

thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

N° 39

& Vous

PRINTEMPS 2014



Les recettes de saison

Menus de Pâques

Recettes légères

Vive les légumes nouveaux

Les artichauts

L'école Thermomix

*Pizza basilic, courgette
et chèvre*

L'atelier de Mixie

Chocolats de Pâques





L'ACTUALITÉ THERMOMIX

- Du nouveau sur la boutique
- Thermomix vous rend service(s)



16 FICHES RECETTES

- Menus de Pâques
- Recettes légères
- Vive les légumes nouveaux
- Les artichauts



FOCUS DE SAISON

- Les artichauts



L'ÉCOLE THERMOMIX

- Pizza basilic, courgette et chèvre



L'ATELIER DE MIXIE

- Les chocolats de Pâques

Bienvenue !



Chères clientes et chers clients,

*Thermomix vous invite à célébrer le printemps
TOUS ENSEMBLE !*

Nos plateformes en ligne fourmillent de nouvelles animations pour vous faire passer de délicieux moments pendant que votre Thermomix veille à vous concocter de bons petits plats. Jeux concours ou tchats en ligne avec notre équipe dédiée aux recettes, venez-nous rejoindre !

Au menu de ce printemps, les légumes sont à l'honneur pour entamer les beaux jours avec légèreté et simplicité : en cakes salés, dans les tartes et les salades, ils s'accommodent d'un rien !

Si ses fleurs sont spectaculaires, vous serez aussi épatés par la subtilité des saveurs de l'artichaut déclinées en 4 recettes thématiques ; vous en saurez un peu plus sur ce mets de roi en lisant le focus de saison.

Le renouveau est également synonyme de Pâques ! Moment de partage privilégié, régalez vos convives avec le menu spécial Pâques dont une délicieuse pastilla d'agneau aux fruits secs et son velouté printanier, des îles flottantes au chocolat ...

Mixie, aussi accompagne vos enfants pas à pas pour préparer très facilement les premiers œufs en chocolat et praliné. Un régal que les parents, une fois n'est pas coutume, courront dénicher dans le jardin !

Joyeuses Pâques à tous,

Sophie Hanon-Jaure
Directrice Marketing
Thermomix France

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



INFO RECETTES

Les recettes de nos publications sont conçues pour 4 personnes, sauf indication contraire.

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 539 Route de Saint Joseph CS 20811 Nantes Cedex 3 - 02 518 547 47 - www.thermomix.fr • Directrice de la publication : Sophie Hanon-Jaure • Directrice de la rédaction : Audrey Lebredonchel • Rédactrice en chef : Anne-Laure Allien • Chargée de développement des recettes : Edith Pouchard, Isabelle Philon, Marie Corbel • Direction artistique : Anne Le Corre • Photos : D3 Studio - Fotolia © SG-design - Recette en étape : photo F. BEL • Styliste : Alexandre Pasti (sauf pages 14, 15, 16) • Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine - 01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com • ISSN : 1950-4799

ACCESSOIRES POUR VOTRE THERMOMIX, LIVRES À OFFRIR OU À S'OFFRIR ?

Faites-vous plaisir sur la boutique en ligne !

JUSQU'AU 02 MARS, profitez de remises exceptionnelles sur vos livres de recettes !
Foie gras, petites soupes de saison ou desserts à partager, Thermomix devance toutes vos envies !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur la boutique en ligne www.thermomix.fr



et en plus...
en ce moment et
jusqu'au 23 mars
les Frais de Port
sont offerts
dès 65 €
d'achats



Rendez-vous sur la page promos et actus pour profiter de toutes nos offres !

Pour savourer les premiers rayons du soleil de printemps, ou pour se réchauffer d'une boisson chaude au pied des pistes, sirotez les délicieuses recettes de notre nouveau carnet « Boissons et cocktails » !

DU 17 FÉVRIER AU 23 MARS
POUR TOUT ACHAT D'UN THERMOMIX,
nous vous offrons le carnet thématique
« BOISSONS ET COCKTAILS » !

Et parce qu'un bonheur n'arrive jamais seul, recevez pour toute dégustation avec 3 invité(e)s désirant découvrir le Thermomix
le carnet thématique « Boissons et cocktails »
EN PLUS DE VOTRE CADEAU HÔTESSE !

Tchin !



Votre conseiller(ère) attend votre appel pour fêter l'évènement avec vous ou rendez-vous sur notre site www.thermomix.fr !

LES SERVICES EN LIGNE :

l'univers Thermomix à portée de clics !

Née il y a 4 ans, la page **FACEBOOK THERMOMIX FRANCE OFFICIEL** réunit désormais plus de 90 000 fans !

Echanges de bons plans, trucs et astuces culinaires ou diffusion de vos recettes préférées, la page est l'endroit privilégié pour se retrouver autour du culinaire mais pas que du culinaire !

Quizz, « tchat » en ligne avec l'équipe cuisine ou notre chef partenaire, jeux et animations pour faire gagner de nombreux cadeaux, venez passer de bons moments avec les autres fans du Thermomix !



L'ESPACE RECETTES, fort de ces 170 000 membres, vous ouvre ses marmites où mijotent plus de 11 000 recettes d'internautes !

A l'affût de nouvelles idées recettes ou désireux de partager vos meilleures recettes avec le plus grand nombre, l'inscription est simple et gratuite !

Cordons bleus à vos marques !

Et si les challenges vous tentent, participez vous aussi aux concours de recettes régulièrement organisés sur l'espace-recettes !

A la recherche de nouvelles idées ou déposez vos recettes www.espace-recettes.fr



LE SITE INTERNET A FAIT PEAU NEUVE !

Navigation simplifiée et graphisme épuré, vous y trouvez toutes les informations utiles et les services dont vous avez besoin : prendre rendez-vous avec un conseiller ou abonnement à renouveler, connaître les possibilités de carrière au sein d'une équipe dynamique, suivre l'actualité Thermomix...

La rubrique **promotions et actus** vous tient informés de toutes les promotions en cours, des changements de cadeaux hôtesse et des nouveautés de la boutique en ligne !

Le site abrite également **la boutique en ligne** Vorwerk : facilitez-vous deux fois plus la vie en vous équipant d'un deuxième bol ou un sac de transport pour votre compagnon, choisissez un des nombreux livres de notre bibliothèque pour vous ou à offrir...

Rendez-vous à une seule adresse www.thermomix.fr



L'AGENDA DE PRINTEMPS

DU 30 AVRIL AU 11 MAI, LA FOIRE DE PARIS FÊTE SES 110 ANS !

Vorwerk ne manquera pas cette nouvelle édition d'une des foires les plus célèbres au monde !

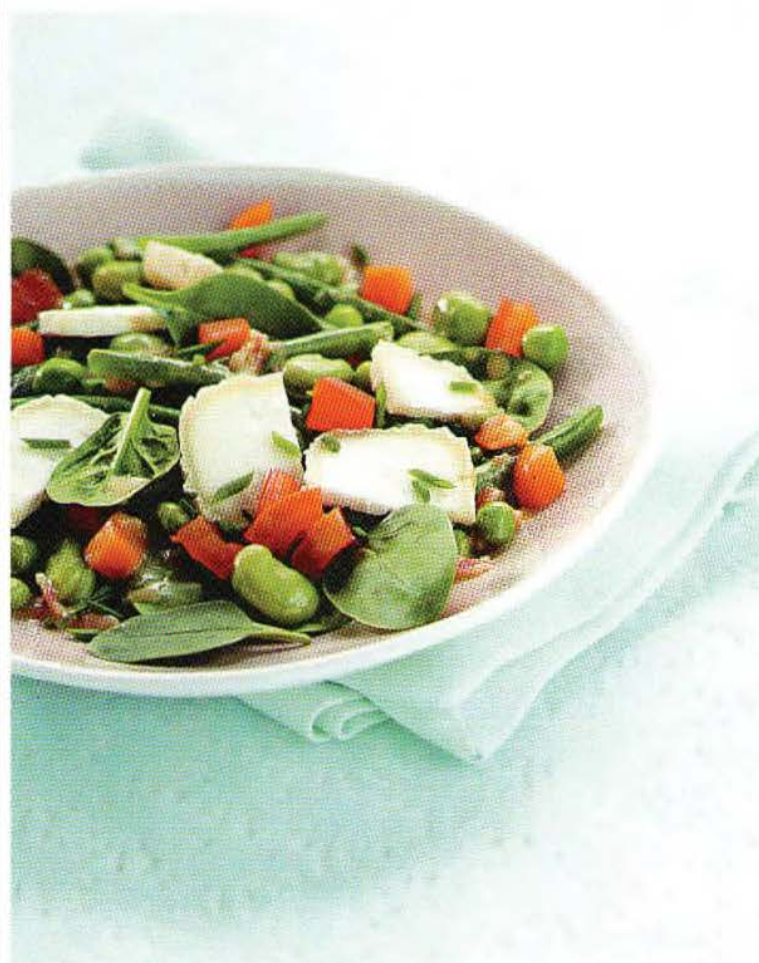
Retrouvez le stand Vorwerk pour assister aux shows culinaires de nos conseillers et à la présentation magique des produits Kobold !

Suivez notre actualité sur la page Actu et Promo de notre site !

Panacotta aux œufs de saumon 



**Salade de petits légumes
au chèvre** 



**Pastilla d'agneau aux fruits secs
et velouté printanier** 



Îles flottantes au chocolat 



Salade de petits légumes au chèvre



4

Valeurs nutritionnelles par portion

206 kcal | 857 kJ | 11 g de protéines | 12 g de glucides | 14 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 20 min | Temps total : 35 min

800 g d'eau	10 g de vinaigre de framboise ou de vinaigre balsamique
1 c. à café de sel, et un peu pour la vinaigrette	30 g d'huile d'olive
130 g de fèves, prêtes à cuire	1 c. à soupe de moutarde
150 g de petits pois écosés	100 g de pousses d'épinard
150 g de haricots verts, coupés en bâtonnets	1 crotin de Chavignol, coupé en lamelles
60 g de carottes, coupées en brunoise	1/2 tomate, coupée en brunoise
20 g d'échalote	10 brins de ciboulette fraîche
2 pincées de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts	Ustensile(s)
	1 grand saladier

- 1 Mettre l'eau et le sel dans le bol, et chauffer 5 min/Varoma/vitesse 1.
- 2 Mettre les fèves dans le panier cuisson, insérer ce dernier et cuire 5 min/100°C/vitesse 1. Retirer le panier cuisson, égoutter les fèves, les plonger dans un récipient d'eau froide pour en stopper la cuisson, les éplucher et les transvaser dans un grand récipient. Réserver.
- 3 Mettre les petits pois, les haricots verts et les carottes dans le panier cuisson, insérer ce dernier dans le bol, et cuire à la vapeur 7 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le panier cuisson, égoutter les légumes et les plonger dans un récipient d'eau froide pour en stopper la cuisson. Les ajouter aux fèves. Vider le bol et le sécher.
- 4 Mettre les échalotes dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 5 Ajouter une pointe de sel, le poivre, le vinaigre de framboise, l'huile d'olive et la moutarde, et mélanger 5 sec/vitesse 5. Verser sur les légumes. Disposer les pousses d'épinard sur les assiettes, garnir harmonieusement de légumes, répartir les lamelles de fromage dessus et décorer de dés de tomates et de ciboulette ciselée. Servir frais.

thermomix

Produits de saison

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

Panacotta aux œufs de saumon



6

Valeurs nutritionnelles par portion

142 kcal | 590 kJ | 5 g de protéines | 3 g de glucides | 12 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 6 min + Attente : 3 h
Temps total : 3 h

3 feuilles de gélatine alimentaire, et 1 bol d'eau froide	200 g de lait écrémé
1 citron jaune (zeste et jus)	80 g d'œufs de poisson, saumon ou truite
1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts	1-2 pincées de poivre moulu, à discrétion
250 g de crème liquide, 35% m.g.	Ustensile(s)
3 brins d'aneth frais	8 verrines

- 1 Faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
- 2 Couper le citron en 2, prélever une fine rondelle au milieu, et la réserver pour la finition.
- 3 Mettre le sel et la moitié du zeste de citron, sans la peau blanche, dans le bol, et râper 5 sec/vitesse 7.
- 4 Ajouter la crème liquide et l'aneth, puis chauffer 5 min/80°C/vitesse 1.
- 5 Ajouter la gélatine bien essorée et dissoudre 20 sec/vitesse 4.
- 6 Ajouter le lait et le jus de citron, et mélanger 10 sec/vitesse 4.
- 7 Réserver 1 c. à soupe d'œufs de saumon pour la finition. Ajouter le reste et un peu de poivre au contenu du bol, et mélanger 20 sec/vitesse 1. Répartir dans les verrines et laisser prendre 2-3 heures au réfrigérateur. Quand la préparation est bien figée, garnir chaque verrine avec les œufs de saumon réservés, ajouter 1 brin d'aneth et 1 petit morceau de rondelle de citron. Servir frais.

Suggestion(s)
d'accord mets/vin
un vin blanc sec,
pétillant ou non.

Variante(s)
Remplacez les œufs de saumon par des œufs de truite ou des œufs de lump (rouges ou noirs).

thermomix

Produits de saison

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

DESSERT

Îles flottantes au chocolat



6

Valeurs nutritionnelles par portion

261 kcal | 1089 kJ | 11 g de protéines | 21 g de glucides | 15 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 12 min + Attente : 1 h
Temps total : 1 h 20 min

La crème anglaise au chocolat	Les blancs en neige
100 g de chocolat noir 70 % de cacao, coupé en morceaux	6 blancs d'œufs
500 g de lait demi-gras	30 g de sucre glace Thermomix
6 jaunes d'œufs	1 c. à café de cacao en poudre, non sucré
40 g de sucre	Ustensile(s)
	6 ramequins

- 1 **La crème anglaise au chocolat** : Mettre le chocolat dans le bol et râper 10 sec/vitesse 10. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter le lait, les jaunes d'œufs et le sucre, puis cuire 7 min/80°C/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver au frais. Nettoyer soigneusement le bol.
- 3 **Les blancs en neige** : Insérer le fouet, mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter 4 min/70°C/vitesse 3, en incorporant le sucre glace par l'ouverture du bol sur les couteaux en marche.
- 4 Transvaser les blancs sur le plateau vapeur et les laisser s'égoutter quelques instants. Au moment de servir, répartir la crème anglaise au chocolat dans des ramequins, poser un blanc en neige dessus et saupoudrer de cacao. Servir aussitôt.

thermomix

Produits de saison

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

PLAT

Pastilla d'agneau aux fruits secs et velouté printanier



6

Valeurs nutritionnelles par portion

637 kcal | 2649 kJ | 23 g de protéines | 34 g de glucides | 45 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 35 min + Cuisson au four : 10 min
Temps total : 1 h 5 min

Garniture aux fruits secs	50 g de beurre	100 g de poivron vert, coupé en anières
30 g de pistaches non salées, décortiquées	200 g d'eau	100 g d'abricots secs dénoyautés, coupés en 2
30 g d'amandes émondées	1 feuille de laurier, fraîche	300 g de courgettes, coupées en rondelles
30 g de noisettes entières, décortiquées	1 branche de thym frais	8 feuilles de pâte filo
200 g d'oignon jaune, coupé en 2	1 branche de romarin frais	Le velouté printanier
50 g d'échalote, coupée en 2	2-3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts	200 g d'eau
1 gousse d'ail	1-2 pincées de poivre blanc, moulu, à ajuster en fonction des goûts	Ustensile(s)
20 g d'huile d'olive	550 g de carottes, coupées en tronçons	Pinceau de cuisine, moulu à tarte Ø 24 cm
550-600 g de sauté d'agneau, coupé en morceaux (2-3 cm env.)	100 g de poivron jaune, coupé en anières	

- 1 **La pastilla d'agneau** : Mettre les pistaches, les amandes et les noisettes dans le bol, et donner 2-3 impulsions de Turbo/ . Transvaser dans un récipient et réserver.
- 2 Mettre l'oignon, l'échalote et l'ail dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3 Ajouter l'huile d'olive et rissoler 5 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
- 4 Ajouter le sauté d'agneau et faire revenir 5 min/100°C/vitesse 1. Mettre le beurre dans un récipient, poser ce dernier sur le couvercle du bol à la place du gobelet doseur, et laisser fondre le beurre.
- 5 Ajouter l'eau, le laurier, le thym, le romarin, le sel et le poivre au contenu du bol. Mettre les carottes, le poivron jaune, le poivron vert et les abricots secs dans le Varoma, et les courgettes sur le plateau vapeur. Mettre l'ensemble Varoma en place et cuire à la vapeur 20 min/Varoma/vitesse 4.
- 6 Préchauffer le four à 180°C (Th. 5-6).
- 7 Badigeonner 3 feuilles de pâte filo de beurre fondu à l'aide d'un pinceau de cuisine, et les disposer dans un moule à tarte (Ø 24 cm). Réserver.
- 8 À la sonnerie, sortir les légumes du Varoma, en réservant les courgettes et 150 g de carottes pour le velouté. Disposer le reste des carottes, de poivrons et d'abricots dans le moule à tarte sur les feuilles de pâte filo. Égoutter la viande dans le panier cuisson en veillant à réserver le jus, la disposer sur les légumes, dans le plat à tarte. Parsemer avec les fruits secs réservés à l'étape 1, et recouvrir du reste des feuilles de pâte filo. Fermer la pastilla en insérant les feuilles du dessus entre le moule et les feuilles du dessous. Enfourner 10 minutes à 180°C (Th. 5-6), ou jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée.
- 9 **Le velouté printanier** : Remettre le jus de viande dans le bol, ajouter les morceaux de courgette, les carottes réservées et l'eau, et cuire 10 min/100°C/vitesse 1, puis mixer 30 sec/vitesse 5-10, en augmentant progressivement la vitesse. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir chaud.

thermomix

Produits de saison

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

Rouleaux de printemps



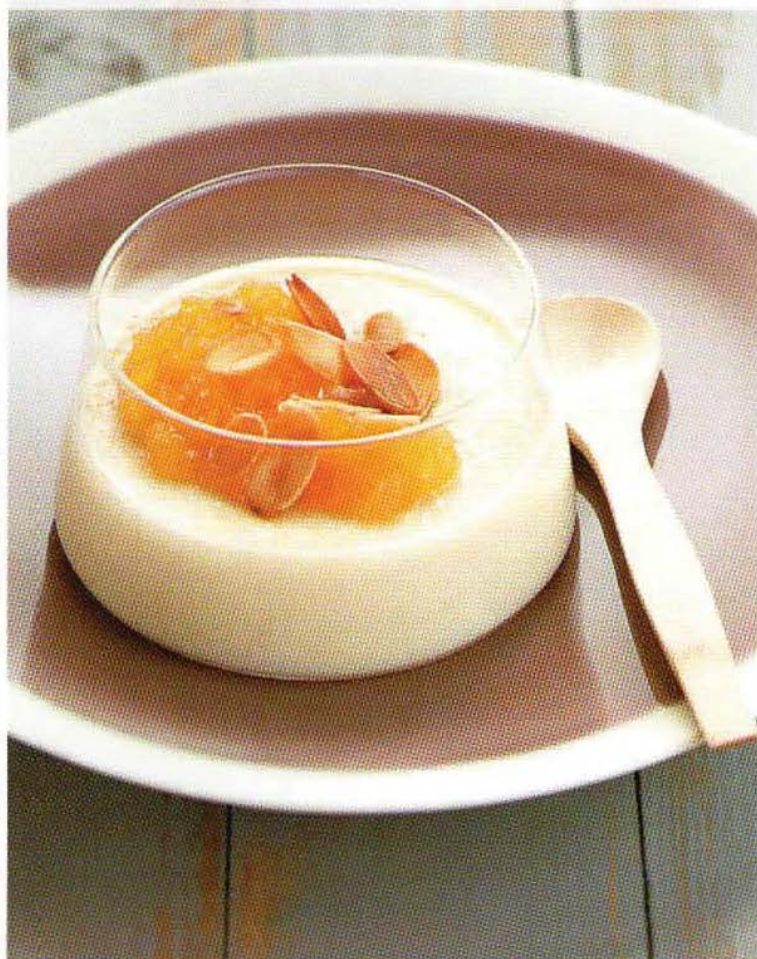
Quiche aux épinards roquette et haddock



Papillotes de truite à la crème de laitue



Semoule au lait d'amande



Quiche aux épinards roquette et haddock



Valeurs nutritionnelles par portion

376 kcal | 1584 kJ | 22 g de protéines | 22 g de glucides | 22 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 15 min + Cuisson au four : 40 min
Temps total : 1 h 15 min

300 g de haddock, coupés en morceaux	150 g de roquette
350 g de lait demi-crème	3 œufs
La pâte brisée	100 g de crème fraîche épaisse
150 g de farine	1 - 2 pincées de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts
75 g de beurre	
1 pincée de sel	Ustensile(s)
50 g d'eau	Moule à tarte (Ø 24 cm), papier cuisson
La garniture	rouleau à pâtisserie, haricots secs pour la précuisson
10 g de beurre	
350 g de pousses d'épinard frais	

- Mettre le haddock dans un récipient, ajouter le lait et laisser tremper 30 minutes pendant la préparation de la pâte et de la garniture.
- La pâte brisée** : Préchauffer le four à 160°C (Th. 5). Tapisser un moule à tarte (Ø 24 cm) de papier cuisson et réserver.
- Mettre la farine, le beurre et le sel dans le bol, et donner 2/2 - 3 impulsions de Turbo.
- Ajouter l'eau, mixer 20 sec/vitesse 4, puis 5 sec/vitesse 2 pour décoller la pâte des parois du bol. Transvaser sur un plan de travail fariné et abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. En garnir le moule à tarte préparé, en piquer le fond à l'aide d'une fourchette, couvrir la surface de la pâte de papier cuisson et luster de légumes secs. Cuire à blanc 10 minutes à 160°C (Th. 5).
- Sortir du four, enlever les légumes secs et le papier cuisson, et réserver. Augmenter la température du four à 180°C (Th. 6).
- La garniture** : Mettre le beurre dans le bol et faire fondre 2 min/90°C/vitesse 1.
- Ajouter la moitié des pousses d'épinard et de la roquette, et faire suer 2 min/100°C/vitesse 2.
- Ajouter les restes des pousses d'épinard et de la roquette, et prolonger la cuisson 3 min/100°C/vitesse 2. Egoutter à l'aide du panier cuisson en veillant à conserver le jus de cuisson. Réserver.
- Mettre le lait et le haddock dans le bol, et chauffer 4 min/90°C/vitesse 4.
- Répartir le mélange épinards/roquette égoutté sur le fond de tarte précuit. Egoutter le haddock à l'aide du panier cuisson en veillant à récupérer le lait. Répartir les morceaux de haddock sur le fond de tarte et réserver.
- Mettre 150 g du lait réservé dans le bol, ajouter 50 g du jus de cuisson des épinards et la roquette, les œufs, la crème fraîche, et le poivre, puis mélanger 20 sec/vitesse 3. Verser sur la tarte et enfourner 30 minutes. Servir chaud.

thermomix

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

DESSERT

Semoule au lait d'amande



Valeurs nutritionnelles par portion

248 kcal | 1042 kJ | 7 g de protéines | 28 g de glucides | 11 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 9 min | Temps total : 9 min

400 g de lait d'amande	Ustensile(s)
40 g de semoule de blé dur	2 coupes à dessert
1 œuf	
40 g de sucre	
5 - 6 gouttes d'extrait d'amande amère	
100 g d'abricots, frais ou en conserve, dénoyautés et coupés en deux	
50 g d'amandes effilées, torréfiées	

- Mettre le lait d'amande, la semoule de blé et l'œuf dans le bol, et cuire 8 min/90°C/vitesse 3.
- Ajouter le sucre et l'extrait d'amande amère, puis mélanger 20 sec/vitesse 3. Transvaser dans des coupes à dessert et laisser refroidir. Laver et essuyer le bol.
- Mettre les abricots dans le bol et mixer 10 sec/vitesse 4. Répartir sur la semoule refroidie et parsemer d'amandes effilées. Servir frais.

Variante(s)
Remplacez les abricots par un autre fruit ou par une compote de fruits de saison.

thermomix

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

Rouleaux de printemps



Valeurs nutritionnelles par portion

89 kcal | 369 kJ | 10 g de protéines | 24 g de glucides | 6 g de lipides

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

50 g de carotte, coupée en morceaux	8-10 galettes de riz
50 g de cacahouètes	8-10 feuilles de batavia
25 g d'huile de tournesol	16 feuilles de basilic frais
10 brins de ciboulette, ciselée	18 feuilles de menthe fraîche
1500 g d'eau	200 g de crevettes surgelées décortiquées
150 g de vermicelles de riz	ouverts en pointe/feuille
150 g de pousses de soja, en conserve	Sauce pour nems

- Mettre la carotte et les cacahouètes dans le bol, et mixer 7 sec/vitesse 5. Transvaser dans un récipient et réserver.
- Mettre l'huile de tournesol et la ciboulette dans le bol, et chauffer 1 min/100°C/vitesse 1. Transvaser dans un grand récipient et laisser infuser.
- Mettre l'eau dans le bol et porter à ébullition 10 min/Varoma/vitesse 2.
- A la sonnerie, plonger les vermicelles de riz dans le bol et laisser cuire 5 minutes. Egoutter les vermicelles dans le panier cuisson et passer sous un filet d'eau froide pour en stopper la cuisson. Transvaser dans le récipient contenant l'huile à la ciboulette et mélanger à l'aide de la spatule.
- Ajouter les pousses de soja et la moitié du mélange carotte/cacahouètes, puis mélanger à l'aide de la spatule.
- Etaler les galettes de riz sur la moitié d'un torchon propre humidifié. Humecter les galettes d'eau avec le doigt, puis les recouvrir avec l'autre moitié du torchon pendant 3-4 minutes afin de bien les ramollir.
- Poser une feuille de batavia sur la partie basse de la galette de riz, ajouter 1 bonne cuillerée du mélange aux vermicelles, ajouter 2 feuilles de basilic et 2 feuilles de menthe fraîche, puis commencer à rouler le nem. A mi-chemin, rabattre les côtés vers l'intérieur et continuer à rouler. Poser 1 crevette ouverte sur la galette juste avant de terminer le roulage de manière à insérer cette dernière dans le nem en la laissant apparaître à travers la galette de riz.
- Mettre 2-3 c. à soupe de sauce pour nems dans un petit récipient, ajouter le reste du mélange carotte/cacahouète et servir avec les nems.

thermomix

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

POISSON

Papillotes de truite à la crème de laitue



Valeurs nutritionnelles par portion

348 kcal | 1469 kJ | 34 g de protéines | 21 g de glucides | 13 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 26 min | Temps total : 40 min

1 laitue pommée, lavée et essorée	150 g de vin blanc sec
2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts	½ c. à café de fumet de poisson
1 pincée de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts	200 g d'eau
4 filets de truite, sans arêtes (150 g chacun env.)	400 g de pommes de terre nouvelles, coupées en deux ou quatre
50 g d'échalote, coupée en deux	100 g de crème fraîche légère
10 g de beurre	le jus d'un demi-citron
	Ustensile(s)
	Film alimentaire

- Laver la laitue, mettre 8 grandes feuilles de côté et réserver les autres.
- Saler et poivrer les filets de truite, mettre chaque filet entre deux des grandes feuilles de laitue mises de côté. Envelopper de film alimentaire et disposer dans le Varoma.
- Mettre l'échalote dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter les feuilles de laitue réservées et le beurre, et cuire 5 min/Varoma/vitesse 1.
- Ajouter le vin blanc, le fumet de poisson et l'eau, mettre les pommes de terre dans le panier cuisson, insérer ce dernier, et cuire à la vapeur 10 min/Varoma/vitesse 1.
- Mettre le Varoma en place et prolonger la cuisson 10 min/Varoma/vitesse 1.
- A la sonnerie, retirer le Varoma et le panier cuisson, et réserver au chaud. Ajouter la crème fraîche et le jus de citron au contenu du bol, puis mixer 30 sec/vitesse 10. Servir les papillotes aussitôt accompagnées de sauce.

thermomix

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

Velouté d'asperge au cerfeuil



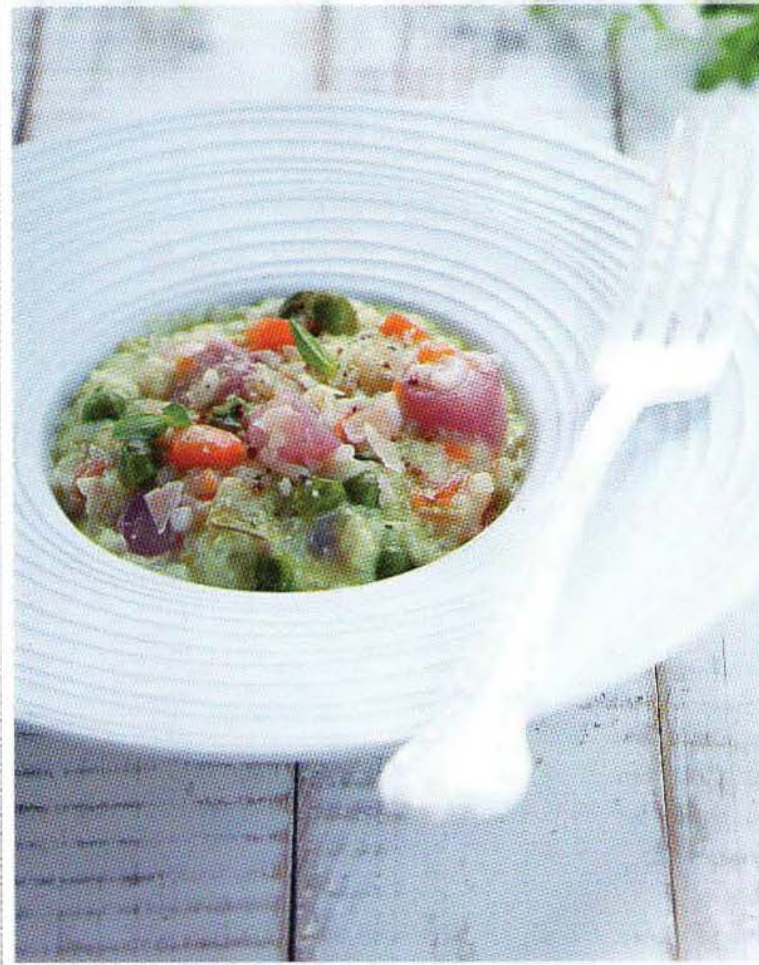
Aumônières de petits légumes



Saumon vapeur et purée de petits pois



Risotto de printemps



Aumônières de petits légumes

Valeurs nutritionnelles par portion

172 kcal | 718 kJ | 15 g de protéines | 23 g de glucides | 7 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 16 min + Cuisson au four : 10 min | Temps total : 40 min

200 g de petits pois, écosés, frais ou surgelés	30 g de beurre
200 g de carottes nouvelles, coupées en tronçons	8 feuilles de brick
100 g de navets de printemps, coupés en 2	6 brins de ciboulette fraîche, et un bol d'eau froide
50 g d'oignons nouveaux	50 g de crème fraîche légère
300 g d'eau	sel, à discrétion
1 cube de bouillon de légumes	poivre blanc moulu, à discrétion
	Ustensile(s)
	Pinceau de cuisine

1 Mettre les petits pois dans le panier cuisson et réserver. Mettre les carottes, les navets et les oignons dans le bol, hacher 2 sec/vitesse 5, et transvaser dans le panier cuisson.

2 Mettre l'eau et le cube de bouillon de légumes dans le bol, insérer le panier cuisson et cuire à la vapeur 15 min/Varoma/vitesse 1, en faisant fondre le beurre dans le gobelet doseur posé sur le couvercle du bol.

3 Pendant ce temps, couper 2 feuilles de brick en quatre. À la sonnerie, badigeonner les feuilles de brick entières et les quarts de feuille du beurre fondu à l'aide d'un pinceau de cuisine. Placer les quarts de feuille au centre des feuilles entières de façon à renforcer ces dernières.

4 À la sonnerie, ajouter les tiges de ciboulette au contenu du panier cuisson et prolonger la cuisson 1 min/Varoma/vitesse 1. Retirer les tiges de ciboulette et les plonger dans le bol d'eau froide pour les refroidir.

5 Préchauffer le four à 160°C (Th. 5).

6 À la sonnerie, mettre la crème fraîche, le sel et le poivre dans un saladier, ajouter le contenu du panier cuisson et mélanger à l'aide de la spatule. Mettre 2 c. à soupe de cette préparation au centre des feuilles de brick, les fermer en aumônière en rapprochant les bords, et les nouer à l'aide des tiges de ciboulette. Enfourner 10 minutes à 160°C (Th. 5). Servir chaud dès la sortie du four.

thermomix

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

ACCOMPAGNEMENT

Risotto de printemps

Valeurs nutritionnelles par portion

236 kcal | 1 011 kJ | 15 g de protéines | 40 g de glucides | 15 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 35 min | Temps total : 1 h

120 g de carottes, coupées en tronçons	Le risotto
100 g de fenouil frais, coupé en morceaux	1 500 g d'eau
150 g de petits pois, écosés	1 pincée de sel
150 g de radis, coupés en 2 ou 3	100 g d'oignons, coupés en 2
Le pesto	20 g d'huile d'olive
10 feuilles de basilic frais	250 g de riz spécial risotto (riz arborio)
30 g de parmesan	1 cube de bouillon de légumes
50 g de pignons de pin	poivre, à discrétion
30 g d'huile d'olive	Ustensile(s)
1 pincée de sel	Poêle

1 Mettre les carottes et le fenouil dans le bol, et râper 3 sec/vitesse 5. Transvaser dans le panier cuisson. Ajouter les petits pois et les radis, et réserver.

2 **Le pesto** : Mettre les feuilles de basilic, le parmesan et les pignons de pin dans le bol, et mixer 5 sec/vitesse 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Ajouter l'huile d'olive et une pincée de sel, puis mixer 5 sec/vitesse 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4 Mixer à nouveau 1 min/vitesse 3. Transvaser ce pesto dans un récipient et réserver.

5 **Le risotto** : Mettre 500 g d'eau et le sel dans le bol, insérer le panier cuisson et cuire à la vapeur 17 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le panier cuisson et réserver au chaud. Vider l'eau. Laver et sécher le bol.

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

7 Ajouter l'huile d'olive et le riz, puis chauffer 3 min/100°C/vitesse 1.

8 Ajouter le reste d'eau et le cube de bouillon de légumes, puis cuire 18 min/100°C/vitesse 1.

9 À la sonnerie, ajouter les légumes, le pesto, un peu de poivre, et mélanger 10 sec/vitesse 4. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir aussitôt.

Conseil(s)

Servez le pesto à part pour permettre à chacun de vos convives d'ajuster la quantité à ses goûts.

thermomix

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

Velouté d'asperge au cerfeuil

Valeurs nutritionnelles par portion

106 kcal | 442 kJ | 13 g de protéines | 5 g de glucides | 8 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 25 min | Temps total : 30 min

500 g d'asperges vertes, coupées en tronçons	2 pincées de noix de muscade, fraîchement râpées
50 g d'oignon nouveau avec la tige	200 g de crème légère
10 g de beurre	2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
500 g d'eau	1 pincée de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts
1 cube de bouillon de légumes	
10 g de cerfeuil frais	

1 Mettre les pointes d'asperges dans le Varoma et réserver.

2 Mettre le reste des asperges, les oignons, leur tige et le beurre dans le bol, et faire suer 5 min/Varoma/vitesse 1.

3 Ajouter 300 g d'eau, le cube de bouillon de légumes et le cerfeuil, mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur 15 min/Varoma/vitesse 1.

4 Retirer le Varoma et réserver. Mixer 30 sec/vitesse 5-10, en augmentant progressivement la vitesse.

5 Ajouter la muscade, la crème légère, le reste d'eau, le sel et le poivre, mixer 20 sec/vitesse 4, puis chauffer à nouveau 4 min/90°C/vitesse 2. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, répartir dans les assiettes, garnir de pointes d'asperges et servir aussitôt.

thermomix

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

POISSON

Saumon vapeur et purée de petits pois

Valeurs nutritionnelles par portion

420 kcal | 1 758 kJ | 37 g de protéines | 26 g de glucides | 20 g de lipides

Préparation : 8 min + Thermomix : 21 | Temps total : 30 min

sel, à discrétion	1 cube de bouillon de légumes
poivre blanc moulu, à discrétion	300 g d'eau
4 filets de saumon frais, env. 120 g chacun	30 g de moutarde forte
600 g de petits pois, écosés, frais ou surgelés	1 c. à soupe d'huile d'olive
100 g d'oignons nouveaux, coupés en deux	Ustensile(s)
	Papier cuisson

1 Tapiser le Varoma de papier cuisson. Saler et poivrer les filets de saumon et les placer dans le Varoma préparé. Mettre les petits pois dans le panier cuisson et réserver. Mettre les oignons dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2 Ajouter le cube de bouillon de légumes et l'eau, insérer le panier cuisson, mettre en place le Varoma, puis cuire à la vapeur 20 min/Varoma/vitesse 2. À la sonnerie, retirer le Varoma et maintenir au chaud.

3 Transvaser le contenu du panier cuisson dans le bol et mixer 1 min/vitesse 5-10, en augmentant progressivement la vitesse.

4 Ajouter la moutarde, le sel, le poivre et l'huile d'olive, puis mélanger 15 sec/vitesse 4. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, et servir le poisson accompagné de la purée de petits pois.

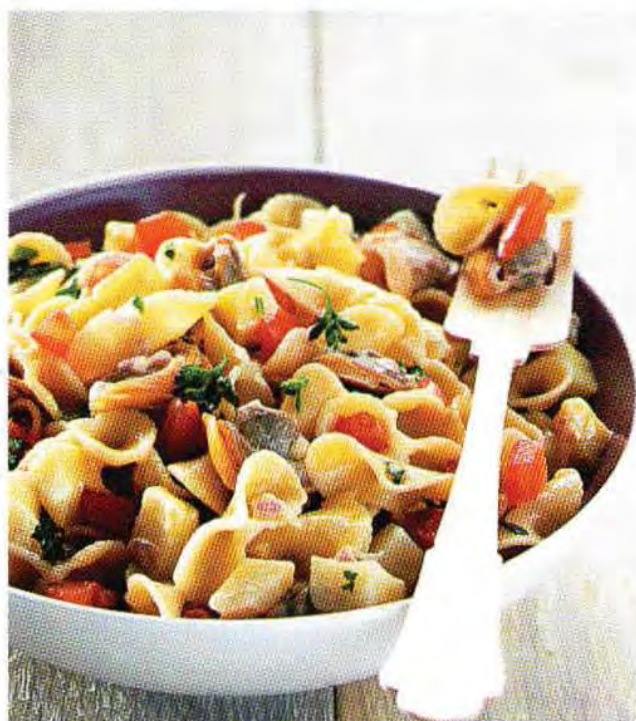
Variante(s)

Pour une note plus exotique, remplacez la moutarde par du wasabi.

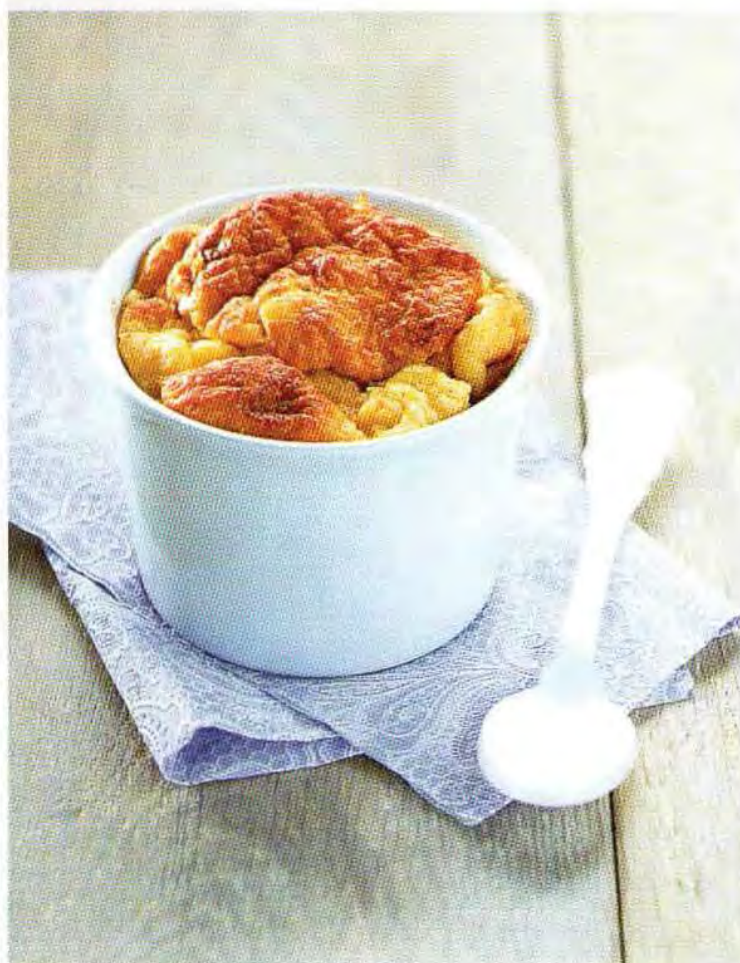
thermomix

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

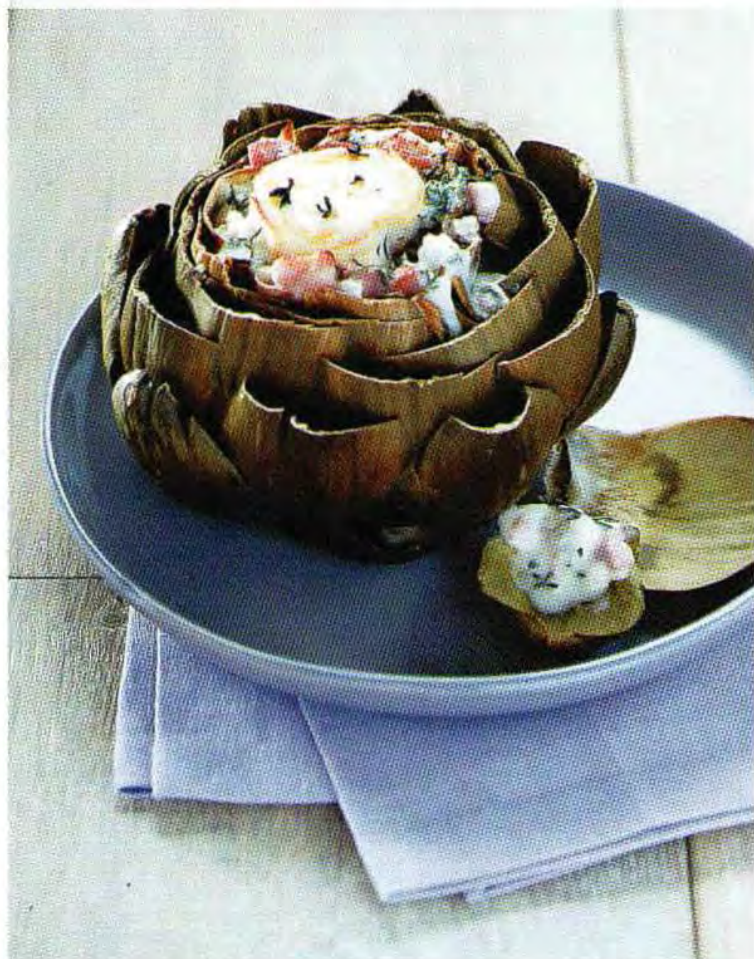
Salade de pâtes
aux fonds d'artichauts



Soufflé aux artichauts



Artichauts farcis au chèvre
et aux lardons



Cake aux artichauts et
citrons confits



Soufflé aux artichauts

Valeurs nutritionnelles par portion

187 kcal | 822 kJ | 11 g de protéines | 9 g de glucides | 12 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 10 min + Cuisson au four : 30 min
Temps total : 40 min

30 g de beurre	1 pincée de muscade
30 g de farine	4 œufs, jaunes et blancs séparés
250 g de lait	
sel, à discrétion	Ustensile(s)
poivre, à discrétion	Moule à soufflé (Ø 18-20 cm), plat à four
200 g de fonds d'artichauts, cuits et coupés en morceaux	

- 1 Mettre le beurre, la farine, le lait, le sel et le poivre dans le bol, et cuire 7 min/90°C/vitesse 4.
- 2 Ajouter les fonds d'artichauts et la muscade, puis mixer 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3 Ajouter les jaunes d'œufs et mixer 20 sec/vitesse 4. Transvaser dans un grand récipient et réserver. Nettoyer le bol.
- 4 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer le moule à soufflé.
- 5 Insérer le fouet, mettre les blancs d'œufs dans le bol et fouetter 3 min/vitesse 3.5. Incorporer délicatement les blancs à la préparation précédente et verser dans le moule à soufflé préparé. Enfourner 30 minutes à 180°C (Th. 6). Servir aussitôt.

Conseil(s)

Ne surtout pas ouvrir la porte du four pendant la cuisson au risque de voir le soufflé retomber.

Produits de saison

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

thermomix

Cake aux artichauts et citrons confits

Valeurs nutritionnelles par portion

303 kcal | 1257 kJ | 11 g de protéines | 29 g de glucides | 16 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 20 min + Cuisson au four : 40 min

800 g d'eau	100 g de lait
250 g de fonds d'artichauts, surgelés	50 g d'huile neutre
3 œufs	1 citron confit, coupé en dés
100 g de ricotta	8 morceaux de tomates confites à l'huile et coupés en dés
½ c. à café de sel	Ustensile(s)
1 pincée de poivre	Moule à cake
180 g de farine	
1 sachet de levure chimique	

- 1 Mettre l'eau dans le bol. Mettre les fonds d'artichauts dans le panier cuisson et insérer ce dernier dans le bol, et cuire à la vapeur 18 min/Varoma/vitesse 1.
- 2 A la sonnerie, égoutter les fonds d'artichauts et les couper en morceaux de 2 cm environ. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol.
- 3 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Beurrer un moule à cake.
- 4 Mettre les œufs, la ricotta, le sel et le poivre dans le bol, et mixer 10 sec/vitesse 1.
- 5 Ajouter la farine et la levure, et mixer 6 sec/vitesse 4.
- 6 Ajouter le lait et l'huile, et mixer 15 sec/vitesse 4. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 7 Ajouter le citron et les tomates confites, et les fonds d'artichauts, puis mixer 15 sec/vitesse 1. Verser le mélange dans un moule à cake et enfourner 40 minutes. Laisser refroidir avant de déguster.

Variante(s)

Utilisez des fonds d'artichauts en conserve et supprimez l'étape 1.

Produits de saison

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

thermomix

Salade de pâtes aux fonds d'artichauts

Valeurs nutritionnelles par portion

353 kcal | 1482 kJ | 12 g de protéines | 32 g de glucides | 17 g de lipides

Préparation : 25 min + Thermomix : 25 min | Temps total : 50 min

500 g de palourdes ou de coques	1 c. à café de moutarde
1000 - 1600 g d'eau salée	3 c. à soupe d'huile d'olive
25 g d'échalote, coupée en quatre	1400 g d'eau
1 petit bouquet de persil frais	200 g pâtes, type 'petits paniers'
2 branches de basilic	250 - 300 g de fonds d'artichauts, coupés en cubes
1 c. à soupe de jus de citron	50 g de tomate, coupée en tranches
sel, à discrétion	
poivre, à discrétion	

- 1 Mettre les palourdes ou les coques à dégorger dans un récipient d'eau salée pendant 2 heures environ.
- 2 Mettre le persil et le basilic dans le bol et hacher 3 sec/vitesse 7. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3 Mettre l'échalote dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 4 Ajouter le jus de citron, le sel, le poivre, la moutarde et l'huile d'olive, puis mixer 10 sec/vitesse 3. Transvaser dans un grand récipient et réserver.
- 5 Mettre 500 g d'eau dans le bol, mettre les palourdes dans le Varoma, et les ouvrir 10-12 min/Varoma/vitesse 2.
- 6 Mélanger les palourdes à l'aide de la spatule, et poursuivre la cuisson 5 min/Varoma/vitesse 2 si nécessaire. Transvaser dans un récipient et laisser refroidir un peu avant de les décoquiller.
- 7 Ajouter 900 g d'eau au contenu du bol, et chauffer 5 min/Varoma/vitesse 1. Ajouter les pâtes et cuire le temps indiqué sur le paquet/100°C/ Varoma/vitesse 2. Egoutter les pâtes dans le panier cuisson et les passer sous un filet d'eau froide pour en stopper la cuisson. Les laisser égoutter, puis les verser dans le récipient contenant la vinaigrette et mélanger à l'aide de la spatule.
- 8 Ajouter les fonds d'artichauts et les palourdes décoquillées, parsemer de dés de tomate, puis mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Produits de saison

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

thermomix

Artichauts farcis au chèvre et aux lardons

Valeurs nutritionnelles par portion

302 kcal | 1258 kJ | 14 g de protéines | 15 g de glucides | 21 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 45 min + Cuisson au four : 10 min | Temps total : 1 h 10 min

700 g d'eau	100 g de crème légère
4 artichauts, coupés en 2 horizontalement	sel, à discrétion
80 g d'oignons	poivre, à discrétion
150 g de lardons fumés	3 c. à soupe de feuilles de thym
80 g de fromage de chèvre bûche, 4 rondelles	

- 1 Mettre l'eau dans le bol, répartir les artichauts entre le panier cuisson et le Varoma, et cuire à la vapeur 45-50 min/Varoma/vitesse 2. Retirer le Varoma et le panier cuisson, et réserver. Laver et essuyer le bol.
- 2 Mettre les oignons dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5.
- 3 Ajouter les lardons fumés et faire revenir 5 min/100°C/ Varoma/vitesse 1.
- 4 Ajouter le fromage de chèvre, la crème légère, le sel, le poivre et le thym, puis mélanger 30 sec/ Varoma/vitesse 2.
- 5 Préchauffer le four à 160°C (Th. 5).
- 6 Enlever les feuilles du milieu et le foin des artichauts, garnir de farce, déposer une rondelle de fromage au centre et enfourner 10 minutes à 160°C (Th. 5). Servir chaud.

Variante(s)

En fin de cuisson à l'étape 6, allumer le grill et faites dorer les rondelles de chèvre quelques minutes avant de servir.

Suggestion(s) d'accord mets/vin

Un saucerre blanc

Produits de saison

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

thermomix

L'artichaut

« Les artichauts, c'est un vrai plat de pauvres. C'est le seul plat que quand t'as fini de manger, t'en as plus dans ton assiette que quand tu as commencé ! » Coluche

Il a longtemps été réservé aux classes aisées et considéré comme un mets d'exception. En effet, la production française était limitée à la région de Nîmes et peu abondante. Si aujourd'hui l'Italie et l'Espagne sont en tête des régions de production, la France a quelques bassins de production basée sur 5 grandes variétés :

- Le Camus de Bretagne (Bretagne et Sud Ouest),
- Le Violet de Provence (Midi),
- Le Vert de Provence (Var),
- Le Blanc Hyérois (Pyrénées Orientales),
- Le gros vert de Laon (région parisienne et Nord).



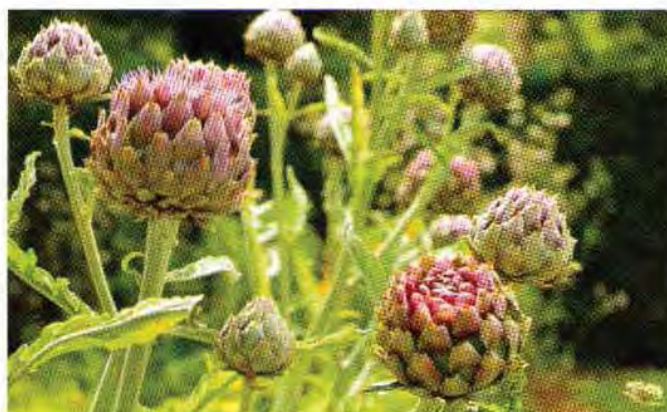
La meilleure saison

Les premiers arrivés sont les artichauts violets provenant du bassin méditerranéen. Ils sont récoltés d'avril à juin. Suivent ensuite les artichauts des régions du nord de la France, dont les récoltes s'étalent de juillet à septembre.



SES ATOUTS

Hormis son utilisation en cuisine, il permet de réaliser de magnifiques bouquets ornementaux aux larges feuilles violettes.



Il possède de nombreux atouts nutritifs. Malgré son goût légèrement sucré, son apport calorique est faible (40 kcal/ 100 g). Il est assez riche en vitamines B et C, et en fibres. Il est considéré comme un excellent dépuratif du système hépatique au même titre que le radis noir.

COMMENT LE CHOISIR ?

De couleur uniforme (verte ou violette), ses feuilles extérieures ne doivent pas être tachées. La tige de l'artichaut bien frais doit se casser net. La pomme lourde présente des feuilles bien serrées et cassantes.

COMMENT LE CONSERVER ?

L'artichaut cru, sans sa tige, peut se conserver 4 à 5 jours dans le bas du réfrigérateur.

Avec sa tige, il se conserve plus longtemps s'il est placé dans de l'eau légèrement sucrée, régulièrement renouvelée.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Petit truc pour bien les nettoyer : les faire tremper dans un grand volume d'eau vinaigrée. Adieu les petites bêtes cachées entre les feuilles ! Attention ! Une fois cuit, il doit être consommé dans les 24 h sous peine de devenir toxique.

Les fonds d'artichauts : couper la tige et les feuilles à mi-hauteur. Avec un petit couteau retirer les feuilles extérieures et retirer le foin avec une petite cuillère.

- > Cru à la vinaigrette et aux herbes fraîches
- > Cuit avec une crème fraîche légèrement citronnée ; en purée avec une pointe d'ail et de persil

Les jeunes artichauts : sectionner le haut des feuilles. Eplucher les tiges pour retirer les fibres. Les blanchir pendant 10 à 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Une fois refroidis, les couper en 2 et retirer le foin.

- > Froids : délicieux en salade et à la croque-au-sel
- > Chauds : à glisser dans une ratatouille avec un peu de citron confit

Les artichauts à farcir : couper les extrémités dures des feuilles (facile avec une paire de ciseaux). Les plonger dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Les égoutter (tête en bas). Retirer délicatement les feuilles tendres ; ôter le foin à la petite cuillère.

- > A la « barigoule » : farce faite de mie de pain, de champignons, d'échalotes et ail. A cuire au four ou à la vapeur (puis dorer la surface sous le grill).

Pizza basilic, courgette et chèvre

La pâte à pizza au basilic

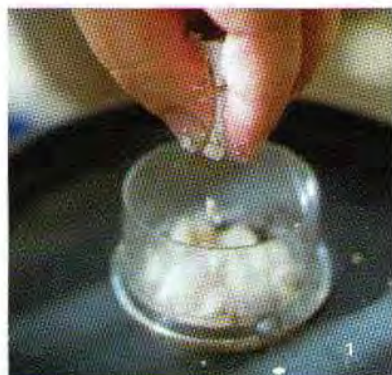
10 g de basilic frais
10 g de levure boulangère fraîche
100 g d'eau
100 g de lait demi écrémé
350 g de farine
20 g d'huile d'olive
½ c. à café de sel

La sauce courgette et chèvre

300 g d'eau
2 courgettes, 1 coupée en deux dans la longueur, l'autre taillée en tagliatelles
110 g de bûche de chèvre
sel, à discrétion
poivre, à discrétion
20 g de pignons de pin
10 g de roquette

Ustensiles

Rouleau à pâtisserie, plaque de four, papier cuisson



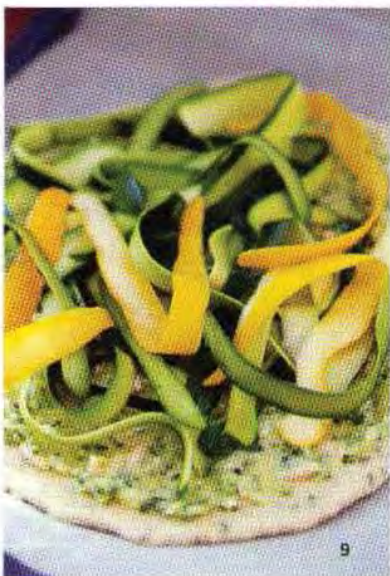
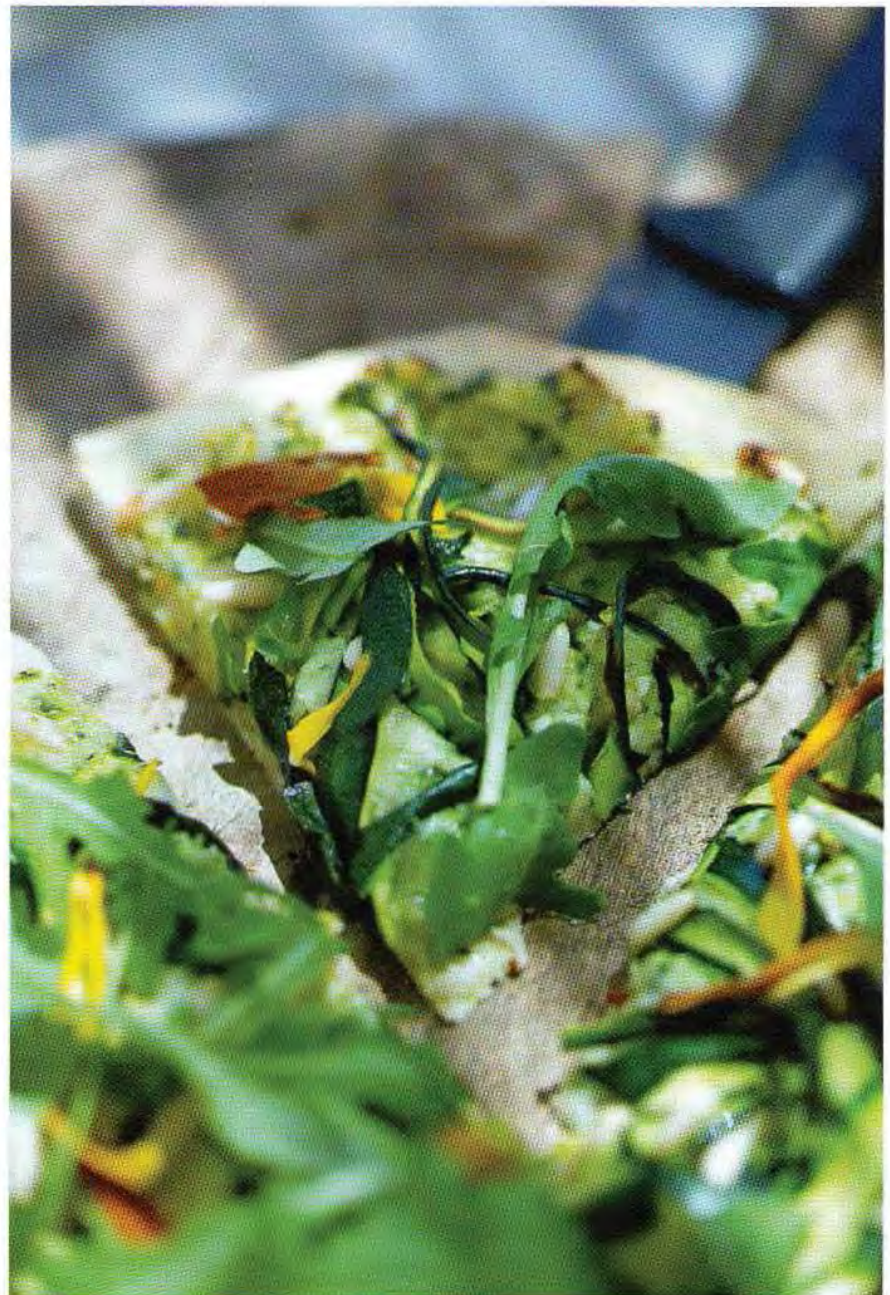
Valeurs nutritionnelles par portion
499 kcal | 2105 kJ | 18,3 g de protéines | 67,3 g de glucides | 16,5 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 15 min + Cuisson au four : 30 min
+ Attente : 1 h | Temps total : 1 h 55 min

4
portions

- 1 **La pâte à pizza au basilic** : Mettre le basilic dans le bol et hacher 3 sec/vitesse 7. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 2 Mettre la levure, l'eau et le lait dans le bol, et dissoudre 1 min 30 sec/37°C/vitesse 2.
- 3 Ajouter la farine, l'huile, le sel, le basilic réservé, et mixer 2 min/2/4. Sortir la pâte du bol, la rouler en boule et transvaser dans un récipient, couvrir avec un torchon propre et laisser lever 1 heure.
- 4 Au bout de ce temps, abaisser la pâte finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un plan de travail fariné. Réserver.
- 5 **La sauce courgettes et chèvre** : Préchauffer le four à 210°C (Th. 7). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
- 6 Mettre l'eau dans le bol. Mettre la courgette coupée dans la longueur dans le Varoma, et celle coupée en tagliatelles sur le plateau vapeur. Insérer ce dernier dans le Varoma, mettre l'ensemble Varoma en place, et cuire à la vapeur 10 min/vitesse 2. Retirer l'ensemble Varoma et réserver. Vider le bol.
- 7 Mettre la courgette, coupée en deux, les tranches de fromage de chèvre, le sel et le poivre dans le bol, puis mixer 30 sec/vitesse 4.
- 8 Ajouter les pignons de pin et mixer 10 sec/vitesse 2.
- 9 Mettre la pâte au basilic sur la plaque de four, y étaler la sauce courgette-chèvre, répartir les tagliatelles de courgette dessus, et enfourner 30 minutes dans la partie basse du four. A la sortie du four, décorer votre pizza de roquette et servir aussitôt.





Chocolats de Pâques

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



Valeurs nutritionnelles par portion 60 kcal | 253 kJ | 1 g de protéines | 6 g de glucides | 4 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 8 min + Attente : 3 h | Temps total : 3 h



25 g de chocolat blanc, en morceaux
5 g d'huile de sésame (facultatif)
100 g de chocolat noir, en morceaux
200 g de chocolat à la pralinoise, en morceaux

Ustensiles

Rouleau à pâtisserie, papier cuisson, emporte-pièce

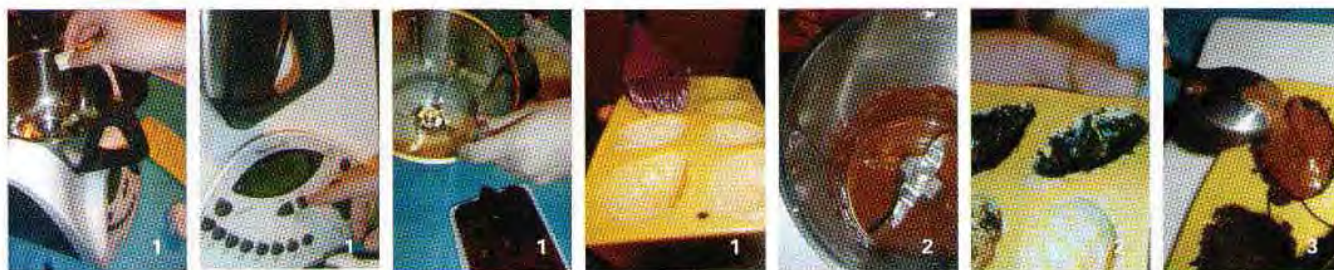
Le Mixie Plus

Vous pouvez augmenter les quantités pour réaliser davantage de chocolats.

Variante(s)

Variez les saveurs de vos chocolats en utilisant chocolat au lait, chocolat au caramel ou au café... Ajoutez un peu de caramel au beurre salé avant de mettre la pralinoise.

- 1 Mets le chocolat blanc dans le bol, et fais fondre **2 min/50°C/vitesse 4**. A l'aide d'un pinceau de cuisine très fin, remplis les reliefs des moules à œufs de Pâques, puis place-les moules au réfrigérateur. Lave et sèche le bol.
- 2 Mets le chocolat noir dans le bol et fais fondre **2 min/50°C/vitesse 1**. Tapisse uniformément la paroi des moules de chocolat fondu à l'aide d'un pinceau de cuisine et replace les moules au réfrigérateur. Lave et essuie le bol.
- 3 Mets le chocolat à la pralinoise dans le bol, et fais fondre **4 min/50°C/vitesse 1**. Remplis les moules de chocolat fondu à l'aide d'une petite cuillère. Lisse bien la surface et replace au frais 2-3 heures ou 20 minutes au freezer, ou au congélateur pour qu'ils durcissent. Démoule délicatement... Bonne dégustation !



Colorie le dessin Mixie en attendant de déguster les chocolats

