

THERMOMIX® ET MOI

Enchantez votre expérience culinaire

N°5 - AUTOMNE 2016 - 8 €



TOUT LE MONDE ADORE LES PÂTES

Nos meilleures idées pour les sublimer



Plus de
40
recettes
 inédites

Raisin, figues, roquette...

L'AUTOMNE EN 16 RECETTES DE CHOIX

Inspirante et gourmande
**UNE BALADE GASTRONOMIQUE
EN BRETAGNE**



Tendances

Créations sans gluten

Shanghai

Carrefour de la cuisine chinoise

Le pain de mie

L'indétrônable du placard



Nouvelles aspirations



VINCENT BALDENSPERGER

Chaque année, Google analyse les « clics » et les centres d'intérêt de ses utilisateurs pour mettre en lumière les grandes tendances cuisine. Pour la fin de l'année 2016, dans son rapport « Food Trends », l'incontournable

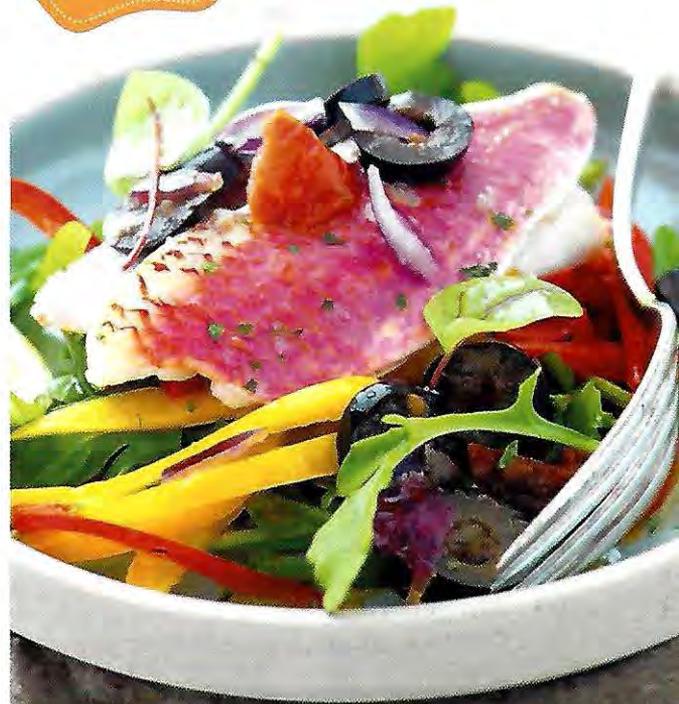
moteur de recherche fait de la cuisine du monde, des pâtes et du sans-gluten les grands gagnants de ce top des tendances. Et le moins que l'on puisse dire, c'est que les utilisateurs de Thermomix® sont au fait de ces nouveautés culinaires. La preuve ? Ce sont vos meilleures recettes « no-glu » que nous avons sélectionnées sur l'Espace Recettes et qui se retrouvent dans ce magazine !

Mais vous n'êtes pas les seuls ! Parce qu'à la rédaction, nous aimons être surpris et rester surprenants, nous aussi, nous nous sommes laissé entraîner par cette vague de nouveautés gourmandes. Et nous sommes partis à la découverte de Shanghai. Une ville gastronomique, éclectique, somptueuse de diversité et, forcément, inspirante en cuisine. Si la Chine se laisse séduire par le Thermomix®, nous, c'est certain, nous sommes conquis par ses spécialités.

Ce rapport Google nous a également donné envie de revoir notre copie et de réveiller nos classiques. Un plat de pâtes, peut-on trouver plus convivial ? Ce numéro est donc l'occasion d'innover avec des produits incontournables de nos placards : les linguine, pâtes à lasagne et autres macaronis.

Vous l'aurez compris, si ce numéro fait encore la part belle aux produits de saison (comme le raisin, la figue et le fenouil), nous avons fait en sorte qu'il puisse également devenir le meilleur compagnon des cuisiniers qui vivent avec leur temps. Nous savons qu'une cuisine plus saine et ouverte sur le monde fait partie de leurs aspirations. Et c'est donc avec audace et nouveautés que nous souhaitons vous combler et fêter le premier anniversaire du magazine. Longue vie à Thermomix et Moi® et bonne rentrée gourmande !

Sophie Hanon-Jaure
Directrice de la publication

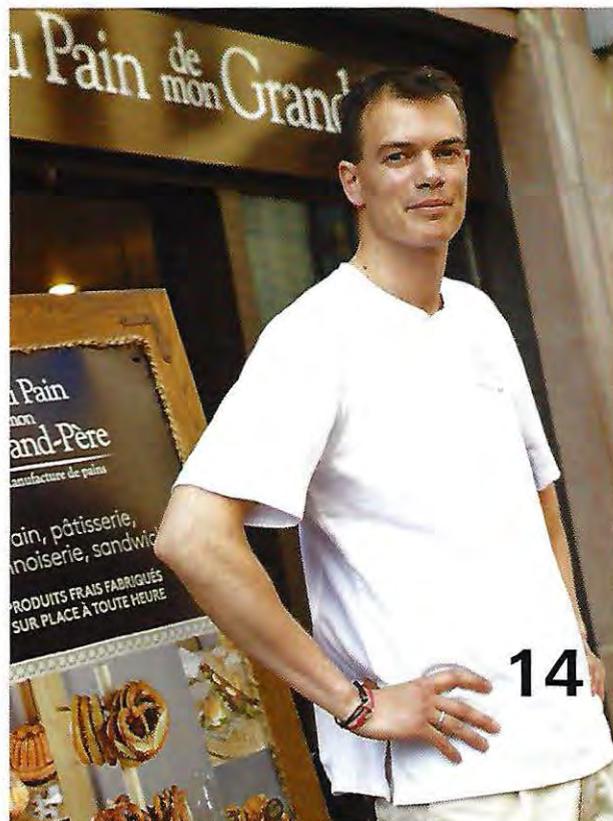


C'est la saison

p.18



Pour vous abonner, rendez-vous en page 53 ou directement sur le site www.thermomix.fr/mag



SOMMAIRE

06 *Index des recettes*

07 *Ma recette star*

Le baba au rhum : un dessert royal.

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 automne.

10 *Inspiration*

Automne cocon à la campagne.

12 *Actu Thermomix®*

Toutes les infos concernant votre fidèle compagnon de cuisine.

14 **LE CHEF ET MOI**

En cuisine avec... Bruno Dinel, maître boulanger

Avec lui, réalisez de belles briochettes.

18 **MON MARCHÉ D'AUTOMNE**

20 ***Figues et raisins, l'accord parfait***

De l'entrée au dessert, ils satisferont toutes vos envies.

62

28 ***Le fenouil, un légume aromate***

Dégusté émincé cru et croquant ou cuit et fondant, il séduit toujours par son goût anisé.

30 ***Le poulet, des morceaux de choix***

Il est notre meilleur allié santé... et gourmandise !

34 ***Le rouget, poisson aux saveurs éclatantes***

Délicat et savoureux, il ravira les gourmets friands de sa chair fine.

36 ***Le roquefort, seigneur des fromages***

Son histoire exceptionnelle en fait l'un des fleurons de la gastronomie française.

38 **THERMOMIX® AU QUOTIDIEN**

40 ***Des idées dans mon placard***

Le pain de mie, la mie des repas improvisés.

44 ***La santé dans mon assiette***

Les oléagineux : des bienfaits sous la coque.

46 ***Thermomix® et les enfants***

Effrayante de gourmandise, notre recette spécial Halloween.

48 ***Coup de bluff***

Cuisiner santé avec la caroube.



50 *Secrets de fan*

Vos recettes sans gluten.

52 *C'est nouveau dans les rayons*

Sélection spécial sans gluten.

54 *Top chrono*

Un plat pour le dîner en 20 minutes.

56 *Déco pas à pas*

Je crée une table ludique pour les enfants.

58 *Thermomix® et lui*

Quand Morgan mitonne un repas romantique.

62 **DOSSIER RECETTES**

Spécial pâtes

Faciles, économiques et bluffantes : tout le monde les adore !

74 **BALADE GOURMANDE**

Breizh traditions

C'est entre terre et mer que la cuisine bretonne puise sa richesse et son authenticité.

82 **SAVEURS D'AILLEURS**

Shanghai : break gourmand au cœur du Manhattan chinois.

Les cuisines de toutes les provinces de Chine s'entremêlent.

90 *Ma belle histoire*

Gaëlle a connu plusieurs générations de Thermomix®. Chez elle, c'est même une histoire de famille... Rencontre.

91 *Blogueuse*

Rencontre avec... Lyse, blogueuse généreuse en conseils.

92 *L'événement Thermomix®*

Découvrez Cookidoo®, la nouvelle interface qui va révolutionner la recherche des recettes !

94 *Ma vie chez Thermomix®*

Rencontre avec Delphine Le Privé, conseillère Thermomix®
« C'est une véritable aventure humaine. »

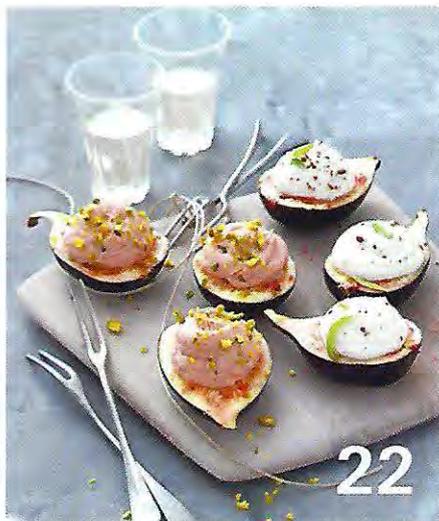
96 *Les recettes page à page*

Mes recettes au fil du magazine.

98 *Prochain numéro*

EN UN COUP D'ŒIL

Mes recettes par type et par ordre alphabétique



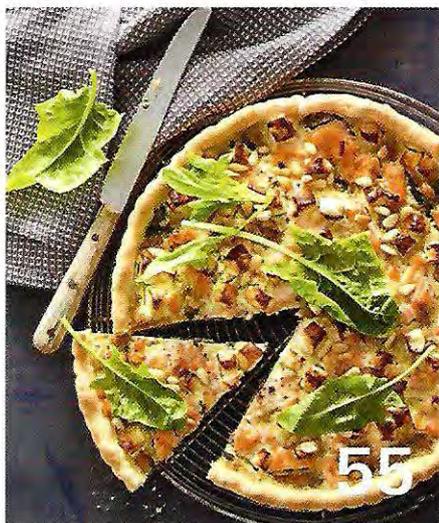
22

ENTRÉES

Blinis sans gluten	51
Figues farcies	22
Makis de pain de mie	41
Salade de calamar au fenouil	29
Salade de rouget	35
Samoussas aux épinards	59
Tartelette au chèvre et aux oignons	55
Tartine de caviar d'aubergine aux figues et comté	23

PLATS

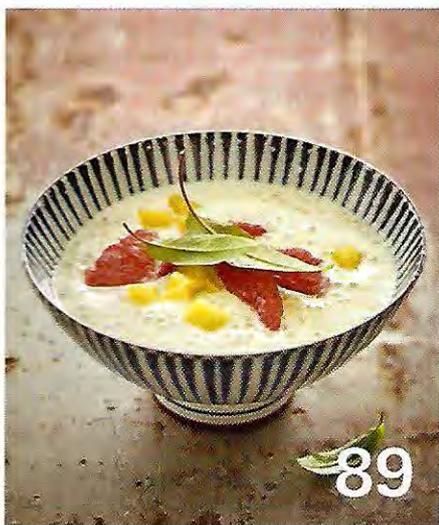
Cabillaud au beurre de raisin, betterave, avocat et girolles	24
Cabillaud sauce Passion et petits flans de poireaux	60
Conchiglioni aux épinards et ricotta	70
Croque-cake	43
Filets de rouget sauce safranée	35
Galette saucisse fromage	81
Gratin de fenouil au fromage	29
Joues de porc au cidre	80
Lasagnes champignons-fromage	69
Lasagnes roulées	72
Linguine aux crevettes	68
Mafé de poulet	32
Mini-pizzas momie	47
Moules au roquefort	37
One pot pasta, spaghettis aux légumes	71
Pâtes fraîches au basilic	66
Poitrine de porc à la sauce de soja	88
Poulet au lait de coco et épices	32
Poulet aux poivrons façon risotto	31
Poulet en salade de boulgour	33
Quiche saumon, épinards, feta	55
Riz au basilic thaï	88
Salade de pâtes aux coques	67
Tajine d'agneau aux figues	25



55

DESSERTS

Baba au rhum	7
Cake mi-figue mi-raisin	27
Charlotte au pain de mie	42
Fondant au chocolat sans gluten	50
Parfait glacé aux raisins et aux noix	26
Perles du Japon mangue-pamplemousse	89
Riz au lait, poires pochées et sauce chocolat	61
Tarte pomme-citron sans gluten	51



89

EN-CAS

Briochettes feuilletées	16
Muesli croustillant maison	91
Palets bretons	80
Pâte à tartiner sans sucre	49
Purée d'amande au miel	45

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

Un dessert royal

C'EST LE ROI DE POLOGNE STANISLAS LESZCZYNSKI, BEAU-PÈRE DE LOUIS XV, QUI AURAIT IMPORTÉ LE BABA À PARIS. LES PÂTISSIERS REMPLACENT ALORS LA LIQUEUR DE TANAISIE (PLANTE HALLUCINOGENE) PAR DU RHUM ET CRÉENT LA PÂTISSERIE QUE L'ON CONNAÎT.

PHOTO DE THOMAS CHARRIER STYLISME DE SÉBASTIEN MERDRIGNAC



Baba au rhum

20 mini-babas

La pâte à baba

- 250 g de farine de blé
- 25 g de miel
- 25 g de levure boulangère fraîche
- 1 c. à café de fleur de sel
- ½ citron jaune, non traité (le zeste seulement)
- 8 œufs
- 100 g de beurre doux, coupé en morceaux, et un peu pour les moules

Le sirop

- 500 g de sucre en poudre
- ½ citron jaune, non traité (le zeste seulement)
- ½ orange, non traitée (le zeste seulement)
- ½ anis étoilé
- ½ c. à café de cardamome en poudre
- 1 gousse de vanille, fendue en deux dans la longueur
- 750 g d'eau
- 100 g de jus d'ananas
- 50 g de jus de fruit de la Passion
- 200 g de rhum agricole

La crème chantilly

- 300 g de crème liquide, 30% m.g. min., très froide
 - 250 g de mascarpone
 - 80 g de sucre glace maison
 - 2 pincées de vanille en poudre
- Ustensile(s)** : torchon, moules à baba individuels, poche à douille, grille à pâtisserie

La pâte à baba

1. Mettre la farine, le miel, la levure boulangère, la fleur de sel, le zeste du demi-citron et 3 œufs dans le bol, puis pétrir **5 min/1** (TM31 : **5 min/1**).
2. Ajouter 3 œufs et pétrir **2 min/1** (TM31 : **2 min/1**).
3. Ajouter 2 œufs et pétrir **3 min/1** (TM31 : **3 min/1**).
4. Ajouter le beurre et pétrir **2 min/1** (TM31 : **2 min/1**). Transvaser la pâte dans un récipient fariné, couvrir d'un torchon et laisser pousser 30 minutes à température ambiante. Pendant ce temps, beurrer 20 moules à baba individuels et réserver.
5. Une fois la pâte poussée, la transvaser

dans une poche à douille et remplir les moules à moitié. Couvrir d'un torchon et laisser pousser à nouveau 45 minutes environ (la pâte doit atteindre le bord du moule).

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

7. Une fois les babas poussés, enfourner et cuire 15 minutes à 200°C. Laisser refroidir, puis démouler sur une grille à pâtisserie.

Le sirop

8. Mettre le sucre, le zeste du demi-citron, le zeste de la demi-orange, le demi-anis étoilé et la cardamome dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

9. Gratter la gousse de vanille à l'aide d'un couteau et ajouter les graines de vanille et la gousse évidée au contenu du bol.

Ajouter l'eau et chauffer

10 min/100°C/vitesse 1. Laisser infuser 30 minutes minimum dans le bol.

10. Ajouter le jus d'ananas, le jus de fruit de la Passion et le rhum, puis mélanger **30 sec/vitesse 2**. Transvaser dans un récipient creux, puis mettre les babas à tremper dans le sirop pendant 10 minutes environ. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

La crème chantilly

11. **Insérer le fouet**. Mettre la crème liquide et le mascarpone dans le bol, puis fouetter **2-4 min/vitesse 3** jusqu'à ce que la crème ait la consistance d'une chantilly.

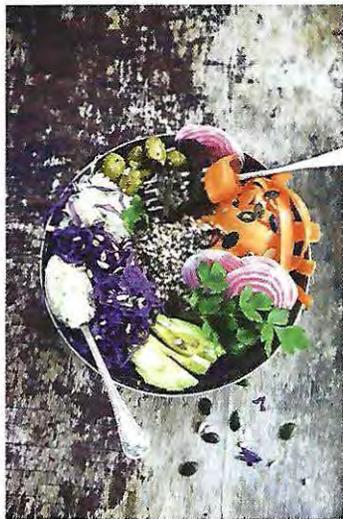
Retirer le fouet.

12. Ajouter le sucre glace et la vanille en poudre, puis mixer **20 sec/vitesse 10**. Transvaser la chantilly dans une poche à douille. Déposer les babas dans une assiette creuse, arroser d'un peu de sirop, décorer d'une belle rosace de chantilly et servir aussitôt.

⏱ 10 min 🕒 3 h 🍳 Facile 📖 Pour 1 portion : 1525 kJ / 363 kcal / Protéines 5 g / Glucides 41 g / Lipides 17 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 CAROLINE PACREAU



PINTEREST/ELIEN MAYANE / SAVEURS VÉGÉTALES

L'ANNÉE BOWL

En 2016, on mange de tout, pourvu que ce soit dans un bol ! Cette mode du « tout-mélangé » a commencé avec les poke bowls dans lesquels poisson cru, légumes et riz se dégustent à la baguette. Un plat d'origine hawaïenne qui a fait des émules... Aujourd'hui, cette présentation enfantine et régressive s'adapte à tous les plats, salés comme sucrés. Le temps des assiettes déstructurées est-il révolu ? On prend en tout cas plaisir à mélanger saveurs et produits dans ces jolis petits bols.

JUS DÉTOX

Cela fait deux ans que les jus de fruits et légumes séduisent les amateurs de saveurs originales, soucieux qui plus est de détoxifier leur organisme. Cette saison, la tendance veut qu'on les déguste pressés à froid. Et même Starbucks s'y est mis ! Pourquoi est-ce mieux ? Car tous les sucres naturels, les enzymes, les minéraux et les vitamines sont conservés. Les Américains sont déjà complètement accros, et il se pourrait bien que l'on se laisse aussi tenter par ces petits concentrés d'énergie, super faciles à réaliser au Thermomix®.



ROUZES/ISTOCKPHOTO



AZURITA/FOTOLIA

AVOCAT-VORE

S'il y a une grande star dans nos assiettes cette saison, c'est bien l'avocat. Sur Instagram, chez les grands chefs..., partout il fait fureur et déploie sa jolie robe verte. Râpé à l'aide d'un Économe, il prend place sur de jolis toasts grillés à l'heure du brunch. On le consomme également sous forme d'huile pour profiter de ses acides gras mono-insaturés. Enfin, le coup de cœur des internautes, c'est « l'avocado rose ». Le principe est simple : découper son avocat pour pouvoir recréer une rose dans son assiette. Le résultat est d'une grande élégance... la preuve en image !



TOMASWORKS/ISTOCKPHOTO

PRODUITS LOCAUX AU RESTO

L'approvisionnement en direct chez les producteurs ? Un concept qui séduit de plus en plus de particuliers soucieux de profiter de produits naturels et de soutenir les petits producteurs locaux. Mais si les circuits courts tentent de plus en plus de cuisiniers amateurs, les restaurateurs ont davantage de mal à s'y tenir. Sur le modèle des Amap, deux jeunes hommes ont donc créé un site permettant aux chefs cuisiniers d'entrer en contact avec les producteurs de leur région. Sur Cultureschefs.com, ils ont accès à des produits locaux, frais et de saison, triés en fonction de leur proximité et livrés directement dans leur établissement. Une belle innovation qui crée du lien entre producteurs, chefs et consommateurs.

LA SEMAINE DU GOÛT®

MARQUE DÉPOSÉE DEPUIS 2002

Cette année, elle fait peau neuve autour d'une thématique plus que jamais d'actualité : mieux manger pour vivre mieux. L'occasion d'éduquer et d'informer les consommateurs quant aux produits, leurs origines, les métiers de bouche et l'importance de la nutrition. Écoles, commerces, restaurateurs, ateliers de rue se mettent au diapason pour faire de la Semaine du goût une grande fête. À retrouver du 10 au 16 octobre.



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 **CAROLINE PACREAU**

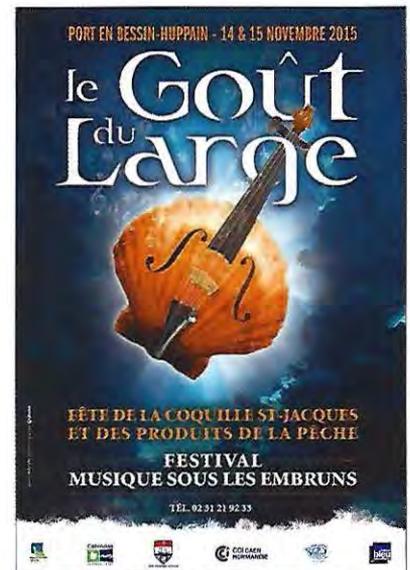


BIENVENUE DANS L'AMBIANCE SUD-OUEST !

Au cœur du festival Toulouse à Table !, les badauds sont invités à participer à un moment de convivialité, de générosité et de partage. Des valeurs qui font le « bien-vivre », et permettent aux gastronomes de se retrouver dans la bonne humeur et de partager. Pendant 4 jours, plus de 90 opérations mettent en avant le goût. Environ 60 000 personnes sont ainsi attendues dans la Ville Rose pour profiter des différentes animations : dégustations, marchés nocturnes, rallye des chefs, course des gourmets, smoothies solidaires... et bien d'autres ! Du 21 au 25 septembre.

C'EST LA MER QUI PREND L'HOMME...

Premier port de pêche artisanale de la coquille Saint-Jacques du Calvados, Port-en-Bessin fête cette année encore ce produit d'exception. Les 12 et 13 novembre, les quais s'animent et accueillent le festival des chants de marins d'Europe, et de nombreux stands de dégustation de produits de la mer. Les restaurants de la ville sont aussi de la partie, faisant de la saint-jacques le produit star de leur carte. Enfin, seule fois dans l'année, la criée est ouverte au public. Chacun peut donc admirer le travail des pêcheurs et acheter les produits de la pêche.



CAMIONS FUMANTS

Le festival Food trucks a connu son premier succès l'année dernière en réunissant à Montussan (Gironde), petite ville de la banlieue bordelaise, les meilleurs food trucks du pays. Cette année encore, une dizaine de « camions gastronomes » sont attendus autour de la place de Brach, le 3 septembre, pour offrir aux gourmets un voyage culinaire. Cuisines d'Asie, d'Italie, d'Afrique, des États-Unis... seront représentées lors de ces journées. Le tout dans une ambiance détendue et à petit prix. De nombreux ateliers culinaires seront également organisés pour les enfants.

MAICAISTOCKPHOTO



DÉCLINAISON PASTEL
De belles carafes en verre recyclé. En centre de table, on les remplit d'eau ou on les détourne pour en faire des vases transparents, colorés et romantiques. À partir de 19 €, sur Lovecreativepeople.com

Automne cocon à la campagne

LA CHALEUR DU BOIS, ADDITIONNÉE À LA DOUCEUR D'UN DÉGRADÉ DE BLEUS PASTEL, DONNE À LA SAISON DES NOTES BUCOLIQUES. ON RÊVE DE CAMPAGNE CHIC. TEXTE DE MARGOT DOBRSKA



CHIC MINIMALISTE

Un petit torchon 100 % lin et une corbeille en fil de fer pour accueillir fruits, pain ou viennoiseries, ambiance vieux bistrot. 35 € sur Lovecreativepeople.com

ENVOLÉE LYRIQUE

Motifs champêtres et couleurs pastel donnent ses lettres de noblesse à cette assiette plate. Dans la collection, on retrouve également : assiettes creuses et à dessert, mugs et tasses. À partir de 9,90 € chez Geneviève Lethu.



VERSION ARTISANAT

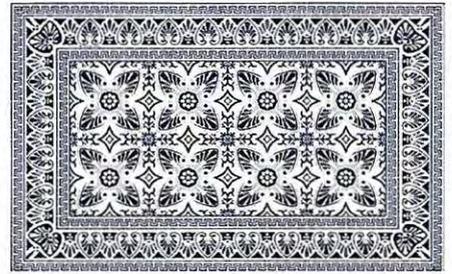
En verre brut, ce pichet rappelle le temps du verre soufflé à la bouche. Sa couleur, son verre serti de bulles et sa forme évoquent les cruches d'antan. Un classique chic. 24,99 € chez Fly.

**BRITISH TOUCH**

À offrir, un coffret comprenant une tasse en céramique, 20 sachets de thé english breakfast et 10 sachets de thé noir pomme cannelle. Idéal pour le tea time. 19,50 € sur Orval-creations.com

PLAT FAMILIAL

En automne, rien de tel qu'un bon gratin pour se réchauffer. Dans un plat en terre, on retrouve les saveurs des gratins d'antan. Convivial et pratique, il passe au four. Ce modèle existe en format carré ou rectangle, en gris ou vert d'eau. 25 € dans les magasins Côté Table.

**SETS GAGNANTS**

Pour une ambiance campagne chic, on dispose ces jolis sets sur une table en bois vieilli. Ils s'inspirent des motifs géométriques des carreaux de ciment les plus tendance du moment et leur revêtement en vinyle se nettoie rapidement. 14,50 € les 6, sur Beijjafloorworld.com

**HUMOUR RÉGIONAL**

« La Famille s'éclate », à l'humour décapant, dépoussière les traditionnels bols bretons en les parant de petits noms drôles et décalés. Choisissez le vôtre ! 19,90 € l'unité sur Pieddepoule.com

**DÉCOUPE ET PRÉSENTATION**

Une gamme de planches à pain ambiance chalet de montagne réalisées en bois recyclé. Leur design simple et élégant nous séduit. À partir de 26 € le petit modèle, sur Lovecreativepeople.com

DESIGN ÉPURÉ

Un service blanc au design régressif qui va inspirer les amateurs de brunchs. Assiettes, chopes et autres bois blancs à petit prix captent la lumière et rehaussent nappes foncées et plats aux couleurs automnales. À partir de 1,50 €, Ikea.

Il y a du nouveau !

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



CADEAU CLIENTS

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

C'EST LA RENTRÉE !

Offre du 22 août
au 18 septembre 2016

-30%

sur tous les livres
de la bibliothèque
Thermomix®



PROMOTIONS BOUTIQUE THERMOMIX®

Découvrez l'offre de la rentrée de la boutique Thermomix®.

Pour préparer la rentrée, une offre exceptionnelle sur les livres de recettes Thermomix® vous attend sur la boutique en ligne. Profitez d'une promotion de **-30 % sur les livres*** pour compléter votre bibliothèque et découvrez de nouvelles recettes simples et rapides à réaliser au quotidien. Avec Thermomix®, faites le plein d'inspiration culinaire pour démarrer la rentrée du bon pied ! Connectez-vous dès maintenant sur www.thermomix.fr rubrique **Boutique**.

*Promotion du 22/08/2016 au 18/09/2016, livraison en France métropolitaine dans la limite des stocks disponibles, hors livre « Ma Cuisine au quotidien ».

INVITATION *Journée Portes Ouvertes*

**VENEZ DÉCOUVRIR
LE THERMOMIX® CONNECTÉ
EN AVANT-PREMIÈRE !**



Vendredi 30
Septembre
2016
de 9h30 à 18h45



Découvrez une multitude de trucs et astuces !
Ainsi que des recettes simples et gourmandes !

INSCRIVEZ-VOUS
à la Journée Portes Ouvertes

sur www.thermomix.fr - Rubrique actualités
et choisissez la ville et l'horaire de votre choix.

À gagner

- ✓ + de 150 clés recettes "Forme & Vitalité" !
- ✓ Des abonnements au magazine Thermomix® & moi



Et des collections recettes à valoir sur la plateforme

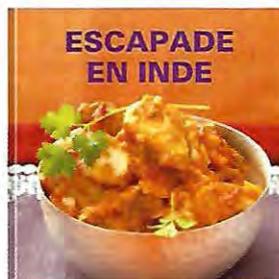
FOIRES

Venez nombreux découvrir le Thermomix® !

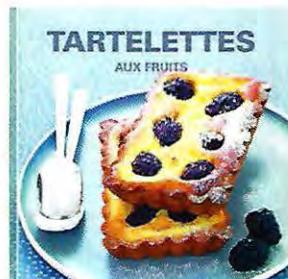
- Foire de Strasbourg : du 2 au 12 septembre 2016 : Hall 8, stand E41
- Foire de Marseille : du 23 septembre au 3 octobre 2016 : Hall 8, Stand 8816

VOS COLLECTIONS SUR WWW.COOKIDOO.FR

Rendez-vous sur www.cookidoo.fr*
pour retrouver des dizaines de collections de recettes digitales !



**ESCAPADE
EN INDE**



**TARTELETTES
AUX FRUITS**

*www.mythermomix.fr a changé de nom et est devenu www.cookidoo.fr

DÉCOUVREZ DE NOMBREUSES VIDÉOS ET VIVEZ PLEINEMENT L'EXPÉRIENCE THERMOMIX®.



*Toutes les deux semaines,
découvrez une nouvelle vidéo
 inédite Thermomix®.*



RECETTES

Trouvez l'inspiration culinaire et découvrez le champ des possibles grâce au Thermomix®.



TUTORIELS

Découvrez comment profiter simplement des fonctionnalités de votre Thermomix® et de la plateforme Cookidoo®.



TRUCS ET ASTUCES

De manière ludique, découvrez les trucs et astuces pour optimiser l'utilisation de votre Thermomix® et rendre votre cuisine du quotidien encore plus ingénieuse.



AUX FOURNEAUX AVEC... BRUNO DINEL, MAÎTRE BOULANGER

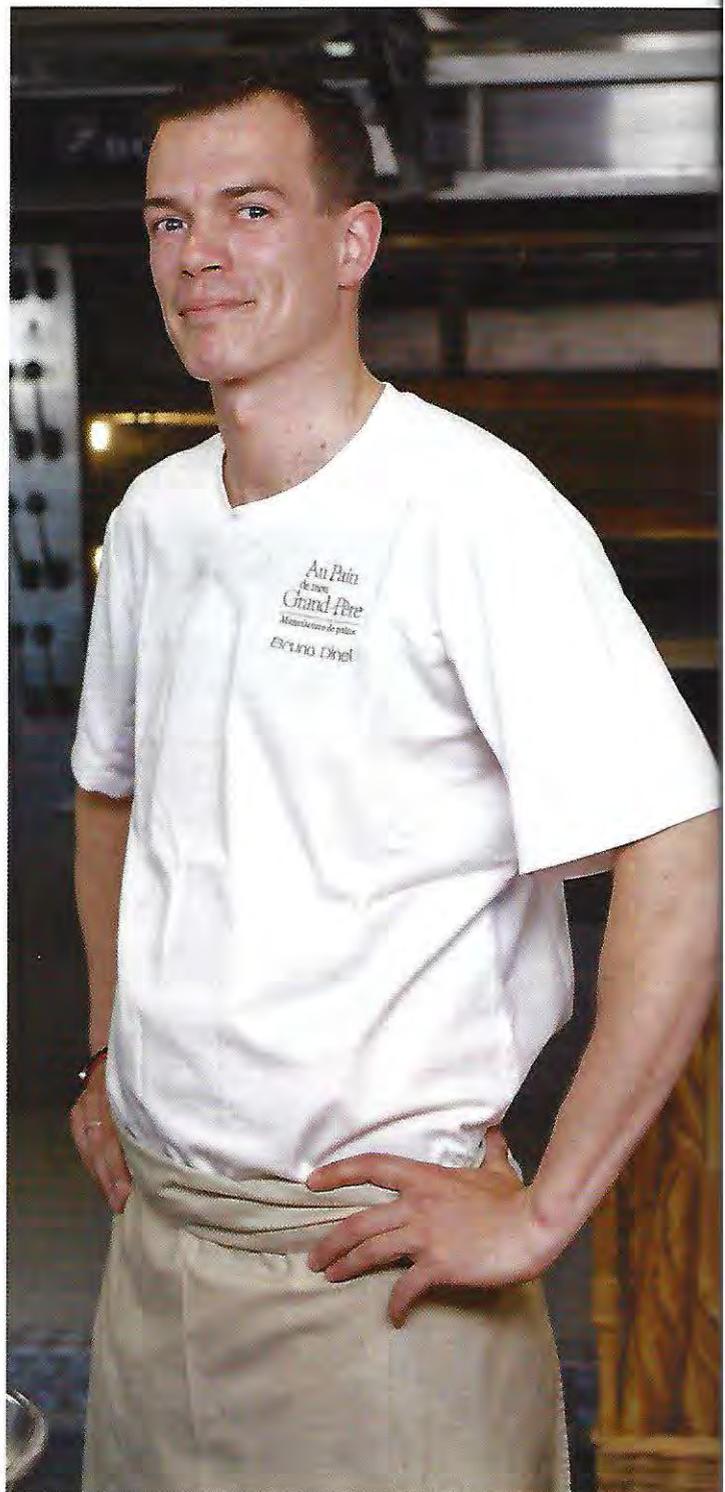
Bruno Dinel perpétue une tradition familiale. À coup de méthodes ancestrales, il sublime un savoir-faire hérité de son père et de son grand-père. Aujourd'hui, il partage sa passion avec Séverine, conseillère Thermomix®, et façonne des briochettes feuilletées. Suivons sa leçon pas à pas.

TEXTE D'ALIX DE LA RONCIÈRE PHOTOS DE MATTHIEU RONDEL

L'ODEUR GOURMANDE DU PAIN FRAIS. Un parfum de pain chaud flotte dans la boulangerie alsacienne où les amateurs défilent sans relâche. Dans un angle, des sacs de farine ventrus attendent leur heure tandis que la poudre recouvre le décor boisé. Bruno Dinel, maître boulanger de 32 ans, s'installe derrière le plan de travail de l'une de ses trois enseignes strasbourgeoises. Un peu en retrait, Séverine attend les instructions... Cette cuisinière passionnée assistera l'artisan tout l'après-midi. Mère de famille originaire de Nancy, elle fabrique son pain depuis quinze ans et, en ajustant son tablier, confie « adorer l'univers de la boulangerie ».

DANS LA PLUS GRANDE TRADITION. En fond de tableau, un jeune homme vibronne autour du pétrin. C'est Jonathan, boulanger depuis deux ans pour la maison Dinel, qui affirme : « Nous travaillons à l'ancienne, tout est fait maison. Ce qu'il faut savoir en boulangerie, c'est ici que je voulais l'apprendre », au Pain de mon Grand-Père. Pourquoi l'entreprise a-t-elle une si belle réputation ? Parce qu'elle hérite notamment du savoir-faire de Bruno Dinel. L'artisan a des allures de jeune homme tranquille, auxquelles il ne faut pas se fier car il a bien baroudé. Depuis la première boulangerie ouverte avec son père en 2002, l'apprenti s'est formé, a voyagé, s'est aguerri. Celui qui était « Le plus jeune maître boulanger » (22 ans en 2006) puis « meilleur artisan » de France (2007) est aujourd'hui un polyglotte à la tête d'un réseau de neuf enseignes et d'un restaurant.

UNE BELLE AVENTURE FAMILIALE. Son histoire est d'abord celle de la famille Dinel. Derrière la longue et mince silhouette de Bruno se cache celle de son père, Patrick.





Tout juste sorties du four, les briochettes en forme d'escargot sont bien rebondies et dorées à point.

Complices, complémentaires, les deux hommes sont aussi soudés par l'ombre de ce grand-père boulanger qui a transmis le feu sacré aux garçons. C'est d'abord Patrick Dinel qui est devenu boulanger à l'âge de 50 ans. En 2002, ce financier toujours en voyage lâche les affaires, s'enracine à Strasbourg et lance sa boulangerie traditionnelle. Il recrute son fils Bruno, alors sommelier à Monaco. Au menu, du pain, bien sûr, mais aussi kouglofs et bretzels. Quatorze ans plus tard, Bruno Dinel sourit : « Mon père est mon idole, il m'a tout appris. » Il faut dire que père et fils ont passé des heures ensemble à apprendre les ficelles du métier « sur le tas, avec un livre et beaucoup de travail ». Leur secret : travailler la nuit, pour offrir du pain chaud aux clients au petit matin. Donc bannir « tout produit améliorant la pâte ». « On se lève à 23 heures pour travailler quatre ingrédients : farine, eau, sel et levure, quand d'autres vont en discothèque... », souffle le passionné. Cette exigence paie. Johann, client régulier de la boulangerie, apporte souvent du pain à ses amis parce qu'il a « un vrai goût de baguette ». C'est l'avis d'une autre fidèle, Marie-Octavie, qui ne jure que par les « miches au levain ».

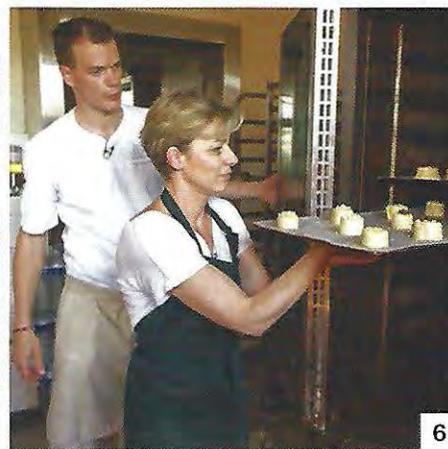
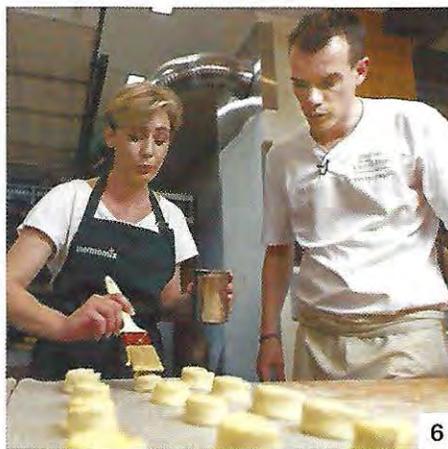
LES BRIOCHETTES À LA LOUPE. Bruno Dinel file en coulisse où Séverine décrypte la recette. « Pourquoi ne pas faire son levain à l'avance ? », questionne-t-elle. L'expert a une réponse très simple : « Parce que l'on va chercher dans cette brioche le côté moelleux du produit. Allez, commençons tout de suite avec notre Thermomix®. » La machine apporte au professionnel « une aide précieuse pour préparer ses gammes de produits ». Elle permet de réduire les temps de mélange, de cuisson et de préparation de ses crèmes et pralinés. « Nous



Au Pain de mon Grand-Père, 58 rue de la Krutenau et 1 rue des Hallebardes, Strasbourg.

réalisons nos tests au Thermomix® avant de passer en grande production », explique-t-il. Le boulanger ne quitte pas des yeux Séverine qui assemble les ingrédients dans le bol de mixage du Thermomix® : « Et voilà, deux minutes vingt à vitesse pétrin », lance la connaisseuse. Pendant que la pâte fluide est mise au frais, l'élève appliquée emprisonne une plaquette de beurre dans du papier sulfurisé, tel un paquet cadeau. Bruno Dinel se cale face au plan de travail et lui glisse : « Il faut que tu sois bien installée sur tes appuis pour abaisser la pâte de manière linéaire. Tu pourras ensuite l'enchâsser facilement dans la détrempe. » Avec art, elle gondole le pâton au rouleau afin de le « sceller ». Puis, elle forme des petits escargots : « L'idée, c'est de serrer sans déchirer ta pâte », suggère le professionnel. Trois gouttes d'essence de fleur d'oranger sur ces tourbillons, une pluie de sucre et au four !

« J'adore la boulangerie car ce n'est pas une science exacte », s'amuse le maître. Des effluves sucrés inondent la cuisine : ça y est, les brioches sont jouflues et dorées. Séverine les dévore avec appétit : « Mmmh ! Cette expérience est magique, je suis sur un petit nuage... »



Briochettes feuilletées

 16 briochettes

- 500 g de farine de blé, et un peu pour fariner
- 5 g de sel (1 c. à café), et 1 pincée pour la dorure
- 10 g de sucre en poudre
- 325 g de lait
- 200 g de beurre
- 25 g de levure boulangère fraîche
- 1 œuf
- 80 g de sucre en grains (ou sucre à

chouquettes) ou de pépites de chocolat (noir ou blanc)

Ustensiles torchon, rouleau à pâtisserie, film alimentaire, plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson pinceau de cuisine.

1 Mettre la farine, le sel, le sucre, le lait, 100 g de beurre et la levure boulangère dans le bol, puis pétrir **2 min 20 sec/** (TM31 : **2 min 30 sec/**). Transvaser la pâte dans un saladier fariné, la rouler en boule, couvrir d'un torchon et réserver 30 minutes au réfrigérateur. Pendant ce

temps, aplatir les 100 g de beurre restants en les frappant avec un rouleau à pâtisserie de manière à obtenir un carré (8 x 8 cm env.).

2 Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, puis l'étaler en un rectangle (25 x 35 cm env.). Poser le beurre aplati au centre du rectangle, puis rabattre les 2 côtés de la pâte vers le milieu de manière à envelopper complètement le beurre. Étaler ensuite la pâte en un grand rectangle (25 x 15 cm env.). Plier le rectangle en trois dans la longueur.

3 Étaler à nouveau la pâte en rectangle



(40 x 15 cm env.). La plier ensuite en trois dans la longueur et l'envelopper de film alimentaire, puis réserver 1 heure au réfrigérateur.

4. Préchauffer le four à 220°C (Th. 7-8). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson.

5. Déballer la pâte sur un plan de travail fariné et la diviser en deux pâtons.

À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler le premier pâton en un rectangle (35 x 25 cm). Rouler la bande sur elle-même afin d'obtenir un boudin homogène. Couper le boudin en rondelles de 4 cm d'épaisseur environ. Renouveler l'opération avec le second pâton, placer toutes les briochettes sur la plaque préparée, couvrir d'un torchon et laisser pousser 30 minutes à température ambiante.

6. Battre l'œuf en omelette avec 1 pincée

de sel. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les brioches de ce mélange, puis les saupoudrer de sucre en grains. Enfourmer et cuire 15 minutes à 220°C. Servir les brioches tièdes ou à température ambiante.

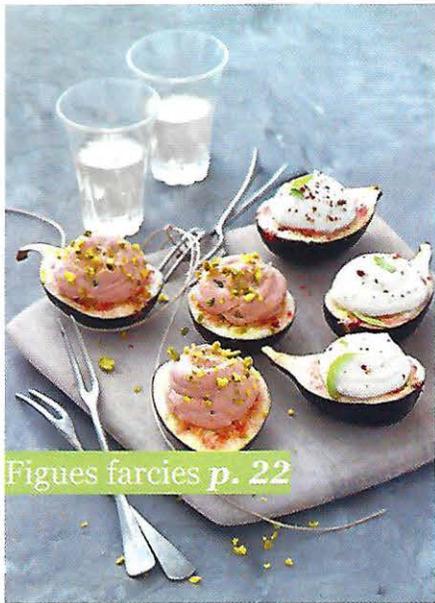
Variante(s) :

À l'étape 5, avant de rouler les bandes de pâte et de les détailler en rondelles, garnissez la pâte d'une préparation salée (pesto, jambon-fromage, persillade, etc.) ou d'une préparation sucrée (crème pâtissière vanille ou chocolat, confiture, etc.).

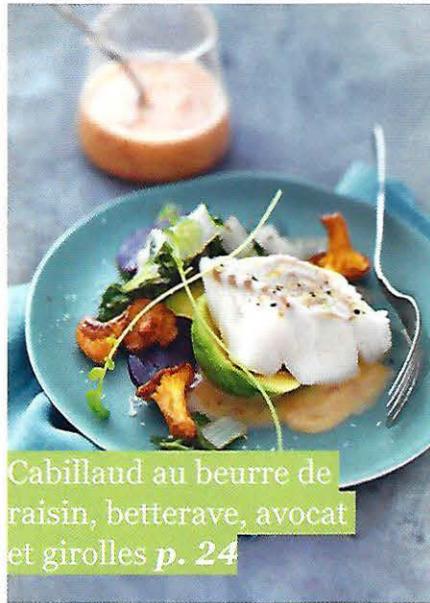
⏱ 30 min 🕒 2 h 45 mn 🟡 Moyen

🍴 Pour 1 briochette : 1008 kJ / 240 kcal / Protéines 5 g / Glucides 29 g / Lipides 12 g

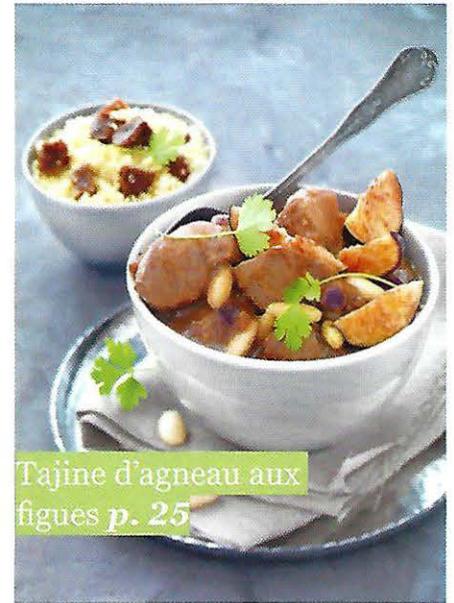




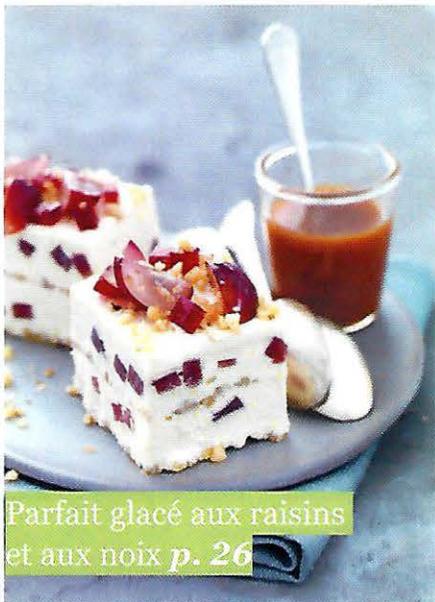
Figs farcies p. 22



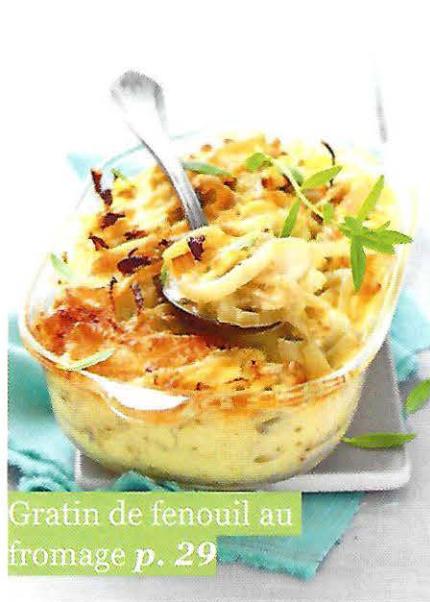
Cabillaud au beurre de raisin, betterave, avocat et girolles p. 24



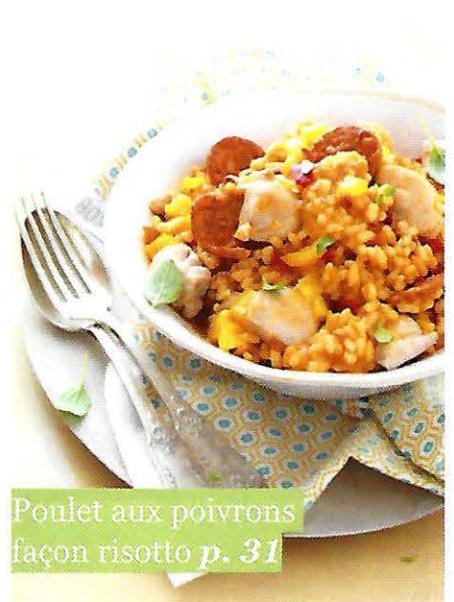
Tajine d'agneau aux figues p. 25



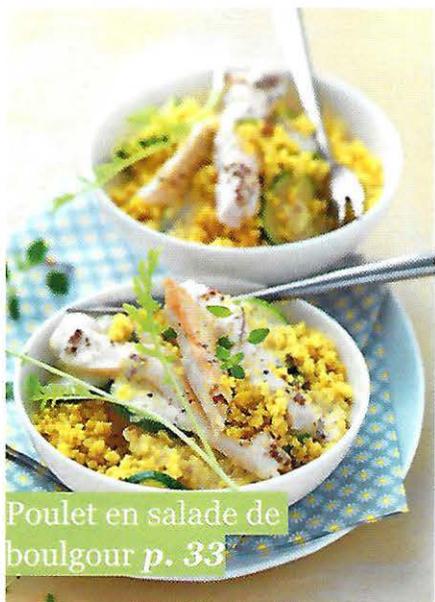
Parfait glacé aux raisins et aux noix p. 26



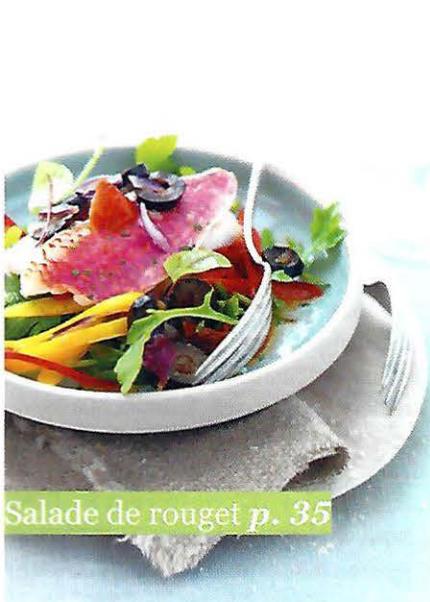
Gratin de fenouil au fromage p. 29



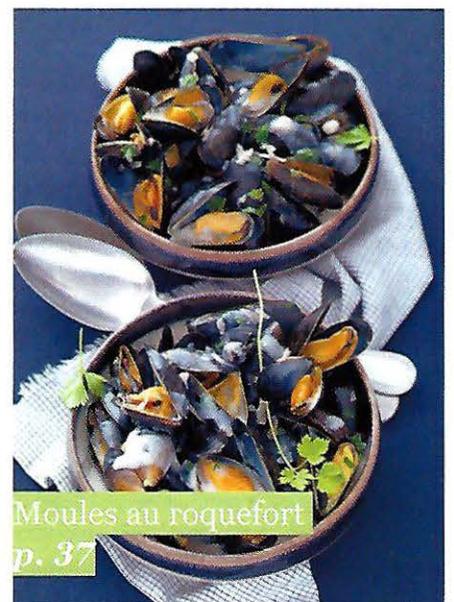
Poulet aux poivrons façon risotto p. 31



Poulet en salade de boulgour p. 33



Salade de rouget p. 35



Moules au roquefort p. 37

C'EST LA SAISON

L'automne en 16 recettes savoureuses

TEXTE DE COLINE BOUVART PHOTOS RECETTES ET ÉTAPES DE BENOIT CABANES STYLISME DE LAURENT VALLÉE



GREASAVEURS

LES CONSEILS DE FRÉDÉRIC JAUNALT

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

FIGUES ET RAISINS, L'ACCORD PARFAIT

Figues violettes, jaunes ou brunes, raisins blancs ou rouges, crus, cuits, frais ou secs, ces fruits satisferont toutes vos envies, de l'apéritif au dessert.

LA PRUINE, GAGE DE FRAÎCHEUR

Pour bien choisir votre raisin, préférez des fruits bien mûrs dont la tige est ferme, car le raisin cueilli ne mûrit plus. La petite pellicule blanche sur les grains, qu'on appelle la pruine, est naturelle, c'est même la garantie de fruits frais et peu manipulés : elle est produite par le raisin pour se protéger du soleil et des bactéries.

LE PLEIN D'ÉNERGIE

Le raisin a des vertus antioxydantes et se révèle un très bon allié contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires. Riche en sucre, surtout quand il est sec, c'est le compagnon idéal des sportifs et des enfants en pleine croissance.

DE PRÉCIEUX PÉPINS

Les pépins de raisin permettent de lutter contre les effets de la pollution, du stress, du tabac, stimulent la circulation sanguine, ont une action antibactérienne et anti-inflammatoire, donnent une belle peau et ralentissent la chute des cheveux...

UNE VIEILLE HISTOIRE

La figue est le plus vieux fruit cultivé par l'homme, depuis plus de 10 000 ans. Comme le raisin, l'olive et la datte, elle est emblématique du régime méditerranéen.

TROUVER LA FIGUE

Une figue mûre doit être charnue et molle, mais pas trop car c'est un fruit fragile. Vérifiez que sa peau soit légèrement plissée et dépourvue de toute tache. Enfin, une petite goutte de suc un peu laiteux à sa base est signe de fraîcheur. Vous pouvez la manger avec la peau, ou la rincer rapidement et l'éplucher en partant de la pointe vers la base du fruit.

LE MOT

DE FRÉDÉRIC JAUNAU

LA FIGUE

Il en existe 800 variétés de différentes couleurs – blanche, noire ou grise – et même des bicolores.

Comment la choisir ?

Elle ne doit pas être trop ferme. On la choisit lisse, sans tache, avec une chair dense et de couleur rouge clair à grenat.

La conservation

Elle se conserve à l'air libre 3 jours. Au réfrigérateur, elle perd de sa saveur.

LE RAISIN

On distingue 3 variétés de « raisins de table » : les noirs, les blancs et les rosés. Deux bénéficient d'une AOP et d'une AOC, le chasselas de Moissac et le muscat du Ventoux.

Comment les choisir ?

Il faut que les grains soient fermes et non tachés.

La conservation

Ne pas laisser les raisins à température ambiante. Il est conseillé de les envelopper dans du papier absorbant puis dans un plastique perforé. Placés au réfrigérateur, on les dégustera plus longtemps.

BONNE SOUS TOUTES SES FORMES

La figue séchée a de réelles vertus antioxydantes, même si elles sont moindres que celles de la figue fraîche. De plus, elle est riche en vitamines, minéraux, contient du calcium et beaucoup de fibres. Vous pouvez profiter de ses bienfaits toute l'année !



Figues farcies

32 demi-figues

La crème au roquefort

- 100 g de roquefort
- 100 g de crème liquide, 30% m.g. min.
- 5 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

La mousse de foie de volaille aux pistaches

- 80 g de pistaches décortiquées, non salées
- 100 g de mousse de foie
- 50 g de crème liquide

Le montage

- 16 figues sèches, ou fraîches

La crème au roquefort

1. Mettre le roquefort, la crème liquide et le poivre dans le bol, puis mixer

25 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.

La mousse de foie de volaille aux pistaches

2. Mettre les pistaches dans le bol et hacher **2 sec/vitesse 7.**

3. Ajouter la mousse de foie et la crème liquide, puis mélanger **30 sec/vitesse 3.**

Le montage

4. À l'aide d'un couteau, couper chaque figue en deux. Déposer la crème au roquefort sur 16 moitiés de figue et la mousse de foie sur les 16 autres, puis servir aussitôt.



Servez avec un maury.

20 min 20 min Facile Pour 1 part : 224 kJ / 54 kcal / Protéines 2 g / Glucides 1 g / Lipides 5 g

Tartine de caviar d'aubergine aux figes et comté

🍴 4 tartines

- 2 gousses d'ail
- 1 aubergine, coupée en dés (300 g env.)
- 40 g d'huile d'olive
- 20 g de jus de citron
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 4 tranches de pain de campagne toastées
- 4 figes fraîches, coupées en quatre
- 60 g de vieux comté, coupé en fines lanières

- 30 g de raisins rouges, coupés en quatre
- 4 pincées de fleur de sel
- 8 brins de ciboulette fraîche
- 2 branches de thym frais

1. Mettre l'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter l'aubergine et mixer **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre, cuire **30 min/90°C/vitesse 2**, puis mixer **20 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient, puis laisser refroidir.
4. Tartiner les tranches de pain de caviar d'aubergine, garnir de morceaux de figue, de lamelles de comté et de grains de raisin éventuellement coupés en deux.

Assaisonner de fleur de sel, décorer de brins de ciboulette et de thym, puis servir.

🍷 Servez avec un saint-joseph blanc.

🕒 15 min 🕒 45 min 🌿 Facile

📊 Pour 1 tartine : 1357 kJ / 323 kcal / Protéines 10 g / Glucides 37 g / Lipides 16 g





Cabillaud au beurre de raisin, betterave, avocat et girolles

👤 6 portions

- 40 g d'échalotes, coupées en deux
- 100 g de jus de raisin
- 100 g d'eau
- 1 betterave crue, détaillée en tranches fines
- 300 g de blettes, feuilles et côtes, coupées en morceaux
- 2 avocats, détaillés en tranches fines
- 600 g de dos de cabillaud (4 morceaux)
- 6 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 6 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 150 g de girolles
- 230 g de beurre demi-sel

Ustensile(s) : poêle, 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 le jus de raisin et l'eau. Insérer le panier cuisson et y mettre les tranches de betterave. Mettre en place le Varoma et y mettre les feuilles et les côtes de blettes. Diviser les lamelles d'avocat en 4 portions et poser ces dernières sur le plateau vapeur. Poser un morceau de dos de cabillaud sur chacune des portions d'avocat, puis saler et poivrer. Insérer le plateau vapeur puis cuire à la vapeur **25 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, faire revenir les girolles avec 30 g de beurre dans une poêle sur feu vif. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson, puis maintenir les légumes et le poisson au chaud.

3. Filtrer le contenu du bol à l'aide d'une passoire fine en prenant soin de conserver les échalotes. Remettre les échalotes cuites dans le bol, puis chauffer **8 min/55°C/vitesse 3.5 (TM31 : 8 min/60°C/vitesse 3.5)**. Au bout de 4 minutes, ajouter petit à petit les

200 g de beurre restants par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Déposer 2 c. à soupe de sauce au fond de l'assiette, poser le poisson et l'avocat dessus. Agrémenter de blettes, parsemer de girolles et servir sans tarder.

Conseil(s) :

Pour un effet sucré-salé plus prononcé, ajoutez quelques grains de raisin coupés au moment de servir.



Servez avec un bourgueil.

⏱ 25 min 🕒 1 h 🍳 Facile

🍷 Pour 1 portion : 1893 kJ / 457 kcal / Protéines 21 g / Glucides 10 g / Lipides 37 g

Tajine d'agneau aux figues

4 portions

- 80 g d'oignon rouge, coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 10 g de gingembre frais
- 60 g d'huile d'olive
- 700 g de viande d'agneau dénervée, en morceaux (4 cm env.)
- 1 c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à café de coriandre en poudre
- 1 c. à café de ras el-hanout
- 1 clou de girofle
- 300 g de semoule de couscous fine
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 200 g de figues sèches, coupées en dés
- 750 g d'eau
- 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 100 g d'amandes émondées
- 300 g de figues fraîches, coupées en deux

Ustensile(s) : poêle à frire

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

2. Ajouter 30 g d'huile et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, mettre 20 g d'huile dans une poêle et y faire dorer les morceaux d'agneau.

3. Ajouter le cumin, la cannelle, la coriandre, le ras el-hanout et le clou de girofle au contenu du bol, puis rissoler à nouveau **3 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, mettre la semoule de blé, ½ c. à café de sel et les 10 g d'huile restants dans un saladier, puis mélanger à la fourchette de manière à bien imprégner la semoule. Ajouter les figues sèches et 350 g d'eau à la semoule, puis laisser gonfler quelques minutes.

4. Ajouter les 400 g d'eau restants au contenu du bol. Insérer le panier cuisson et y transvaser les morceaux de viande et leur jus de cuisson. Ajouter la ½ c. à café

de sel restante et poivrer, puis cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**.

5. Transvaser la semoule égrainée à la fourchette sur le plateau vapeur, puis réserver.

6. Ajouter les amandes au contenu du bol. Mettre le Varoma en place et y peser les figues fraîches. Insérer le plateau vapeur, puis cuire à la vapeur

15 min/Varoma/vitesse 1.

Transvaser la viande et les figues dans un plat de service. Transvaser la semoule dans un second plat puis servir l'ensemble sans tarder.

Servez avec un vin rouge du Sud-Ouest, de type faugères ou corbières.

20 min 1 h 15 Facile

Pour 1 portion : 4552 kJ / 1085 kcal / Protéines 51 g / Glucides 104 g / Lipides 52 g



Parfait glacé aux raisins et aux noix

10 parts

Le parfait aux raisins et aux noix
(à réaliser la veille)

- 125 g de cerneaux de noix
- 400 g de raisins noirs, et quelques grains pour la finition
- ½ c. à café d'agar-agar
- 400 g de crème liquide, très froide
- 150 g de jus de raisin
- 125 g de sucre en poudre
- 6 œufs, blancs et jaunes séparés

La sauce au raisin (le jour même)

- 150 g de jus de raisin
- 150 g de caramel au beurre salé

Ustensile(s): passoire à grille moyenne, moule rectangulaire, cadre à pâtisserie carré (17 x 17 cm env.), plaque à pâtisserie (29 x 31 cm env.), fouet, film alimentaire

Le parfait aux raisins et aux noix
(à réaliser la veille)

1. Mettre les cerneaux de noix dans le bol et hacher **4 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre les raisins dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 7**. Filtrer le contenu du bol au-dessus d'un récipient à l'aide d'une passoire, en pressant avec une cuillère pour qu'il ne reste dans la passoire que les pépins et la peau. Jeter ensuite le contenu de la passoire.
3. Mettre la pulpe et le jus de raisin filtrés, ainsi que l'agar-agar dans le bol, puis porter à ébullition **5 min/Varoma/vitesse 2**. Verser dans un ou plusieurs moules rectangulaires sur une couche d'1 cm d'épaisseur, puis réserver à température ambiante jusqu'à prise complète de la gelée de raisin. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol à l'eau froide. Le placer ensuite éventuellement quelques instants au réfrigérateur pour qu'il refroidisse.
4. Mettre la crème liquide dans le bol. **Insérer le fouet**, puis fouetter **3-4 min/vitesse 3.5**, ou jusqu'à l'obtention d'une crème fouettée. Transvaser la crème fouettée dans un récipient et réserver au réfrigérateur. Nettoyer le bol.



5. Mettre le jus de raisin et le sucre dans le bol, puis cuire **8 min/Varoma/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, poser un cadre à pâtisserie (17 x 17 cm) sur une plaque à pâtisserie et réserver.
6. **Insérer le fouet**. Ajouter les jaunes d'œufs, fouetter **5 min/70°C/vitesse 3.5**, puis à nouveau **3 min/vitesse 3**. Transvaser la crème aux œufs dans un récipient et réserver à température ambiante. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.
7. **Insérer le fouet**. Mettre les blancs d'œufs dans le bol et monter en neige **5 min/80°C/vitesse 3.5**. Pendant ce temps, étaler une fine couche de noix hachées dans le cadre préparé et découper la gelée de raisin en petits cubes. Incorporer délicatement les blancs battus à la préparation à base de jaunes d'œufs, puis mélanger au fouet en veillant à obtenir une mousse homogène.
8. Couvrir les noix hachées d'une couche de mousse puis ajouter une partie des cubes de gelée de raisin. Renouveler

l'opération en continuant d'alterner couches de mousse, de gelée de raisin et de noix hachées jusqu'à épuisement des ingrédients. Filmer le cadre puis placer 1 nuit au congélateur.

La sauce au raisin (le jour même)

9. Mettre le jus de raisin et le caramel dans le bol, puis chauffer **10 min/Varoma/vitesse 2**, sans le gobelet doseur. Transvaser dans une saucière et laisser refroidir.
10. Au moment de servir, démouler le parfait glacé et le décorer avec les raisins restants. Servir le parfait glacé, coupé en tranches et accompagné de sauce au raisin.

Servez avec un sauternes.

15 min 12 h Facile

Pour 1 part : 1769 kJ / 4 kcal / Protéines 5 g / Glucides 8 g / Lipides 39 g

Cake mi-figue mi-raisin

8 parts

- 80 g de beurre demi-sel, coupé en morceaux, et un peu pour le moule
- 125 g de farine d'épeautre, et un peu pour le moule
- 100 g de pomme, coupée en morceaux
- 80 g de sucre de canne
- 75 g de fécule de maïs
- 50 g d'amandes en poudre
- 2 c. à café de levure chimique (1 sachet)
- 3 œufs
- 60 g d'huile de noix de coco ou d'huile de pépin de raisin
- 80 g de raisins secs
- 4 figues fraîches, coupées en

rondelles

- 30 g d'amandes effilées ou de flocons d'avoine

Ustensile(s): moule à cake

1. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à cake, puis réserver.
2. Mettre les morceaux de pomme dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le sucre de canne et le beurre, cuire **3 min/100°C/vitesse 2** puis mixer **10 sec/vitesse 5**.
4. Ajouter la farine d'épeautre, la fécule de maïs, les amandes en poudre, la levure chimique, les œufs et l'huile, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**.
5. Ajouter les raisins secs et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Remplir le moule préparé à mi-hauteur, disposer la moitié

des rondelles de figue sur la pâte puis couvrir avec le reste de pâte. Terminer en posant le reste de figues sur la pâte et en la parsemant d'amandes effilées ou de flocons d'avoine.

6. Enfourner et cuire 40 minutes environ à 180°C. Tester la cuisson du gâteau en y enfonçant une lame de couteau. Si elle ressort sèche, le gâteau est cuit. Sinon, poursuivre la cuisson par paliers de 5 minutes. Déguster tiède ou à température ambiante.

Servez avec un loupiaç.

10 min 55 min Facile

Pour 1 part : 1692 kJ / 401 kcal / Protéines 7 g / Glucides 44 g / Lipides 22 g



LE FENOUIL, UN LÉGUME AROMATE

De mai à novembre, c'est un invité précieux dans l'assiette.

Dégusté émincé cru et croquant, ou cuit et fondant, son goût anisé relève poissons et salades...

Et même les pâtes !

BIEN LE CHOISIR ET LE CONSERVER

Il existe 3 variétés de fenouil. La plus répandue sur nos étals est le fenouil de Florence. Choisissez-le plutôt petit (plus tendre) avec un bulbe bien blanc, charnu, et des feuilles au vert affirmé. Il se conserve ensuite une semaine au réfrigérateur, dans une boîte hermétique car il est très parfumé.

ATOUT FORME

Riche en minéraux, en vitamines, mais aussi en fibres, il est très rassiant. Il a des vertus antioxydantes et permet de prévenir les maladies cardio-vasculaires. Il est particulièrement recommandé pour les femmes enceintes car il apporte beaucoup de vitamine B9, ou acide folique.

PETITE HISTOIRE

Cultivé depuis l'Antiquité comme condiment ou aromate, son bulbe n'en est pas un : c'est la base renflée de ses feuilles que l'on consomme habituellement. Il est introduit à la cour de France par le jardinier des rois Henri IV et Louis XIII, Claude Mollet.

Salade de calamar au fenouil

🍴 4 portions

- 300 g de fenouil, coupé en lanières (1 bulbe)
- 150 g de carottes, coupées en tronçons (2 cm env.)
- 35 g de jus de citron
- 15 g d'huile d'olive
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 300 g d'eau
- 500 g de calamar, coupé en anneaux
- 50 g d'olives, vertes ou noires, dénoyautées et coupées en rondelles

1. Mettre le fenouil, les carottes, 20 g de jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans le bol, puis hacher
- 3 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'eau et le reste de jus de citron dans le bol, puis chauffer
- 5 min/Varoma/vitesse 1.
3. Insérer le panier cuisson, y mettre les anneaux de calamar et cuire à la vapeur



10 min/Varoma/vitesse 1. Pendant ce temps, ajouter les rondelles d'olive au récipient contenant les légumes.

4. Égoutter les anneaux de calamar, les couper en morceaux (1 cm env.) et les laisser tiédir. Une fois qu'ils sont tièdes, les transvaser avec les légumes, mélanger à l'aide de la spatule puis réserver 1 heure

au réfrigérateur. Déguster frais.

🍷 Servez avec un mâcon blanc.

⏱ 10 min 🕒 1 h 30 🌿 Facile

🍽 Pour 1 portion : 792 kJ / 189 kcal / Protéines 22 g / Glucides 8 g / Lipides 8 g

Gratin de fenouil au fromage

🍴 4 portions

- 400 g d'eau
 - ½ c. à café de gros sel
 - 700 g de fenouil, coupé en lamelles
 - 2 œufs
 - 100 g de crème liquide, 30% m.g. min.
 - 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
 - 250 g de fromage à pâte molle à croûte lavée, type pont-l'évêque
- Ustensile(s) : plat à gratin

1. Mettre l'eau et le sel dans le bol. Insérer le panier cuisson et y mettre 500 g de fenouil. Mettre le reste de

fenouil dans le Varoma, mettre en place ce dernier, puis cuire à la vapeur

30 min/Varoma/vitesse 1. Peu de temps avant la fin de la cuisson, préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

2. Retirer le Varoma, et transvaser le fenouil dans un plat à gratin. Vider l'eau du bol.

3. Mettre les œufs, la crème liquide, le sel et le poivre dans le bol, puis mélanger 20 sec/vitesse 3. Verser sur le fenouil. Couper le fromage en lamelles et le disposer sur le dessus du plat, puis enfourner et cuire 15 minutes à 180°C en surveillant la coloration. Servir chaud.

🍷 Servez avec un beaujolais rouge.

⏱ 10 min 🕒 55 min 🌿 Facile

🍽 Pour 1 portion : 1419 kJ / 342 kcal / Protéines 20 g / Glucides 5 g / Lipides 27 g



LE POULET, DES MORCEAUX DE CHOIX

Petits et grands en raffolent, et tant mieux : riche en protéines, pauvre en matières grasses, il est notre meilleur allié santé... et gourmandise !

LE POULET FERMIER NOIR

C'est un poulet reconnaissable à son plumage noir et ses pattes gris cendré. La finesse de sa peau et sa chair ferme et goûteuse en font un produit d'une grande qualité, souvent reconnue par un Label Rouge.

LES CUISSSES

C'est une partie du poulet un peu plus grasse. Plus longues à cuire que les filets ou les aiguillettes, les cuisses se prêtent à toutes sortes de cuissons : à la vapeur, au grill, au four, mijotées, en tajine...

LES FILETS

Dénommés aussi les blancs, les filets sont la partie la plus maigre du poulet, avec en moyenne 124 calories pour 100 g sans la peau. Ils peuvent être grillés, braisés, blanchis, pochés, cuits à la vapeur... Attention, la cuisson rôtie a tendance à les dessécher.



Poulet aux poivrons façon risotto

4 portions

- 30 g de parmesan, coupé en morceaux
- 150 g de poivron rouge, détaillé en brunoise
- 150 g de poivron jaune, détaillé en brunoise
- 150 g de chorizo, coupé en tranches
- 70 g d'échalotes, coupées en deux
- 50 g d'huile d'olive
- 300 g de riz spécial risotto (type arborio)
- 100 g de vin blanc sec
- 650 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 300 g de blancs de poulet, coupés en cubes (2 cm env.)

Ustensile(s) : poêle

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper **7 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.

2. Mettre le poivron rouge, le poivron jaune et le chorizo dans le bol, puis cuire **10 min/120°C/vitesse 4 (TM31 : 10 min/Varoma/vitesse 4)**. Transvaser dans un récipient et réserver au chaud.

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

4. Ajouter 30 g d'huile d'olive et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.

5. Ajouter le riz et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.

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

7. Ajouter l'eau, le cube de bouillon, le sel et le poivre, puis racler le fond du bol à l'aide de la spatule pour décoller le riz si nécessaire. Cuire **10-12 min/100°C/v**

vitesse 1, en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle du bol pour éviter les projections. Pendant ce temps, mettre le reste d'huile d'olive à chauffer dans une poêle et y cuire les morceaux de poulet 10 minutes en remuant régulièrement. Réserver au chaud. À la fin de la cuisson, laisser le risotto reposer dans le bol 1 minute avant de le transvaser dans un plat de service. Ajouter le parmesan râpé et mélanger à l'aide de la spatule. Servir le risotto aussitôt, agrémenté de morceaux de poulet, de chorizo et de poivrons.

Servez avec un chinon.

10 min 40 min Facile Pour 1 portion :
3064 kJ / 731 kcal / Protéines 33 g / Glucides 67 g /
Lipides 35 g



Poulet au lait de coco et épices

4 portions

- 55 g d'huile d'olive
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 2 c. à café de curry en poudre
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- ½ c. à café de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 4 filets de poulet, sans peau
- 100 g d'oignon, coupé en deux
- 15 g de gingembre frais
- 1 clou de girofle

- 1 c. à café de graines de carvi
- 250 g d'eau
- 500 g de patates douces, coupées en cubes (2 cm env.)
- 150 g de crème de coco

1. Mettre 40 g d'huile d'olive, le curcuma, 1 c. à café de curry, ½ c. à café de sel et le poivre dans le bol, puis mélanger **10 sec/vitesse 3**. Badigeonner les filets de poulet de cette préparation et les déposer sur le plateau vapeur. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, puis réserver.

2. Mettre les 15 g d'huile d'olive restants, l'oignon 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 la c. à café de curry restante, le clou de girofle et les graines de carvi, puis rissoler **5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.

4. Ajouter l'eau et la ½ c. à café de sel restante. Insérer le panier cuisson et y mettre les patates douces. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le panier cuisson, puis maintenir au chaud.

5. Faire réduire la sauce **5 min/Varoma/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.

6. Ajouter la crème de coco, mixer **20 sec/vitesse 10** puis réchauffer **3 min/80°C/vitesse 1**. Dresser harmonieusement les assiettes, napper de sauce puis servir sans attendre.

Servez avec un alsace riesling.

20 min 50 min Facile

Pour 1 portion : 2273 kJ / 542 kcal / Protéines 36 g / Glucides 26 g / Lipides 30 g

Mafé de poulet

4 portions

- 100 g d'oignon, coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 20 g d'huile de tournesol
- 4 cuisses de poulet
- 300 g d'eau
- 3 tomates, coupées en quatre
- 60 g de concentré de tomate
- ½ piment frais, épépiné
- 4 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 c. à café de fond de veau
- 1 bouquet garni
- 300 g de carottes, coupées en tronçons
- 100 g de beurre de cacahuète

Ustensile(s) : spatule, poêle

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 10 g d'huile de tournesol et

rissoler **5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, faire revenir les cuisses de poulet avec les 10 g d'huile restants dans une poêle sur feu vif. Transvaser les cuisses de poulet dans le panier cuisson et réserver. Mettre l'eau dans la poêle et faire bouillir en grattant le fond à l'aide d'une spatule en bois afin de récupérer les sucs de cuisson de la viande.

3. Transvaser le contenu de la poêle dans le bol, ajouter les tomates, le concentré de tomate, le demi-piment frais, le sel, le fond de veau et le bouquet garni. Insérer le panier cuisson contenant les cuisses de poulet, mettre en place le Varoma, y mettre les carottes, puis cuire à la vapeur **30 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le panier cuisson, puis transvaser les légumes et le poulet dans un plat de service.

4. Retirer le bouquet garni du bol et le jeter, ajouter le beurre de cacahuète au



contenu du bol puis mélanger **20 sec/vitesse 2**. Napper le contenu du plat de sauce et servir sans tarder, éventuellement accompagné de riz basmati.

Servez avec un beaumes-de-venise.

20 min 1 h Facile

Pour 1 portion : 2566 kJ / 614 kcal / Protéines 49 g / Glucides 19 g / Lipides 36 g



Poulet en salade de boulgour

⇒ 4 portions

Le poulet et sa garniture

- 300 g de boulgour
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- ½ c. à café de curcuma en poudre
- ½ c. à café de cumin en poudre
- ½ c. à café de piment d'Espelette
- 30 g d'huile d'olive
- 800 g d'eau
- 400 g de courgettes, coupées en rondelles
- 600 g de filets de poulet, sans peau, taillés en lanières (1 cm env.)
- 2 pincées de poivre blanc moulu

La sauce à la moutarde

- 80 g d'échalotes, coupées en deux
- 30 g de moutarde à l'ancienne
- 20-30 g de moutarde forte, à ajuster en fonction des goûts
- ½ c. à café de sel, à ajuster en

fonction des goûts

- 2 pincées de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 15 g de sauce de soja
- 15 g de vinaigre de xérès
- 30 g de miel
- 150 g de jus d'orange
- 150 g de crème de coco

Le poulet et sa garniture

1. Mettre le boulgour, ½ c. à café de sel, le curcuma, le cumin, le piment d'Espelette, l'huile d'olive et l'eau dans un saladier, puis mélanger et laisser gonfler.

2. Mettre les courgettes dans le Varoma. Insérer le plateau vapeur et y mettre les lanières de poulet. Saler et poivrer, puis réserver l'ensemble Varoma.

3. Insérer le panier cuisson puis y transvaser le contenu du saladier de manière à ce que le boulgour tombe dans le panier cuisson et l'eau dans le bol. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **30 min/Varoma/**

vitesse 1. Transvaser le boulgour, le poulet et les courgettes dans un saladier, puis réserver. Vider l'eau du bol et le nettoyer.

La sauce à la moutarde

4. Mettre les échalotes, la moutarde à l'ancienne, la moutarde forte, le sel, le poivre, la sauce de soja, le vinaigre de xérès, le miel, le jus d'orange et la crème de coco, puis mixer **30 sec/vitesse 7.** Transvaser la sauce dans le saladier et mélanger délicatement à l'aide de la spatule. Placer au réfrigérateur 30 minutes avant de déguster en entrée ou en plat principal.

Servez avec un gigondas.

⚡ 15 min 🕒 1 h 15 🍴 Facile 🍷 Pour 1 portion :
2108 kJ / 515 kcal / Protéines 41 g / Glucides 30 g /
Lipides 26 g

LE ROUGET, POISSON AUX SAVEURS ÉCLATANTES

Délicat et savoureux, ce poisson semi-gras pourvu d'arêtes extrêmement fines est bien accueilli par les enfants. Il est donc idéal pour vos repas en famille, et ravira les gourmets friands de sa chair fine.

EXCELLENT POUR LA SANTÉ

S'il est semi-gras, le rouget contient encore moins de matières grasses qu'une viande blanche. Il est riche en protéines, en acides gras mono-insaturés (qui protègent le système cardio-vasculaire), en minéraux, en vitamines et en oligoéléments.

DE LA FRAICHEUR AVANT TOUT

Le rouget est un poisson fragile, il doit être consommé très frais, dans les 48 heures après sa pêche, pour ne pas perdre tout son goût. Chez le poissonnier, assurez-vous donc que son œil est bien saillant, sa pupille noire et cerclée d'or.

RESPECT DES SAVEURS

Sa chair, extrêmement fine, a tendance à sécher très rapidement. Il mérite donc une cuisson douce et rapide. La bonne solution ? Une cuisson vapeur pour concentrer les arômes.

Salade de rouget

4 portions

- 1 oignon rouge, coupé en deux
- 100 g de tomates confites
- 50 g d'olives noires dénoyautées, coupées en rondelles
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 40 g d'huile d'olive
- 400 g d'eau
- 150 g de poivron rouge, coupé en lanières
- 150 g de poivron jaune, coupé en lanières
- 12 filets de rouget désarêtés
- 150 g de roquette

Ustensile(s) : papier cuisson

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

2. Ajouter les tomates confites, les rondelles d'olive, le sel, le poivre et l'huile d'olive, puis mélanger **10 sec/vitesse 3**.

2. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **3 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.

3. Ajouter le jus d'orange et l'eau. Insérer le panier cuisson, y mettre les pommes de terre, puis cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, mettre les rondelles de carotte dans le Varoma.

4. Mettre en place le Varoma et prolonger la cuisson **10 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, tapisser le plateau vapeur de papier cuisson et y déposer les filets de rouget.

5. Insérer le plateau vapeur et poursuivre la cuisson **5 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson, puis maintenir au chaud.

6. Ajouter le sel, le poivre et le safran au contenu du bol, puis mixer **1 min/vitesse 6**. Dresser les assiettes, napper de sauce et servir sans tarder.

Servez avec un condrieu.

Transvaser cette marinade dans un récipient et réserver.

3. Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson, y mettre les lanières de poivron rouge et de poivron jaune, puis cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**.

Pendant ce temps, tapisser le plateau vapeur de papier cuisson et y poser les filets de rouget. Réserver.

4. Mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **5 min/Varoma/vitesse 1**. Transvaser les poivrons et les filets de rouget sur un plat de service, verser la marinade dessus et laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur 1 heure.

5. Disposer la roquette, les poivrons froids, les filets de rouget et la marinade sur un plat de service, puis réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Servez avec un cassis blanc.

15 min 1 h 30 Facile

Pour 1 portion : 1634 kJ / 392 kcal / Protéines 33 g / Glucides 11 g / Lipides 24 g



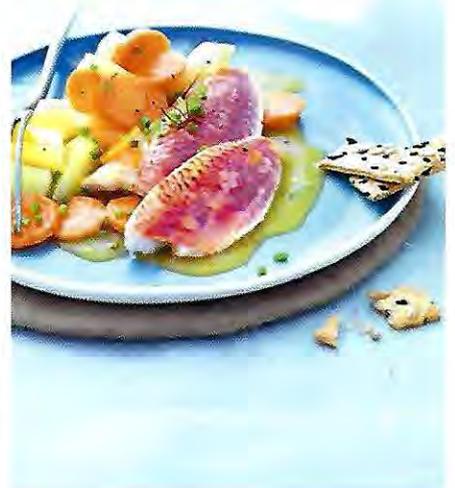
Filets de rouget sauce safranée

4 portions

- 50 g d'échalotes, coupées en deux
- 1 orange, non traitée (zeste et jus)
- 10 g d'huile d'olive
- 300 g d'eau
- 400 g de pommes de terre, coupées en cubes
- 400 g de carottes, taillées en fines rondelles
- 10-12 filets de rouget
- 4 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 4 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 1 dose de safran

Ustensile(s) : papier cuisson

1. Mettre les échalotes et le zeste d'orange (sans le zeste, la partie blanche) dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.



15 min 45 min Facile

Pour 1 portion : 1127 kJ / 268 kcal / Protéines 30 g / Glucides 19 g / Lipides 8 g

LE ROQUEFORT, SEIGNEUR DES FROMAGES

Son histoire exceptionnelle en fait l'un des fleurons de la gastronomie française. Le philosophe des Lumières Diderot ne l'avait-il pas surnommé « le roi des fromages » ? Le roquefort fut d'ailleurs le premier fromage à bénéficier d'une appellation d'origine en 1925.

UN ANCRAGE LOCAL

Conformément au cahier des charges de son AOP, toutes les étapes de fabrication du roquefort sont réalisées dans un rayon de 100 km autour du village de Roquefort-sur-Soulzon. Et l'affinage doit être strictement réalisé dans les caves du rocher du Combalou.

SON SECRET : UN CHAMPIGNON

Après l'avoir moulé, le fromagerensemence le fromage avec le *Penicillium roqueforti* en le perçant d'une quarantaine de trous, avant de le stocker en cave pendant 2 à 3 semaines pour laisser le champignon se développer. Les fromages sont alors emballés et envoyés à l'affinage au moins 3 mois.

DES DÉCLINAISONS VARIÉES

Parfait pour relever vos salades ou vos toasts à l'apéritif, le roquefort se marie très bien avec l'endive, le chou blanc, le chou-fleur, les noix, les poisettes, la pâte de coing... Fondu avec de la crème, il parfamera délicieusement vos pâtes, vos viandes, vos gratins...





Moules au roquefort

4 portions

- 3 brins de persil frais, équeutés
- 200 g d'eau
- 1 500 g de moules fraîches, préalablement nettoyées
- 50 g d'échalotes, coupées en deux
- 20 g de beurre demi-sel
- 100 g de vin blanc sec
- 100 g de crème fraîche épaisse, 30% m.g.
- 150 g de roquefort, émietté

1. Mettre le persil dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 7**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'eau dans le bol. Mettre en place le Varoma, y mettre les moules, puis cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et réserver les moules au chaud. Transvaser le jus de cuisson dans un récipient et réserver.
3. Mettre les échalotes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter le beurre et rissoler **3 min/120°C/vitesse 0.5 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 0.5)**, sans le gobelet doseur.

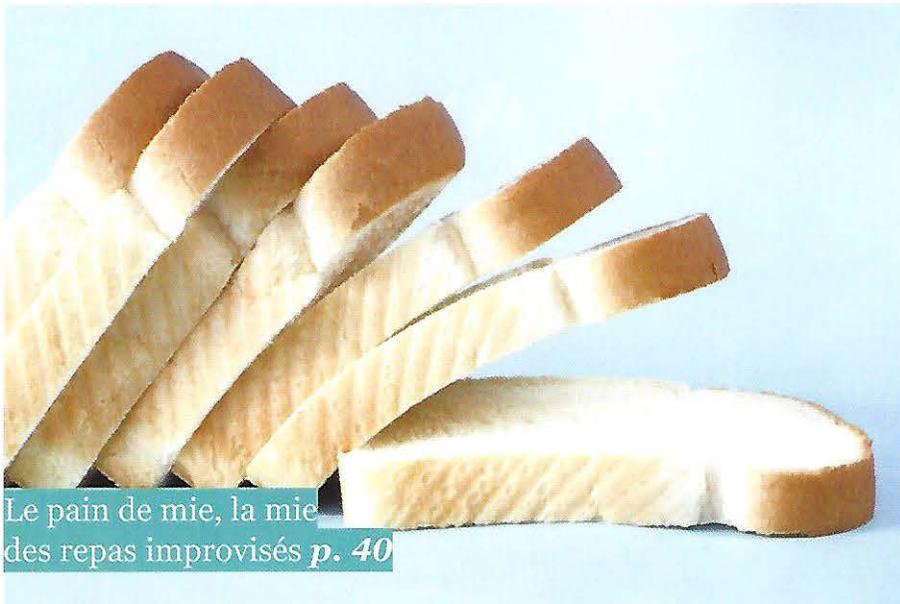
5. Ajouter le vin blanc et cuire **3 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 3 min/Varoma/vitesse 1)**.

6. Ajouter la crème fraîche, le roquefort et 50 g de jus de cuisson des moules, puis cuire **5 min/90°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, transvaser les moules dans un plat de service. Verser la sauce sur les moules, parsemer de persil et servir aussitôt.

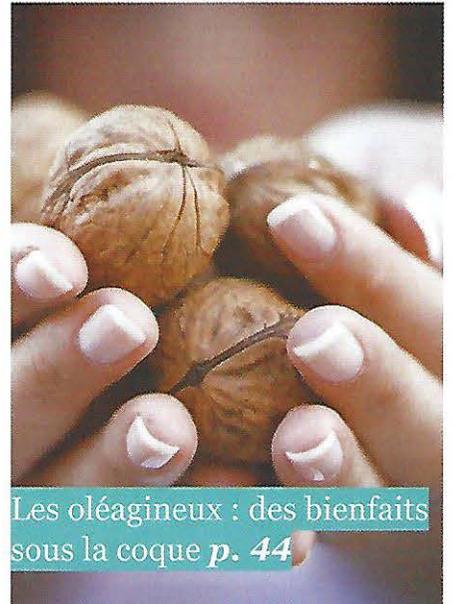
Servez avec un muscadet.

15 min 40 min Facile

Pour 1 portion : 1497 kJ / 360 kcal / Protéines 23 g / Glucides 5 g / Lipides 27 g



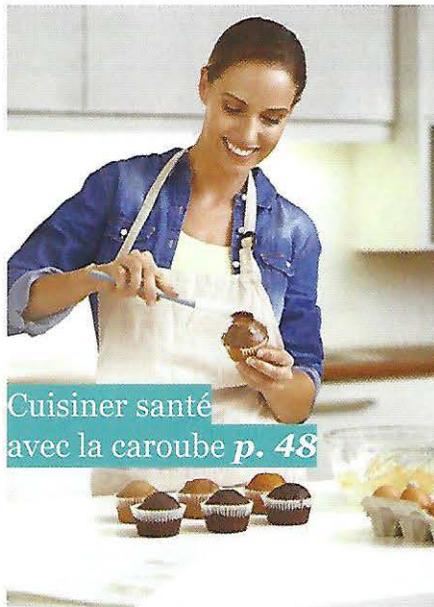
Le pain de mie, la mie
des repas improvisés **p. 40**



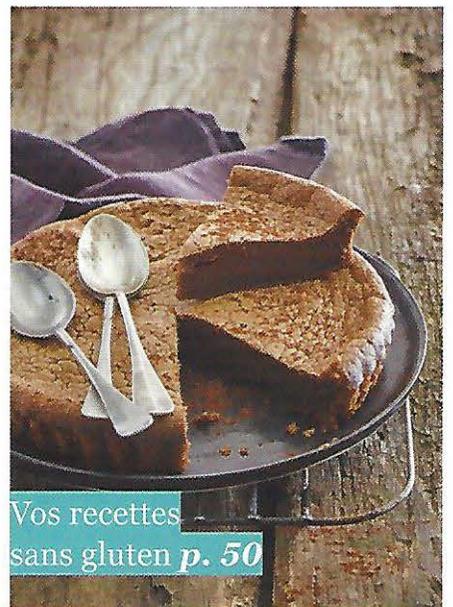
Les oléagineux : des bienfaits
sous la coque **p. 44**



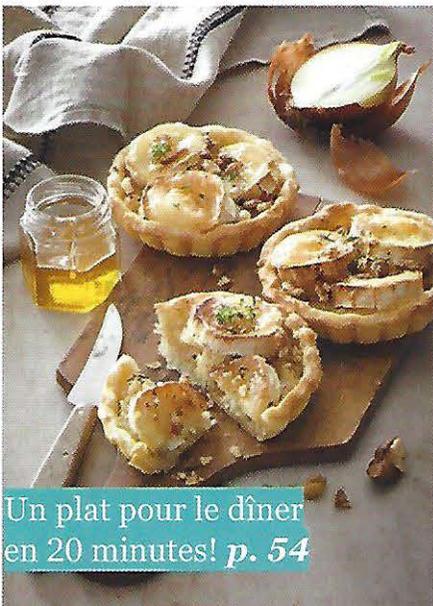
Mes mini-pizzas
momie **p. 46**



Cuisiner santé
avec la caroube **p. 48**



Vos recettes
sans gluten **p. 50**



Un plat pour le dîner
en 20 minutes! **p. 54**



Quand Morgan mitonne
un repas romantique **p. 58**

THERMOMIX® AU QUOTIDIEN

Je me simplifie
la vie

Le pain de mie, la mie des repas improvisés

ON EN A (PRESQUE) TOUS UN PAQUET DANS SON PLACARD. CELA N'EN FAIT PAS POUR AUTANT UN PRODUIT SANS SURPRISE. DÉCOUVREZ NOS IDÉES POUR EN FAIRE DES MERVEILLES !

TEXTE DE **CAROLINE PACREAU** PHOTOS RECETTES DE **THOMAS CHARRIER** STYLISME DE **SÉBASTIEN MERDRIGNAC**



Nous sommes 9 Français sur 10 à consommer du pain de mie. Autant pour son moelleux que pour son côté pratique, puisqu'il se conserve plusieurs semaines sans sécher, qu'il est facile à tartiner, que les enfants l'adorent en sandwich... Mais savez-vous qu'il peut aussi permettre de revisiter certains plats et desserts ? Voici comment bien le choisir et le déguster.

Cuisine maligne. On peut le rouler, l'imbiber, le toaster, l'émietter... Le pain de mie fait partie de ces caméléons de la cuisine qui dépannent et permettent même d'innover. À l'apéritif ou en entrée, il apporte du moelleux. Pour réaliser quelques petits canapés, bien sûr, mais pas seulement ! Roulé autour de fromage frais, il forme de beaux makis à la française (voir recette page 41). En dessert, grillé et émietté, il peut tout à fait remplacer une pâte à crumble. Taillé et trempé dans de la crème, il prend également la place des boudoirs dans une charlotte (voir recette page 42).

Guide d'achat. Si le pain de mie se révèle souvent plus riche en lipides que les pains classiques, bien le choisir permet d'éviter un excès de matières grasses végétales. Certains pains de mie industriels sont composés d'une multitude d'ingrédients pas franchement indispensables. La recette traditionnelle n'en

contient d'ailleurs que six : farine, beurre, sucre, levure, sel et lait. Pour la tester, allumez le Thermomix® et réalisez votre pain de mie maison. La recette est disponible dans le livre « Pains et viennoiseries » (que vous pouvez gagner en ce moment en organisant une dégustation culinaire avec trois invités !).

En version complète. Une tranche de pain de mie blanc, à base de farine raffinée, ne contient que 3 % de fibres, beaucoup de gluten et peu de minéraux. En revanche, une version complète ou semi-complète apporte une quantité bien supérieure de vitamines (B et E notamment), de minéraux (fer, magnésium, potassium...) et d'acides gras essentiels.

Tendance croque-cake

Sorte de croque-monsieur géant cuit au four dans un moule à cake, c'est une des nouveautés de l'année. Pain de mie, jambon, fromage... se superposent pour le plus grand plaisir des gourmands (voir recette page 43). Et il peut même se décliner en version sucrée, avec de la brioche et de la pâte à tartiner, par exemple.

Makis de pain de mie

 8 portions

- 100 g de cerneaux de noix
 - 100 g de betterave cuite, et 8 bâtonnets (10 x 0,5 cm)
 - 100 g de fromage blanc nature
 - 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
 - 8 tranches de pain de mie blanc, sans croûte
 - 100 g de feta, coupée en 8 bâtonnets (10 cm de long env.)
 - 2 brins de ciboulette fraîche, ciselés
- Ustensile(s)** : film alimentaire, rouleau à pâtisserie

1. Mettre les noix dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.

2. Mettre la betterave cuite, le fromage blanc, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 5**.

3. Répartir 1 c. à soupe de noix concassées sur un morceau de film alimentaire plus grand qu'une tranche de pain de mie. Poser 1 tranche de pain de mie dessus et l'aplatir finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Tartiner de fromage à la betterave, puis poser 1 bâtonnet de feta et 1 de betterave sur l'un des côtés de la tranche de pain. Rouler ensuite le pain en un rouleau serré, le maintenir à l'aide du film alimentaire, puis réserver 2 heures minimum au frais. Renouveler l'opération avec le reste des ingrédients et jusqu'à épuisement de ces derniers. Au moment de servir, détailler les rouleaux en tronçons (1-2 cm d'épaisseur) et les disposer sur un plat. Parsemer de ciboulette et servir frais.



STUDIO MIXTURE



STUDIO MIXTURE

 10 min  2 h 15  Facile

 Pour 1 portion : 1011 kJ / 241 kcal / Protéines 8 g / Glucides 22 g / Lipides 13 g





Charlotte au pain de mie

6 parts

La crème

- 100 g de lait
- 100 g de crème liquide, 30 % m.g. min.
- 100 g de sucre en poudre
- ½ c. à café de vanille en poudre
- 1 œuf

La charlotte

- 300 g d'eau
- 800 g de pommes reinettes grises du Canada, épluchées et coupées en quatre
- 12 tranches de pain de mie blanc, sans croûte

Ustensile(s) : moule à charlotte (Ø 16 cm)

La crème

1. Mettre le lait, la crème liquide, le sucre en poudre, la vanille en poudre et l'œuf dans le bol, puis mélanger

30 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver.

La charlotte

2. Mettre l'eau dans le bol. Mettre en place le Varoma, y mettre les pommes et cuire à la vapeur

20 min/Varoma/vitesse 1. Pendant ce temps, beurrer un moule à charlotte, puis tremper rapidement 5 tranches de pain de mie dans la crème et en tapisser le moule préparé.

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

4. Remplir la moitié du moule de pommes en tassant bien. À mi-hauteur, ajouter 3 tranches de pain de mie trempées dans la crème de façon à recouvrir les pommes. Garnir avec le reste de pommes et terminer par une couche de pain de mie trempé dans la crème. Poser un poids sur le moule (une ou deux plaques à pâtisserie, par exemple), puis enfourner et cuire 30 minutes à 180°C. Laisser refroidir puis placer 2 heures au réfrigérateur avant de démouler et de servir frais.

15 min 2 h 30 Facile

Pour 1 portion : 1886 kJ / 445 kcal / Protéines 11 g / Glucides 76 g / Lipides 10 g



3



3

STUDIO MIXTURE

STUDIO MIXTURE

Croque-cake

 8 parts

- 250 g de fromage saint-nectaire, sans la croûte
- 250 g de crème liquide
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 3 pincées de poivre noir moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de muscade en poudre
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 20 g de beurre doux, et un peu pour le moule
- 12-15 tranches de pain de mie blanc, sans croûte (500 g env.)
- 3 œufs

- 400 g de jambon blanc, coupé en tranches épaisses (5 mm env.)

Ustensile(s) : moule à cake

1. Mettre le saint-nectaire, la crème liquide, le sel, le poivre, la muscade et les herbes de Provence dans le bol, puis cuire **5 min/100°C/vitesse 2**. Pendant ce temps, beurrer un moule à cake et en tapisser le fond et les bords de tranches de pain de mie légèrement beurrées.
2. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
3. À l'issue de la cuisson, mixer **10 sec/vitesse 8**, puis mélanger **1 min/vitesse 3** en ajoutant les œufs un à un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche.

4. Verser un peu de préparation au fromage dans le moule à cake préparé. Tapisser d'une tranche de jambon coupée en deux de manière à couvrir l'appareil, et verser à nouveau un peu de crème au fromage. Renouveler l'opération (pain, crème, jambon, crème) jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de pain de mie imbibée de préparation au fromage. Enfourner et cuire 30-35 minutes à 180°C. Servir bien chaud.

 10 min  50 min  Facile

 Pour 1 part : 2054 kJ / 491 kcal / Protéines 25 g / Glucides 33 g / Lipides 28 g



Les oléagineux : des bienfaits sous la coque

DU PETIT DÉJEUNER À L'APÉRITIF, EN PAUSE GOURMANDE OU APRÈS LE SPORT, LES FRUITS SECS OLÉAGINEUX SONT DE PRÉCIEUX ALLIÉS SANTÉ ET PERMETTENT TOUTES LES FANTAISIES DANS L'ASSIETTE !

TEXTE DE COLINE BOUVART PHOTO RECETTE DE THOMAS CHARRIER STYLISME DE SÉBASTIEN MERDRIGNAC



PHIVEZ015/ISTOCKPHOTO

Qui sont-ils ? Les oléagineux sont des plantes cultivées pour leurs graines ou leurs fruits dont on extrait de l'huile. Parmi eux, on trouve les fruits secs comme l'amande, la noix (de Grenoble, de cajou, de pecan, du Brésil, de macadamia...), la noisette, les pignons de pin et les pistaches. Très riches d'un point de vue nutritionnel, les oléagineux peuvent notamment se prévaloir d'une bonne teneur en acides gras insaturés qui régulent le taux de lipides et le cholestérol.

Le plein de vitamines et de minéraux. Sources de calcium, de potassium, de phosphore, de fer, de manganèse, de vitamines (A, B, E), d'oméga 3 ou 6 (selon les fruits), les oléagineux contiennent également des protéines végétales et

beaucoup de fibres qui les rendent très rassasiants. Ils sont donc recommandés en collation, pour se donner de l'énergie et tenir jusqu'au prochain repas. Une petite poignée

Des faux amis

Pour l'apéritif, évitez les versions salées et grillées des fruits à coques (pistaches, amandes, etc.) : les processus industriels et les additifs leur font perdre beaucoup de leurs qualités naturelles, apportent de mauvais acides gras et les rendent plus caloriques.



Purée d'amande au miel

1 pot (370 g. env.)

- 200 g d'amandes en poudre
- 200 g d'eau
- 1 gousse de vanille, fendue en deux dans la longueur
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 50 g de crème de soja semi-épaisse
- 1 c. à café de gomme de guar
- 100-150 g de miel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 orange non traitée, le zeste seulement (facultatif)

Ustensile(s) : pot à confiture à fermeture hermétique

1. Mettre les amandes en poudre, l'eau, la gousse de vanille et le sel dans le bol, puis chauffer **15 min/80°C/vitesse 2**. Retirer la gousse de vanille.
2. Ajouter la crème de soja, la gomme de guar, le miel et le zeste de l'orange, puis mixer **30 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Chauffer **5 min/100°C/vitesse 3**. Transvaser la purée d'amande dans un pot en verre hermétique, puis le fermer. Laisser refroidir avant utilisation.

10 min 30 min Facile

Pour 1 pot : 6707 kJ / 1617 kcal / Protéines 41 g / Glucides 106 g / Lipides 116 g

d'oléagineux par jour permet de réduire les risques cardio-vasculaires et de diabète de type 2. Ils ont aussi une action antioxydante.

Varier les plaisirs. Chaque fruit sec a ses propres vertus, il est donc intéressant de les varier dans son alimentation en fonction de ses besoins. L'amande est par exemple une très bonne source de protéines végétales, la noix de Grenoble d'oméga 3, celle du Brésil d'oméga 6. La pistache est moins grasse mais contient plus de glucides. En purée sur une tartine au petit déjeuner (amande et noisette, notamment), les fruits secs oléagineux remplacent avantageusement le beurre, facilitent l'assimilation du pain et évitent les fringales dans la matinée. Ils apportent également une touche craquante aux salades et accompagnent parfaitement les poissons ou la viande. Utilisés en poudre ou concassés, ils subliment les pâtisseries ou les salades de fruits.

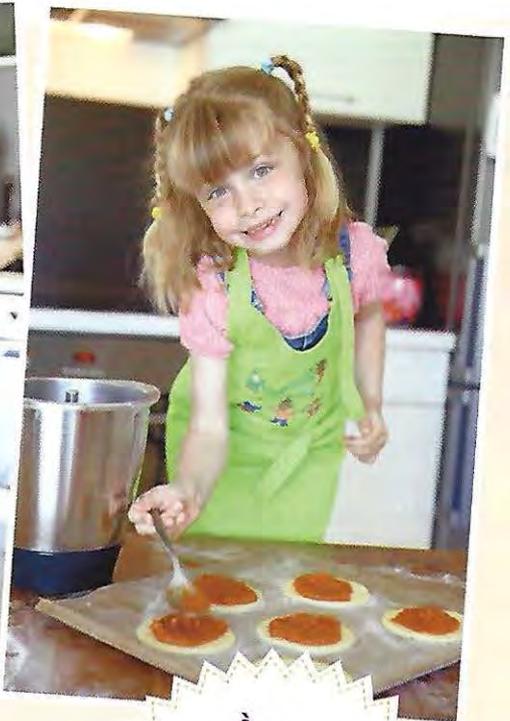


TOLGART/ISTOCKPHOTO

Effrayantes... de gourmandise !



Servez avec
**UN NECTAR POIRE,
KIWI, CITRON VERT**
de la collection
« Jus et nectars » sur
Cookidoo.fr (vous pourrez
leur faire croire à du jus
de crapaud !).



Ces petites pizzas feront le bonheur de vos gentils monstres. Manon et sa maman Aurélie se sont lancées dans leur fabrication !

PHOTOS DE BENOÎT CABANES STYLISME DE LAURENT VALLÉE

Mini-pizzas momie

 15 mini-pizzas

La pâte à pizza

- 20 g de levure boulangère fraîche
- 1 pincée de sucre en poudre
- 100 g d'eau
- 100 g de lait
- 350 g de farine de blé, et un peu pour le plan de travail
- 25 g d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel

Le coulis de tomates

- 1 gousse d'ail
- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 30 g d'huile d'olive
- 700 g de tomates bien mûres, coupées en morceaux
- 1 c. à café de thym déshydraté
- 1 c. à café d'origan déshydraté
- 2 c. à soupe de sucre de canne
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 100 g de tomates séchées
- 1 paquet de fromage à effiloquer, type Ficello
- quelques olives noires dénoyautées, coupées en rondelles, pour la finition

Ustensile(s) : torchon, plaque à pâtisserie (29 x 31 cm env.), papier cuisson, rouleau à pâtisserie, emporte-pièce (Ø 10 cm)

La pâte à pizza

1. Mettre la levure boulangère fraîche, le sucre, l'eau, le lait, la farine, l'huile d'olive et le sel dans le bol, puis pétrir **7 min/4** (TM31 : **7 min/☐/4**). Retirer la pâte du bol, la rouler en boule puis la poser dans un saladier légèrement fariné. Couvrir d'un torchon et laisser pousser 1 heure à l'abri des courants d'air. Nettoyer le bol.

Le coulis de tomates

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

3. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 2** (TM31 : **5 min/Varoma/vitesse 2**), sans le gobelet doseur.

4. Ajouter les tomates, le thym, l'origan, le sucre de canne, le sel, le poivre et les tomates séchées, puis cuire **20 min/110°C/vitesse 4** (TM31 : **20 min/100°C/vitesse 4**), en remplaçant le gobelet doseur par

le panier cuisson sur le couvercle du bol pour éviter les projections. Poursuivre la cuisson **15 min/Varoma/vitesse 1**, en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle du bol pour éviter les projections. Laisser le coulis refroidir 10 minutes environ dans le bol, puis mixer **30 sec/vitesse 10**.

La finition

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

6. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte à pizza sur un plan de travail fariné, puis, à l'aide d'un emporte-pièce (Ø 10 cm), y découper 15 disques de pâte et les disposer sur la plaque préparée. Napper chaque disque de pâte d'une fine couche de coulis de tomates. Ajouter des fils de fromage pour réaliser une momie et des rondelles d'olives noires pour faire les yeux. Enfourner et cuire 15-20 minutes à 200°C. Servir chaud.

 30 min  2 h 45  Moyen

 Pour 1 mini-pizza : 832 kJ / 197 kcal / Protéines 6 g / Glucides 24 g / Lipides 8 g

À savoir
Le Ficello est un fromage très apprécié par les enfants, qui s'amuse à délier ses bâtonnets en fils plus ou moins fins.

La caroube, qui a la forme d'une gousse, provient du caroubier, un arbre présent sur le pourtour méditerranéen. Quand il est mûr, il est marron foncé et sa pulpe a une saveur légèrement sucrée. La gousse entière réduite en farine est utilisée comme succédané du chocolat.

Cuisiner santé avec la caroube

**VOICI LES SECRETS DE CETTE PÂTE À TARTINER BLUFFANTE.
TOUTE LA FAMILLE VA ADORER !**

PHOTO RECETTE DE THOMAS CHARRIER STYLISME DE SÉBASTIEN MERDRIGNAC



Pâte à tartiner sans sucre

🍷 15 portions (1 pot de 300g)

- 75 g de noisettes émondées
- 50 g de dattes dénoyautées, coupées en morceaux
- 80-100 g de banane, coupée en rondelles
- 90-100 g de chair d'avocat bien mûr
- 15 g de poudre de caroube

Ustensile(s) : pot hermétique

1. Mettre les noisettes dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 10** afin d'obtenir une poudre.
2. Ajouter les dattes, la banane, la chair d'avocat et la poudre de caroube, puis mixer **15 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Pour un résultat homogène et onctueux, mixer à nouveau **1 min/vitesse 4**. Renouveler le mixage encore une fois, si nécessaire. Transvaser la pâte à tartiner dans un pot hermétique en verre et déguster à l'envi.

Conseil(s) : La chair d'avocat va définir l'onctuosité de la pâte à tartiner. Veillez donc à choisir de l'avocat bien mûr. Cette pâte à tartiner se conserve deux semaines au réfrigérateur dans un pot en verre hermétique, de préférence stérilisé au préalable. Dégustez aussi cette pâte à tartiner comme une crème dessert, saupoudrée par exemple de noix de coco râpée ou de zeste d'orange. Utilisez-la pour garnir des crêpes, ou pour accompagner des tranches de fruits ou une coupe de glace.

⏱ 5 min 🕒 10 min 🍴 Facile

📊 Pour 1 portion : 246 kJ / 59 kcal /

Protéines <1 g / Glucides 5 g / Lipides 4 g



D3 STUDIO

LE CONSEIL D'ANNE BERNABEU, NUTRITIONNISTE

Nos enfants raffolent de la pâte à tartiner chocolatée... Mais nous savons qu'il vaut mieux ne pas en abuser. Voici une version beaucoup plus saine à plus d'un titre, faite maison et sans sucre ! C'est une gageure relevée grâce aux dattes, onctueuses et très sucrées. Elles sont cueillies à maturité, et le fructose s'est concentré naturellement sous l'effet du soleil. Autre « coup de bluff » : la couleur ne provient pas du chocolat mais... de la farine de caroube, présente dans plusieurs spécialités méditerranéennes. Elle est aussi utilisée pour réguler la fonction intestinale des enfants, et les dernières recherches l'indiquent pour le traitement du diabète. Enfin, la matière grasse provient de l'avocat qui apporte des acides gras mono-insaturés (comme l'huile d'olive). Les noisettes offrent des graisses poly-insaturées et sont riches en minéraux, pour la croissance.

Vos recettes sans gluten

VOUS ÊTES NOMBREUX À VOUS ÊTRE LANCÉS DANS LA CUISINE SANS GLUTEN ET À AVOIR PARTAGÉ VOS RECETTES SUR L'ESPACE RECETTES. VOICI LE MEILLEUR DE CETTE NOUVELLE TENDANCE. PHOTOS DE **THOMAS CHARRIER** STYLISME DE **SEBASTIEN MERDRIGNAC**



Fondant au chocolat sans gluten

 8 parts

- 100 g de chocolat noir, détaillé en morceaux
- 100 g de chocolat au lait, détaillé en morceaux
- 200 g de beurre demi-sel, coupé en morceaux, et un peu pour le moule
- 150 g de sucre en poudre
- 5 œufs
- 20 g de fécule de maïs

Ustensile(s) :

moule à manqué rond (Ø 22 cm)

1. Préchauffer le four à 190°C (Th. 6-7). Beurrer un moule à manqué (Ø 22 cm) et réserver.
2. Mettre le chocolat noir et le chocolat au lait dans le bol, puis râper
- 9 sec/vitesse 9.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le beurre et faire fondre
- 3 min/50°C/vitesse 2.**
4. Ajouter le sucre, les œufs et la fécule de maïs, puis mélanger
- 20 sec/vitesse 4.** Verser la pâte dans le moule préparé, puis enfourner et cuire 22 minutes à 190°C. Démouler 5 minutes après la sortie du four et laisser refroidir 1 heure avant de déguster.



Servez avec un vieux porto ou un maury.

 10 min  1 h 30  Facile

 Pour 1 part : 1920 kJ / 461 kcal / Protéines 7 g / Glucides 32 g / Lipides 34 g

Recette proposée par **Thermother**

Merci à Thermother, Zinte et Calie pour leurs recettes !

Vous aussi, venez partager vos recettes favorites ou trouver de l'inspiration parmi plus de 25 000 recettes développées par les utilisateurs du Thermomix®, sur www.espace-recettes.fr



Blinis sans gluten

⇒ 50 blinis environ

- 250 g de courgettes, coupées en tronçons (2 cm env.)
- 3 œufs
- 200 g de farine sans gluten
- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 2 gousses d'ail
- 10 feuilles de persil frais, équeutées
- 5 g de levure chimique sans gluten
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 30 g d'huile d'olive

Ustensile(s) :

poêle à blinis, papier absorbant

1. Mettre les courgettes, les œufs, la farine sans gluten, l'oignon, l'ail, le persil, la levure chimique sans gluten, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer **1 min/vitesse 5**.

2. Mettre un peu d'huile d'olive dans une poêle et y verser des petits tas de pâte. Laisser cuire et dorer, puis retourner les blinis délicatement pour cuire l'autre face. Réserver sur du papier absorbant et servir avec du fromage de chèvre frais.

⏱ 20 min ⏱ 25 min 🍳 Facile

🍴 Pour 1 blini : 114 kJ / 27 kcal / Protéines <1 g / Glucides 4 g / Lipides 1 g

Recette proposée par **Zinte**

Tarte pomme-citron sans gluten

⇒ 6 parts

La pâte brisée sans gluten

- 150 g de farine de riz semi-complète et 1 c. à soupe pour le fond de tarte
- 40 g d'amandes en poudre
- 3 petits-suisses
- 60 g de beurre doux, mou
- 40 g de sucre en poudre et 1 c. à soupe pour le fond de tarte

La garniture

- 130 g de sucre en poudre
- 3 pommes un peu acides, pelées et coupées en quatre
- 60 g de beurre demi-sel, fondu
- 2 œufs
- 2 citrons jaunes, non traités (zeste et jus)

Ustensile(s) : papier cuisson, moule à tarte (Ø 22 cm)

La pâte brisée sans gluten

1. Mettre la farine de riz, les amandes en poudre, les petits-suisses, le beurre et le sucre dans le bol, mixer

Turbo/1 sec/3 fois (TM31) :

☑/Turbo/1 sec/3 fois), puis pétrir

1 min/☑ (TM31 : 1 min/☑/☑). Étaler la pâte entre deux feuilles de papier cuisson, en garnir un moule à tarte (Ø 22 cm) en conservant les feuilles de papier cuisson

et laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur. Nettoyer et essuyer le bol.

La garniture

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

3. Mettre le zeste d'un citron et 30 g de sucre dans le bol, puis râper **10 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4. Ajouter les pommes et râper

4 sec/vitesse 4. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Ajouter le beurre fondu, les œufs, le jus des 2 citrons et les 100 g de sucre restants, puis mélanger

20 sec/☑/vitesse 3.

6. Sortir la pâte du réfrigérateur et ôter la feuille de papier cuisson placée sur le dessus de la pâte. Saupoudrer le fond de tarte d'1 c. à soupe de farine de riz et d'1 c. à soupe de sucre, puis égaliser les bords du moule avec un couteau. Verser la préparation aux pommes sur le fond de tarte, puis enfourner et cuire 45 minutes à 180°C. Laisser tiédir avant de déguster.

⏱ 15 min ⏱ 1 h 30 🍳 Facile

🍴 Pour 1 part : 2138 kJ / 511 kcal / Protéines 9 g / Glucides 62 g / Lipides 26 g

Recette proposée par **Calie**



Le meilleur pour cuisiner sans gluten

FARINES, MIX, PÂTES OU GRAINES, CES PRODUITS DE BASE SONT LA PROMESSE DE RECETTES AUSSI DÉLICIEUSES QUE VARIÉES, À L'IMAGE DU GLUTEN FREE. UNE SÉLECTION SUR MESURE POUR DES PRÉPARATIONS QUI SORTENT DES SENTIERS BATTUS. TEXTE DE MARGOT DOBRSKA



BIENFAITS DU RIZ

Sans gluten et source naturelle de fibres, la farine complète de riz est une alternative intéressante qui s'adapte facilement aux préparations salées comme sucrées. Son atout incontournable : son goût neutre est universel. Farine de riz bio, 2,55 € (sachet de 500 g), Bjorg, en GMS et magasins bio.



LA PETITE GRAINE QUI MONTE

Qu'elles soient douces ou rustiques, à l'apparence « sauvage » ou raffinée, les différentes variétés de quinoa valent le détour pour leurs qualités nutritionnelles et gustatives. Outre un goût original, cette graine apporte de la couleur à l'assiette pour une mise en appétit réussie. Quinoa bio Real, 5,98 €, Noir 6,58 € et Rouge 7,35 €, paquets de 500 g, Priméal, en magasins bio.

PLAISIRS QUOTIDIENS

La gamme « Chaque jour sans gluten » de Marque Repère est destinée non seulement aux intolérants au gluten, mais à tous ceux en quête de produits sains et faciles à digérer, alliant simplicité de préparation et gourmandise. Coquillettes, penne et spaghettis, à partir de 2,55 € le sachet de 500 g, Marque Repère, chez E. Leclerc.



SURPRENANT SOJA

On croit tout connaître de son usage et ses vertus, pourtant le soja réserve toujours de bonnes surprises. La preuve avec cette préparation pour pain et pâtisserie à base de farine de soja, qui se veut polyvalente et particulièrement digeste. Mix farine pour pâtisserie et pain, 5,31 € (1 kg), Gerblé.



ORIGINALE

Pour les adeptes de cuisine orientale, ce couscous élaboré avec une farine de riz bio naturellement sans gluten fera l'unanimité autour de votre table. Couscous Riz, 3,95 € (375 g), Valpibio.



DIÉTÉTIQUE

Un mix pas comme les autres à base de farines de riz et d'amidon de maïs pour les intolérants, bien sûr, mais pas seulement !

Avec 2 sachets de levure intégrés dans la boîte, vous disposez d'une préparation légère, digeste et adaptée à vos pains, plats cuisinés et pâtisseries. Mix pain et pâtisserie, 8,15 € (2 x 500 g + 2 x 8 g de levure), Allergo, en GMS ou sur des sites spécialisés.



INDISPENSABLE

Pourquoi les intolérants seraient-ils privés des plaisirs de la pizza maison ? Désormais, la préparation Mix'Pizza bio permet de régaler tout le monde, et avec une pâte prête en 5 minutes chrono. Elle n'est pas belle, la vie sans gluten ? Préparation bio pour pizza, 3,78 € (350 g), Ma vie sans Gluten.

VOTRE *magazine trimestriel*

POUR ENCHANTER VOTRE EXPÉRIENCE CULINAIRE

ABONNEZ-VOUS EN PROFITANT DE NOS OFFRES SPÉCIALES !

OFFRE SPÉCIALE
2 ans

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

Offre valable jusqu'au 31/12/2016



OFFRE SPÉCIALE
1 an

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 5

MES COORDONNÉES (PAYEUR DE L'ABONNEMENT) ▼

CIVILITÉ : M. Mme

PRÉNOM*

NOM*

COMPLÉMENT D'ADRESSE (RÉSIDENCE, 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*

COMPLÉMENT D'ADRESSE (RÉSIDENCE, 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

Le 1^{er} 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 .

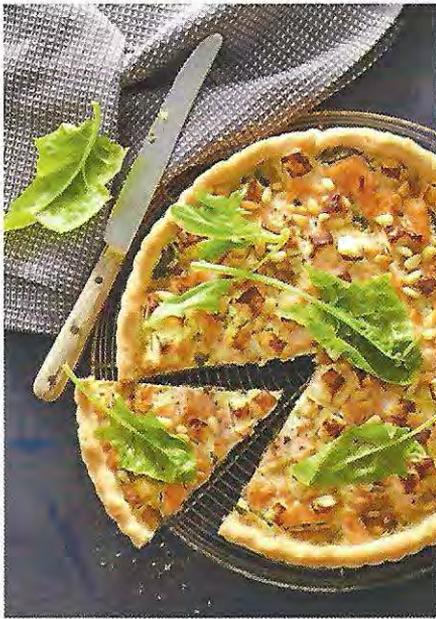
Conformément à la loi "Informatique et libertés" du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès aux données qui vous concernent, de rectification et de suppression de celles-ci ainsi que d'opposition à leur usage. Vous pouvez exercer l'un quelconque de ces droits en vous adressant 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^{er} numéro dépend du calendrier de parution du magazine.

A woman with blonde hair, wearing a striped short-sleeved shirt and a matching apron, is smiling as she rolls out a piece of dough on a kitchen counter. She is using a rolling pin. The background shows a kitchen with shelves of plates and a sink area.

Un plat pour le dîner en 20 minutes

**EN MOINS D'UNE DEMI-HEURE,
CES TARTES SALÉES SONT
AU FOUR. ACCOMPAGNÉES D'UNE
SALADE, TOUTE LA FAMILLE S'EN
RÉGALE.**

PHOTOS RECETTES DE **THOMAS CHARRIER**
STYLISME DE **SEBASTIEN MERDRIGNAC**



Quiche saumon, épinards, feta

🍴 6 parts

- 1 pâte brisée maison
 - 20 g de beurre demi-sel, et un peu pour le moule
 - 400 g d'épinards frais, et quelques pousses pour la finition
 - 2 œufs
 - 30 g de crème fraîche épaisse, 30% m.g.
 - 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
 - 200 g de saumon frais, sans peau et coupé en dés
 - 100 g de feta, coupée en cubes
 - 10-15 g de pignons de pin
- Ustensile(s)** : moule à tarte (Ø 22 cm), rouleau à pâtisserie

⏱ 20 min 🕒 1 h 🌿 Facile

🍴 Pour 1 part : 1575 kJ / 377 kcal /

Protéines 17 g / Glucides 29 g / Lipides 26 g

1. Beurrer un moule à tarte (Ø 22 cm). À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte brisée sur un plan de travail fariné et en garnir le moule préparé. Réserver au frais.
2. Mettre le beurre et les épinards dans le bol, puis cuire **10 min/100°C/vitesse 4**. Égoutter les épinards dans le panier cuisson et réserver. Rincer le bol à l'eau froide afin qu'il refroidisse.
3. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).
4. Mettre les œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 4**.
5. Ajouter les épinards égouttés et mélanger **20 sec/vitesse 2**. Transvaser la préparation dans le moule à tarte. Répartir dessus les dés de saumon, les dés de feta et les pignons. Enfourner et cuire 30 minutes à 180°C. Décorer avec les pousses d'épinard restantes et servir sans tarder.

Tartelette au chèvre et aux oignons

🍴 6 tartelettes

- 500 g d'oignons, coupés en deux
 - 20 g d'huile d'olive
 - 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
 - 1 pâte feuilletée maison
 - 1 fromage de chèvre (1 bûche coupée en rondelles)
 - 2 branches de thym frais, effeuillées
 - 50 g de cerneaux de noix, concassés, ou de pignons de pin
 - 1-2 c. à soupe de miel liquide
- Ustensile(s)** : moules à tartelette, rouleau à pâtisserie

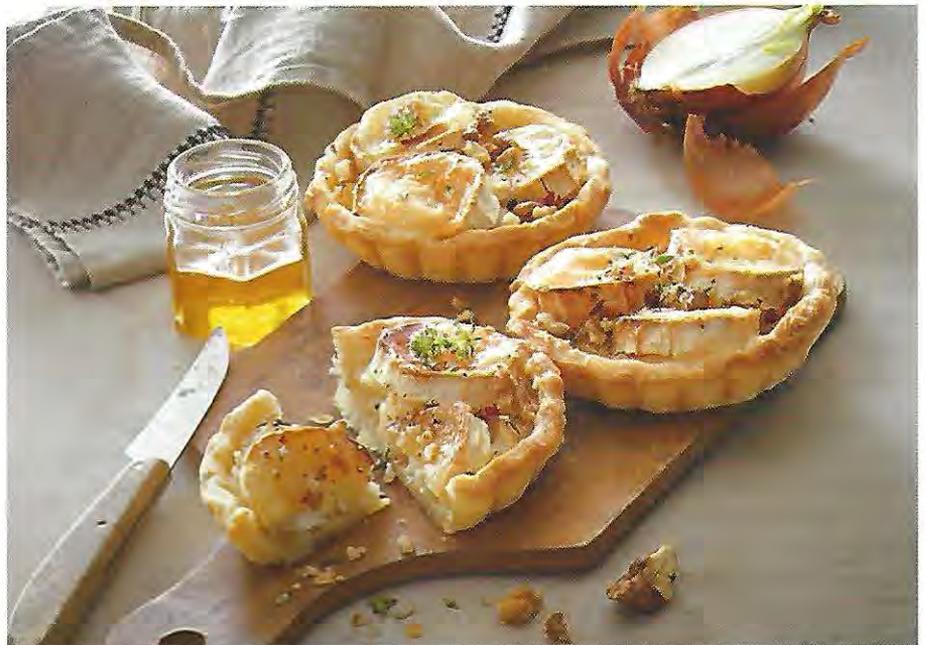
3. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer 6 moules à tartelette.
4. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte feuilletée sur un plan de travail fariné et en garnir les moules. Transvaser les oignons dans le plat, puis répartir les rondelles de fromage de chèvre. Enfourner et cuire 35 minutes

à 180°C en surveillant la coloration. Saupoudrer de feuilles de thym, de noix concassées et arroser d'un filet de miel. Servir aussitôt.

⏱ 10 min 🕒 50 min 🌿 Facile

🍴 Pour 1 tartelette : 2428 kJ / 584 kcal /

Protéines 12 g / Glucides 35 g / Lipides 44 g



1. Mettre les oignons dans le bol et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile, le sel et le poivre, puis rissoler **10 min/120°C/vitesse 1** (TM31 : **10 min/Varoma/vitesse 1**), sans le gobelet doseur. Transvaser dans un récipient et laisser tiédir.



Une table ludique pour les enfants

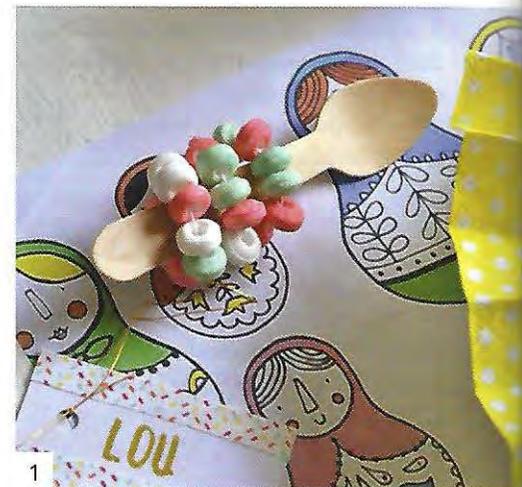
ET SI L'ON PRÉPARAIT UNE DÉCO ENCHANTERESSE QUI PUISSE À LA FOIS LES ÉMERVEILLER, LES DISTRAIRE ET... LES OCCUPER ? VOICI TOUTES NOS IDÉES POUR LEUR EN METTRE PLEIN LES YEUX.

TEXTE ET PHOTOS DE SANDRA COLLET

Anniversaire, fête ou goûter... on s'amuse à surprendre les enfants avec une table qui éveille leur curiosité. L'idée ? Privilégier la couleur tout en respectant une certaine harmonie de teintes, miser sur des motifs pétillants (comme les pois), bref, leur en mettre plein les mirettes ! On pense à occuper l'espace au-dessus de leur tête en créant une guirlande originale susceptible de stimuler leur imaginaire, mais aussi de les amuser (les nacelles sont ici remplies de confettis). Chaque objet est décoratif, mais il cache peut-être aussi un secret... Les couverts sont ainsi emballés

dans un papier de soie, pour rappeler la forme d'un bonbon. La composition centrale est un assortiment de cocottes en papier, qu'ils peuvent cueillir puis remplir au stylo afin de jouer ensemble. Les sets de table sont des photocopies de pages d'un livre de coloriage... À vous de leur offrir une pléiade d'astuces pour qu'ils puissent rire, échanger et même créer en toute autonomie.

1. Pour les porte-noms, utiliser 1 petite cuillère en bois (MySweetBoutique) et l'entourer avec 1 bracelet de bonbons. À l'aide de fil doré (Les Sœurs Grene



du Danemark), relier à ce bracelet 1 étiquette bordée de masking tape puis perforée à l'une de ses extrémités. Inscrire le nom au feutre doré (Cultura).

2. Pour la serviette nœud papillon de clown, déplier 1 serviette en papier de taille standard (Les Sœurs Grene du Danemark). La replier en forme d'accordéon en juxtaposant des bandes d'environ 1 cm les unes sur les autres. Ensuite, nouer du fil de raphia au milieu de la bande obtenue et déployer les plis de chaque côté.

3. Pour les cocottes en papier, découper des carrés de feuilles cartonnées à motif (scrapbooking Toga ou Color Factory sur Creavea.com). Pour chaque carré, marquer d'un point le centre au stylo. Prendre les 2 coins du haut et les replier vers le centre. Faire de même avec les coins du bas. On obtient donc à nouveau un carré qui

ressemble à une enveloppe. Retourner ce carré, tracer de nouveau au crayon le centre et reproduire l'opération. Retourner à nouveau le petit carré obtenu. Le plier en deux, puis le déplier (on cherche simplement à obtenir une marque de pliure), puis glisser ses doigts dans les 4 emplacements pour mettre en forme cette cocotte. Prendre ensuite des pics à brochette en bois (Monoprix) et piquer le centre de chaque cocotte pour la faire ressembler à une fleur. Si certains enfants sont en bas âge, ajouter 1 petite boule de Patafix au bout du pic, pour plus de sécurité.

4. Pour la guirlande de montgolfières, découper des cercles de même taille dans des feuilles de papiers à motifs. On peut utiliser un bol retourné si on n'a pas de compas. Pour chaque montgolfière, il faut 8 cercles. Il est possible d'alterner 2 motifs différents, donc 4 feuilles de chaque. Superposer



2



6



4



5



3

ces cercles en les bloquant avec des trombones. Dessiner au crayon à papier sur le cercle du dessus une forme de ballon, puis découper l'ensemble. Enlever les trombones, puis plier chaque feuille en deux. Coller les faces obtenues les unes à la suite des autres, en alternant les motifs, pour constituer la forme du ballon. Fixer des fils dorés au bout d'un moule à cupcake (MySweetBoutique) et les relier au ballon. Remplir les nacelles de confettis (MySweetBoutique). On peut aussi utiliser des pompons en papier ou des boules japonaises en guise de ballons.

5. Pour le porte-cartes, réaliser 2 fentes dans un moule à cupcake en papier à l'aide de ciseaux. Glisser la carte postale dans les fentes et remplir le moule de confettis.

6. Pour les gobelets (MySweetBoutique), percer proprement un trou sur un côté de chaque verre. On peut utiliser une aiguille, puis élargir le diamètre en la faisant tourner. Glisser une paille dans ce trou pour qu'elle atteigne le fond du gobelet.



Quand Morgan mitonne un repas romantique

JEUNE PAPA ET CUISINIER AVERTI, MORGAN A TROUVÉ EN THERMOMIX® LA SOLUTION IDÉALE POUR ALLIER EFFICACITÉ ET PLAISIR.

TEXTE DE **CAROLINE PACREAU** PHOTOS DE **THOMAS DURIO** STYLISME DE **MATHILDE LONCLE**

Morgan et Alice ont des journées bien occupées. Il y a trois ans, à la naissance de leurs jumeaux, les jeunes parents ont donc misé sur le Thermomix® pour se faciliter le quotidien. « L'objectif premier était de gagner du temps sur les préparations des gâteaux, des compotes... Nous faisons en sorte que Gaël et Merlin mangent peu de produits industriels », explique Morgan. Cela commence par le choix de produits de qualité : légumes du maraîcher, céréales du magasin bio... « Nous passons plus de temps à faire nos courses, mais c'est un plaisir de cuisiner ces aliments. Je fais beaucoup de purées au Thermomix® et, quels que soient les goûts, c'est toujours un succès ! Je fais aussi beaucoup de

viandes blanches au Varoma : elles restent très moelleuses et cela me permet de réduire l'apport en matière grasse. Les enfants mangent plus sainement, et plus goûteux également ! »

Pour leurs moments gourmands. Grâce au Thermomix®, ils proposent donc à leurs enfants de bons petits plats faits maison. Mais très vite, ils se sont également offert de jolis moments en tête-à-tête : « Une fois les garçons couchés, j'aime tester de nouvelles recettes au Thermomix®. C'est notre petit moment, à Alice et moi. » Et Alice l'assure, depuis que son fiancé a adopté le Thermomix®, « il est devenu un cuisinier épatant ! » Voici le menu du jour...

Samoussas aux épinards

🍴 6 samoussas

- 300 g d'eau
- 80 g de pomme de terre, coupée en dés (2 cm env.)
- 50 g d'oignon, coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 5 g de gingembre frais
- 30 g d'huile
- 150 g d'épinards frais, coupés grossièrement
- 1 bouquet de coriandre fraîche, ciselé

- 50 g de fromage de chèvre en bûche, détaillé en morceaux
 - 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 3 pincées de poivre, fraîchement moulu, à ajuster en fonction des goûts
 - 4 feuilles de pâte filo (ou phyllo)
- Ustensile(s)** : plaque de four, papier cuisson, pinceau de cuisine

1. Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson, y mettre la pomme de terre, puis cuire à la vapeur 20 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le

panier cuisson à l'aide de la spatule et réserver. Vider le bol.

2. Mettre l'oignon, l'ail 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 10 g d'huile et rissoler

3 min/120°C/vitesse 1

(TM31 : **3 min/Varoma/vitesse 1**), sans le gobelet doseur.

4. Ajouter les épinards et cuire

5 min/100°C/vitesse 1.

5. Ajouter la pomme de terre cuite, la coriandre, le fromage de chèvre, le sel et le poivre, puis mélanger **30 sec/vitesse 3** afin d'obtenir une purée.

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

Tapiser une plaque de four de papier cuisson et réserver.

7. Déballer et décoller avec précaution les feuilles de pâte filo. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner la première feuille d'huile, poser la seconde feuille dessus et la huiler à son tour. Poursuivre l'opération avec les deux dernières feuilles pour que toutes s'imprègnent bien de matière grasse et qu'elles soient moins friables. Le pliage en sera facilité. Couper les feuilles en deux dans la longueur, puis plier chaque demi-feuille en deux en faisant bien adhérer les 2 parties pour obtenir 8 bandes rectangulaires. Poser 1 c. à soupe de farce sur l'extrémité basse de la bande de pâte (vers soi). Rabattre le coin droit de la pâte garnie de farce vers la gauche, de manière à former un triangle. Utiliser les doigts pour maintenir la farce à l'intérieur du triangle lors de ce pliage et du suivant. Rabattre ce triangle à nouveau de manière à le fermer. Poursuivre en faisant autant de pliages que nécessaire pour arriver au bout de la pâte. Ces pliages successifs consolideront le samoussa et apporteront du croustillant après cuisson. Terminer en glissant le bout de bande dans l'épaisseur du samoussa. Répéter l'opération avec le reste de pâte et de farce, puis poser les samoussas sur la plaque de cuisson préparée, côté rabattu en dessous. Enfourner et cuire 10-15 minutes à 180°C en surveillant la coloration des samoussas, qui doivent être bien dorés. Servir chaud sur un lit de salade verte.



STUDIO MIXTURE

🕒 20 min 🕒 1 h 🌿 Facile 🍴 Pour 1 samoussa : 587 kJ / 140 kcal / Protéines 4 g / Glucides 13 g / Lipides 8 g

Cabillaud sauce Passion et petits flans de poireau

 2 portions

Les petits flans au poireau

- 250 g de poireaux, coupés en tronçons (3 cm env.)
- 20 g de beurre doux
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 c. à café de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 1 c. à café de curry en poudre
- 2 œufs
- 80 g de crème liquide
- 500 g d'eau

Le cabillaud

- 300 g de filet de cabillaud, coupé en deux portions
 - 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
 - 3 pincées de curry en poudre, à ajuster en fonction des goûts
 - 10 g d'huile d'olive
- ### La sauce Passion
- 1 orange, le jus seulement
 - 4 fruits de la Passion
 - 80 g de crème liquide
 - ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
 - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive

Ustensile(s) : petits ramequins, passoire fine

Les petits flans au poireau

1. Mettre les poireaux dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre, le sel, le poivre et le curry, puis rissoler **7 min/100°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
3. Ajouter les œufs et la crème liquide, puis mixer **20 sec/vitesse 7**. Transvaser la préparation dans 2 petits ramequins (env. Ø 7,5, hauteur 5,5 cm), puis les placer dans le Varoma. Rincer le bol.
4. Mettre l'eau dans le bol, mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer le cabillaud.

Le cabillaud

5. Disposer les portions de cabillaud sur le plateau vapeur, saler, poivrer, saupoudrer de curry et arroser d'un filet d'huile d'olive. À la fin de la cuisson des flans, insérer le plateau vapeur et poursuivre la cuisson **10 min/Varoma/vitesse 1**. Réserver les flans et le poisson au chaud, puis transvaser le bouillon dans un récipient.

La sauce Passion

6. Mettre le jus d'orange, la pulpe de 3 fruits de la Passion, la crème liquide, 30 g de bouillon réservé, le sel et le poivre dans le bol, puis cuire **10 min/Varoma/vitesse 2**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, mettre la pulpe du dernier fruit de la Passion dans un récipient, ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive et mélanger. À l'issue de la cuisson, filtrer le contenu du bol dans une passoire fine au-dessus d'un récipient. Servir le poisson accompagné d'un flan de poireau, déposer un peu de pulpe de fruit de la Passion à l'huile d'olive sur le cabillaud et remplir un demi-fruit de la Passion d'un peu de sauce (par exemple).

 10 min  1 h  Facile  Pour 1 portion : 3556 kJ / 857 kcal / Protéines 41 g / Glucides 20 g / Lipides 68 g





Riz au lait, poires pochées et sauce chocolat

4 portions

Le riz au lait

- 500 g d'eau
- 90 g de riz rond blanc, spécial dessert
- 500 g de lait
- 100 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille, fendue en deux dans la longueur

Les poires pochées

- 150 g d'eau
- 150 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille, fendue en deux dans la longueur
- 2 étoiles de badiane
- 2 poires williams

La sauce chocolat

- 130 g de crème liquide
- 20 g de cacao en poudre sucré

Le riz au lait

1. Mettre l'eau dans le bol et chauffer **7 min/Varoma/vitesse 1**.
2. Ajouter le riz et cuire **3 min/Varoma/☺/vitesse 1**. Égoutter le riz à l'aide du panier cuisson. Vider le bol.
3. Mettre le lait, le sucre, la gousse de vanille et le riz cuit dans le bol, puis cuire **25 min/80°C/☺/vitesse 1**, sans le gobelet doseur, puis **10 min/100°C/☺/vitesse 1**, sans le gobelet doseur. Transvaser le riz dans un plat et l'étaler pour qu'il refroidisse plus rapidement, puis retirer la gousse de vanille. Nettoyer et essuyer le bol.

Les poires pochées

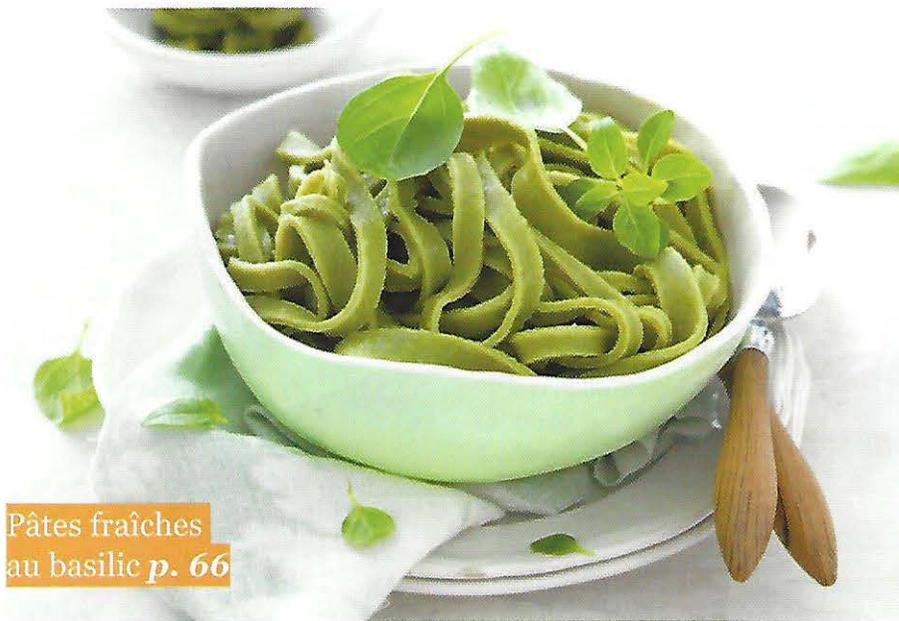
4. Mettre l'eau, le sucre, la gousse de vanille et les étoiles de badiane dans le bol, puis chauffer **10 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, préparer les poires et les mettre dans un saladier. Verser le sirop chaud sur les poires et laisser infuser 15-20 minutes.

La sauce chocolat

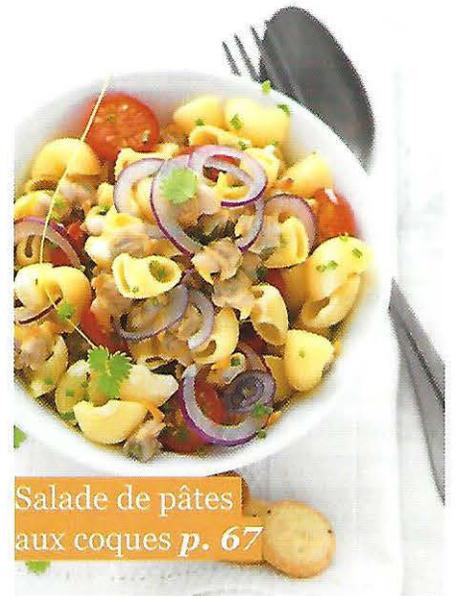
5. Mettre la crème liquide et le cacao en poudre dans le bol, puis cuire **5 min/Varoma/vitesse 3**. Dresser un dôme de riz au lait, disposer harmonieusement les morceaux de poires pochées et napper de sauce au chocolat encore tiède. Servir sans tarder.

10 min 1 h 20 Facile

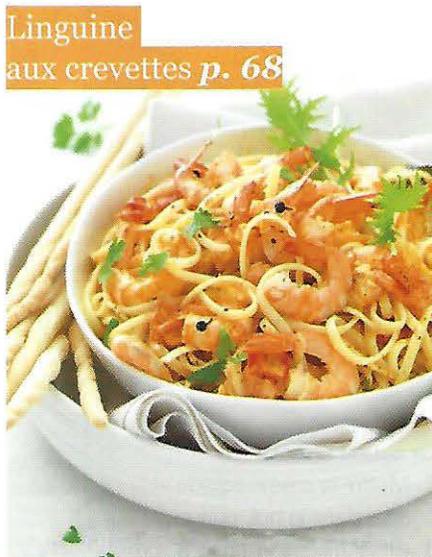
Pour 1 portion : 2317 kJ / 547 kcal / Protéines 7 g / Glucides 101 g / Lipides 14 g



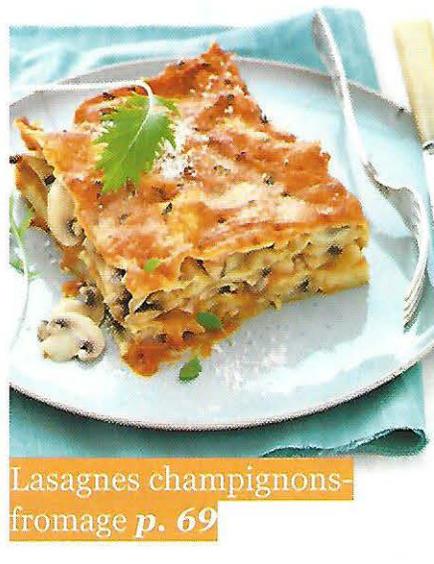
Pâtes fraîches
au basilic p. 66



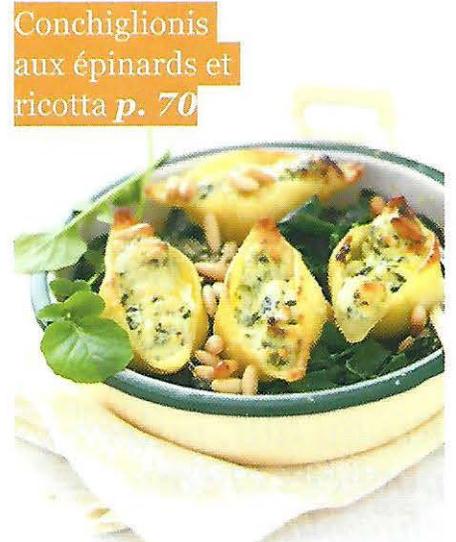
Salade de pâtes
aux coques p. 67



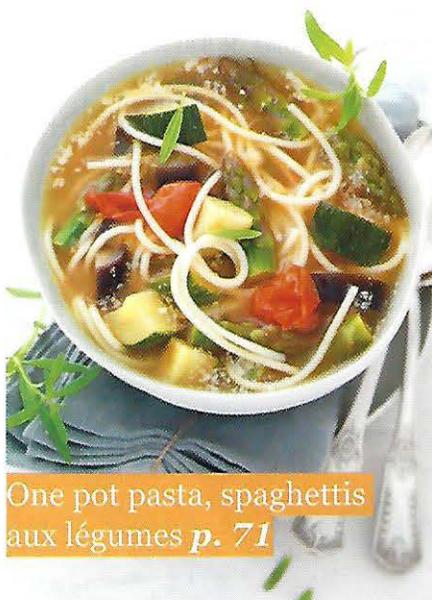
Linguine
aux crevettes p. 68



Lasagnes champignons-
fromage p. 69



Conchiglioni
aux épinards et
ricotta p. 70



One pot pasta, spaghettis
aux légumes p. 71



Lasagnes roulées p. 72

DOSSIER SPÉCIAL PÂTES

Une touche d'Italie dans l'assiette

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

LES MACARONIS

Idéals à farcir, ils se dégustent bien fermes.

LES ORECCHIETTE

Traditionnellement réalisées sans œufs, elles sont plus fermes.

LES FUSILLIS

Petites pâtes torsadées qui, de par leur forme, s'imprègnent de sauce pour un maximum de gourmandise.

LES CONCHIGLIE

Leur forme de coquillage retient les sauces légères et raffinées dans leur creux. Idéales, par exemple, alla carbonara.

LES SPAGHETTIS À L'ENCRE DE SEICHE

Une spécialité de la région de Venise.

LES FARFALLE

C'est traditionnellement en pinçant le centre des pâtes entre deux doigts qu'on obtient leur forme caractéristique.

TOUT LE MONDE ADORE LES PÂTES !

Familial et rapide à préparer, le plat de pâtes séduit tous les cuisiniers, se revendique de toutes les occasions. Que ce soit pour un dîner improvisé ou un repas gastronomique, les pâtes se dégustent à toutes les sauces. Voici nos idées pour les sublimer.

LES PENNE RIGATTE

Elles sont incontournables en Italie et se dégustent traditionnellement avec une sauce tomate pimentée appelée *sugo all'arrabiata*.

LES SPAGHETTIS

On ne présente plus ces pâtes dont le nom vient de l'italien « *spago* », qui se traduit par « corde ».

LES GIGLIS

En forme de fleur, elles se dégustent en sauce ou en salade.

LES TAGLIATELLES

Ce sont les pâtes fraîches les plus faciles à réaliser à la maison, à l'aide d'un laminoir.

LES LASAGNES

Les lasagnes se vendent en feuilles, en version jaune ou verte quand elles sont enrichies d'un peu d'épinard.



Pâtes fraîches au basilic

🍴 4 portions

- 150 g de semoule de blé dur très fine
- 1 bouquet de basilic frais, équeuté
- 50 g de farine de blé, et un peu pour le plan de travail
- 2 œufs
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Ustensile(s) : rouleau à pâtisserie ou machine à pâtes, grand faitout.

1. Mettre la semoule de blé et le basilic dans le bol, puis mixer

10 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter la farine, les œufs et l'huile d'olive, puis pétrir **2 min/🌀 (TM31 : 2 min/🌀/🌀)**. Transvaser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et former une boule. Étaler la pâte en un rectangle fin (2-3 mm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une machine à pâtes. Couper les pâtes selon la forme souhaitée.

3. Cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée (environ 1 c. à café de sel par litre d'eau) pendant 3-4 minutes selon l'épaisseur des pâtes. Servir chaudes, nature ou accompagnées de la sauce de votre choix.

Conseil(s) :

- Servez les pâtes en accompagnement ou en plat principal avec une sauce tomate, un pesto ou toute autre sauce de votre choix.
- Étalez la pâte par petites quantités et couvrez la pâte restante d'un torchon humide pour l'empêcher de sécher.
- Pour un meilleur résultat, laissez sécher vos pâtes 1-2 heures sur un tissu fariné après les avoir découpées.



Servez avec un graves blanc.

🕒 30 min 🕒 40 min 🍷 Moyen

📊 Pour 1 portion : 1098 kJ / 260 kcal / Protéines 10 g / Glucides 36 g / Lipides 8 g

Ma recette de
pâtes
fraîches
maison



Salade de pâtes aux coques

🍴 4 portions

- 200 g de vin blanc sec
- 1 000 g de coques fraîches, préalablement dégorgées
- 1 200 g d'eau
- 250 g de pâtes sèches, type coudes
- 200 g de tomates cerise
- 15 brins de ciboulette fraîche, ciselés
- 50 g de crème liquide
- 30 g de jus de citron
- 25 g d'oignon rouge, coupé en très fines lamelles
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

1. Mettre le vin blanc dans le bol. Mettre en place le Varoma et y mettre les coques, puis cuire **10 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et laisser les coques refroidir. Prélever 50 g de jus de cuisson, réserver et conserver le reste de bouillon dans le bol.

2. Ajouter l'eau au contenu du bol et chauffer **8 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, décoquiller les coques et les réserver dans un grand saladier.

3. Ajouter les pâtes au contenu du bol et cuire **le temps indiqué sur le paquet/90°C/vitesse 4**, sans le gobelet doseur. Pendant ce temps, couper les tomates cerise en deux ou quatre suivant leur taille.

4. Égoutter les pâtes dans le Varoma et les ajouter aux coques. Ajouter les tomates cerise au contenu du grand saladier.

5. Mettre la ciboulette ciselée, la crème liquide, le jus de citron, l'oignon rouge, les 50 g de jus de cuisson réservés, le sel et le poivre dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 3**. Verser la sauce sur les pâtes, mélanger et réserver au frais jusqu'au moment de servir.



Servez avec un côtes-de-provence blanc.

⏱ 15 min 🕒 45 min 🍳 Facile

🍴 Pour 1 portion : 1283 kJ / 302 kcal / Protéines 14 g / Glucides 48 g / Lipides 6 g

Linguine aux crevettes

 4 portions

- 1 500 g d'eau
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de gros sel
- 200 g de pâtes sèches, type linguine
- 400 g de crevettes crues, décortiquées
- 1 citron jaune, non traité (zeste et jus)
- 20 g de whisky
- 200 g de crème liquide
- 80 g d'oignon, coupé en deux
- 2 gousses d'ail
- 150 g de tomates cerise, coupées en deux
- ½ c. à café de paprika fort, à ajuster en fonction des goûts
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre sauvage, type voatsiperifery, à ajuster en fonction des goûts
- 4 branches de persil plat, frais, ciselées

Ustensile(s) : poêle

1. Mettre l'eau, 1 c. à soupe d'huile d'olive et le gros sel dans le bol, puis chauffer **10 min/Varoma/vitesse 1**.
2. Ajouter les pâtes par l'orifice du couvercle et cuire **le temps indiqué sur le paquet/90°C/☞/vitesse 4**. Pendant ce temps, faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle, y faire revenir les crevettes, ajouter le zeste du citron et flamber l'ensemble au whisky. Réserver les crevettes dans un récipient, puis déglacer la poêle avec la crème liquide en grattant bien pour récupérer tous les sucs de cuisson. Réserver. Égoutter les pâtes à l'aide du panier cuisson, les transvaser dans un récipient, arroser d'un filet d'huile d'olive, mélanger délicatement, puis réserver.
3. 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.

4. Ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1 (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1)**, sans le gobelet doseur.
5. Ajouter les tomates cerise, le jus de citron, le paprika, le sel, le poivre et le contenu de la poêle, puis mijoter **10 min/90°C/☞/vitesse 1**.
6. Ajouter les pâtes et les crevettes, puis mélanger **10 sec/☞/vitesse 2.5**. Servir les pâtes chaudes, parsemées de persil ciselé.



Servez avec un muscadet.

Info(s) :

Venu de Madagascar, le poivre voatsiperifery se montre complexe car à la fois doux et fort. Sa production est faible car cette variété reste sauvage. Un poivre à trouver en épicerie fines, principalement, ou sur Internet.



 10 min  50 min  Facile

 Pour 1 portion : 2491 kJ / 596 kcal / Protéines 27 g / Glucides 42 g / Lipides 34 g



Lasagnes champignons-fromage

4 portions

- 40 g de parmesan
- 200 g de mozzarella, coupée en morceaux
- 150 g d'oignons, coupés en deux
- 2 gousses d'ail
- 30 g d'huile d'olive
- 300 g de tomates bien mûres, coupées en quatre
- 50 g d'eau
- 1 c. à café d'origan déshydraté
- 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 500 g de champignons de Paris frais, émincés finement

- 20 g de farine de blé
 - 10-12 feuilles de lasagne précuites
- Ustensile(s)** : plat à gratin

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper **6 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.

2. Mettre la mozzarella dans le bol et mixer **2 sec/vitesse 6**. Transvaser dans un second récipient et réserver.

3. Mettre les oignons et l'ail dans le bol, puis 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 les tomates, l'eau, l'origan, le sel et le poivre. Répartir les champignons entre le Varoma et le plateau vapeur, mettre en place l'ensemble Varoma puis cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer

l'ensemble Varoma.

6. Ajouter la farine au contenu du bol, remettre en place l'ensemble Varoma et poursuivre la cuisson

10 min/Varoma/vitesse 2. Retirer l'ensemble Varoma, insérer le gobelet doseur et mixer **20 sec/vitesse 6**.

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

8. Verser un peu de sauce tomate dans le fond d'un plat à gratin, disposer quelques feuilles de lasagne dessus, puis couvrir de champignons et de mozzarella. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par la sauce tomate. Saupoudrer de parmesan. Enfourner et cuire

15-20 minutes à 180°C en surveillant la coloration. Servir chaud.

30 min 1 h 15 Facile

Pour 1 portion : 1921 kJ / 457 kcal / Protéines 23 g / Glucides 45 g / Lipides 21 g



Préparé en
seulement

20
minutes !

Conchiglionis aux épinards et ricotta

🍴 4 portions

- 1 500 g d'eau
- 1,5 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 250 g de pâtes sèches, type conchiglionis
- 50 g de parmesan, coupé en morceaux
- 1 gousse d'ail
- 30 g de beurre doux
- 500 g d'épinards frais
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 450 g de ricotta
- 100 g de gorgonzola
- 70 g de pignons de pin

Ustensile(s) : plat à gratin, poche à douille

1. Mettre l'eau et 1 c. à café de sel dans le bol, puis chauffer

8 min/Varoma/vitesse 4.

2. Ajouter les pâtes et cuire le temps indiqué sur le paquet/90°C/🌀/ vitesse 4, sans le gobelet doseur. Égoutter les pâtes à l'aide du panier cuisson et réserver. Nettoyer et essuyer le bol.

3. Mettre le parmesan et râper **10 sec/vitesse 10.** Transvaser dans un récipient et réserver.

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

5. 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.

6. Ajouter le beurre, la moitié des épinards, ½ c. à café de sel et le poivre, puis cuire **10 min/100°C/🌀/vitesse 1** en ajoutant le reste des épinards par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche au fur et à mesure qu'ils cuisent.

7. Prélever la moitié des épinards et les disposer dans un plat à gratin. Ajouter la ricotta et le gorgonzola au contenu du bol, puis mixer **10 sec/vitesse 6.**

Transvaser dans une poche à douille et farcir les conchiglionis refroidis de cette préparation fromage-épinards, puis les disposer dans le plat à gratin sur les épinards. Parsemer de pignons de pin et de parmesan râpé, puis enfourner et faire gratiner 15 minutes à 180°C. Servir bien chaud.

Variante(s) :

Avant de servir, agrémentez éventuellement de 150 g de pancetta coupée en fines lanières.



Servez avec un graves blanc.

🕒 20 min 🕒 1 h 10 🌟 Facile

📊 Pour 1 portion : 3077 kJ / 735 kcal / Protéines 37 g / Glucides 50 g / Lipides 43 g

One pot pasta, spaghettis aux légumes

🍴 4 portions

- 150 g de parmesan, coupé en morceaux
- 80 g d'oignon rouge, coupé en deux
- 200 g d'aubergine, coupée en cubes (2 cm)
- 150 g de courgette, coupée en cubes (1 cm)
- 200 g de tomates cerise, coupées en deux
- 100 g d'asperges vertes, coupées en tronçons (1,5 cm)
- 2 gousses d'ail, coupées en quatre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 20 g d'huile d'olive

- 30 g de vin blanc sec
- 600 g d'eau
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 200 g de pâtes sèches, type spaghettis

1. Mettre le parmesan dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'aubergine, la courgette, les tomates cerise, les asperges vertes, l'ail, le piment d'Espelette, l'huile d'olive, le vin blanc sec, l'eau, le sel et le poivre, puis chauffer **15 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Retirer le gobelet doseur et ajouter les

spaghettis par l'orifice du couvercle, puis cuire **le temps indiqué sur le paquet/90°C/vitesse 1**. Pendant ce temps, veiller à ce que les pâtes descendent progressivement dans le bol jusqu'à ce qu'elles soient totalement immergées.

5. Ajouter le parmesan râpé et mélanger **20 sec/vitesse 3**. Servir chaud.



Servez avec un bandol rosé bien frais.

🕒 10 min 🕒 35 min 🍴 Facile

📊 Pour 1 portion : 1713 kJ / 407 kcal / Protéines 22 g / Glucides 43 g / Lipides 16 g



Lasagnes roulées

🍴 8 portions

La pâte à lasagne

- 200 g de semoule de blé dur très fine
- 105 g d'œufs (2 œufs moyens)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

La farce à la viande

- 100 g d'oignon, coupé en deux
- 120 g de carottes, coupées en tronçons
- 100 g de céleri branche, coupé en tronçons
- 20 g de beurre doux
- 300 g de viande de bœuf hachée
- 100 g de chair à saucisse
- 50 g de pancetta, coupée en lardons
- 700 g de tomates concassées, en boîte
- 80 g de vin rouge
- 100 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
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 feuille de laurier déshydratée

La béchamel

- 40 g de beurre doux
- 40 g de farine de blé
- 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de muscade en poudre
- 50 g de parmesan râpé

Ustensile(s) : rouleau à pâtisserie, papier cuisson, plat à gratin

La pâte à lasagne

1. Mettre la semoule de blé, les œufs et l'huile d'olive dans le bol, puis pétrir **3 min/** (TM31 : **3 min/**). Transvaser la pâte sur un plan de travail. Former une boule de pâte puis, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'étaler en un rectangle de 30 x 40 cm et de 2 mm d'épaisseur maximum. Disposer le rectangle de pâte entre deux feuilles de papier cuisson et laisser reposer à température ambiante. Nettoyer le bol.

La farce à la viande

2. Mettre l'oignon, les carottes et le céleri branche dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter le beurre et rissoler **7 min/120°C/vitesse 1** (TM31 : **7 min/Varoma/vitesse 1**), sans le gobelet doseur.

4. Ajouter la viande de bœuf, la chair à saucisse, la pancetta, 400 g de tomates concassées, le vin rouge, le lait, le sel, le poivre, les herbes de Provence et la feuille de laurier, puis mijoter **35 min/95°C/** (TM31 : **35 min/90°C/**), en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson pour éviter les projections. Verser le contenu du bol dans le panier cuisson au-dessus d'un récipient afin d'égoutter la préparation, et réserver la farce et le jus de viande. Nettoyer le bol.

La béchamel

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

6. Mettre le beurre et la farine dans le bol, puis cuire **3 min/100°C/vitesse 1**.

7. Ajouter le jus de viande réservé. Compléter avec du lait si nécessaire pour obtenir 500 g de liquide. Ajouter le sel, le poivre, la muscade et 300 g de tomates concassées, puis cuire

6 min/90°C/vitesse 4.

8. Répartir la farce de viande en une couche homogène sur la pâte à lasagne préalablement étalée, en laissant une marge de 1 cm tout autour. Rouler la lasagne en serrant bien et en vous aidant du papier cuisson, puis la couper en deux et disposer les deux moitiés dans un plat à gratin. Napper le tout de sauce béchamel et parsemer de parmesan râpé, puis enfourner et cuire 20 minutes à 180°C. Servir les lasagnes chaudes, accompagnées d'une salade verte.

Conseil(s) :

- À défaut de semoule de blé dur très fine, utilisez une semoule classique et mixez-la **30 sec/vitesse 10**.



Servez avec un saint-chinian.

🕒 25 min 🕒 1 h 40 🍴 Moyen

🍴 Pour 1 portion : 1723 kJ / 412 kcal / Protéines 18 g / Glucides 27 g / Lipides 25 g



8



8

Besoin de prendre de l'avance ?
Vous pouvez préparer la pâte à lasagne
24 à 48 heures avant de réaliser ce plat.
Elle sera même plus facile à travailler !



Breizh traditions

La Bretagne, à la fois jardin maraîcher et territoire maritime, revendique son caractère trempé par les embruns. Poule coucou, artichaut du Léon, coquille Saint-Jacques, langoustine, kouign-amann, caramel au beurre salé... C'est entre terre et mer que la cuisine bretonne puise sa richesse et son authenticité.

TEXTE DE STÉPHANIE BIJU PHOTOS RECETTES DE THOMAS CHARRIER
STYLISME DE SÉBASTIEN MERDRIGNAC



production: Hervé J. Toussaint

Le haut du panier, au marché des Lices

AU CŒUR DU VIEUX RENNES SE TIENT, CHAQUE SAMEDI MATIN, L'UN DES PLUS GRANDS MARCHÉS ALIMENTAIRES DE FRANCE. ON DÉCOUVRE LE MEILLEUR DU TERROIR BRETON SUR LES ÉTALS DE QUELQUE 300 PRODUCTEURS ET COMMERÇANTS. UN RENDEZ-VOUS PRISÉ.

À 8 h 30, aux abords du carré aux poissons.

« Pour avoir la chance d'acheter les plus beaux produits, il faut être matinal ! » explique Yvon Coudray, fidèle du marché des Lices à Rennes, le deuxième plus grand marché alimentaire de France, l'un des plus appétissants aussi. Chaque samedi, pas moins de 300 producteurs et commerçants y installent leurs étals chamarrés. Au fil des saisons, artichauts du Léon, fraises de Plougastel et autres cocos de Paimpol (des haricots blancs d'appellation contrôlée) s'alignent au pied d'hôtels particuliers à pan de bois ou en pierre. Sous les deux halles Martenot, tout en granit et ferronnerie, bouchers, charcutiers, volaillers, fromagers et boulangers voisinent dans une ambiance bon enfant. Comme quelque 10 000 chalands, « je viens sur le marché des Lices tous les samedis », confie Yvon Coudray. Autrefois guide gastronomique régional, il aime aujourd'hui faire découvrir « ses » adresses en jouant les guides pour les balades mensuelles proposées par l'office de tourisme et l'association Slow Food « Rennes Haut-Gallo ». « Ce marché offre tout ce que le bassin rennais, historiquement maraîcher, fait de mieux. La variété de produits y est assez étonnante », s'enthousiasme-t-il.



1



2

Le rendez-vous des chefs. D'ailleurs, les chefs et autres bistrotiers renommés de Rennes et des environs ne s'y trompent pas. David Etcheverry (restaurant étoilé Le Saison à Saint-Grégoire), Christophe Gauchet (bistrot gastronomique L'Arsouille à Rennes) et bien d'autres viennent aussi, à la première heure, chaque samedi, composer leur carte du week-end. « Marc Tison et Olivier Roellinger ont été les premiers à tanner les producteurs pour tirer la qualité des étals vers le haut. Ce sont eux qui ont fait revenir les chefs sur le marché des Lices », raconte Vincent Guillemot, chef cuisinier dans la région. Lui apprécie de passer « un moment privilégié auprès des producteurs dont certains sont devenus des copains », et « d'échanger entre chefs, nous qui n'avons pas beaucoup d'autres occasions de sortir de nos cuisines ». Pas de rivalité pour autant. Entre chefs cuisiniers, on sait se passer le mot et tous ont les mêmes chouchous. La plupart sont même devenues de vraies vedettes du marché des Lices.



JÉRÔME ROMMEFOTOLIA



STÉPHANIE BIJU



STÉPHANIE BIJU

1. Le marché des Lices, le plus ancien et le plus grand de Rennes.
2. L'artichaut cardinal se caractérise par sa robe violette et ses notes sucrées.
3. La fraise de Plougastel apparaît sur les étals dès avril.
4. La galette saucisse est à Rennes ce que le jambon beurre est à Paris.
5. Éric Bocel, producteur de tomates aux variétés peu connues.
6. Annie Bertin, la reine des herbes et minilégumes.

son absence, un écriteau invite à se servir et à revenir payer plus tard. « Sur un plan commercial, je ne fais pas vraiment dans le standard », reconnaît, amusée, la cultivatrice de Vendel. Pourtant, « Annie, c'est la reine des herbes. Elle est la seule qui arrive à vous vendre de l'ortie sur le marché », assure Vincent Guillemot. Ses jeunes pousses de salades et herbes aromatiques, mais aussi ses mini-légumes bio sont particulièrement prisés des gourmets.

La poule coucou et la galette saucisse, stars de Rennes. La poule coucou rennaise vendue par Paul Renault, sous la halle principale, a, elle aussi, ses adeptes. C'est sous l'impulsion de l'Écomusée de Rennes que cet éleveur de Louvigné-de-Bais a, en 1997, sauvé de l'extinction et réhabilité cette race bretonne emblématique, entraînant dans son sillage huit autres éleveurs. La coucou de Rennes a un goût de noisette et un blanc moelleux, promet l'éleveur. « Le poulet de la grand-mère » est la plus belle comparaison que Paul Renault a entendue sur ces fameuses volailles. Entre les deux halles Martenot, une délicieuse odeur de galettes et crêpes finit de mettre en appétit. Impossible d'arpenter les allées du marché sans sacrifier à la traditionnelle galette saucisse. Autrement dit, une saucisse de porc roulée dans une galette de blé noir. Une véritable institution dans la capitale bretonne ! Sur le marché des Lices, cinq camions invitent à la dégustation. Fidèles au poste depuis seize ans, Florence et David Burel font chauffer leurs dix billigs depuis 5 heures du matin. « La galette saucisse est à Rennes ce que le jambon beurre est à Paris, ou le hot-dog à New York », s'amuse Florence. À chaque heure ses inconditionnels. Aux derniers fêtards en fin de nuit succèdent, dès potron-minet, les papys et mamies puis, en milieu de matinée les papas « solo » et leurs enfants... « À partir de 11 heures, c'est le grand rush, tout le monde déboule ! » s'exclame Florence Burel. Nul doute, le samedi, c'est le Tout-Rennes qui se côtoie au marché des Lices.

Tomates goûteuses et herbes insolites. En haut de la place Saint-Michel, il faut savoir patienter devant l'étal d'Éric Bocel. « Regardez ses mains, on voit qu'elles travaillent la terre ! » fait observer Vincent Guillemot. Ce sont ses tomates qui ont fait la réputation de ce maraîcher installé à Pacé. Pas des tomates standards et parfaitement calibrées, non, mais des tomates moelleuses et cabossées, toutes cultivées en terre et aux variétés peu connues. La noire de Crimée juteuse et boursouflée, la green zebra au goût acidulé, la tomate ananas charnue et croquante... « L'idéal, c'est de les mélanger », conseille tout sourire Éric Bocel. Deux planches posées sur quatre tréteaux, le stand d'Annie Bertin, un peu plus bas, ne paie pas vraiment de mine. En



MATHILDE LONCLE

STÉPHANIE BIJU



CIRT BRETAGNE/RIOU JACQUELINE

1



2

PAPINOU/FOTOLIA



3

Retour de pêche

EN BRETAGNE, PAYS DE LA PÊCHE PAR EXCELLENCE, CHAQUE PORT A SA SPÉCIALITÉ. EN PAYS BIGOUDEN, C'EST LA « DEMOISELLE DU GUILVINEC » LA STAR. LA COUILLE SAINT-JACQUES, ELLE, EST LE JOYAU DE LA BAIE DE SAINT-BRIEUC.

L'Avel an Heol est toujours l'un des derniers bateaux à rentrer. Par amour du métier, se justifie son capitaine, Éric Pochat, patron pêcheur au Guilvinec. Ce port bigouden s'anime chaque fin d'après-midi avec le retour des bateaux aux ventres alourdis de langoustines, lottes, raies, églefins... Un ballet haut en couleur auquel on assiste depuis la terrasse de la criée. Les amarres à peine larguées, la cargaison est débarquée en cinq minutes pour bénéficier des meilleures enchères. Le Guilvinec est le troisième port de pêche français et le premier pour la pêche artisanale. Une activité qui fait vivre pas moins de 362 marins. Éric Pochat, lui, pêche la langoustine depuis trente-deux ans. Cette Demoiselle du Guilvinec, comme on la surnomme en Bretagne, « c'est notre mine d'or », sourit le patron pêcheur bigouden. Ensablée dans la grande vasière au large du Finistère-sud, « la langoustine

en sort au petit matin pour se nourrir. Il faut donc être avant le lever du jour sur les lieux de pêche ». 350 kg par marin est le quota à ne pas dépasser pour ce crustacé dont le pic d'abondance se situe entre avril et juillet, et 9 cm, la taille minimale des individus que l'on peut prélever. La langoustine se débarque vivante pour en conserver toutes les saveurs.

Pêche au temps pour la coquille Saint-Jacques.

En baie de Saint-Brieuc, la récolte du bivalve est une vraie course contre la montre. Autorisée d'octobre à avril, sa réglementation est très stricte : « pour préserver le gisement, on pêche au temps : deux fois trois quarts d'heure dans la semaine, pas plus ! », explique Jean-Michel Le Hégarat, patron de *La Margouille*. À chaque campagne, plus de 6 500 tonnes de coquilles Saint-Jacques – une bonne part de la production française (16 000 tonnes) – sont débarquées à Saint-Quay-Portieux, Erquy, Loguivy-de-la-Mer et Le Légué. La vente a lieu quatre heures après la pêche, simultanément dans les quatre ports. « En période de pêche, la coquille de la baie de Saint-Brieuc n'a pas de corail, c'est ce qui lui donne son goût plus sucré », explique Jean-Michel Le Hégarat. Des qualités gustatives mais aussi une fermeté très recherchées des chefs cuisiniers. Les gourmets peuvent aussi retrouver cette « reine des sables » sur les marchés locaux.

Cap sur des délices... pur beurre !

BEURRE SALÉ ET SUCRE COMPOSENT KOUIGN-AMANN ET CAMEL BRETONS. DEUX DÉLICES À SAVOURER DANS LEUR BERCEAU RESPECTIF : DOUARNENEZ ET QUIBERON.

Pâte à pain, beurre salé et sucre. « Rien de plus ! Le kouign-amann est bon comme il est, nature », martèle Thierry Lucas, boulanger de Douarnenez. C'est dans cette cité finistérienne, nichée au cœur de l'une des plus grandes baies de Bretagne, qu'est né, en 1860, l'emblématique gâteau breton. À quelques pas du port du Rosmeur avec ses maisons aux façades colorées, les kouign-amanns dorment à souhait



MATHILDE LONCLE

4



STÉPHANIE BIJU

7

1. La coquille Saint-Jacques de la baie de Saint-Brieuc.
2. La langoustine abonde au large du pays bigouden.
3. Au Guilvinec, le retour des pêcheurs.
4. Le kouign-amann, feuilleté et moelleux.
5. Les Niniche, gourmandises de Quiberon.
6. Le caramel au beurre salé se décline en pâte à tartiner...
7. Thierry Lucas, boulanger adhérent à l'Association du kouign-amann de Douarnenez.

dans le fournil de la boulangerie de Plomarc'h. « Il faut trois quarts d'heure de cuisson pour que la croûte caramélise bien », précise Thierry Lucas dont le kouign-amann, feuilleté et fondant en bouche, est réputé comme l'un des meilleurs de Bretagne. Initié dès l'âge de 7 ans par ses parents, le boulanger les fabrique à la main et pièce par pièce, selon les valeurs de l'Association du kouign-amann de Douarnenez à laquelle il adhère. Créée en 1999 par des artisans boulangers locaux, cette association défend la recette authentique du gâteau. La marque Véritable kouign-amann de Bretagne a été déposée. « On le reconnaît à sa scarification en forme de losange », précise Thierry Lucas. Pour ne plus s'y tromper !



THOMAS DURIQ

5



BIRRAINE/ISTOCKPHOTO

6

La Niniche, sucette typique de Quiberon.

À Quiberon, c'est un autre savoir-faire familial que perpétue La Maison d'Armorine. L'été, déguster une Niniche encore chaude, sucette typique de la presqu'île morbihannaise, est un incontournable de toute balade de fin de journée le long de la grande plage. Celle-là même où Raymond et Yvonne Audebert ont commencé à vendre, en 1946 et sur une simple table de camping, leur confiserie à base de caramel au beurre salé. Trois générations se sont depuis succédé à la tête de La Maison d'Armorine, qui compte aujourd'hui 27 employés et propose 50 parfums différents de Niniche et 20 recettes de caramels, crèmes et autres produits à base de beurre salé. Pour autant, « nous tenons à garder le procédé de fabrication original de nos grands-parents », insiste Alain Audebert, gérant actuel de la confiserie. Ici, le caramel est ainsi « cuit dans des chaudrons en cuivre et à la vapeur pour garantir son onctuosité, puis refroidi à la main, par palpation ». On le comprend, c'est avec les ingrédients les plus basiques et dans les meilleurs chaudrons que la Bretagne se savoure...



Joues de porc au cidre

4 portions

- 100 g d'oignon, coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 400 g de lard fumé, coupé en lardons
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 12 joues de porc, coupées en deux
- 500 g de cidre brut
- ½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre noir moulu, à ajuster en fonction des goûts
- 1 c. à soupe de thym déshydraté
- 1 000 g de pommes de terre, coupées en dés (2 cm env.)

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

tournesol, puis cuire

10 min/100°C/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

3. Ajouter la joue de porc, le cidre, le sel, le poivre et le thym, puis cuire

20 min/100°C/Varoma/vitesse 1.

4. Mettre en place le Varoma et y peser les pommes de terre, puis cuire

60 min/100°C/Varoma/vitesse 1. Si les

pommes de terre ne sont pas assez cuites, prolonger la cuisson

10 min/Varoma/Varoma/vitesse 1.

5. Réserver les pommes de terre au chaud et retirer les joues de porc du bol.

6. Ajouter 80 g de pommes de terre cuites dans le bol, puis mixer

20 sec/vitesse 10. Servir les joues de porc accompagnées de pommes de terre et nappées de sauce.

15 min 1 h 45 Facile Pour 1 portion : 3876 kJ / 926 kcal / Protéines 61 g / Glucides 42 g / Lipides 57 g

Palets bretons

25 palets

- 135 g de beurre demi-sel, coupé en morceaux
- 120 g de sucre en poudre
- 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à café de fleur de sel
- 190 g de farine de blé, et un peu pour fariner
- 1 c. à café de levure chimique (½ sachet)
- 1 œuf battu avec 1 pincée de sel, pour la dorure

Ustensile(s) : film alimentaire, rouleau à pâtisserie, emporte-pièce rond (Ø 4 cm), 2 plaques à pâtisserie, papier cuisson, pinceau de cuisine

1. Mettre le beurre, le sucre en poudre, les jaunes d'œufs, la fleur de sel, la farine et la levure chimique dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 4**. Transvaser le contenu du bol dans un saladier, couvrir de film alimentaire et réserver au réfrigérateur 1 heure environ.
2. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte sur une épaisseur d'environ 1 cm sur un plan de travail fariné. À l'aide d'un



emporte-pièce (Ø 4 cm), détailler des disques de pâte et les disposer sur deux plaques à pâtisserie tapissées de papier cuisson. Réserver les plaques 20 minutes au réfrigérateur.

3. Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Badigeonner les palets d'œuf battu à

l'aide d'un pinceau de cuisine, puis enfourner et cuire 15 minutes à 180°C. Servir tiède ou à température ambiante.

25 min 2 h Facile Pour 1 palet : 393 kJ / 93 kcal / Protéines 1 g / Glucides 10 g / Lipides 5 g



Galette saucisse fromage

 6-8 portions

- 330 g de farine de sarrasin
- 1 c. à café de sel de Guérande
- 1 œuf
- 1 450 g d'eau
- 400 g de champignons de Paris, émincés
- 3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
- 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
- 6-8 saucisses, piquées à la fourchette
- 50 g de beurre demi-sel
- 100 g de fromage râpé

Ustensile(s) : poêle antiadhésive

1. Mettre la farine de sarrasin, le sel et l'œuf dans le bol, puis mélanger **1 min/vitesse 5** en versant 750 g d'eau progressivement par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Mixer **10 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.
3. Mettre 700 g d'eau dans le bol. Mettre en place le Varoma et y mettre les champignons, puis ajouter 2 pincées de sel et 1 pincée de poivre. Insérer le plateau vapeur et y mettre les saucisses. Ajouter les pincées de sel et poivre restantes, puis cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 1**.

4. Cuire 6-8 galettes dans une poêle à crêpes légèrement beurrée, puis garnir chacune de champignons, de fromage râpé et d'une saucisse. Servir aussitôt.

 5 min  35 min  Facile

 Pour 1 portion : 1935 kJ / 462 kcal / Protéines 20 g / Glucides 36 g / Lipides 26 g

*Merci à l'agence Thermomix®
de Rennes d'avoir partagé
ses recettes !*



BREAK GOURMAND AU CŒUR DU MANHATTAN CHINOIS

Effervescente, cosmopolite, futuriste..., bienvenue à Shanghai, la plus grande ville de Chine ! Dans ses rues grouillantes de vie, ce sont les cuisines de toutes les provinces chinoises qui s'entremêlent. Tour d'horizon d'une gastronomie inspirée et inspirante, avec Fredrik Lundqvist, directeur des ventes de Thermomix® en Chine.

TEXTE D' **AURÉLIE MICHEL** PHOTOS DES RECETTES DE **THOMAS CHARRIER** STYLISME DE **SEBASTIEN MERDRIGNAC**

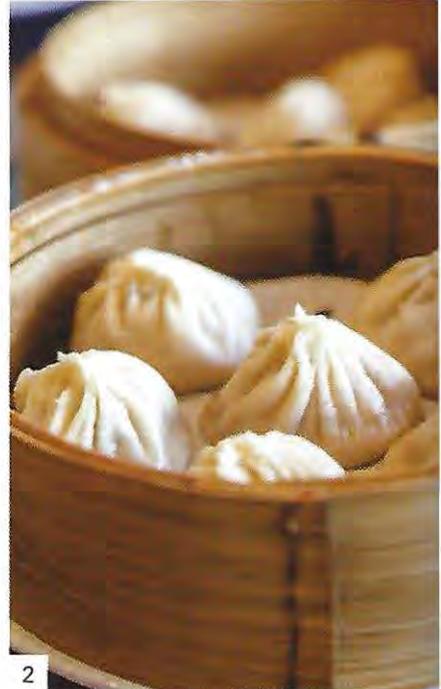




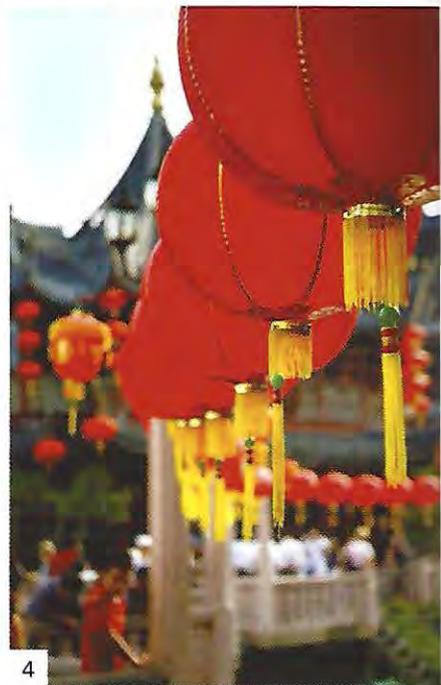
1. Marchand ambulant, Shanghai.
2. Les xiao long bao, raviolis shanghaiens, sont cuits dans des paniers vapeur en bambou.
3. Les mantou, petits pains blancs cuits à la vapeur.
4. Le rouge, couleur du bonheur, est omniprésent, notamment sur les lanternes.
5. La rue de Nankin, principale artère commerçante du centre de Shanghai.



PETER STUCKINGS/SHUTTERSTOCK



2



4

SUCHADA RUJAYAKORNKUN/SHUTTERSTOCK

Comme partout dans le pays, la gastronomie est au centre de la culture shanghaienne :

« Tous les événements sont profondément liés à une nourriture spécifique », explique Fredrik, directeur des ventes de Thermomix® en Chine. « Par exemple, durant le Nouvel An lunaire, on mange des gâteaux de lune. Et à son anniversaire, on mange de grandes pâtes qui symbolisent la longévité. » À Shanghai, les cuisines de différentes provinces chinoises sont représentées, comme celles épicées de Hunan ou de Sichuan. On est à mille lieues des restaurants chinois français « qui servent une version très occidentalisée de la cuisine cantonnaise... » Voici quelques spécialités à dévorer.

Les xiao long bao, raviolis shanghaiens. Impossible de venir à Shanghai sans déguster ses célèbres raviolis vapeur, les xiao long bao. « C'est assurément mon plat préféré, et aussi l'un des plus réputés de Shanghai », confirme Fredrik.

Originaires du village voisin de Nanxiang, ils renferment une farce bien juteuse à base de viande de porc et d'une gelée au bouillon de viande (des versions aux fruits de mer ou végétariennes existent aussi). La pâte, réalisée avec de la farine de blé et de l'eau chaude, est fine et dépourvue de levure, à la différence de celle des baozi, de fameux petits pains fourrés. On les déguste avec du vinaigre de riz noir et du gingembre, de préférence avec une cuillère chinoise pour recueillir le jus.

Cifantuan, mantou, baozi... à l'heure du petit déjeuner. Le matin, à Shanghai, on se régale d'un en-cas bien d'ici, le cifantuan. Sous ses apparences de rouleau de riz gluant, il renferme un long beignet frit (appelé you tiao), ainsi que des œufs, du chou ou du porc. On l'accompagne en général d'un bol de lait de soja ou de perles de tapioca (appelées aussi perles du Japon) aux fruits (voir recette page 89). Autre petit déjeuner typique : les mantou, de petits pains ronds tout blancs cuits à la

vapeur et fabriqués avec de la farine de blé, de l'eau, du sel et de la levure de boulanger. Dans le même esprit, les Chinois (comme l'ensemble de leurs voisins asiatiques) raffolent aussi des baozi. Ces petits pains-là sont fourrés, bien souvent, de viande de porc mélangée à de la ciboulette, des oignons ou du chou chinois. En version sucrée, ils existent aussi à la pâte de haricot rouge, aux graines de lotus ou au sésame noir. Si le baozi est une spécialité pékinoise, les régions de Shanghai et de Jiangsu (juste au nord) ont aussi le leur : les shui jian bao (ou sheng jian bao). Ils ne sont pas cuits à la vapeur mais dorés dans une poêle avec de l'huile et de l'eau. Enfin, quelle que soit l'heure on ne résiste pas non plus à l'appel d'une bonne crêpe chinoise appelée jian bing.

Une gastronomie entre terre et mer. Shanghai, dont le nom signifie littéralement « sur la mer », est bordé à l'est par la mer de Chine. Situé à l'embouchure du fleuve Yangzi Jiang (le plus long d'Asie), son port de commerce est le premier au monde. Pour s'approvisionner, direction le prestigieux marché aux fruits de mer et aux poissons de Tongchuan Lu. Ici, pas d'étals mais des aquariums : à Shanghai comme partout en Chine, on achète son poisson vivant ! Parmi eux, l'anguille est particulièrement appréciée et cuisinée de bien des manières :



KELVIN YUE/ISTOCKPHOTO

Le gâteau de lune, symbole d'unité familiale

Si tout le monde connaît la célèbre fête du Nouvel An chinois, il en existe une autre tout aussi importante en Chine : la Fête de la Lune (ou Fête de la mi-automne). On la célèbre le jour de la huitième pleine lune du calendrier traditionnel, réputée pour être la plus ronde et la plus lumineuse de toutes. On la contemple alors avec ses proches en partageant des gâteaux de lune, les fameux yue bing. Ces petites galettes sont généralement fourrées de fruits secs, de pâte de haricot rouge ou de graines de lotus. Bien que les recettes diffèrent selon les régions (pâte, garniture), on y voit toujours sur le dessus des caractères chinois ou des dessins.

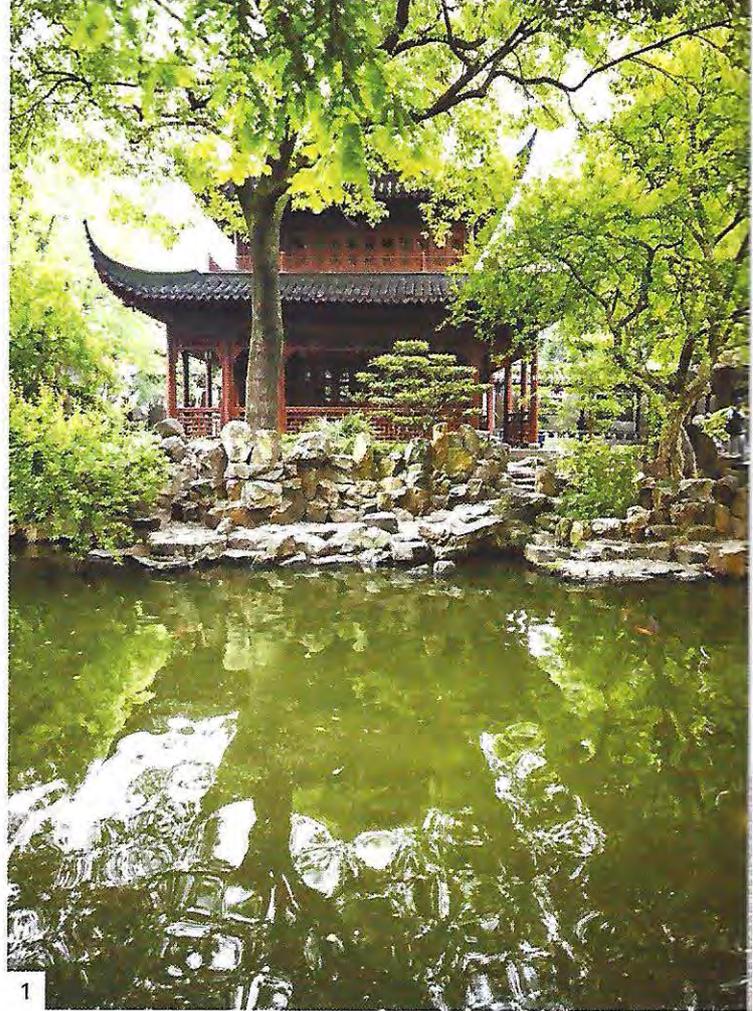
5



SEAN PAVONE/ISTOCKPHOTO

dans un plat de nouilles ou encore rôtie, accompagné de riz au basilic (recette page 88)... Le choix de fruits de mer est vaste, lui aussi : crevettes, langoustes, crabes poilus de Shanghai... ou encore cet étrange mollusque, le panope du Pacifique, dont la forme phallique prête à sourire et qui est considéré comme un mets de choix en Chine. Les produits de la mer sont donc très présents, mais la viande n'est pas en reste. Celle de porc, notamment, que l'on retrouve dans de nombreux plats, à commencer par les raviolis, bouchées vapeur et petits pains fourrés. La poitrine de porc est d'ailleurs à l'honneur dans le hong shao rou, le plat préféré de Mao Zedong. Elle est en général cuisinée en sauce, comme en page 88. Côté légumes, les Shanghaiens se délectent de pousses de bambou, de haricots verts, de racines de lotus, de champignons (dont les fameux shiitakés), de germes de soja ou encore de choux de Chine (pak choï ou bok choy).

Pour un dîner au restaurant. Shanghai compte quelque 10 000 adresses ! C'est d'ailleurs au restaurant que se retrouvent les Shanghaiens pour dîner entre amis. « En Chine – et en Asie de manière générale –, surtout dans les grandes villes comme Shanghai et Pékin, il n'est pas vraiment usuel d'inviter des gens chez soi, pas même des amis proches, explique Fredrik. Quand on invite quelqu'un à dîner, c'est toujours au restaurant. » Dans tous les cas, il faut s'y prendre tôt : ici, on dîne dès 18 h 30. À 22 heures, bon nombre de restaurants ferment déjà boutique. Les curieux devront donc s'installer à table dès la fin de l'après-midi pour espérer goûter à quelques-unes de ces spécialités gourmandes qui, c'est certain, surprennent les palais européens.



1

CHUNHAI CAO/ISTOCKPHOTO



3



2

ROMAN SIGAEV/FOTOLIA



4

JOANNATKACZUK/ISTOCKPHOTO

1. Pagode du jardin Yuyuan, havre de paix.
2. À Shanghai, comme partout en Chine, on se régale dans la rue (street food).
3. Les racines de lotus sont très appréciées des Chinois.
4. Le chou de Chine (pak choï ou bok choy) se retrouve dans de nombreux plats.

RENCONTRE AVEC : LA TEAM THERMOMIX® CHINE

Fredrik Lundqvist, directeur des ventes, nous en dit un peu plus sur la place de Thermomix® à Shanghai et le nouvel engouement des cuisiniers et cuisinières chinois pour le Thermomix®.



L'équipe en quelques mots... On compte près de 300 conseillers de vente en Chine. En plus de leur formation, ils apprennent sur le terrain en assistant aux démonstrations de conseillers de vente expérimentés. Leurs missions : démonstrations, cours de cuisine, ventes et service après-vente. Dans notre agence, nous organisons deux réunions par semaine avec eux, les lundis et vendredis. Comme tous leurs homologues du monde entier, les conseillers de vente chinois ont une passion commune pour Thermomix® et pour la cuisine. Ils aiment partager de nouvelles recettes et leurs expériences. Fredrik est fier de constater que certains nouent même parfois des relations amicales entre eux, voire avec des clients.

Des cours de cuisine en agence, mais pourquoi ?

Fredrik explique que, chez la plupart des ménages, la taille de la cuisine ne permet pas d'inviter qui que ce soit. C'est la raison pour laquelle nos cours de cuisine ont lieu dans nos agences, surnommées les « Cooking Studios ». Nos clients et prospects y découvrent le Thermomix®.

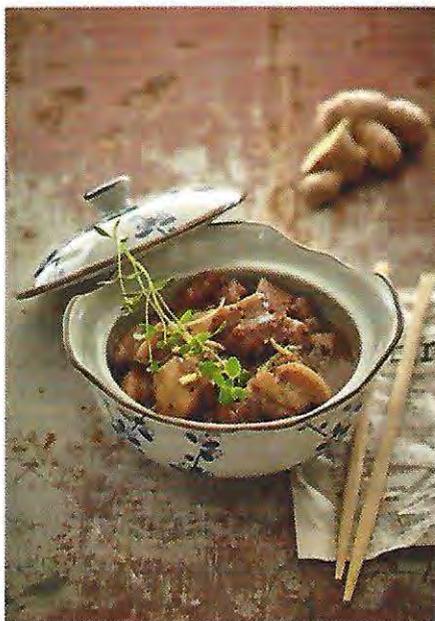
Des recettes typiques au menu. Pendant les démonstrations de base, nous faisons du jus de citron, des mantou (petit déjeuner très typique), de la soupe de citrouille, des légumes sautés et du lait de soja. Parfois, nous faisons aussi des travers de porc sucrés-salés ainsi que le fameux plat shanghaiën, le hong shao rou (poitrine de porc braisée).

Une cuisine plus saine. La cuisine chinoise fait traditionnellement beaucoup de fumée car une grande majorité des aliments cuisent à haute température dans les woks. L'un des points forts du Thermomix® est d'éviter cette fumée. Enfin, cuisiner est devenu de plus en plus populaire en Chine, c'est pourquoi nous organisons régulièrement des cours de cuisine, très appréciés de nos clients.

De nouvelles agences à venir ? La Chine est vraiment en train de tomber sous le charme du Thermomix®. Il devient peu à peu un élément indispensable. Actuellement, nous le vendons dans trois villes (Shanghai, Pékin et Changchun), mais il est aussi très réclamé ailleurs. Nous sommes donc sur le point d'ouvrir d'autres agences à travers le pays.

Thermomix®, éveilleur de passion. L'une de nos clientes s'est d'abord intéressée au Thermomix® car elle ne savait pas cuisiner. Après avoir acheté son Thermomix®, elle a commencé à suivre quelques cours de cuisine et a fini par devenir conseillère de vente ! Elle a également postulé au Cordon Bleu, une école de cuisine qui figure parmi les plus réputées de Shanghai. Ses compétences en cuisine se sont améliorées jusqu'à devenir excellentes. Elle les a alors partagées avec ses clients et est ainsi devenue l'une de nos meilleures conseillères de vente. Fredrik aime à raconter cette histoire, d'autant que sa protégée a récemment été promue chef d'équipe et dirige l'une des équipes les plus brillantes de Chine. Une belle réussite !





Poitrine de porc à la sauce de soja

🍴 3 portions

- 10 g de gingembre frais, finement émincé
- 500 g de poitrine de porc, découennée, désossée et coupée en cubes (3 cm env.)
- 50 g de sucre en poudre
- 50 g de sauce de soja
- 50 g de vin rouge
- 100 g d'eau

Mettre le gingembre, la poitrine de porc, le sucre, la sauce de soja, le vin rouge et l'eau dans le bol, puis cuire **30 min/100°C/vitesse 4**. Servir aussitôt.

Conseil(s) :

- Si la sauce vous paraît trop liquide, prolongez la cuisson ou ajoutez 1 c. à soupe de fécule de maïs diluée dans un peu d'eau avant la fin de la cuisson.
- Accompagnez ce plat de riz au basilic, par exemple.

⏱ 10 min 🕒 40 min 🍷 Facile

📊 Pour 1 portion : 2103 kJ / 505 kcal / Protéines 30 g / Glucides 18 g / Lipides 34 g

Riz au basilic thaï

🍴 6 portions

- 1 000 g d'eau
- 300 g de riz, préalablement rincé sous un filet d'eau froide
- 50 g de champignons shiitakés déshydratés, réhydratés dans un peu d'eau froide
- 150 g de carottes, coupées en tronçons
- 20 g d'huile d'olive
- 100 g de champignons « king oyster », coupés en morceaux ou de pleurotes coupés en morceaux
- 30 g de sauce de soja
 - 35 g de feuilles de basilic thaï ou de basilic classique frais, ciselées
 - 10 g d'huile de sésame

1. Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson et y peser le riz préalablement rincé, puis cuire **18 min/100°C/vitesse 4**, sans le gobelet doseur. Retirer le panier cuisson et maintenir le riz au chaud 5 minutes avant de le mettre dans un saladier. Vider l'eau du bol.
2. Mettre les champignons shiitakés et les carottes dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/120°C/vitesse 1** (TM31 : 5 min/Varoma/vitesse 1), sans le gobelet doseur.

4. Ajouter les champignons « king oyster » et cuire **5 min/100°C/vitesse 4**.
5. Ajouter 15 g de sauce de soja et le basilic, puis cuire **2 min/100°C/vitesse 4**. Transvaser dans le saladier avec le riz, arroser d'huile de sésame et mélanger à l'aide d'une cuillère. Tasser le contenu du saladier avec le dos de la cuillère, puis démouler sur une assiette de service.

Servir aussitôt avec le reste de sauce de soja.

⏱ 30 min 🕒 1 h 🍷 Facile

📊 Pour 1 portion : 1123 kJ / 265 kcal / Protéines 6 g / Glucides 49 g / Lipides 6 g





Perles du Japon mangue- pamplemousse

 6 portions

- 1 500 g d'eau
- 100 g de perles du Japon
- 300 g de mangue mûre, coupée en cubes (1 cm env.)
- 600 g de lait de coco
- 40 g de sucre en poudre
- 100 g de pamplemousse, coupé en petits morceaux, et un peu pour la finition

Ustensile(s) : passoire fine

1. Mettre l'eau dans le bol, chauffer **15 min/100°C/vitesse 1**, puis cuire **25 min/100°C/vitesse 1** en versant les perles du Japon par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Égoutter les perles du Japon dans une passoire fine et les rincer sous un filet d'eau froide.

Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer le bol.

2. Mettre 150 g de mangue, le lait de coco et le sucre dans le bol, puis mixer **30 sec/vitesse 7**.

3. Ajouter les perles du Japon et le pamplemousse, puis mélanger **10 sec/vitesse 2**. Transvaser dans un saladier et ajouter le reste de mangue. Réserver au réfrigérateur environ

30 minutes et servir frais agrémenté de morceaux de pamplemousse.

 10 min  1 h 30  Facile

 Pour 1 portion : 1379 kJ / 330 kcal / Protéines 3 g / Glucides 32 g / Lipides 22 g



Vous avez une Belle histoire avec votre Thermomix® ? Envoyez-la à contact-thermomix@vorwerk.fr et tentez de gagner un an d'abonnement au magazine « Thermomix® et moi »
Voir page 98

30 ans de cuisine en duo, pour Gaëlle et Thermomix®

IL A ACCOMPAGNÉ LES GRANDES ÉTAPES DE SA VIE, DE SON ENFANCE À SA VIE DE JEUNE MAMAN. RETOUR SUR TRENTE ANNÉES DE PASSION. ILLUSTRATION DE MAXIM SAVVA



Tout commence avec le TM3000 de ma mamie Denise, et sa jolie couleur orangée. Pendant les vacances chez mes grands-parents, j'ai le plaisir de profiter de ses talents de cuisinière et je dévore ses délicieuses crèmes arlequin, ses pâtes à tarte maison, son sorbet à la framboise... réalisés au robot. J'ai à peine 6 ans et déjà, pour moi, le Thermomix® est

synonyme de gourmandise.

Quelques années plus tard, ma mère craque pour le TM3300 et je me prends au jeu ! C'est moi qui prépare, certains soirs, les repas de famille. Sans compter les sablés au citron du mercredi, les pizzas et quiches maison. C'est ainsi, accompagnée du Thermomix® et dans la cuisine de ma maman

que je fais mes gammes. La preuve qu'il devient vite plus qu'un outil ? Je le surnomme « Momo » !

À 18 ans, je pars étudier loin de la maison. Mais Momo me manque tant, que, malgré mes petits moyens d'étudiante, je décide m'offrir un Thermomix®. Je me mets en quête d'un modèle d'occasion et achète un TM3000, le même que Mamie ! Grâce à lui, je régale mes copains.

Ce modèle me suivra dix longues années, jusqu'à ce que mes parents m'offrent le Thermomix® TM5 pour fêter mon entrée dans la vie active. Cela fait maintenant plus de dix-huit mois, et ce Momo nouvelle génération n'en finit pas de m'épater ! Organisation des menus de la semaine, viennoiseries du week-end... il sait tout faire, même les fameuses crèmes arlequin de mamie Denise.



LYSE, UNE BLOGUEUSE GÉNÉREUSE EN CONSEILS

Sur Yummix.fr, toutes les recettes sont élaborées au Thermomix®. Lyse prend plaisir à cuisiner les produits de saison, à tester de nouvelles associations culinaires, et à les partager en ligne. Rencontre avec une blogueuse généreuse. PHOTO RECETTE DE THOMAS CHARRIER STYLISME DE SEBASTIEN MERDRIGNAC

La saveur qui vous rappelle votre enfance ? La gelée de groseille ! Maman me semblait magicienne quand elle transformait les âpres groseilles du jardin en gourmandise acidulée. Et le parfum suave qui embaumait la maison... divin !

Ce qu'il faut vous servir pour vous amadouer ? Un plat généreux plein de couleurs et de textures, avec des légumes, des crudités, du houmous, de l'avocat, des graines, du pesto...

La gourmandise qui vous fait chavirer ? La datte medjool, une variété de datte charnue et raffinée, incroyablement tendre et délicate, qui vaut le meilleur des caramels mous. Trempée dans de la purée d'amande ou du tahin, c'est le nirvana, 100% bon pour la santé, en prime !

L'épice qui vous enchante ? La cannelle, l'épice de la convivialité, aussi indispensable dans les pains d'épices,

les spéculoos et autres petits biscuits traditionnels de Noël que dans le tajine que l'on pose au milieu d'une table de copains.

La préparation que vous ne réussissez qu'avec le Thermomix® ? Les veloutés et les smoothies. Pour moi, un velouté ou un smoothie parfait se doit d'avoir une texture impeccablement douce et soyeuse, sans morceaux ni fibres perceptibles, et ce même quand j'y mets des tiges de brocoli ou des verts de poireau.



Muesli croustillant maison

10 portions

- 75 g de dattes dénoyautées
- 150 g de fruits à coque (amandes, noisettes, noix de pécan...)
- 75 g de miel ou de sirop d'érable
- 40 g d'huile de noix de coco
- 300 g de flocons d'avoine
- 40 g de raisins secs ou de canneberges séchées
- 75 g de graines de sésame ou de graines de courge
- 75 g de noix de coco râpée
- 1/2 c. à café d'extrait naturel de vanille (facultatif)

Ustensile(s) : 2 plaques de four, papier cuisson

1. Mettre les dattes dans le bol et mixer **Turbo/1 sec/2 fois** (TM31 : Turbo/1 sec/2 fois).
2. Ajouter les fruits à coque et mixer **Turbo/1 sec/3 fois** (TM31 : Turbo/1 sec/3 fois).
3. Ajouter le miel et l'huile de coco, puis chauffer **3 min/50°C/vitesse 2**.
4. Ajouter les flocons d'avoine, les raisins secs, les graines de sésame, la noix de coco râpée et, éventuellement, l'extrait de vanille, puis mélanger **30 sec/50°C/vitesse 3** en vous aidant de la spatule.
5. Répartir le contenu du bol sur deux plaques de cuisson tapissées de papier cuisson. Enfourner dans un four froid et cuire 15 minutes à 150°C (Th. 5). Mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère et poursuivre la cuisson 10 minutes à 150°C en surveillant la coloration. Laisser refroidir avant de déguster.

15 min 45 min Facile Pour 1 portion :
1453 kJ / 347 kcal / Protéines 8 g / Glucides 36 g / Lipides 19 g

Nouveau ! Mythermomix® devient Cookidoo®

Votre plate-forme de recettes Thermomix® change de nom et fait peau neuve pour proposer à ses utilisateurs de nouveaux services, de nouvelles fonctionnalités, plus de facilité dans les recherches, et une vraie personnalisation de votre bibliothèque de recettes. Voici en cinq points votre nouvelle plate-forme www.cookidoo.fr.

The screenshot shows the 'LA RECHERCHE DES RECETTES' section of the Thermomix website. At the top, there is a navigation bar with 'thermomix' logo, 'ACCUEIL', 'RECHERCHER', 'MA BIBLIOTHÈQUE', 'S'ORGANISER', 'MON PROFIL', and 'Aide'. Below the navigation bar, the main heading is 'TOUTES LES COLLECTIONS (109)'. A sidebar on the left lists various recipe categories like 'ENTRÉES', 'SOUPES', 'PÂTES ET RIZ', etc. The main content area displays a grid of recipe collections with images and titles such as '100% TOMATE', 'ACCRO AU CHOCOLAT', 'APÉRITIFS D'INATOIRES', 'BISCUITS DE NOËL', 'BOISSONS LACTÉES', 'BUFFETS D'ÉTÉ', 'BÛCHES DE NOËL', 'CALENDRIER', 'COLLECTION DÉGUSTATION', 'COLLECTION OFFERTE!', 'CONFITURES DE FRUITS', and 'CUISINE AVEC LES ENFANTS'. A search bar at the bottom of the grid contains the text 'brioche'. Below the search bar, a list of search results is displayed, including 'Brioche', 'La brioche de Jeanne', 'Brioche parisienne', 'Brioche sans gluten', 'La brioche "super bonne"', 'Galette briochée aux pralines roses', 'Roulés briochés aux fruits confits', 'Roulés briochés au chocolat', 'Saucisson brioché de Lyon', 'Pain brioché aux pépites de chocolat', and 'Galette briochée aux pépites de chocolat'. The bottom of the page shows a partial view of the recipe grid with 'BISCUITS DE NOËL' and 'BOISSONS LACTÉES' visible.

DES FILTRES
 Pour trouver une idée de recette, je peux utiliser les filtres.

UN MOTEUR DE RECHERCHE
 Je peux aussi utiliser le moteur de recherche de recettes : il suffit de saisir un ingrédient ou une recette.

LA PERSONNALISATION DE LA BIBLIOTHÈQUE

thermomix ACCUEIL RECHERCHER MA BIBLIOTHÈQUE S'ORGANISER MON PROFIL Aide

LA BRIOCHE DE JEANNE

INGRÉDIENTS

- 130 g de lait
- 20 g de levure boulangère fraîche
- 200 g de farine de blé
- 4 oeufs
- 10 g de sel
- 50 g de sucre
- 200 g de beurre doux
- 1 jaune d'œuf

MES NOTES

PRÉPARATION

Mettez le lait, la levure boulangère, le beurre, les œufs, le sel et le sucre dans le bol, pour 5 min à 30°C.

Ajouter le beurre et pétrir à vitesse 15 pendant 10 min. La pâte doit être souple. Transposer la pâte dans un moule à tarte, couvrir et laisser pousser au réfrigérateur pendant 4 heures. Faire cuire pendant 45 min à 180°C. Écarter le pain et laisser refroidir à l'air libre.

À la fin de chaque repas, passer le bol au réfrigérateur et le nettoyer avec un peu de vinaigre légèrement dilué. Le gâchis et le résidu en fin de cuisson de la pâte de blé peuvent être utilisés pour faire des brioches ou des pains de campagne. Laissez pousser 2 heures à 30°C.

Arôme persillé avec un peu de jus de citron.

Le persil est de saison.

Il se consomme !

Après le temps de pousse.

MES NOTES PERSO
Je peux ajouter mes notes personnelles sur chaque recette.

Arthur l'adore avec de la pâte à tartiner.

thermomix ACCUEIL RECHERCHER MA BIBLIOTHÈQUE S'ORGANISER MON PROFIL Aide

MES LISTES DE RECETTE

+ Créer une nouvelle liste

- Dîner de semaine
- Je reçois
- Pour le goûter
- Recettes préférées des on...
- Repas pour 2

Mes recettes
Mes collections
Mes favoris
Mes listes de recettes
Activer ma clé recettes
Activer mon Cook-Key

Aubergines farcies au riz complet
Tarte au thon et à la tomate
Bouillabaisse
Chili de poulet
Pizza au potiron
Gratin de chou-fleur
Dhal
Quiche Lorraine

DES LISTES
Je classe mes recettes préférées et crée mes listes thématiques.

L'ASSISTANT DU QUOTIDIEN

Menu de la semaine

Dhal
Arrose de riz
Cane de petit pain
Cane de sautées
Faitout de poulet
Pizza au potiron
Aubergines farcies au riz complet
Bœuf à la sauce tomate

MA LISTE DE COURSES

44 articles dans ma liste de courses Pour aujourd'hui

Par recette Par types d'ing

ET AUSSI

GÂTEAU RENSERSÉ À L'ANANAS

- 15 g de beurre
- 250 g de sucre
- 4 oeufs
- 10 g de sucre vanillé Thermomix
- 340 g d'ananas au sirop, en tranches
- 120 g de farine

MA LISTE DE COURSES
Et je peux organiser mon menu de la semaine avec ma liste de courses en un clin d'œil !

« THERMOMIX®, C'EST UNE VÉRITABLE AVENTURE HUMAINE ! »

VOILÀ PLUS DE VINGT ANS QUE DELPHINE LE PRIVÉ A REJOINT L'AVENTURE THERMOMIX®. POUR CETTE DIRECTRICE D'AGENCE, LES JOURNÉES SE SUIVENT MAIS NE SE RESSEMBLENT PAS. ET C'EST PRÉCISÉMENT CE QUI FAIT SON BONHEUR. RENCONTRE. TEXTE ET PHOTOS AURÉLIE MICHEL



Fille de garagistes. Delphine a toujours été passionnée par le contact client. « Comme mes parents étaient commerçants, je passais mes week-ends et mes vacances à jouer à la marchande », se souvient-elle. C'est donc tout naturellement qu'elle rejoint, en 1993, l'aventure Thermomix®. « Pour moi, c'était une évidence. La fidélisation clientèle, cela me parlait. C'était refaire ce que j'avais toujours vu faire. » Le coup de foudre est d'ailleurs immédiat : « Dès que j'ai vu la démonstration, j'ai été séduite par le produit, les valeurs de la société et les possibilités d'évolution. C'était le travail qui allait me convenir. » D'abord conseillère de vente puis responsable de secteur, elle devient, en 2009, directrice de l'agence Thermomix® de Caen. À l'image du Thermomix®, l'agence a énormément évolué en l'espace de quelques années : « quand j'ai démarré en tant que directrice, nous avions 30 conseillers de vente. Maintenant, ils sont 200 ! Et nous continuons de nous développer... »

Si les journées de Delphine sont toutes uniques, elles commencent de la même façon : avec un bon café. Un vrai carburant pour l'emploi du temps bien rempli qui rythme son quotidien, entre tâches administratives, réunions et formations. Aujourd'hui, elle a justement rendez-vous avec neuf de ses conseillères de vente arrivées il y a moins de deux mois dans l'entreprise. Des sessions très importantes à ses yeux : « Nous vendons un produit haut de gamme. Cela nécessite que les conseillers soient formés pour être à la hauteur du produit et du service, explique-t-elle. Dans le cadre de leur formation, ils suivent donc quatre journées comme celle-ci tous les quinze jours, chaque fois avec un thème différent. » Le thème du jour porte justement sur « le conseiller Thermomix® ».

« Les premières minutes avec vos clients sont extrêmement importantes. Votre phrase de présentation, votre communication verbale et non verbale mais aussi votre style vestimentaire forgent la première impression qu'ils vont avoir de vous. » Devant l'écran du rétroprojecteur, Delphine captive l'attention de ses conseillères, bien disposées à recevoir ses conseils avisés qu'elles appliqueront ensuite en réunion clients. L'ambiance n'en est pas moins décontractée et les éclats de rire sont nombreux. Il faut dire que Delphine est d'une bonne humeur communicative. « Pour être convaincante, il faut aussi être convaincue, poursuit-elle. Donc, plus vous cuisinez à la maison avec votre Thermomix®, plus vous êtes à même d'en donner l'envie à d'autres. Quand vous avez vous-même fait une recette, vous allez pouvoir en parler en clientèle et répondre aux questions... Les clients aiment avoir affaire à quelqu'un qui s'y connaît et qui maîtrise. »

En parlant de recette, c'est déjà l'heure de déjeuner. En deux temps, trois mouvements, quelques bureaux sur roulettes viennent former une grande table. « C'est un moment très convivial, s'enthousiasme Delphine, car on mange toujours tous ensemble. Parfois même, selon le thème des formations, on cuisine ensemble. L'autre jour, on était vingt, on a fait du risotto par groupe de quatre par Thermomix®. » Aujourd'hui, chacune avait amené un plat fait maison (au Thermomix®, cela va sans dire !) à partager. Au menu : lasagnes aux épinards, quiche lorraine et cake salé. La pause déjeuner, c'est l'occasion d'échanger des recettes, mais aussi des conseils et des anecdotes de vente. « La semaine dernière, on m'a demandé si le Thermomix® épluchait aussi les légumes », s'amuse l'une des conseillères. On parle aussi des maris, pour qui l'arrivée du Thermomix® a parfois chamboulé les habitudes : « Lui qui était réticent, maintenant, il cuisine avec ! » Le déjeuner se termine par une touche sucrée, avec un riz au lait, des petits gâteaux ainsi qu'un moelleux aux pommes très apprécié. Alors que le repas touche à sa fin, tout le monde participe au rangement avant



Pour plus d'information sur l'activité de conseiller Thermomix®, rendez-vous sur la chaîne Youtube de Thermomix® : <https://www.youtube.com/c/ThermomixFrance>

de regagner sa place. « Quelqu'un veut du café ? » Delphine, toujours serviable, distribue les tasses à la table de réunion.

À 14 heures, les choses sérieuses reprennent.

« On a tous le même produit à vendre, on a tous la même méthode, mais ensuite, chaque conseiller est différent, explique Delphine. Un peu comme au théâtre : la même pièce jouée par des acteurs différents ne donne pas le même résultat. » Du théâtre, c'est d'ailleurs ce qu'a prévu Delphine en ce début d'après-midi. « Je vais vous distribuer à toutes un petit papier sur lequel est inscrite une émotion. Le but du jeu : la retranscrire tout en vous présentant. Et les autres devront la reconnaître. » La peur, la confiance, la tristesse..., chacune se met dans la peau d'une conseillère de vente qui se présente pour la première fois. Très vite, on remarque les petites maladresses à ne pas commettre : croiser les jambes, regarder ses pieds, s'exprimer trop vite... Comme Delphine aime à le rappeler, « dans la communication, le verbal est aussi important que le non-verbal. Par votre gestuelle, par vos expressions faciales, vous allez faire passer plein de choses : des messages, des valeurs... » Les conseillères prennent bonne note et ne manquent pas de poser des questions. 16 heures, c'est la fin de la formation.

La journée de Delphine continue. C'est l'heure de l'entretien pour trois de ses conseillères qui assistaient là à leur dernier module de formation. Pour elles, l'aventure Thermomix® ne fait que commencer, et Delphine tient à les accompagner au mieux. « De 20 à 75 ans, les conseillers viennent de milieux et d'horizons différents : jeunes actifs, personnes retraitées, femme de chirurgien, mère au foyer, aide-soignante... Leurs objectifs aussi sont différents, qu'il s'agisse d'un complément de revenus ou de retraite, ou bien d'une activité principale... C'est ça qui est réellement enrichissant, se réjouit-elle avant de conclure : Thermomix®, c'est une véritable aventure humaine ! » La journée se termine, mais Delphine pense déjà, avec hâte, au riche programme qui l'attend ces prochains jours : assemblée générale pour préparer le mois suivant, formations de nouveaux conseillers et de responsables de secteurs, réunion à Nantes... La semaine à venir s'annonce bien remplie !

1. C'est avec un grand sourire et une bonne dose de bonne humeur que Delphine reçoit les conseillères.
2. Autour de la table, les conseillères se retrouvent pour partager leurs succès et leurs interrogations. L'objectif ? Faciliter les relations clientèle.



AU FIL DU MAGAZINE

Magazine « Thermomix® et moi »
N° 5 - Automne 2016



Baba au rhum (p. 7)



Briochettes feuilletées (p. 16)



Figues farcies (p. 22)



Caviar d'aubergine aux figues et comté (p. 23)



Cabillaud au beurre de raisin (p. 24)



Tajine d'agneau aux figues (p. 25)



Parfait glacé aux raisins et aux noix (p. 26)



Cake mi-figue mi-raisin (p. 27)



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)



Salade de calamar au fenouil (p. 29)



Gratin de fenouil au fromage (p. 29)



Poulet aux poivrons façon risotto (p. 31)



Poulet au lait de coco et épices (p. 32)



Mafé de poulet (p. 32)



Poulet en salade de boulgour (p. 33)



Salade de rouget (p. 35)



Filets de rouget sauce safranée (p. 35)



Moules au roquefort (p. 37)



Makis de pain de mie (p. 41)



Charlotte au pain de mie (p. 42)



Croque-cake (p. 43)





Purée d'amande au miel (p. 45)



Mini-pizzas momie (p. 47)



Pâte à tartiner sans sucre (p. 49)



Fondant au chocolat sans gluten (p. 50)



Blinis sans gluten (p. 51)



Tarte pomme-citron sans gluten (p. 51)



Quiche saumon, épinards, feta (p. 55)



Tartlette au chèvre et aux oignons (p. 55)



Samoussas aux épinards (p. 59)



Cabillaud sauce Passion, flans de poireaux (p. 60)



Riz au lait, poires pochées et sauce chocolat (p. 61)



Pâtes fraîches au basilic (p. 66)



Salade de pâtes aux coques (p. 67)



Linguine aux crevettes (p. 68)



Lasagnes champignons-fromage (p. 69)



Conchiglioni aux épinards et ricotta (p. 70)



One pot pasta, spaghettis aux légumes (p. 71)



Lasagnes roulées (p. 72)



Joues de porc au cidre (p. 80)



Palets bretons (p. 80)



Galette saucisse fromage (p. 81)



Poitrine de porc à la sauce de soja (p. 88)



Riz au basilic thaï (p. 88)



Perles du Japon mangue-pamplemousse (p. 89)



Muesli croustillant maison (p. 91)



Pour aller plus loin...



MAXIM SAVVA

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-nous votre Belle histoire à 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 ».*

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 Perrodeau
RESPONSABLE DÉVELOPPEMENT DES RECETTES : Édith Pouchard
DÉVELOPPEMENT DES RECETTES : Pauline Brunet, Isabelle Phillon, 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 Tamac, 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 Lonche
CHEF DE STUDIO : Alain Adone

Journalistes : Stéphanie Biju, Coline Bouvard, Sandra Collet, Goska Dobroska, Aurélie Michel, Caroline Pacreau, Alix de la Roncière

Photographes : Stéphanie Biju, Studio Mixture, D3 Studio, Thomas Durio, Aurélie Michel, Matthieu Rondel

AU SOMMAIRE DE DÉCEMBRE



BRECA/ISTOCKPHOTO



STEVE GEER/ISTOCKPHOTO



-LVINST-/ISTOCKPHOTO

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 : août 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
 Site : www.thermomix.fr/mag
 Tarif abonnement : 1 an = 24 €. Pour toute autre demande relative à votre Thermomix® : 02 51 85 47 47



Au menu...

Qui dit numéro de fin d'année dit produits d'exception. En effet, y a-t-il meilleure période pour s'offrir le meilleur de la gastronomie ? Dans ce numéro de fêtes, la rédaction vous propose donc de découvrir **la truffe et les fruits exotiques**. Mais aussi de sublimer les classiques de saison, dont **les huîtres et les boudins blancs**. Pour les plus gourmands, nous vous

proposons de bluffer vos invités avec **l'incontournable foie gras**, mais aussi un dossier avec nos plus belles **recettes de réveillons**. Enfin, commençons l'année avec gourmandise en fêtant **l'Épiphanie** et en (re) découvrant **la gastronomie antillaise**. Bon voyage gourmand !



kobold

*Aspire
et lave en
un seul
geste*

Kobold VK200 : Ménagez votre intérieur



Bien plus qu'un aspirateur, le Système Kobold est au ménage ce que Thermomix est à la cuisine : un petit bijou de performance et d'efficacité qui va changer votre relation au ménage !

- ④ **Classé A** en terme d'efficacité énergétique, d'émission de poussières et de performances d'aspiration.
- ④ **Approche multifonction** pour l'entretien optimal de chaque type de surface : sols durs, tapis et moquettes.
- ④ **Niveau de remplissage du sac filtre** indiqué par un voyant lumineux.



VORWERK

 Kobold France

www.vorwerk-kobold.fr

