

thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

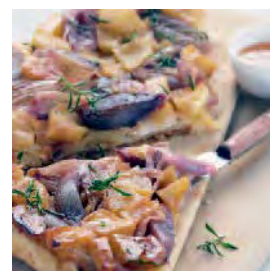
N° 34

& Vous

AUTOMNE - HIVER 2012



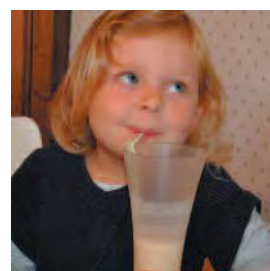
Actualités
ThermoStars



Idées recettes
Thermomix



Focus de saison
Bonne mine et
vitamines... la carotte !



L'atelier Mixie
Lait ribot à la banane



INÉDIT ! Le grand concours culinaire Thermomix



16 FICHES RECETTES

Autour de la carotte
Au fromage de chèvre
Bretonnes
Aux saveurs d'automne



FOCUS DE SAISON

La carotte



L'ÉCOLE THERMOMIX

Ravioles carotte chèvre



L'ATELIER MIXIE

Lait ribot à la banane
Avec notre partenaire



NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

Service de la relation clients **02 518 547 47**
du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 (17h le vendredi)

Site web et la boutique

www.thermomix.fr

Le site de l'application

www.thermomixapp.com/fr

Espace recettes

www.espace.recettes.fr

Facebook

www.facebook.com

Thermomix France Officiel



Bienvenue !



Chers clients et chères clientes,

L'actualité de Thermomix est pleine de vitalité pour la rentrée !

Sur le web tout d'abord, où la page Facebook Thermomix officielle fête avec succès ses 20 000 fans et notre espace-Recettes compte désormais plus de 100 000 membres toujours plus actifs et créatifs !

Et puis dans nos cuisines, vous le savez, nous avons, nous aussi, nos stars du piano ! Pour entamer l'automne en douceur, notre équipe de développement des recettes nous a élaboré un contenu gourmand et de saison. Gardez votre bonne mine de l'été avec les recettes spécialement à base de carotte ! Et grâce à notre collaboration avec les produits **Paysan Breton**, goûtez ce que la Bretagne peut vous offrir de savoureux et d'inédit !

La semaine du goût, outre le moment de vous faire sortir des sentiers battus dans le domaine gastronomique, est pour nous l'occasion de lancer l'évènement majeur qui va rythmer l'année Thermomix : Les THERMOSTARS, premier concours culinaire au travers duquel vont s'exprimer les talents de vos conseillers Thermomix !

Vous aussi, suivez en « live » l'aventure des Thermostars ! Soutenez vos candidats favoris et vos recettes préférées ; partagez les émotions des candidats sur notre page officielle Facebook et sur l'espace recettes à partir du mois d'octobre !

Il se passe chaque jour quelque chose chez Thermomix ! Vous aussi, vous voulez vivre de belles émotions ? Rejoignez-nous... nous avons beaucoup de passions en commun !

A très vite !

Sophie Hanon-Jaure
Responsable Marketing et
Support des ventes Thermomix

Il se passe toujours quelque chose chez THERMOMIX !

THERMOSTARS

Le grand concours culinaire national organisé pour l'ensemble des conseillers Thermomix !

Pendant 1 an, lors de différentes épreuves, dans la France entière, les conseillers Thermomix vont exprimer leur créativité culinaire pour essayer de devenir LA Thermostar 2013 !

Le réseau de vente Thermomix compte plus de 4 500 conseillers(ères) partout en France. Passionnés par le Thermomix, ils mettent leur expertise culinaire à votre disposition au quotidien.

Pour valoriser et renforcer cette expertise, le grand concours Thermostars a été lancé spécialement pour nos conseillers(ères) ! Tout au long de l'année, et autour de thèmes toujours plus gourmands, ils s'affronteront et tenteront de relever des défis imprévisibles.



Créativité, plaisir et improvisation rythmeront cette grande compétition nationale !

Notre pétillante animatrice **Agathe Le Caron** va accompagner cet événement aux côtés de jurys prestigieux composés de professionnels à l'instar d'**Eric Guérin**, notre chef partenaire et nos MOF* primeurs.



*Meilleurs Ouvriers de France.

Vous pouvez aussi participer en votant !

Rendez-vous du **29 octobre** et jusqu'au **12 novembre** sur www.espacerecettes.fr et votez pour votre recette préférée ! Soutenez les meilleures recettes et les talents que vous découvrirez sur notre page Facebook et sur l'Espace-recettes ! Vos voix compteront pour 30% de la note finale !

*Vous aussi vous êtes passionné(e) de cuisine au Thermomix ?
Rejoignez-nous, devenez conseiller(ère) et vivez, vous aussi, des expériences inoubliables !*

THERMOMIX s'associe à l'UNFD et aux MOF PRIMEURS pour vous offrir le meilleur des produits de saison !



Votre primeur : votre sélectionneur de saveurs !

A votre écoute, il étudie, sélectionne et est à même de vous conseiller sur le choix des produits (variété, maturité...) et leurs usages culinaires ...

Au cœur des tendances, il connaît toutes les nouveautés en matière de consommation et propose des produits frais préparés et prêts à consommer.

Les Meilleurs Ouvriers de France : forte de son savoir-faire, la profession des primeurs a accédé en 2011 à la plus haute distinction de la gastronomie française.

5 primeurs ont obtenu le titre de Meilleur Ouvrier de France et témoignent aujourd'hui du haut niveau d'expertise de la profession, mais aussi de sa capacité d'innovation et d'adaptation.

Bénéficiez dès aujourd'hui de l'expertise de la filière des produits frais, en parcourant notre magazine dans lequel ils apportent leur éclairage sur notre produit de saison : la carotte.

Ils seront naturellement membres éminents du jury Thermostars lors de différentes épreuves à découvrir prochainement sur notre page Facebook, l'espace recettes, et votre magazine Thermomix et Vous bien entendu !

Vous voulez en savoir plus sur l'univers de votre primeur ? Courez vite sur leur site gourmand : monprimeur.fr

A VOS AGENDAS !

Dans le cadre de la semaine du goût, retrouvez Thermomix dans votre panier de courses !

DU 08 OCTOBRE AU 27 OCTOBRE

THERMOMIX et la marque de produits laitiers **paysan BRETON** s'associent autour du jeu « **LE GOÛT VIENT EN GOÛTANT** » !

Vous voulez tenter de gagner un TM 31 ou un jouet Thermomix ? Rendez-vous dans votre magasin le plus proche pour retrouver les produits Paysan Breton porteurs de l'opération « **le goût vient en goûtant** »... beurre doux ou demi sel, crème fouettée la Mère Loïk, lait Ribot. Régalez-vous de saveurs authentiques et testez-les dans les recettes réalisées tout spécialement par notre pôle recettes. Les plus jeunes auront le plaisir de la découverte du lait ribot dans un milk-shake revigorant et savoureux dans le nouvel atelier de Mixie.

Vous voulez en savoir plus, suivez le jeu sur le site

www.paysanbreton.fr

À PARTIR DU 02 NOVEMBRE ET JUSQU'AU MOIS DE DÉCEMBRE

Et pour entrer dans l'hiver en douceur... Avec Beghin Say et les nouveaux sucres aromatisés...

THERMOMIX et **BEGHIN SAY** vous offrent la possibilité de **GAGNER UN DES 3 TM 31** mis en jeu sur le site www.beghinsay.fr !



VOUS L'ATTENDIEZ...

LE 4^{ÈME} TOME DES ÉDITIONS VORWERK INTERNATIONAL

*est bientôt disponible
en cadeau hôtesse !*

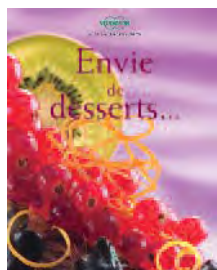


Le livre « Le meilleur de votre Esp@ce Recettes » est un véritable vivier de recettes pour le quotidien. Il est aussi le témoin de l'engouement international des utilisateurs du Thermomix pour leur « communauté de recettes » et leur forum de discussion.

Suite à un concours sans précédent, organisé à l'échelle mondiale sur les espaces-recettes du monde Thermomix, les 100 meilleures recettes ont été recueillies pour réaliser LE BEST OF.

OFFREZ-VOUS CE QUE LE MONDE THERMOMIX VOUS PROPOSE DE MEILLEUR !

A PARTIR DU 22 OCTOBRE, pour toute démonstration* votre conseiller(ère) Thermomix vous proposera le livre « Le meilleur de votre Espace recettes » en cadeau hôtesse parmi les 3 titres suivants : « Le meilleur de votre Esp@ce Recettes », « Générations Thermomix, 50 recettes de famille » ou « Envie de desserts ».



*organisée avec 3 ami(e)s désirant découvrir le Thermomix

LA BOUTIQUE

Cadeaux à offrir ou envie de vous faire plaisir, la boutique en ligne vous propose des offres adaptées à vos budgets et à vos besoins !



DU 15 OCTOBRE AU 04 NOVEMBRE

Petit weekend improvisé ou vacances à venir, le Thermomix vous accompagne... Afin de vous faciliter le voyage, offrez-vous le sac de transport !



Les frais de port sont offerts pour l'achat du sac de transport de votre Thermomix !

**FRAIS
DE PORT
OFFERTS**

A PARTIR DU 02 NOVEMBRE

Faites le tour du monde en plus de 100 recettes ! Partez à la découverte de saveurs et de délices des cuisines internationales Thermomix ! Cornes de gazelle, clafoutis aux cerises, crevettes au curry, caramels mous... tout est possible avec votre Thermomix ! Le monde est à portée de main !



Partez
en voyage
« Aux goûts du Monde »
pour **40€**
SEULEMENT !

En commandant sur la boutique
en quelques clics...
www.thermomix.fr,
rubrique « boutique » !

LES NEWS DU NET

L'espace-recettes vous donne une nouvelle fois l'occasion de démontrer vos talents culinaires à plus de 100 000 membres !

DEPUIS LE 24 SEPTEMBRE ET JUSQU'AU 29 OCTOBRE, participez au concours « Délice en papillote » !

Sucrée ou salée, faites participer votre meilleure recette de papillote réalisée au Thermomix à notre concours !

Connectez-vous vite sur www.espace-recettes.fr !



INFO RECETTES

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



Léger



Sans gluten



Économique



Un temps
d'avance



Créatif



Végétarien



Rapide

**Velouté carotte
pomme poivron curry**



**Salade de carotte
à l'orientale**



**Filet de julienne parmentier
de carotte**



Gâteau de carotte aux épices



Salade de carotte à l'orientale



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion

242 kcal | 1010 kJ | 8 g de protéines | 17 g de glucides | 16 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 28 min | Temps total : 40 min

| | |
|--|--|
| 400 g d'eau | 2 c. à soupe rase d'huile d'olive |
| 1 c. à café rase de raz el hanout | 3 c. à soupe de vin blanc (facultatif) |
| 1 c. à café rase de cumin en poudre | 100 g de noix de cajou |
| 1 000 g de carottes | ½ cube de bouillon de légumes |
| 1 oignon blanc | 1 bouquet de persil ciselé |
| 1 branche de céleri, avec les feuilles | 1 bouquet de ciboulette fraîche |

1 Mettre l'eau, le raz el hanout et le cumin dans le bol. Mettre les carottes coupées en sifflets dans le panier cuisson, insérer ce dernier et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 2**. Réserver les carottes dans le panier et le bouillon dans un récipient.

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

3 Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/Varoma/vitesse 2**.

4 Ajouter le vin blanc, les noix de cajou, 100 g de bouillon réservé à l'étape 1 et le 1/2 cube de bouillon de légumes. Insérer à nouveau le panier cuisson contenant les carottes et cuire à nouveau **8 min/Varoma/vitesse 2**.

5 A la sonnerie, laisser refroidir puis mélanger les carottes et le contenu du panier dans un plat de service. Mettre les feuilles de céleri, le persil et la ciboulette dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 7**. Parsemer le plat de ce mélange.

6 Servir tiède ou froid, en légumes d'accompagnement ou en entrée.

Variante

Agrémentez cette salade au gré de vos envies : vous pouvez par exemple remplacer la ciboulette par de la coriandre, et ajouter une petite poignée de raisins secs.

thermomix

Produits de saison

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

DESSERT

Gâteau de carotte aux épices



8 portions

Valeurs nutritionnelles par portion

34 kcal | 146 kJ | 0 g de protéines | 8 g de glucides | 0 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 8 min + Cuisson au four : 30 min + Attente : 1 h | Temps total : 2 h

| | |
|--------------------------------------|---|
| Le gâteau | 1 c. à soupe de zeste d'orange |
| 10 g de gingembre confit | 1 c. à soupe rase de zeste de citron vert |
| 40 g de noisettes | 1 c. à soupe rase de zeste de citron jaune |
| 20 g de raisins secs | Le glaçage |
| 70 g de carotte | 150 g de sucre |
| 90 g de chocolat blanc, en morceaux | 1 blanc d'œuf |
| 120 g de beurre doux | 2 c. à café de jus de citron vert |
| 2 œufs | 1 c. à café rase gingembre séché, moulu |
| 120 g de cassonade | |
| 80 g de farine | Ustensiles |
| 70 g de fécule de maïs | Moule à manqué Ø 26 cm, papier cuisson, 2 saladiers |
| 1 c. à café d'épices à pain d'épices | |

1 **Le gâteau** : Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).

2 Mettre le gingembre confit, les noisettes, les raisins secs et la carotte coupée en morceaux dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 5**. Transférer dans un récipient et réserver.

3 Mettre le chocolat blanc et le beurre dans le bol et chauffer **4 min/50°C/vitesse 1**. Transvaser dans un récipient et réserver.

4 Mettre les œufs et la cassonade dans le bol, et mixer **2 min/vitesse 4**.

5 Ajouter le mélange chocolaté, la farine, la fécule de maïs, le mélange gingembre-noisettes-raisins-carottes, les épices, tous les zestes et la carotte, puis pétrir **1 min/▽/4**.

6 Verser dans un moule préalablement tapissé de papier cuisson (ou beurré et fariné), puis enfourner 30 min.

7 **Le glaçage** : Mettre le sucre dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 10** pour obtenir du sucre glace.

8 Ajouter le reste des ingrédients, et mixer **10 sec/vitesse 4**. Verser ce glaçage sur le gâteau froid et remettre au frais 1 h minimum avant de déguster.

thermomix

Produits de saison

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

Velouté carotte pomme poivron curry



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion

159 kcal | 667 kJ | 3 g de protéines | 20 g de glucides | 8 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 30 min | Temps total : 40 min

| | |
|--------------------------------------|---|
| 1 c. à soupe d'huile d'olive | 750 g de bouillon de légumes (ou 750 g d'eau + 1 cube) |
| 1 c. à soupe rase de curry en poudre | 2 c. à soupe bombées de crème fraîche, pour servir (facultatif) |
| 1 oignon | 3 brins de coriandre fraîche, pour servir (facultatif) |
| 1 grosse pomme | |
| 50 g de poivron rouge | |
| 500 g de carottes | |

1 Mettre l'huile et le curry dans le bol, et chauffer **2 min/100°C/vitesse 1**.
2 Ajouter l'oignon coupé en deux, la pomme pelée et coupée en quatre, les lamelles de poivron épépiné, mixer **10 sec/vitesse 8**, puis rissoler **3 min/Varoma/vitesse 2**.

3 Ajouter les carottes coupées en rondelles, 400 g de bouillon, cuire **25 min/100°C/vitesse 2**, puis mixer **30 sec/vitesse 10**.

4 Ajouter les 350 g de bouillon restant, et mixer à nouveau **10 sec/vitesse 8**.

5 Servir avec une quenelle de crème fraîche et une bonne pincée de coriandre ciselée.

thermomix

Produits de saison

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

POISSON

Filet de julienne parmentier de carotte



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion

310 kcal | 1307 kJ | 31 g de protéines | 20 g de glucides | 12 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 25 min | Temps total : 35 min

| | |
|-----------------------------|---|
| 2 échalotes | 600 g de carottes |
| 3 - 4 brins de persil frais | 150 g de pomme de terre |
| 40 g de beurre salé | 600 g de filet de julienne (ou autre poisson blanc) |
| 100 g d'eau | 2 pincées de sel |
| 250 g de lait ½ écrémé | 1 pincée de poivre |
| 1 bouquet garni | |

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

2 Ajouter 30 g de beurre et rissoler **5 min/Varoma/vitesse 2**. Transvaser dans un récipient et réserver.

3 Mettre l'eau, le lait et le bouquet garni dans le bol, les carottes et les pommes de terre coupées en dés dans le panier de cuisson, insérer le panier et cuire à la vapeur **12 min/Varoma/vitesse 2**.

4 A la sonnerie, préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).

5 Disposer les filets de poisson, salés et poivrés, dans le Varoma, mettre ce dernier en place et poursuivre la cuisson **8 min/Varoma/vitesse 1**.

6 A la sonnerie, transvaser le poisson dans un plat à four. Le tartiner du beurre aux échalotes et réserver.

7 Ne conserver que 200 g de bouillon dans le bol, y verser le contenu du panier cuisson et mixer **30 sec/vitesse 10**.

8 Rectifier l'assaisonnement de la purée et la verser sur le poisson, parsemer de noisettes du beurre restant et enfourner 10 à 15 minutes.

9 Servir aussitôt.

thermomix

Produits de saison

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

**Tatin d'échalotes
au chèvre**



**Mousse de chèvre
en habit de poireau**



**Lasagnes courgettes
et chèvre**



Risotto chèvre brocolis



Mousse de chèvre en habit de poireau



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
232 kcal | 969 kJ | 12 g de protéines | 11 g de glucides | 16 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 35 min + Attente : 2 h
Temps total : 3 h

500 g d'eau
3 poireaux
200 g de fromage blanc nature au lait de chèvre
15 g d'amandes effilées
350 g de fromage de chèvre frais (type "Petit Billy")
100 g de tomates confites

Le zeste d'un 1/2 citron (ou d'un citron, en fonction des goûts)
1 c. à soupe de basilic frais
1 pincée de sel
1 pincée de piment d'Espelette

Ustensiles
Passoire fine, 1 torchon fin, 1 saladier, 6 ramequins

1 Verser l'eau dans le bol, mettre les poireaux, lavés et fendus dans la longueur, dans le Varoma, mettre en place et cuire à la vapeur 35 min/Varoma/vitesse 2.

2 Pendant ce temps, égoutter le fromage blanc sur un chinois garni d'un linge.

3 Torrifier les amandes à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

4 A la sonnerie, égoutter le poireau sur le plateau vapeur en le pressant à l'aide d'un poids (plat, assiette...). Veiller à garder les feuilles entières car elles servent ensuite à garnir les ramequins.

5 Mettre le fromage blanc égoutté dans le bol avec le fromage de chèvre, les tomates confites, le zeste de citron, le basilic, le sel et le piment d'Espelette, puis mixer 10 sec/vitesse 5.

6 Ajouter les amandes effilées, rectifier l'assaisonnement et mélanger 10 sec/ /vitesse 3. Transvaser dans un récipient et réserver.

7 Tapiser 6 ramequins de feuilles de poireau soigneusement égouttées en laissant déborder largement. Mettre le poireau restant dans le bol et mixer 20 sec/vitesse 6 en augmentant progressivement la vitesse. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

8 Garnir les ramequins jusqu'en haut en alternant couches de fromage et couches de hachis de poireau. Rabattre les feuilles de poireau pour fermer les charlottes et remettre au frais 2 heures minimum avant de servir.

Variante
Si vous ne trouvez pas de fromage blanc nature au chèvre, vous pouvez le remplacer par un fromage blanc ordinaire.

Conseil
N'hésitez pas à essuyer le poireau à l'aide de papier absorbant afin qu'ils ne rendent pas d'eau dans votre préparation.

Produits de saison

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

thermomix

Tatin d'échalotes au chèvre



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
514 kcal | 2143 kJ | 11 g de protéines | 45 g de glucides | 32 g de lipides

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

La pâte feuilletée express
150 g de farine
150 g de beurre, préalablement congelé en morceaux
75 g d'eau froide
1 pincée de sel

La garniture
500 g d'échalotes, coupées en deux
500 g de lait 1/2 écrémé

30 g de beurre salé
1 c. à soupe rase de miel
1 fromage de chèvre en bûche un peu fait
3 pommes, type golden
2 pincées de feuilles de thym frais
1 c. à soupe de ciboulette fraîche

Ustensiles
Rouleau à pâtisserie, moule à tarte (Ø 26 cm), 1 poêle

1 La pâte feuilletée express : Mettre tous les ingrédients de la pâte feuilletée dans le bol et mixer 15 sec/vitesse 6.

2 Mixer 10 sec/ /vitesse 2 pour décoller la pâte du bol.

3 Etaler la pâte en rectangle sur le plan de travail fariné, plier en trois, puis la tourner d'un quart de tour.

4 Répéter cette opération trois fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Réserver au réfrigérateur.

5 La garniture : Mettre les échalotes épluchées dans le panier cuisson, verser le lait dans le bol, insérer le panier et cuire 20 min/100°C/vitesse 4.

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

7 A la sonnerie, confire les échalotes et les pommes coupées en dés dans une poêle avec le beurre en les retournant régulièrement à l'aide d'une spatule. Quand l'ensemble commence à dorer, ajouter le miel et prolonger la cuisson quelques minutes.

8 Disposer ensuite les échalotes et les pommes dans un plat à tarte, en les serrant bien. Parsemer de morceaux de fromage de chèvre et de feuilles de thym, puis couvrir avec la pâte feuilletée en rentrant les bords à l'intérieur du plat.

9 Enfourner 30 minutes à 180°C.

10 Démouler sur un grand plat et parsemer de ciboulette ciselée. Servir chaud ou tiède, accompagnée par exemple d'une salade verte.

Conseil
Si vous aimez le chèvre, privilégiez un fromage de chèvre plus affirmé au fromage frais, moins goûteux.

Produits de saison

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

thermomix

Risotto chèvre brocolis



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
287 kcal | 1207 kJ | 8 g de protéines | 35 g de glucides | 12 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 55 min | Temps total : 1 h 5 min

1 gousse d'ail
1 400 g d'eau
250 g de brocoli en petits bouquets
2 c. à soupe d'huile d'olive
250 g de riz spécial risotto
1 cube de bouillon de légumes
200 g de fromage de chèvre frais (type "petit Billy")

1 c. à café de persil ciselé
1 c. à café de ciboulette fraîche ciselée
2 pincées de sel
2 pincées de poivre blanc moulu

Ustensile
1 récipient

1 Mettre l'ail dans le bol, puis mixer 5 sec/vitesse 5. Transvaser dans un récipient et réserver.

2 Verser 400 g d'eau dans le bol, mettre le brocoli découpé en petits bouquets dans le panier cuisson, insérer ce dernier, et cuire à la vapeur 15 min/Varoma/vitesse 2. En fin de cuisson, vider le bol et réserver les brocolis.

3 Mettre l'huile d'olive, l'ail réservé et le riz dans le bol, puis rissoler 3 min/100°C/vitesse 2.

4 Ajouter le cube et le reste de l'eau, puis cuire 34 min/90°C/ vitesse 1.

5 A la fin de la cuisson, verser dans un plat de service, ajouter les brocolis en petites bouchées, le chèvre frais coupé en morceaux, le persil et la ciboulette ciselés. Saler et poivrer à discrétion, mélanger et servir aussitôt.

Conseils
Le risotto est un plat qui n'aime pas être réchauffé.

Produits de saison

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

thermomix

Lasagnes courgettes et chèvre



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
369 kcal | 1546 kJ | 19 g de protéines | 28 g de glucides | 20 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 35 min + Cuisson au four : 20 à 25 min
Temps total : 1 h 10 min

100 g de gruyère
300 g d'eau
2 gousses d'ail
1 c. à café de sel
600 - 700 g courgettes
40 g de beurre
40 g de farine
300 g de lait 1/2 écrémé
1 pincée de poivre blanc

1 pincée de noix de muscade, fraîchement râpée
8 - 10 feuilles de lasagnes précuites (en fonction de la taille du plat)
200 g de fromage de chèvre bûche

Ustensiles
Saladier, plat à gratin

1 Mettre le gruyère en morceaux dans le bol, et râper 10 sec/vitesse 5. Transvaser dans un récipient et réserver.

2 Mettre l'eau, les gousses d'ail et le sel dans le bol, poser les courgettes coupées en rondelles dans le Varoma et mettre en place, puis cuire à la vapeur 25 min/ /Varoma/vitesse 2. A la sonnerie, égoutter les courgettes et réserver l'eau de cuisson dans un récipient.

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

4 Mettre le beurre dans le bol et faire fondre 2 min/100°C/vitesse 1.

5 Ajouter la farine et blondir 2 min/90°C/vitesse 2.

6 Ajouter le lait, 100 g d'eau de cuisson réservée, et cuire 5 min/90°C/vitesse 3.

7 Assaisonner de poivre, de muscade, et d'un peu de sel supplémentaire si besoin.

8 Verser un peu de sauce dans le fond d'un plat à gratin, disposer dessus une couche de lasagnes, couvrir de courgettes et de morceaux de fromage de chèvre. Poursuivre jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de courgettes et de sauce. Parsemer de fromage râpé et enfourner 20 à 25 minutes.

9 Servir chaud.

Produits de saison

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

thermomix

Tartinade au thon



**Verrines bretonnes
au lait ribot**



**Entremet au lait ribot et
compotée de prunes**



Sablés au blé noir



Verrines bretonnes au lait ribot



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
127 kcal | 435 kJ | 7 g de protéines | 8 g de glucides | 7 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 20 min | Temps total : 30 min

2 belles échalotes
300 g d'eau
200 g de pommes de terre épluchées
3 brins de persil frais
200 g de lait ribot « Paysan Breton »
2 filets de maquereaux fumés

2 pincées de sel
2 pincées de poivre

Ustensiles
1 récipient, 6 verrines

Réalisé avec les produits



- 1 Mettre les échalotes et le persil dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 6**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
- 2 Mettre l'eau dans le bol et les pommes de terre épluchées et coupées en morceaux dans le panier, puis cuire **20 min/Varoma/vitesse 2**.
- 3 Couper les pommes de terre en petits morceaux et les disposer dans des verrines.
- 4 Mettre le lait ribot dans le bol, saler et poivrer puis mixer **5 sec/vitesse 4**.
- 5 Répartir sur les verrines. Ajouter alors le persil et les échalotes réservées et en parsemer les verrines. Disposer sur le dessus de petits morceaux de maquereaux fumés.
- 6 Servir frais mais pas froid.

Variantes

Vous pouvez remplacer le maquereau par du saumon fumé.

thermomix

Produits de saison

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

DESSERT

Sablés au blé noir



30 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
56 kcal | 324 kJ | 1 g de protéines | 6 g de glucides | 3 g de lipides

Préparation : 15 min + Cuisson au four : 12 min + Attente : 30 à 45 min
| Temps total : 1 h

100 g de beurre « Paysan Breton »
80 g de sucre
150 g de farine de sarrasin (blé noir)
1 œuf
5 g de levure chimique
1 pincée de sel

Ustensiles
film alimentaire, plaque de four, papier cuisson

Réalisé avec les produits



- 1 Mettre le beurre et le sucre dans le bol et mixer **20 sec/vitesse 5**.
- 2 Ajouter la farine, l'œuf, la levure et le sel puis mixer **2 min/2/4**.
- 3 Transvaser le contenu du bol sur une feuille de film alimentaire et rouler la pâte pour former un rouleau de 4 cm de diamètre environ. Le placer au congélateur pendant 30 à 45 minutes.
- 4 Préchauffer le four à 170°C (Th. 6).
- 5 A la sortie du congélateur, couper des rondelles d'1/2 centimètre d'épaisseur environ, les disposer bien espacées sur une plaque de four préalablement couverte de papier cuisson et enfourner 12 minutes, où jusqu'à ce qu'elles dorent.
- 6 Laisser refroidir avant de déguster.

thermomix

Produits de saison

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

Tartinade au thon



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
96 kcal | 398 kJ | 7 g de protéines | 2 g de glucides | 7 g de lipides

Préparation : 5 min | Temps total : 5 min

2 échalotes
4 brins de persil frais
130 g de thon en boîte au naturel

150 g de fromage frais Mme Loïc
« Paysan Breton »
1 trait de jus de citron

Réalisé avec les produits



- 1 Mettre les échalotes, le persil et le thon dans le bol, puis mixer **5 sec/vitesse 6**. Racler les bords à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter le fromage frais et le jus de citron, puis mixer à nouveau, **10 sec/vitesse 7**. Rectifier l'assaisonnement et servir par exemple à l'apéritif sur des rondelles de pain frais.

thermomix

Produits de saison

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

DESSERT

Entremet au lait ribot et compotée de prunes



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion
341 kcal | 1242 kJ | 6 g de protéines | 27 g de glucides | 17 g de lipides

Préparation : 5 min + Attente : 4h + Thermomix : 20 min
| Temps total : 4 h 30 min

L'entremet
3 feuilles de gélatine alimentaire et un bol d'eau froide
200 g de crème fraîche liquide
30 g de sucre
20 g de sucre vanillé Thermomix
400 g de lait ribot « Paysan Breton »

La compotée de prunes
400 g de prunes rouges
50 g de sucre
100 g de biscuits sablés au beurre

Ustensiles
6 verrines

Réalisé avec les produits



- 1 **L'entremet** : Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans un récipient d'eau froide.
- 2 Mettre la crème et les sucres dans le bol, chauffer **5 min/80°C/vitesse 4**.
- 3 Ajouter la gélatine soigneusement égouttée, et mélanger **5 sec/vitesse 5**.
- 4 Ajouter le lait ribot et mélanger **10 sec/vitesse 6**.
- 5 Répartir la préparation dans des verrines ou de petits ramequins et réfrigérer 4 heures minimum avant de consommer.
- 6 **La compotée de prunes** : Mettre les prunes lavées et dénoyautées dans le bol, ajouter le sucre et cuire **15 min/100°C/vitesse 1**.
- 7 A la sonnerie, mixer **5 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et laisser refroidir.
- 8 Au moment de servir, verser un peu de compotée sur les verrines et émietter un peu de biscuits sur chaque.

thermomix

Produits de saison

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

Quiche au fenouil



Canard à l'orientale



Tarte aux noix



Crumble d'automne



Canard à l'orientale



4 portions

Valeurs nutritionnelles par bocal
606 kcal | 2559 kJ | 32 g de protéines | 77 g de glucides | 19 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 35 min | Temps total : 45 min

| | |
|---|----------------------------------|
| 1 branche de céleri, avec les feuilles | 250 g de topinambours |
| 50 g d'oignons blancs, coupés en deux | 300 g de carottes |
| 3 petites gousses d'ail | 300 g de graines de couscous |
| 1 c. à café de ras el hanout (ajuster en fonction de vos goûts) | 2 c. à café de sel |
| 2 bonnes pincées de quatre épices | 2 belles poires |
| 40 g d'huile d'olive | 1 filet de jus de citron |
| 800 g d'eau | 2 citrons confits |
| 200 g de navets | 400 g d'aiguillettes de canard |
| | 3 - 4 brins de coriandre fraîche |

1 Mettre les feuilles de céleri, l'oignon coupé en deux, l'ail, le ras el hanout et les épices dans le bol puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter 20 g d'huile d'olive et rissoler **5 min/Varoma/vitesse 2**.

3 Ajouter 500 g d'eau, mettre les légumes coupés en morceaux de 2 cm dans le panier cuisson, insérer ce dernier et cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 2**.

4 Mettre la semoule dans un récipient, verser dessus les 300 g d'eau restants, le reste d'huile d'olive et le sel, puis laisser gonfler. Eplucher les poires, les couper en deux ou en quatre et les citronner.

5 A la sonnerie répartir la semoule sur le plateau vapeur, ajouter les écorces de citrons confits en morceaux, ajouter les poires au panier cuisson, mettre en place et poursuivre la cuisson **15 min/Varoma/vitesse 2**.

6 Egrainer la semoule à la fourchette, mettre les filets de canard dans le Varoma, puis cuire **5 min/Varoma/vitesse 2**.

7 Disposer le semoule sur un plat chaud, retirer les morceaux de canard, les légumes et les fruits, et parsemer de feuilles de coriandre ciselée grossièrement. Mixer ce qui reste dans le bol **20 sec/vitesse 10** pour obtenir une sauce. Verser dans une saucière et servir aussitôt.

Variante

Si vous ne trouvez pas de citrons confits, vous pouvez les remplacer par 6 à 8 abricots secs par exemple.

thermomix

Produits de saison

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

Quiche au fenouil



6 portions

Valeurs nutritionnelles par bocal
467 kcal | 1945 kJ | 11 g de protéines | 29 g de glucides | 34 g de lipidesPréparation : 10 min + Thermomix : 20 min + Cuisson au four : 35 min
| Temps total : 1 h 05 min

| | |
|--|---|
| La pâte feuilletée | 2 pommes |
| 150 g de beurre, préalablement congelé en morceaux | 200 g de lait de coco |
| 150 g de farine | 3 œufs |
| 1 pincée de sel | 1 pincée de cumin en poudre |
| 75 g d'eau froide | 1 pincée de sel |
| La garniture | 1 pincée de poivre |
| 400 g d'eau | 50 g de Parmesan |
| 500 g de fenouil, coupés en lamelles (env. 550 g entier) | Ustensiles |
| | Papier cuisson, moule à tarte (Ø 26 cm) |

1 **La pâte feuilletée** : Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 6**, puis **10 sec/** **/vitesse 2** afin de décoller la pâte du bol.

2 Étaler la pâte en un rectangle dont la longueur fait 3 fois la largeur. La plier en 3 puis la tourner d'un quart de tour. Répéter cette opération 3 fois ou plus, en abaissant chaque fois la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Réserver.

3 **La garniture** : Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).

4 Mettre l'eau dans le bol, et le fenouil coupé en lamelles fines dans le panier cuisson, puis cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse 2**.

5 Pendant ce temps, étaler la pâte feuilletée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné et la mettre dans un moule à tarte. Piquer le fond à la fourchette, le garnir de haricots sec et cuire à blanc 10 minutes.

6 A la sonnerie, disposer, en les alternant, les lamelles de fenouil et de pommes sur le fond de tarte précuit.

7 Mettre le lait de coco, les œufs, le cumin en poudre, le sel et le poivre dans le bol, puis mélanger **5 sec/vitesse 4** puis verser sur la tarte.

8 Saupoudrer de parmesan et enfourner à nouveau 25 à 30 minutes. Servir chaud ou tiède.

thermomix

Produits de saison

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

DESSERT

Crumble d'automne



8 portions

Valeurs nutritionnelles par bocal
256 kcal | 918 kJ | 3 g de protéines | 41 g de glucides | 9 g de lipidesPréparation : 15 min + Cuisson au four : 25 à 30 min
| Temps total : 45 min

| | |
|---------------------------------------|---------------------|
| 500 g de pommes | 80 g de cassonade |
| 400 g de poires | 80 g de beurre salé |
| 250 g de châtaignes, cuites et pelées | Ustensiles |
| 120 g de farine | 1 plat à gratin |

1 Préchauffer le four à 180°C (Th 6)

2 Mettre les pommes et les poires, épluchées et coupées en morceaux, dans un plat à gratin. Emietter les châtaignes dessus et réserver.

3 Mettre la farine, la cassonade et le beurre dans le bol, puis mixer **1 min 30 sec/** **/** pour obtenir un sablé grossier.

4 Répartir la préparation sur les fruits et enfourner 25 à 30 minutes.

5 Servir tiède ou froid, accompagné par exemple d'un filet de crème liquide ou d'une boule de glace vanille.

thermomix

Produits de saison

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

DESSERT

Tarte aux noix



8 portions

Valeurs nutritionnelles par bocal
579 kcal | 2409 kJ | 8 g de protéines | 43 g de glucides | 42 g de lipidesPréparation : 10 min + Thermomix : 5 min + Cuisson au four : 45 min
| Temps total : 1 h

| | |
|--|--|
| La pâte | 125 g de beurre |
| 200 g de farine | 2 œufs |
| 150 g de beurre | 20 g de farine |
| 2 jaunes d'œufs | Ustensiles |
| 1 c. à café de sucre vanillé Thermomix | 1 récipient, rouleau à pâtisserie, papier cuisson, moule à tarte (Ø 26 cm) |
| 1 pincée de sel | |
| 40 g de sucre | |
| La garniture | |
| 125 g de noix | |
| 125 g de sucre | |

1 **La pâte** : Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, et pétrir **2 min/** **/**.

2 Faire une boule de cette pâte, l'envelopper de film alimentaire, et la réserver 15 minutes au congélateur ou 2 à 3 heures au réfrigérateur. La pâte doit redevenir ferme.

3 **La garniture** : Mettre les cerneaux de noix dans le bol, et hacher **5 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver.

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

5 Mettre le sucre et le beurre dans le bol et chauffer **3 min/50°C/vitesse 1**.

6 Ajouter les œufs, la farine et les noix hachées et réservées, puis mélanger **20 sec/vitesse 6**.

7 Sortir la pâte du congélateur, l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier cuisson et la mettre dans un moule à tarte. Piquer le fond à la fourchette, la garnir de haricots secs et cuire à blanc 10 minutes.

8 Au bout de temps, sortir la tarte du four, ôter les haricots et verser la préparation dans le fond de tarte et enfourner à nouveau 35 minutes.

thermomix

Produits de saison

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

Bonne mine et vitamines...

la carotte est l'amie des cuisines fraîches, saines et gourmandes !



En bref
33 kcal/100 g
Riche en provitamine A
Protides : 0,8 g
Lipides : 0,3 g
Glucides : 6,7 g

Préparation
Les brosser sous
un filet d'eau,
gratter si besoin
avec un économe.



SAISON DE LA CAROTTE

La carotte est bonne à consommer fraîche entre les mois d'avril et d'octobre, ou toute l'année sous forme de carotte de conservation.

Bien connue de nos ancêtres, la carotte est de couleur blanchâtre, à peau oriacée et au cœur fibreux et peu appréciée.

Améliorée au fil des siècles, sa couleur va virer à l'orange au milieu du 19^{ème} siècle.

D'avril à la fin de l'été on trouve des jeunes carottes (avec ou sans fanes) sur les marchés. La carotte de conservation, moins gorgée d'eau et moins sucrée, est présente d'octobre à mars.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES DE LA CAROTTE

Contrairement à ce que pourrait laisser penser son goût sucré, la carotte est un légume peu énergétique (33 kilocalories pour 100 grammes) et présente de nombreuses vitamines dont une grande richesse en provitamine A, en minéraux (potassium) et en fibres.

C'est un aliment nutritif, reminéralisant et tonifiant. Les enfants pourront y trouver mille vertus en la croquant : naturellement sucrée, elle accompagne

légèrement les petits goûters et en-cas, tout en stimulant la croissance et renforçant les défenses immunitaires avant les rhumes de l'hiver.

Certains petits maux de ventre se trouvent améliorés en la consommant cuite, à la vapeur par exemple.

Amie de la peau, dont elle renforce la résistance aux U.V., elle possède des propriétés embellissantes grâce à sa forte concentration en carotène.

LES VARIÉTÉS DE CAROTTES

Les variétés se succèdent au fil des saisons. Au printemps, on trouve par exemple les Grelots et les Bellots, puis viennent les Nantaises. À l'automne apparaissent les carottes longues ou demi-longues et goûteuses.



CONSERVER LA CAROTTE

Les carottes de conservation se gardent une semaine dans le bac à légumes.

En revanche les carottes primeurs, plus fragiles, ne se conservent que deux jours dans les mêmes conditions.

UTILISATION

Les carottes se détaillent de diverses façons selon la recette : rondelles, bâtonnets, en dés et bien sûr râpées. Les carottes nouvelles sont délicieuses à la crème, aux fines herbes, glacées, Vichy (en rondelles, cuites à l'eau avec du sucre) et en jardinière. Les carottes s'accommodent aussi en potages, purée, tartes, potées... Elles servent de garniture à des plats mijotés. Enfin, les fanes des carottes sont parfaites pour aromatiser les soupes.

NOS RECETTES BEST OF

Indispensable dans le **ragoût de pommes de terre et carottes** (le meilleur de votre espace-recettes), incontournable dans la **macédoine du jardin** (Génération Thermomix, 50 recettes de famille) ou gourmande dans le fameux **gâteau de carottes** (Envie de Desserts). Retrouvez ces recettes dans les livres disponibles en cadeaux hôtesse !

Source : monprimeur.com

Ravioles carotte chèvre

6
parts

Valeurs nutritionnelles par portion 378 kcal | 1600 kJ | 15 g de protéines | 10 g de glucides | 56 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 25 min | Temps total : 45 min

La purée de carotte

600 g de carotte
100 g d'oignon
150 g d'eau
½ c. à café de sel
1 cube de bouillon de boeuf

La farce

400 g de purée de carotte
(réalisée ci-dessus)
100 g de fromage de chèvre
bûche
30 g de crème fraîche épaisse
Sel
Poivre

La pâte à raviole

400 g de farine
3 œufs
120 g de purée de carotte

Ustensiles

2 saladiers, rouleau à
pâtisserie, emporte pièce
rond, casserole

- 1 La purée de carotte :** Mettre les carottes et l'oignon coupés en morceaux dans le bol, et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter l'eau, le sel et le cube de bouillon, et chauffer **18 min/100°C/vitesse 1**.
- A la sonnerie, mixer **15 sec/vitesse 4** puis augmenter la vitesse progressivement jusqu'à 8 pour obtenir une purée homogène. Transvaser dans un récipient et laisser tiédir.
- 4 La farce :** Mettre 400 g de purée de carotte, la ½ bûche de chèvre, la crème fraîche, le sel et le poivre dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 5 La pâte à raviole :** Mettre la farine, les œufs et le reste de purée de carotte (env. 120 g) dans le bol et pétrir **3 min/□/↓**.
- A la sonnerie, enlever la pâte du bol, puis la travailler sur un plan de travail en rajoutant de la farine si nécessaire, car la pâte peut être plus ou moins collante en fonction du jus rendu par les carottes. Faire une boule et la laisser reposer une vingtaine de minutes.
- 7 Les ravioles :** Etaler la pâte en une bande fine qui fasse un peu plus de deux fois la largeur de votre emporte-pièce. Marquez légèrement la pâte à l'aide de votre emporte pièce. Poser sur chaque empreinte 1 bonne cuillère à café de farce. Replier la pâte en deux, presser un peu sur le contour de chaque tas de farce pour chasser l'air et éviter que vos ravioles ne se décollent lors de la cuisson. Découper les ravioles à l'aide de votre emporte pièce. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de votre pâte.
- Plonger les ravioles dans une casserole d'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface (quelques minutes seulement), puis les égoutter.
- Les dresser dans les assiettes, arrosées d'un filet d'huile d'olive, saupoudrées d'un peu de sel et de poivre. Déguster sans attendre.



1



5



7



7



Lait ribot à la banane

Valeurs nutritionnelles par portion 152 kcal | 358 kJ | 4 g de protéines | 26 g de glucides | 4 g de lipides

Préparation : 1 min | Temps total : 5 min



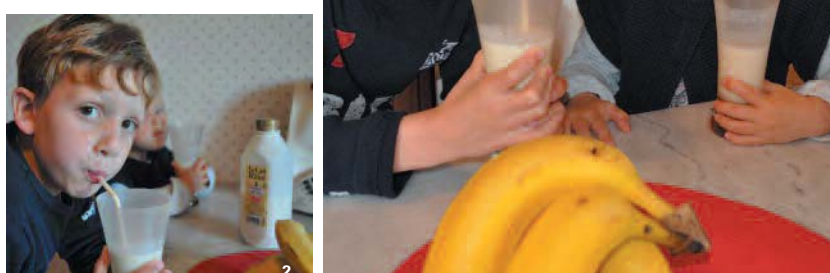
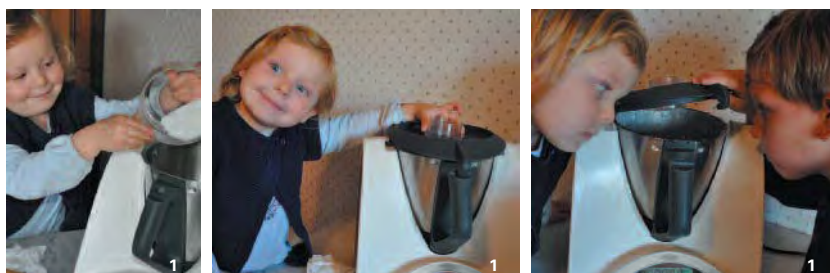
2 bananes
400 g de lait ribot
40 g de sucre

Ustensiles
4 verres

Réalisé avec les produits



- 1 Mets la banane coupée en morceaux, pèse le lait ribot et le sucre dans le bol et mixe **20 sec/vitesse 6**.
- 2 Sers aussitôt et régale-toi.



Variante

*Tu peux ajouter quelques
fraises à la banane, ou
remplacer celle-ci par
d'autres fruits de ton choix,
en fonction de la
saison.*