

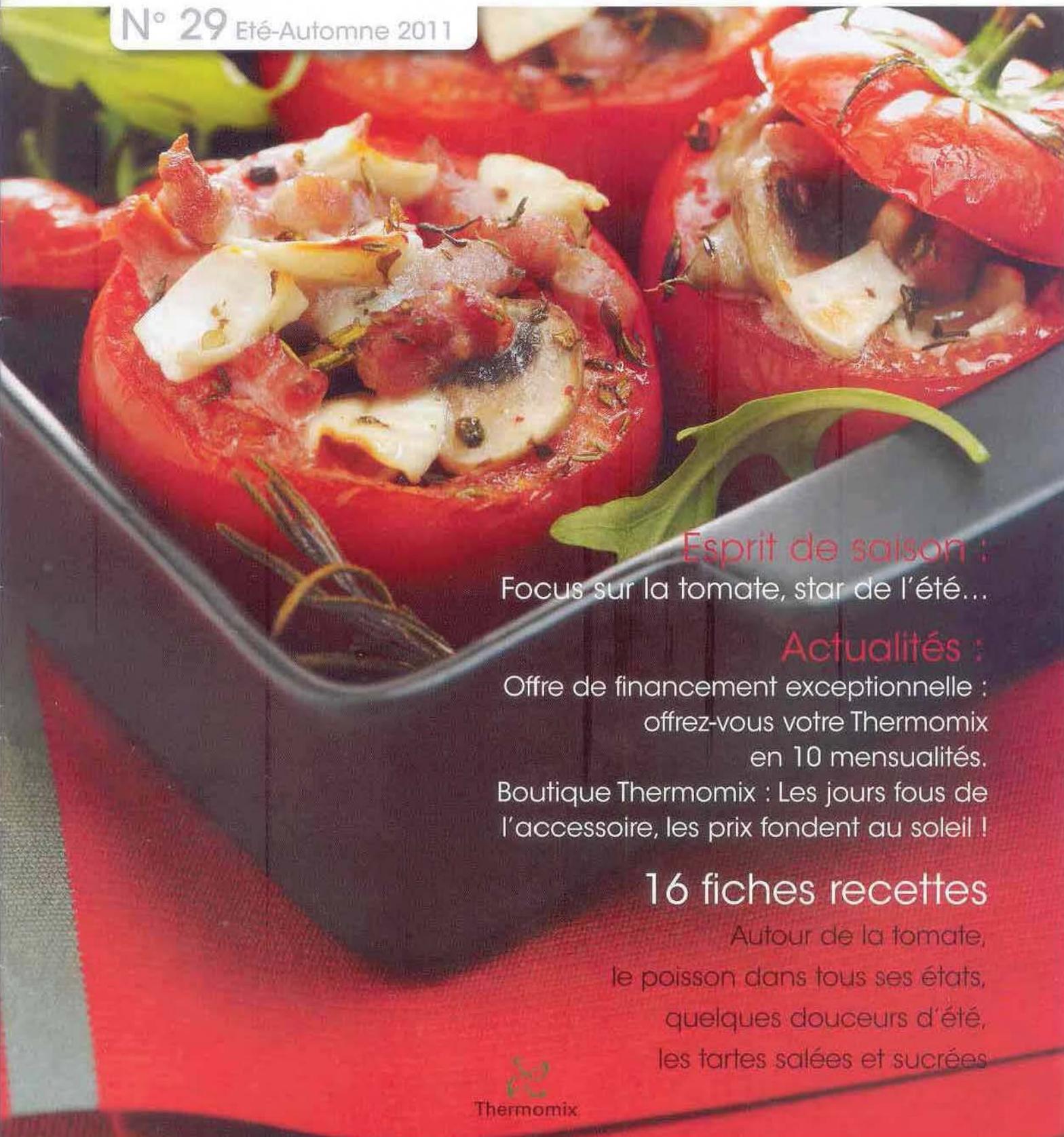


Le meilleur pour votre famille

# Thermomix

Votre magazine culinaire & Vous

N° 29 Été-Automne 2011



## Esprit de saison :

Focus sur la tomate, star de l'été...

## Actualités :

Offre de financement exceptionnelle :  
offrez-vous votre Thermomix  
en 10 mensualités.

Boutique Thermomix : Les jours fous de  
l'accessoire, les prix fondent au soleil !

## 16 fiches recettes

Autour de la tomate,  
le poisson dans tous ses états,  
quelques douceurs d'été,  
les tartes salées et sucrées

# sommaire

N° 29 Été-Automne 2011

# édit



Chère cliente, cher client,

L'été s'installe ! Douceur, détente et rassemblements festifs vont de pair avec les beaux jours.

Pour vous accompagner dans cette délicieuse saison, Thermomix vous a concocté un programme sur mesure.

**Etape 1 : Faites vous plaisir !**

Été rime avec budget... Les prix fondent au soleil sur une multitude d'accessoires dans la boutique Thermomix, et si c'était l'occasion d'en profiter ? Bénéficiez également de notre offre de financement exceptionnelle pour vous offrir le Thermomix en 10 mensualités, Enfin, ne ratez pas nos offres sur les packs de magazines *Thermomix & Vous*.

**Etape 2 : Régalez vos papilles et vos convives.**

Tartes sucrées ou salées, pause fruitée ou encore crème glacée se déclinent au travers de 16 fiches recettes exclusives. La tomate, star de l'été, s'invite à votre table. Dans le focus de saison, elle nous livre ses secrets et inspire le chef Charles Soussin.

**Etape 3 : Consacrez du temps aux enfants...**

... et petits enfants, en participant à leurs côtés à l'Atelier de Mixie : des Gourmandises aux Fraises qui ne résisteront pas aux goûters !

**Etape 4 : Vacances j'oublie tout... sauf Thermomix !**

Pour rester à la page, nous vous invitons à découvrir d'urgence le tout nouveau site internet Thermomix. A l'occasion des 50 ans de Vorwerk France, notre site a fait peau neuve et s'offre une nouvelle jeunesse.

**Etape 5 : Planifiez la rentrée.**

Avec Thermomix, la rentrée s'annonce pleine de surprises avec des événements à ne manquer sous aucun prétexte : la Journée nationale Portes Ouvertes dans les agences Thermomix ou encore notre participation à la Foire de Strasbourg. Autant d'occasions pour se rencontrer et partager notre actualité, des tours de mains, des conseils...

Avec un tel programme, nous ne pouvons que vous souhaiter un très bel été...

Frédérique Jader  
Responsable Marketing et  
Support des ventes Thermomix



3-4

Actualités

- Offre de Financement : votre Thermomix en 10 mensualités
- Boutique Thermomix : Les jours fous de l'accessoire, les prix fondent au soleil !
- Découvrez le nouveau site Internet Thermomix



5

Fiches recettes

- > 4 recettes autour de la tomate
- > 4 recettes de poisson dans tous ses états
- > 4 recettes « douceurs d'été »
- > 4 recettes de tartes salées et sucrées



13

Focus de saison  
● La tomate



14-15

L'école Thermomix  
avec le chef Charles Soussin  
● Tomate confite piquée  
de thym et Serrano, crème  
de basilic et mozzarella



16

L'atelier de MIXIE  
● Gourmandises aux fraises

## L'atelier culinaire



Pour vous perfectionner dans l'utilisation de votre Thermomix, Vorwerk vous propose de participer à un **Atelier Culinaire** au cours duquel vous découvrirez non seulement des **recettes exclusives** mais également des **trucs et astuces**. Epatez vos convives et concoctez de délicieux repas en un tour de main grâce au Thermomix !  
Pour vous inscrire, contactez vite votre conseillère.

## INFO RECETTES

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.
- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :



Léger



Économique



Sans gluten



Un temps d'avance



Créatif



Rapide



Végétarien

Magazine trimestriel édité par : Vorwerk France Thermomix 5 rue Jacques-Daguerre, case postale 40626 - 44306 Nantes Cedex 3 - 02 518 547 47 - www.thermomix.fr • Directrice de la publication : Frédérique Jader • Directrice de la rédaction : Audrey Lebredonchel • Chargée de développement des recettes : Edith Pouchard • Direction artistique : Anne Le Corre • Photos : iD3 Studio (sauf page 13 Ph. Dubour) • Styliste : Gaëlle Gourmand (sauf pages 14, 15, 16) • Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine - 01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com • ISSN : 1950-4799

# promotions boutique

Avez-vous le réflexe « Boutique Thermomix » ? Tous les mois des promotions et des offres exclusives vous y attendent ! Pour en bénéficier, connectez-vous vite sur notre Boutique en ligne [www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr) ou appelez le Service de la Relation Clients : 02 518 547 47.

DU 18 JUILLET AU 31 AOÛT 2011

## LES JOURS FOUS DE L'ACCESSOIRE !

Les prix fondent au soleil ! Sur une multitude d'accessoires, bénéficiez de remises de 15 % à 20% !

Spatule, fouet, gobelet, joint de couvercle ou encore ensemble couteaux, Varoma, panier de cuisson... Que vous possédiez le TM21 ou le TM31, saisissez vite nos offres de l'été. Pour connaître la liste complète des accessoires en promotion, connectez vous sur notre boutique en ligne !



À PARTIR DU 1<sup>er</sup> AOÛT 2011

Le pack n°7 des magazines *Thermomix & Vous* sera disponible dans notre boutique Thermomix au prix de 15€\* !

Composé des numéros 25, 26, 27 et 28, parcourez une année de recettes équilibrées, festives, quotidiennes ou de chefs... Plus de 80 petits plats à mifonner pour vos proches.

\*hors frais de port



DU 1<sup>er</sup> AOÛT AU 30 OCTOBRE 2011

**OFFRE SPÉCIALE** Pour compléter votre bibliothèque de magazines *Thermomix & Vous*, et à l'occasion du lancement du Pack n°7, bénéficiez également d'une promotion sur le pack n°6, composé des numéros 21, 22, 23 et 24.

Le pack n°6 sera à 10€\* au lieu de 15€.

\* hors frais de port



## animation clients

Du 20 JUIN au 1<sup>er</sup> SEPTEMBRE

### OFFRE EXCEPTIONNELLE DE FINANCEMENT

Offrez-vous votre Thermomix pour 99,90€\* par mois pendant 10 mois !

Pour tout renseignement, contactez votre conseillère, le Service de la Relation Clients ou rendez-vous sur notre site Internet.



SOFINCO

\*Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager. Exemple pour un crédit accessoire à une vente d'un montant de 969€ vous remboursez 10 mensualités de 99,90€ hors assurance facultative. Le montant total dû est de 999€. Coût total de l'achat à crédit est de 999€. Taux effectif global (TAEG) : fixe de 6,91%, taux débiteur fixe de 6,70%. Le coût mensuel de l'assurance facultative est de 2,20€ en cas de souscription et s'ajoute aux mensualités ci-dessus. Cette publicité est diffusée par Vorwerk en qualité d'intermédiaire de crédit non exclusif de plusieurs établissements de crédit, dont CA Consumer Finance. Il apporte son concours à la réalisation d'opérations de crédit à la consommation sans agir, en qualité de prêteur. Offre réservée aux particuliers majeurs résidant en France Métropolitaine. Conditions en vigueur du 20 juin au 1<sup>er</sup> septembre 2011 sous réserve de variation réglementaire non connue à la date d'impression du document. Vous disposez d'un droit de rétractation. Sous réserve d'acceptation par CA Consumer Finance dont Sofinco est une marque commerciale, SA au capital de 346 546 434€. Siège social : 128-130 Boulevard Raspail - 75 006 Paris, 542 097 522 RCS Paris. Société de courtage d'assurance inscrite à l'Orias sous le N° 07008079 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)).

# à vos agendas

## Evènement de la rentrée *Journée Portes Ouvertes*

**VENDREDI 9 SEPTEMBRE 2011**

Ne manquez pas votre rendez-vous de la rentrée. Venez nous rendre visite dans les agences Thermomix de 10h à 18h pour y découvrir l'actualité de notre marque, ainsi que des tours de main autour de démonstrations culinaires.

A évènement exceptionnel, animation exceptionnelle ! Dans le cadre des 50 ans de Vorwerk France, nous avons souhaité rendre cette année vraiment festive : plus de 750 cadeaux\* seront à gagner au cours de cette journée à travers toute la France dont 20 Thermomix TM 31, des sacs de transport TM 31, des tabliers de cuisine ou encore des livres de recettes ! Nous vous attendons nombreux !

\*Règlement complet déposé chez Maître Delanot - Huissier de Justice, et disponible sur simple demande écrite auprès de Vorwerk France - Service Marketing Thermomix - 5, rue Jacques Daguerre - CP 40626 - 44306 Nantes Cedex 03



## Les jeunes adoptent la *Fraïch'attitude*

Interfel s'adresse aux jeunes par le biais de plusieurs opérations de sensibilisation à la consommation des fruits et légumes frais, signées Fraïch'Attitude. Ludiques, décalées, un brin impertinentes, ces actions font référence aux codes (musique, langage, esthétique, mode de communication...) des jeunes générations pour les inviter à adopter la Fraïch'Attitude et abandonner la malbouffe. De bonnes habitudes aujourd'hui pour une alimentation équilibrée demain. Opérations cofinancées par la Direction Générale Agriculture et Développement Rural et soutenues par la Commission Européenne.



## Vorwerk s'expose...



L'équipe de Strasbourg sera heureuse de vous accueillir :

**DU 2 AU 12 SEPTEMBRE 2011, à la FOIRE EUROPÉENNE DE STRASBOURG.**

## Partenariat *Thermomix-Fraïch'Attitude*

Depuis début 2011, Vorwerk est partenaire d'Interfel - l'interprofession des fruits et légumes frais et de Fraïch'Attitude : un partenariat qui coulait de source tant les valeurs partagées par les deux entités sont similaires. La philosophie commune consiste à prôner l'utilisation de produits frais, de saison, et de les cuisiner tout en conservant leurs valeurs nutritives, ce que le Thermomix permet.

Dans ce contexte, un des publics privilégiés d'Interfel comme de Thermomix reste les jeunes !

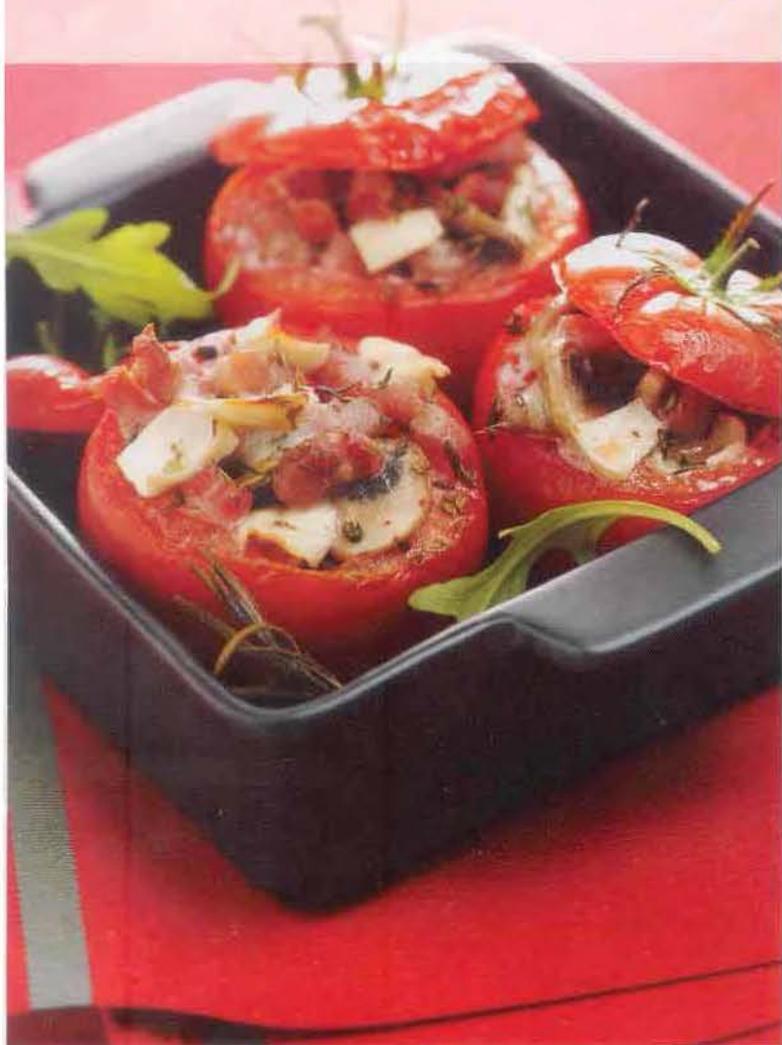


Parmi les actions menées par Interfel depuis le début d'année, citons notamment des campagnes d'affichage dans les restaurants universitaires, la tournée à travers 24 grandes villes françaises du Fraïch'Bar qui proposait aux collégiens et lycéens des pauses vitaminées dans une ambiance festive, ou encore la Fraïch'Academy : série d'épreuves loufoques et didactiques appuyées par un site internet qui a permis à plus de 200 classes de lycée de s'affronter dans des défis culinaires ludiques et interactifs.

L'apprentissage du goût, du manger sain, se fait dès le plus jeune âge. Mais le plaisir culinaire passe aussi par l'apprentissage du savoir cuisiner. A travers l'Atelier de Mixie que vous retrouvez dans chaque numéro de votre Thermomix & Vous, nous vous proposons des recettes à réaliser avec vos enfants, parce que le jeune chef en herbe qui sommeille en eux ne demande qu'à apprendre en s'amusant, et en se régaland...

Retrouvez toutes les informations et l'actualité de Fraïch'Attitude sur leur site internet : [www.fraichattitude.com](http://www.fraichattitude.com)

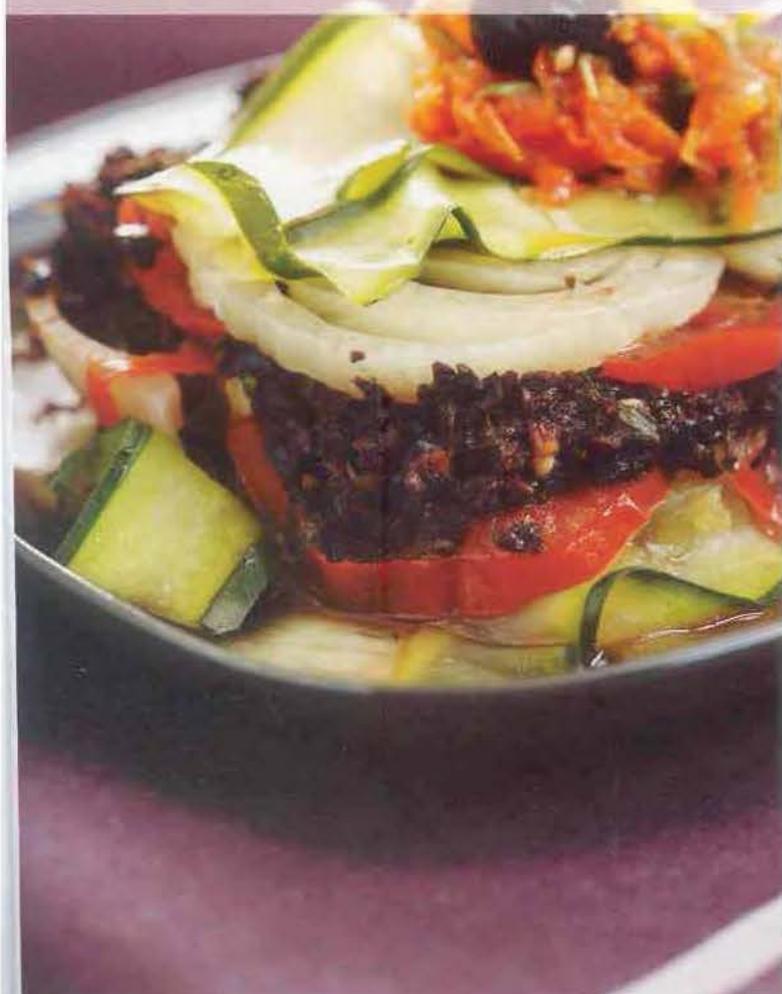
Tomates farcies au chèvre chaud



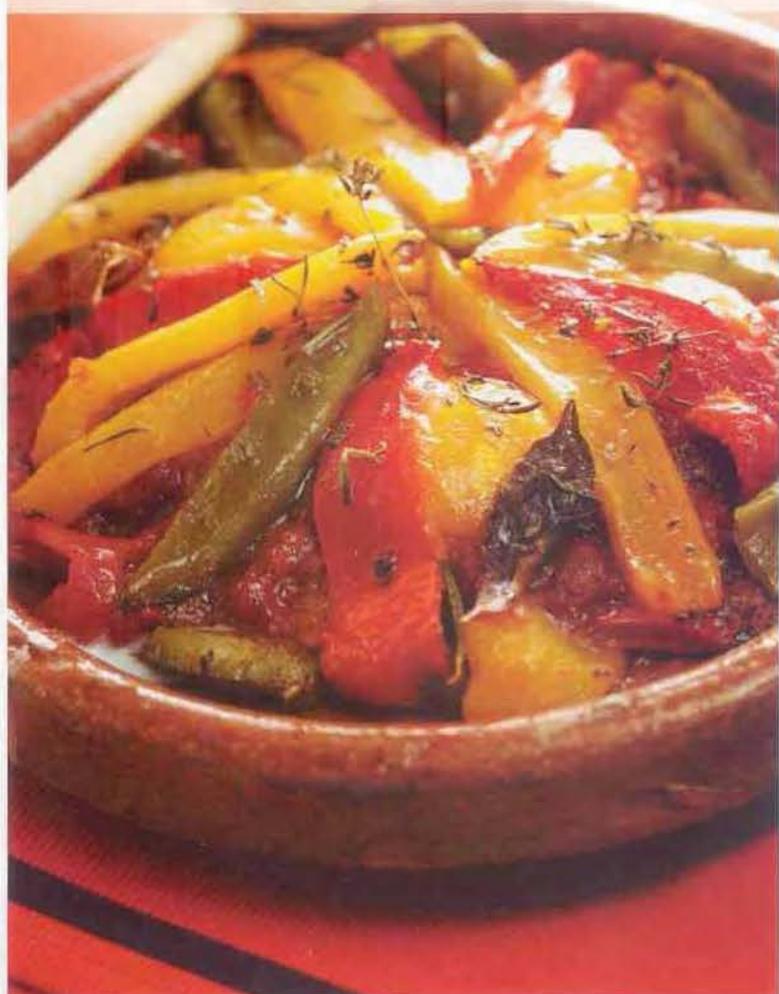
Roulé de poulet aux épinards et aux tomates séchées



Lasagnes de légumes croquants et crème de pomodori



Tajine à la tomate





## Roulé de poulet aux épinards et aux tomates séchées

Valeur nutritionnelle par portion : 240 kcal • 1204 kJ • 31 g de protéines • 4 g de glucides • 11 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 40 mn  
Temps total : 50 mn

1000 g d'eau  
350 g d'épinards frais, lavés et équilibrés  
20 g d'huile d'olive  
600 g d'escalopes de poulet sans peau, fines  
1 pincée de sel  
1 pincée de poivre noir  
3 gousses d'ail  
50 g de tomates séchées à l'huile, égouttées  
200 g de mozzarella coupée en tranches

1 Mettre 500 g d'eau dans le bol et les épinards dans le Varoma. Mettre en place et programmer 10 mn / Varoma / vit 1.

2 Pendant ce temps, huiler deux grandes feuilles de papier aluminium. Déposer sur chacune 6 escalopes. Aplatir la viande en tapant doucement sur les tranches au moyen d'un grand couteau. Saler et poivrer.

3 A la sonnerie, retirer le Varoma et extraire toute l'eau des épinards. Vider le bol et y mettre les gousses d'ail puis hacher 4 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4 Ajouter les épinards bien égouttés

et coupés grossièrement, les tomates séchées et la mozzarella. Assaisonner à volonté et mixer 5 sec / vit 4. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5 Tartiner les tranches de viande de ce mélange. Rouler chaque rectangle de viande de manière à former une bûche. Ficeler comme un rôti, enrouler avec le papier aluminium et fermer bien serré les extrémités. Disposer ces 2 roulés à la viande dans le Varoma.

6 Verser à nouveau 500 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et faire cuire 30 mn / Varoma / vit 1.

7 Couper en tranches puis servir aussitôt.

**Conseil Thermomix** Vous pouvez accompagner ce roulé de pommes de terre que vous pouvez faire cuire en même temps dans le Varoma ou dans le panier.

Vous pouvez également réaliser cette recette avec des épinards surgelés.

**Variante Thermomix** La mozzarella traditionnelle n'est faite qu'avec du lait de bufflonne. Plus parfumée et fondante, elle est disponible sur le marché entre mars et juillet.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



## Tomates farcies au chèvre chaud

Valeur nutritionnelle par portion : 259 kcal • 1078 kJ • 14 g de protéines • 6 g de glucides • 20 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 8 mn +  
Cuisson au four : 35 mn • Temps total : 50 mn

4 tomates à farcir bien mûres  
Sel  
250 g de lardons fumés  
120 g de champignons de Paris, brossés, nettoyés et coupés en lamelles  
1 fromage de chèvre en bûche (env. 200 g)  
2 c. à café d'herbes de Provence (ou autres herbes aromatiques)  
Poivre de moulin

Ustensile  
un plat allant au four

1 Couper le haut des tomates et les vider, mettre une petite pincée de sel à l'intérieur et les placer à l'envers pour qu'elles dégorcent.

2 Mettre les lardons et les champignons dans le bol et programmer 8 mn / 100° / vit 1.

3 Préchauffer le four à 210° (th. 7).

4 A la sonnerie, retirer éventuellement l'excédent de jus de cuisson et ajouter le fromage de chèvre coupé en dés et les herbes de Provence. Régler 30 sec / vit 1.

5 Remplir les tomates de ce mélange, replacer le chapeau sur chacune des tomates et enfourner 35 mn à 210° (th. 7).

6 Servir chaud avec une salade verte.

**Variante Thermomix** Ces tomates farcies peuvent être réalisées avec différentes variétés de tomates, sauf la Coeur de Bœuf qui fient moins bien la cuisson que les autres. Faites avec des tomates plus petites, elles pourront être servies en entrée.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



## Tajine à la tomate

Valeur nutritionnelle par portion : 265 kcal • 1059 kJ • 18 g de protéines • 18 g de glucides • 12 g de lipides

Préparation : 10 + Thermomix : 30 mn +  
Cuisson au four : 20 mn • Temps total : 1 h

300 g d'oignons jaunes épluchés  
1 000 g de pulpe de tomates  
1 c. à café de bicarbonate (ou un sucre)  
Sel  
Poivre noir, moulu  
1 c. à café d'herbes de Provence  
2 poivrons verts  
2 poivrons jaunes ou rouges  
3 œufs entiers

1 Mettre les oignons coupés en 2 dans le bol et mixer 5 sec / vit 5. Racler les parois à l'aide de la spatule.

2 Ajouter la pulpe de tomates, le bicarbonate (ou le sucre), le sel, le poivre et les herbes de Provence, puis programmer 30 mn / Varoma / vit 1. Oter le gobelet et placer le panier de cuisson sur le couvercle pour éviter les éclaboussures.

3 Pendant ce temps, faire griller les poivrons dans le four. Les placer immédiatement dans un torchon puis, après refroidissement, les peler et les couper en

lanières. Tapiser le fond d'un plat à four de la moitié des poivrons.

4 Préchauffer votre four à 220°C (Th. 7 à 8).

5 A la sonnerie, verser la sauce tomates sur les poivrons. A l'aide d'une cuillère à soupe, faire une place à chaque œuf dans la sauce tomate et recouvrir du reste de poivrons et enfourner 15 à 20 mn à 220°C (Th. 7 à 8).

6 Servir bien chaud dès la sortie du four.

**Conseils Thermomix** Attention, si vous utilisez des tomates au jus plutôt que de la purée de tomates, vous obtiendrez une sauce plus liquide. Pour y pallier, retirer éventuellement un peu de jus et privilégier la tomate.

**Variante Thermomix** Vous pouvez bien entendu diminuer la quantité d'œuf et l'adapter au nombre de convives.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



## Lasagnes de légumes croquants et crème de pomodori

Valeur nutritionnelle par portion : 169 kcal • 706 kJ • 6 g de protéines • 13 g de glucides • 10 g de lipides

Préparation : 15 mn + Thermomix : 46 mn  
Temps total : 1 h

LA TAPENADE REVISTEE  
1 gousse d'ail aplachée  
1/2 bouquet de persil plat frais effeuillé  
120 g d'olives noires dénoyautées  
1/2 citron  
1 pincée de sel (ou de fleur de sel)  
LES LASAGNES DE LÉGUMES  
4 tomates fraîches bien mûres  
1 feuille de fenouil  
3 courgettes  
Sel, poivre noir, moulu  
800 g eau  
LA CRÈME DE POMODORI  
1 obolette fraîche (ou persil, safran...)  
3 gousses d'ail  
150 g de tomates séchées, réhydratées à l'huile d'olive

1 La tapenade : Mettre l'ail et le persil dans le bol et mixer 10 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter le reste des ingrédients de la tapenade et mixer 15 sec / vit 5 afin d'obtenir une tapenade d'olives noires concassées grossièrement. Réserver.

3 Les lasagnes : Détailler les tomates lavées et essuyées en fines rondelles. Couper le fenouil lavé en fines lamelles et les courgettes en tagliatelles très fines.

4 Disposer une première couche de légumes dans le Varoma en commençant par une couche de courgettes, une couche de fenouil puis une couche de tomates. Veiller toutefois à ne pas boucher tous les trous du Varoma en disposant les légumes pour laisser passer la vapeur. Assaisonner.

5 Répartir la tapenade dessus puis disposer

une nouvelle couche en commençant cette fois par les tomates, puis le fenouil, pour terminer par les courgettes. Assaisonner.

6 Mettre 800 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer 45 mn / Varoma / vit 1.

7 A la sonnerie, vérifier la cuisson des légumes. Re-programmer éventuellement un temps de cuisson supplémentaire en cas de besoin (5 à 10 mn).

8 En fin de cuisson, démoluer sur le plateau vapeur pour laisser égoutter.

9 La crème de pomodori : Mettre les herbes et l'ail dans le bol propre et mixer 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

10 Ajouter le reste des ingrédients et mixer 20 sec / vit 5 pour obtenir un concassé. Pour un mixage plus fin, prolonger de quelques secondes.

11 Servir les lasagnes froides ou tièdes, nappées de ce concassé de tomates maison.

**Conseil Thermomix** Pour un repas complet, vous pouvez servir ce plat de légumes de saison avec un peu de riz complet. Dans ce cas, insérer le panier de cuisson avec le riz préalablement rincé à l'eau froide 20 à 30 mn avant la fin de la cuisson (voir indications sur le paquet en fonction du type de riz choisi) et poursuivre la cuisson avec le même réglage.

Cette sauce tomate maison crue, préparée en un clin d'œil, accompagne délicieusement viandes et poissons blancs. Vous pouvez éventuellement parsemer de basilic avant de servir.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

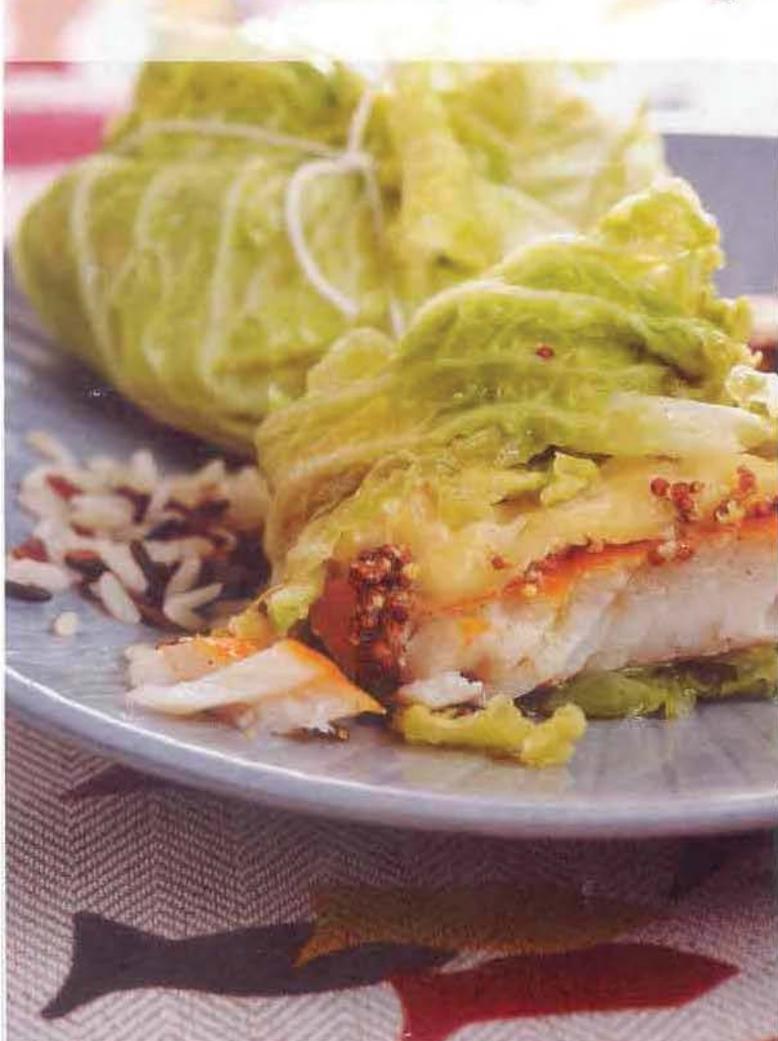
Saumonettes fondantes à la tomate



Filet d'églefin à la dijonnaise



Chou farci au haddock



Filet de Colin au beurre d'aneth



## Filet d'églefin à la dijonnaise

Valeur nutritionnelle par portion > 369 kcal • 1561 kJ • 36 g de protéines • 35 g de glucides • 9 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 38 mn  
Temps total : 50 mn

### L'ACCOMPAGNEMENT

50 g de cornichons  
1000 g d'eau  
1 pincée de sel  
250 g de riz basmati

### LE POISSON

6 filets d'églefin  
Sel, poivre  
1 c. à soupe de fumet de poisson  
200 g de crème fraîche à 20% de m.g.  
20 g de moutarde de Dijon

**L'accompagnement :** Placer les cornichons dans le bol et mixer 3 sec / vit 5. Réserver dans un récipient.

**2 Verser l'eau et le sel dans le bol et faire bouillir 10 mn / 100° / vit 2.**  
**3 A la sonnerie,** placer le panier avec le riz dans le bol et cuire 15 mn / 100° / vit 1.

**4 Le poisson :** Pendant ce temps, saler et poivrer les filets de poisson. Les rouler et les attacher avec un pique en bois et les placer dans le varoma. A la sonnerie, égoutter le riz en prenant soin de conserver 250 g de jus de cuisson, placer le riz sur le plateau

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

du varoma sur du papier cuisson préalablement passé sous l'eau. Mettre en place sur le varoma.  
**5 Dans le bol,** rajouter aux 250 g de jus de cuisson du riz, le fumet de poisson, la crème fraîche et la moutarde. Cuire 12 mn / Varoma / vit 2.

**6 A la sonnerie,** ajouter les cornichons à la sauce. Servir chaud.

**Conseils Thermomix** Pour une sauce plus épaisse, vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de Maïzena. Dans ce cas, après ajout remettre à chauffer 10 mn / 80° / vit 2. Laisser alors le varoma en place pour maintenir votre poisson au chaud.

Pour une grande tablée, vous pouvez réaliser cette recette avec 8 filets sans changer la proportion des autres ingrédients.

**Variante Thermomix** Cette recette peut être réalisée sans moutarde, et les cornichons peuvent être remplacés par des câpres.

Les filets d'églefin peuvent être remplacés par des filets de sole.

## Saumonettes fondantes à la tomate

Valeur nutritionnelle par portion > 358 kcal • 1496 kJ • 39 g de protéines • 10 g de glucides • 18 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 48 mn  
Temps total : 1 h

2 oignons épluchés et coupés en 2

2 gousses d'ail, épluchées et dégermées

15 g d'huile d'olive

800 g de tomates pelées au jus

Feuilles de thym frais

1 feuille de laurier, fraîche

Sel

Poivre blanc moulu

800 g de saumonettes (ou roussettes), lavées et

nettoyées

7 Replacer le panier de cuisson et programmer à nouveau 20 mn / 100° / vit 1.

8 Servir avec des croutons à l'ail.

**Conseils Thermomix** La saumonette (ou roussette) n'est pas toujours facilement disponible sur le marché. On peut néanmoins la remplacer par du dos de saumon ou de la darne de truite (sans peau).

1 Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et mixer 5 sec / vit 5.

2 Ajouter l'huile et faire suer 3 mn / Varoma / vit 1.

3 Ajouter les tomates et mixer 5 sec / vit 5.

4 Ajouter le thym, le laurier, le sel et le poivre puis programmer 5 mn / 100° / vit 1.

5 Mettre en place le panier de cuisson dans lequel vous avez mis les morceaux de poisson salés et programmer 20 mn / 100° / vit 1.

6 A la sonnerie, sortir le poisson pour mettre ceux du fond du panier dessus et vice versa.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Filet de Colin au beurre d'aneth

Valeur nutritionnelle par portion > 782 kcal • 3253 kJ • 51 g de protéines • 49 g de glucides • 51 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 32 mn  
Temps total : 42 mn

60 g d'échalotes  
30 g de vin blanc  
30 g de vinaigre blanc  
600 g de fenouil, coupé en rondelles

1 pincée de sel aux herbes

4 filets de colin (500 g env.)

Sel

¼ c. à café de poivre

1 000 g d'eau

1 cube de bouillon de légumes

240 g de blé type « Eblé »

230 g de beurre très froid, coupé en dés

2 c. à soupe d'aneth fraîche hachée

1 Mettre les échalotes dans le bol et mixer 3 sec / vit 5.

2 Ajouter le vin et le vinaigre, puis régler 6 mn / 100° / vit 2 sans le gobelet doseur. Vider le bol et réserver.

3 Mettre le fenouil et le sel aux herbes dans le Varoma. Saler et poivrer les filets et les déposer sur le plateau vapeur préalablement beurré.

4 Mettre le blé dans le panier, l'eau et le cube dans le bol, puis

insérer le panier. Mettre en place le Varoma et régler 20 mn / Varoma / vit 1. A la sonnerie, retirer le varoma et le panier cuisson et réserver au chaud. Vider et rincer le bol.

5 Mettre le mélange d'échalotes dans le bol. Régler 4 mn / 60° / vit 2½ et ajouter un à un les morceaux de beurre par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche.

6 Mixer 20 sec / vit 8. Ajouter l'aneth puis mixer 5 sec / vit 3.

7 Servir le poisson nappé de sauce et accompagné du blé et du fenouil.

**Variante Thermomix** Vous pouvez remplacer le blé par 200 g de riz Basmati, et le fenouil par du chou romanesco.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## Chou farci au haddock

Valeur nutritionnelle par portion > 480 kcal • 2032 kJ • 38 g de protéines • 57 g de glucides • 10 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn +  
Attente : 30 mn • Temps total : 1 h

600 g de filet de haddock,

coupé en 6 morceaux

300 g de lait 1/2 écrémé

1 chou vert (+ eau et sel pour blanchir)

6 c. à café bombée de

moutarde à l'ancienne

150 g de Gouda au cumin,

coupé en fines lamelles

Sel

Poivre noir moulu

500 g d'eau

400 g de mélange de riz sauvage

1 jus de citron

1 orange (facultatif)

moutarde et ajouter quelques fines lamelles de Gouda. Poivrer.

4 Fermer les feuilles de chou en paupiette au moyen de ficelle de cuisine et placer dans le varoma.

5 Mettre l'eau dans le bol et le riz dans le panier de cuisson. Mettre en place le panier et le Varoma et régler 20 mn / Varoma / vit 2.

6 Servir aussitôt, arrosé de jus de citron et garni de zestes et quartiers d'orange pelés à vif, et accompagné du riz.

**Conseils Thermomix** Pour la cuisson du riz, veiller à ce que l'eau recouvre légèrement le riz sans quoi le riz du dessus ne sera pas suffisamment cuit. Attention : les mélanges de riz sont un peu plus long à cuire que les riz blancs.

**Variante Thermomix** Pour découvrir d'autres saveurs, remplacer le chou vert par du chou chinois.

1 Mettre les filets de haddock à tremper dans le lait pendant 30 mn.

2 Pendant ce temps, faire blanchir les feuilles de chou 3 mn dans de l'eau bouillante salée. Passer les ensuite sous un filet d'eau froide pour les rafraîchir et égoutter.

3 Au bout des 30 mn, déposer 3 feuilles de chou à plat sur votre plan de travail en les faisant se chevaucher. Placer un morceau de haddock au centre, tartiner de

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

**Pause fruitée au lait d'amande**



**Glace à la menthe et aux pépites de chocolat**



**Faisselle au coulis de framboises**



**Punch au citron vert**





## Glace à la menthe et aux pépites de chocolat

Valeur nutritionnelle par portion > 278 kcal • 1051 kJ • 7 g de protéines • 34 g de glucides • 10 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 9 mn +  
Attente : 6 h 45 mn • Temps total : 6 h 45 mn

500 g de lait entier  
1/2 c. à café d'extrait de vanille  
2 bouquets de menthe fraîche  
4 jaunes d'œufs  
120 g de sucre en poudre  
4 gouttes de colorant alimentaire bleu (facultatif)  
4 gouttes de colorant alimentaire jaune (facultatif)  
1 blanc d'œuf  
100 g de pépites de chocolat noir

1 Mettre le lait et la vanille dans le bol et régler 6 mn / 100° / vit 2. À la sonnerie, plonger la menthe dans le lait et laisser infuser 45 mn à 1 heure. Au bout de ce temps, retirer les branches de menthe et réserver le lait dans un récipient.

2 Insérer le fouet dans le bol et ajouter les jaunes et le sucre, puis régler 1 mn 30 / vit 3. Le mélange doit avoir blanchi. Sinon, prolonger un peu le temps. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Ajouter le lait infusé, et le colorant alimentaire si vous souhaitez obtenir une glace au coloris vert, puis régler 7 mn / 90° / vit 3. La crème doit napper une cuillère.

4 Verser dans un récipient hermétique, laisser refroidir et mettre au congélateur pendant 6 heures environ.

5 Au bout de ce temps, remettre la préparation dans le bol (sans le fouet), ajouter le blanc d'œuf et mixer 15 sec / vit 6, en vous aidant de la spatule.

6 Ajouter les pépites de chocolat et mélanger à nouveau 5 sec / vit 4. Remettre au congélateur 1 heure environ. Au bout de ce temps, mélanger délicatement à la spatule les pépites qui seront tombées au fond de la préparation et remettre votre glace au congélateur jusqu'au moment de la servir, décorée éventuellement de quelques feuilles de menthe.

**Conseils Thermomix** Les colorants alimentaires sont généralement vendus par lot de 3 couleurs au rayon « Pâtisserie » des hypermarchés.

Si vous n'avez pas de pépites de chocolat, vous pouvez les faire vous-même en hachant grossièrement du chocolat à croquer ordinaire.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



## Pause fruitée au lait d'amande

Valeur nutritionnelle par portion > 157 kcal • 646 kJ • 2 g de protéines • 22 g de glucides • 4 g de lipides

Thermomix : 5 mn • Temps total : 5 mn

850 g de lait d'amande  
1 banane coupée en morceaux  
300 g de fruits rouges (frais de préférence)  
40 g de sucre en poudre  
2 c. à café de vanille liquide

1 Mettre 300 g de lait d'amande, la banane et les fruits rouges dans le bol. Mixer 20 sec / vit 10.

2 Ajouter 350 g de lait d'amande et le sucre, puis mixer 20 sec / vit 10.

3 Ajouter le reste du lait d'amande et la vanille, puis mixer 20 sec / vit 6.

4 Filtrer la boisson pour retirer les grains de fruits rouges, et servir frais.

**Variante Thermomix** Vous pouvez varier le parfum de cette boisson en remplaçant par exemple le mélange de fruits rouges par de la mûre, du cassis ou de la myrtille.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



## Punch au citron vert

Valeur nutritionnelle par portion > 116 kcal • 492 kJ • 0 g de protéines • 11 g de glucides • 0 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 11 sec  
Temps total : 5 mn

10 feuilles de menthe fraîche +  
12 feuilles pour la décoration  
3-4 g de jus de citron vert  
30 g de sucre de canne, liquide  
150 g de rhum blanc  
500 g de limonade  
1 citron vert, coupé en fines tranches pour la décoration

1 Mettre 10 feuilles de menthe dans le bol avec le jus de citron et le sucre de canne. Mixer 6 sec / vit 6.

2 Ajouter le rhum, la limonade et mélanger 5 sec / vit 2 1/2.

3 Filtrer la boisson et servir très frais avec une rondelle de citron et des feuilles de menthe...

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



## Faïsselle au coulis de framboises

Valeur nutritionnelle par portion > 479 kcal • 2009 kJ • 20 g de protéines • 53 g de glucides • 21 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 15 mn 30 sec +  
Attente : 1 jour 4 h • Temps total : 1 jour 6 h

LA FAÏSELLE (pour 500 g env.)  
2000 g de lait entier cru (lait frais)  
4 petits suisses (environ 120 g)  
6 gouttes de présure ou 1 jus de citron (environ 10 g)  
LE COULIS DE FRAMBOISES  
100 g de sucre en poudre  
250 g de framboises  
150 g d'eau

1 La faïsselle : Verser la moitié du lait dans le bol et programmer 10 mn / 90° / vit 2.

2 Ajouter le reste du lait froid ou lait chaud et patienter quelques minutes : la température doit redescendre à 35°C maximum (lait tiède entre 32°C et 35°C).

3 Ajouter les petits suisses et mélanger 25 sec / vit 3.

4 Ajouter la présure ou le jus de citron. Il faut compter 3 gouttes de présure par litre de lait. Mélanger 5 sec / vit 2.

5 Transvaser la préparation dans un récipient et couvrir d'un film transparent pour pouvoir surveiller l'évolution de votre préparation. Placer près d'une source de chaleur pendant 24 heures environ : le lait va cailler et une fine couche de petit lait se former sur le dessus.

6 Au bout de ce temps, procéder à l'égouttage (séparation du lait caillé et du petit lait) : verser la préparation dans le panier de cuisson préalablement tapissé d'un linge fin propre ou d'une étamine à confitures. N'oubliez pas de poser le panier sur un récipient pour récolter le petit lait.

7 Nouer les 4 coins du linge pour enfermer le

fromage et placer le tout au réfrigérateur pendant 4 heures.

8 Verser dans des pots individuels et servir frais, nappé de coulis.

9 Le coulis : Mettre les framboises dans le bol avec l'eau et le sucre, puis régler 5 mn / 90° / vit 3.

10 Filtrer le coulis au moyen d'un chinois et laisser refroidir avant de servir.

**Conseils Thermomix** Le petit lait peut être utilisé à la place de l'eau dans la confection d'un pain. Il peut aussi être congelé.

Vous trouverez le lait frais entier au rayon frais de votre supermarché.

La température : Quel que soit le moyen que vous avez choisi pour faire cailler du lait, il est bon que, pendant toute la durée de l'opération, le lait soit à une température tiède. Vous pouvez mettre le récipient (couvert d'un film alimentaire) au soleil, ou sur un radiateur.

La présure vendue en pharmacie est une présure animale. Elle provient de l'estomac de jeunes animaux (veau, agneau). Il existe aussi une présure végétale contenue dans certaines plantes, fraîches, par exemple la chardonnette ou le figuier, dont vous utiliserez une branchette fendue en quatre dans le sens de la longueur.

**Variations Thermomix** La faïsselle se déguste aussi nature, avec de la cassonade ou du miel, ou encore salée (sel, poivre, fines herbes) ou 1 c. à café de curry. Vous pouvez réaliser cette recette à l'identique avec du lait Ribot.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

Tarte poireaux saumon fumé



Tarte crousti légumes



Tarte aux mûres



Tarte abricots framboises





## Tarte crousti légumes

Valeur nutritionnelle par portion > 329 kcal • 1377 kJ • 8 g de protéines • 30 g de glucides • 20 g de lipides

Préparation : 10 mn  
Cuisson au four : 1 h • Temps total : 1 h 10 mn

1 pâte brisée pré-cuite à blanc  
400 g de carottes, épluchées et lavées (environ)  
2-3 courgettes, lavées (selon grosseur)  
100 g de crème fraîche épaisse  
100 g de lait 1/2 écrémé  
2 c. à soupe de semoule de blé dur, fine  
50 g de gruyère râpé (10 à 12 sec / vit 5)  
1 c. à soupe ciboulette fraîche hachée  
Sel  
Poivre blanc moulu

Ustensile  
1 plat à tarte

1 Préchauffer votre four à 180°C et confectionner votre pâte brisée (cf A table avec Thermomix p. 108)  
2 Faire précuire votre tarte pendant 10 mn environ.  
3 Mettre les légumes dans le bol et mixer 5 sec / vit 5. Procéder éventuellement en 2 fois. Réserver.  
4 Mettre dans le bol la crème fraîche, le lait, la semoule, le gruyère, la ciboulette, le sel et le poivre puis mélanger 20 sec / vit 3.

5 Ajouter la brunoise de légumes et mélanger 20 sec / vit 2.  
6 Verser ce mélange sur le fond de tarte précuit et enfourner 40 mn à 180°C.  
7 Servir chaud accompagné d'une salade verte.

**Variante Thermomix** Vous pouvez varier la garniture en fonction des légumes de saison disponibles.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D



## Tarte poireaux saumon fumé

Valeur nutritionnelle par portion > 428 kcal • 1793 kJ • 22 g de protéines • 30 g de glucides • 24 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 28 mn +  
Cuisson au four : 30 mn • Temps total : 1 h 10 mn

LA PÂTE BRISEE  
150 g de farine  
75 g de beurre  
1 c. à café de sel  
50 g d'eau tiède  
LA BECHAMEL  
30 g de farine  
20 g de beurre  
250 g de lait 1/2 écrémé  
1 c. à café de sel  
1 pincée de poivre noir  
2 œufs entiers  
LA GARNITURE  
1 000 g d'eau  
1 000 g de poireaux lavés et égouttés  
6 tranches de saumon fumé, découpées en lanières  
60 g de gruyère

Ustensile  
1 plat à tarte

1 La pâte brisée : Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et régler 1 mn / vit 1.  
2 A la sonnerie régler 10 sec / vit 2 pour décoller la pâte. Étaler votre pâte au rouleau et la disposer dans un moule à tarte

beurré et fariné puis piquer le fond. Enfourner 10 mn à 180°C.  
3 La béchamel : Mettre le gruyère dans le bol et mixer 8 sec / vit 7. Réserver et essuyer le bol.  
4 Mettre tous les ingrédients de la béchamel, sauf les œufs, dans le bol et régler 7 mn / 90° / vit 4.  
5 Pendant ce temps, couper les poireaux en rondelles, les mettre dans le Varoma et réserver.  
6 A la sonnerie, ajouter les 2 œufs et mixer 10 sec / vit 4. Réserver.  
7 La garniture : Mettre l'eau dans le bol, mettre en place le Varoma et régler 20 mn / Varoma / vit 1.  
8 Préchauffer le four à 200° (th. 6).  
9 A la fin de la cuisson des poireaux, les égoutter puis les mélanger à la béchamel. Ajouter le saumon et verser ce mélange sur la pâte. Parsemer de fromage râpé et enfourner 30 mn.

**Variante Thermomix** Vous pouvez ajouter à votre mélange quelques herbes ciselées, par exemple de la coriandre ou de la ciboulette.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## DESSERT



## Tarte abricots framboises

Valeur nutritionnelle par portion > 475 kcal • 1980 kJ • 5 g de protéines • 53 g de glucides • 27 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 5 mn + Cuisson  
au four : 35 mn + Attente : 30 mn • Temps total : 1 h 10 mn

1 pâte brisée (A Table avec Thermomix p. 108)  
50 g d'amandes  
500 g d'abricots frais, lavés, essuyés et dénoyautés  
150 g de framboises fraîches  
80 g de beurre + 1 peu pour le moule  
50 g de sucre en poudre  
4 c. à soupe de cassonade  
1 c. à soupe de sucre glace (sucre 10 sec / vit 9)

Ustensile  
1 plat à tarte

1 Préparer votre pâte brisée, l'étaler dans un moule beurré, la piquer à la fourchette et la mettre au frais pendant 30 mn.  
2 Mettre les amandes dans le bol et hacher 10 sec / vit 6. Réserver.  
3 Préparer vos fruits et préchauffer votre four à 210°C. Couvrir votre fond de tarte de papier sulfurisé et ajouter des légumes secs. Enfourner 10 mn.  
4 Mettre le beurre dans le bol et faire fondre 3 mn / 50° / vit 1.

5 Ajouter le sucre et la poudre d'amande et mélanger 30 sec / vit 4. Couvrir le fond de votre tarte de cette préparation et disposer dessus les oreillons d'abricots côté bombé vers la pâte. Saupoudrer de cassonade et enfourner 20 mn.  
6 Parsemer la tarte de framboises et de sucre glace et remettre au four pendant 5 mn.  
7 Laisser refroidir avant de servir.

**Conseil Thermomix** Le moule sera choisi en fonction du calibre des abricots : avec de gros abricots, privilégiez les grandes tartes, avec de plus petits réalisez plutôt des tartellettes.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

## DESSERT



## Tarte aux mûres

Valeur nutritionnelle par portion > 469 kcal • 1965 kJ • 7 g de protéines • 53 g de glucides • 25 g de lipides

Préparation : 5 mn + Thermomix : 1 mn + Cuisson au  
four : 25 mn + Attente : 30 mn • Temps total : 1 h

LA PÂTE SABLÉE  
250 g de farine  
125 g de beurre mou en morceaux  
50 g de sucre en poudre  
75 g de lait 1/2 écrémé  
2 jaunes d'œufs  
1 sachet de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
LA GARNITURE  
125 g de sucre en poudre  
20 g de farine  
2 œufs entiers  
200 g de crème fraîche liquide  
500 g de mûres

Ustensile  
1 plat à tarte

1 La pâte sablée : Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et mixer 10 sec / vit 4.  
2 Sortir la pâte du bol et la mettre en boule sans la malaxer.  
3 La mettre ensuite dans un moule à tarte et l'abaisser avec la paume de la main, en poussant la pâte vers les bords.  
4 Réserver au frais pendant 30 mn avant de la garnir et de la cuire.  
5 La garniture : Mettre le sucre et la farine dans le bol et mélanger

30 sec / vit 4.  
6 Ajouter les œufs et la crème et mélanger 20 sec / vit 4.  
7 Disposer les mûres nettoyées sur votre fond de pâte piqué à la fourchette. Verser la préparation dessus et enfourner 20 à 25 mn à 180° (th. 6)

**Conseil Thermomix** En fin d'été, n'hésitez pas à congeler une partie des mûres de votre cueillette pour réaliser cette tarte au cœur de l'hiver. Il faudra alors veiller à décongeler vos mûres à l'avance et à bien les égoutter avant de les disposer sur votre fond de tarte.

**Variante Thermomix** En variante, vous pouvez remplacer les mûres par un mélange de fruits rouge du jardin, ou jouer avec les combinaisons, par exemple mûres/framboises.

Produits de saison

J F M A M J J A S O N D

Loin de ne représenter qu'un symbole estival, la tomate s'impose dans nos cuisines et sur nos tables à la belle saison. Du dîner d'exception au pique-nique en passant par le menu quotidien, elle s'adapte à toutes nos envies gourmandes. La tomate est l'alliée tant du débutant que du professionnel de la cuisine. Sensuelle, rebondie, juteuse (plus ou moins selon les variétés), parfumée, aussi savoureuse crue que cuite, la tomate est partout !

# La tomate

## Un brin d'histoire

La tomate est originaire du Mexique et d'Amérique centrale. Les Européens ne l'ont connue qu'au XVI<sup>e</sup> siècle. Si elle a gardé chez nous son nom d'origine aztèque « tomate », elle a été appelée « pomme d'or » par les Italiens... et « pomme d'amour » par les Provençaux !

Elle appartient à la famille des solanacées (qui comprend également la pomme de terre et le tabac), et longtemps, on l'a considérée comme une plante médicinale, ou même... ornementale (l'agronome Olivier de Serres la vouait à la décoration des tonnelles !).

C'est sous forme de sauces plus ou moins relevées qu'elle commence à entrer dans la cuisine méditerranéenne. Les Anglo-Saxons s'en méfièrent longtemps : la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, on trouvait encore des ouvrages culinaires anglais dans lesquels on recommandait de faire bouillir la tomate durant 3 heures au moins, afin de se protéger d'éventuels effets toxiques ! Ce n'est que vers les années 1920-1930 qu'elle commence à être largement commercialisée sur tout le territoire.

## Les variétés de tomate

**Pulpeuse, fraîche, sensuelle, rutilante, jaune, violette, zébrée, allongée, piriforme, côtelée, ventrue, miniature... la tomate peut être considérée comme un véritable symbole de la diversité variétale. On redécouvre avec bonheur des variétés anciennes comme la « cœur de bœuf » et la recherche en matière d'amélioration des variétés se tourne résolument vers les qualités gustatives et nutritionnelles de la « pomme d'or ».**

Green zebra, cœur de bœuf, noire de Crimée, comue des Andes, marmande... les tomates présentent une telle quantité de variétés qu'on les classe désormais

par type (forme, taille, mode de consommation et de préparation) pour que le consommateur non botaniste s'y retrouve. On distingue ainsi 5 grandes catégories :

- ▶ **Toute petite, acidulée et sucrée, la tomate cerise** séduit en une bouchée ! Coqueluche des cocktails chics, elle se picore nature.
- ▶ **Bien parfumée, la tomate en grappe** est parfaite dégustée crue, en salade ou à la « croque au sel ».
- ▶ **La tomate ronde** s'apprête à la perfection, farcie, poêlée et en salade.
- ▶ **Sphérique aussi, la tomate côtelée**, (telle la Marmande) séduit tant crue que cuite.
- ▶ **La tomate allongée**, dite « Olivette », possède une pulpe très charnue, idéale pour la confection de coulis, de sauces et de fonds de tartes.

La tomate est présente toute l'année sur les étals avec un pic de mi-avril à mi-septembre.

Elle appartient à la famille des solanacées, comme la pomme de terre. Cette dernière, lorsqu'elle verdit, peut renfermer un alcaloïde toxique, la solanine. Par contre, dans la tomate, même peu mûre, on ne retrouve pas de trace de cet alcaloïde.

## Choisir et conserver

Choisissez-les souples sous la (légère) pression du doigt et odorante. Le goût de la tomate succombe aux basses températures du réfrigérateur. Conservez-les à température ambiante (de 3 à 4 jours à pleine maturité et davantage si elles sont un peu fermes).

## Côté nutrition



**Le mot de la diététicienne**  
Fred Nivet,  
Diététicienne,  
ambassadrice Interfel

Largement consommée, particulièrement durant sa pleine saison, qui s'étend de mai à octobre, la tomate est un « légume-fruit » qui ensoleille notre table... tout en jouant un rôle bénéfique dans notre alimentation.

En effet, très peu énergétique - sans aucun apport énergétique superflu - à peine 15 kcal soit 63 kJ aux 100 g - la tomate fournit des quantités appréciables de vitamine C (10 à 20 mg aux 100 g), ainsi que de la provitamine A et de nombreuses vitamines du groupe B. Ses minéraux sont abondants (notamment potassium, magnésium et phosphore), et contribuent au bon équilibre acido-basique de l'organisme.

Toute en légèreté, la tomate permet de réaliser des sauces légères pour accompagner les pâtes et autres féculents et peut rafraîchir sandwiches et salades à volonté !

**SYNERGIES** La tomate contient beaucoup d'eau et de potassium, mais très peu de sodium : elle est un légume naturellement diurétique. Elle stimule les reins et favorise donc l'élimination de l'eau et des toxines.

**LE LYCOPÈNE** Le lycopène, est un caroténoïde original, présent dans quelques végétaux seulement et, en particulier, dans la tomate. Ses effets protecteurs sont renforcés par la présence de vitamine C. Il aurait des propriétés anticancéreuses qui rendraient la tomate efficace dans la prévention du cancer de la prostate et du poumon. La cuisson permet de le rendre plus disponible au niveau de notre organisme.

**A noter >** Pour les consommateurs ayant un système digestif fragile, la peau et les graines de la tomate peuvent se révéler trop irritants. Dans ce cas, on utilisera seulement la pulpe et le jus. Plongez-la 30 secondes à une minute dans de l'eau bouillante ainsi sa peau se fendra et s'enlèvera facilement.



*Charles Soussin*  
Chef ambassadeur Interfel

# Tomate confite piquée de Thym et Serrano, crème basilic et mozzarella

Valeur nutritionnelle par portion > 321 kcal • 1336 kJ • 16 g de protéines • 6 g de glucides • 17 g de lipides

Préparation : 10 mn + Thermomix : 10 mn • Temps total : 20 mn



## LES TOMATES CONFITES

- 250 g d'eau
- 1 bouquet de thym frais
- 1 bouquet de basilic frais
- 1 gousse d'ail, épluchée et dégermée
- 6 belles tomates grappes, bien mûres
- 3 tranches de jambon serrano
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre de moulin

## LA CRÈME BASILIC MOZZARELLA

- 150 g de crème fraîche liquide
- 50 g de lait 1/2 écrémé
- 250 g de mozzarella
- 30 g de pignons de pin



**1 Les tomates confites :** Verser l'eau dans le bol. Mettre dans le panier de cuisson 1/4 du bouquet de thym, les queues du bouquet de basilic et l'ail, puis mettre en place. Retirer le pédoncule des tomates et inciser la peau en forme de croix à l'opposé du pédoncule pour faciliter l'épluchage. Les mettre dans le Varoma, mettre en place et régler 6 mn / Varoma / vitesse 1.

**2** A la sonnerie, retirer le Varoma et éplucher les tomates. Envelopper chacune d'une demi-tranche de jambon Serrano et les piquer avec une branche de thym. Saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive. Les remettre dans le Varoma et cuire à nouveau 4 mn / Varoma / vitesse 1. Réserver et laisser refroidir.

**3 La crème basilic mozzarella :** Retirer le panier avec les aromates. Remettre l'ail directement dans le bouillon, ajouter la crème, le lait, 10 à 12 belles feuilles de basilic et la mozzarella grossièrement taillée en dés. Saler poivrer. Emulsionner 30 sec / vitesse 10.

**4** Servir froid en assiette creuse, la tomate au centre et la crème au basilic autour. Décorer de feuilles de basilic et de pignons de pin.

**Conseils Thermomix** S'il vous en reste, utiliser la crème au basilic et mozzarella comme base de sauce pour un plat de pâtes par exemple.

## TRUCS & ASTUCES

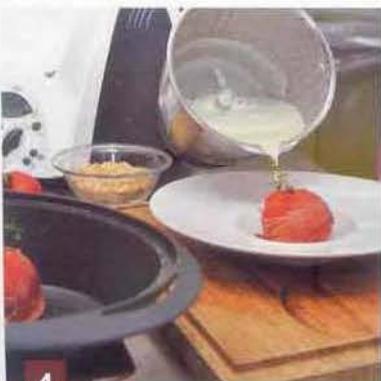
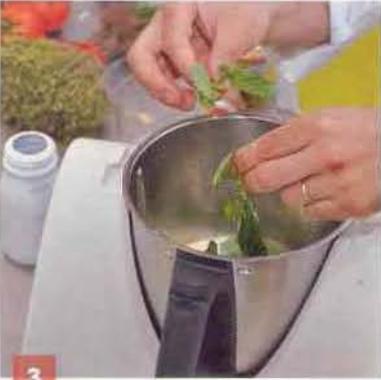
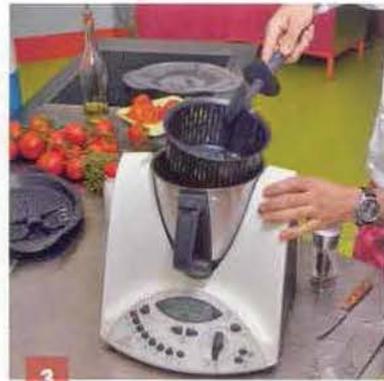
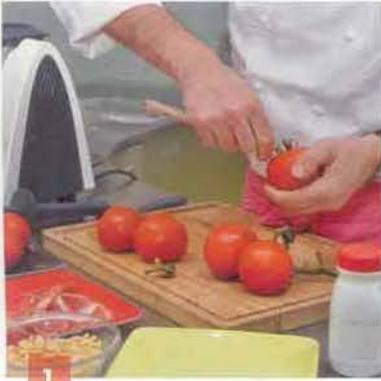
### *Strip tease !*

Pour raffiner une simple salade de tomates ou pour certaines préparations qui le réclament, il est bon de savoir peler facilement les tomates.

Pratiquez une légère entaille en forme de croix dans la peau pour faciliter ensuite l'épluchage. Plongez-les 15 à 30 secondes dans de l'eau bouillante puis dans une eau glacée. La peau se retire alors très aisément.

Attention : ébouillantez-les par petites quantités ; l'eau bouillante se refroidirait vite au contact d'une trop grande quantité de tomates.







# L'atelier de Mixie



## Gourmandises aux fraises

16  
barquettes



**Préparation : 5 mn + Thermomix : 13 mn**  
**Cuisson au four : 15 mn + Attente : 1 h**  
**Temps total : 1h 30 mn**

### LA GARNITURE

300 g de fraises  
 120 g de sucre  
 1 - 2 g d'agar-agar (ou 4 feuilles de gélatine)

### LA PÂTE

2 œufs entiers  
 50 g de sucre en poudre  
 50 g de farine  
 1 pincée de sel

Ustensile supplémentaire  
 1 moule à barquettes

Valeur nutritionnelle par portion > 70 kcal • 295 kJ • 1 g de protéines  
 • 14 g de glucides • 1 g de lipides

- 1 **La garniture** : Met les fraises dans le bol et mixe 15 sec / vitesse 6.
- 2 Ajoute le sucre et l'agar-agar et règle 12 mn / 100° / vitesse 2. Réserve et laisse refroidir pendant que tu prépares la pâte. Nettoie correctement le bol.
- 3 **La pâte** : Demande à un adulte de préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- 4 Insère le fouet. Met les blancs d'œufs dans le bol avec une pincée de sel et règle 3 mn 30 sec / vitesse 4. A la sonnerie, met les blancs en neige de côté dans un saladier.
- 5 Met le sucre et les jaunes d'œufs dans le bol et mixe 30 sec / vitesse 4.
- 6 Ajoute la farine et mixe 10 sec / vitesse 4.
- 7 Incorpore les blancs et mixe 10 sec / vitesse 2.
- 8 Met une cuillère à soupe de pâte dans de petits moules en forme de barquettes et passe au four une dizaine de minutes.
- 9 A la sortie du four, aide-toi d'une cuillère à café pour former un creux au milieu de chacune des barquettes. Met un peu de la préparation aux fraises dans le creux formé et laisse complètement refroidir avant de démouler et de servir.

### Conseil

Si vous n'avez pas de moules à barquettes, vous pouvez utiliser un moule à madeleines, ou un moule à financiers.

### Variante

Idéales pour un goûter d'anniversaire, ces gourmandises peuvent également être réalisées avec des abricots ou des framboises. Si tu n'as pas de fruits frais, tu peux aussi utiliser de la gelée de framboises que tu feras chauffer légèrement pour la liquéfier. Tu peux aussi, bien sûr, les garnir de pâte à tartiner au chocolat ou de caramel.

