

# thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

N° 37

& Vous

ÉTÉ - AUTOMNE 2013



## Les recettes de saison

*Les petits goûters de la rentrée*

*1001 saveurs de miel*

*Champignons des sous-bois*

*Poissons et fruits de mer*

## L'école Thermomix

*Le pot-au-feu revisité*

*par Frédéric Jaunault*

## L'atelier de Mixie

*Cupcake chocorange*







## L'ACTUALITÉ THERMOMIX

- Rentrée fûtée : les incontournables
- Les rendez-vous de la rentrée



## 16 FICHES RECETTES

Les petits goûters de la rentrée  
1001 saveurs de miel  
Champignons des sous-bois  
Poissons et fruits de mer



## FOCUS DE SAISON

Le miel



## L'ÉCOLE THERMOMIX

Pot-au-feu revisité par  
Frédéric Jaunault



## L'ATELIER DE MIXIE

Cupcake choco orange

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

Le site de l'application

[www.thermomixapp.com/fr](http://www.thermomixapp.com/fr)

Espace recettes

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

Facebook

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Thermomix France Officiel



# Bienvenue !



Chers clients et chères clientes,

L'été a fait son grand retour et vous vous régalez en famille d'une cuisine conviviale et généreuse faite Thermomix ! Voilà une pause bien agréable au cœur de l'été !

Mais déjà bourdonnent les premiers préparatifs de la rentrée. Les enfants petits ou grands eux songent avant tout aux pauses récré avec les copains et un petit truc sympa à grignoter ! Si vous combiniez les deux et pensiez aux petits goûters à concocter ensemble ?

Et pour retrouver le goût de la rentrée, nous vous invitons le 6 septembre pour une journée récréative autour de délicieuses dégustations culinaires dans l'agence la plus proche de chez vous.

Vous le savez pour l'expérimenter au quotidien, « la plus petite cuisine au monde » vous aide à réaliser des bons petits plats avec des budgets raisonnables. Ça c'est futé ! Dans ce numéro, toutes les rubriques sont particulièrement destinées à vous rendre la vie facile et pour aborder la rentrée avec sérénité.

Dans les fiches recettes pratiques et thématiques, laissez-vous guider pour accommoder différemment les champignons et découvrez les vertus inestimables du miel, précieux allié en cuisine. Le Chef Frédéric Jaunault, Meilleur Ouvrier de France Primeur, nous livre pas-à-pas les secrets d'un pot-au-feu revisité façon vapeur, alliant légèreté et saveurs... bonne nouvelle : on peut se laisser aller : budget et calories allégés ! MMMH... De la légèreté, c'est la promesse des cupcakes choco orange dignes de pâtisseries que nous propose Mixie... Vous prendriez bien une petite pause avec nous ?

En vacances ou déjà de retour, rythmez votre quotidien de petites pauses gourmandes !

Bonne rentrée à tous,

**Sophie Hanon-Jaure**  
Responsable Marketing et  
Support des ventes Thermomix

## 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



Créatif



Végétarien



Rapide



Un temps d'avance

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](http://www.thermomix.fr) • Directrice de la publication : Sophie Hanon-Jaure • Directrice de la rédaction : Audrey Lebretonchel • Rédactrice en chef : Anne-Laure Allien • Chargée de développement des recettes : Edith Pouchard, Isabelle Philon • Direction artistique : Anne Le Corre • Photos : D3 Studio - Couverture et pages 14-15 © C. et F. Bel - Pages 1, 2, 4, 13 © Fotolia - © F. Jaunault • Stylisme : Alexandra Pasti (sauf pages 14, 15, 16) • Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine - 01 30 93 13 13 - [www.imprimerie-wauquier.com](http://www.imprimerie-wauquier.com) • ISSN : 1950-4799



OFFRE  
EXCEPTIONNELLE  
de financement !



### LA RENTRÉE FUTÉE

Partagez vos bons plans avec vos ami(e)s qui n'ont pas encore le Thermomix, équipez votre lieu de vacances, offrez-vous votre cadeau de Noël avant l'heure !

**Jusqu'au 22 septembre 2013,  
le soleil n'en finit pas de briller  
et vos yeux de pétiller !**

*Faites-vous une fleur...*

Prenez vite rendez-vous avec votre conseiller(ère) pour profiter de cette offre exceptionnelle de financement.

SOFINCO

#### LE THERMOMIX

**en moins d'1 an à moins de 100 € / mois**

AVEC 2 OPTIONS AU CHOIX :

**OPTION Sérénité**

Votre  
Thermomix pour  
**96 €/mois**  
en 11 mois  
ASSURANCE  
INCLUDE

**OU**

**OPTION Classique**

Votre  
Thermomix pour  
**93,75 €/mois**  
en 11 mois  
SANS  
ASSURANCE

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

\*Pour un crédit accessoire à une vente de 999 €, vous remboursez 11 mensualités de 93,75 € hors assurance facultative. Le montant total dû est de 1 031,25 €. Taux Annuel Effectif Global (TAEG) fixe de 6,591 %.

Taux débiteur fixe de 6,40 %. Le coût mensuel de l'assurance facultative est de 2,25 € et s'ajoute, en cas de souscription par l'emprunteur aux mensualités ci-dessus.

Offre valable du 24 juin au 22 septembre 2013 disponible sur la durée unique de 11 mois pour l'achat d'un Thermomix. Offre réservée aux particuliers résidant en France métropolitaine. Cette publicité est diffusée par Vorwerk France en qualité d'intermédiaire de crédit non exclusif de CA Consumer Finance. Il apporte son concours à la réalisation d'opérations de crédit à la consommation sans agir en qualité de prêteur. Dans le cadre de votre financement, vous disposez d'un délai de rétractation. Sous réserve d'acceptation du dossier de crédit par CA Consumer Finance dont Sofinco est une marque commerciale. CA Consumer Finance, SA au capital de 346 546.434 € - Rue du Bois Sauvage 91038 EVRY Cedex, 542 097 522 RCS Paris. Intermédiaire en assurance immatriculé à l'ORIAS sous le N 07008079.

### OFFRES SPÉCIALES BOUTIQUE, ÉVÉNEMENTS,...

Suivez toute l'actualité  
Thermomix sur la page  
« Promotions et actualités »,  
sur notre site [thermomix.fr](http://thermomix.fr)





### L'ESPACE RECETTES

**Vous l'attendiez, l'espace recettes a de nouvelles fonctionnalités !**

*Navigation facilitée, formulaire de recette simplifiée : cliquez, cuisinez !*

- La nouvelle page d'accueil visuelle : recettes les mieux notées, fil d'actualité en direct
  - L'inscription encore plus simple
  - La recherche plus précise
  - La saisie de recette intuitive avec un guide pas à pas !
  - Plus de 10 000 recettes Thermomix
  - Des concours pour gagner des cadeaux !
- **Nouveauté !** Illustrez votre recette avec une vidéo sur Youtube !



**Venez découvrir les nouveautés sur [www.espacerecettes.fr](http://www.espacerecettes.fr) !**

## LES RENDEZ-VOUS DE LA RENTRÉE ! LA JOURNÉE PORTES OUVERTES DE RENTRÉE

**Le 6 septembre de 10 h à 18 h**, venez goûter dans l'agence la plus proche de chez vous !

Partagez un moment récréatif autour de démonstrations culinaires, recevez des cadeaux exclusifs et tentez de gagner de nombreux lots !

Ne manquez pas votre rentrée !



Retrouvez la liste des agences participantes\* sur notre site [thermomix.fr](http://thermomix.fr).

## THERMOMIX FAIT LA FOIRE !

Vous n'avez pas eu l'occasion de venir à la foire de Paris au Printemps ? Retrouvez le stand Vorwerk

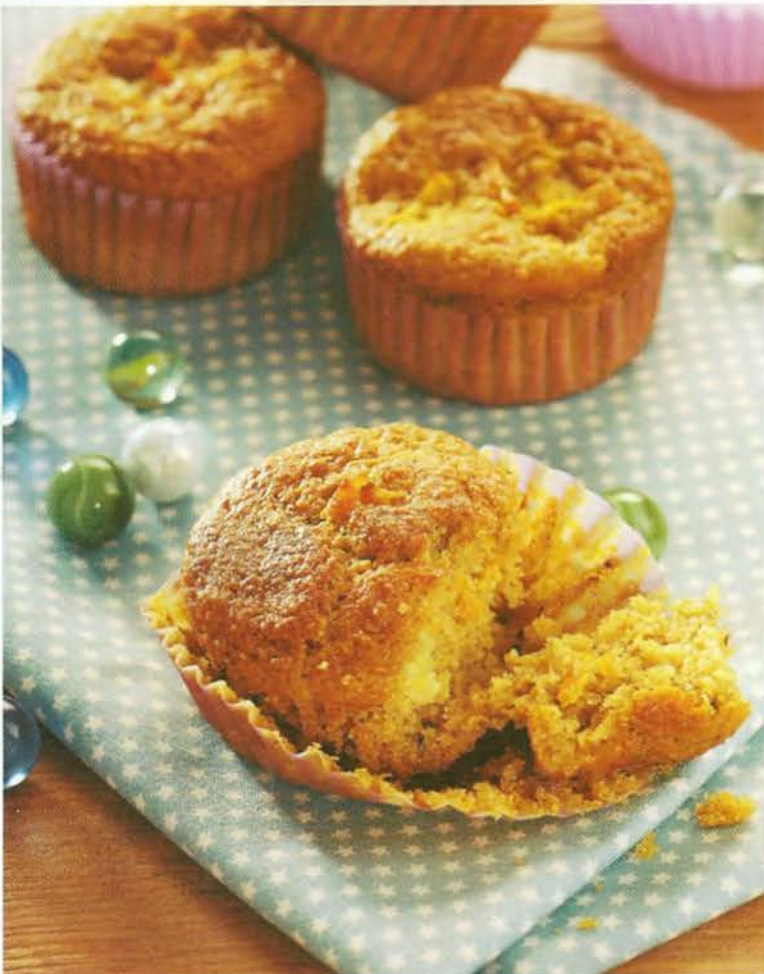
> à la foire de **Strasbourg\*** du **6 au 16 septembre**, au **Parc des Expositions Wacken**.

> à la foire de **Marseille** du **27 septembre au 7 octobre**, au **Parc Chanot**.

\*Les agences de Strasbourg et de Bailly n'organisent pas de Journée Portes Ouvertes le 06/09/2013.



Muffins pomme butternut



Bouchées caramel chocolat



Petits palmiers aux dattes et au miel



Barres de céréales





## Bouchées caramel chocolat



36 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
129 kcal | 539 kJ | 2 g de protéines | 15 g de glucides | 7 g de lipides

Préparation : 1 h 05 min + Cuisson au four : 25 min + Attente : 3 h  
| Temps total : 4 h

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| <b>Le biscuit</b>             | <b>Le glaçage chocolat</b>   |
| 30 g de sucre roux            | 200 g de chocolat noir, détaillé en morceaux                         |
| 175 g de farine               | 40 g de crème liquide  |
| 125 g de beurre               |  |
| <b>Le caramel</b>             | <b>Ustensiles</b>  |
| 380 g de lait concentré sucré | Papier cuisson, rouleau à pâtisserie, moule carré (ou rectangulaire) |
| 50 g de beurre                |  |
| 50 g de sucre roux            |  |

- 1 Le biscuit :** Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- Mettre le sucre roux dans le bol et mixer 10 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter la farine et le beurre, et mixer 40 sec/vitesse 4.
- Abaisser la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir un biscuit lisse d'1 cm d'épaisseur environ. Transférer la feuille de papier cuisson dans un moule ou un plat à four (30 x 40 cm). Enfourner 25 minutes en surveillant la cuisson. Le gâteau doit dorer légèrement. Nettoyer le bol.
- 5 Le caramel :** Mettre le lait concentré sucré, le beurre et le sucre roux dans le bol, et cuire 60 min/Varoma/vitesse 2, en remplaçant le gobelet doseur par le panier cuisson sur le couvercle pour éviter les projections.
- Laisser tiédir la préparation avant de verser sur le biscuit. En égaliser la surface à l'aide de la spatule. Mettre au réfrigérateur pendant 2 à 3 heures pour durcir le caramel.
- 7 Le glaçage chocolat :** Mettre le chocolat dans le bol et mixer 10 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter la crème liquide et faire fondre 5 min/50°C/vitesse 1.
- Verser sur le caramel, étaler à l'aide d'une spatule pour obtenir une surface bien lisse, et remettre au réfrigérateur pour le laisser figer.
- Couper en carrés de 3 cm environ et déguster.

thermomix

Produits de saison

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

## Muffins pomme butternut



12 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
142 kcal | 600 kJ | 3 g de protéines | 19 g de glucides | 6 g de lipides

Préparation : 25 min + Cuisson au four : 35 min | Temps total : 1 h 30 min

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 300 g d'eau  | 100 g de farine                    |
| 1 orange, bio de préférence, zeste et jus              | 1 c. à café de levure chimique     |
| 200 g de chair de courge Butternut, coupée en morceaux | 50 g de noix de coco en poudre     |
| 30 g de beurre, et un peu pour le moule                | ½ c. à café de cannelle en poudre  |
| 100 g de sucre roux                                    | ½ c. à café de gingembre en poudre |
| 1 c. à café d'extrait de vanille liquide               | 1 pomme, coupée en petits dés      |
| 2 œufs   | <b>Ustensiles</b>                  |
|  | Moule à muffins                    |

- Mettre l'eau et le zeste d'orange dans le bol, mettre la chair de courge Butternut dans le panier cuisson, insérer ce dernier et cuire à la vapeur 20 min/Varoma/vitesse 2.
- Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer les moules à muffins et réserver.
- A la sonnerie, retirer le zeste d'orange et le réserver. Jeter l'eau et mettre les morceaux de Butternut, le beurre, le sucre roux, l'extrait de vanille liquide, les œufs, le jus de l'orange, la farine, la levure chimique, la noix de coco en poudre, la cannelle et le gingembre dans le bol, et pétrir 2 min/□ / 4.
- A la sonnerie, ajouter les dés de pomme et les zestes d'orange réservés, et mélanger 1 min/□ / vitesse 2.
- Remplir au 3/4 les moules à muffins de cette préparation, et enfourner 35 minutes. Laisser tiédir avant de démouler. Déguster froid.

thermomix

Produits de saison

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

## Barres de céréales



10 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
140 kcal | 583 kJ | 2 g de protéines | 13 g de glucides | 9 g de lipides

Préparation : 15 min + Cuisson au four : 15 min | Temps total : 1 h 30 min

|  |  |
|--|--|
| 30 g d'abricots secs dénoyautés            | 30 g de sirop d'agave                                |
| 25 g de noixettes entières                 | 20 g de sucre roux                                   |
| 20 g de noix décortiquées                  | 35 g de sirop d'érable                               |
| 15 g de pistaches non salées, décortiquées | 30 g d'huile de noix                                 |
| 20 g de noix de cajou, non salées          | 50 g de riz soufflé (type rice crispies)             |
| 20 g de raisins secs                       | <b>Ustensiles</b>                                    |
| 20 g de noix de coco râpée                 | Plaque de four, papier cuisson, rouleau à pâtisserie |

- Préchauffer le four à 160°C (Th.5). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
- Mettre les abricots, les noixettes, les noix, les pistaches et les noix de cajou dans le bol, et mixer 3 sec/vitesse 5.
- Ajouter les raisins secs, la noix de coco râpée, le sirop d'agave, le sucre roux, le sirop d'érable et l'huile de noix, et chauffer 3 min/70°C/□ / vitesse 4.
- Ajouter le riz soufflé, et mélanger 1 min/□ / vitesse 1.
- Répartir la préparation sur la plaque de four sur une épaisseur de 1,5 cm environ. Poser une feuille de papier cuisson dessus et en égaliser la surface à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir une surface bien lisse. Prédécouper les contours des barres de céréales à l'aide de la tranche d'un couteau pour en faciliter la découpe après cuisson, et enfourner 15 minutes. Laisser refroidir complètement avant de couper les barres à l'aide d'un couteau bien aiguisé.

## Variante

Remplacez le riz soufflé par 90 g de flocons d'avoine. Variez les saveurs de ces délicieuses gâtes en remplaçant les abricots par des pruneaux, ou ajoutez amandes ou canneberges...

thermomix

Produits de saison

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

## Petits palmiers aux dattes et au miel



20 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
151 kcal | 632 kJ | 2 g de protéines | 14 g de glucides | 10 g de lipides

Préparation : 30 min + Cuisson au four : 20 min + Attente : 30 min  
| Temps total : 1 h 30 min

|   |  |
|---|--|
| <b>La pâte feuilletée</b>   | 1 c. à café de cannelle en poudre  |
| 150 g de beurre doux, en morceaux et préalablement congelé à plat | 40 g de miel, crémeux  |
| 150 g de farine   | 100 g de noixettes   |
| 1 pincée de sel   | 30 g d'eau   |
| 75 g d'eau, très froide   | 1 jaune d'œuf  |
| <b>La garniture</b>   | <b>Ustensiles</b>  |
| 200 g de dattes, dénoyautées                                      | Rouleau à pâtisserie, papier cuisson, plaque de four, pinceau de cuisine |

- 1 La pâte feuilletée :** Mettre le beurre, la farine, le sel et l'eau dans le bol, mixer 15 sec/vitesse 6, puis 10 sec/□ / vitesse 2 pour décoller la pâte du bol.
- Abaisser la pâte en un rectangle dont la longueur fait 3 fois la largeur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. La plier en 3 puis la tourner d'1/4 de tour. Répéter l'opération 3 fois ou plus, l'abaisser une dernière fois, la plier et la réserver au frais pendant la préparation de la garniture.
- 3 La garniture :** Mettre les dattes, la cannelle, le miel et les noixettes dans le bol, et mixer 20 sec/vitesse 5.
- Ajouter 20 g d'eau et mixer à nouveau 5 sec/vitesse 5.
- Abaisser la pâte feuilletée en un grand rectangle sur une feuille de papier cuisson à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Étaler la préparation aux dattes à chaque extrémité sur 8 cm environ, en gardant la zone du milieu vierge. Rouler la pâte en partant de chaque extrémité vers le centre pour se rejoindre au milieu. Envelopper le boudin de pâte de papier cuisson et placer au congélateur pendant 30 minutes environ.
- Au bout de ce temps, préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
- Sortir la pâte du congélateur, la couper en rondelles d'1 cm environ à l'aide d'un couteau aiguisé sans les aplatis. Leur donner la forme de petits palmiers et les disposer sur la plaque préparée en laissant un peu d'espace entre chaque.
- A l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonner les palmiers avec le reste d'eau mélangé à un jaune d'œuf. Enfourner 20 minutes en surveillant la cuisson. Laisser refroidir avant de déguster.

thermomix

Produits de saison

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



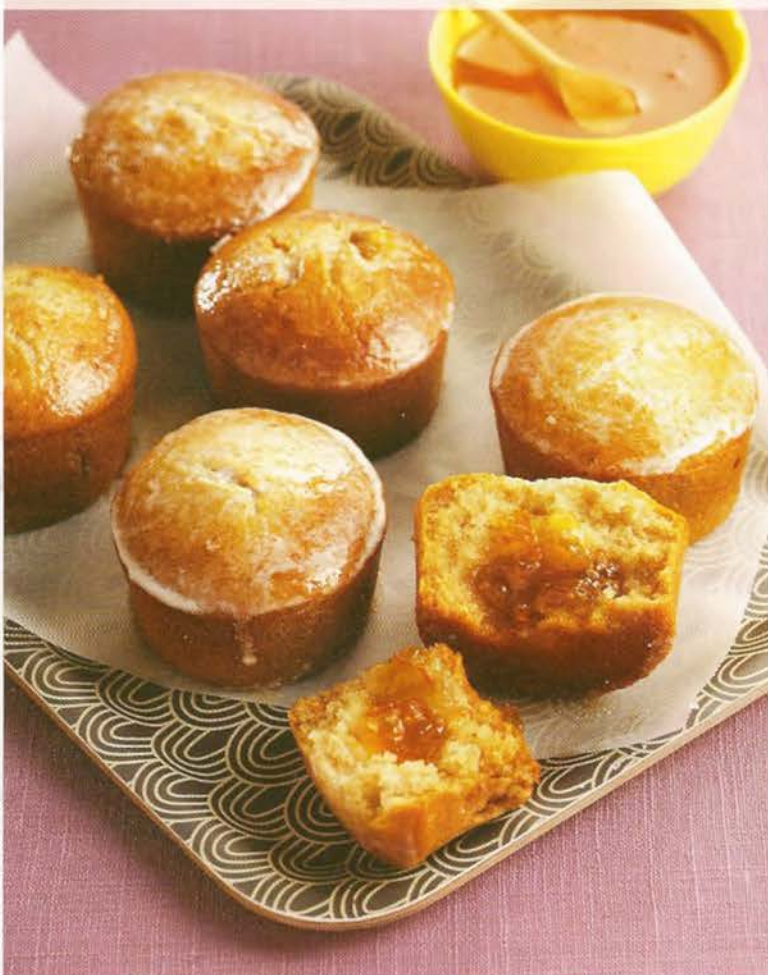
**Sauté de dinde au miel**  
et à la menthe



**Travers de porc à la chinoise**



**Nonettes à l'orange**



**Tarte à la châtaigne et au miel**





## Travers de porc à la chinoise



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
646 kcal | 2690 kJ | 35 g de protéines | 22 g de glucides | 46 g de lipides

Préparation : 30 min | Temps total : 35 min

|                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 10 g de gingembre frais          | 4 c. à soupe de vinaigre de vin |
| 5 c. à soupe de miel d'acacia    | ½ c. à café de Tabasco®         |
| 5 c. à soupe de coulis de tomate | Sel, à discrétion               |
| 4 c. à soupe de sauce soja       | Poivre, à discrétion            |
| 2 c. à soupe de moutarde         | 1200 g de travers de porc       |

- 1 Mettre le gingembre dans le bol et mixer 10 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter le miel, le coulis de tomate, la sauce soja, la moutarde, le vinaigre, le Tabasco®, le sel et le poivre et mélanger 10 sec/vitesse 4.
- 3 Ajouter les travers de porc coupés en morceaux et cuire 25 min/Varoma/ /vitesse 4. Servir aussitôt.

### Conseils

Servez ce plat accompagné de riz blanc, de nouilles chinoises ou d'une poêlée de légumes.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## DESSERT

## Tarte à la châtaigne et au miel



8 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
304 kcal | 1116 kJ | 16 g de protéines | 44 g de glucides | 11 g de lipides

Préparation : 30 min + Attente : 1 h + Cuisson au four : 30 min  
| Temps total : 3 h

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>La pâte</b>                | 50 g d'eau                              |
| 110 g de farine de blé        | 50 g de miel de châtaigne               |
| 40 g de farine de châtaigne   | 250 g de châtaignes cuites et pelées    |
| 1 pincée de sel               | 3 œufs                                  |
| 60 g de beurre                | 30 g d'amandes effilées                 |
| 20 g d'eau                    |   |
| <b>La garniture</b>           | Ustensiles                              |
| 150 g de sucre roux           | Film alimentaire, rouleau à pâtisserie, |
| 1 pincée de vanille en poudre | moule à tarte (Ø 22 cm)                 |

- 1 **La pâte** : Mettre la farine de blé, la farine de châtaigne, le sel, le beurre et l'eau dans le bol, et pétrir 2 min/ /4.
- 2 Faire une boule de cette pâte, l'envelopper de film alimentaire et la laisser reposer 1 heure au réfrigérateur. Au bout de ce temps, étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné, et en garnir un moule à tarte préalablement beurré.
- 3 **La garniture** : Préchauffer le four à 160°C (Th. 6).
- 4 Mettre le sucre roux, la vanille, l'eau et le miel dans le bol, et chauffer 3 min/100°C/vitesse 1.
- 5 Ajouter les châtaignes, et mixer 10 sec/vitesse 8. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 6 Ajouter les jaunes d'œufs et mixer 10 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver. Laver et sécher le bol.
- 7 Insérer le fouet, mettre les blancs d'œufs dans le bol, et les monter en neige 3 min/vitesse 3,5.
- 8 Incorporer délicatement au reste de la préparation, en garnir le fond du moule préparé, et enfourner 30 minutes. À la sonnerie, répartir les amandes effilées sur le dessus de la tarte, et poursuivre la cuisson 5 minutes. Laisser refroidir avant de déguster.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## Sauté de dinde au miel et à la menthe



6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
311 kcal | 1321 kJ | 30 g de protéines | 42 g de glucides | 2 g de lipides

Préparation : 30 min + Thermomix : 12 min + Attente : 5-6 h  
| Temps total : 6 h

|  |                               |
|--|-------------------------------|
| 3 citrons jaunes                           | 200 g d'eau                   |
| 10 g de gingembre frais                    | 200 g de riz basmati          |
| 3 c. à soupe de miel toutes fleurs         | 5 c. à café de fécule de maïs |
| 2 c. à soupe d'huile d'olive               | 3 brins de menthe fraîche     |
| Sel  |                               |
| Poivre                                     | Ustensile                     |
| 700 g de sauté de dinde, coupé en morceaux | Film alimentaire              |

- 1 Mettre le zeste d'un citron et le gingembre dans le bol, puis mixer 10 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Mixer à nouveau 5 sec/vitesse 7.
- 3 Ajouter le jus des citrons, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre puis mélanger 10 sec/vitesse 4.
- 4 Mettre les morceaux de sauté de dinde dans un récipient et verser la sauce au citron dessus. Couvrir de film alimentaire et réserver 5 à 6 heures au frais.
- 5 Au bout de ce temps, égoutter la viande, verser la marinade dans le bol et ajouter l'eau. Répartir le sauté de dinde sur le plateau vapeur, insérer ce dernier, mettre l'ensemble Varoma en place et cuire à la vapeur 10 min/Varoma/vitesse 1.
- 6 Mettre le riz dans le panier cuisson et le rincer sous un filet d'eau froide, insérer le panier cuisson et poursuivre la cuisson 15 min/Varoma/vitesse 1.
- 7 En fin de cuisson, retirer le Varoma et le panier cuisson et maintenir la viande et le riz au chaud. Mettre la fécule de maïs dans le bol, mixer 5 sec/vitesse 4 puis cuire 2 min/90°C/vitesse 1.
- 8 Disposer la viande et le riz sur un plat de service, napper de sauce et parsemer de menthe ciselée. Servir aussitôt.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D

## DESSERT

## Nonettes à l'orange



16 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
192 kcal | 825 kJ | 2 g de protéines | 37 g de glucides | 4 g de lipides

Préparation : 15 min | Temps total : 3 h

|  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <b>Les nonettes</b>                    | 1 c. à café d'épices à pain d'épices |
| 70 g de cassonade                      | 5 gouttes d'arôme d'orange           |
| 200 g de miel d'oranger                | ½ c. à café de bicarbonate           |
| 100 g d'eau                            | 200 g de confiture d'orange          |
| 100 g de lait 1/2 écrémé               | <b>Le glaçage</b>                    |
| ½ - 1 c. à café de zeste d'orange râpé | 30 g de sucre                        |
| 75 g de beurre                         | 1 blanc d'œuf                        |
| 270 g de farine                        | Ustensiles                           |
| 2 sachets de levure chimique           | Moule à muffins, pinceau de cuisine  |

- 1 **Les nonettes** : Mettre la cassonade, le miel, l'eau, le lait, le zeste d'orange et le beurre dans le bol, et chauffer 5 min/90°C/vitesse 1.
- 2 Ajouter la farine, la levure chimique, les épices à pain d'épices, l'arôme d'orange et le bicarbonate, et mixer 30 sec/vitesse 5. Transvaser dans un récipient et laisser reposer 1 heure.
- 3 Préchauffer le four à 200°C (Th. 7). Beurrer légèrement les moules à muffins.
- 4 Remplir les moules préparés aux 3/4 de cette préparation. Poser dessus 1 c. à café de confiture d'orange et enfourner 20 minutes en surveillant la coloration. Laisser tiédir avant de démouler.
- 5 **Le glaçage** : Mettre le sucre dans le bol et mixer 10 sec/vitesse 10.
- 6 Ajouter le blanc d'œuf et mélanger 15 sec/vitesse 5. Badigeonner le dessus de chaque nonette encore tiède de ce glaçage à l'aide d'un pinceau à pâtisserie. Laisser refroidir avant de déguster.

### Variante

Remplacez la confiture d'orange par une confiture de mûre ou de cassis.

thermomix

Produits de saison  
J F M A M J J A S O N D



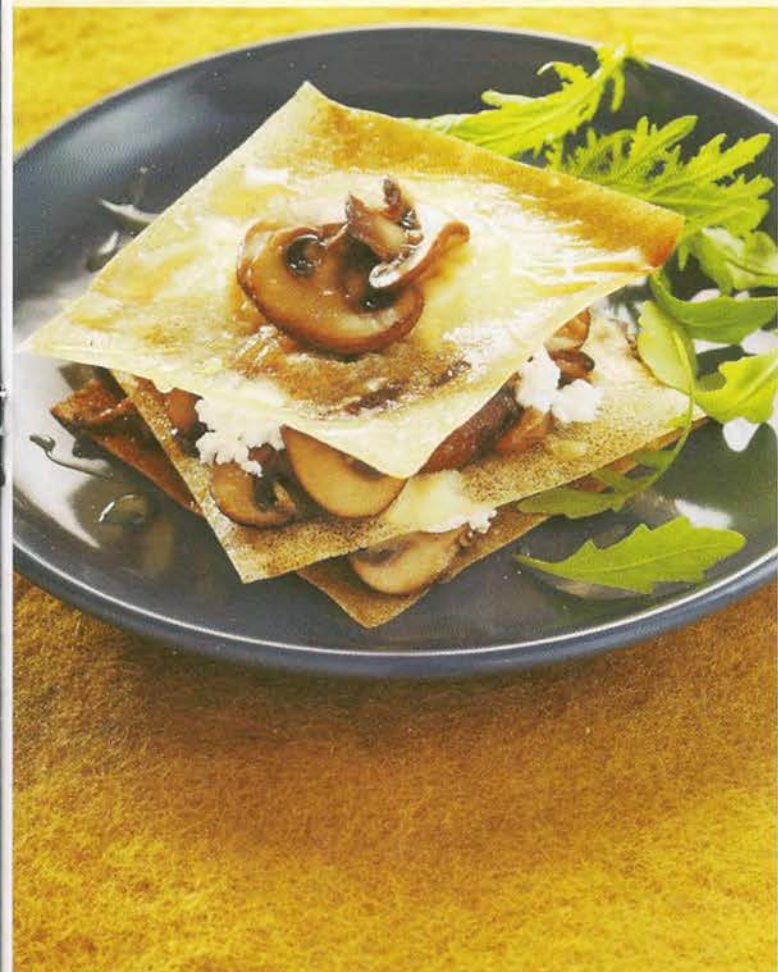
**Madeleines des sous-bois**



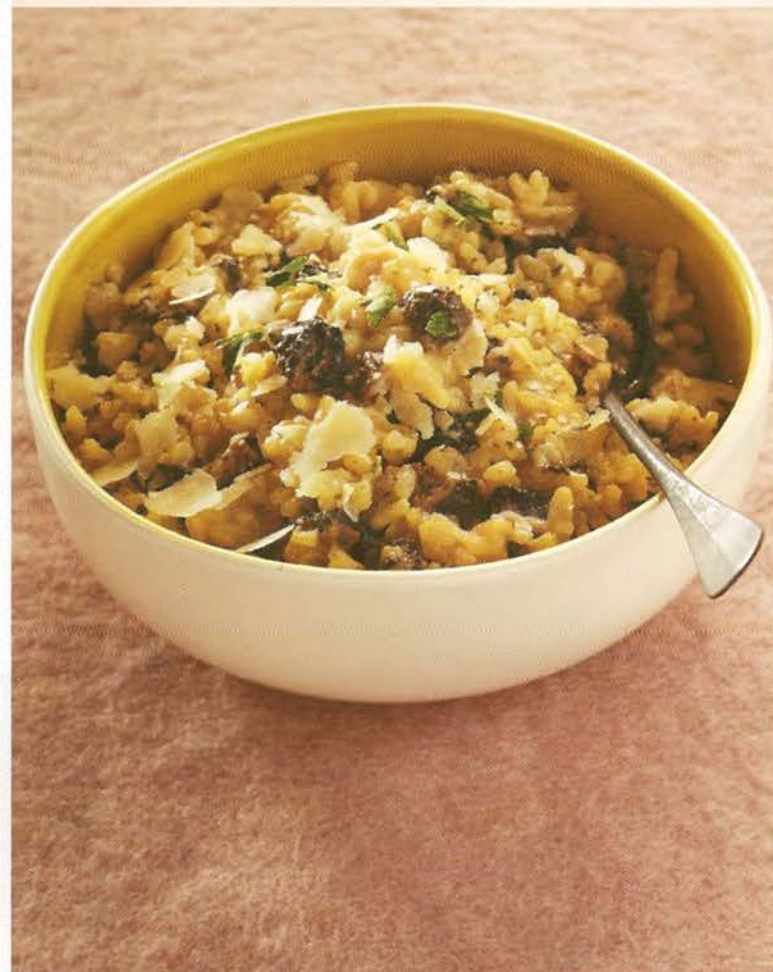
**Cappuccino de champignon**



**Mille-feuilles de champignons des sous-bois**



**Risotto aux morilles**





## Cappuccino de champignon



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
133 kcal | 544 kJ | 6 g de protéines | 4 g de glucides | 17 g de lipides

Préparation : 10 min | Temps total : 30 min

|                            |  |
|----------------------------|--|
| 25 g d'échalote            | 1 cube de bouillon de légumes                |
| 10 g d'huile d'olive       | 4 brins de persil frais                      |
| 250 g de girolles fraîches | 100 g de crème liquide 35% m.g., très froide |
| 500 g d'eau                |  |

- 1 Mettre l'échalote dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter l'huile et rissoler 2 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet.
- 3 Ajouter les girolles soigneusement nettoyées, et rissoler 2 min/Varoma/vitesse 4.
- 4 Mettre l'eau, le cube de bouillon de légumes et 3 brins de persil dans le bol, cuire 15 min/100°C/vitesse 1, puis mixer 30 sec/vitesse 10. Transvaser dans un récipient et réserver au chaud. Laver et essuyer le bol.
- 5 Insérer le fouet. Mettre la crème liquide dans le bol, et fouetter 2-3 min/vitesse 4 en surveillant la prise de la crème.
- 6 Répartir dans les tasses, ajouter une cuillère de chantilly et parsemer du reste de persil ciselé. Servir aussitôt.

## Variante

Remplacez les girolles par un autre champignon en fonction de la cueillette ou de vos goûts.

## Conseil

Si vous ne disposez pas de champignons frais, utilisez des champignons en conserve.

thermomix

Produits de saison

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

## PLAT

## Risotto aux morilles



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
361 kcal | 1513 kJ | 13 g de protéines | 55 g de glucides | 10 g de lipides

Préparation : 10 min | Temps total : 35 min

|  |                              |
|--|------------------------------|
| 130 g d'oignon, coupé en deux                                | 250 g de riz spécial risotto |
| 4 brins de persil frais                                      | 100 g de vin blanc sec       |
| 10 g de beurre   | 700 g d'eau                  |
| 250 g de morilles fraîches, nettoyées et coupées en morceaux | 1 cube bouillon de volaille  |
| 20 g d'huile d'olive   | 30 g de parmesan râpé        |

- 1 Mettre l'oignon et le persil dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter le beurre et rissoler 5 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet.
- 3 Ajouter les morilles coupées en morceaux et rissoler 5 min/Varoma/ / vitesse 1. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 4 Mettre l'huile d'olive et le riz dans le bol et faire revenir 5 min/100°C/vitesse 1.
- 5 Ajouter le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon puis cuire 18 min/100°C/ / vitesse 1.
- 6 A la sonnerie, ajouter les morilles et mélanger 1 min/ / vitesse 1.
- 7 Parsemer de parmesan et servir aussitôt.

## Variante

Remplacez les morilles par un autre champignon : girolles, cèpes, trompettes de la mort...

## Conseil

Si vous n'avez pas de morilles fraîches, utilisez des champignons en conserve bien rincés et égouttés.

thermomix

Produits de saison

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

## Madeleines des sous-bois



25 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
50 kcal | 210 kJ | 2 g de protéines | 5 g de glucides | 2 g de lipides

Préparation : 15 min + Cuisson au four : 20 min | Temps total : 35 min

|                          |                             |
|--------------------------|-----------------------------|
| 110 g d'échalote         | ½ sachet de levure chimique |
| 2 c. à soupe de cerfeuil | 100 g de lait               |
| 50 g de beurre           | Sel, à discrétion           |
| 150 g de cèpes frais     | Poivre, à discrétion        |
| 2 œufs                   | Ustensiles                  |
| 150 g de farine          | Moules à madeleine          |

- 1 Mettre les échalotes et le cerfeuil dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter 10 g de beurre et faire rissoler 5 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet.
- 3 Ajouter les cèpes coupés en morceaux et rissoler 3 min/100°C/ / vitesse 1. Transvaser dans un récipient et réserver. Laver et sécher le bol.
- 4 Préchauffer le four à 180°C (Th. 7). Beurrer légèrement un moule à madeleine.
- 5 Mettre les œufs, la farine, la levure, le lait, le reste de beurre, le sel et le poivre et pétrir 1 min/ / vitesse 1.
- 6 Ajouter les cèpes réservés et pétrir à nouveau 1 min/ / vitesse 1.
- 7 Répartir la préparation dans le moule à madeleine et enfourner 15 à 20 minutes. Laisser refroidir et déguster.

## Conseil

Si vous utilisez des cèpes séchés, les réhydrater dans de l'eau tiède pendant 15 minutes puis dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes.

thermomix

Produits de saison

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

## ENTRÉE

## Mille-feuilles de champignons des sous-bois



4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
128 kcal | 529 kJ | 7 g de protéines | 18 g de glucides | 4 g de lipides

Préparation : 15 min | Temps total : 25 min

|  |  |
|--|--|
| 50 g de miel de romarin                        | Sel, à discrétion                                  |
| 3 feuilles de brick                            | Poivre, à discrétion                               |
| 30 g d'échalote                                | 100 g de fromage de chèvre frais                   |
| 10 g de beurre                                 | Ustensiles   |
| 450 g de champignons frais et variés de saison | Plaque de four, papier cuisson, pinceau de cuisine |

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
- 2 Mettre le miel dans le bol et chauffer 2 min/60°C/vitesse 1.
- 3 Couper les feuilles de brick en 4 et couper les arrondis pour obtenir 12 carrés réguliers. Badigeonner chacun de miel à l'aide d'un pinceau alimentaire (en garder un peu pour la finition), les disposer sur la plaque de four préparée et enfourner 5 minutes en surveillant la cuisson. Elles doivent juste dorer. En fin de cuisson, sortir la plaque de four et décoller délicatement les carrés de brick avant de les laisser refroidir. Ne pas éteindre le four.
- 4 Sans laver le bol, y mettre les échalotes et hacher 2 sec/vitesse 6.
- 5 Ajouter le beurre et rissoler 3 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet.
- 6 Ajouter les champignons, brossés et coupés en lamelles, le sel et le poivre, et mijoter 12 min/Varoma/ / vitesse 4.
- 7 Monter les millefeuilles. Poser 4 carrés de brick sur un plat de service, recouvrir chacun d'1 cuillère de champignons et d'1 morceau de fromage de chèvre. Renouveler l'opération une fois et terminer par 1 carré de brick. Passer les millefeuilles au four 5 minutes pour les réchauffer. Ajouter un mince filet de miel sur la brick du dessus et servir aussitôt.

## Conseil

Hors saison, remplacez les champignons frais par des champignons en bocaux. Rincez les champignons et réduisez le temps de cuisson de 5 minutes à l'étape 7.

thermomix

Produits de saison

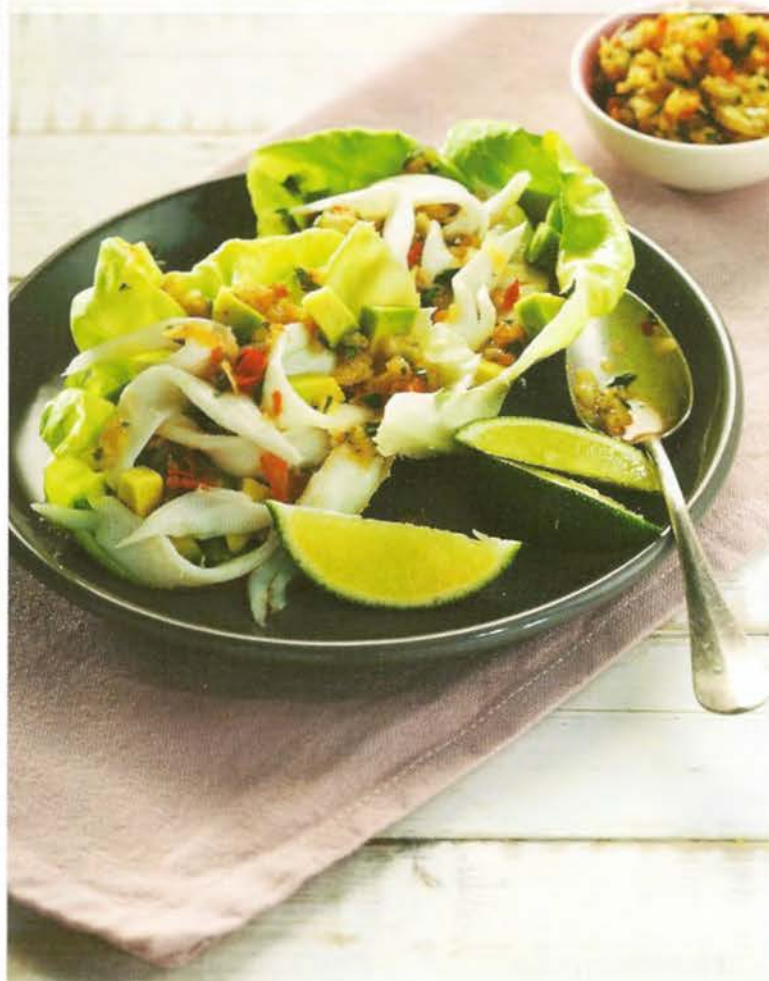
J F M A M J J A S O N D



Velouté d'automne aux gambas 



Effilochée de raie 



Lieu au pistou 



Lasagnes au thon 





## Effilochée de raie



4 portions

Valeurs nutritionnelles par bocal  
252 kcal | 1054 kJ | 26 g de protéines | 3 g de glucides | 15 g de lipides

Préparation : 15 min | Temps total : 30 min

|                                    |                       |
|------------------------------------|-----------------------|
| 2 avocats bien mûrs                | 20 g d'huile d'olive  |
| ½ citron jaune                     | Sel, à discrétion     |
| 80 g d'oignon, coupé en 4          | Poivre, à discrétion  |
| 5 g de persil plat, frais          | 300 g d'eau           |
| 50 g de poivron rouge, en morceaux | 800 g d'ailes de raie |
| ½ citron vert                      | 4 feuilles de laitue  |

- 1 Couper les avocats en petits dés, les citronner légèrement et les réserver. Veiller à garder le reste de citron pressé.
- 2 Mettre l'oignon et les feuilles de persil (garder les queues) dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3 Mixer à nouveau 5 sec/vitesse 5.
- 4 Ajouter le poivron et mixer 2 sec/vitesse 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 5 Ajouter le jus de citron vert (garder le citron pressé), l'huile d'olive, le sel et le poivre, puis mélanger 10 sec/vitesse 2. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 6 Mettre l'eau, les queues de persil et les citrons pressés dans le bol, mettre les ailes de raies dans le Varoma et sur le plateau vapeur, mettre l'ensemble Varoma en place, et cuire à la vapeur 15 min/Varoma/vitesse 2.
- 7 À la sonnerie, disposer les feuilles de laitue sur les assiettes, répartir dessus les cubes d'avocat et la raie, détaillée en lanières. Servir tiède ou froid, la sauce à part.

thermomix

Produits de saison

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

## Velouté d'automne aux gambas



4 portions

Valeurs nutritionnelles par bocal  
282 kcal | 1182 kJ | 14 g de protéines | 28 g de glucides | 12 g de lipides

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

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 4 branches de sauge fraîche          | 700 g d'eau                                 |
| 110 g d'oignon jaune                 | 1 cube de bouillon de volaille              |
| 10 g de beurre                       | 250 g de pois gourmands                     |
| 250 g de châtaignes cuites et pelées | 200 g de gambas crues, décortiquées         |
| 200 g de jus de canberge             | 100 g de crème fraîche épaisse, 20% de m.g. |

- 1 Mettre les feuilles de 3 branches de sauge dans le bol et mixer 10 sec/vitesse 6. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 2 Mettre les oignons coupés en 2 dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3 Ajouter le beurre et rissoler 5 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet.
- 4 Ajouter les châtaignes, le jus de canberge, l'eau, le cube de bouillon et la sauge hachée réservée. Remettre le gobelet puis cuire 15 min/Varoma/vitesse 1.
- 5 Mettre les pois gourmands dans le Varoma, insérer ce dernier et cuire à la vapeur 5 min/Varoma/vitesse 1.
- 6 Couper les gambas en deux dans la longueur et enlever délicatement le petit filet noir. Poser les gambas sur le plateau vapeur, insérer ce dernier dans le Varoma et cuire 4 min/Varoma/vitesse 1.
- 7 Retirer l'ensemble Varoma, puis mixer le bouillon 30 sec/vitesse 10.
- 8 Ajouter la crème et mixer 10 sec/vitesse 4. Rectifier l'assaisonnement. Répartir le velouté dans les assiettes, ajouter les pois gourmands et les gambas et servir aussitôt, parsemé de feuilles de sauge.

thermomix

Produits de saison

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

## POISSON

### Lasagnes au thon



6 portions

Valeurs nutritionnelles par bocal  
272 kcal | 1148 kJ | 23 g de protéines | 130 g de glucides | 7 g de lipides

Préparation : 15 min | Temps total : 1 h 15 min

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 100 g d'oignon, coupé en deux                       | 250 g de ricotta                      |
| 1 échalote  | Sel, à discrétion                     |
| 250 g de poivron rouge, coupé en morceaux et éépimé | Poivre, à discrétion                  |
| 200 g d'eau   | 12 feuilles de lasagne                |
| 1 cube de bouillon de légumes                       | 260 g de thon au naturel, en conserve |
| 400 g de courgette, coupée en rondelles             | Ustensile                             |
|   | Plat à gratin                         |

- 1 Mettre l'oignon et l'échalote dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter les morceaux de poivron, et mixer 2 sec/vitesse 5.
- 3 Ajouter l'eau et le cube de bouillon de légumes, mettre les rondelles de courgettes dans le panier cuisson, insérer ce dernier dans le bol, et cuire à la vapeur 15 min/Varoma/vitesse 4.
- 4 Préchauffer le four à 160°C (Th. 6).
- 5 À la sonnerie, retirer le panier cuisson en conservant le bouillon dans le bol. Réserver les courgettes au chaud. Ajouter la ricotta, le sel et le poivre au contenu du bol, puis mélanger 1 min/vitesse 2. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 6 Tapisser le fond d'un plat à gratin d'une fine couche de sauce. Couvrir de feuilles de lasagne, puis d'une couche de courgettes. Faire une nouvelle couche de feuilles de lasagne, ajouter le thon émietté et une nouvelle couche de sauce. Renouveler cette opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de sauce. Enfourner 30 minutes. Servir chaud.

thermomix

Produits de saison

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

## POISSON

### Lieu au pistou



4 portions

Valeurs nutritionnelles par bocal  
409 kcal | 1712 kJ | 32 g de protéines | 22 g de glucides | 21 g de lipides

Préparation : 15 min + Cuisson : 20 min | Temps total : 30 min

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1 bouquet de basilic frais            | 700 g de carotte coupées en bâtonnets   |
| 4 gousses d'ail                       | 500 g de céleri-rave coupé en bâtonnets |
| 1 c. à soupe de pignons de pin        | 4 tomates séchées à l'huile             |
| 2 c. à soupe d'huile d'olive          |   |
| 600 g de lieu jaune (2 grands filets) |   |
| Sel, à discrétion                     |   |
| Poivre, à discrétion                  | Ustensile                               |
| 400 g d'eau                           | Papier cuisson                          |

- 1 Mettre le basilic, les gousses d'ail et les pignons dans le bol, et hacher 4 sec/vitesse 6. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter l'huile d'olive et mixer à nouveau 20 sec/vitesse 4 pour obtenir un pistou. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3 Poser 1 filet de lieu sur 1 feuille de papier cuisson, saler, poivrer et tartiner de pistou. Poser le second filet de lieu dessus, saler, poivrer. Couper les filets ainsi préparés en 4 parts égales. Les envelopper en papillotes et réserver.
- 4 Mettre l'eau dans le bol, et les carottes coupées en bâtonnets dans le panier cuisson. Insérer ce dernier. Mettre le céleri-rave coupé en bâtonnets sur le plateau vapeur. L'insérer dans le Varoma, mettre en place et cuire 15 min/Varoma/vitesse 1.
- 5 À la sonnerie, mettre le poisson dans le Varoma et prolonger la cuisson 10 min/Varoma/vitesse 2.
- 6 À la sonnerie, vérifier la cuisson des légumes et la prolonger si nécessaire 2-3 min/Varoma/vitesse 2.
- 7 Répartir les légumes dans les assiettes, poser dessus les papillotes, parsemer de tomates séchées détaillées en dés et agrémenter de sauce pistou. Servir aussitôt.

thermomix

Produits de saison

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



# Le miel, nectar des dieux...

« Si l'abeille devait disparaître de la surface du globe, l'humanité n'aurait plus que quelques années à vivre. » aurait déclaré Albert Einstein.

Annonciatrices des beaux jours, les abeilles ont un rôle déterminant dans la pollinisation des premières fleurs et de nombreuses plantes. Sans leur incessant travail de pollinisation, nos tables estivales seraient démunies de citrons, oranges, amandes, pommes, courgettes, concombres, melons, pastèques qui font notre régal. Aussi est-il essentiel de préserver ces infatigables ouvrières.

## LA RÉCOLTE :

Les récoltes de miel sont très limitées dans le temps : la première récolte s'effectue suivant les régions à la fin du printemps et la dernière vers la fin août ou septembre. Seule la partie haute des cadres est récoltée. La partie basse est préservée afin de permettre aux abeilles de se nourrir au long de l'hiver.

## LE MIEL, ALIMENT NATUREL :

Le plus utilisé des produits de la ruche est un produit entièrement naturel issu du nectar de fleurs. Un miel de qualité ne doit contenir ni additifs ni conservateurs alimentaires. Le goût, la qualité et la couleur du miel dépend des fleurs butinées plus ou moins riches en glucose et fructose.

Liquide au moment de la récolte, la texture des miels commence à évoluer dans les 2 à 3 jours suivants sa récolte. Composé essentiellement de glucose et de fructose, il cristallise plus ou moins suivant sa teneur en glucose. Plus il est riche en glucose, plus il cristallise.

Ainsi les miels de tournesol et de trèfle riches en glucoses seront naturellement plus épais ; le miel d'acacia riche en fructose gardera une texture fluide.

## LA CONSERVATION DU MIEL :

La richesse en sucres du miel permet une très longue conservation. A température ambiante (18°C-24°C) et dans un contenant bien fermé, il peut se conserver des années. Au-delà de ces températures conservez-le au réfrigérateur, afin d'éviter la fermentation.

## Le saviez-vous ?

1 kg de miel =  
200 journées de travail  
d'une abeille  
40 000 km parcourus  
Environ  
800 000 fleurs  
butinées



## IDÉES CUISINE :

**Glacer les légumes :** oignons, carottes, panais

**Adoucir les vinaigrettes :** à associer à du jus d'orange et du vinaigre balsamique

**Cuisiner asiatique :** faire sauter des juliennes de légumes, des pousses de soja avec de l'ail, de la sauce soja et du miel

**Sucrer** yaourts et boissons

**Réaliser des chutneys** de légumes et de fruits.

**Faire mariner** des viandes blanches et des poissons



## LES QUALITÉS NUTRITIONNELLES DU MIEL :

Les valeurs nutritionnelles pour 100 g de miel :

- > 290 Calories
- > Eau : 20 g.
- > Protéines : 0,4 g.
- > Glucides : 76 g.
- > Lipides : 0 g.
- > Cholestérol : 0 g.
- > Potassium : 47 mg.
- > Magnésium : 3 mg.
- > Phosphore : 17 mg.
- > Calcium : 5 mg.
- > Fer : 0,5 mg.
- > Vitamine B6 : 0,5 mg.
- > Niacine : 0,2 mg.
- > Folates : 5 µg.

Il peut être utilisé à des fins antianémiques grâce à sa présence en fer, vitamines B6 et B9. Il est antiseptique et a des vertus digestives. Le miel est souvent utilisé pour soulager la toux ; il a également des propriétés laxatives, sédatives et cicatrisantes.

## LES AUTRES PRODUITS DE LA RUCHE :

La gelée Royale  
Le Propolis  
Le pollen



## Truec en plus

Le miel peut cristalliser avec le temps.  
Ce n'est pas un signe de détérioration.  
Chauffez-le légèrement pour qu'il retrouve sa texture.

## LES RECETTES THERMOMIX AU MIEL

Magret de canard et sa sauce vin et chocolat : Livre *Jours de Fêtes\**

Salade de potiron : Livre *Le meilleur de votre Espace-recettes\**

Poires farcies en papillote : Livre des *Desserts\**

\* En ce moment en cadeau hôtesse



# Pot au feu de légumes anciens et mignon de porcelet,

jus de cuisson émulsionné à la moutarde douce et céleri



**CHEF FRÉDÉRIC JAUNAUT**

*Meilleur Ouvrier de France Primeur*

8  
portions

Valeurs nutritionnelles par portion

314 kcal | 1311 kJ | 21 g de protéines | 21 g de glucides | 14 g de lipides

Préparation : 1 h | Temps total : 1 h 30 min

1500 g d'eau  
2 branches de thym frais  
1 branche de céleri, coupée en tronçons  
2 feuilles de laurier  
150 g d'oignon  
1 c. à café de gros sel (facultatif)  
½ c. à café de poivre  
1 branche de persil plat, frais  
1 échalote  
1 gousse d'ail  
1 pincée de piment d'Espelette  
1 cube de bouillon de viande  
5 clous de girofle  
600 g de filet mignon de porc  
120 g de carottes jaunes, coupées en morceaux de 2-3 cm  
120 g de carottes, coupées en morceaux de 2-3 cm  
160 g de panais, coupé en morceaux de 2-3 cm  
200 g de rutabaga, coupé en morceaux de 2-3 cm  
200 g de patate douce, coupée en morceaux de 2-3 cm  
120 g de pommes de terre amandine, coupées en morceaux de 2-3 cm  
250 g de navet boule d'or, coupé en morceaux de 2-3 cm  
2 salsifis, coupés en morceaux de 2-3 cm  
½ chou frisé, coupé en 4 ou 6 quartiers  
1 pincée de fleur de sel  
Poivre du moulin  
50 g d'huile d'olive  
250 g de vin blanc  
100 g de crème fraîche  
1 c. à soupe de moutarde (ajuster en fonction de vos goûts)  
1 jaune d'œuf (facultatif)

Ustensile  
Passoire fine



- 1 Mettre l'eau, la branche de thym, la branche de céleri, la feuille de laurier, 50 g d'oignon, le gros sel, le poivre, le persil, l'échalote, la gousse d'ail, le piment d'Espelette, le cube de bouillon et les clous de girofle dans le bol, et porter à ébullition 5 min/100°C/vitesse 1.
- 2 Pendant ce temps, mettre le filet mignon de porc dans le Varoma et répartir autour et sur le plateau vapeur la carotte jaune, la carotte, le panais, le rutabaga, la patate douce, les pommes de terre amandine, le navet boule d'or, les salsifis et le chou frisé. Poser une branche de thym et une feuille de laurier sur le filet mignon, et saupoudrer de fleur de sel et de poivre du moulin. Mettre l'ensemble Varoma en place et cuire 30 min/Varoma/vitesse 1. En milieu de cuisson, tourner les légumes et la viande à l'aide de la spatule pour une cuisson régulière et homogène. Prolonger la cuisson si nécessaire.
- 3 À la sonnerie, retirer l'ensemble Varoma et maintenir au chaud. Filtrer le jus de cuisson à l'aide d'une passoire fine et réserver. Laver et essuyer le bol.
- 4 Mettre les 100 g d'oignon restants dans le bol, hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 5 Ajouter l'huile d'olive et rissoler 4 min/Varoma/vitesse 1, **sans le gobelet**.
- 6 Ajouter le vin blanc et les 200 g du bouillon réservé et réduire 15 min/Varoma/vitesse 2, **sans le gobelet**.
- 7 Ajouter la crème et prolonger la cuisson 10 min/90°C/vitesse 1.
- 8 Ajouter la moutarde et mixer 30 sec/vitesse 10. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Pour une sauce plus épaisse, laisser la sauce tiédir puis ajouter un jaune d'œuf et cuire 3 min/60°C/vitesse 1.
- 9 Servir chaud en accompagnement de la viande et des légumes.





© Frédéric Jaunault



© Frédéric Jaunault



# Cupcake chocorange

Pour les petits  
avec l'aide d'un  
adulte !

Valeurs nutritionnelles par portion 208 kcal | 876 kJ | 3 g de protéines | 15 g de glucides | 15 g de lipides

Préparation : 10 min + Cuisson au four : 15 - 20 min | Temps total : 1 h



## Les cupcakes

1 orange, jus et zeste  
100 g de beurre  
3 œufs  
230 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
½ c. à café de quatre épices  
1 pincée de sel  
120 g de sucre roux  
50 g de cerneaux de noix

## La décoration

50 g de chocolat à 70% de cacao  
25 g de beurre  
15 g de lait écrémé  
20 g de vermicelles en chocolat  
20 g de perles en sucre, pour la  
 finition

## Ustensile

Moules à cupcakes



- 1 Les cupcakes : Préchauffer le four à 180°C (Th.7).
- 2 Mettre le zeste de l'orange dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 7. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3 Mettre le beurre dans le bol et faire fondre 2 min/50°C/vitesse 4.
- 4 Ajouter les œufs, la farine, la levure, le quatre épices, le sel, le sucre, les zestes d'orange, le jus de celle-ci et les cerneaux de noix, puis pétrir 2 min/3.
- 5 Verser la préparation dans des moules à cupcakes et enfourner 15 à 20 minutes, où jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laver et sécher le bol
- 6 La décoration : Mettre le chocolat, le beurre et le lait dans le bol et faire fondre 3 min/ 50°C/vitesse 4, puis 20 sec/vitesse 4. Transvaser dans un récipient.
- 7 Démouler les cupcakes et en tremper le dessus dans le chocolat fondu. Décorer de vermicelles au chocolat et de perles de sucre.



## Variante

Remplacez le chocolat  
noir par du chocolat  
blanc ou au lait.  
Remplacez les cerneaux  
de noix par des raisins  
secs ou par d'autres  
fruits secs.

