
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 branche de thym frais
- 700 g d'eau
- 100 g de crème liquide, 35% m.g.

**Ustensile(s) :** papier cuisson, pinceau de cuisine, emporte-pièce rond (Ø 8 cm), passoire fine.





Découvrez le  
reportage vidéo  
de cette recette  
sur notre chaîne  
YouTube :

[www.youtube.com/c/ThermomixFrance](http://www.youtube.com/c/ThermomixFrance)



8

sans le gobelet doseur.

**7.** Ajouter l'eau, les épluchures et la base des asperges, puis cuire

**7 min/100°C/vitesse 1.**

**8.** Mettre en place le Varoma et y mettre les têtes d'asperge, puis cuire à la vapeur

**10 min/Varoma/vitesse 2.** Vérifier la cuisson des asperges et prolonger de 1-2 minutes si besoin.

**9.** Insérer le plateau vapeur et poursuivre la cuisson **8 min/90°C/vitesse 2.**

Intervir les deux plaques de raviolis sur le plateau vapeur et continuer la cuisson vapeur **8 min/90°C/vitesse 2.** Retirer l'ensemble Varoma, puis retirer délicatement les feuilles de papier cuisson. À l'aide d'un emporte-pièce (Ø 8 cm), détailler 8 disques dans la pâte à raviolis. Tailler les têtes d'asperge en dés (½ cm) et les réserver avec les morilles.

**10.** Ajouter la crème liquide au contenu du bol et mixer **30 sec/vitesse 10.** Filtrer le contenu du bol à l'aide d'une passoire fine, remettre le bouillon filtré dans le bol et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

**11.** Pour dresser, déposer un premier disque de pâte à raviolis au centre d'une assiette creuse. Le garnir d'une large c. d'asperge et de morille en dés puis couvrir d'un second disque de manière à former une raviole. **Insérer le fouet** et fouetter **1 min/vitesse 4.** Couvrir la raviole de bouillon d'asperge, puis décorer avec 1 nombril-de-Vénus et 1 morille. Servir chaud en entrée.

⚡ 30 min 🕒 2 h 15 min 🍴 Moyen 🍷 Pour 1 portion :  
1595 kJ / 385 kcal / Protéines 14 g / Glucides 5 g /  
Lipides 35 g



#### Les raviolis de volaille

**1.** Mettre le poulet dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 6.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.  
**2.** Ajouter l'œuf, la crème liquide, le sel et le poivre, puis mixer **15 sec/vitesse 6.** À l'aide d'une paire de ciseaux, découper 4 feuilles de papier cuisson de la taille du plateau vapeur, puis les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine. Tapisser le plateau vapeur avec la première feuille, côté huilé vers le haut, puis verser dessus la moitié du contenu du bol sur une épaisseur de 2 mm environ. Appliquer la seconde feuille de papier sur la pâte à raviolis. Répéter l'opération avec le reste de pâte, puis réserver le plateau vapeur au frais pendant 1 heure environ. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

#### Les morilles

**3.** Mettre le beurre doux, l'ail et le thym dans le bol, puis rissoler **2 min/120°C/vitesse 2 (TM31 : 2 min/Varoma/vitesse 2)**, sans le gobelet doseur pour développer les saveurs.  
**4.** Ajouter les morilles, le sel et le poivre dans le bol, puis étuver **5 min/120°C/vitesse 4 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 4)**. Transvaser dans un récipient et réserver.

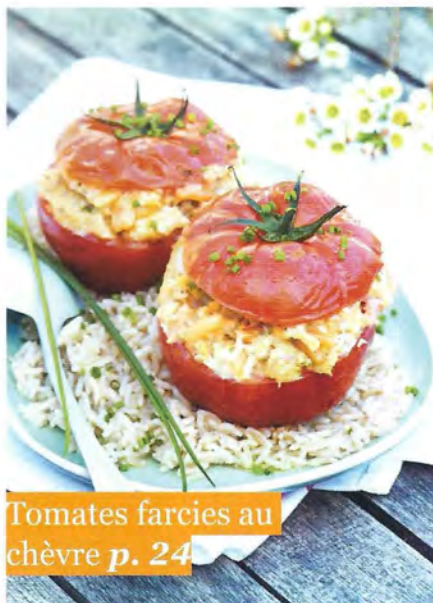
#### Le bouillon d'asperge blanche

**5.** Éplucher délicatement les asperges de la tête vers la base en veillant à conserver les épluchures. Couper ensuite la base des asperges sur 2 cm en réservant la base et la tête séparément.  
**6.** Mettre le beurre, l'ail et le thym dans le bol, puis rissoler **3 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1)**,





Verrines de ratatouille et gelée de tomate **p. 23**



Tomates farcies au chèvre **p. 24**



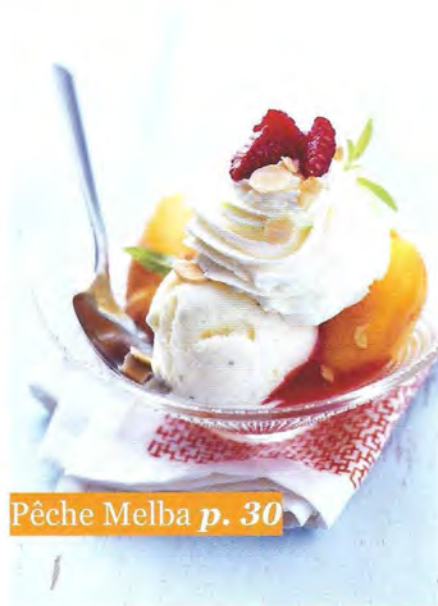
Tatin de tomates cerise au chorizo **p. 25**



Clafoutis aux abricots **p. 28**



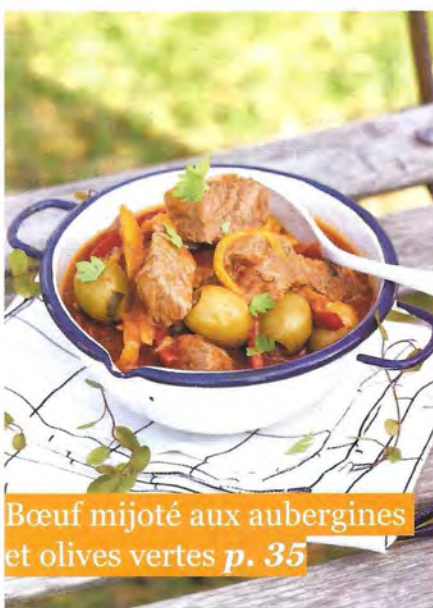
Mini-tartes fines nectarine pistache **p. 29**



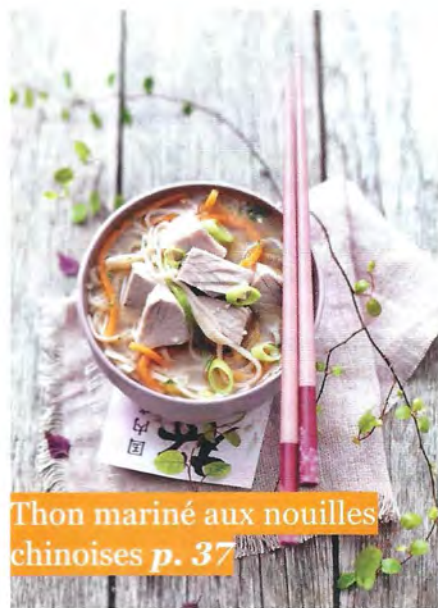
Pêche Melba **p. 30**



Rouleaux de printemps au chèvre frais **p. 32**



Bœuf mijoté aux aubergines et olives vertes **p. 35**



Thon mariné aux nouilles chinoises **p. 37**



C'EST LA SAISON

---

# Mon marché estival

TEXTE DE CAROLINE PACREAU PHOTOS RECETTES ET ÉTAPES DE BENOÎT CABANES STYLISME DE LAURENT VALLÉE



X.RENAULD

## LES CONSEILS

### DE MAXIME LAFRANCESCHINA

Chez les Lafranceschina, les fruits et légumes sont une affaire de famille. Enfant, le Meilleur Ouvrier de France organisait déjà les étals du magasin de ses parents. Et il a vite pris goût aux produits frais. Aujourd'hui, il s'emploie à proposer à ses clients des produits de qualité, originaux et variés.



# TOMATES EN SIX DÉCLINAISONS

Elles donnent des couleurs aux déjeuners d'été. Mais la surprise est aussi dans les goûts et les textures. Voici notre panel des meilleures variétés.

## LA SURPRENANTE ROSE DE BERNE

En voilà une qui séduit, par sa robe d'un rose pastel, les amateurs de belles salades. Mais si cette variété ancienne peut paraître un peu pâle, elle ne manque pas de saveur une fois en bouche.

## LA BELLE ANANAS

Sucrée et parfumée, cette tomate généreuse se retrouve sur les étals des marchés autour de la fin juillet.

## L'INDÉTRONABLE NOIRE DE CRIMÉE

Douce et sucrée, c'est une des préférées des enfants. Sa chair pourpre contient peu de pépins et reste ferme. Récoltée à maturité, c'est-à-dire à partir de la mi-juillet, elle est dépourvue d'acidité. C'est la variété idéale à déguster en salade ou à la croque au sel.



**L'ÉLÉGANTE STRIPED ROMAN**

Longue, rouge veiné d'orange et pointue à l'extrémité, elle se distingue par sa jolie robe. Sa chair est dense et savoureuse, avec peu de pépins. Cela en fait une variété parfaite pour les salades.

**LA PETITE CERISE**

C'est un des légumes les plus cultivés au monde. Pour plusieurs raisons : d'abord parce que sa saison est très étendue, ensuite parce qu'elle pousse facilement, même sur votre balcon ! En version jaune ou rouge, essayez donc de la faire pousser avec vos enfants.

**LA ROMA JAUNE SOLEIL**

Cette variété ancienne fait partie de la grande famille des tomates allongées.

Elle est ferme et s'accommode très bien de la cuisson. En coulis, en sauce tomate jaune, agrémentée de basilic, elle fait le bonheur des amateurs de cuisine provençale.





## Cheesecake tomate chèvre

9 parts

### La pâte au parmesan

- 60 g de parmesan, coupé en morceaux
- 100 g de farine de blé
- 100 g de beurre doux, coupé en morceaux
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts

### La garniture au chèvre

- ½ zeste de citron jaune, non traité
- 8 feuilles de basilic frais, et 9 sommités pour la finition (facultatif)
- 10 g de sucre en poudre
- 1 c. à café d'agar-agar
- 400 g de fromage blanc nature au lait de chèvre
- 250 g de ricotta
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

### Le coulis de tomate

- 60 g d'oignon rouge, coupé en deux
- 20 g d'huile d'olive
- 400 g de tomates bien mûres, coupées en quatre
- 100 g de poivron rouge, coupé en dés
- 3 pincées de sel, à ajuster en

### fonction des goûts

- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 1 c. à café d'agar-agar
- 1 pointe de couteau de colorant alimentaire rouge (facultatif)

**Ustensile(s) :** 2 plaques de four, papier cuisson, cadre à pâtisserie carré (17 x 17 cm env.), film alimentaire

### La pâte au parmesan

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

2. Mettre le parmesan dans le bol et râper 10 sec/vitesse 10. Prélever 20 g de parmesan râpé (la balance affiche -20 g) et en faire 9 petits tas sur l'une des plaques préparées afin de réaliser les tuiles.

3. Ajouter la farine, le beurre et le sel au contenu du bol, puis mixer 20 sec/vitesse 4. Poser un cadre à pâtisserie (17 x 17 cm) sur la seconde plaque préparée, verser la pâte dedans puis la répartir sur toute la surface du cadre en tassant avec le dos d'une cuillère à soupe. Enfourner et cuire 20 minutes à 180°C. Sortir la plaque du four et laisser refroidir complètement. Enfourner la première plaque et cuire 10 minutes à 180°C en surveillant la coloration des tuiles. Nettoyer et essuyer le bol.

### La garniture au chèvre

4. Mettre le demi-zeste de citron, le basilic, le sucre et l'agar-agar dans le bol, puis mixer 10 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Ajouter 60 g de fromage blanc au chèvre et chauffer

3 min/100°C/vitesse 1. Racler le fond du bol à l'aide de la spatule.

6. Ajouter les 340 g de fromage blanc de chèvre restants, la ricotta, le sel et le poivre, puis mélanger 1 min/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver. Lorsque le biscuit au parmesan est froid, le garnir d'une couche uniforme de préparation au chèvre et réserver au frais jusqu'à prise complète (compter 1 heure env.). Nettoyer et essuyer le bol.

### Le coulis de tomate

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

8. Ajouter l'huile d'olive et rissoler 5 min/120°C/vitesse 4 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 4), sans le gobelet doseur.

9. Ajouter les tomates, le poivron, le sel et le poivre, puis cuire 20 min/100°C/vitesse 1 en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle du bol, pour éviter les projections éventuelles.

10. Ajouter l'agar-agar en pluie et le colorant alimentaire, cuire à nouveau 3 min/100°C/vitesse 1, puis mixer 20 sec/vitesse 5-7, en augmentant progressivement la vitesse. Transvaser le coulis dans un récipient et filmer au contact. Lorsque la garniture au chèvre est bien prise et le coulis presque froid, le verser dans le cadre de manière à napper uniformément la surface du cheesecake, puis remettre au frais 2-3 heures. Au moment de servir, retirer délicatement le cadre et couper en 9 parts. Servir garni d'une sommité de basilic et une tuile de parmesan.

Servez avec un sancerre bien frais.

20 min 4 h 30 min Moyen Pour 1 part : 1182 kJ / 283 kcal / Protéines 10 g / Glucides 15 g / Lipides 20 g



## Verrines de ratatouille et gelée de tomate

6 verrines de 150 g

- 3 feuilles de gélatine alimentaire, (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
- 1 000 g de tomates mûres
- 4 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 4 pincées de piment d'Espelette en poudre
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique

- 100 g d'oignon rouge, coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 20 g d'huile d'olive
- 1 c. à café d'herbes de Provence, fraîches ou déshydratées
- 180 g d'aubergine, coupée en petits dés
- 100 g de poivron vert, coupé en brunoise
- 100 g de poivron rouge, coupé en brunoise
- 200 g de courgette, coupée en petits dés

**Ustensile(s) :** égouttoir, casserole, 6 verrines

1. Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans un récipient d'eau froide.
2. Mettre de l'eau dans une casserole et faire chauffer. Plonger les tomates 30 secondes dans l'eau bouillante, les égoutter, les peler, les couper en quatre, les épépiner et les mettre dans le bol. Mixer **5 sec/vitesse 10**. Transvaser le coulis dans un récipient en conservant 150 g dans le bol.
3. Chauffer **3 min/70°C/vitesse 1**.
4. Ajouter la gélatine bien égouttée et mélanger **20 sec/vitesse 3**.
5. Ajouter le coulis de tomate réservé, 2 pincées de sel, 2 pincées de piment d'Espelette et le vinaigre balsamique, puis mélanger **10 sec/vitesse 3**. Répartir le coulis dans 6 verrines et mettre au frais pendant 2 heures. Nettoyer et essuyer le bol.
6. Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 7**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.
7. Ajouter l'huile d'olive et les herbes de Provence, puis rissoler **6 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 6 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.
8. Ajouter l'aubergine, le poivron vert et le poivron rouge puis rissoler **5 min/120°C/☞/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/☞/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.
9. Ajouter la courgette, 2 pincées de sel et 2 pincées de piment d'Espelette, puis rissoler **5 min/120°C/☞/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/☞/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur. Rectifier l'assaisonnement, si nécessaire. Transvaser la ratatouille dans un récipient et mettre au frais. Au moment de servir, répartir la ratatouille dans les verrines sur la gelée de tomate et déguster bien frais.



Servez avec un côtes-de-provence rosé.

15 min 2 h 35 min Facile Pour 1 portion :  
396 kJ / 94 kcal / Protéines 4 g / Glucides 11 g /  
Lipides 4 g





## Tomates farcies au chèvre

4 portions

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

**Ustensile(s)** : passoire fine

1. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, couper le chapeau des tomates, évider ces dernières et mettre la chair prélevée dans une passoire fine. La laisser égoutter. Placer les tomates évidées dans le Varoma et réserver.
3. Ajouter le fromage de chèvre, la chair égouttée des tomates, la ciboulette, le sel et le poivre dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 5**.
4. Ajouter les pignons de pin et les noix, puis mélanger **10 sec/vitesse 3**. Garnir les tomates de farce au chèvre et repositionner leur chapeau. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
5. Mettre l'eau et le gros sel dans le bol, mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma.



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

Servez avec un pouilly fumé.

10 min 40 min Facile Pour 1 portion : 2814 kJ / 671 kcal / Protéines 23 g / Glucides 57 g / Lipides 39 g



## Crumble de tomates, poivrons et olives

4 parts

**Le crumble au parmesan et pignons de pin**

- 40 g de parmesan, coupé en morceaux
- 25 g de beurre doux
- 30 g de farine de blé

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

**Ustensile(s)** : 4 ramequins (env. 9 cm Ø 5 cm haut.), plat à gratin

**Le crumble au parmesan et pignons de pin**

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

**La compotée de tomates, poivrons et olives**

3. Mettre les oignons et l'ail dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.
5. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
6. Ajouter le poivron jaune, les tomates, le thym, le sel et le poivre, puis compoter **10 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 10 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.
7. Ajouter les olives violettes et prolonger la cuisson **5 min/100°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Répartir la compotée dans 4 ramequins individuels, puis saupoudrer de crumble. Enfourner et cuire 15 minutes à 180°C. Servir chaud en accompagnement d'un plat de viande, par exemple.

Servez avec un côtes-du-rhône rouge.

10 min 45 min Facile Pour 1 portion : 1121 kJ / 268 kcal / Protéines 8 g / Glucides 17 g / Lipides 19 g



## Tatin de tomates cerise au chorizo

 6 parts

- 5 g de beurre doux, pour le moule
- 1 c. à soupe de sucre roux
- 200 g de tomates cerise rouges
- 150 g de tomates cerise jaunes
- 150 g de tomates cerise orange
- 1 gousse d'ail
- 100 g de chorizo, coupé en dés (0,5 cm)
- 300 g d'aubergine, coupée en dés (1 cm)
- 1 pincée de thym déshydraté
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 125 g de mozzarella, coupée en dés
- 1 pâte feuilletée maison

**Ustensile(s) :** moule à tarte (Ø 22 cm)

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer un moule à tarte et saupoudrer le fond d'1 c. à soupe de sucre roux.
2. Disposer harmonieusement les tomates cerise rouges, jaunes et orange sur le fond du moule en alternant harmonieusement les couleurs. Enfourner et cuire 15 minutes à 180°C.
3. Pendant ce temps, mettre la gousse d'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter le chorizo, l'aubergine, le thym, le sel et le poivre, puis cuire **15 min/120°C/🌀/vitesse 4 (TM31 : 15 min/Varoma/🌀/vitesse 4)**. Répartir la préparation sur les tomates cerise, parsemer de dés de mozzarella et recouvrir le tout d'un disque de pâte

feuilletée. Enfoncer légèrement la pâte feuilletée le long du bord de façon à créer un rebord au démoulage. Faire une cheminée au centre de la pâte, puis enfourner et cuire 30-35 minutes à 180°C. À la sortie du four, retourner le moule à

tarte sur une assiette et démouler. Servir cette tatin sans tarder, accompagnée par exemple d'une salade verte.

 10 min  1 h 15  Moyen  Pour 1 portion : 2257 kJ / 542 kcal / Protéines 12 g / Glucides 33 g / Lipides 40 g

### Conseil(s)

Si, pendant l'étape 4, vous constatez la présence de graisse sur le dessus de la préparation, videz le contenu du bol dans le panier cuisson et laissez égoutter quelques minutes afin d'éliminer le gras de cuisson du chorizo.



Servez avec un bourgueil rouge.



2



4



# PÊCHES, ABRICOTS ET NECTARINES, DOUCEURS DU VERGER

De retour du marché, on aime croquer dans leur chair tendre et sucrée. Une fois cuisinés, sous leur peau se cache un trésor de douceur fondante.

## LA NECTARINE EN DEUX VERSIONS

On la différencie de la pêche grâce à sa peau lisse et non duveteuse. Sa chair est également légèrement plus croquante. Côté goût, la nectarine blanche se révèle douce et délicate, alors que la jaune, légèrement acidulée, a plus de caractère.



### LES ÉLÉGANTES PÊCHES

De juin à septembre, la pêche, blanche ou jaune, est la reine des étals. Fruit délicat, elle permet de réaliser des desserts élégants, frais ou fondants mais toujours exquis. Elle a notamment inspiré le cuisinier Escoffier (1846-1935), qui a inventé la pêche Melba en l'honneur de la très séduisante cantatrice australienne Nellie Melba.

### LA PÊCHE PLATE, UNE VARIÉTÉ TOUTE PARTICULIÈRE

Originnaire de Chine où on la surnommait « fruit de l'immortalité », la pêche plate offre une chair blanche et savoureuse au goût de miel. Plus fragile que la pêche classique, elle est considérée comme l'une des plus nobles de la variété.

### LE MOT DE MAXIME LAFRANCESCHINA

#### LES ABRICOTS

**Saison :** il existe quelques variétés précoces, fin mars - début avril, mais la pleine saison va de mai à juillet jusqu'à début août. Ceux de la fin août ou du début septembre sont à éviter.

**Variétés disponibles :** les variétés sont nombreuses depuis quelques années, avec plus ou moins de succès. Les plus connues, le bergeron, mi-juillet, le Rouge du Roussillon, l'oranger de Provence appelé aussi le polonais... Mais la star aujourd'hui, c'est l'orangered.

**Pour les choisir :** il est important de choisir son primeur pour que ce soit un véritable professionnel ! Davantage que la coloration ou la provenance, lui sera vous aiguiller.

**Comment les utiliser (crus et cuits) :** bien sûr, en confiture, mais aussi en clafoutis, simplement divins. Beaucoup de mes clients congèlent des demi-abricots (médaillons) pour faire d'excellentes tartes en hiver. Les purées d'abricot sont aussi prisées par les personnes qui doivent faire attention au sucre. Seul impératif : que les abricots soient dépourvus de fils. Pour éviter cela, choisir de préférence une variété comme l'orangered.

**Conseils sur leur conservation :** les consommer dans les 3 à 4 jours, en fonction de leur maturité. Ils peuvent être placés au réfrigérateur ou, s'ils sont fermes, laissés à température ambiante. Attention, leur goût est volatile, si vous les gardez trop longtemps au frais, ils seront moins fruités et plus pâteux, avec l'apparition de fils à l'intérieur.

### L'ABRICOT, FLEURON DU SUD

La France est le deuxième plus gros producteur d'abricots en Europe, juste derrière l'Italie. Les Abricots Rouges du Roussillon, qui font la fierté de la région, séduisent par leur chair ferme et leur goût franc et sucré.



## Gaspacho d'abricot au thé et gingembre

🍹 6 verres

- 600 g d'eau
- 2 c. à café de thé vert
- 100 g de sucre en poudre
- 20 g de gingembre frais
- 1 000 g d'abricots frais bien mûrs, coupés en deux et dénoyautés

**Ustensile(s) :** carafe, passoire fine

1. Mettre l'eau et le thé vert dans le bol, puis chauffer **10 min/80°C/vitesse 1**.
2. Ajouter le sucre, le gingembre frais et les abricots frais, puis mixer **1 min/vitesse 10**. Filtrer le contenu du bol dans une carafe ou un pichet à l'aide d'une passoire fine et réserver 1 heure au réfrigérateur avant de déguster frais.

🍷 Servez avec un condrieu.

⏱ 5 min 🕒 1 h 15 🍳 Facile 🍴 Pour 1 verre : 586 kJ / 137 kcal / Protéines 2 g / Glucides 34 g / Lipides <1 g



## Clafoutis aux abricots

🍷 6 parts

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

**Ustensile(s) :** plat à gratin

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

🍷 Servez avec un coteaux-du-layon.

⏱ 20 min 🕒 1 h 🍳 Facile 🍴 Pour 1 portion : 1794 kJ / 429 kcal / Protéines 12 g / Glucides 37 g / Lipides 26 g





## Mini-tartes fines nectarine pistache

🍴 6 portions

### La pâte feuilletée

- 200 g de beurre, préalablement congelé en petits morceaux (1-2 cm)
- 200 g de farine, et un peu pour fariner
- 90 g d'eau froide
- 1 c. à café de sel

### La garniture

- 70 g de sucre en poudre
- 70 g de pistaches, émondées et non salées
- 70 g de beurre doux
- 1 œuf
- 6 nectarines, coupées en lamelles fines

**Ustensile(s) :** film alimentaire, rouleau à pâtisserie, 2 plaques à pâtisserie, papier cuisson, emporte-pièce rond (Ø 10 cm)

### La pâte feuilletée

**1.** Mettre le beurre, la farine, l'eau et le sel dans le bol, puis mélanger

**20 sec/vitesse 6.** Retirer la pâte du bol, former une boule et l'aplatir en un carré approximatif. Envelopper la pâte de film alimentaire et réfrigérer 20 minutes. Nettoyer le bol.

**2.** Déballez la pâte et la poser sur le plan de travail légèrement fariné. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'abaisser en un rectangle dont la longueur fait trois fois la largeur (60 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. Abaisser de nouveau la pâte en rectangle et répéter ce pliage en portefeuille. Renouveler l'opération une dernière fois, puis réfrigérer à nouveau 20 minutes avant utilisation, ou placer au congélateur pendant 5 minutes.

**3.** Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser deux plaques à pâtisserie de papier cuisson et réserver.

**4.** Abaisser la pâte en un rectangle de 5 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis, à l'aide d'un emporte-pièce (Ø 10 cm), détailler 8 cercles et les déposer sur les plaques à pâtisserie préparées. Réserver au réfrigérateur.



### La garniture

**5.** Mettre le sucre et les pistaches dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**6.** Ajouter le beurre et mélanger **10 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**7.** Ajouter l'œuf et mélanger **20 sec/vitesse 3**. Déposer 1 c. à café de ce mélange au centre de chaque tartelette,

puis disposer harmonieusement les tranches de nectarine sur les tartelettes. Enfourner et cuire 15 à 20 minutes à 180°C. Servir aussitôt.



Servez avec un rivesaltes.

🕒 20 min 🕒 1 h 25 🍴 Moyen 🍴 Pour 1 portion : 1812 kJ / 434 kcal / Protéines 7 g / Glucides 41 g / Lipides 27 g





## Pêche Melba

🍴 6 portions

### La glace à la vanille

- 100 g de crème liquide, 35% m.g.
- 400 g de lait
- 5 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille, fendue en deux dans la longueur

### Les pêches au sirop

- 6 pêches, coupées en deux ou en quartiers
- 500 g d'eau
- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de jus de citron
- 1 gousse de vanille, fendue en deux dans la longueur

### Le coulis de framboises

- 100 g de sucre en poudre
- 200 g d'eau
- 500 g de framboises fraîches ou de framboises surgelées, préalablement décongelées

### La finition

- 50 g de sucre en poudre
- 100 g de crème liquide, 35% m.g.
- 150 g de mascarpone
- 30 g d'amandes effilées

**Ustensile(s) :** bac à glaçons, casserole, film alimentaire, passoire fine, poche à douille à embout cannelé

### La glace à la vanille

**1.** Mettre la crème liquide, le lait, les jaunes d'œufs et le sucre dans le bol. Égrainer la gousse de vanille et ajouter les graines et la gousse au contenu du bol, puis cuire **8 min/90°C/vitesse 2.5**. Laisser la vanille infuser dans le bol pendant 30 minutes avant de retirer la gousse. Transvaser ensuite la crème anglaise dans des bacs à glaçons et placer au congélateur pendant 3 heures. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

### Les pêches au sirop

**2.** Mettre une grande quantité d'eau dans une casserole et porter à ébullition. Plonger délicatement les pêches dans l'eau bouillante puis les pocher 30-40 secondes avant de les rafraîchir dans un récipient d'eau glacée. Éplucher les pêches, les couper en deux, les dénoyauter et les réserver dans un saladier.

**3.** Mettre l'eau, le sucre et le jus de citron dans le bol. Égrainer la gousse de vanille puis ajouter les graines et la gousse au contenu du bol. Chauffer **10 min/100°C/vitesse 2**. Verser ce sirop à la vanille sur les pêches réservées puis couvrir de film alimentaire. Laisser tiédir 30 minutes, puis réserver au réfrigérateur une heure environ, ou jusqu'à ce que les pêches soient froides.

### Le coulis de framboises

**4.** Mettre le sucre et l'eau dans le bol, puis chauffer **5 min/100°C/vitesse 2**.  
**5.** Ajouter les framboises et mixer **30 sec/vitesse 10**. Filtrer le coulis à l'aide d'une passoire fine et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Nettoyer et essuyer le bol.

### La finition

**6.** Mettre le sucre dans le bol et mixer **20 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.  
**7. Insérer le fouet**, ajouter la crème liquide et le mascarpone, puis fouetter **1-3 min/vitesse 3**, ou jusqu'à ce que la crème ait la consistance d'une chantilly. Transvaser la crème chantilly dans une poche à douille cannelée et réserver au réfrigérateur. **Retirer le fouet**. Nettoyer le bol.  
**8.** Mettre les glaçons à la vanille dans le bol et mixer **40 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.  
**9. Insérer le fouet** puis émulsionner **40 sec/vitesse 3**. Transvaser la glace à la vanille dans un récipient et réserver au congélateur jusqu'au moment de servir.  
**10.** Pour dresser, mettre 2 demi-pêches dans le fond d'une coupe, ajouter 1 boule de glace vanille et 3 c. à soupe de coulis de framboises. Terminer par 1 belle rosace de crème chantilly et quelques amandes effilées. Répéter l'opération avec les 5 autres coupes et servir sans attendre.



Servez avec un monbazillac

⏱ 20 min 🕒 6 h 🍴 Moyen 🍴 Pour 1 portion :  
 2190 kJ / 517 kcal / Protéines 9 g / Glucides 79 g /  
 Lipides 20 g



# FROMAGES DE CHÈVRE : SÉLECTION CRÉMEUSE

En crottin ou tomme, frais ou affinés, cendrés ou nature..., à chacun de choisir sous quelle forme déguster ces petits fromages de caractère.

## FAISSELLE 100 % FRAICHEUR

Une fois le caillé du lait de chèvre bien égoutté, il est disposé par le fromager dans ces petits moules percés appelés faisselles. Ainsi le fromage va finir de s'égoutter et le reste de petit-lait sera éliminé sans assécher le produit.

## MOULÉ À LA LOUCHE

Le lait qui a coagulé et formé le caillé est récupéré à la louche et déposé sur une grille pour qu'il s'égoutte. C'est ainsi qu'il prend cette jolie forme bombée. Le fromage est alors très frais, aéré et léger (car moins tassé que quand il est mis dans un moule).

## CROTTIN JUSTE SEC

Affiné pendant une à trois semaines en moyenne, le crottin reste crémeux en son centre, avec une croûte plus cassante. Il peut être dégusté sur du pain de campagne ou incorporé à des plats salés (lasagnes, tartes, salades...).

## SELLES-SUR-CHER, LA VERSION CENDRÉE

Pour lui donner cette jolie couleur bleutée, le fromager le recouvre d'une fine poudre de charbon de bois, en général de chêne. Cette croûte n'est pas seulement esthétique, elle permet de contrer l'acidité naturelle du lait de chèvre et participe ainsi à la qualité de son affinage.





## Rouleaux de printemps au chèvre frais

⇒ 20 rouleaux de printemps (8-9 cm)

### Les rouleaux de printemps

- 200 g de carottes, coupées en tronçons
- 3 brins de menthe poivrée
- 80 g d'échalotes, coupées en deux
- 10 g de gingembre frais
- 175 g d'eau
- 50 g de vermicelles chinois
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 2 c. à soupe d'huile de sésame toastée
- 4 c. à soupe de sauce de soja
- 20 g de pignons de pin
- 20 galettes de riz
- 60 feuilles de coriandre fraîche
- 20 feuilles de laitue pommée
- 100 g de concombre, coupé en bâtonnets de 7 cm de longueur et 5 mm de largeur
- 100 g de pousses de soja

### La sauce à la menthe

- 1 c. à soupe de sucre roux
- 1 gousse d'ail
- ½ citron jaune non traité, zeste et jus
- 1 bouquet de menthe fraîche,

effeuillée

- 200 g de yaourt à la grecque
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts

**Ustensile(s)** : torchon, petits ramequins

### Les rouleaux de printemps

1. Mettre les carottes et les feuilles de menthe dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les échalotes et le gingembre dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'eau et chauffer **4 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 4 min/Varoma/vitesse 1)**. Pendant ce

temps, mettre les vermicelles de riz dans un récipient. À l'issue de la cuisson, verser le bouillon échalote-gingembre sur les vermicelles et remuer de temps en temps jusqu'à absorption totale de l'eau.

4. Mettre le fromage de chèvre, l'huile de sésame, la sauce de soja, les pignons de pin et le mélange carotte-menthe dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient et réserver au frais. Nettoyer le bol.

5. Placer 1 galette de riz dans un torchon humide pour la ramollir. Une fois la galette ramollie, mettre 3 feuilles de coriandre, 1 feuille de laitue, quelques bâtonnets de concombre, des pousses de soja, 1 quenelle de préparation au fromage de chèvre et un peu de vermicelles de riz, en bas et au milieu de la galette, puis commencer à rouler en serrant bien. À mi-chemin, rabattre les côtés et finir de rouler en serrant bien. Renouveler l'opération avec le reste des galettes, puis réserver les rouleaux sous un torchon humide jusqu'au moment de servir.

### La sauce à la menthe

6. Mettre le sucre roux, la gousse d'ail, le zeste du demi-citron et les feuilles de menthe dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

7. Ajouter le yaourt à la grecque, le piment de Cayenne, le jus de citron et le sel, puis mélanger **10 sec/vitesse 4**. Transvaser la sauce dans de petits ramequins. Servir les rouleaux de printemps accompagnés des ramequins de sauce.



Servez avec un cidre fermier brut.

⏱ 15 min ⏱ 40 min 🍳 Moyen 🍴 Pour 1 portion :  
292 kJ / 70 kcal / Protéines 2 g / Glucides 6 g / Lipides 4 g



5



5



5



## Charlotte aux framboises et chèvre frais

 6 portions

### Le sirop

- 100 g d'eau
- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de framboises fraîches

### La charlotte

- 3 feuilles de gélatine alimentaire (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
- 80 g de sucre en poudre
- ½ citron jaune, non traité, le zeste seulement
- 400 g de fromage blanc au lait de chèvre
- 400 g de framboises fraîches
- 24 biscuits à la cuillère

**Ustensile(s)** : passoire fine, film alimentaire, moule à charlotte (Ø 16 cm)

### Le sirop

1. Mettre l'eau et le sucre dans le bol, puis chauffer **5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.

2. Ajouter les framboises et mixer **10 sec/vitesse 5**. Filtrer à l'aide d'une passoire fine et réserver le sirop dans un récipient. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

### La charlotte

3. Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans un récipient d'eau froide.

4. Mettre le sucre et le zeste du demi-citron dans le bol puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Ajouter 50 g de fromage blanc au lait de chèvre et mélanger **5 sec/vitesse 4**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

6. Chauffer **5 min/70°C/vitesse 2**.

7. Ajouter la gélatine égouttée et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

8. Ajouter les 350 g de fromage blanc restants et mélanger **10 sec/vitesse 6**.

9. Réserver 100 g de framboises pour la finition. Imbiber la face non sucrée 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 de la crème au fromage blanc de chèvre. Ajouter 150 g de framboises puis 1 couche de biscuits imbibés. Couvrir avec 150 g de framboises, puis le reste de crème au fromage blanc et terminer par 1 couche de biscuits imbibés. Filmer au contact et laisser prendre 1 nuit au réfrigérateur. Démouler la charlotte sur un plat à dessert, en garnir harmonieusement le dessus avec les framboises réservées et servir frais.



Servez avec un chinon.

 15 min  12 h  Moyen  Pour 1 portion : 1396 kJ / 329 kcal / Protéines 9 g / Glucides 58 g / Lipides 8 g





# LE BŒUF EN TROIS PIÈCES DE CHOIX

**Cuisiné simplement, il comble les amateurs de viande.**

Voici une sélection des morceaux les plus nobles et les plus tendres.

## L'ENTRECÔTE DES GOURMANDS

Comme son nom l'indique et comme la côte de bœuf, c'est un morceau de choix prélevé entre les côtes. Elle a la particularité d'être persillée (veinée de gras), ce qui lui permet de confire à la cuisson (même au grill !).

## LE TOURNEDOS, ROI DE LA SIMPLICITÉ

C'est une tranche épaisse de rôti de bœuf bardée de lard, d'une grande qualité gustative, d'une extrême tendreté et qui se déguste saignante. Le tournedos se cuisine très simplement, juste grillé quelques minutes sur les deux faces. Il peut être notamment servi avec une sauce au foie gras.

## LE RUMSTECK, MORCEAU MAIGRE

C'est une partie taillée dans l'ailoyau, c'est-à-dire dans la cuisse. C'est un des morceaux les plus maigres du bœuf, notamment idéal coupé en dés pour réaliser des brochettes à mariner, un mijoté ou une fondue bourguignonne.

## LE FILET

Réputé pour être une pièce très tendre, le filet de rumsteck est un morceau particulièrement adapté pour celles et ceux qui aiment déguster le bœuf juste grillé ou poêlé.



## Bœuf mijoté aux aubergines et olives vertes

🍴 6 portions

- 100 g d'oignon, coupé en deux
- 20 g d'huile d'olive
- 400 g de poivrons, coupés en lanières (env. 2 poivrons)
- 2 c. à café d'herbes de Provence
- 1 branche d'estragon frais, effeuillée et ciselée
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 800 g de viande de bœuf à bourguignon, coupée en cubes (3 x 3 cm env.)

- 2 c. à café de farine de blé
- 500 g de tomates, coupées en cubes
- 160 g d'olives vertes, dénoyautées
- 100 g d'eau
- 400-500 g d'aubergine, coupée en dés (3 x 3 cm env.)

1. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 4 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 4)**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter les poivrons, les herbes de Provence, l'estragon, le sel et le poivre dans le bol, puis rissoler **5 min/120°C/vitesse 4 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 4)**, sans le gobelet doseur.

4. Ajouter les morceaux de bœuf et la farine, puis cuire **8 min/100°C/Varoma/vitesse 4**.
5. Ajouter les tomates, les olives, et l'eau. Mettre en place le Varoma et y mettre l'aubergine, puis cuire à la vapeur **30 min/Varoma/Varoma/vitesse 4**. Retirer le Varoma et réserver l'aubergine au chaud.
6. Poursuivre la cuisson **40 min/100°C/Varoma/vitesse 1**. Transvaser la viande et les légumes dans un plat de service. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, puis servir sans tarder.



Servez avec un alsace-pinot-noir.

🕒 20 min 🕒 2 h 🍴 Facile 🍷 Pour 1 portion : 1278 kJ / 305 kcal / Protéines 30 g / Glucides 11 g / Lipides 16 g





# LE THON ROUGE, STEAK DE LA MER

C'est le produit favori des amateurs de sashimis et sushis. Mais il est aussi goûteux une fois mijoté. Quelle que soit sa préférence, on profite de ses bienfaits avérés.

## LE POISSON DES AMATEURS DE VIANDE

Sa chair dense lui vaut le surnom de « steak de la mer ». Il se consomme d'ailleurs comme le bœuf : cru ou cuit rapidement pour ne pas le dessécher. Il reste ainsi rosé à cœur.

## ATOUT MINCEUR, ATOUT SANTÉ

C'est un poisson gras (mais moins que le saumon !), riche en protéines, en acides gras et en oméga-3. Ainsi, une part de 100 g de thon permet de combler la moitié des apports protéiniques journaliers recommandés, et peut aider à réduire le taux de mauvais cholestérol. Il est recommandé dans tous les régimes, car il permet d'atteindre rapidement la satiété.

## UNE CONSOMMATION RESPONSABLE ET CONTRÔLÉE

Longtemps victime de surpêche, le thon rouge est désormais protégé par des quotas européens. Sa pêche en Atlantique et en Méditerranée se fait sur une période courte (environ un mois autour de la mi-mai). Un dispositif qui, depuis 2006, a permis de voir la population de thons rouges augmenter de façon certaine, mais aussi de rassurer le consommateur.



## Thon mariné aux nouilles chinoises

6 portions

- 400 g de thon frais, coupé en cubes (2 x 2 cm env.)
- 10 g de gingembre frais
- 4 feuilles de kaffir fraîches
- 70 g d'huile d'olive
- 20 g de vinaigre de riz
- 40 g de mirin
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 100 g d'oignon, coupé en deux
- 500 g d'eau
- 1 c. à café de fumet de poisson
- 250 g de carottes, coupées en julienne
- 250 g de poireaux, coupés en julienne
- 8 feuilles de basilic frais
- 200 g de nouilles chinoises sèches aux œufs
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts

**Ustensile(s) :** passoire fine, film alimentaire

1. Mettre les morceaux de thon dans un récipient creux et réserver.
2. Mettre le gingembre et les feuilles de kaffir dans le bol, puis hacher
- 3 **sec/vitesse 7.**
3. Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre de riz, le mirin et le poivre dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 3**. Transvaser la préparation sur le thon et laisser mariner 30 minutes.
4. Mettre l'oignon dans le bol et hacher
- 5 **sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
5. Ajouter le jus de la marinade et faire suer **5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1).**
6. Ajouter l'eau et le fumet de poisson, mettre en place le Varoma et y mettre les juliennes de carotte et de poireau, puis cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1.** Retirer le Varoma.
7. Insérer le panier cuisson et y mettre les morceaux de thon. Remettre en place le Varoma et poursuivre la cuisson vapeur **5 min/Varoma/vitesse 1.** Retirer le Varoma et transvaser les légumes dans un plat de service. Y ajouter le basilic et les nouilles chinoises. Retirer le panier cuisson



à l'aide de la spatule et maintenir au chaud. Filtrer le contenu du bol à l'aide d'une passoire fine au-dessus des nouilles et des légumes. Couvrir le plat de service de film alimentaire et laisser les nouilles cuire une dizaine de minutes. Au bout de ce temps, ajouter le thon et le sel, mélanger puis servir aussitôt.

Servez avec un tavel rosé bien frais.

**Conseil(s) :**

- Maintenez le thon au chaud en couvrant le panier cuisson d'un torchon propre ou d'une feuille de papier aluminium.
- Pour gagner du temps, coupez vos légumes en tronçons et mixez-les
- 4 **sec/vitesse 5.**

**Information(s)**

- Les feuilles de kaffir sont issues du citronnier du même nom. On trouve également celui-ci sous le terme « combava » en magasin. Malgré sa couleur, il est différent du citron vert classique. Par sa saveur et celle de ses feuilles, le kaffir fait partie intégrante de la cuisine thaïe.
- Le mirin est une sorte de saké à la saveur très douce. Un produit présent dans les cuisines japonaise et coréenne, notamment.

⚡ 25 min 🕒 1 h 20 min 🍳 Facile 🍴 Pour 1 portion :  
1555 kJ / 372 kcal / Protéines 22 g / Glucides 33 g /  
Lipides 16 g





Les condiments réveillent le repas **p. 40**



Les fruits rouges, concentrés d'énergie **p. 44**



Un smoothie vitaminé **p. 46**



Apéritif en plein air **p. 48**



Vos meilleures marinades **p. 52**



Un pique-nique gourmand, et vite ! **p. 54**



Fraîcheur et bonne humeur chez un cuisinier connecté **p. 58**



Verrines estivales **p. 60**



THERMOMIX® AU QUOTIDIEN

---

Je me simplifie  
la vie





TYCOON751 / ISTOCKPHOTO



LOS\_ANGELA / ISTOCKPHOTO

# Les condiments réveillent le repas

**MOUTARDE, CORNICHONS, CÂPRES, GINGEMBRE, PESTO...** À CHAQUE CUISINIER SES CONDIMENTS PRÉFÉRÉS ! POUR APPORTER MALICE ET ORIGINALITÉ À VOS PLATS, LA RÉDACTION VOUS PROPOSE DE LES REDÉCOUVRIR ET VOUS CONSEILLE POUR BIEN LES ASSOCIER.

TEXTE D'ANTHONY DHENNEQUIN PHOTOS RECETTES DE DELPHINE GOIZET STYLISME D'ISABEL LEPAIGE

**Du caractère et de l'originalité.** Contrairement aux épices, la plupart des condiments ont la particularité, en plus d'ajouter de la saveur aux plats, de pouvoir être mangés tels quels. Pensez notamment aux condiments préparés et aux nombreuses possibilités de les accommoder comme, par exemple, les pickles anglais. Ce sont simplement des légumes aussi variés que possible, coupés en petits morceaux et blanchis dans une sauce à base de vinaigre ou de moutarde forte.

**La possibilité d'innover.** Une salade de pâtes (recette ci-contre), une quiche (recette p.42), une côte de porc..., autant de mets classiques de la gastronomie française que cuisiniers et cuisinières n'auront pas de mal à réinventer grâce aux condiments. Avec des tomates séchées, des pignons ou des amandes et quelques gousses d'ail, on réalise par exemple un pesto rouge parfumé aux saveurs italiennes qui, accompagné de quelques feuilles de basilic, agrémentera les salades estivales. Quant à la moutarde, c'est la solution de facilité pour qui veut dynamiser ses tartes et quiches. Elle se marie parfaitement à la tomate, mais aussi au miel, à la sauce soja et au gingembre pour des marinades sucrées-salées d'inspiration asiatique. Économiques et faciles à varier, les condiments deviennent nos indispensables.

**Des bienfaits avérés.** Ils ne sont pas seulement là pour relever le goût. La plupart des condiments naturels sont de grandes sources de vitamines. L'ail, l'échalote ou l'oignon sont notamment de bons alliés anticholestérol. L'oignon permet aussi, consommé régulièrement, de lutter contre le stress. Le gingembre booste, quant à lui, l'organisme et le protège des petites infections. Mais la palme revient au classique et inévitable cornichon ! Il stimule l'appétit, favorise la digestion, réduit le taux de sucres dans le sang et affiche une forte teneur en fer et en vitamines B et C. Mais c'est surtout quand il est consommé avec d'autres aliments, comme c'est le cas la plupart du temps, qu'il révèle tout son potentiel en jouant le rôle d'exhausteur de goût.

## Cuisinés depuis toujours

L'art de préparer des condiments est aussi vieux que la cuisine. À l'origine, ils servaient surtout à conserver les aliments dans des sauces très épicées. Dès le Moyen Âge, on leur prêtait aussi des bienfaits digestifs et la faculté de stimuler l'appétit.



## Salade de pâtes au pesto rouge

6 portions

### Le pesto rouge

- 2 gousses d'ail
- 50 g de tomates séchées à l'huile
- 100 g d'amandes émondées
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de coulis de tomates
- 1 c. à soupe de basilic déshydraté
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

### La cuisson des pâtes

- 1200 g d'eau
- 1/2 c. à café de sel

- 1 pincée d'herbes de Provence déshydratées
- 300 g de pâtes sèches, type farfalle

### Le pesto rouge

1. Mettre l'ail, les tomates séchées et les amandes dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 9**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile d'olive, le coulis de tomates, le basilic, le sel et le poivre, puis mixer **10 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

### La cuisson des pâtes

3. Mettre l'eau dans le bol et porter à ébullition **10 min/100°C/vitesse 1**.
4. Ajouter le sel, les herbes de Provence

et les pâtes, puis cuire sans le gobelet doseur **le temps indiqué sur le paquet /100°C/ vitesse 1** ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter les pâtes dans le Varoma, les transvaser dans un plat de service, ajouter le pesto rouge puis mélanger à l'aide de la spatule, laisser refroidir à température ambiante avant de réserver au réfrigérateur. Servir cette salade froide, saupoudrée éventuellement d'un peu de parmesan râpé.

5 min 20 min Facile Pour 1 portion :  
1659 kJ / 396 kcal / Protéines 11 g / Glucides 40 g /  
Lipides 21 g







## Quiche moutarde, thon et tomates confites

🍴 6 portions

### La pâte brisée

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

### La garniture

- 200 g de tomates confites
- 30 g de moutarde à l'ancienne
- 140 g de thon en boîte au naturel, égoutté
- 3 œufs
- 50 g de crème liquide
- 150 g de lait
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

**Ustensile(s) :** moule à tarte (Ø 24 cm), rouleau à pâtisserie

### La pâte brisée

1. Mettre la farine, le beurre, le sel et l'eau dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol et former une boule légèrement aplatie. Réfrigérer jusqu'à utilisation. Nettoyer et essuyer le bol.

### La garniture

2. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer un moule à tarte (Ø 24 cm).  
3. Mettre les tomates confites et la moutarde dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.  
4. Ajouter le thon, les œufs, la crème liquide, le lait, le sel et le poivre, puis mélanger **10 sec/vitesse 4**.  
Déballer la pâte, l'abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et en garnir le moule. Y verser la préparation, enfourner et cuire 35-40 minutes à 180°C. Servir la quiche,

chaude de préférence, accompagnée par exemple d'une salade verte.

### Conseil(s)

Trop de pâte brisée par rapport au moule ? Réalisez de fines bandes et disposez-les en les croisant sur toute la surface de la quiche. Cette technique s'appelle « rioler » et proviendrait de la tarte à barreaux originaire du Berry.

⚡ 5 min ⏱ 50 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion :  
1566 kJ / 382 kcal / Protéines 15 g / Glucides 28 g / Lipides 23 g



STUDIO MIXTURE



## Marinade à la moutarde et au miel

4 portions

- 10 g de moutarde à l'ancienne
- 10 g de moutarde de Dijon
- 20 g de miel
- 2 c. à soupe de sauce de soja
- 1 c. à café de gingembre séché en poudre
- 1 c. à café de café instantané
- ½ c. à café de coriandre en graines

- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 100 g d'eau

1. Mettre la moutarde à l'ancienne, la moutarde de Dijon, le miel, la sauce de soja, le gingembre en poudre, le café instantané et la coriandre en graines dans le bol, puis mélanger **10 sec/vitesse 4**.
2. Ajouter le vinaigre et l'eau, puis mélanger **10 sec/vitesse 8**. Verser cette marinade sur une viande rouge ou blanche, et laisser mariner 2 heures

minimum avant cuisson pour la rendre plus tendre et savoureuse.

### Conseil(s)

Une fois marinée 2 heures minimum, faites cuire la viande à la poêle ou au barbecue.

⚡ 5 min ⏱ 5 min 🍷 Facile 🍴 Pour 1 portion :  
139 kJ / 36 kcal / Protéines 2 g / Glucides 7 g /  
Lipides <1 g







HEDIGORKO / ISTOCKPHOTO

## Les fruits rouges, concentrés d'énergie

**POUR UN PETIT DÉJEUNER VITAMINÉ,** EN SOLUTION COUPE-FAIM À 11 H, DANS UN CLAFOUTIS GOURMAND AU GOÛTER... LES FRUITS ROUGES ONT TOUT BON. ET SI ON EN FAIT DE DÉLICIEUX SMOOTHIES, C'EST AUTANT POUR LEURS SAVEURS VARIÉES QUE POUR LEURS BIENFAITS !

TEXTE D'ANTHONY DHENNEQUIN PHOTO RECETTE DE DELPHINE GOIZET STYLISME D'ISABEL LEPAGE

**Une grande famille.** Les fruits rouges correspondent surtout à des baies et des drupes. On y retrouve, entre autres, la cerise juteuse et sucrée, la fraise fondante et acide ou le cassis puissant et piquant. S'ils ont chacun leurs particularités gustatives, ils tiennent tous leur couleur chaude des anthocyanes, des pigments naturels qui les aident à mûrir et à se protéger, et qui leur fournissent la majeure partie des vitamines qu'ils contiennent (et dont nous profitons !). Cerise sur le gâteau : contrairement à la plupart des fruits, nos petits amis pourpres ne perdent quasiment rien de leur teneur en vitamines à la cuisson. N'hésitez donc pas à vous en servir pour toutes vos pâtisseries, confitures et autres desserts cuits.

**Petits mais efficaces.** Frais ou surgelés, ils sont riches en vitamines B et C, notamment, mais aussi en minéraux. Entre calcium, magnésium, fer, fibres et pectine, 100 g de fruits rouges peuvent combler la majorité de vos besoins journaliers. Qui plus est, ils sont très peu caloriques et pleins d'eau. Les fameuses anthocyanes responsables de leur couleur sont aussi de formidables mines d'antioxydants qui permettent de lutter contre certains cancers et maladies cardio-vasculaires. La forte teneur en potassium des fruits rouges aide également à faire le plein d'énergie et à se sentir en forme tout au long de la journée. Ils ne sont pas non plus en reste en ce qui concerne la fameuse vitamine C, car ils en contiennent plus que l'orange ou le citron.





## Boisson eau de coco et cassis

🍹 4 verres de 150 ml

- 500 g d'eau de noix de coco
- 100 g de cassis
- 1 c. à soupe de sirop d'agave

**Ustensile(s)** : carafe, passoire fine

**1.** Mettre l'eau de coco, le cassis et le sirop d'agave dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 10**. Filtrer la boisson dans une carafe à l'aide d'une passoire fine. Servir très frais.

⏱ 5 min ⏱ 5 min 🍷 Facile 📊 Pour 1 verre :  
238 kJ / 56 kcal / Protéines <1 g / Glucides 12 g /  
Lipides 2 g

**Tous gagnants.** Si les fraises et cerises sont assez fréquentes sur les étals et largement consommées, certains fruits rouges le sont beaucoup moins, et à tort ! Le cassis, par exemple, principalement utilisé pour les desserts ou en alcool, est pourtant l'un des aliments les plus riches en vitamine C et regorge aussi de vitamine A. Autre fruit négligé, la groseille trône généralement en « touche déco » sur les desserts. Pourtant, nous pourrions en consommer bien davantage ! Elle est en effet fortement recommandée après le sport, pour aider le corps à récupérer, et protège des effets du mauvais cholestérol.

### Super cocktail

L'eau de coco, en plus d'avoir un goût subtil, est une véritable mine d'or pour notre corps. Riche en magnésium et potassium, pauvre en calories et en sucres, c'est l'alliée parfaite des fruits rouges pour une boisson rafraîchissante et revigorante.



NATASHABREEN / ISTOCKPHOTO



Super coloré, hyper frais !

# Un smoothie vitaminé

Servez avec  
**DES GOURMANDISES  
AUX FRAISES**  
de la collection  
« Cuisine avec les  
enfants » à retrouver sur  
[www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr)







**Quand ils rentrent de l'école, Basile et Gaspard préparent, avec leur mamie, le smoothie idéal pour recharger leurs batteries. Ludique, frais et plein de vitamines pour leur petit organisme !**

PHOTOS DE **BENOÎT CABANES** STYLISME DE **LAURENT VALLÉE**

## Smoothie vitaminé

6 verres de 30 cl

- 400 g d'abricots frais et coupés en quatre
- 300 g de mangue, coupée en morceaux
- 400 g de jus d'orange
- le jus d'un demi-citron
- 10 glaçons

1. Mettre les abricots, la mangue, le jus d'orange et le jus du demi-citron dans le

bol, puis mixer **30 sec/vitesse 5-10**, en augmentant progressivement la vitesse.

2. Ajouter les glaçons et mélanger **20 sec/vitesse 3**. Répartir dans des verres à jus de fruit et servir aussitôt.

10 min 10 min Facile Pour 1 portion :  
351 kJ / 82 kcal / Protéines 1 g / Glucides 19 g /  
Lipides <1 g

**Tour de main**  
Pour garder leur fraîcheur aux jus de fruits, pensez à les réserver au réfrigérateur quelques heures avant leur dégustation

### Conseil(s)


Aidez les enfants à laver, détailler et préparer la mangue, les abricots et les jus d'orange et de citron. Ils pourront ensuite s'occuper de les mixer au Thermomix®. Enfin proposez-leur de déguster leur réalisation à la paille, ils vont adorer !



# Apéritif en plein air

**ENVIE DE DONNER UN AIR RÉSOLUMENT CHIC À VOTRE APÉRITIF DÎNATOIRE ?** AVEC LES RECETTES QUI SUIVENT, VOS BUFFETS DEVIENNENT DE VÉRITABLES REPAS GOURMANDS ET ÉLÉGANTS.

TEXTE DE CAROLINE PACREAU PHOTOS RECETTES DE DELPHINE GOIZET STYLISME D'ISABEL LEPAGE



Des petits choux au sarrasin ? Voilà une idée qui devrait surprendre les fins palais. Le goût franc de cette céréale va trancher avec la douceur des miettes de crabe et de la ciboulette. Vous pouvez servir le tout accompagné d'un vin blanc pétillant très frais, mais aussi d'une glace salée de notre dossier "recettes givrées", en pages 62 et suivantes.



## Choux au sarrasin, crabe et ciboulette

20 choux moyens

### La garniture

- 80 g de crème fraîche épaisse, 30% m.g.
- 15 g de jus de citron
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre blanc, à ajuster en fonction des goûts
- 200 g de chair de crabe, émiettée
- 10 brins de ciboulette fraîche, ciselés

### La pâte à choux

- 150 g d'eau
- 80 g de beurre demi-sel, coupé en morceaux
- 2 pincées de sel
- 70 g de fécule de pomme de terre
- 70 g de farine de sarrasin
- 3 gros œufs

**Ustensile(s)** : plaque de four, papier cuisson, plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, poche à douille

### La garniture

Mettre la crème épaisse, le jus de citron, le sel, le poivre, la chair de crabe et la ciboulette dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 2**. Transvaser dans un récipient et réserver au frais. Nettoyer et essuyer le bol.

### La pâte à choux

1. Mettre l'eau, le beurre et le sel dans le bol, puis chauffer **5 min/100°C/vitesse 1**.
2. Ajouter la fécule de pomme de terre et la farine de sarrasin, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer le bol et laisser refroidir 10 minutes.
3. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
4. Remettre le bol sur son socle et mélanger **1 min 30 sec/vitesse 5**, puis ajouter les œufs un par un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. 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 25 minutes à 180°C sans ouvrir le four pendant la cuisson pour éviter que les choux ne retombent. Éteindre le four et en entrouvrir légèrement la porte pendant 10 minutes pour laisser la pâte sécher. Au moment de servir, découper un chapeau dans la partie supérieure des choux, garnir ces derniers et repositionner le chapeau sur chacun des choux. Servir sans trop tarder pour éviter qu'ils ne ramollissent.

⏱ 20 min ⏱ 1 h 15 ⚙ Moyen 🍴 Pour 1 portion :  
376 kJ / 90 kcal / Protéines 4 g / Glucides 6 g /  
Lipides 6 g



## Verrines melon, basilic et jambon de Bayonne

8 verrines

- 70 g de sucre en poudre
- 1 g d'agar-agar (½ sachet)
- 1 bouquet de basilic frais
- 300 g d'eau
- 300 g de chair de melon
- 4 tranches de jambon de Bayonne, coupées en fines lamelles
- 150 g de feta, détaillée en cubes
- 100 g de roquette
- 8 c. à soupe d'huile d'olive

**Ustensile(s)** : verrines, cuillère parisienne

1. Mettre le sucre, l'agar-agar et le basilic dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 10**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'eau et chauffer **5 min/100°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, réaliser des billes de melon à l'aide d'une cuillère parisienne et les dresser dans 8 verrines. Répartir le contenu du bol dans les verrines, sur les billes de melon, puis les laisser prendre pendant 1 heure au réfrigérateur.
3. Au moment de servir, répartir harmonieusement le jambon de Bayonne, la feta et la roquette dans les verrines. Agrémenter chaque verrine d'une c. à soupe d'huile d'olive.

⏱ 15 min ⏱ 1 h 20 ⚙ Moyen 🍴 Pour 1 portion :  
1178 kJ / 283 kcal / Protéines 6 g / Glucides 13 g /  
Lipides 23 g





# Rayons de soleil dans l'assiette

**SYMBOLE DE L'ÉTÉ, LE JAUNE NOUS INSPIRE JUSQU'EN CUISINE.**  
LA PREUVE PAR 7. TEXTE D'ANTHONY DHENNEQUIN



## ÉTÉ À BOIRE

Monin, le spécialiste du sirop pour cocktails, propose une nouvelle création spécial été : le sirop fruit de la Passion. 2,60 € (33 cl), Monin, en vente en GMS.

## NECTARS CHOCOLATES

Élaborées à partir de cacaoyers sélectionnés, les préparations pour chocolat chaud grand cru séduisent par leurs saveurs authentiques. Boîte de 12 sachets de préparation pour chocolat chaud (6 saveurs différentes), 27,40 €, Jeanne-Antoinette, sur [Unzestedeplus.com](http://Unzestedeplus.com)



## DÉLICE EXOTIQUE

Inventé par deux Français installés au Vietnam, le chocolat Dong Nai est la rencontre réussie entre savoir-faire européen et ingrédients asiatiques. Son goût légèrement piquant rappelle les délicieuses épices vietnamiennes. Tablette de chocolat 72 % de cacao, 6,10 € (80 g), Marou, sur [Delikats.com](http://Delikats.com)



## PETITS GÂTEAUX 100 % MIEL

Symbole du terroir français, le miel de tilleul est remis au goût du jour dans ces biscuits élaborés dans le respect de la tradition. Le miel est récolté par les deux derniers apiculteurs du parc naturel du Gâtinais français. Boîte de 6 biscuits au miel de tilleul, 2,95 €, Les Deux Gourmands, en vente en GMS.

## 100 % NATURELLE

Sans produit laitier ni additif, cette boisson à la fois douce et rafraîchissante offre un délicieux goût d'amande. Parfait pour chouchouter son organisme. 4,95 € (1 l), Rude Health, en vente en GMS.



## HUILE AMÉLIORÉE

Pour la cuisson ou en filet sur une salade, l'huile de tournesol est parfaite. Avec une subtile touche de truffe, c'est encore meilleur. Huile de tournesol à l'arôme de truffe noire, 12 € (60 ml), Maison Baumont, sur [Maisonbaumont.fr](http://Maisonbaumont.fr)



## PÉTALES DE GLACE VEGAN

Amorino célèbre l'été avec son premier sorbet bio et vegan : une glace aux agrumes et au chocolat où la fraîcheur de la mandarine de Sicile contraste avec de délicieux copeaux de chocolat croquants. Rafraîchissant, gourmand, sans arôme artificiel ou colorant : tout nous plaît, de la composition à la dégustation. À tester dans toutes les boutiques Amorino de France.





# VOTRE magazine trimestriel

## POUR ENCHANTER VOTRE EXPÉRIENCE CULINAIRE

### ABONNEZ-VOUS EN PROFITANT DE NOS OFFRES SPÉCIALES !

**OFFRE  
SPÉCIALE**  
**2ans**

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

Offre valable jusqu'au 31/12/2016



**OFFRE  
SPÉCIALE**  
**1an**

**ABONNEMENT 1 AN - 4 NUMÉROS**  
**24 € AU LIEU DE 32 €**  
**soit 1 numéro offert**

Offre valable jusqu'au 31/12/2016

## 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 1 an au magazine "Thermomix® et moi", pour 24 € au lieu de 32 €, soit 4 numéros dont 1 offert.

**CODE PROMOTION ▼**

**A 0 4**

### MES COORDONNÉES (PAYEUR DE L'ABONNEMENT) ▼

CIVILITÉ : M. ☐ Mme ☐

PRÉNOM\*

NOM\*

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

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

LIEU-DIT/BP

CODE POSTAL\* VILLE\*

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE DATE DE NAISSANCE

ADRESSE E-MAIL POUR RECEVOIR UNE CONFIRMATION DE VOTRE COMMANDE

### COORDONNÉES DE L'ABONNÉ (SI DIFFÉRENT DU PAYEUR) ▼

CIVILITÉ : M. ☐ Mme ☐

PRÉNOM DE L'ABONNÉ\*

NOM DE L'ABONNÉ\*

COMPLÈMENT 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 24 € 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

**Plus rapide, vous pouvez aussi vous abonner :**  
Par Internet : [www.thermomix.fr/mag](http://www.thermomix.fr/mag)

Le 1<sup>er</sup> numéro de votre abonnement dépend de la date de souscription.  
Il est indiqué sur la boutique en ligne.

**Offre réservée à la France métropolitaine, valable jusqu'au 31/12/2016.**

Les champs obligatoires marqués d'un \* 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. Pour toute information complémentaire : Par téléphone : 01 44 70 04 44 (de 9 h 30 à 12 h 30 et de 14 h à 17 h, du lundi au vendredi). Le délai de réception de votre 1<sup>er</sup> numéro dépend du calendrier de parution du magazine.



# Vos meilleures marinades

**SUR L'ESPACE RECETTES THERMOMIX®, LES GASTRONOMES SONT NOMBREUX À PARTAGER LEURS PLUS BELLES CRÉATIONS. POUR VOS ENVIES DE GRILLADES, NOUS EN AVONS SÉLECTIONNÉ TROIS.** PHOTOS DE **DELPHINE GOIZET** STYLISME D'**ISABEL LEPAGE**



## Saumon laqué

4 portions

### La marinade

- 60 g de vinaigre de cidre
- 30 g de sauce de soja
- 30 g de sirop d'érable
- 10 g de sucre roux

### Le saumon

- 4 pavés de saumon frais sans peau, coupés en deux
- 20 g d'huile de sésame

**Ustensile(s)** : poêle

### La marinade

**1.** Mettre le vinaigre de cidre, la sauce soja, le sirop d'érable et le sucre roux dans le bol, puis mélanger **5 min/50°C/vitesse 1**. Transvaser la marinade dans un récipient et y ajouter les morceaux de saumon. Laisser mariner 30 minutes au frais en retournant le poisson de temps à autre.

### Le saumon

**2.** Mettre l'huile de sésame dans une poêle et y faire dorer légèrement les filets de saumon. Ajouter la marinade et retourner régulièrement le poisson pour l'enrober de sauce. En quelques minutes, la marinade devient sirupeuse. Servir le saumon laqué aussitôt, accompagné par exemple de riz blanc vapeur.

15 min 50 min Facile Pour 1 portion : 1407 kJ / 337 kcal / Protéines 30 g / Glucides 8 g / Lipides 20 g

Recette proposée par **Oupslala25**

**Merci à Oupslala25, GuenElPuyg et dooday pour leurs recettes !**

*Vous aussi, venez partager vos recettes favorites ou trouver de l'inspiration parmi plus de 24 000 recettes développées par les utilisateurs du Thermomix®, sur [www.espace-recettes.fr](http://www.espace-recettes.fr)*





## Brochettes de bœuf mariné au pesto, miel et bière

6 brochettes

### La marinade

- 4 pétales de tomate confite
- 35 g de pesto
- 170 g d'oignons, coupés en deux
- 1 gousse d'ail
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 30 g de miel
- 250 g de bière

### Le bœuf

- 500 g de viande de bœuf, coupé en cubes (pour brochettes)
- 1/2 poivron vert, coupé en morceaux
- 1/2 poivron rouge, coupé en morceaux
- 200 g de tomate, coupée en quatre ou en six

**Ustensile(s)** : passoire à grille moyenne, pics en bois

### La marinade

1. Mettre les tomates confites, le pesto, les oignons, l'ail, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Ajouter le miel et 125 g de bière, puis mélanger **5 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient, ajouter les cubes de bœuf et laisser mariner 1 heure au frais.

### Le bœuf

2. Égoutter la viande en veillant à réserver la marinade. Mettre les 125 g de bière restants et la marinade réservée dans le bol, puis réduire **10 min/120°C/vitesse 1** (TM31 : **10 min/Varoma/vitesse 1**), sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, piquer la viande sur des pics en bois en alternant avec le poivron vert, le poivron rouge et la tomate. Faire cuire les brochettes au barbecue ou à la plancha. Servir les brochettes accompagnées de marinade et des légumes de votre choix.

10 min 1 h 20 Facile Pour 1 portion :

868 kJ / 206 kcal / Protéines 25 g / Glucides 10 g /

Lipides 7 g

## Marinade pour crevettes à griller

4 portions

- 100 g d'oignon, coupé en deux
- 4 gousses d'ail
- 50 g d'huile d'olive
- 50 g de sauce aigre-douce
- 35 g de ketchup
- 1 c. à café rase de piment d'Espelette
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 30 grosses crevettes crues, décortiquées

**Ustensile(s)** : pics en bois

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

2. Ajouter l'huile d'olive, la sauce aigre-douce, le ketchup, le piment d'Espelette et le sel, puis mélanger **20 sec/vitesse 5**.

3. Mettre les crevettes décortiquées dans un récipient, ajouter la marinade et mélanger à l'aide de la spatule. Laisser



mariner au moins 2 heures au frais. Piquer les crevettes sur des pics à brochette et les faire griller au barbecue ou à la plancha. Servir les crevettes chaudes, accompagnées de légumes grillés et/ou de riz.

15 min 2 h 15 Facile Pour 1 portion :

1198 kJ / 287 kcal / Protéines 29 g / Glucides 10 g /

Lipides 15 g

Recette proposée par **dooday**



# Un pique-nique gourmand, et vite !

**ENVIE D'UN DÉJEUNER SAVOUREUX ET FACILE À TRANSPORTER ? ENTRE MUFFINS SALÉS ET TERRINES, L'ÉQUIPE DE THERMOMIX® NE MANQUE PAS D'IDÉES POUR PRÉPARER UN PIQUE-NIQUE ORIGINAL EN DEUX TEMPS TROIS MOUVEMENTS.**

TEXTE DE CAROLINE PACREAU PHOTOS RECETTES DE DELPHINE GOIZET STYLISME DE ISABEL LEPAGE





## Muffins courgette et muffins saumon

15 muffins

### La pâte à muffins

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

### La garniture courgette-graines

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

### La garniture saumon-tomate séchée

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

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

### La pâte à muffins

1. Mettre le lait, la farine, la fécule de



maïs, la levure chimique, les œufs, l'huile de tournesol, le sel, le poivre et le piment d'Espelette dans le bol, puis pétrir **1 min/5** (TM31 : **1 min/5**). Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer le bol.

### La garniture courgette-graines

2. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
3. Mettre le parmesan dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
4. Mettre la gousse d'ail et la courgette dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
5. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/5/vitesse 4** (TM31 : **5 min/Varoma/5/vitesse 4**), sans le gobelet doseur.

6. Ajouter les graines, la moitié de la pâte à muffins (env. 230 g) et le parmesan

râpé, puis mélanger **30 sec/5/vitesse 2**. Transvaser la pâte dans 7-8 moules à muffin en silicone. Nettoyer et essuyer le bol.

### La garniture saumon-tomate séchée

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

⏱ 15 min ⏱ 45 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion : 713 kJ / 169 kcal / Protéines 6 g / Glucides 10 g / Lipides 11 g



## Terrine de saumon à tartiner

10 portions

- 300 g de saumon fumé, coupé en morceaux
- 60 g de beurre doux, coupé en morceaux
- 140 g de fromage frais, type St Môret
- 70 g de pain de mie blanc, coupé en morceaux
- 20 g de jus de citron

**Ustensile(s) :** 1 terrine

1. Mettre le saumon fumé, le beurre, le fromage frais, le pain de mie et le jus de citron dans le bol, puis mixer **1 min/vitesse 4**. Transvaser dans une petite terrine et placer au réfrigérateur 2-3 heures. Servir frais, en entrée ou à l'apéritif, accompagné de tranches de pain de campagne, grillées ou non.

⏱ 5 min ⏱ 3 h 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion : 627 kJ / 150 kcal / Protéines 8 g / Glucides 4 g / Lipides 11 g



# Soirée d'été, esprit rétro-guinguette

ON CÉLÈBRE L'ÉTÉ EN MODE VINTAGE ET ON INVITE SES CONVIVES À PRENDRE PLACE AUTOUR DE CETTE TABLE AUX TONS PASTEL ET AUX AIRS D'ANTAN.

TEXTE ET PHOTOS DE SANDRA COLLET



Pour mettre en scène une table rétro et colorée, on fait appel à ses souvenirs... Guirlandes, fanions, moulins à vent et lanternes viennent animer la déco et lui insuffler un air de fête, entre chaleur et bonne humeur. Pour mettre en valeur la décoration centrale de table, on commence par coller une bande adhésive très graphique. Amovible, elle se retire très facilement sans abîmer la peinture. Cette frise s'impose comme un guide et rappelle astucieusement la présence joyeuse et aérienne des fanions. On dispose ensuite sur celle-ci toute une série de vases, dames-jeannes et pots en

verre garnis de fleurs, de friandises ou de décorations réalisées soi-même. L'objectif ? Créer du volume et du dynamisme, entre nature et gourmandise.

**1. Pour les fanions,** plier en deux une feuille de papier imprimé (scrapbooking Toga ou Color Factory), dessiner une forme de triangle en faisant en sorte que la base soit à la pliure, puis découper. Reproduire l'opération en utilisant différents motifs de papier. Sur une grande longueur de ficelle bicolore, mettre en place les triangles. Pour ce faire, déployer chaque triangle, les





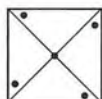


2



3

disposer tous le long du fil puis les re fermer en appliquant de la colle sur les côtés. Pour qu'ils restent bien en place, faire des nœuds bien solides entre chaque triangle.



**2. Pour les moulins à vent,** découper des carrés de 14 cm dans un bloc de papier à motifs (bloc papier Scrap ou Hotfoil Confettis).

Prendre 2 carrés de motifs différents et coller les versos dos à dos. Tracer les diagonales au crayon papier pour obtenir le centre. Créer 4 petites marques sur les 2 diagonales, à 4 cm du centre. Diviser chaque coin du carré en deux. Pour ce faire, découper le long des diagonales en partant de chaque coin et en s'arrêtant aux repères. Rabattre un nouveau coin obtenu sur deux vers le centre, et perforer l'extrémité (voir schéma ci-dessus). Placer une boule de pâte à modeler sous le centre pour le piquer avec une aiguille, puis l'élargir proprement avec un crayon. Passer une attache parisienne dans chacun des 4 coins rabattus, puis passer l'attache, pour finir, dans le centre du carré.

Prendre un bâtonnet de bois et fixer le moulin obtenu sur celui-ci. Pour cela, rabattre fermement les bras de l'attache parisienne autour du bâtonnet.

**3. Pour les minifanions,** couper des bandes de masking tape en tissu de 4 cm (Daily Like) et les replier sur elles-mêmes, le long d'un fil bicolore en coton, en alternant 2 motifs différents. Découper chaque bande repliée en forme de triangle. Nouer chaque extrémité du fil autour d'un cure-dents.

**4. Pour les cornets,** prendre une feuille de papier à motifs, la rouler sur elle-même jusqu'à obtenir la forme d'un cornet, puis découper à la taille souhaitée. Fixer le tout à l'aide d'adhésif double-face, pour ne pas le faire apparaître. Reproduire l'opération avec un autre papier imprimé. Disposer des



4

bonbons qui rappellent ceux de nos grands-parents dans chaque cornet, et placer le tout dans un bocal en verre.

**5. Pour les minidrapeaux,** découper des bandes de masking tape en tissu de différents motifs (Daily Like ou Fabric Tape thermofixable), certaines de 4 cm, d'autres de 6 cm. Prendre un cure-dents et replier une bande de 4 cm et une autre de 6 cm en son sommet. Découper le bout de chaque bande comme sur la photo, pour obtenir des formes de fanion. Piquer dans des marshmallows disposés dans un joli bol rétro en verre.

**6. Pour les pailles,** remplir un petit bocal de pailles différentes à motifs (Les Sœurs Grene du Danemark) rappelant l'esprit rétro-guinguette. Les déployer comme un bouquet de fleurs.

*Le matériel est disponible sur Creavea.com*



5



6





## Fraîcheur et bonne humeur chez un cuisinier connecté

**DÈS QU'IL LE PEUT, ENTRE DEUX DÉPLACEMENTS PROFESSIONNELS, PASCAL APPREND À CUISINER CHEZ LUI ET PREND VOLONTIERS LA MAIN SUR LA PRÉPARATION D'UN REPAS COMPLET, POUR SON PLUS GRAND PLAISIR ET CELUI DE SA FAMILLE. C'EST AVEC SON THERMOMIX®, AU CENTRE DE SA CUISINE, QU'IL SE LANCE AUJOURD'HUI DANS LA PRÉPARATION D'UN MENU 100 % ESTIVAL.**

TEXTE DE CÉLINE JAPPE PHOTOS DE SARAH SCANIGLIA PHOTOS RECETTES DE THOMAS DURIO STYLISME DE MATHILDE LONCLE

*« C'est très simple, je choisis les recettes, je les planifie et je les respecte à la lettre ! Je ne suis pas un grand aventurier en matière culinaire. Mais quand j'officie en cuisine, et selon le temps dont je dispose, je prends beaucoup de plaisir à choisir des recettes qui sortent un peu du cadre. Le choix est tellement vaste ! Tenez, la semaine dernière, j'ai fait un cheesecake salé aux poivrons et un risotto de quinoa à la provençale, suivis d'un sorbet au chocolat, pas mal, non ? Avec mon Thermomix®, je deviens de plus en plus autonome. »*

*Son Thermomix® lui facilite grandement la tâche.*

Pascal allume sa tablette et se connecte à la plate-forme de recettes MyThermomix. Il parcourt quelques collections avant de s'arrêter sur une entrée qui lui plaît, un plat puis un dessert qu'il envisage de faire ce week-end. Plutôt gourmand, il avoue une préférence pour la préparation des desserts, mais il porte toujours un regard sur les valeurs nutritionnelles indiquées pour chaque recette. Entre son métier très prenant de consultant et ses entraînements au club de sport, il essaie d'équilibrer au mieux les repas.



« Pour un homme comme moi qui souhaite progresser en cuisine, mais qui n'a pas une culture culinaire très développée à la base, le Thermomix®, c'est l'invention du siècle ! J'apprends à cuisiner en suivant des instructions, tout simplement ! Le côté sympa est que la plate-forme MyThermomix permet de planifier les recettes dans un agenda, et vous envoie la liste des ingrédients à acheter pour vos recettes directement dans votre smartphone. Rien à recopier, fini les listes crayonnées dans les poches ! »

Voici venue l'ère de la cuisine « connectée ». Avec le Thermomix® TM5, la dernière version dotée d'un écran digital qui le guide pas à pas dans toutes les étapes des recettes, cuisiner est devenu pour Pascal un jeu d'enfant.

Il apprécie tout particulièrement la dernière innovation de Thermomix®, le Cook-Key™, qu'il a la chance de tester.

« Alors là, on va encore un pas plus loin dans le confort, la facilité et aussi dans le ludique ! C'est un accessoire super qui ouvre encore plus grand le champ des possibles. Avec le Cook-Key™, j'entre dans l'ère de la cuisine connectée. En fait, la plate-forme MyThermomix me donne accès à des centaines de nouvelles recettes, je peux faire ma



sélection où que je sois puisque mon iPad ou mon PC ne me quittent jamais en déplacement. Pour tout vous dire, c'est à l'hôtel, il y a quelques jours, que j'ai choisi les recettes que je vais faire aujourd'hui. Dès mon retour à la maison, j'ai tout simplement synchronisé mon Cook-Key™, et j'ai retrouvé mes recettes programmées directement sur l'écran de mon Thermomix®, prêtes à être lancées en cuisine guidée. Il suffit de savoir cliquer sur un écran et appuyer sur le seul et unique bouton ! C'est bien pratique, et cuisiner devient encore plus facile ! »



« Ce soir, on dîne dans le jardin ! Je voulais préparer un dîner estival, plein de fraîcheur mais aussi de couleurs, de saveurs et de vitamines. J'ai donc choisi deux recettes : en entrée, une verrine à base de faisselle, caviar d'aubergine, concassé de tomate et crème de courgette, et en plat, des brochettes de bœuf épicé que je cuirai à la plancha, accompagnées de légumes du soleil et boulghour préparés à la vapeur avec le Varoma du Thermomix®. »

C'est une histoire de famille. J'ai découvert le Thermomix® en rentrant d'un déplacement professionnel à l'étranger il y a 25 ans. Il ne nous a pas quittés depuis !

« Nous avons nos trois enfants en bas âge à la maison, et ma femme, séduite par une démonstration du produit, n'a pas hésité à investir, sans même me demander mon avis, d'ailleurs ! C'est vrai qu'à l'époque, je ne savais pas faire grand-chose, à part préparer des pâtes avec du jambon et réchauffer une brique de soupe. Depuis, ce robot fait partie intégrante de notre vie quotidienne. Pour l'anecdote, nous ne partons jamais en vacances ou en week-end sans lui. Il a sa place dans le coffre de la voiture, il fait partie du voyage. Nous en sommes à la troisième version et je dois dire qu'il est de plus en plus bluffant. Nos enfants sont des inconditionnels aussi. Étudiants en colocation, ils peuvent cuisiner rapidement, sainement et très simplement avec le Thermomix® ! »



## Verrines estivales

6 verrines

La veille

- 250 g de faisselle

**Le caviar d'aubergine (le jour même)**

- 1 gousse d'ail

- 20 g d'huile d'olive

- 400 g d'aubergine, coupée en cubes

- le jus d'un demi-citron

- 1 pincée de noix de muscade,  
fraîchement râpée

- 1 branche de thym frais, effeuillée  
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction  
des goûts

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

**Le concassé de tomate (le jour même)**

- 200 g de tomates, coupées en  
brunoise

- 2 brins de persil frais, ciselés

- 1 c. à soupe d'huile d'olive

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

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

**La crème de courgette (le jour même)**

- 250 g de courgettes, coupées en  
trônçons

- ½ c. à café de sel, à ajuster en  
fonction des goûts

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

- 1 c. à café de fleur de thym frais

**Ustensile(s) :** 6 verrines, passoire fine

**La veille**

1. Mettre la faisselle dans le panier cuisson  
et la laisser égoutter 1 nuit au frais.

**Le caviar d'aubergine**

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

3. Ajouter l'huile d'olive et rissoler  
**2 min/100°C/vitesse 0.5 (TM31 :**  
**2 min/100°C/vitesse 4)**, sans le gobelet  
doseur.

4. Ajouter l'aubergine, le jus de citron, la  
muscade, le thym, le sel et le poivre, cuire  
**10 min/100°C/vitesse 1** puis mixer  
**30 sec/vitesse 6**. Répartir le caviar  
d'aubergine dans 6 verrines puis laisser  
refroidir.

**Le concassé de tomate**

5. Mettre les tomates, le persil, l'huile  
d'olive, le sel et le poivre dans un récipient  
puis mélanger à l'aide d'une cuillère.  
Répartir le concassé de tomate sur le  
caviar d'aubergine refroidi et réserver.

**La crème de courgette**

6. Mettre les courgettes et le sel dans le  
bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**.  
Transvaser dans une passoire fine et  
laisser égoutter au-dessus d'un récipient,  
en pressant les courgettes à l'aide de la  
spatule contre les parois de la passoire.  
7. Mettre la faisselle égouttée et les  
courgettes égouttées, ainsi que le poivre,  
dans le bol, puis mélanger **30 sec - 2 min/**  
**vitesse 1**. Répartir délicatement la  
crème de courgette dans les verrines,  
saupoudrer de fleur de thym et réserver au  
frais jusqu'au moment de servir.

15 min 12 h Facile Pour 1 portion :  
506 kJ / 122 kcal / Protéines 4 g / Glucides 6 g / Lipides 9 g





## Brochettes de bœuf épicé aux légumes du soleil et boulgour

🍴 4 portions

### Les boulettes de bœuf aux épices

- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 600 g de viande de bœuf sans os, type rumsteck, coupée en morceaux (3 cm)
- 50 g de biscottes
- 1 zeste de citron jaune, non traité
- 80 g d'échalotes, coupées en deux
- 20 g d'huile d'olive
- 2 c. à café de mélange d'épices tex mex
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 10 g de concentré de tomate
- 1 œuf

### La garniture de légumes et boulgour

- 700 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 350 g de boulgour
- 150 g d'aubergine, coupée en lanières
- 100 g de poivron rouge, coupé en lanières
- 4 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 4 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 15 g d'huile d'olive
- 150 g de courgette, coupée en lanières

**Ustensile(s)** : pics en bois

### Les boulettes de bœuf aux épices

**1.** Mettre la coriandre et 200 g de bœuf dans le bol, puis hacher **Turbo/0,5 sec/4-6 fois** (TM31 : **🌀/Turbo/0.5 sec/4-6 fois**). Renouveler l'opération avec le reste de viande, toujours par tranches de 200 g. Transvaser la viande hachée dans un récipient et réserver au réfrigérateur. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

**2.** Mettre les biscottes et le zeste de citron dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.

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

**4.** Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1** (TM31 :

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

**5.** Ajouter le mélange d'épices tex mex, le sel, le poivre, le concentré de tomate, la poudre de biscotte au citron et l'œuf, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. Incorporer soigneusement ce mélange à la viande hachée à l'aide de la spatule. Façonner à la main des boulettes de viande (Ø 3,5 cm) puis les enfiler par quatre sur des pics à brochette. Réserver au réfrigérateur. Nettoyer le bol.

### La garniture de légumes et boulgour

**6.** Mettre l'eau et le cube de bouillon de légumes dans le bol, insérer le panier cuisson et y mettre le boulgour. Mettre le Varoma en place et y mettre l'aubergine et

le poivron. Assaisonner avec 2 pincées de sel et 2 pincées de poivre, puis arroser d'un filet d'huile d'olive (10 g env.). Insérer le plateau vapeur et mettre dessus la courgette. L'assaisonner à l'identique. Cuire à la vapeur

**15 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer l'ensemble Varoma et, à l'aide de la spatule, mélanger le boulgour dans le panier cuisson pour lui assurer une cuisson homogène.

**7.** Remettre l'ensemble Varoma en place et poursuivre la cuisson

**10 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, faire cuire les brochettes au barbecue ou à la plancha. Servir les brochettes chaudes accompagnées de boulgour et de légumes.

⏱ 30 min 🕒 1 h 15 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion :  
1946 kJ / 466 kcal / Protéines 47 g / Glucides 33 g / Lipides 17 g







Carpaccio tomate-mozzarella  
et glace avocat-basilic **p. 64**



Tartelettes fines aux  
épinards, glace poivron-  
gorgonzola **p. 67**



Gaspacho concombre-  
vinaigre balsamique et  
glace chèvre-poivre de  
Sichuan **p. 68**



Salade pamplemousse-  
crevettes, glace au wasabi  
**p. 69**



Oranges givrées **p. 70**



White Lady givré **p. 73**



Granité fraise-  
coquelicot **p. 72**



DOSSIER SPÉCIAL RECETTES GIVRÉES

---

# Pour une explosion de fraîcheur

PHOTOS RECETTES ET ÉTAPES DE **BENOÎT CABANES** STYLISME DE **LAURENT VALLÉE**



## Carpaccio tomate-mozzarella et glace avocat-basilic

🍴 6 portions (240 g de glace)

**La glace avocat-basilic (la veille)**

- 400 g de lait
- 50 g de sucre en poudre
- 1 branche de basilic frais
- le jus d'un citron vert
- 2 avocats (300 g env.)
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

**Le carpaccio (le jour même)**

- 6 tomates, détaillées en tranches fines
- 2 boules de mozzarella (250 g env.), coupées en tranches
- 100 g de roquette
- 6 c. à café d'huile d'olive

**Ustensile(s) :** bacs à glaçons

**La glace avocat-basilic (la veille)**

1. Mettre le lait, le sucre et le basilic dans le bol, puis chauffer

**5 min/90°C/vitesse 1.**

2. Ajouter le jus de citron vert, la chair des avocats, le sel et le poivre, puis mixer

**30 sec/vitesse 10.** Transvaser dans des bacs à glaçons puis congeler 1 nuit.

Nettoyer le bol.

**Le carpaccio (le jour même)**

3. Mettre les glaçons dans le bol et mixer **3 min/vitesse 6.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4. **Insérer le fouet** puis fouetter

**20 sec/vitesse 3.** Transvaser dans un récipient et réserver au congélateur 1 heure minimum.

5. Dresser 6 assiettes en disposant harmonieusement les tranches de tomate et de mozzarella sur un lit de roquette, ajouter à chaque assiette 1 c. à café d'huile d'olive et agrémenter d'une boule de glace. Servir sans tarder.



Servez avec un quincy blanc.

**Conseil(s)**

Remettez aussitôt le reste de glace au congélateur pour une utilisation ultérieure.

🕒 20 min 🕒 12 h 30 min 🍳 Facile 📊 Pour 1 portion :

1078 kJ / 258 kcal / Protéines 11 g / Glucides 12 g /

Lipides 19 g







Originnaire d'Inde et d'Afrique, le basilic a conquis l'Égypte puis les pays méditerranéens, jusqu'à devenir l'une des stars de leur cuisine. Pesto, pistou, tomate-mozzarella..., il est partout !





Le gorgonzola est un fromage italien protégé par une AOP. Originaire de Lombardie, il est fabriqué à base de lait de vache et affiné pendant plusieurs mois dans des caves rocheuses naturelles où peuvent se développer les moisissures qui lui donnent son goût unique.



## Tartelettes fines aux épinards, glace poivron-gorgonzola

🍴 8 portions

La glace poivron-gorgonzola (la veille)

- 4 c. à soupe d'herbes aromatiques fraîches
  - 500 g de poivrons rouges grillés en conserve, égouttés
  - 100 g de gorgonzola
  - 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
  - 250 g de crème liquide
- Les tartelettes fines aux épinards (le jour même)
- 80 g d'oignon, coupé en deux
  - 300 g d'épinards frais
  - 20 g de beurre demi-sel, préalablement congelé en petits morceaux
  - 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
  - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
  - 50 g de crème fraîche épaisse, 30% de m.g.
  - 200 g de pâte feuilletée maison
  - 40 g de lait
  - 3 branches de persil plat, frais
  - 1 bouquet de menthe fraîche, effeuillé
  - 1 c. à soupe de ciboulette fraîche, ciselée (morceaux de 3 cm env.)
  - 8 branches de basilic frais
  - 20 g d'huile d'olive
  - 40 g de pignons de pin

**Ustensile(s)** : bacs à glaçons, plaque de four, papier cuisson, plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, emporte-pièce (Ø 10 cm), rouleau à pâtisserie

La glace poivron-gorgonzola (la veille)

1. Mettre les herbes aromatiques dans le bol et hacher **2 sec/vitesse 7**.  
Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter les poivrons rouges, le gorgonzola et le poivre, puis mixer **10 sec/vitesse 5**.  
Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Mixer à nouveau **40 sec/vitesse 6.5**, puis chauffer **5 min/80°C/vitesse 1**.
4. Ajouter la crème liquide et mélanger **1 min/vitesse 10**.  
Transvaser dans des bacs à glaçons et congeler pendant une nuit.

Les tartelettes fines aux épinards (le jour même)

5. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.  
Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
6. Ajouter la moitié des épinards, le beurre, le sel et le poivre, puis rissoler **5 min/120°C/vitesse 1** (TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 1**), sans le gobelet doseur.
7. Ajouter les 150 g d'épinards restants et poursuivre la cuisson **5 min/120°C/vitesse 1** (TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 1**), sans le gobelet doseur. Égoutter le contenu du bol à l'aide du panier cuisson. Remettre les épinards dans le bol.
8. Ajouter la crème fraîche et cuire **5 min/120°C/vitesse 1** (TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 1**), sans le gobelet doseur.
9. Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).  
Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
10. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte feuilletée en un rectangle de 5 mm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce (Ø 10 cm), découper 8 cercles de pâte et les déposer sur la plaque préparée. Répartir la préparation

aux épinards sur chaque disque de pâte, puis enfourner et cuire 12-15 minutes à 200°C. Nettoyer le bol.

11. Mettre les glaçons de glace et le lait dans le bol, puis mixer **3 min/vitesse 6**.  
Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

12. Insérer le fouet et fouetter **20 sec/vitesse 3**.  
Transvaser le contenu du bol dans un récipient et réserver au congélateur jusqu'au moment de servir.  
Mettre le persil, la menthe, la ciboulette et le basilic dans un récipient, puis arroser d'huile d'olive. Répartir ce mélange sur les tartes fines, puis saupoudrer de pignons de pin. Servir les tartes à l'assiette, agrémentées d'une boule de glace.

### Conseil(s)

S'il vous semble que la texture de la glace n'est pas suffisamment homogène, n'hésitez pas à prolonger le mixage de la glace.



Servez avec un médoc.

⚡ 15 min 🕒 12 h 🌿 Moyen 🍴 Pour 1 portion :  
1695 kJ / 409 kcal / Protéines 8 g / Glucides 15 g /  
Lipides 35 g



## Gaspacho concombre-vinaigre balsamique et glace chèvre- poivre de Sichuan

8 portions

La glace au chèvre et poivre de Sichuan (la veille)

- 20 g de sucre en poudre
- 1 c. à café de poivre de Sichuan en grains
- 200 g de lait
- 60 g de miel
- 200 g de fromage de chèvre frais, type Petit Billy

Le gaspacho au concombre et vinaigre balsamique (la veille)

- 50 g d'oignon, coupé en deux
- 1000 g de concombres, épluchés, évidés et coupés en morceaux (5 concombres env.)
- 35 g de vinaigre balsamique blanc
- 10-15 feuilles de menthe fraîche
- 1 branche de persil frais
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse, 30% de m.g.
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 4 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

Ustensile(s) : bacs à glaçons

La glace au chèvre et poivre de Sichuan (la veille)

1. Mettre le sucre et le poivre de Sichuan dans le bol, puis pulvériser **5 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter le lait et le miel, puis chauffer **10 min/80°C/vitesse 2**. Laisser infuser dans le bol 30 minutes minimum.


3. Ajouter le fromage blanc et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Transvaser dans des bacs à glaçons et réserver au congélateur pendant 1 nuit. Nettoyer le bol.

Le gaspacho au concombre et vinaigre balsamique (la veille)

4. Mettre l'oignon, les concombres, le vinaigre balsamique, la menthe, le persil, la crème fraîche, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer **30 sec/vitesse 10**.

Transvaser dans un récipient et réserver au réfrigérateur.

Le jour même

5. Mettre les glaçons dans le bol, concasser **Turbo/1,0 sec/3-6 fois (TM31 :  Turbo/1 sec/3-6 fois)**, puis mixer **45 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

6. Insérer le fouet et fouetter **10 sec/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient et réserver au congélateur jusqu'au moment de servir.

7. Dresser le gaspacho dans des assiettes creuses, puis agrémenter d'une belle quenelle de glace au chèvre. Servir aussitôt.



Servez avec un muscat sec.

 20 min  12 h  Facile  Pour 1 portion :

528 kJ / 125 kcal / Protéines 5 g / Glucides 14 g / Lipides 6 g





## Salade pamplemousse-crevettes, glace au wasabi

🍴 4 portions

La glace au wasabi (la veille)

- 150 g de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 20 g de sucre en poudre
- 10 g de pâte de wasabi, prête à l'emploi
- 150 g de crème liquide, 30% m.g. min.

- 1 pointe de couteau de colorant alimentaire vert en poudre

Le jour même

- 100 g de salade verte (mesclun, de préférence)
- 2 pamplemousses roses, pelés à vif et détaillés en suprêmes
- 400 g de crevettes cuites, décortiquées
- 100 g de tomates cerise, coupées en deux
- 30 g d'huile d'olive
- 🧊 : bacs à glaçons



4



La glace au wasabi (la veille)

1. Mettre le lait, les jaunes d'œufs, le sucre et le wasabi dans le bol, puis cuire **6 min/80°C/vitesse 2.5**.
2. Ajouter la crème liquide et le colorant alimentaire vert, puis mélanger **10 sec/vitesse 5**. Transvaser le contenu du bol dans des bacs à glaçons puis placer au congélateur pendant 12 heures. Nettoyer le bol.

Le jour même

3. Mettre les glaçons de glace au wasabi dans le bol, concasser **Turbo/0,5 sec/3-6 fois (TM31 : ☑/Turbo/1 sec/3-6 fois)**, puis mixer **50 sec/vitesse 6**, en vous aidant de la spatule. Renouveler l'opération si nécessaire jusqu'à ce que tous les glaçons soient bien mixés.
4. **Insérer le fouet** et fouetter **30 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver au congélateur jusqu'au moment de servir. Répartir la salade verte, les suprêmes de pamplemousse, les crevettes et les tomates cerise sur des assiettes. Arroser d'un filet d'huile d'olive et agrémenter d'une boule de glace au wasabi. Servir sans tarder.



Servez avec un coteaux-du-languedoc blanc.

🕒 15 min 🕒 12 h 🍴 Facile 📊 Pour 1 portion :  
1670 kJ / 401 kcal / Protéines 24 g / Glucides 16 g /  
Lipides 27 g



## Oranges givrées

🍹 4 portions

- 5 oranges non traitées
- 80 g de sucre en poudre

**Ustensile(s)** : bacs à glaçons

### La veille

1. Mettre le zeste d'une orange et le sucre dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le jus de l'orange zestée et évader les 4 oranges restantes en prenant soin de ne pas percer la peau. Ajouter leur pulpe et leur jus dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Transvaser le jus obtenu dans des bacs à glaçons. Placer la coque des oranges et les bacs à glaçons au congélateur pendant 12 heures.

### Le jour même

3. Mettre les glaçons dans le bol et mixer **40 sec/vitesse 6** en vous aidant de la spatule. Garnir la coque des oranges de cette préparation et remettre au froid jusqu'au moment de servir.

### Conseil(s)

- Avant de garnir la coque des oranges, assurez-vous que ces dernières soient bien stables et tiennent droites. À défaut, coupez légèrement la base de manière à l'égaliser.
- Si, une fois les oranges garnies, il vous reste un peu de préparation, remettez-la dans les bacs à glaçons et utilisez en glaçons avec des jus de fruits.



Servez avec un jurançon moelleux.

⏱ 15 min 🕒 12 h 🍴 Moyen 📊 Pour 1 portion :  
644 kJ / 151 kcal / Protéines 2 g / Glucides 35 g /  
Lipides <1 g



2



2







L'orange est le deuxième fruit le plus consommé par les Français, juste derrière la pomme, sans doute en raison de ses apports nutritionnels exceptionnels, mais aussi de sa saison très étendue (de novembre à juin pour la pleine saison).



## Granité fraise-coquelicot

🍴 6 portions

- 100 g de sucre de canne
- 50 g de sirop de coquelicot
- 200 g de fraises
- 450 g d'eau

**Ustensile(s)** : bacs à glaçons

⏱ 5 min ⌚ 3 h 🍴 Facile 📊 Pour 1 portion :  
409 kJ / 96 kcal / Protéines <1 g / Glucides 24 g /  
Lipides <1 g

### La veille

1. Mettre le sucre de canne dans le bol et pulvériser **10 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter le sirop de coquelicot, les fraises et l'eau dans le bol, puis mixer **30 sec/vitesse 10**. Transvaser dans des bacs à glaçons, puis réserver au congélateur 3 heures minimum.

### Le jour même

3. Mettre les glaçons dans le bol, puis mixer **15 sec/vitesse 7**. Répartir dans des coupes à dessert et servir aussitôt.



Servez avec un champagne.

### Conseil(s)

Réservez les coupes à dessert au réfrigérateur 2 heures avant de servir pour conserver plus longtemps la fraîcheur du granité.







## White Lady givré

 4 verres de 125 ml

- 80 g de jus de citron
- 120 g de Cointreau
- 250 g d'eau
- 100 g de gin

**Ustensile(s)** : bacs à glaçons

**1.** Mettre le jus de citron, le Cointreau et l'eau dans le bol, puis mélanger

**20 sec/vitesse 5.** Transvaser dans des bacs à glaçons et congeler 2-3 heures.

**2.** Mettre les glaçons dans le bol, ajouter le gin et mélanger **3 sec/vitesse 5.**

Transvaser dans des verres et servir sans tarder.

### Conseils

- Pour une boisson plus alcoolisée, retirez 50 g d'eau et ajoutez 50 g de Cointreau.
- Pour une présentation plus festive, décorez le contour des verres en les trempant dans du sirop, puis dans du sucre en poudre.
- Agrémentez votre cocktail d'une tranche de citron jaune ou d'une minibrochette de fruits frais.

 10 min  3 h  Facile  Pour 1 verre :

653 kJ / 156 kcal / Protéines 0 g / Glucides 8 g / Lipides 0 g





# *Au long des marchés de Provence...*

« ... des parfums de fenouil, melon et céleri, avec dans leur milieu, quelques gosses qui dansent », chantait Gilbert Bécaud en 1970. Presque 50 ans plus tard, rien n'a changé et, à l'instar de l'apéritif sous la tonnelle, de l'aïoli ou de l'anchoïade, les marchés sont intimement liés à l'art de vivre de ce pays de cocagne. Balade au fil des plus beaux marchés de la région.

TEXTES ET PHOTOS DE PIERRE PSALTIS PHOTOS RECETTES DE DELPHINE GOIZET STYLISME D'ISABEL LEPAGE









**Un terroir inimitable.** Figues, melons, tomates et pêches signent l'été version Sud-Est. Les poissons, olives et herbes aromatiques font également partie du terroir provençal. Sous les platanes, les badauds retrouvent ces produits savoureux et indissociables de l'art de vivre au pays de Pagnol. Du plus petit village des monts de Vaucluse au cœur d'Aix-en-Provence, les marchés respirent un art de vivre inimitable. Marseille ne déroge pas à la règle et compte quelques marchés très courus. Le plus célèbre reste celui des pêcheurs du quai de la Fraternité, sur le Vieux-Port. C'est lorsqu'il fait grand beau, que le soleil brille, quand le mistral ne souffle pas que les étals sont les plus achalandés. Poulpes, daurades, mullets, maquereaux, sars, loups – c'est comme ça qu'on appelle le bar ici – et girelles gigotent encore dans les grands bacs couleur bleu ciel. C'est avec ces poissons de saison que l'on réalise les fameuses soupes du Sud, et notamment la bourride (voir recette page 81), une cousine de l'incontournable bouillabaisse. Certes, les pêcheurs forcent un peu sur l'accent et parlent volontiers de leurs poissons aux touristes, mais gare à ceux qui les prennent en photo sans demander l'autorisation ! À deux stations de métro, le marché de Castellane compte aussi parmi les plus anciens et demeure l'un des mieux achalandés. « Je viens sur le marché parce qu'ici, les prix sont moins élevés qu'en supermarché, explique Andrée Fromentin. En plus, ils ne peuvent pas vendre de mauvais fruits ou légumes car ils savent qu'on peut venir le leur reprocher le lendemain », complète cette jeune retraitée qui fréquente le marché de Castellane depuis plus de quarante ans.

**100 % producteurs au cours Ju'.** Dernier-né des marchés marseillais : celui des producteurs du cours Julien. Chaque mercredi matin, fromagers, éleveurs de bovins et de



volailles, maraîchers et poissonniers s'y retrouvent sous les pergolas. La force de ce marché ? « Une multitude de produits, affirme Jérôme Laplane, maraîcher bio et cocréateur du rendez-vous. C'est notre diversité qui attire les clients, et le fait que de petits exploitants peuvent y trouver leur place. »

Après la fermeture du marché central de Marseille en 1964, un grand nombre de paysans ne pouvaient plus vendre en direct aux consommateurs. Ce n'est que 36 ans plus tard, en 2000, que des producteurs de la Confédération paysanne se sont unis avec l'association du cours Julien pour créer le marché paysan et, par la même occasion, l'Association pour le développement de l'emploi agricole et rural (Adear). Aujourd'hui, c'est l'Adear qui gère l'organisation et la tenue de ces marchés paysans dans toute la Provence. En effet, il en existe aussi à Aubagne, Arles ou encore aux Pennes-Mirabeau, par exemple. Au cours Julien, ce sont plus de 36 exploitants qui viennent à la rencontre des habitants



La tresse  
et extra de  
longue  
conservation



1. Le marché des Remparts, à Aix.
2. L'ail rose de Provence, récolté pour sa grande qualité gustative.
3. L'olive sur les terrasses d'un hôtel dans les champs de lavande du pays provençal.
4. Jérôme Calissou, maître de la cuisine.
5. Sur le port de Marseille, d'un côté, les pêcheurs à la ligne.
6. Stéphane Bruna, un artisan fromager.
7. Les calissons, entre Marseille et Cassis.



STOCKPHOTO / ISTOCKPHOTO

du quartier, afin de faire découvrir leurs produits bio et/ou artisanaux, comme Magali Richard, éleveuse de bovins et porcs bio qui vient maintenant depuis neuf ans chaque mercredi. De sa ferme située à Raphèle-lès-Arles dans les Bouches-du-Rhône, elle apporte sur le cours ses cœurs de veau, ses colliers, poitrines et saucisses. Stéphane Bruna fait partie des premiers à avoir rejoint les rangs du marché paysan. Chaque semaine, il fait les 55 km qui séparent Saint-Mitre-les-Remparts de Marseille pour régaler ses clients de ses fromages de chèvre et de vache : faisselles au lait cru de chèvre, rochers, crémeux, bouchons... La vitrine est généreuse et authentique.

**Les touristes raffolent des marchés d'Aix.** D'abord, on y trouve le célèbre calisson dont ils sont friands, un mélange d'amandes en poudre, de confiture de melon et de fleur d'oranger, le tout dressé sur une feuille de pain azyme et recouvert d'un glaçage. Une recette ancestrale au succès avéré. Ils les apprécient au moins autant que le marché à la française avec toutes ses couleurs et son animation, explique-t-on à l'office de tourisme de la ville du Roy René. Si Aix compte six marchés, les plus célèbres sont les marchés alimentaires des places Richelme et des Prêcheurs, qui se tiennent les mardis, jeudis et samedis et attirent des milliers d'Aixois mêlés aux touristes. Régulièrement, le chef Ludovic Aillaud arpente les allées de la place Richelme : « Je travaille beaucoup avec Les Jardins de Bibemus, je suis un fana des tomates, courges, betteraves et fleurs de courgette de



PIPHOTO88 / ISTOCKPHOTO



PIERRE PSALTIS



MMAC72 / ISTOCKPHOTO



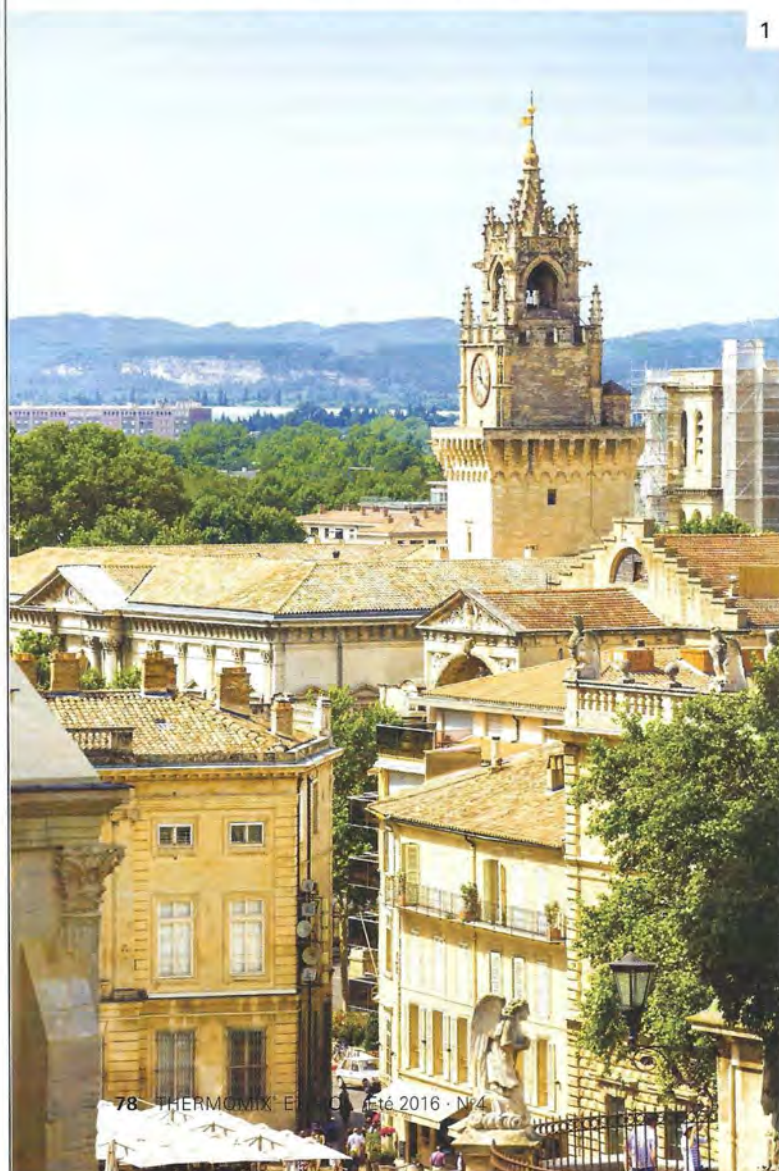
Marie-Claire, révèle le patron du bistrot L'Épicurien. J'achète aussi au marché les fruits de saison : des fraises, des pommes, des coings, des poires, des abricots, des pêches..., des fruits au top tout au long de l'année », s'enthousiasme le cuisinier de 38 ans dont l'adresse figure parmi les plus cotées de la vieille ville.

**Le cœur gourmand d'Avignon.** Construites en 1899 sur le modèle de celles de Victor Baltard à Paris, les Halles d'Avignon regroupent 42 commerces. « On y trouve un boulanger, des fromagers, deux poissonniers, des écaillers, un vendeur d'épices... », énumère Martine Mergnac, en charge de l'animation du site. On peut y profiter aussi de cours de cuisine : « Chaque samedi à 11 heures, un chef de la région réalise une recette en public, précise-t-elle. Nous offrons aux spectateurs un verre de vin en accord avec le plat et nous distribuons 200 fiches recettes gratuites à tous les participants. » Preuve du succès croissant du marché, on y croise de plus en plus d'Anglais, Japonais et Italiens qui le visitent « comme on visite un monument », constate fièrement Joël Bonny, président de l'association des commerçants. « Le Vaucluse, c'est un immense jardin potager, un verger où abondent les fruits et primeurs de



DVOEVNORE / ISTOCKPHOTO

IRÈNE ALASTRUEY / AUTHOR'S IMAGE / PHOTONONSTOP



1



3

ARTMARIE / ISTOCKPHOTO



4

1. La vieille ville d'Avignon et son clocher jacquemart.
2. Au marché de Velleron, les étals font la part belle aux produits frais et locaux.
3. La lavande pousse sur les monts ensoleillés de Provence, notamment dans le Vaucluse et la Drôme provençale. En juillet-août, elle est cueillie, séchée et transformée en multiples produits dérivés, dont les fameux petits bonbons violets.
4. Le miel de lavande se reconnaît à sa couleur très claire et son goût délicat de fleurs fraîches.
5. Le nougat peut être blanc (avec des blancs d'œufs montés en neige) ou noir (sans blanc d'œuf). Il contient du miel, des fruits secs ou à coque.
6. Le melon de Cavaillon, cultivé notamment dans le Vaucluse, troisième département producteur de melons en France.
7. Sébastien Beaupère, dans sa boulangerie.
8. Le rosé de Provence, seule région où les cépages sont exploités pour cette couleur à plus de 80 %.

MICHAŁ KRĄKOWIAK / ISTOCKPHOTO





première qualité. En achetant vos produits chez nous, vous encouragez les circuits courts », poursuit Marine Menque. Animations tous azimuts, fêtes en série (du chocolat, des fruits rouges, de la truffe) et visites des ateliers qui se familiarisent avec « les vrais produits de Provence ». Les Halles de la place Pie, à Avignon, confirment leur vocation de cœur battant de la cité pontificale.

**Sébastien Beaupère, l'ami de la mie.** Les restaurateurs les plus réputés d'Avignon, de l'Hôtel d'Europe aux Cinq Sens, ne jurent que par lui, et même Christian Étienne, le chef star des remparts, est un addict. Dans les Halles de la place Pie, les puristes de la baguette ont leur adresse. Une dizaine de pains (baguette de tradition farine T65, fougasses, pains de campagne...), des focaccias, des pizzas, panisades et brioches à la farine de châtaigne voisinent en vitrine. « Je propose même une gamme sans gluten », complète Sébastien Beaupère. Déjà en 2008, ce grand gaillard s'était fait connaître en ouvrant Le Carré de Blé sur le boulevard Raspail. Et le succès ne l'a plus quitté depuis. « Mes farines proviennent du moulin Pichard à Malijai, dans les Alpes-de-Haute-Provence. Riz, lentilles, millet, maïs, blé, lupin, châtaigne, seigle, avoine..., je me suis formé à tous les modes de panification », précise-t-il. Depuis 2013, date de la création de la Maison Violette, du nom de sa fille, lui et ses 13 salariés travaillent de projets. Ils en ont de la chance, à Avignon !

**Nocturnes à Velleron.** Le marché du petit village de Velleron, aux confins du Vaucluse, est le plus récent des marchés de Provence. Né en 1985, il se tient sur l'emplacement de l'ancienne gare. Entre autres particularités, il a lieu le soir, de 16 h 30 à 20 heures en hiver (les mardis, vendredis et samedis), et quotidiennement (sauf les jours fériés) en été, de 18 heures « jusqu'à ce qu'il n'y ait plus personne », a-t-on coutume de dire au village. Les informations recueillies en mairie sont plus précises et factuelles : « 157 emplacements sont loués à l'année à des agriculteurs obligatoirement locaux, auxquels s'ajoutent ponctuellement des producteurs au gré des saisons. C'est le garde champêtre qui donne le signal du début de la vente, et seuls les fruits et légumes ramassés le jour même peuvent être vendus. » Respectant tous ces impératifs qualité, le marché paysan de Velleron est reconnu par le Conseil national des arts culinaires depuis 1996 et compte, depuis 1997, parmi les 100 marchés d'exception de France. Des arguments qui suffisent à expliquer pourquoi 150 000 personnes le visitent chaque année.

17 Maison Violette, les Halles, 18 place Pie à Avignon – Tél. 06 59 44 62 94.

Boutique atelier, route de Morières, 84270 Vedène – Tél. 09 82 48 84 43.







## Anchoïade

La recette complète (env. 400 g)

- 2 gousses d'ail
- 170 g de filets d'anchois à l'huile, égouttés (200 g non égouttés)
- 4 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 10 g de vinaigre de vin
- 80 g de pain de mie blanc
- 150 g d'huile d'olive
- 100 g d'eau

1. Mettre les gousses d'ail et les anchois dans le bol, puis mixer  
20 sec/vitesse 5. Racler les parois du

bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter le poivre, le vinaigre de vin et la mie de pain, puis mixer

20 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Mélanger 5 min/vitesse 3, en versant l'huile d'olive et l'eau petit à petit sur le couvercle autour du gobelet doseur, de manière à ce qu'elles tombent doucement sur les couteaux en marche. Transvaser dans un récipient et servir en tartinaie dans le cadre d'un apéritif, par exemple.

10 min 15 min Facile Pour 1 portion :

395 kJ / 95 kcal / Protéines 3 g / Glucides 2 g / Lipides 9 g

## Calissons d'Aix

80 calissons

- 1 feuille azyme
- 300 g d'amandes en poudre
- 500 g de sucre glace maison
- 100 g de confiture de melon
- 1 goutte d'extract d'amande amère ou 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 blanc d'œuf
- 1 c. à soupe de jus de citron

Ustensile(s) : moule carré, papier cuisson

1. Tapisser un moule à tarte carré (24 x 24 cm) de papier cuisson puis poser dessus 1 feuille azyme (la couper si nécessaire).

2. Mettre les amandes en poudre, 300 g de sucre glace, la confiture de melon et 1 goutte d'extract d'amande amère dans le bol puis, pour éviter que le Thermomix® ne chauffe et que sa chaleur ne fasse ressortir l'huile contenue naturellement dans les amandes, mélanger quatre fois 30 sec/vitesse 4.



Le mélange doit être homogène. Transvaser dans le moule, sur la feuille azyme, en tassant avec la paume de la main. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

3. Mettre le blanc d'œuf, les 200 g de sucre glace restants et le jus de citron

dans le bol, puis mélanger

2 min/vitesse 3. Transvaser sur la base d'amande dans le moule puis, à l'aide de la spatule, répartir uniformément le glaçage sur toute la surface. Laisser reposer 2 heures à température ambiante avant de découper.

4. À l'aide d'une lame fine, couper des bandes de 1 cm de large, puis des diagonales de même taille pour obtenir des losanges de taille identique. Séparer les calissons au fur et à mesure et les disposer sur une feuille de papier cuisson. Les laisser sécher 12 heures minimum avant de déguster.



3



4

35 min 24 h Moyen Pour 1 portion : 209 kJ / 49 kcal / Protéines <1 g / Glucides 7 g / Lipides 2 g





## Bourride

6 portions

- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 60 g de concentré de tomate
- 40 g d'huile d'olive
- 1 branche de thym frais
- 2 pincées de piment de Cayenne en flocons
- 750 g de filets de poisson blanc
- 4 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 4 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 1 dose de safran en poudre
- 500 g d'eau
- 15 g de pastis
- 800 g de pommes de terre, détaillées en cubes
- 200 g de moules fraîches, préalablement nettoyées
- 200 g de crevettes crues de taille moyenne, décortiquées
- 1 bouquet de persil frais, haché

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

2. Ajouter le concentré de tomate, 20 g d'huile d'olive, le thym et le piment de Cayenne, puis faire rissoler **5 min/120°C/vitesse 4** (TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 4**), sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, mettre les filets de poisson dans un récipient, les assaisonner avec sel et poivre, puis les badigeonner avec les 20 g d'huile d'olive restants.

3. Prélever 150 g de poisson assaisonné et les ajouter au contenu du bol avec le safran, l'eau et le pastis. Insérer le panier cuisson et y mettre les cubes de pommes de terre. Mettre en place le Varoma et y mettre les moules et les crevettes. Insérer le plateau vapeur et y mettre le reste des filets de poisson assaisonnés. Cuire à la vapeur **25 min/Varoma/vitesse 4**. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson, puis réserver.

4. Mixer **1 min/vitesse 5 (TM31 : 1 min/vitesse 10)** -10, en augmentant progressivement la vitesse. Décoquiller la moitié des moules et les mettre dans un plat de service creux, ajouter les pommes de terre et les filets de poisson, couvrir de sauce puis ajouter les crevettes et le reste des moules non décoquillées. Saupoudrer de persil haché et servir aussitôt.

30 min 1 h Facile Pour 1 portion : 1617 kJ / 344 kcal / Protéines 39 g / Glucides 25 g / Lipides 9 g

*Merci aux agences  
Thermomix®  
d'Aix-en-Provence  
et Marseille  
pour ces recettes !*









# L'ÂME DE LA GASTRONOMIE ITALIENNE

**Ah, l'Italie... Ses paysages à couper le souffle, ses monuments chargés d'histoire, sa légendaire dolce vita... La Botte révèle mille visages et peut s'enorgueillir, en plus d'une incroyable beauté, d'une gastronomie reconnue dans le monde entier. Alessandra Cattaneo, directrice marketing de Thermomix® Italie, nous emmène à sa découverte.**

TEXTE D'AURÉLIE MICHEL PHOTOS DES RECETTES DE DELPHINE GOIZET STYLISME D'ISABEL LEPAGE





**L'authenticité de sa cuisine.** La gastronomie italienne est à l'image de ses 20 régions : d'une incroyable richesse. Ce qu'il y a de formidable dans cette cuisine, c'est son attachement à la simplicité et à l'authenticité. Avec « amore » et « immaginazione », les Italiens savent sublimer les aliments les plus basiques (huile d'olive, blé, tomate...) et leur donner du relief. La preuve : les incontournables pâtes et pizzas sont à l'origine des plats économiques du quotidien. Cela va sans dire, les Italiens sont très attachés à leur art culinaire, comme le confirme Alessandra Cattaneo, directrice marketing de Thermomix® Italie : « C'est l'un des aspects culturels les plus importants. Ici, les gens grandissent avec l'amour de la nourriture et de la gastronomie, et les repas sont des moments de partage avec la famille et les amis. La gastronomie fait d'ailleurs partie des conversations au quotidien ! »

**L'Italie des lacs, des mers, des terres...** L'Italie doit sa beauté à sa diversité. Chaque région a son histoire et ses spécialités culinaires. « Les spécificités locales sont très importantes. En dehors des plats les plus connus que sont les pâtes et la pizza, nous comptons aussi un grand nombre de mets traditionnels. On les doit à la grande variété d'ingrédients issus de la mer, mais aussi des campagnes et des régions montagneuses. Chaque région a ses traditions, qui sont profondément ancrées. » Tout au nord, dans la région des lacs (Orta, Majeur, Côme et Garde), on se délecte par exemple de poissons fraîchement pêchés. « Au nord, et plus particulièrement dans la région des Alpes, le lait et ses dérivés (beurre, fromage...) font aussi partie de la cuisine quotidienne. » Au nord-est, à Venise, on est au contraire au contact de la mer Adriatique et la cuisine s'en ressent : pâtes al nero di seppia (à l'encre de seiche), moeche (petits crabes tendres dont on mange la carapace), bigoli in salsa (spaghettis avec une sauce aux oignons et aux anchois)... Et dans le centre, alors ? « Dans des régions comme la Toscane et l'Ombrie, on apprécie tout particulièrement la viande et les charcuteries, qui font partie intégrante de nombreux plats. » Enfin, au sud du pays, on fait la part belle à la tomate. L'Histoire l'explique : c'est en Campanie que les Espagnols



l'importèrent. Dans la région des Pouilles, la mer Adriatique est d'un turquoise magnifique et les falaises d'un blanc étincelant. C'est aussi la région des trulli (de drôles d'habitations typiques) et des champs d'oliviers à perte de vue... Ils procurent une excellente huile d'olive que l'on se plaît à savourer telle quelle.

**De l'entrée au dessert, récit d'un menu traditionnel.** D'abord, il y a les antipasti, qui peuvent prendre la forme d'amuse-bouches (charcuterie, olives, morceaux de fromage, poissons marinés...) ou d'entrées à proprement parler, comme l'insalata caprese, la fameuse salade tomate-mozzarella. Viennent ensuite les primi piatti, les premiers plats principaux. Aux côtés des pâtes, figurent le risotto, la polenta ou encore les gnocchis, faits de pomme de terre et de ricotta. Et puis, il y a les secondi piatti, où l'on retrouve notamment la viande et le poisson. Dans le nord du pays, le veau est particulièrement apprécié, comme en témoigne la fameuse cotoletta alla milanese, qui n'est pas vraiment une escalope mais une véritable côtelette panée dans la chapelure. Un délice ! Et pour finir, les dolci : les desserts ! Là aussi, il y a du choix : gâteau à la crème pâtissière et aux





BORIS STROUKO / FOTOLIA



Retrouvez  
la recette des  
Saltimbocca  
alla romana  
en p. 89.

4



5

BLUECLUE / ISTOCKPHOTO



6

JACKMALIPAN / ISTOCKPHOTO

pignins (torta della nonna), pannacotta... Sans oublier l'inconditionnel tiramisù (qui, littéralement, nous tire vers le haut) avec son délicieux mascarpone.

**Une pause gelati pour les gourmands.** L'après-midi, la balade des Italiens s'accompagne d'une glace. Ici, on les achète dans une gelateria, où elles sont confectionnées sur place, artisanalement, à base de bons produits. Notez qu'une vraie glace italienne ne prend jamais la forme d'une boule, car elle est traditionnellement servie à la palette. La granita, sorbet à base de glace finement pilée, est tout aussi délicieuse (celle au citron particulièrement).

**La pizza, un emblème.** Née dans les quartiers pauvres de Naples, dans le sud, elle tient toujours une place d'honneur dans le cœur des Italiens. « Ils sont très fiers de ce plat traditionnel et reconnu mondialement », confirme Alessandra. À l'origine, c'était les ouvriers des docks qui en

7

SHAIITH / ISTOCKPHOTO



1. Tomates charnues, idéales pour la réalisation de sauces.
2. Prosciutto (jambon), dont le nom pourrait être traduit par « séché à l'air libre ».
3. La côte Adriatique des Pouilles, une région renommée pour ses paysages.
4. Le lac de Côme, un bassin de l'Italie du Nord dans les Préalpes.
5. L'huile d'olive extra vierge, un fleuron de la gastronomie italienne protégé par une AOP et une IGP.
6. Bacs de glaces à l'italienne proposées par un marchand de rues.
7. Paysage de Toscane.



mangeaient à midi. Si on peut toujours en faire son déjeuner – en l'achetant, par exemple, en boulangerie –, la pizza est avant tout un plat du soir. Celui pour lequel on allume tout spécialement son four à bois. Des pizzas, il en existe deux sortes : la bianca et la rossa. La première, la pizza blanche, est en fait la base de toute pizza : une pâte faite de farine, de levure et d'eau. On peut parfaitement la manger ainsi, sans sauce et dénuée de toute garniture, simplement avec un peu d'huile d'olive... Et puis il y a la fameuse pizza à la sauce tomate. La reine de toutes – et c'est peu dire ! –, c'est bien sûr la margherita, qui porte le nom de la toute première reine de l'Italie réunifiée. De la tomate, de la mozzarella di bufala, quelques feuilles de basilic frais...

**La pasta, un symbole.** Les pâtes, c'est LE primi piatti des Italiens. Leur plat quotidien par excellence. Il en existe, là aussi, deux grandes sortes : les pâtes sèches (originaires du Sud) et les pâtes aux œufs (venues du Nord). Les premières sont fabriquées avec du blé dur, les secondes avec du blé tendre et des œufs. Et attention : à chaque type de pâte sa



KAVALENKAVOLHA / ISTOCKPHOTO



OLHAFAFANASIEVA / FOTOLIA



STOCKSHARES / ISTOCKPHOTO



4



NICOLAMARGARET / ISTOCKPHOTO

sauce ! En Italie, on mange les bolognaises avec de longues pâtes aux œufs, comme des tagliatelles. Quant aux pâtes alla carbonara, originaires de Rome, on les confectionne au contraire avec des pâtes sèches et longues. À ce propos, pour une vraie sauce carbonara, remplacez les lardons par de la pancetta (charcuterie à base de poitrine de porc) et oubliez la crème fraîche ! Enfin, tout Italien vous le dirait : la pasta se mange al dente. Autrement dit, les pâtes doivent être cuites mais fermes sous la dent. Elles n'en seront que plus savoureuses, plus digestes et moins caloriques ! Retrouvez notre recette en page 88.

**De l'apéritif au café, des boissons de caractère.**

À l'apéritif, on se rafraîchit avec un Aperol Spritz réalisé avec de l'Aperol (apéritif à l'orange amère) et du prosecco (un vin





6

RUHEY / ISTOCKPHOTO



7

LIZ LEYDEN / ISTOCKPHOTO

1. Tagliatelles fraîches prêtes à cuire.
2. Une pizza à Venise.
3. Blocs de parmesan à râper dans la vitrine d'un fromager.
4. Le prosecco, vin blanc pétillant, est servi.
5. Vue sur les toits de Florence dominés par le majestueux Duomo.
6. Pause-café dans une ruelle de Rome.
7. Le limoncello, un digestif à base de citron, d'alcool et de sucre.

5

blanc pétillant). Le vin rouge aussi peut être pétillant, tel le lambrusco, originaire du centre-nord de l'Italie. Le café est, quant à lui, une véritable institution. Le matin, les Italiens aiment le prendre debout au comptoir du bar. Préparé avec soin par le barista, il se boit ristretto (serré), lungo (allongé), macchiato (avec un doigt de lait froid ou chaud) ou encore corretto (avec de la liqueur). Ajoutez-y une grande quantité de lait et il devient caffè latte, à ne surtout pas confondre avec un autre grand classique que l'on boit au petit déjeuner : le cappuccino. Pour ce dernier, le barista prépare un espresso auquel il ajoute une belle mousse de lait frais et entier monté à la vapeur (à environ 60 °C).

**Fromages et charcuteries de renom.** Pecorino, gorgonzola, ricotta, mascarpone... En Italie, les fromages sont nombreux ! Côté lait de vache, on pense bien sûr au parmesan. Le seul, le vrai, l'authentique, c'est le parmigiano reggiano. Fabriqué aux alentours de Parme (tiens donc !), ce fromage à pâte pressée cuite est affiné entre 12 et 24 mois. Autre star des fromages de la Botte : la mozzarella. Si elle peut être fabriquée avec du lait de vache, la « vraie » reste la mozzarella di bufala campana, au lait de bufflonne. Surnommée « l'or blanc », elle fait l'objet d'une AOP qui s'étend dans quelques-unes des régions du Sud.

L'Italie, c'est aussi un pays de charcuteries. À commencer par le jambon de Parme (prosciutto di Parma), que l'on reconnaît à sa couronne marquée au fer rouge. Ou encore la mortadelle de Bologne (mortadella bologna) et la coppa (à base d'échine de porc). À chacun ses préférences...

La convivialité italienne sera, elle, de tous les menus et de toutes les circonstances.

## LA TEAM ITALIE, UNE TRÈS GRANDE ÉQUIPE DE PASSIONNÉS



ALESSANDRO MATOLA

**Le saviez-vous ?** En Italie, le Thermomix® s'appelle Bimby® ! Ce sont plus de 7 000 conseillers qui le distribuent à travers le pays. L'attachement aux traditions culinaires régionales est fort pour l'ensemble des équipes. Tous les plats typiques italiens peuvent être réalisés avec le Bimby®, confirme Alessandra, directrice marketing en Italie.

**La pâte à pizza, par exemple !** Cela permet d'économiser de l'argent tout en dégustant sa pizza préférée à la maison. Impressionnante également, la dextérité avec laquelle les conseillères façonnent la pâte à pizza. En deux temps trois mouvements, la pâte peut prendre diverses formes de pains tressés à la tomate, aux olives... Un point important, ne jamais étaler la pâte au rouleau. Utilisez tout simplement les doigts ! Autre plat italien incontournable : les pâtes. Le Bimby® nous fait gagner du temps, poursuit Alessandra, car on peut à la fois cuisiner les pâtes et la sauce dans le seul bol. Les pâtes sont rapides à cuisiner, nutritives. Ici, on les aime tout simplement.

### Et des glaces italiennes réussies !

On peut préparer toutes sortes de desserts avec le Bimby®, s'enthousiasme Alessandra. Même nos fameuses glaces italiennes ! D'ailleurs, comme les Italiens sont de grands amateurs de glaces, nous avons récemment publié un livre de recettes qui leur est entièrement dédié avec 60 recettes.





## Spaghettis all'amatriciana

🍴 4 portions

- 40 g de pecorino, coupé en morceaux (2-3 cm)
- 20 g d'huile d'olive extra vierge
- 150 g de joue de porc, coupée en fines lanières (5-10 mm)
- 400 g de tomates pelées au jus, en conserve, ou de tomates concassées, en conserve
- 1 piment rouge, taille et variété à ajuster à votre goût pour les plats épicés
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 320 g de spaghettis

1. Mettre le pecorino dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'huile d'olive dans le bol et chauffer **1 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 1 min/Varoma/vitesse 1)**.
3. Ajouter la joue de porc et faire revenir **4-5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 4-5 min/Varoma/vitesse 1)**.
4. Ajouter les tomates pelées au jus, le piment, le sel et le poivre, puis cuire **15 min/100°C/vitesse 1**. Pendant ce temps, faire cuire les spaghettis dans une grande quantité d'eau bouillante salée en respectant le temps indiqué sur le paquet. Les pâtes doivent être servies al dente.
5. Égoutter les pâtes et les transvaser dans un plat de service. Napper de sauce, mélanger à l'aide de la spatule puis parsemer de pecorino râpé. Servir chaud.

⏱ 5 min 🔥 25 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 portion :  
1920 kJ / 454 kcal / Protéines 22 g / Glucides 60 g /  
Lipides 14 g

## Torta straciatella

🍴 12 parts

- 10 g de beurre, pour le moule
- 240 g de farine blanche type 45, et un peu pour le moule
- 50 g de chocolat noir pâtissier, détaillé en morceaux
- 25 g de biscuits amaretti
- 3 œufs
- 200 g de crème liquide
- 130 g de sucre en poudre
- 70 g de fécule de pomme de terre
- 2 c. à café de levure chimique (1 sachet)
- 10 g de sucre vanillé maison
- 60 g d'huile d'arachide
- 50 g de liqueur anisée, type sassolino, sambuca ou pastis

**Ustensile(s) :** moule à manqué rond uni démontable (Ø 26 cm), grille à pâtisserie

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à fond amovible (Ø 24-26 cm) puis réserver.
2. Mettre le chocolat dans le bol et râper **5 sec/vitesse 6**. Transvaser dans un récipient et réserver.
3. Mettre les biscuits amaretti dans le bol



- et mixer **5 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter les œufs, la crème liquide, le sucre en poudre, la fécule de pomme de terre, la farine, la levure chimique, le sucre vanillé, l'huile d'arachide et la liqueur anisée, puis mélanger **30 sec/vitesse 4**.
  5. Ajouter le chocolat râpé et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Transvaser le

mélange dans le moule préparé. Enfourer et cuire 40 minutes à 180°C. Retirer du four, démouler le gâteau et le laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Servir à température ambiante.

⏱ 10 min 🔥 50 min 🍴 Facile 📖 Pour 1 part :  
1254 kJ / 297 kcal / Protéines 5 g / Glucides 36 g /  
Lipides 14 g





## Saltimbocca alla romana

🍴 4 portions

- 8 escalopes de veau très fines
- 5 g de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 5 g de poivre noir, moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 8 tranches de jambon cru, type jambon de Parme, d'Aoste ou de San Daniele
- 8 feuilles de sauge fraîche, lavées et séchées
- 120 g de vin blanc sec
- 80 g d'eau
- ¼ cube de bouillon de viande
- 40 g de beurre doux, froid et coupé en petits morceaux (voir « Conseil(s) »)
- 15 g de farine de blé

- 1 pincée de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts

**Ustensile(s)** : pics en bois

**1.** Poser les escalopes de veau sur le plan de travail, les saler, les poivrer, puis disposer une tranche de jambon cru sur chacune. Rouler les escalopes sur elles-mêmes et les envelopper de sauge fraîche. Piquer chaque roulé avec un pic en bois pour les maintenir. Couper éventuellement l'excédent de viande pour obtenir des roulés de taille identique.

**2.** Mettre le vin blanc, l'eau et le bouillon de viande dans le bol. Insérer le panier cuisson et y déposer les roulés de veau, puis cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le panier cuisson à l'aide de la spatule et réserver.

**3.** Ajouter le beurre, la farine, le poivre et les roulés de viande au contenu du bol,

puis cuire **5 min/120°C/vitesse 4** (TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 4**).

Retirer les roulés de veau, les mettre sur un plat de service et napper de sauce.

Servir aussitôt.

⏱ 5 min ⏲ 25 min 🍳 Facile 📖 Pour 1 portion :  
1261 kJ / 302 kcal / Protéines 35 g / Glucides 3 g /  
Lipides 15 g



STUDIO MIXTURE





## Mon Thermomix® presque parfait

**NATHALIE EST UNE MAMAN FIÈRE DE SES FILLES** ET UNE CUISINIÈRE PASSIONNÉE PAR SON MÉTIER. CHEZ ELLE, AUTOUR DU THERMOMIX®, ELLE AIME ALLIER CES DEUX BONHEURS. COMME LORS DE CETTE SOIRÉE... ILLUSTRATION DE MAXIM SAVVA



*Pour les vacances d'été*, mon mari et moi accueillons Charlotte, ma petite nièce. Elle vient d'avoir 15 ans, et le mois d'août est l'occasion pour elle de profiter de ses cousines : nos filles, Alice (12 ans) et Flora (9 ans). Tous les ans, il faut donc trouver à occuper tout ce petit monde. L'année dernière, la venue de Charlotte coïncidait avec l'arrivée du Thermomix®

TM5 dans notre maison. En rentrant du travail, je proposais donc chaque soir à ma bande de filles de tester de nouvelles recettes ensemble. Il faut dire que la cuisine, c'est un peu une institution chez nous : je suis responsable d'un restaurant. Mais loin de me contenter de mes journées derrière les fourneaux, j'adore partager ma passion pour la gastronomie avec ma famille, une fois de retour à la maison.

*Avec le Thermomix®*, les filles ont tout de suite accroché ! Elles se le sont complètement approprié et, dès le milieu de la semaine, je les ai surprises en train de comploter... Je sentais que le Thermomix® était au cœur de la surprise. Comme c'est un outil ludique et facile à maîtriser, je les ai laissées faire.

*Elles avaient tout prévu* pour le vendredi soir. En rentrant, nous avons découvert qu'elles avaient copié le concept d'« Un dîner presque parfait », cette émission télévisée où les candidats reçoivent chez eux et sont notés en fonction de l'ambiance de la soirée, de la déco de leur table et de la qualité de leur cuisine. Leur thème était « Dîner chic ». Elles avaient donc magnifiquement dressé le couvert, tout en noir et blanc. En dégustant leur menu, nous avons été bluffés : elles ont manié le Thermomix® avec brio et nous nous sommes régalés. Ce fut une soirée vraiment mémorable !





# CHRISSY, SA CUISINE ET SES PARFUMS D'ENFANCE

Sur [Lesrecetteslegeresdechrissy.fr](http://Lesrecetteslegeresdechrissy.fr), notre blogueuse fait rimer légèreté et gourmandise. Elle nous propose ses meilleures pâtisseries, des idées pour cuisiner les fruits et légumes de saison, mais aussi des astuces diététiques avec, notamment, des menus Weight Watchers. Complet et savoureux !

PHOTO RECETTE DE DELPHINE GOIZET STYLISME DE ISABEL LEPAGE

**La saveur qui vous rappelle votre enfance ?** C'est une saveur, mais aussi une odeur : la violette. Petite, j'adorais m'enivrer de l'odeur de ces bouquets couleur parme. Déguster un simple bonbon aromatisé à la violette me rappelle automatiquement mon enfance. J'utilise d'ailleurs souvent du sirop ou de l'arôme de violette dans mes desserts ou mes cocktails apéritif.

**Ce qu'il faut vous servir pour vous amadouer ?** Une simple pomme saupoudrée de cannelle constitue pour moi une douceur incomparable, pour le dessert ou le goûter.

**La gourmandise qui vous fait chavirer ?** La tarte au citron meringuée, sans hésitation ! C'est vraiment mon péché mignon... J'adore ce mélange de saveurs et de textures !

**L'épice qui vous enchante ?** J'utilise beaucoup d'épices dans ma cuisine, mais celle qui revient le plus souvent, c'est le curry. Une pointe dans un plat adoucit sa saveur et enchante les papilles.

**La préparation que vous ne réussissez qu'avec le Thermomix® ?** Lorsque j'ai posé cette question à ma famille, on m'a répondu : « Difficile de savoir... Maintenant, tu fais tout avec Thermomix® ! » Personnellement, je dirais la crème anglaise. Je ne l'ai jamais ratée depuis que j'ai mon Thermomix®...



DÉCOUVERTE SUR LA TOILE



## Glace à la fraise façon italienne

600 g environ

- 100 g de lait concentré non sucré
- 60 g de sucre en poudre
- 500 g de fraises, préalablement congelées

### 30 minutes avant

1. Mettre le lait concentré au congélateur.

### Au moment de servir

2. Mettre le sucre dans le bol et mixer 10 sec/vitesse 9.
3. Ajouter les fraises congelées et le lait concentré très froid, puis mixer 1 min/vitesse 9 en vous aidant de la

spatule. **Insérer le fouet** et fouetter 20 sec/vitesse 3 pour obtenir une glace à la texture italienne. Pour une glace crémeuse, déguster aussitôt, ou remettre au congélateur 30 minutes pour pouvoir la servir en boules.

### Conseil(s)

Si vous choisissez de congeler vous-même vos fraises, lavez-les, équeutez-les, coupez les plus grosses en morceaux et congelez-les à plat sur une plaque, avant de les mettre dans des sacs à congélation par petites quantités. Elles seront ainsi plus pratiques à utiliser en fonction des besoins.

10 min 40 min Facile Pour 1 portion :  
363 kJ / 86 kcal / Protéines 2 g / Glucides 18 g / Lipides 1 g



# Vos astuces et secrets d'utilisation

Le Thermomix® a plus d'un tour dans son sac ! Et il est vite devenu votre meilleur ami cuisine. La preuve ? Vous avez même su réinventer ses accessoires pour qu'ils vous accompagnent, toujours plus, dans vos préparations.

**Sur notre page Facebook Thermomix® France (officiel),** les 29 février et 1<sup>er</sup> mars derniers, nous vous avons proposé de partager vos meilleures astuces culinaires. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que vous ne manquez pas d'imagination. Voici un extrait de vos commentaires qui nous ont étonnés et, nous en sommes sûrs, inspireront les autres utilisateurs.



## Avec mon Thermomix®

« J'utilise le Thermomix® en sens inverse vitesse 3 ou 4 pour dénoyauter les cerises. C'est bien pratique et rapide quand on en a plusieurs kilos. » **JC P.**

« Cuisiner du salé laisse souvent des odeurs de viande et d'épices dans le bol du Thermomix®. Versez-y du citron, laissez agir 2 ou 3 heures et hop, le tour est joué ! » **JULIE B.**

## Avec mon gobelet doseur

« J'utilise le gobelet doseur comme emporte-pièce pour avoir une jolie forme de goutte ! » **OC RND**







### Avec mon Varoma

« Pendant la cuisson au Varoma, je pose mon plat de service dessus pour le réchauffer avant de servir, afin de déguster bien chaud... » **NATALIE M.**

« Pour séparer les blancs d'œufs des jaunes, je mets mon Varoma au-dessus d'un bol, et je casse les œufs nécessaires avant de commencer ma recette. Le temps de tout sortir et préparer, mes œufs sont séparés, les jaunes dans le Varoma, les blancs dans mon bol. » **CYRIELLE W.**

### Avec mon panier cuisson

« Je fais mes jus de fruits en me servant du panier cuisson au-dessus d'une carafe pour filtrer et récupérer uniquement le jus. La spatule me sert à brasser ma pulpe pour faire couler le jus dans la carafe. Vorwerk a pensé à tout ! » **CHACHOUX S.**

« J'utilise le panier cuisson pour saupoudrer du sucre glace, du cacao ou autres poudres sur mes gâteaux, crêpes..., ou faire un joli décor. Effet garanti ! » **MANON D.**

### Avec ma spatule

« La spatule devient un presse-citron (ou autre agrume, d'ailleurs) bien pratique ! » **RACHELLE G.**

« Je me sers du manche de la spatule pour donner forme à des minituiles en les posant dessus lorsqu'elles sont encore chaudes. » **CHLOE O.**







1

## De la création d'une recette à votre assiette

« **COMMENT NAÎT UNE RECETTE THERMOMIX® ?** » CETTE QUESTION, VOUS ÊTES NOMBREUX À VOUS LA POSER. AU SIÈGE NANTAIS DE THERMOMIX®, TOUTE UNE ÉQUIPE SE CHARGE D'IMAGINER (ET DE CONCOCTER !) PLATS, DESSERTS ET AUTRES DOUCEURS QUI ARRIVERONT ENSUITE DANS LES CUISINES DE TOUTE LA FRANCE. TEXTE DE JULIEN TRUBERT PHOTOS DE SARAH SCANIGLIA

**Trouver le Service Recettes au sein des locaux de Thermomix® n'est pas difficile.** Tendez le nez et suivez les bonnes odeurs pour arriver jusqu'à la cuisine, tout simplement ! Devant leurs six TM5 et quatre TM31, Isabelle, Pauline et Amédée créent ici les recettes qui raviront les fans du Thermomix®. Chacun avec sa spécificité : Isabelle et ses belles associations de saveurs, Amédée qui aime dynamiser les plats en les revisitant et Pauline qui se passionne pour « la technique, les tours de main et les dressages, sans jamais oublier le goût. » Ce trio se complète parfaitement, s'entraide au quotidien, pour un résultat formidable dans l'assiette.

**La journée commence, et déjà les Thermomix® s'activent en cuisine.** Au menu aujourd'hui, une tatin de tomates cerise (recette à découvrir p.25), mais aussi bien d'autres plats. Avec plusieurs centaines de recettes imaginées et cuisinées chaque année, le Service Recettes ne s'ennuie pas. Ingrédients,

techniques, découvertes, essais... ici, on parle cuisine, on vit cuisine, que ce soit derrière les fourneaux ou au cœur des bureaux qui jouxtent le laboratoire d'Isabelle, Pauline et Amédée. Céline, responsable du service, et son équipe le savent : c'est vers 10 heures que les premières odeurs traversent le petit couloir, signe que la dégustation ne devrait pas tarder. Toute l'équipe goûte chaque jour tous les plats concoctés par le trio de cuisiniers. Avec comme (douce) consigne de donner leur avis : « Je mettrais plus de sel », « La cuisson de la pâte est parfaite », « Vous avez pensé à du basilic ? » Chacun partage son ressenti pour faire avancer la tatin de tomates cerise d'aujourd'hui. « La qualité des recettes est primordiale pour nous, bien sûr », explique Céline. « Nous cherchons des recettes faciles pour le quotidien, mais aussi d'autres qui soient inspirantes, qui donnent envie à nos utilisateurs de se lancer et de bluffer leurs proches... et eux-mêmes ! » « L'écriture doit également être claire, précise, pour qu'il soit impossible de rater une recette chez soi », confie Édith.



### Entre deux cuissons, l'équipe de 8 personnes

se retrouve afin d'aborder les prochaines thématiques qui paraîtront dans le magazine « Thermomix & Moi », sur la plate-forme MyThermomix®, dans les livres... Aurélie identifie ces tendances qui passeront ensuite entre les mains des trois cuisiniers de l'équipe. Saisonnalité, faisabilité... Tout est discuté pour créer des collections qui raviront les utilisateurs du Thermomix® quelques semaines plus tard.

### La recette de la tatin de tomates cerise fonctionne dans la cuisine, mais sera-t-elle réussie chez vous ?

Pour s'en assurer, le plat va subir trois tests successifs. Pauline, à l'initiative de ce plat, rédige donc la recette qu'elle a concoctée pour la transmettre ensuite à des testeurs. Non expertes en cuisine mais simplement passionnées par le Thermomix®, trois personnes essaient alors la recette chez elles puis retournent leur avis détaillé à la cuisine. Au moindre bémol, tout est travaillé, de nouveau, par Isabelle, Pauline et Amédée. Un processus valable pour chaque recette créée chaque année au siège nantais de Thermomix®. La tatin plaît au Service Recettes et aux testeurs ? La voici prête à se faire jolie !



2



3

1. C'est ici qu'Amédée, Pauline et Isabelle élaborent les recettes que vous pouvez retrouver dans le magazine, les livres et sur MyThermomix
2. Pauline, lors de la préparation de la tarte tatin de tomates.
3. Julien et Aurélie, entre correction et mise en ligne des recettes.

**Édith, Nhan et Julien retrouvent le texte et se chargent de l'habiller :** fautes d'orthographe, suivi des standards d'écriture de Thermomix®, tournures peu claires... Ils multiplient les allers-retours en cuisine pour tout comprendre, tout saisir et rendre une copie parfaite, que la recette paraisse sur papier ou sur l'écran digital du Thermomix® TM5. Des conseils, des variantes, des informations sur tel ou tel ingrédient sont éventuellement ajoutés pour que l'utilisateur ne soit pas perdu devant son robot ou son Caddie.

### Nhan contacte l'une des trois nutritionnistes

chargées de calculer les valeurs nutritionnelles des plats et de classer ceux-ci selon différents régimes (sans gluten, végétarien...), pendant qu'Édith et Julien travaillent sur un prochain livre. Aurélie, elle, organise le shooting de la tatin qui aura lieu dans quelques semaines. Un styliste culinaire préparera la recette – au Thermomix®, bien sûr – qu'un photographe capturera aussitôt. Cette étape est suivie de près pour que les photos soient à la fois gourmandes, élégantes et tout simplement tentantes. La tatin, après ce parcours réalisé dans la bonne humeur, est officiellement prête à entrer dans votre cuisine et, peut-être, à faire partie de vos plats fétiches...

\* [www.mythermomix.fr](http://www.mythermomix.fr)

**CÉLINE**  
Responsable du  
Service Recettes

**JULIEN ET NHAN**  
Chargés de la  
correction

**AMÉDÉE, PAULINE  
ET ISABELLE**  
Créateurs de recettes

**AURÉLIE**  
Chef de produit

**ÉDITH**  
Responsable du  
Développement des  
Recettes





# AU FIL DU MAGAZINE

Magazine « Thermomix® et moi » N° 4 - Été 2016

## 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 indications entre parenthèses indiquent les temps de cuisson adaptés pour le modèle Thermomix® 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 :

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



Cheesecake tomate chèvre (p. 22)



Verrines de ratatouille et gelée de tomate (p. 23)



Duo de poissons au beurre blanc (p. 7)



Ravioles de volaille des Landes (p. 16)



Tomates farcies au chèvre (p. 24)



Crumble de tomates, poivrons et olives (p. 24)



Tatin de tomate cerise au chorizo (p. 25)



Gaspacho d'abricot au thé et gingembre (p. 28)



Clafoutis aux abricots (p. 28)



Mini-tartes fines nectarine pistache (p. 29)



Pêche Melba (p. 30)



Rouleaux de printemps au chèvre frais (p. 32)



Charlotte aux framboises et chèvre frais (p. 33)



Bœuf mijoté aux aubergines (p. 35)



Thon mariné aux nouilles chinoises (p. 37)



Salade de pâtes au pesto rouge (p. 41)



Quiche moutarde, thon et tomates confites (p. 42)



Marinade à la moutarde et au miel (p. 43)







Boisson eau de coco et cassis (p. 45)



Smoothie vitaminé (p. 47)



Choux au sarrasin, crabe et ciboulette (p. 49)



Verrines melon, basilic et jambon de Bayonne (p. 49)



Saumon laqué (p. 52)



Brochettes de bœuf mariné (p. 53)



Marinade pour crevettes à griller (p. 53)



Muffins courgette et muffins saumon (p. 55)



Terrine de saumon à tartiner (p. 55)



Verrines estivales (p. 60)



Brochettes de bœuf épicé aux légumes (p. 61)



Carpaccio tomate-mozza et glace avocat (p. 64)



Tartelettes aux épinards, glace poivron (p. 67)



Gaspacho concombre et glace chèvre (p. 68)



Salade pamplemousse, glace au wasabi (p. 69)



Oranges givrées (p. 70)



Granité fraise-coquelicot (p. 72)



White Lady givré (p. 73)



Anchoïade (p. 80)



Calissons d'Aix (p. 80)



Bourride (p. 81)



Spaghettis all'amatriciana (p. 88)



Torta straciatella (p. 88)



Saltimbocca alla romana (p. 89)



Glace à la fraise façon italienne (p. 91)





# Pour aller plus loin...

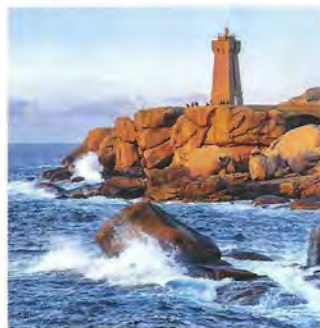


MAXIM SAYVA

**Envoyez-nous votre Belle histoire !** Vous avez découvert Thermomix® par hasard chez une amie, au cours d'une démonstration, en cadeau ou tout simplement sur Internet... Racontez-nous vos histoires et anecdotes et, si vous êtes sélectionné, remportez\* un an d'abonnement au magazine « Thermomix® et moi ». Envoyez votre Belle histoire à [contact-thermomix@vorwerk.fr](mailto:contact-thermomix@vorwerk.fr)

*\*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 SEPTEMBRE



BORIS STROUKO / FOTOLIA



NOLONEY / FOTOLIA



LUIGI GENIER / ISTOCKPHOTO

La saison change, les plaisirs de bouche aussi !

### Au menu...

L'été a filé à vitesse grand V. Heureusement, septembre connaît encore de très belles journées propices aux dîners conviviaux entre amis. Pourquoi pas autour de belles **tartes et quiches** vite réalisées ? Ou encore d'un **plat de pâtes** ? Nous vous proposons plusieurs versions pour réinventer les inimitables « pasta ». Thermomix® est aussi au fait des tendances, et

vous invite à découvrir les **nouveautés produits pour cuisiner sans gluten**. Sur les étals des marchés : **le raisin, le fenouil, les figues...** font leur grand retour. Découvrez comment les accommoder, entre légèreté et gourmandise. Enfin, on prolonge un peu les vacances, direction la **Bretagne** ! La rédaction vous souhaite un agréable périple gourmand.

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  
**RESPONSABLE ÉDITORIAL ET MARKETING :** Céline Perrudeau  
**RESPONSABLE DÉVELOPPEMENT DES RECETTES :** Édith Pouchard  
**DÉVELOPPEMENT DES RECETTES :** Pauline Brunet, Isabelle Philion, Amédée Vicet  
**RÉDACTION DES RECETTES :** Nhan Nguyen, Julien Trubert  
**CHEF DE PRODUITS :** Aurélie Hessin-Bonneau  
**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  
**SECRÉTAIRE GÉNÉRAL DE LA RÉDACTION :** Laurent Dibos  
**SECRÉTARIAT DE RÉDACTION :** Nicolas Chrétien, Marion Pires, Olivier Vignancour  
**SERVICE PHOTO :** Mathilde Loncle  
**CHEF DE STUDIO :** Alain Adone

Journalistes : Sandra Collet, Anthony Dhennequin, Margot Dobriska, Marie Gabet, Céline Jappe, Aurélie Michel, Caroline Pacreau, Pierre Psaltis, Julien Trubert

Photographes : Studio Mixture, D3 Studio, Emmanuelle Bézières, Thomas Durio, Sarah Scaniglia

Imprimé en France par Pollina 85407 LUÇON  
Chef de fabrication : Bernard Blottière  
Photogravure : Alain Adone - COM'Presse

**ROUTAGE STAMP** 95150 Taverny  
ISSN : 2430-686X  
Dépôt légal : avril 2016  
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 €. Pour toute autre demande relative à votre Thermomix® : 02 51 85 47 47





# ROBOT ASPIRATEUR KOBOLD VR200

## VOUS AUSSI VOUS ALLEZ L'ADORER !

Des sols toujours propres, même dans les endroits difficiles d'accès.  
Découvrez le robot aspirateur Kobold VR200.



Offre d'essai  
**30**  
jours\*



Système  
de navigation laser



Détecte les obstacles



Nettoie les angles  
et les recoins



Seulement  
9 cm de hauteur

