



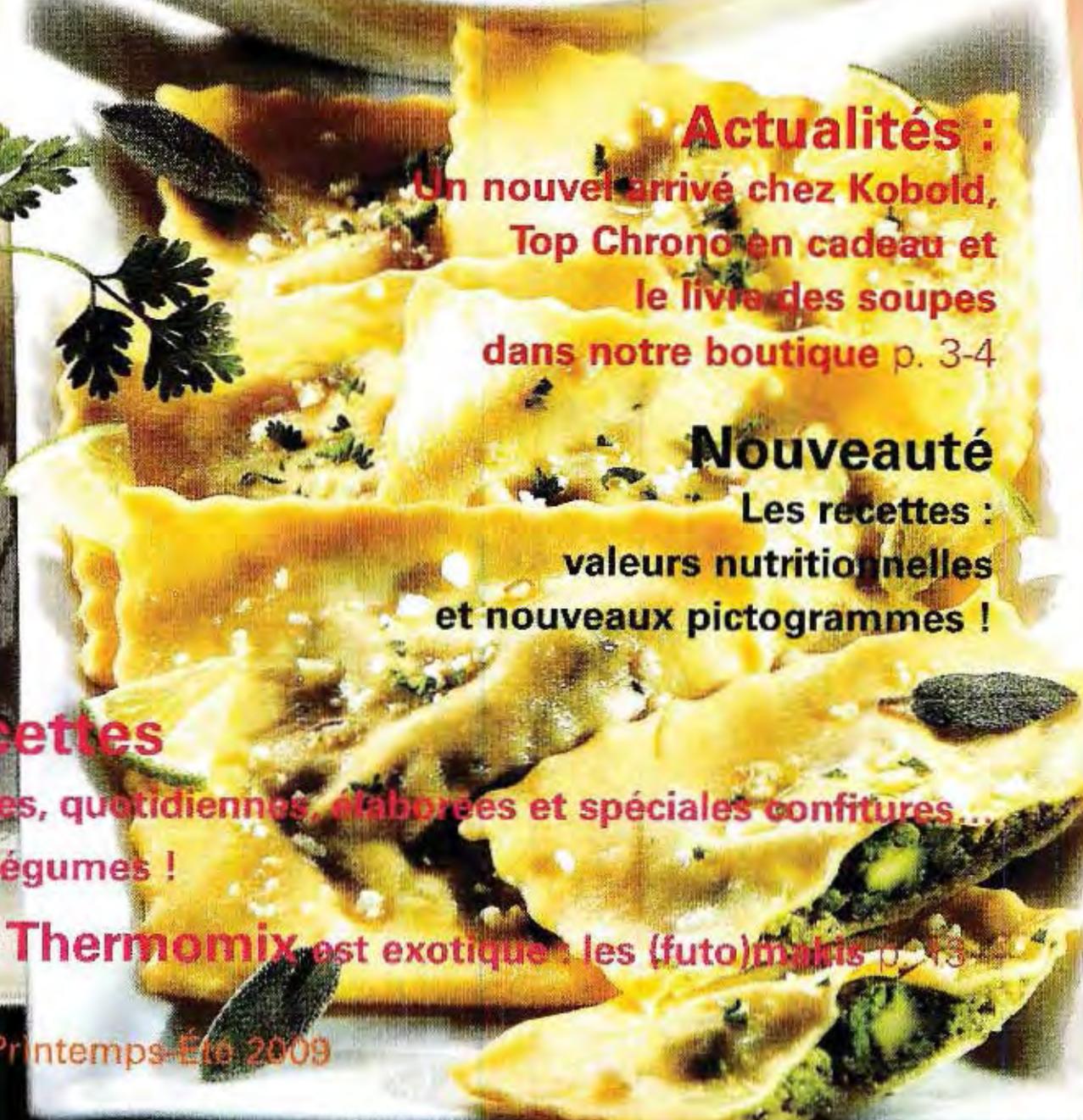
Le meilleur pour votre famille

# Thermomix & VOUS

Votre merveille ultime



**Cuisinez comme le Chef :**  
Nicolas ISNARD à Prenois p. 14-15



**Actualités :**  
Un nouvel arrivé chez Kobold,  
Top Chrono en cadeau et  
le livre des soupes  
dans notre boutique p. 3-4

**Nouveauté**  
Les recettes :  
valeurs nutritionnelles  
et nouveaux pictogrammes !

**16 recettes**  
équilibrées, quotidiennes, élaborées et spéciales confitures...  
fruits et légumes !

**L'école Thermomix est exotique : les (futo)maris p. 13-14**

**N° 20** Printemps-Eté 2009

## 3-4 Actualités

- L'espace recettes
- Le Polsterboy
- Top Chrono en cadeau exceptionnel
- Le livre des soupes désormais en vente sur internet
- Quelques précautions...
- Les gagnants...

## 5 Fiches recettes

- 16 recettes variées et savoureuses
- > 4 recettes équilibrées
- > 4 recettes quotidiennes
- > 4 recettes "pour recevoir"
- > 4 recettes "Spécial confitures"

## 13 L'école Thermomix

- Les futomakis

## 14 Cuisinez comme le chef...

- Nicolas ISNARD et David LE COMTE

## 16 L'atelier de MIXIE

- Poulet à croquer miel cacahouètes...

## Info Recettes

● Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.

● Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

	Léger		Économique		Un temps d'avance
	Créatif		Rapide		
	Sans gluten		Végétarien		

Chère cliente, cher client,



Le printemps est désormais bien installé, riche des saveurs des marchés que nous vous proposons de découvrir tout au long de nos nouvelles recettes : confitures de légumes, mijoté de légumes printaniers ou tatin d'agneau et aubergine aux parfums d'été... Déjà la saison des moissons se profile avec son bouquet de bonnes nouvelles :

Avez-vous découvert notre espace recettes ? Depuis qu'il a vu le jour le 13 février, il grandit vigoureusement alimenté par vos délicieuses créations culinaires. Puis, nous vous proposons aussi d'enrichir votre bibliothèque avec les livres "Les soupes en 4 saisons" et "Top Chrono". Nous vous invitons à une promenade gastronomique en Bourgogne où le Chef Nicolas Isnard, tout nouvel étoilé 2009, nous reçoit à l'Auberge de la Charme. Et bien entendu nos Chefs en herbe sont accueillis par Mixie dans son atelier pour la confection d'une amusante recette de poulet aux cacahouètes. Vorwerk c'est aussi une grande famille et nous sommes heureux de vous annoncer la naissance de l'étonnant Polsterboy, son petit dernier dans la division KOBOLD.

Nous vous souhaitons de passer un bel été, tout aussi joyeux que savoureux !

**Bertrand Lengaigne**  
Directeur Thermomix France

## Agenda des Ateliers culinaires

Rejoignez-nous avec ou sans amis à un atelier culinaire dans une de nos agences régionales.

**30 avril**  
**5 juin**  
**3 juillet**

Pour vous inscrire contactez le  
02 51 85 47 47 ou sur notre  
site [www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr)  
rubrique atelier culinaire !

Afin de garantir la qualité des démonstrations, les places sont limitées et seules les personnes inscrites **POURRONT ETRE** admises.



## Saveurs et envies de printemps-été

### Les Légumes

- Pomme de terre de Noirmoutier, carotte sanguine, ciboulette

### Les Fruits

- Pomme Gala, Reine des Reinettes, figue, Mara des bois

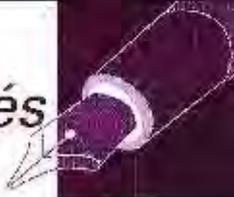
### Les Poissons

- Truite, sardine, seiche

### Les Viandes

- Lapereau, jambon Serrano

Vous aimez créer des recettes, les améliorer et les partager ? Venez publier vos recettes sur notre site et bénéficiez de toutes les fonctionnalités de notre Thermomix en ligne avec la nouvelle plateforme "Espace Recettes".



*Votre Espace Recettes* est un véritable succès depuis son lancement le 14 février !

Facilement accessible sur notre site [www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr), l'Espace Recettes a été créé pour vous permettre de publier vos recettes préférées réalisées avec le Thermomix et de les échanger avec 55 000 internautes passionnés.

Quoi de neuf dans les recettes ? Consultez les derniers commentaires des internautes ou les dernières recettes testées.



Vous avez 1 à 3 ingrédients dans votre frigo ? Ou votre régime alimentaire vous interdit 1 ou 2 ingrédients ? Ouvrez le frigo : entrez les ingrédients de votre choix ou même ceux que vous ne voulez pas et découvrez en 1 clic notre liste de recettes possibles à réaliser.



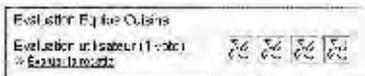
Vous venez de concocter une recette dont vous êtes fiers ? Bien entendu partagez vos créations en les publiant grâce à un formulaire simplifié !

Quelles sont les recettes qui ont été publiées pendant vos vacances ? Faites une recherche chronologique et découvrez toutes les recettes publiées pendant une période donnée.

Mais qu'allez-vous concocter à vos invités ce week-end ? Consultez plus de 400 recettes classées en 8 catégories !



Vous avez testé des recettes publiées sur notre site ? Appréciez-les en leur attribuant de 1 à 4 ailettes. Ou échangez vos impressions avec l'auteur(e) et ceux qui ont goûté les recettes dans l'espace « commentaires » (plus de 200 à ce jour).



Découvrez également notre sélection de recettes dans le **menu du mois**. Et bien entendu le **forum** demeure le lieu privilégié d'échanges de conseils ou de petits trucs et astuces. Alors à tout de suite sur votre espace culinaire Thermomix ! [www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr)

*Votre intérieur* respire la santé avec **KOBOLD** !

Vous connaissez sans doute notre deuxième produit phare, l'extracteur de poussière Kobold jamais égalé à ce jour !

Découvrez vite nos nouveautés 2009 !



**KOBOTEX**  
Notre détachant pour votre famille

Efficace sur vos nappes, serviettes, vêtements, mais aussi sur vos moquettes, tapis, canapés... en un mot sur tous vos textiles ! Même les taches les plus récalcitrantes n'y résistent pas !



**POLSTERBOY**  
Le nouveau compagnon de votre Kobold

Notre solution tout-terrain pour l'entretien de vos revêtements textiles, mais aussi de l'intérieur de votre voiture et des espaces peu accessibles.



BIENTÔT DISPONIBLE !

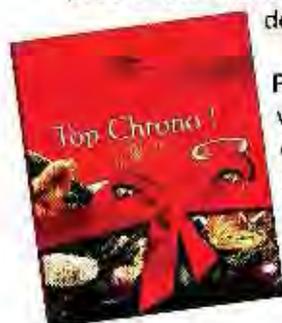
Pour plus d'informations, contactez vite notre Service Clients au 02 518 547 47 ou rendez-vous sur [www.vorwerk-kobold.fr](http://www.vorwerk-kobold.fr) pour découvrir toute l'actualité de Kobold et nos offres exceptionnelles !

ABONNEMENT  
**Thermomix**  
Votre magazine culinaire  
& Vous

Cher client et chère cliente,  
Veuillez noter que vous pourrez désormais vous réabonner à votre magazine "Thermomix et Vous" en retournant ce coupon dûment rempli au verso.

## Votre entourage rêve de découvrir le Thermomix ? Vous avez envie de nouvelles recettes ?

Invitez trois amis ou proches qui ne connaissent pas le TM 31 à passer un moment convivial autour d'une appétissante démonstration culinaire à votre domicile !



Pour toute réunion culinaire organisée chez vous, entre le **25 mai et le 21 juin**, votre conseillère vous offrira un cadeau parmi les livres proposés et... un deuxième cadeau exceptionnel : le livre **TOP CHRONO** ou comment manger bon et sain tout en conciliant les contraintes de temps de la vie quotidienne.



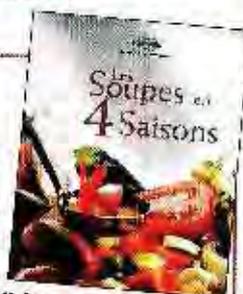
**Alors contactez-vite votre conseillère habituelle  
ou le service clients au 02 51 85 47 47  
ou demandez une dégustation sur notre site  
[www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr) / rubrique « contactez-nous ».**

## Velouté d'asperges », « gazpacho », « marmite du pêcheur », « soupe de chocolat aux fruits frais »

Froides ou chaudes, sucrées ou salées, traditionnelles ou tendances, régalez-vous en toutes saisons et toutes occasions de délicieuses recettes de soupes, veloutés, crèmes ou consommés.

**Notre livre « Les soupes en 4 saisons » est désormais disponible  
auprès de notre service client au 02 51 85 47 47  
ou auprès de notre boutique en ligne sur notre site**

**[www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr) / rubrique : la boutique Vorwerk / TM 31**



### Quelques précautions...

Chère cliente, cher client,  
Dans un souci constant d'amélioration des normes de sécurité internationales et du confort d'utilisation de votre TM 31, nous vous demandons de bien vouloir respecter les consignes suivantes :

- Ne recouvrez pas le couvercle du bol d'un torchon ou objets similaires lorsqu'il contient des aliments bouillants.
- Faites attention lorsque vous mixez des aliments très chauds. N'appuyez pas sur le bouton Turbo lorsque vous mixez des aliments bouillants.
- Placez le gobelet doseur correctement dans le trou du couvercle. Ne le touchez pas et ne le bloquez pas lorsque vous mixez des aliments très chauds.
- N'utilisez pas la température Varoma pour cuire ou réchauffer de grandes quantités d'aliments (2 litres) si vous n'employez pas le Varoma.
- N'ouvrez le bol que lorsque les aliments ne tournent plus. N'ouvrez pas le couvercle avant l'arrêt du moteur.

Et bien entendu lisez attentivement le guide d'utilisation avant d'utiliser l'appareil, afin de pouvoir élaborer pas à pas et en toute sécurité de délicieuses recettes avec votre TM 31.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la réalisation de vos recettes.

Votre équipe Thermomix

## Concours carte postale "lutin"



Un grand bravo à Mme GUERIN de Clelles en Trives pour sa participation au tirage au sort des plus jolies cartes postales « lutin » !

Sa conseillère Cécile de Parseval lui a remis avec joie le tout nouvel extracteur KOBOLD 136 !

De plus, nous avons décidé de récompenser les trois plus jolies cartes postales : ainsi Mme Sailard (1), Mme Guiheneuf (2) et Melle Bulloz (3) recevront la mascotte Kobold : Koboldino. Félicitations à nos gagnantes !



1



2



3

Je désire m'abonner au magazine "Thermomix et Vous" pour 4 numéros exclusifs au prix de 15 €.

Je joins un chèque de 15 € à l'ordre de **COMPOSTYLE**.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

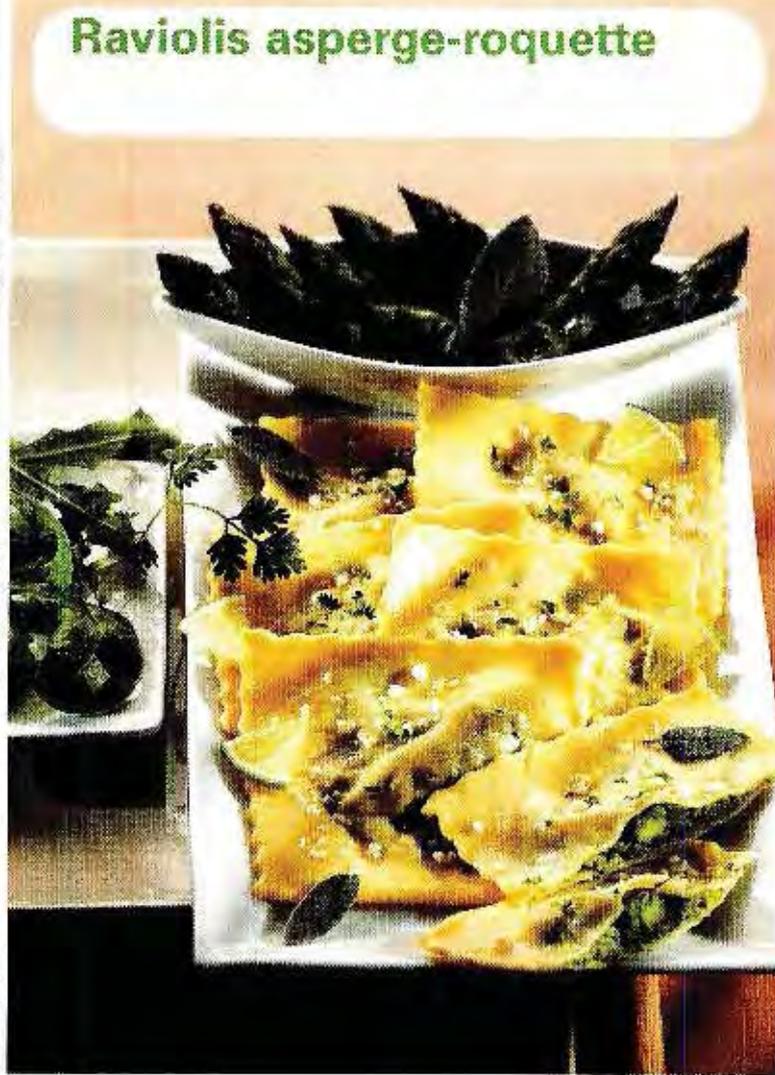
E-mail : .....

Coupon à retourner affranchi au tarif en vigueur à : **COMPOSTYLE, 8 rue Pasteur, BP 27 - 78270 BONNIERES-SUR-SEINE**  
Offre valable en France métropolitaine.

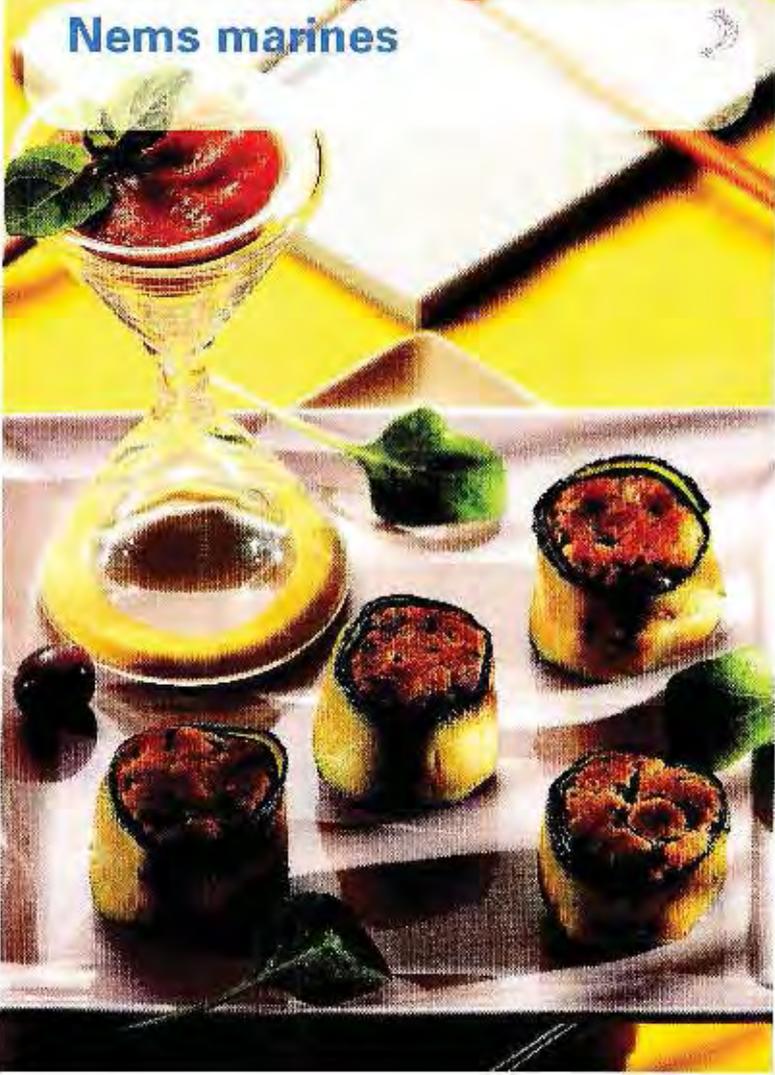
**Jus multivitaminé**



**Raviolis asperge-roquette**



**Nems marines**



**Verrines poire-framboise**



## Raviolis asperge-rockette

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion : 314 kcal • 1442 kJ • 17 g de protéines • 52 g de glucides • 11 g de lipides

Préparation : 30 mn + Thermomix : 25 mn +  
Cuisson : 5 mn

### La pâte à raviolis

150 g de farine  
2 petits œufs  
1 1/2 c. à café de sel  
La garniture  
24 pointes d'asperges  
1000 g d'eau  
5 feuilles de sauge pour  
le bouillon  
1 tranche de pain de mie  
40 g de lait  
38 g de parmesan  
1 gousse d'ail  
Le reste d'un 1/2 citron  
vert  
Le jus d'un 1/2 citron  
vert  
50 g de rockette  
100 g de mozzarella  
Sel  
Poivre  
Huile d'olive

### Conseils Thermomix

Préparez votre pâte à l'avance. De même il existe des moules à raviolis qui facilitent le façonnage des étapes 7 et 8 !

● **La pâte à raviolis :** verser tous les ingrédients dans le bol et programmer 2 min / vit 5. Sortir la pâte du bol, la façonner en boule puis recouvrir d'un linge ou d'un film alimentaire avant de placer au frais. Rincer le bol.

● **La garniture :** Verser l'eau et la sauge dans le bol, amener l'eau à ébullition pendant 8 min / Varoma / vit 2. Pendant ce temps éplucher les asperges et ne disposer que les pointes dans le panier de cuisson (garder les tiges pour réaliser un velouté par exemple).

● Puis insérer le panier, et programmer 15 min / Varoma / vit 2. Pendant ce temps faire tremper le pain dans le lait. Découper les fromages en morceaux et réserver. Éplucher l'ail, rincer et essorer la rockette, zester le citron.

● À la sonnerie, refroidir les asperges sous l'eau froide et laisser égoutter. Vider et essuyer le bol. Placer le Parmesan dans le bol et le mixer pendant 5 sec / vit 8. Débarrasser dans un récipient et réserver.

● Placer l'ail et le reste dans le bol et hacher pendant 10 sec / vit 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

● Ajouter la rockette, la mozzarella, le pain trempé, le jus de citron, du sel et du poivre, et mixer pendant 10 sec / vit 7. Réserver.

● Couper la pâte à raviolis en 2. L'étaler très finement en rectangles de 20 cm x 12 cm environ. Répartir la garniture en petits tas espacés sur une moitié du rectangle. Déposer 1 pointe d'asperge par ravioli. Mouiller au pinceau la pâte non garnie et rabattre sur la partie garnie. Appuyer entre les petits tas pour sceller les raviolis et découper à l'aide d'une mulette dentelée.

● Mettre une grande casserole d'eau salée à bouillir et plonger les raviolis pendant 5 mn : ils doivent remonter à la surface. Servir bien chauds avec un filet d'huile d'olive et saupoudrés de parmesan.

## Jus multivitaminé

Boisson

Merci à Jeannette Couriol  
de Martinique

Valeur nutritionnelle par portion : 101 kcal • 559 kJ • 1 g de protéines • 30 g de glucides • 0 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn 10 sec

1/2 pamplemousse

1 orange

1 citron

1 jeune branche de céleri (celle

proche du cœur)

2 carottes (100 g environ)

100 g de sucre roux

300 g de glaçons

2 brins de persil

250 g de chair d'ananas

400 g d'eau

● Éplucher tous les agrumes à vif et récupérer les quartiers sans la peau. Éplucher les carottes et le céleri, les couper en morceaux. Verser le sucre dans le bol et pulvériser pendant 10 sec / vit 9.

● Ajouter les glaçons et mixer pendant 30 sec / vit 9.

● Puis introduire tous les ingrédients et programmer 30 sec / vit 10.

### Conseils Thermomix

Dégustez les jus rapidement car la vitamine C est très fragile à l'air et la lumière !

## Verrines poire-framboise

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion : 231 kcal • 1262 kJ • 1 g de protéines • 35 g de glucides • 6 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 13 mn



300 g de framboises  
100 g de sucre gélifiant cuisson  
rapide  
3 belles poires bien mûres  
1 sachet de sucre vanillé  
150 g de nectar de poire  
1 c. à café rase d'agar-agar  
(magasin bio)  
50 g de chocolat noir 64%  
2 c. à soupe de liqueur de  
framboises ou de Cointreau  
(facultatif)

### Conseils Thermomix

Les verrines sont des montages de plusieurs recettes contrastant tant en terme de textures que de couleurs. Suivant vos goûts et votre créativité, vous pouvez bien entendu changer une partie de la recette par une autre. L'agar-agar est un gélifiant végétal très utilisé au Japon et fabriqué à base d'algues.

● Garder quelques framboises pour décorer. Placer les framboises et le sucre gélifiant dans le bol et programmer 7 min / 100° / vit 1. Ôter le gobelet. À la sonnerie, répartir dans les verres et placer au froid.

● Nettoyer le bol. Éplucher les poires et retirer le cœur, détailler une poire en petits dés et les répartir dans les verres contenant le confit de framboises. Remettre au froid. Placer l'autre poire coupée en gros morceaux dans le bol avec le sucre vanillé, le nectar et cuire pendant 5 min / 100° / vit 2. Ôter le gobelet. Ajouter la liqueur de framboise, l'agar-agar et mélanger pendant 10 sec / vit 3.

● Puis débarrasser dans un récipient et laisser tiédir. Répartir la gelée dans les verres et réserver au froid pendant au moins 2 heures. Pendant ce temps faire des copeaux de chocolat à l'aide d'un économe et réserver.

● Au moment de servir, décorer de framboises fraîches et de copeaux de chocolat noir.

## Nems marines

Plat

Valeur nutritionnelle par portion : 372 kcal • 1482 kJ • 25 g de protéines • 10 g de glucides • 140 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 25 mn 20 sec  
+ Cuisson à la poêle : 5 à 6 mn

### Pour 16 nems environ

#### Le coulis de tomates :

3 tomates bien mûres

1/2 oignon

1 c. à café de sucre en poudre

1 c. à soupe d'huile d'olive

100 g d'eau

#### Les nems :

2 belles courgettes

20 g d'huile d'olive et 20 g pour la

cuisson à la poêle

350 g de thon rouge désarêté et sans peau

1 gousse d'ail

2 c. à soupe bombée de fromage

frais (ou blanc)

20 g d'olives dénoyautées

5 g de basilic et quelques feuilles

de persil

1 c. à soupe de câpres au vinaigre

2 c. à café de concentré de tomate

Sel

Poivre

### Conseils Thermomix

Le thon peut être remplacé par tout autre poisson de saison, soigneusement désarêté.

Réalisez vos coulis de tomates l'été et congélez-les dans des sacs à glaçons facilement portionnables, vous profiterez ainsi toute l'année du meilleur de la saison.

● Couper les tomates en 4, éplucher l'oignon, les mettre dans le bol. Ajouter le sucre, l'eau et l'huile, programmer 10 min / Varoma / vit 2. Pendant ce temps réaliser 16 larges tagliatelles de courgettes à l'aide d'un raseur<sup>2</sup> et les disposer bien à plat dans le varoma. Les arroser d'huile d'olive. Découper le thon en dés et les placer dans le panier de cuisson.

● À la sonnerie, mixer 10 sec / vit 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

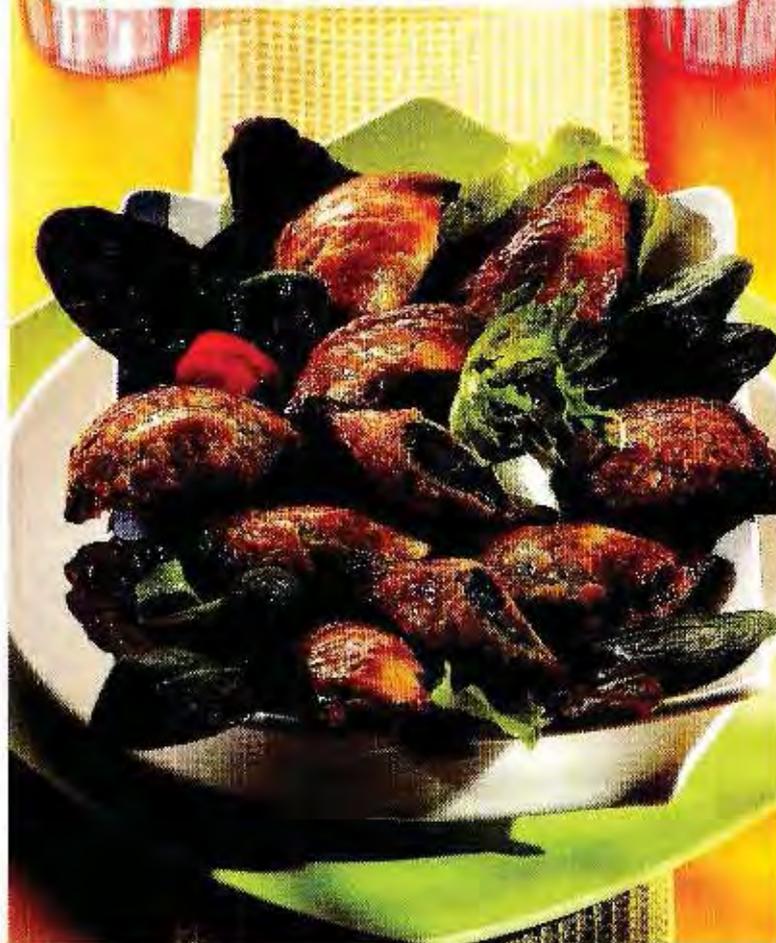
● Puis insérer le panier de cuisson et mettre le Varoma en place, programmer 15 mn / Varoma / vit 1.

● Vider le bol et réserver le coulis de tomates. Rincer le bol. Verser le thon, la gousse d'ail épluchée, le fromage frais, les olives, le basilic, les câpres, le concentré de tomates, dans le bol et mixer pendant 10 sec / vit 5.

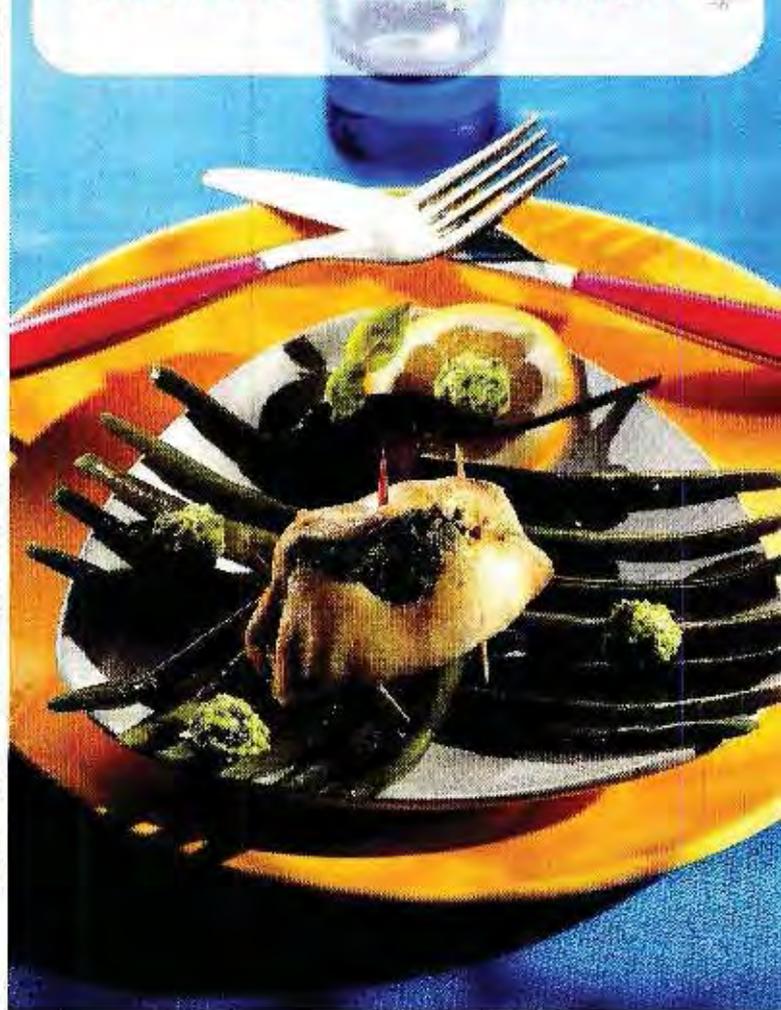
● Mettre les tagliatelles de courgettes bien à plat ; prélever 1 c. à soupe bombée de farce, la déposer au bord d'une tagliatelle, façonner pour que la farce ne dépasse pas, enrouler serré. Renouveler jusqu'à épuisement des tagliatelles. Chauffer de l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et faire revenir les nems sur toutes les faces pendant quelques minutes et servir bien chaud avec le coulis de tomate.

<sup>2</sup> ou d'un économe mais les tagliatelles seront moins régulières

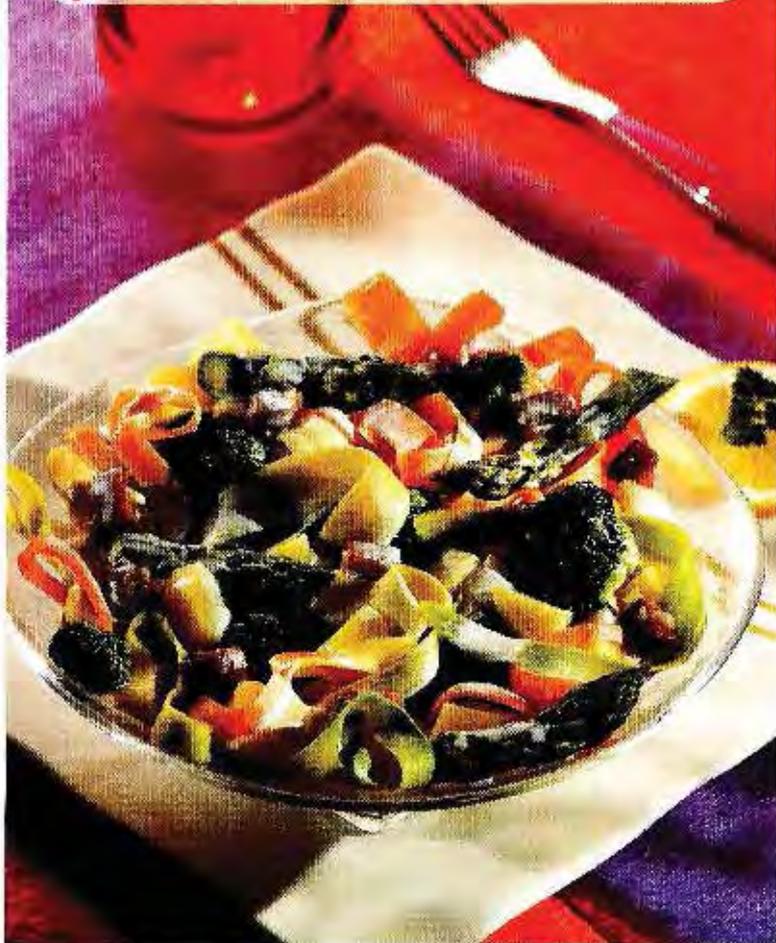
**Mini chaussons  
épinard-cresson**



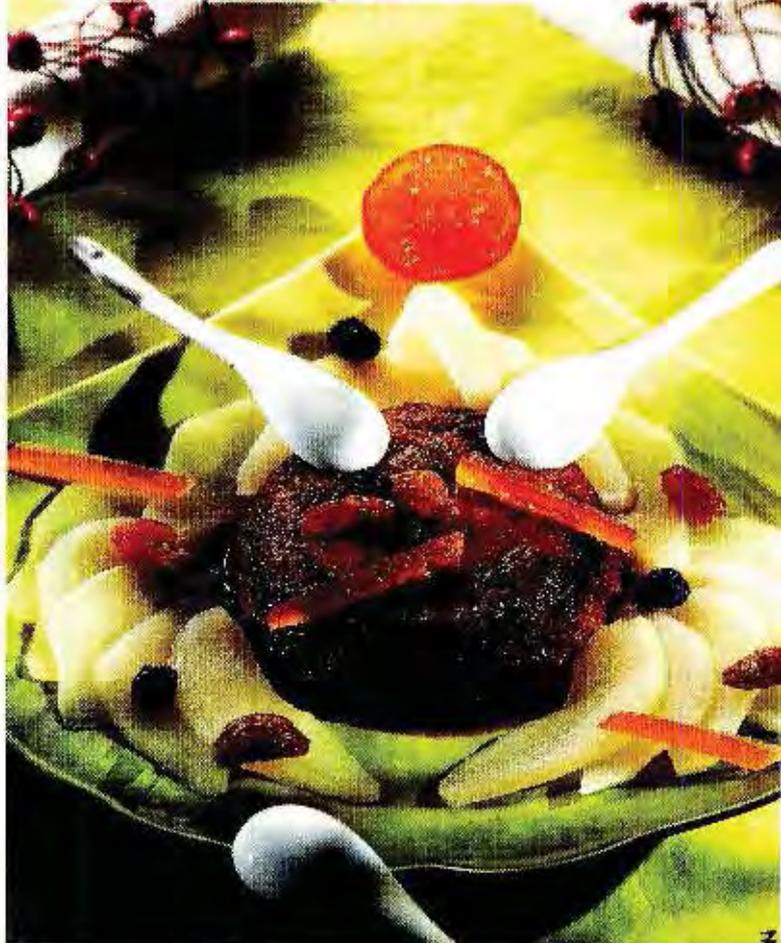
**Volaille au beurre d'herbes**



**Mélange de légumes  
printaniers**



**Pudding diplomate  
et poires vapeur**



## Volaille au beurre d'herbes

Viande

Valeur nutritionnelle par portion : 288 kcal • 1180 kJ • 29 g de protéines • 5 g de glucides • 14 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn 15 sec

4 filets de poulet (140 g chacun environ)  
2 belles gousses d'ail  
5 g de persil équeuté et quelques feuilles pour la finition  
5 g de basilic  
Quelques feuilles d'estragon (facultatif)  
40 g de beurre demi-sel bien froid  
Poivre  
500 g de haricots verts (ou pois gourmands)  
1 500 g d'eau  
Sel

### Conseils Thermomix

La dinde, plus sèche, s'accommode également très bien de cette manière.

Si vous utilisez des légumes surgelés, prolongez le temps de cuisson de 10 minutes environ.

● Étaler une feuille de papier sulfurisé préalablement mouillée dans le fond du Varoma. Ouvrir les filets en deux dans le sens de l'épaisseur, les aplatir avec le plat de la lame d'un grand couteau. Réserver.

● Éplucher les haricots verts et l'ail. Placer l'ail, le basilic et le persil dans le bol et mixer pendant 4 sec / vit 5. Racler les parois du bol avec la spatule.

● Ajouter le beurre en morceaux et le poivre et mixer pendant 10 sec / vit 7. Vous obtenez une « semoule ». Réserver 1 c. à soupe de beurre aux herbes pour la finition. Étaler le reste sur les filets et les refermer soigneusement avec des piques en bois. Puis les placer dans le varoma.

● Verser l'eau dans le bol (sans rincer), ajouter 2 pincées de sel, insérer le panier et y placer les haricots verts. Mettre le Varoma en place et programmer 30 mn / Varoma / vit 1. Servir bien chaud avec le beurre aux herbes réservé.

## Mini chaussons épinard-cresson

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion : 329 kcal • 1372 kJ • 9 g de protéines • 27 g de glucides • 26 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix 12 mn + Cuisson au four : 25 mn

### Pour 24 chaussons environ

150 g de farine  
150 g de beurre congelé au préalable  
1 pincée de sel  
75 g d'eau froide  
1000 g d'eau  
200 g d'épinards  
100 g de cresson  
1 tranche de jambon sec (30 g) ou des bâtonnets de bacon  
1 œuf  
1 c. à soupe de crème fraîche  
Poivre  
1/4 de c. à café de muscade  
30 g de lait

### Conseils Thermomix

Ajoutez au gré de vos envies herbes et épices de votre choix.

Remplacez le jambon par des dés de poisson fumé.

● Préchauffer le four à 210° (th 7). Verser la farine, le beurre congelé, le sel et l'eau froide dans le bol et mixer 15 sec / vit 6. Puis 10 sec / vit 2 pour décoller la pâte du fond du bol. Étaler la pâte en rectangle, et la replier en trois. Répéter cette opération au moins trois fois en abaissant la pâte à chaque fois au rouleau. Placer au frais.

● Rincer le bol, verser l'eau et programmer 6 mn / Varoma / vit 1.

● Pendant ce temps nettoyer les épinards et le cresson et les équeuter. À la sonnerie, les placer dans l'eau et programmer 5 mn / 100° / vit 3. Puis égoutter en pressant à l'aide de la spatule pour retirer le maximum de jus de cuisson.

● Placer le jambon dans le bol et hacher 4 sec / vit 5.

● Puis ajouter les épinards, le cresson et le reste des ingrédients (sauf le lait) et mixer pendant 5 sec / vit 6.

● Graisser légèrement une plaque à pâtisserie. Abaisser la pâte sur une épaisseur de 3 mm environ et détailler des disques de 6 cm environ. Déposer un peu de force sur la moitié du disque à 1 cm du bord, mouiller les bords et replier pour former un chausson. Pincer les bords pour les souder à l'aide des dents d'une fourchette. Déposer les mini chaussons sur la plaque, passer le lait sur le dessus à l'aide d'un pinceau de cuisine pour les faire dorir et enfourner pendant 25 mn à 180°.

## Pudding diplomate et poires vapeur

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion : 476 kcal • 2007 kJ • 14 g de protéines • 78 g de glucides • 11 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 53 mn 10 sec

160 g de sucre roux  
80 g d'eau + 400 g pour la cuisson  
50 g de raisins secs blonds  
50 g d'oranges confites coupées en petits dés  
2 c. à soupe de rhum ambré  
4 œufs  
400 g de lait entier à température ambiante  
4 biscuits à la cuillère émiettés  
2 poires coupées en deux.

● Dans un récipient, verser les raisins et les fruits confits avec le rhum. Mélanger et laisser macérer.

● Verser 80 g de sucre et 80 g d'eau dans le bol, programmer 10 mn / Varoma / vit 1. Répartir ce caramel dans 4 moules en céramique en nappant bien les bords. Laver le bol.

● Mettre les œufs et le sucre restant dans le bol, mélanger 1 mn / vit 4.

● Insérer le fouet, verser le lait, programmer 10 mn / 90° / vit 3.

● Ajouter les biscuits à la cuillère, les fruits et leur marinade, mélanger 30 sec / vit 2.

● Répartir le mélange entre les ramequins, les recouvrir de film alimentaire et les placer dans le Varoma. Disposer les poires dans le panier.

● Verser le reste d'eau dans le bol, mettre le panier en place et insérer le Varoma, cuire 30 mn / Varoma / vit 1.

● Laisser refroidir, retourner sur des assiettes individuelles et servir frais avec les moitiés de poires pochées et coupées en fines lamelles et disposées en éventail.

## Mélange de légumes printaniers

Accompagnement

Valeur nutritionnelle par portion : 231 kcal • 965 kJ • 10 g de protéines • 13 g de glucides • 4 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 31 mn + Cuisson à la poêle : 1 mn

1 000 g d'eau  
100 g de bouquets de brocolis  
100 g de pointes d'asperges  
150 g de pommes de terre à chair ferme  
2 carottes nouvelles  
2 jeunes courgettes  
1 gousse d'ail  
100 g de talon de jambon cru  
20 g d'huile d'olive  
100 g de crème légère (ou de soja)  
1 c. à café de sel  
4 tours de moulin à poivre

### Conseils Thermomix

Vous pourriez également cuire tous les ingrédients (sauf la crème) dans l'eau et réaliser ainsi un savoureux bouillon. Servir avec une pointe de crème légère.

● Verser l'eau dans le bol et amener à ébullition pendant 8 mn / Varoma / vit 1. Pendant ce temps, éplucher tous les légumes. Détailler les brocolis en petits bouquets, les pommes de terre en dés (2 x 2 cm), réserver.

● Éplucher les asperges et placer les pointes dans le panier de cuisson (garder le reste pour réaliser un potage d'asperge). Réaliser des tagliatelles de courgettes et de carottes et les placer dans le Varoma.

● À la sonnerie, verser les bouquets de brocolis dans le bol ; insérer le panier de cuisson, mettre le Varoma en place et programmer 15 mn / Varoma / vit 1.

● Pendant ce temps, découper le jambon en petits dés. À la sonnerie égoutter tous les légumes dans le varoma et réserver. Verser l'huile dans le bol et la gousse d'ail et donner 1 impulsion de turbo. Racler les parois du bol.

● Ajouter les morceaux de jambon et cuire pendant 5 mn / Varoma / vit 1. Ôter le gobelet.

● Verser les légumes (sauf les asperges) et le reste des ingrédients dans la bol et faire mijoter pendant 2 mn / 90° / vit 1. Ôter le gobelet. Servir chaud avec les pointes d'asperges.

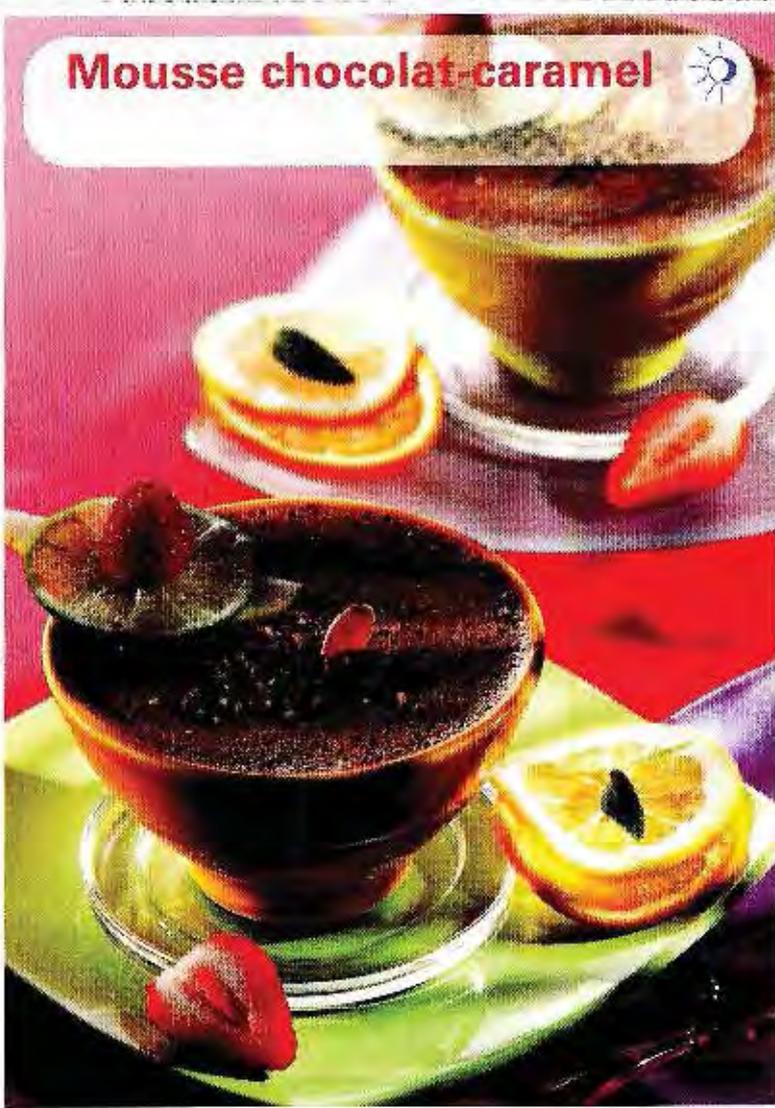
**Crème d'artichaut  
et nuage cannelle**



**Tatin d'agneau  
et aubergine**



**Mousse chocolat-caramel**



**Minestrone de fruits et  
crème au safran**



## Tatin d'agneau et aubergine

Plat

Valeur nutritionnelle par portion : 788 kcal • 3278 kJ • 21 g de protéines • 30 g de glucides • 90 g de lipides

Préparation : 30 mn + Thermomix : 26 mn 45 sec +  
Cuisson au four : 20 mn



200 g de pâte feuilletée  
Thermomix (à table p. 109)  
400 g viande d'agneau dé-  
nervée  
200 g de crème fraîche  
1 tranche de pain de mie  
coupée en morceaux  
3 œufs moyens  
1 c. à café rase de sel gris  
6 tours de moulin de poivre  
3 pincées de cumin en  
poudre  
1/2 oignon  
1 gousse d'ail  
10 feuilles de basilic  
1 tomate (100 g)  
200 g de bouillon d'agneau  
ou de légumes (ou 1/2 cube  
de bouillon et 200 g d'eau)  
2 aubergines

### Conseils Thermomix

Cette recette s'accommod-  
de bien des viandes ;  
pour utiliser vos restes de  
viandes par exemple.

- Préparer la pâte feuilletée et réserver au frais.
- Couper l'agneau en gros morceaux, en placer 350 g dans le bol, mixer pendant 1 mn / vit 8. Couper le reste de la viande en petits cubes de 1 cm environ.
- Ajouter la crème, le pain, les œufs, le cumin, assaisonner et mixer pendant 20 sec / vit 7. Débarrasser dans un récipient, ajouter les dés d'agneau, mélanger et réserver.
- Nettoyer le bol. Verser l'huile d'olive, l'oignon, l'ail, le basilic et la tomate et hacher pendant 5 sec / vit 7. Racler les parois à l'aide de la spatule.
- Verser le bouillon dans le bol. Couper les aubergines en 4 et les placer côté chair dans le Varoma. Mettre le Varoma en place et programmer 25 mn / Varoma / vit 1. Pendant ce temps, diviser la pâte feuilletée en 2 (2/3 et 1/3). Abaisser en 2 disques sur 0,3 mm environ et réserver.
- Préchauffer le four à 180° (th. 6). Récupérer la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère, la verser dans le bol et mixer 20 sec / vit 8. Conserver la peau des aubergines.
- Couper la peau des aubergines en lanières et les disposer sur les bords d'un plat à tarte (26 cm Ø) en faisant déborder légèrement sur le fond. Foncer avec le plus petit des disques de pâte. À la sonnerie, verser le caviar d'aubergines, puis l'agneau, couvrir de la pâte feuilletée en rentrant les bords. Enfourner pendant 20 mn à 180°.
- Au moment de servir, retourner sur un plat de service. Servir bien chaud avec une salade verte.

## Crème d'artichaut et nuage cannelle

Entrée

Valeur nutritionnelle par portion : 194 kcal • 809 kJ • 7 g de protéines • 14 g de glucides • 9 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 35 mn

### La crème d'artichaut :

600 g d'eau  
1/2 cube de bouillon de volaille  
(ou de légumes)  
400 g de fonds d'artichauts  
Le jus d'1/2 citron  
1 gousse d'ail  
30 g de champignons de Paris  
200 g de lait entier  
30 g de beurre  
Sel  
Poivre

### Le nuage cannelle :

200 g de lait écrémé  
1/2 c. à café de cannelle en poudre

- Verser l'eau et 1/2 cube de bouillon dans le bol et programmer 8 mn / Varoma / vit 2. Pendant ce temps, couper les fonds d'artichauts en lanières, les arroser du jus de citron, éplucher la gousse d'ail.
- Puis placer les artichauts, la gousse d'ail et les champignons dans le bol et cuire pendant 25 mn / 100° / vit 1. Ôter le gobelet.
- Égoutter au dessus d'un récipient et récupérer 400 g de jus de cuisson. Reverser ce jus, les légumes et le reste des ingrédients du la crème dans le bol et mixer pendant 7 mn / 80° / vit 9. Répartir dans des bols à soupe ; rincer et essuyer le bol.
- Insérer le fouet, verser le lait dans le bol, et programmer 4 mn / vit 4. Au bout de la 3<sup>ème</sup> minute ajouter la cannelle à travers le couvercle. Répartir la moussu ainsi obtenue sur la crème d'artichauts et servir aussitôt.

### Conseils Thermomix

Si vous ne disposez pas de beaucoup de temps, ou hors saison, pensez à utiliser des artichauts en conserve, sans citronner dans ce cas. Cette entrée pourra être également servie en verrines froides et buée à la paille.

## Minestrone de fruits et crème au safran

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion : 733 kcal • 3086 kJ • 16 g de protéines • 44 g de glucides • 64 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 12 mn +  
Cuisson au four : 20 mn

200 g de fraises parfumées  
100 g de framboises  
1 belle pêche  
2 c. à soupe de liqueur de fraises (facultatif)  
2 c. à soupe de jus d'orange  
50 g de cassonade  
30 g de poudre d'amandes  
50 g de beurre mou  
50 g de farine  
500 g de crème liquide à 35% de m. g.  
50 g de miel  
50 g de sucre en poudre  
10 filaments de safran  
5 jaunes d'œufs

### Conseils Thermomix

Cette préparation alterne froid et tiède, moelleux et croquant et des fruits en couches très colorées. Pour gagner du temps le jour J : préparez l'appareil à crème la veille. Les fruits sont à varier en fonction des saisons et des régions.

- Préchauffer le four à 100° (th. 3-4).
- Préparer la crème : placer le miel, le sucre, le safran et la crème dans le bol et cuire pendant 10 mn / 100° / vit 1.
- Ajouter les jaunes d'œufs et mélanger pendant 1 mn / vit 3. Verser l'appareil à crème dans un plat en céramique et enfourner pendant 35 mn. Sortir la crème du four, la répartir entre les verrines, laisser refroidir et les placer au réfrigérateur.
- Éplucher et détailler les fruits en petits cubes et les placer dans un saladier avec le jus d'orange et la liqueur de fraise, réserver au frais.
- Augmenter la température du four à 210° (th. 7) et position grill.
- Préparer un crumble : verser la cassonade, la poudre d'amandes, le beurre mou coupé en morceaux, la farine dans le bol et mixer 1 mn / vit 1. La pâte doit se présenter sous forme de gros granulés, sinon ajouter de la poudre d'amandes. Égrainer sur une plaque à pâtisserie en couche fine et placer au four pendant 20 mn jusqu'à coloration dorée.
- Au moment de servir : répartir la minestrone de fruits sur les crèmes et saupoudrer de crumble tiède légèrement émièté.

## Mousse chocolat-caramel

Dessert

Valeur nutritionnelle par portion : 620 kcal • 2574 kJ • 7 g de protéines • 51 g de glucides • 31 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 13 mn 5 sec +  
Cuisson à la casserole : 3 mn + Attente : 4 h



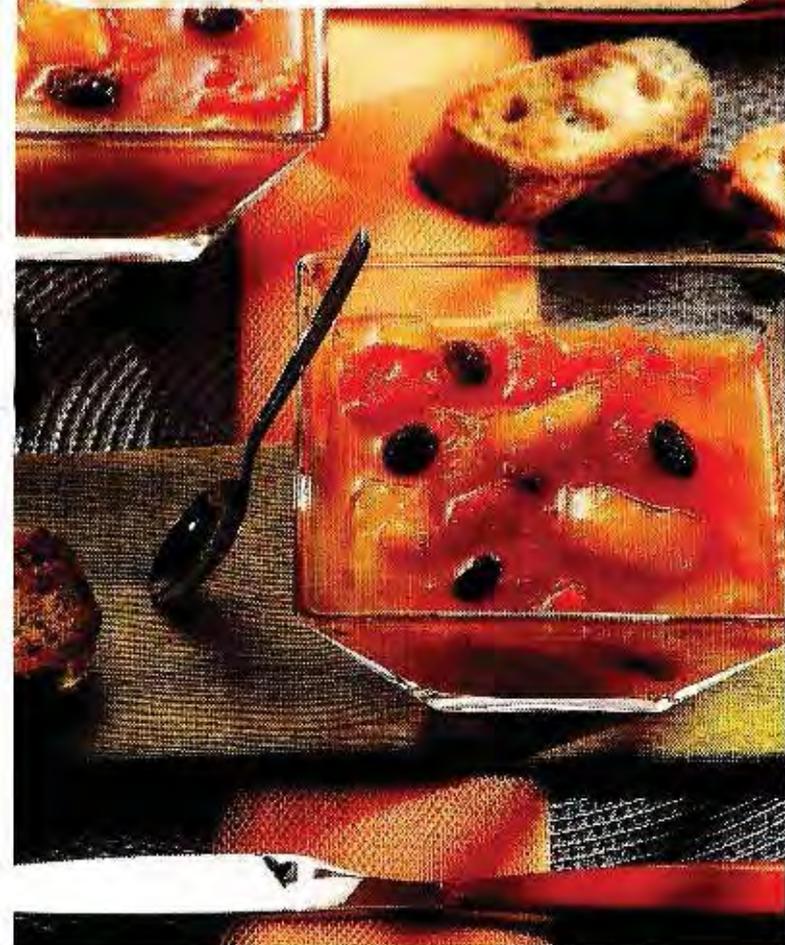
4 gros œufs  
1 pincée de sel  
75 g de chocolat noir 52 % cacao  
75 g de praliné  
2 feuilles de gélatine (ou 1 c. à café d'agar-agar en poudre / magasin bio)  
1 bol d'eau froide  
120 g de sucre  
1 c. à café de jus de citron  
20 g d'eau  
75 g de beurre salé  
50 g de crème liquide à 35% m. g.

### Conseils Thermomix

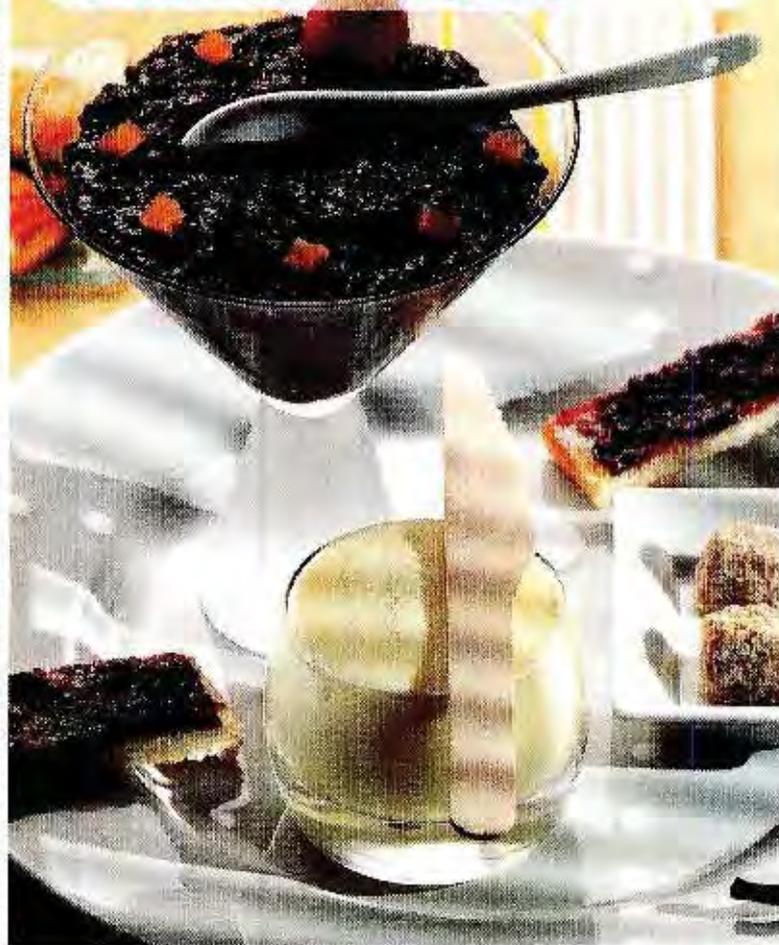
La mousse au chocolat est encore meilleure préparée la veille, une raison de plus pour s'organiser à l'avance ! Utilisez le jaune restant pour la réalisation d'une mayonnaise.

- Séparer les blancs des jaunes ; réserver 3 jaunes. Introduire les blancs et le sel dans le bol, insérer le fouet et monter les blancs pendant 7 mn / vit 4 afin qu'ils soient bien serrés. Débarrasser dans un saladier et réserver au froid.
- Casser le chocolat et le praliné dans le bol, hacher pendant 4 sec / vit 7. Racler les parois à l'aide de la spatule.
- Faire fondre le mélange pendant 5 mn / 60° / vit 2.
- Pendant ce temps, mettre la gélatine dans l'eau froide, puis réaliser un caramel : verser le sucre dans une casserole, ajouter le jus de citron et l'eau. Amener à ébullition à feu vif et laisser colorer jusqu'à la teinte caramel clair. Retirer du feu, attendre quelques instants avant d'incorporer le beurre, la crème et la gélatine essorée.
- Verser le caramel dans le bol sur le mélange fondu, ajouter 3 jaunes d'œuf et mélanger soigneusement pendant 1 mn / vit 4.
- Incorporer délicatement le mélange aux blancs montés. Placer au réfrigérateur pendant au moins 4 heures avant de déguster.

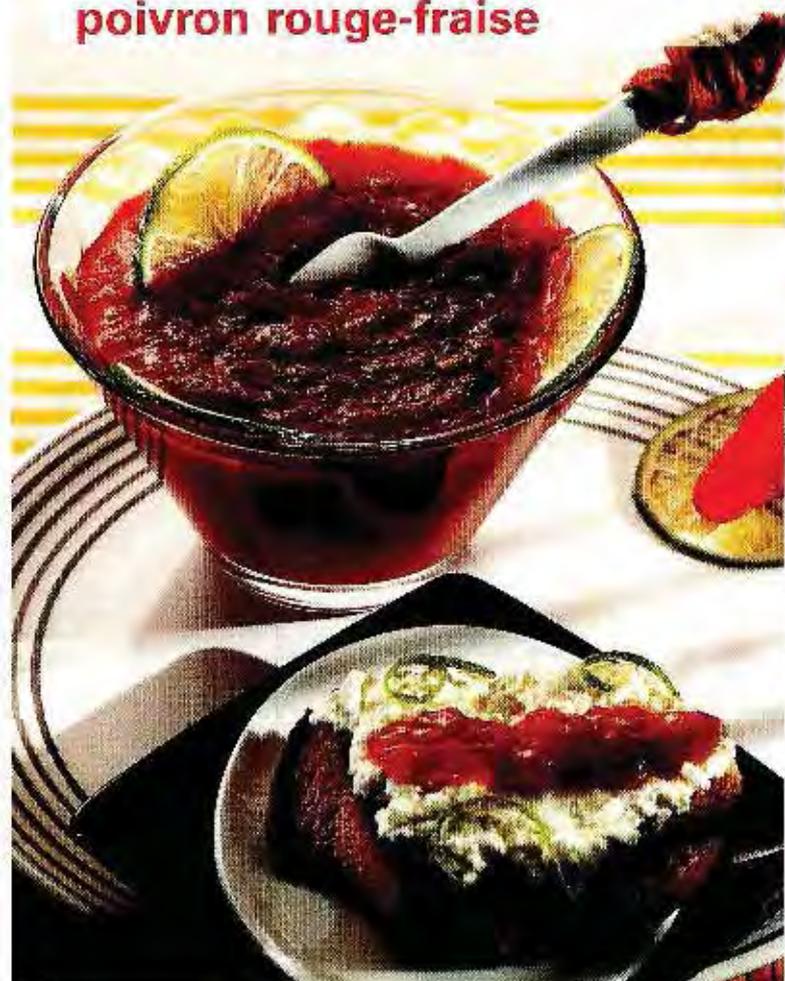
**Confiture  
carotte-poire**



**Confiture allégée  
framboise-abricot sec**



**Confiture  
poivron rouge-fraise**



**Marmelade  
tomate verte-agrume**



## Confiture allégée framboise-abricot sec

Dessert

Valeur nutritive par portion : 339 kcal • 1443 kJ • 0 g de protéines • 68 g de glucides • 1 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn 23 sec +  
Attente : 24 h au moins



500 g de framboises  
250 g de sucre roux  
1 gousse de vanille  
100 g d'abricots secs dénoyautés  
2 g d'agar-agar en poudre  
(2 feuilles de gélatine)

### Conseils Thermomix

Le sucre roux est mieux assimilé par l'organisme que le sucre blanc raffiné tout en ayant le même pouvoir sucrant.

- Placer les abricots dans le bol et hacher grossièrement pendant 3 sec / vit 7.
- Ouvrir la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur. Ajouter le reste des ingrédients sauf l'agar-agar dans le bol et programmer 20 mn / 100° / vit 1. Ôter le gobelet et remplacer par le panier de cuisson.
- Ôter la vanille. Puis verser l'agar-agar et mélanger pendant 20 sec / vit 2. Transvaser dans des bocaux à confitures. Former et retourner les bocaux. Placer au frais pendant au moins 24 h et consommer dans le mois.

## Confiture carotte-poire

Dessert

Valeur nutritive par portion : 685 kcal • 2870 kJ • 0 g de protéines • 216 g de glucides • 0 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn

Pour 4 pots de 400 g

50 g de raisins secs  
2 c. à soupe de rhum + 4 c. à soupe  
d'eau tiède  
500 g de carottes  
500 g d'eau  
1 000 g de poires  
1 orange  
700 g de sucre à confiture

### Conseils Thermomix

Ecumez avant de mettre en pot. Couvrez aussitôt et retournez les pots afin de chasser l'air.

- Dans un récipient, verser le rhum, l'eau et les raisins secs et laisser tremper.
- Verser les 500 g d'eau dans le bol. Eplucher les carottes, les couper en rondelles, les placer dans le panier de cuisson, insérer le panier de cuisson et programmer 20 mn / Varoma / vit 1. Pendant ce temps éplucher les poires, enlever le cœur et les couper en gros morceaux. Exprimer le jus de l'orange.
- À la sonnerie, égoutter les carottes, vider l'eau. Égoutter les raisins, les verser avec les carottes, les poires, le sucre et le jus d'orange dans le bol et programmer 15 mn / Varoma / vit 1. Ôter le gobelet et le remplacer par le panier de cuisson afin d'éviter les projections bouillantes.

## Marmelade tomate verte-agrume

Dessert

Valeur nutritive par portion : 541 kcal • 2281 kJ • 0 g de protéines • 136 g de glucides • 1 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 35 mn

Pour 4 pots de 375 g

1 500 g d'eau  
1 000 g de tomates vertes  
1 citron non traité  
1 grosse orange non traitée  
500 g de sucre gélifiant

### Conseils Thermomix

Parfumez davantage avec quelques feuilles de basilic. Pour savoir si vos confitures ou marmelade sont cuites, déposez-en une goutte sur une assiette froide : elle ne doit pas s'étaler.

- Verser l'eau dans le bol et programmer 10 mn / Varoma / vit 1.
- Placer 4 tomates dans le panier de cuisson, l'insérer pendant 1 mn dans l'eau bouillante sans remettre le couvercle. Sortir les tomates et les peler. Répéter l'opération pour toutes les tomates. Vider le bol.
- Couper les tomates en deux et les épépiner, placer une couche de tomates dans le bol puis une couche de sucre. Alternier jusqu'à épuisement des ingrédients. Zester le citron et l'orange et placer les zestes dans le bol, presser les agrumes et récupérer le jus dans le bol. Programmer 35 mn / 100° / vit 1. Ôter le gobelet et le remplacer par le panier de cuisson pour éviter les projections.

## Confiture poivron rouge-fraise

Dessert

Valeur nutritive par portion : 246 kcal • 1035 kJ • 2 g de protéines • 50 g de glucides • 1 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn 20 sec  
+ Attente : 24 h



500 g de poivrons rouges  
(3 gros poivrons environ)  
200 g de fraises très  
parfumées (fraîches ou  
surgelées)  
200 g de sucre gélifiant  
1 jus de citron vert

### Conseils Thermomix

A testez avec du foie gras ou du fromage de chèvre frais. Remplacer les fraises de fin de saison par de la liqueur de fraises (100 g), ou de l'orange et du cumin !

- Couper en deux et épépiner les poivrons, les couper en larges lanières et les placer dans le bol. Laver les fraises et les équeuter, les placer dans le bol, verser le sucre et mélanger pendant 10 sec / vit 3.
- Puis programmer 30 mn / Varoma / vit 1. Enlever le gobelet et poser le panier de cuisson à sa place sur le couvercle.
- À la fin de la cuisson ajouter le jus de citron vert et mélanger pendant 10 sec / vit 4.
- Mettre en pots, reformer et retourner les pots afin de chasser l'air. La confiture révèle volontiers ses saveurs après quelques jours de maturation, n'hésitez donc pas à la conserver avant de la consommer.



# Les Futomaki

(ou gros rouleaux de sushi)

Valeur nutritionnelle par portion > 380 kcal • 1614 kJ • 13 g de protéines • 76 g de glucides • 2 g de lipides

**Préparation : 30 mn + Thermomix : 32 mn + Attente : 1 h environ**

#### Sauce pour le riz

- 120 g de vinaigre de riz
- 1/2 c. à soupe de mirin (magasin bio)
- 40 g de sucre
- 20 g de sel

#### Le riz

- 1000g d'eau
- 300 g de riz au jasmin ou de riz rond
- 380 g d'eau tiède
- 6 feuilles d'algues Nori déshydratées (magasins asiatiques ou bio)

#### Les garnitures

- 1/2 concombre
- 100 g de thon rouge très frais désarêté et sans peau ou
- 100 g de saumon très frais désarêté et sans peau
- Wasabi à discrétion
- Gingembre macéré en lamelles (magasin asiatique) *facultatif*



**La sauce :** verser tous les ingrédients de la sauce dans le bol et programmer **4 mn / 80° / vit 2**. Verser dans un récipient et réserver au frigo.

**Le riz :** peser le riz dans le panier de cuisson et le retirer. Puis verser 1 000 g d'eau dans le bol et programmer **8 mn / Varoma / vit 1**. Pendant ce temps laver soigneusement le riz sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit bien claire.

Mettre le varoma en place. Découper une grande feuille de papier sulfurisé et la poser dans le varoma, y verser le riz en l'étalant uniformément. Puis activer la fonction balance et verser 380 g d'eau sur le riz, ajouter 1/2 feuille de Nori coupée en lanières pour aromatiser le riz. Poser les autres feuilles à plat sur le plateau vapeur. Puis programmer **30 mn / Varoma / vit 2**. À la fin de la cuisson laisser le riz reposer dans le Varoma fermé pendant 10 mn. Remuer de temps en autre avec la spatule.



**1** Enlever les feuilles de Nori et, les conserver à plat dans un torchon humide.



**2** Refroidir le riz en le remuant délicatement à l'aide de la spatule ; quand le riz a lié, ajouter très doucement et tout en remuant 6 c. à soupe de la sauce au vinaigre de riz. Le riz devient brillant et légèrement compact au bout de 5 mn environ.



**3** Pendant ce temps, découper le concombre et le poisson en bâtonnets de 1 cm de base.



**4** Mettre à plat un set en bambou, y étaler 4 feuilles de Nori bien à plat, en les faisant chevaucher. Puis étaler le riz sur environ 0,5 cm d'épaisseur.



**5** À 2 cm du bord, aligner bâtonnets de concombre et de poisson, wasabi et gingembre,



**6** Puis enrouler bien serré en vous aidant du set en bambou.



**7** Enfin détailler le rouleau en gros tronçons de 3 cm de largeur environ.

#### Conseils Thermomix

Accompagnez de sauce soja. Variez les compositions en fonctions de vos envies et de vos goûts : avocat, graines de sésame torréfiées, gambas, omelette, carotte, laitue...

# Nicolas Isnard & David Le Comte



Mot de Nicolas : « Bisous à toute l'équipe sans laquelle rien n'est possible ! »

## Auberge de la Charme

12 rue de la Charme  
21370 PRENOIS  
03 83 35 32 84  
www.aubergedelacharme.com

*A peine installés, déjà consacrés par une première étoile!*

Nicolas Isnard se fait porte-parole de la jeune équipe soudée autour de leur tout nouveau projet bourguignon : la Charme. Nicolas, élève au Thermomix, a été attiré dans les cuisines par la gourmandise. En 2004 au coin des fourneaux de l'Auberge du Vieux Puits 1861 se forge l'équipe « Isnard-Le Comte », puis les 2 chefs emmènent leurs jeunes épouses dans leur aventure culinaire. En 2008 le quatuor gourmand s'installe à Prenois : Jessica Le Comte dirige la salle, Cécile Isnard a la double toque de Chef pâtissier et de comptable, David manage et gère la logistique tandis que Nicolas officie en cuisine avec Hugo et développe le consulting culinaire. Leur credo est « cuisiner pour la plaisir et faire partager ce plaisir ». A l'instar de Jean-François PIEGE ou de Gilles GOUJON ils offrent à leur clientèle une cuisine conviviale, faussement simple.

Les saveurs des plats sont revisités et teintées des fraîcheurs du Sud natal de Nicolas et de David : leur bœuf carottes est vivifié par l'orange, leur blanquette de veau s'agrément de condiments frais. La brigade pétillante de bonne humeur et prend plaisir à créer ensemble l'ambiance de la Charme et sa cuisine de bonheur partagé. Inviter d'autres chefs (Jacques Marcon, Sébastien Richard) fait partie intégrante de leur façon de vivre la restauration : échange, ouverture, respect et amitié. La première étoile leur ouvre la perspective d'une année 2009 serotine et ouverte sur une cuisine d'évasion. Ils militent en tant que membres engagés de Générations.C. pour une vraie collaboration avec le système éducatif afin de construire des formations solides et homogènes. Ils reviennent également pour offrir au public une meilleure image des métiers de l'hôtellerie-restauration. Allez pousser la porte de l'Auberge de la Charme et dégustez un beau moment de générosité...

### Soupe à l'oignon revisitée

Préparation : 30 mn + Thermomix : 13 mn 30 sec + Cuisson au four : 4 mn + Attente : 4 h

**Œufs et blanches :**  
500 g de lait 1/2 écrémé  
10 jaunes d'œuf  
20 g de sucre  
100 g de crème fraîche  
200 g de crème fleurette  
Sel fin  
Poivre  
250 g de toast beurrés  
Huile d'arachide  
Sel fin  
Echalote de petit oignon  
1 carotte  
Vinagre de Xérès Pét  
200 g de petits croûtons  
100 g de pain  
3 tranches de pain de mie  
Sel fin  
Poivre  
Rings  
1 oignon  
50 g de farine  
Eau Comté en moule

- ◆ **La glace à l'oignon :** Mettre les jaunes, le sucre et le lait dans le bol 5 mn 30 sec 90°C.
- ◆ Ajouter la crème puis mixer 7 mn 20 sec 5. Laisser refroidir, débrancher dans des bacs à glaçons et stocker au congélateur pendant 4 h.
- ◆ Au moment de servir placer les glaçons dans le bol et mixer 1 mn 30 sec 5. Insérer le fouet, fouetter 30 sec 2 sec 5. Réserver au congélateur.
- ◆ **La soupe :** Colorer les oignons émincés avec l'huile d'arachide afin qu'ils soient caramélisés, et dégâcher au fond de bœuf. Laisser cuire 45 mn. Les oignons doivent être fondants. Egoutter puis réserver la tombée d'oignons et la soupe.
- ◆ **L'émulsion :** Emincer finement l'échalote et la faire mariner dans le vinaigre. Tailler des fines tranches de pain et les passer au four 4 mn à 180°. Faire brûler le reste du pain. Disposer le lait dans le bol 5 mn 30 sec 90°C.
- ◆ Puis ajouter le pain brûlé. Mixer 1 mn 30 sec 5. Tailler des petits croûtons de pain de mie, les colorer en friteuse puis égoutter.
- ◆ **Rings :** Faire des rondelles fines d'oignons, les fariner et les colorer en friteuse à 120°.
- ◆ **Montage de la tartine :** Prendre les toasts, y ajouter de la tombée d'oignons, de la ciboulette hachée au couteau, l'échalote marinée avec le vinaigre de xérès coupée finement et les rings.
- ◆ **Dressage :** Disposer un peu de tombée d'oignon au centre d'une assiette creusée, ajouter les croûtons par-dessus. Émulsionner le saumure de pain brûlé, disposer autour. Ajouter une quenelle de glace par-dessus, 2 copeaux de Comté, 1 ring d'oignon. Servir le bouillon à part.





« Épate tes parents et tes amis en les invitant à déguster tes brochettes pour l'apéritif ! »  
**Mixie**

# L'atelier de MIXIE



## POULET À CROQUER MIEL CACAHOUËTES

Valeur nutritive par portion > 178 kcal • 247 kJ • 16 g de protéines • 10 g de glucides • 8 g de lipides

Préparation : 20 mn + Thermomix : 25 mn 4 sec



### pour 20 brochettes environ

#### Les ingrédients

30 g de cacahouètes non salées  
 300 g d'eau  
 2 blancs de poulet (140 g chacun)  
 1 c. à café de sel  
 Du poivre si tu l'aimes  
 2 c. à soupe de miel liquide

#### Ustensiles supplémentaires

Des petits piques à brochettes en bois (ou des branches de romarin sans les feuilles)  
 2 assiettes plates  
 Du film alimentaire  
 1 rouleau à pâtisserie



• Demande à un adulte de couper les escalopes en 2 dans l'épaisseur (comme pour ouvrir un morceau de pain en deux). Puis ouvre-les en deux, pose-les sur une feuille de film alimentaire, puis pose une 2<sup>ème</sup> feuille dessus et aplatit au rouleau à pâtisserie en tapant dessus (pas trop fort). Les escalopes doivent faire 0,5 cm d'épaisseur environ et grandir !



• Puis coupe les escalopes en larges bâtons de 2,5 cm x 10 cm. Enfile-les sur les piques en bois et pique-les dans les trous du Varoma.

• Puis verse l'eau dans le bol, mets le Varoma en place et programme 15 mn / Varoma / vitesse 2. Retire le varoma et laisse tiédir pendant 10 mn sans toucher (ça brûle !).

• Quand les brochettes sont assez tièdes, sale et poivre et trempe-les dans le miel puis dans les cacahouètes.



\*Torréfier : griller des grains (de café par exemple). Cela permet de libérer les saveurs de tous les fruits secs.

Si tu ne peux pas manger de cacahouètes, essaye cette recette avec des graines de sésame grillées quelques minutes dans une poêle !

**Bon appétit !**

**Le Mixie Plus**

Tu peux faire des petites brochettes piquées dans des branches de romarin ou des bâtons de citronnelle afin de les parfumer davantage. Ou encore coupe la viande en cubes de taille régulière et alterne avec des tomates cerise.