

thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

N° 40

& Vous

ÉTÉ 2014



Les recettes de saison

Sous la tonnelle

Finger food

Cuisinez les pluches !

Fruits rouges

L'école Thermomix®

*Soupe de fanes de radis et ses
ravioles croquantes au chèvre*

L'atelier de Mixie

Glace aux carambars®





L'ACTUALITÉ THERMOMIX

- Du nouveau sur la boutique
- Quizz bonnes utilisations du Thermomix



16 FICHES RECETTES

- Sous la tonnelle
- Finger food
- Cuisinez les pluches !
- Fruits rouges



FOCUS DE SAISON

- Les petits fruits rouges :
- les alliés bonne humeur



L'ÉCOLE THERMOMIX

- Soupe de fanes de radis et ses ravioles croquantes au chèvre



L'ATELIER DE MIXIE

- La glace aux Carambars®

Bienvenue !



Chères clientes et chers clients,

Un vent de gaieté souffle chez Thermomix ! L'été est à nos portes et amène avec lui son lot de délices des jardins...

Le Thermomix est aujourd'hui indissociable de votre façon de cuisiner et il tient une place de choix au cœur de votre espace cuisine ; aussi trouverez-vous dans ce numéro des trucs et astuces pour ménager votre fidèle compagnon, des offres sur la boutique pour emmener votre super assistant où que vous soyez !

Cet été Thermomix fusionne les saveurs d'orient et d'occident, transportant dans leurs sillages les effluves de souvenirs de voyage. A l'occasion d'une pause fraîcheur sous la tonnelle, savourez de nouvelles associations sucrées-salées ; sur la route des vacances ou en pique-nique, vos pauses « sandwich » deviennent de véritables escapades gourmandes : mini-burgers, petits marocains fourrés à la viande, éclairs à la truite... Et si chemin faisant, vous aviez la chance de cueillir quelques fruits rouges, vitaminez vos desserts et testez de nouvelles sensations « bonne humeur » !

Enfin, rendez-vous à l'école buissonnière Thermomix et à l'atelier de Mixie qui vous guident pas à pas dans la réalisation de 2 recettes originales, faciles et tendances...

Bon voyage culinaire à tous et rendez-vous pour une rentrée fûtée : des recettes inédites avec des pommes de terre, des menus à la découverte des légumes racines, des plats qui allègent vos dépenses, des douceurs sans lactose ou sans gluten... vous voulez en savoir plus ? Pensez-à vous réabonner !

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 639 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 Philion, Amédée Vicet et Marie Corbel • Nutritionniste : Anne Bernabeu • Direction artistique : Anne Le Corre • Photos : Benoît Cabanes, Studio Mixture, Nantes - Recette Mixie : photos internes • Stylisme culinaire : Laurent Vallée, Studio Mixture, Nantes sauf recette en étapes : Frédéric Jaunault • Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine - 01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com • ISSN : 1950-4799

LE BOUQUET ESTIVAL DES OFFRES THERMOMIX

CADEAU HÔTESSE

JUSQU'AU 22 JUIN,

le livre « *Végétales et gourmandes* »
vous est offert en plus de votre
cadeau hôtesse !

Pour toute dégustation Culinaire organisée
avec 3 ami(e)s désirant découvrir le Thermomix !

Vous aimez recevoir autour de délicieuses
dégustations culinaires avec le Thermomix !
N'hésitez plus, contactez votre conseiller(ère) ou
rendez-vous sur notre site thermomix.fr !

> 50 recettes
INRATABLES
testées et approuvées
> FOCUS
sur les recettes
SANS GLUTEN



LES PROMOTIONS DE LA BOUTIQUE EN LIGNE

Avez-vous fait la liste de vos incontournables à emporter avec vous cet été ?
La boutique vous suggère...

DU 26 MAI AU 15 JUIN 2014, ne résistez pas aux
alléchantes recettes du livre « *Ma cuisine 100 façons* » !
Gazpacho Andalou pour la fraîcheur, Burritos pour la
convivialité des repas.



Commandez-le
sur la boutique,
les frais de port
sont offerts !

20 %
de remise
sur l'achat du
sac de transport !
Soit 36 €
au lieu de 46 €



DU 03 AU 22 JUIN 2014. Vous n'envisagez pas de
passer un jour sans votre fidèle compagnon ? Emmenez-le en
vacances sans encombre dans son sac de transport !

Rendez-vous sur www.thermomix.fr, rubrique « boutique ».



Offre
valable
du 1^{er} avril au
31 octobre 2014

(hors lundi - jour de fermeture
du restaurant -, hors jours fériés
et veille de jours fériés ainsi
que les samedis)

OFFRE SPECIALE PARTENAIRE !

Eric Guérin, notre chef partenaire, vous attend pour sa seconde saison au
Jardin des Plumes !

Découvrez les forfaits pour 2 personnes et bénéficiez de 30 % de remise !

Forfait 1 jour (pour 2 personnes)

1 nuit en chambre supérieure
Le petit déjeuner pour 2 personnes
Le dîner dégustation en 7 plats (hors boissons)
2 billets pour la fondation Monet
2 billets pour le Musée des impressionnistes

300 € TTC au lieu de 426 €

Forfait 2 jours (pour 2 personnes)

2 nuits en chambre supérieure
petits déjeuners
2 dîners dégustation en 7 plats (hors boissons)
2 dîners à la plume en 5 plats (hors boissons)
2 billets pour la fondation Monet
2 billets pour le musée des impressionnistes

550 € TTC au lieu de 784 €

Contactez uniquement : Le Jardin des Plumes - 1 rue du Milieu, 27620 Giverny
Tél. 33 (0)2 32 54 26 35 • contact@lejardindesplumes.fr

Quizz

Bonnes pratiques SPÉCIAL nettoyage de printemps !



C'est le grand nettoyage de Printemps ! Se servir du Thermomix rien de plus simple, et c'est pourquoi nous ne pouvons nous en passer au quotidien. Son entretien s'avère aussi facile que nécessaire pour prévenir usure prématurée et des pannes malencontreuses. *Etes-vous prêt(e)s à tester vos connaissances et découvrir votre profil de Thermomixeur(euse) ?*

1 Petite préparation du repas en famille, le Thermomix n'a pas été épargné ! On m'a dit que je pouvais tout mettre au lave-vaisselle. Aussi je commence à mettre le socle et les accessoires dans le lave-vaisselle. Mon mari m'empêche de le faire ! A-t-il raison ?

☐ OUI ☐ NON

2 Géniale la recette du pain marocain ! Je viens de la faire, mais des résidus de pâte restent collés sur les lames des couteaux et le joint. Grâce à un petit couteau de cuisine, vais-je pouvoir retirer les résidus ?

☐ OUI ☐ NON



3 Comme mon bol avait un peu attaché au fond, après la réalisation de mon super riz au lait, ma copine Chantal m'a conseillé d'utiliser une éponge en paille de fer pour le récurer, dois-je l'écouter ?

☐ OUI ☐ NON



4 Formidable ! Ma grand-mère vient de me donner sa recette pour fabriquer du produit vaisselle ! Je peux l'adapter au Thermomix ?

☐ OUI ☐ NON

RÉPONSES, PETITS CONSEILS ET EXPLICATIONS THERMOMIX®

RÉPONSE 1 OUI ! Il a raison de vous avoir empêché de mettre le socle dans le lave-vaisselle ! En revanche, finie la corvée de vaisselle à la main. Tous les accessoires du Thermomix® se nettoient au lave-vaisselle : bol, couteaux, socle, couvercle, joints, spatule, fouet et le varoma complet !

Envie de doubler votre « pouvoir Thermomix® » ou de changer certains accessoires ? Tous les accessoires sont en vente dans notre boutique en ligne sur le site thermomix.fr, rubrique « boutique ».

RÉPONSE 2 NON ! La lame du couteau endommagerait le joint et les couteaux. Voici une petite astuce très simple : retirez la pâte du bol. Remettez votre bol en place avec le couvercle fermé. Exercez quelques pressions de turbo pour décoller un maximum de résidus de pâte projetés sur les parois du bol. Raclez avec la spatule pour récupérer la pâte. Puis démontez le bol, retirez les couteaux et enlever le joint des couteaux avant de les nettoyer.

RÉPONSE 3 NON ! Le Thermomix® mérite aussi un peu de douceur ! Remplissez le bol d'eau chaude à hauteur de couteaux, laissez tremper environ 30 minutes, et nettoyez avec une éponge non abrasive. Pour les parties blanches de l'appareil (la coque) une éponge non abrasive ou une lingette en micro fibres imbibée d'eau chaude viendra à bout des résidus de nourritures les plus résistants.

RÉPONSE 4 NON ! Le Thermomix est un appareil culinaire et son usage est strictement destiné à un usage domestique : les recettes réalisées à des fins non-alimentaires (produits lessiviels par exemple) sont susceptibles d'altérer votre appareil.



Résultats

3 OU 4 BONNES RÉPONSES

Vous êtes déjà une experte du Thermomix ! Grâce à des gestes simples, votre Thermomix se transmettra de génération en génération !

0 À 2 BONNES RÉPONSES

Chouchoutez-le, le Thermomix vous le rendra au centuple ! Si vous avez besoin de conseils, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre appareil ou contactez votre conseillère !

**Soupe fraîche d'abricots
au muscat et aux griottes**



Cuillère d'avocat à la créole



Mousse de fromage au pesto



**Pudding de boudin noir,
trilogie de mangue**



Cuillère d'avocat à la créole



Valeurs nutritionnelles par portion
157 kcal | 329 kJ | 1,6 g de protéines | 22 g de glucides | 9 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 1 min | Temps total : 10 min

- | | |
|--|--|
| 1 citron vert (zeste et jus) | 1 - 2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts |
| 1 avocat, bien mûr | 1 - 2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts |
| 75 g de bananes coupées en 2-3 morceaux | 1 c. à café d'huile neutre |
| 1 pincée de sel | 1 pincée de ciboulette, ciselée |
| 2 pincées de piment d'Espelette | Ustensile(s) |
| 80 g de chair de crabe | Zesteur ou économiseur, film alimentaire |
| 1 tomate, épépinée et coupée en petits dés | |

1 Zester le citron vert, hacher finement le zeste et réserver. Presser un demi-citron vert et mettre le jus dans le bol. Prélever la chair d'avocat et l'ajouter au contenu du bol. Ajouter la banane, le sel et le piment d'Espelette, puis mixer **10 sec/vitesse 5**.

2 Ajouter la chair de crabe et mélanger **4 sec/vitesse 3**. Transvaser la préparation avocat-crabe dans un saladier, couvrir d'un film alimentaire et réserver au frais.

3 Mettre les dés de tomate dans un récipient et assaisonner avec le sel, le poivre, l'huile et la ciboulette.

4 Déposer un peu de préparation à l'avocat dans une cuillère de présentation. Parsemer quelques dés de tomate sur la préparation et saupoudrer du zeste de citron vert pour décorer.

Variante(s)
Servez cette préparation sur un lit de fines tranches de tomates de couleur en carpaccio.

Soupe fraîche d'abricots au muscat et aux griottes



6

Valeurs nutritionnelles par portion
171 kcal | 714 kJ | 12 g de protéines | 23 g de glucides | 7 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 5 min + Attente : 2 h
| Temps total : 2 h 10 min

- | | |
|--|--|
| 128 g de muscat (Baumes de Venise) | 100 g de crème liquide, entière, bien froide |
| 2 c. à soupe de sirop d'érable ou de miel | 1 c. à soupe bombée de sucre vanillé Thermomix |
| 500 g d'abricots frais, dénoyautés ou d'abricots au sirop, en conserve | Ustensile(s) |
| 120 g de griottes dénoyautés | 6 coupes à dessert, film alimentaire |
| 30 g de jus de citron | |
| 1 c. à soupe de sucre | |

1 Mettre le muscat et le sirop d'érable dans le bol, et cuire **2 min/50°C/vitesse 1**.

2 Ajouter les abricots et mixer **1 min/vitesse 10** jusqu'à l'obtention d'une soupe bien lisse. Transvaser la soupe dans des coupelles, les filmer et les réserver au frais pendant 2 heures minimum.

3 Mettre les griottes, le jus de citron et le sucre dans le bol, et mixer **1 min/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver au frais. Nettoyer et essuyer le bol.

4 Insérer le fouet, mettre la crème liquide et le sucre vanillé dans le bol, et monter en chantilly pendant **2 min/vitesse 4** (selon la crème). Retirer le fouet. Transvaser dans un récipient et réserver au frais. Au moment de servir, déposer un cercle de coulis de griottes sur la soupe d'abricots et une quenelle de crème chantilly au milieu. Déguster bien frais.

Variante(s)
Remplacez les griottes par un autre fruit rouge de saison.

thermomix

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

thermomix

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

PLAT

Pudding de boudin noir, trilogie de mangue



Valeurs nutritionnelles par portion
342 kcal | 1430 kJ | 18 g de protéines | 31 g de glucides | 21 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 30 min + Cuisson au four : 45 min + Attente : 12 h | Temps total : 13 h 30 min

- | | | |
|--|--------------------------------------|--------------------------------|
| Le pudding de boudin noir | 1 pincée de poivre | 1 petit morceau de badiane |
| 80 g de pain de mie | 1 pincée de quatre épices | 1 c. à café de beurre clarifié |
| 10-15 g beurre pour la terrine | Trilogie de mangue | (environ 10 g de beurre) |
| 200 g de boudin noir, sans la peau et coupé en gros morceaux | 3 mangues bien mûres | Ustensile(s) |
| 75 g de crème liquide | 20 g de vinaigre de Xérès | Film alimentaire, poêle |
| 75 g de lait | 80 g de sucre | 1 terrine |
| 2 gros œufs | 1 pointe de couteau de Ras el Hanout | |

1 **Le pudding de boudin noir** : Faire sécher le pain de mie au grille-pain sans coloration et réserver.

2 Préchauffer le four à 150°C (Th. 5). Beurrer la terrine.

3 Mettre les morceaux de boudin, la crème liquide, le lait et les œufs dans le bol, puis mixer **15 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4 Ajouter le pain de mie réservé, le poivre et les épices, et mixer **25 sec/vitesse 6**. Mettre le mélange au boudin dans la terrine et enfourner 45 minutes à 150°C. Retirer du four et déposer un poids sur le dessus de la terrine pour bien tasser le pudding (voir Conseil). Réserver au frais pendant la nuit.

5 **Trilogie de mangue** : Le lendemain, éplucher les mangues. Prélever la chair de 2 mangues et la couper en morceaux. Mettre 120 g de la chair dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 3**. Transvaser dans un récipient, recouvrir de film alimentaire et réserver.

6 Mettre les morceaux de mangue, le vinaigre, le sucre, le Ras el Hanout et la badiane dans le bol, puis cuire **30 min/100°C/vitesse 4**, sans le gobelet doseur jusqu'à l'obtention d'une compotée.

7 Découper la troisième mangue et le pudding de boudin réservé en fines tranches. Mettre le beurre clarifié dans une poêle (voir Conseil) et y faire dorer les tranches de mangue. Déposer ces dernières dans le fond d'une assiette et réserver au chaud. Dorer également les tranches de pudding et les déposer sur les tranches de mangue. Servir aussitôt, accompagné d'une cuillerée de compotée et d'un cordon de sauce à la mangue.

Conseil(s)

Tasser le pudding : Découpez un carton de la taille de la terrine, enveloppez-le de papier aluminium et posez-le sur le pudding. Puis posez sur le carton une boîte de conserve ou un poids jusqu'à complet refroidissement.

Clarifier le beurre : Faites fondre le beurre dans une casserole à feu très doux et sans remuer. Au fur et à mesure qu'il fond, la caséine (protéine du lait) forme une mousse à la surface. Ecumez la surface à l'aide d'une cuillère. Lorsque la couche du dessus prend une couleur jaune claire (il s'agit du beurre clarifié) et que les solides sont tombés au fond, versez délicatement la couche clarifiée dans un récipient à travers un tamis tapissé d'une étamine en laissant les solides dans la casserole.

thermomix

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

ENTRÉE

Mousse de fromage au pesto



Valeurs nutritionnelles par portion
231 kcal | 968 kJ | 17 g de protéines | 16 g de glucides | 20 g de lipides

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

- | | |
|---|--|
| Le pesto | 100 g de crème liquide, entière, très froide |
| 80 g de parmesan, coupé en morceaux | 8 morceaux de tomate confite |
| 30 g de pignons de pin | 4 tranches de jambon cru, en chiffonnade |
| 2 gousses d'ail | 4 feuilles de basilic frais |
| 80 g de basilic frais | Ustensile(s) |
| 150 g d'huile d'olive | 4 cercles à pâtisserie (Ø 8 cm) |
| 1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts | |

La mousse de fromage
180 g de fromage frais (type St-Moré)
50 g de pesto Thermomix

1 **Le pesto** : Mettre le Parmesan dans le bol et râper **15 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.

2 Mettre les pignons de pin, les gousses d'ail, le basilic et l'huile d'olive dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 7**.

3 Ajouter le sel et le parmesan râpé, puis mixer **20 sec/vitesse 4**. Transvaser le pesto dans un récipient et réserver au frais.

4 **La mousse de fromage** : Mettre le fromage frais et 50 g du pesto réservé dans le bol, et mélanger **15 sec/vitesse 2**. Transvaser dans un récipient et réserver.

5 Insérer le fouet. Mettre la crème liquide dans le bol et monter la crème en chantilly **2 min/vitesse 4**. Retirer le fouet.

6 Ajouter le mélange fromage-pesto réservé dans le bol et mélanger **10 sec/vitesse 2**. Verser le mélange fromage-crème dans 4 cercles à pâtisserie, filmer et réserver au frais 1 heure minimum. Avant de servir, déposer 2 morceaux de tomate confite, puis 1 tranche du jambon en chiffonnade et une feuille de basilic sur chaque mousse. Retirer délicatement le cercle. Servir aussitôt.

thermomix

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

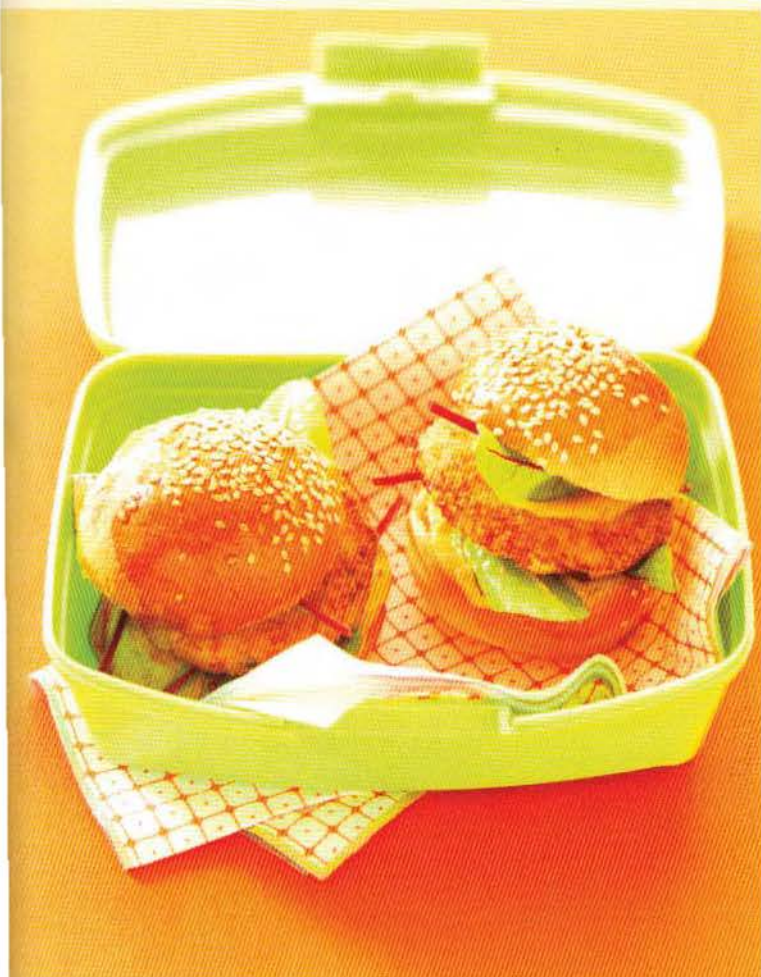
Eclairs à la truite en glaçage wasabi



Pain marocain



Mini-burgers au poulet



Brioches fourrées au praliné



Pain marocain



Valeurs nutritionnelles par portion
732 kcal | 3090 kJ | 22 g de protéines | 56 g de glucides | 24 g de lipides

Préparation : 30 min + Thermomix : 10 min + Attente : 2 h
Temps total : 2 h 40 min

Pain marocain	50 g de poivron rouge, coupé en morceaux
300 g d'eau	300 g de viande de bœuf hachée
15 g de levure boulangère fraîche	2 pinces de sel
500 g de farine	2 pinces de poivre
15 g de sel	2 c. à café de curcuma en poudre
2 c. à café de curcuma en poudre	1 pincée de cumin en poudre
2 bouquets de coriandre fraîche	20 g d'huile d'olive
2 bouquets de menthe	
2 bouquets de persil plat, frais	Ustensile(s)
Farce au bœuf épicé	Papier cuisson, poêle
100 g d'oignon, coupé en deux	
50 g de poivron jaune, coupé en morceaux	

1 Pain marocain. Mettre l'eau, la levure, la farine, le sel et le curcuma dans le bol, et pétrir 8 min/2/4 en restant à proximité de votre Thermomix qui peut bouger sur le plan de travail. Transvaser la pâte dans un récipient et réserver.

2 Mettre la moitié de la coriandre, la moitié de la menthe et la moitié du persil dans le bol, et mixer 5 sec/vitesse 8.

3 Ajouter la pâte réservée et pétrir 2 min/2/4. Transvaser dans un récipient, recouvrir d'un torchon et laisser pousser 1 heure.

4 Farce au bœuf épicé. Mettre l'oignon, le reste de coriandre, de menthe et de persil, le poivron jaune et le poivron rouge dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5.

5 Ajouter la viande hachée, le sel, le poivre, le curcuma et le cumin, puis mélanger 30 sec/4/vitesse 2.

6 Sortir la pâte réservée, la diviser en 8 parts égales et façonner chacune en boule. Avec les mains légèrement huilées, étaler chaque boule en petite galette de 2 cm d'épaisseur, poser un peu de farce au milieu et rabattre les bords afin d'obtenir des pains carrés. Disposer ces pains sur des carrés de papier cuisson et laisser pousser 1 heure. Faire chauffer une poêle et cuire les pains 2 minutes avec le papier sur la poêle, puis 5 minutes de chaque côté sans le papier. Servir tiède ou froid.

Eclairs à la truite en glaçage wasabi



Valeurs nutritionnelles par portion
467 kcal | 1919 kJ | 17 g de protéines | 12 g de glucides | 26 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 15 min + Cuisson au four : 30 min
Temps total : 1 h 5 min

La pâte à choux	Le glaçage wasabi
150 g d'eau	3 feuilles de gélatine alimentaire (1,5 g/lentilles)
80 g de beurre, coupé en morceaux	et un récipient d'eau froide
1 c. à café de sel	5 g de féculle de pommes de terre
120 g de farine	180 g de crème entière
3 gros œufs	10 g de pâte de wasabi, prête à l'emploi
La garniture	30 g d'épinards (ou 1 gelée d'algues)
4 branches de truffe fumée, coupées en dés	1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
180 g de fromage frais	1 pincée de poivre
2 c. à soupe de crème liquide	Ustensile(s)
1 c. à soupe d'aneth frais, ciselé	Plaque de four, papier cuisson, poêle à sauter
1 pincée de sel	
1 pincée de noix	

1 La pâte à choux. Préchauffer le four à 210°C (Th. 7). Tapiser une plaque de four de papier cuisson et réserver.

2 Mettre l'eau, le beurre et le sel dans le bol, et mixer 5 min/100°C/vitesse 1.

3 Ajouter la farine et mixer 1 min 30 sec/vitesse 3. La pâte doit avoir l'aspect d'une pâte sablée.

4 Ajouter les œufs un à un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche vitesse 5, puis mixer 30 sec/vitesse 5. Mettre la pâte dans une poche à douille et déposer des boudins de pâte d'environ 5 cm sur la plaque de four réservée, en prenant soin de les espacer car la pâte gonfle à la cuisson. Enfourner 25-30 minutes à 210°C. Nettoyer le bol.

5 La garniture. Mettre la truite, le fromage, la crème, l'aneth, le sel et le poivre dans le bol, et mélanger 20 sec/4/vitesse 4. Transvaser dans un récipient et réserver au frais.

6 Le glaçage wasabi. Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide. Mettre la féculle, la crème et le wasabi dans le bol, et cuire 5 min/100°C/vitesse 2.

7 Egoutter les feuilles de gélatine et les ajouter dans le bol. Ajouter les épinards, le sel et le poivre, et cuire 3 min 30 sec/60°C/vitesse 3, puis mixer 20 sec/vitesse 6. Réserver dans le bol jusqu'à ce que la température descende à 37°C.

8 Retirer les éclairs du four et les laisser tiédir. Couper les éclairs en deux pour les ouvrir. Garnir l'intérieur avec la préparation à la truite et refermer l'éclair. Verser le glaçage au wasabi dans un récipient et napper le dessus des éclairs en le trempant dans le glaçage. Retourner et poser l'éclair sur une assiette. Répéter l'opération avec le reste des éclairs. Réserver au frais 30 minutes minimum avant de déguster.

thermomix

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

DESSERT

Brioche fourrée au praliné



Valeurs nutritionnelles par portion
308 kcal | 1290 kJ | 8 g de protéines | 31 g de glucides | 17 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 15 min + Cuisson : 10 min + Attente 2 h | Temps total : 2 h 40 min

560 g de farine de froment (et un peu pour le plan de travail)	20 g de rhum
5 g de sel	250 g de beurre
60 g de sucre	180 g de chocolat au lait au praliné
6 œufs	Ustensile(s)
15 g de levure boulangère fraîche	Plaque de four, papier cuisson
10 g d'eau de fleur d'oranger	

1 Mettre 500 g de farine, le sel, le sucre, les œufs, la levure, la fleur d'oranger et le rhum dans le bol, puis pétrir 8 min/2/4.

2 Ajouter le beurre et pétrir 4 min/2/4.

3 Ajouter 60 g de farine et pétrir 10 sec/2/4. Transvaser la pâte dans un saladier recouvert d'un torchon et la laisser pousser pendant 1 heure. Au bout de ce temps, rouler la pâte sur un plan de travail fariné et la diviser en pâtons. Aplatir chacun des pâtons, les garnir de 2-3 carrés de chocolat au lait au praliné, les façonner en boule, les poser sur une plaque de four, les recouvrir d'un torchon et les laisser pousser pendant 1 heure.

4 Préchauffer le four à 210°C (Th. 7). Enfourner les petites brioches pendant 10 minutes. Laisser tiédir avant de déguster.

Conseil(s)
N'hésitez pas à fariner généreusement votre plan de travail si la pâte colle un peu.

thermomix

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

thermomix

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

ENTRÉE

Mini-burgers au poulet



Valeurs nutritionnelles par portion
194 kcal | 817 kJ | 8 g de protéines | 24 g de glucides | 7 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 15 min + Attente : 2 h + Cuisson au four : 30 min | Temps total : 3 h 5 min

Le petit pain	La garniture	3 c. à soupe de chapelure
50 g d'eau	170 g d'éscalopes de poulet, coupées en morceaux	10 g d'huile neutre pour la cuisson
50 g de lait	35 g d'oignon blanc, coupé en dés	La sauce
10 g de levure boulangère fraîche	1 pomme Granny Smith, coupée en quatre	3 c. à café de moutarde
20 g de sucre roux	1 œuf	1 c. à soupe de sirop d'érable
250 g de farine	1 c. à café de poivre blanc, effaibli	Le montage
1 œuf	1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts	30 feuilles de mâche
40 g de beurre mou, détaillé en morceaux	1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts	Ustensile(s)
1 c. à café de sel fin		Plaque de four, papier cuisson, poêle de cuisson
1 jaune d'œuf		
1 c. à soupe de graines de sésame blanc, pour la dorure		

1 Le petit pain. Mettre l'eau, le lait, la levure et le sucre dans le bol, puis chauffer 2 min/37°C/vitesse 2.

2 Ajouter la farine et l'œuf, et pétrir 5 min/2/4.

3 Ajouter le beurre mou et le sel, et pétrir 5 min/2/4. Transvaser dans un récipient préalablement fariné et couvrir d'un torchon pour laisser pousser la pâte pendant 1 heure. Celle-ci doit doubler de volume. Placer la pâte sur un plan de travail fariné et chasser l'air. Former un long pâton, puis le diviser en 12 petits pâtons. Les rouler sur la table et former des boules de la grosseur d'une balle de ping-pong. Recouvrir la plaque du four de papier cuisson, y mettre les petits pâtons et les recouvrir d'un torchon pour laisser pousser à nouveau pendant 1 heure.

4 Préchauffer le four à 210°C (Th. 7). Préparer la dorure : mettre un jaune d'œuf dans une tasse et le détendre avec 1 c. à soupe d'eau. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner les pains et les saupoudrer de quelques graines de sésame, puis enfourner pendant 30 minutes à 210°C tout en surveillant attentivement.

5 La garniture. Pendant ce temps, mettre le poulet dans le bol et mixer 4 sec/vitesse 5. Transvaser dans un récipient et réserver.

6 Mettre l'oignon et la pomme dans le bol, et mixer 6 sec/vitesse 6. Ajouter le poulet mixé, l'œuf, le thym, une bonne pincée de sel et de poivre, puis mélanger 20 sec/4/vitesse 3. Transvaser dans un récipient et réserver.

7 Se mouiller les mains pour former des boulettes avec le mélange, les aplatir et les passer une à une dans la chapelure. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y déposer les mini-steaks en les retournant pour qu'ils soient légèrement dorés. Les égoutter sur un papier absorbant.

8 La sauce. Mélanger la moutarde et le sirop d'érable dans un bol.

9 Le montage. Couper les petits pains en deux, tartiner chaque face avec la sauce moutarde-sirop d'érable, poser quelques feuilles de mâche, un steak de poulet et refermer le burger. Déguster tiède ou froid.

thermomix

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

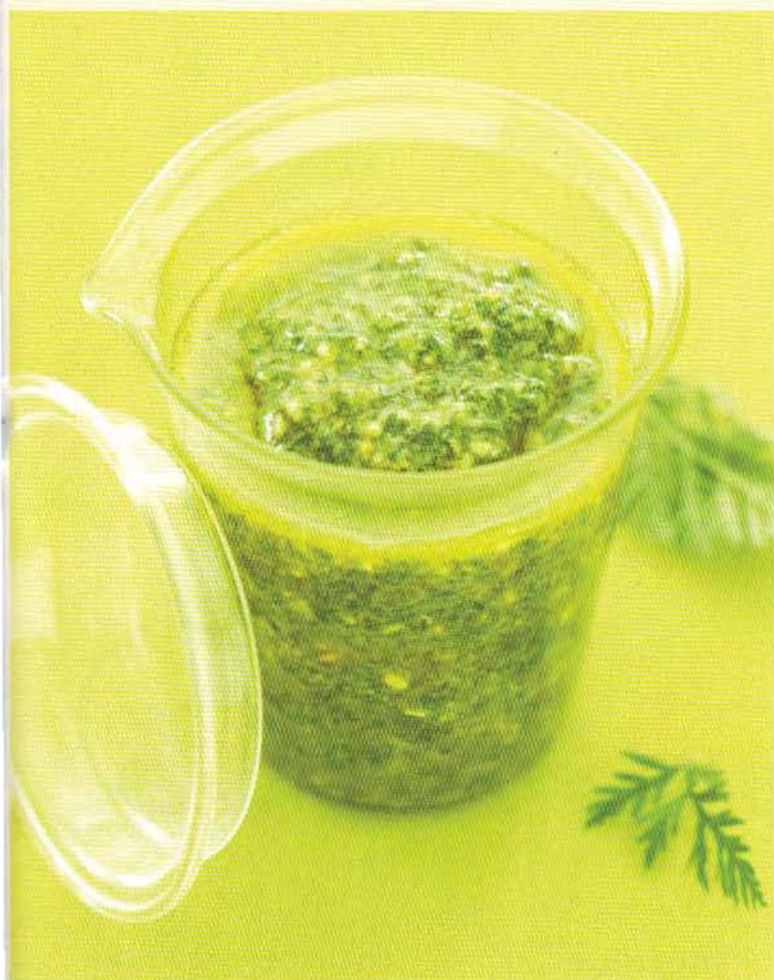
Quiche aux fanes de radis



Gâteau aux peaux de banane



Pistou de fanes de carotte



Glace aux tiges de fenouil



Gâteau aux peaux de banane

6

Valeurs nutritionnelles par portion

612 kcal | 2583 kJ | 9 g de protéines | 69 g de glucides | 34 g de lipides

Préparation : 25 min + Thermomix : 10 min + Attente : 3 h 5 min +

Cuisson au four : 10 min | Temps total : 3 h 50 min

Le gâteau aux peaux de banane	1 c. à café de levure chimique	450 g de banane, coupée en morceaux
60 g de beurre	180 g de farine de blé	400 g de crème liquide, 35% m. g.
4 peaux de banane	La mousse banane	Dressage
100 g d'eau	3 feuilles de gélatine alimentaire (1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide	60 g de banane
2 œufs, blancs et jaunes séparés		½ citron vert
1 citron vert		Ustensile(s)
150 g de sucre roux	1 citron vert	Plaque à pâtisserie (29 x 36 cm env.)

1 **Gâteau aux peaux de banane** : Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7). Beurrer une plaque à pâtisserie et réserver.

2 Enlever les extrémités des peaux de banane. Mettre les peaux et l'eau dans le bol, puis mixer 30 sec/vitesse 5, en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à 9. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer 15 sec/vitesse 9.

3 Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Mettre les jaunes d'œufs dans le bol et réserver les blancs d'œufs. Zester le citron vert et mettre le zeste dans le bol. Presser la moitié du citron et mettre le jus dans le bol. Réserver l'autre moitié du citron. Ajouter le beurre et le sucre roux, la levure et la farine, puis mélanger 1 min/vitesse 4. Transvaser la pâte dans un récipient et réserver. Laver et essuyer le bol.

4 **Insérer le fouet**. Mettre les blancs d'œufs et les faire monter 2 min/vitesse 4.

5 Ajouter la pâte et fouetter 1 min/vitesse 1. **Retirer le fouet**. Transvaser sur la plaque à pâtisserie réservée et enfourner 10 minutes à 200°C. Laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

6 **Mousse banane** : Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Presser la moitié du citron réservé et mettre le jus dans le bol. Zester le citron vert et mettre la moitié du zeste dans le bol. Réserver l'autre moitié du zeste. Ajouter 100 g de banane dans le bol et mixer 10 sec/vitesse 10. Puis chauffer 3 min/70°C/vitesse 2.

7 Ajouter les feuilles de gélatine ramollies dans le bol et mixer 15 sec/vitesse 5.

8 Ajouter le reste de la banane et mixer 30 sec/vitesse 10. Transvaser dans un récipient et réserver au frais. Nettoyer et sécher le bol, puis le réserver au frais 5 minutes minimum.

9 Sortir le bol du réfrigérateur et **insérer le fouet**. Mettre la crème dans le bol et fouetter 1 min/vitesse 4. **Retirer le fouet**. Incorporer la crème au mélange banane-citron.

10 **Dressage** : Couper le gâteau en 2 rectangles identiques, répartir la moitié de la mousse à la banane sur l'un des rectangles et recouvrir ce dernier de l'autre rectangle. Réserver au réfrigérateur pendant 3 heures. Sortir le gâteau du réfrigérateur, le couper en 12 rectangles identiques et recouvrir ces derniers du reste de la mousse à la banane avec une poche à douille cannelée.

11 Couper la banane en brunoise (petits dés) et mettre cette dernière dans un récipient. Presser le demi-citron vert et incorporer le jus à la brunoise de banane. Ajouter la moitié du zeste de citron réservé et mélanger. Disposer harmonieusement la brunoise de banane sur les 12 parts de gâteau. Servir frais.

Produits de saison

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

thermomix

Quiche aux fanes de radis



Valeurs nutritionnelles par portion

462 kcal | 1923 kJ | 16 g de protéines | 21 g de glucides | 34 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 10 min + Cuisson au four : 30 min

Temps total : 45 min

La pâte	3 œufs
80 g de beurre	100 g de gruyère râpé
160 g de farine	1-2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts
50 g d'eau	1-2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
La garniture	1 c. à café de sarriette, fraîche ou d'herbes de Provence
60 g d'oignons, coupés en deux	Ustensile(s)
160 g de lardons fumés	Moule à manqué (Ø 20 cm)
15 g d'huile d'olive	
80 g de fanes de radis	
100 g de crème fraîche	

1 **La pâte** : Préchauffer le four à 210°C (Th. 7). Tapisser un moule à manqué (Ø 20 cm) de papier cuisson.

2 Mettre le beurre, la farine et l'eau froide dans le bol, et pétrir 1 min/2/4. Transvaser la pâte sur un plan de travail fariné, l'étaler dans le moule et réserver au réfrigérateur. Nettoyer le bol.

3 **La garniture** : Mettre les oignons dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5.

4 Ajouter les lardons et l'huile d'olive, et rissoler 4 min/Varoma/2/vitesse 1 sans le gobelet doseur.

5 Ajouter les fanes de radis et cuire 3 min/100°C/2/vitesse 1, sans le gobelet doseur.

6 Ajouter la crème, les œufs, le gruyère râpé, le sel et le poivre. Mélanger 6 sec/2/vitesse 3. Verser le mélange sur la pâte, saupoudrer de sarriette et enfourner 30 minutes à 210°C. Déguster chaud ou froid.

Produits de saison

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

thermomix

Glace aux tiges de fenouil

6

Valeurs nutritionnelles par portion

180 kcal | 758 kJ | 1,6 g de protéines | 22 g de glucides | 9 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 15 min + Attente : 3 h

Temps total : 3 h 25 min

300 g de tiges de fenouil	Ustensile(s)
600 g de lait entier	Bac à glaçons
6 jaunes d'œufs	
100 g de sucre	

1 Mettre les tiges de fenouil dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5.

2 Ajouter le lait et mixer 10 sec/vitesse 5, puis chauffer 5 min/90°C/vitesse 2. Laisser infuser pendant 30 minutes.

3 Filtrer le mélange lait-fenouil dans une passoire fine et le remettre dans le bol. Ajouter les jaunes d'œufs et le sucre, et cuire 8 min/80°C/vitesse 3. Transvaser la préparation dans des bacs à glaçons et congeler pendant 3 heures.

4 Mettre les glaçons de fenouil dans le bol et mixer 40 sec/vitesse 6. **Insérer le fouet** et fouetter 30 sec/vitesse 3. Faire des boules à l'aide d'une cuillère à glace et servir aussitôt.

Conseil(s)

Servez cette glace avec des biscuits ou un gâteau au chocolat.

Produits de saison

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

thermomix

Pistou de fanes de carotte



Valeurs nutritionnelles par portion

282 kcal | 1183 kJ | 2 g de protéines | 1 g de glucides | 30 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 1 min | Temps total : 6 min

1 botte de fanes de carotte, bien lavées et sans la tige centrale	Ustensile(s)
1 gousses d'ail	Papier cuisson
25 g de pignons de pin	
10 g de Roquefort	
100 g d'huile d'olive	

1 Mettre les fanes de carotte, la gousses d'ail, les pignons de pin et le Roquefort dans le bol, puis mixer 15 sec/vitesse 6 en vous aidant de la spatule. Puis mixer 20 sec/vitesse 6 en versant l'huile d'olive sur le couvercle. Servir ce pistou à l'apéritif ou en entrée.

Variante(s)

Préparez des palmiers au pistou : Tartinez le pistou sur une pâte feuilletée et roulez la pâte en vis-à-vis. Réfrigérez 15 minutes, puis découpez la pâte en tranches de 1 cm. Enfournez à 200°C pendant 15 minutes.

Conseil(s)

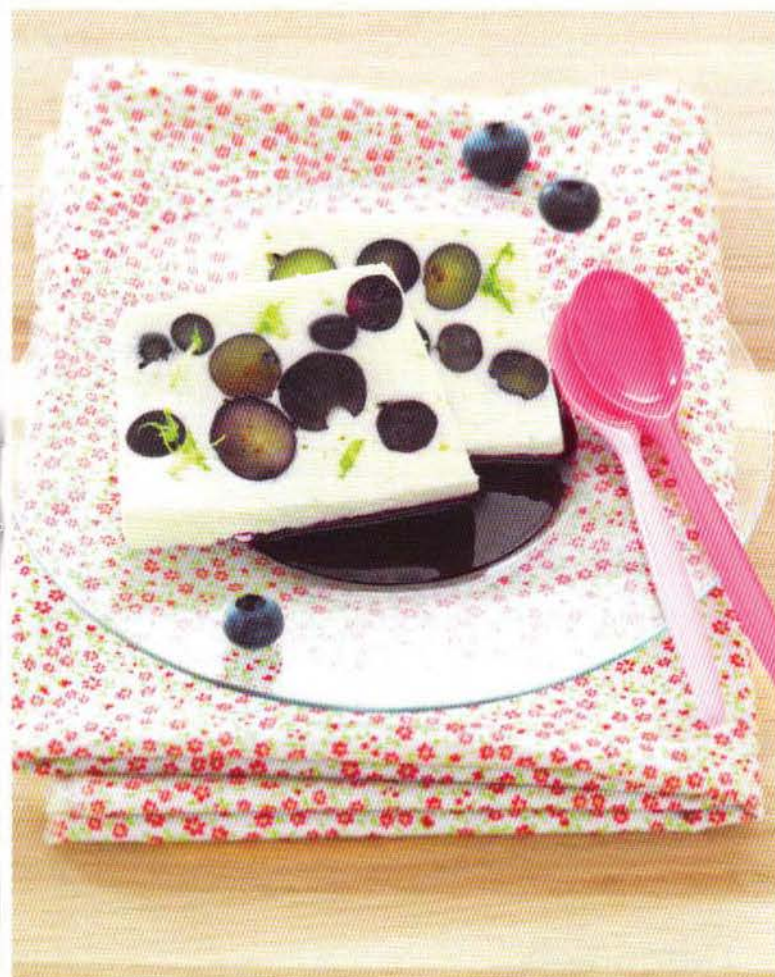
Servez ce pistou accompagné de bâtonnets de légumes, ou le servir sur des pâtes ou du riz.

Produits de saison

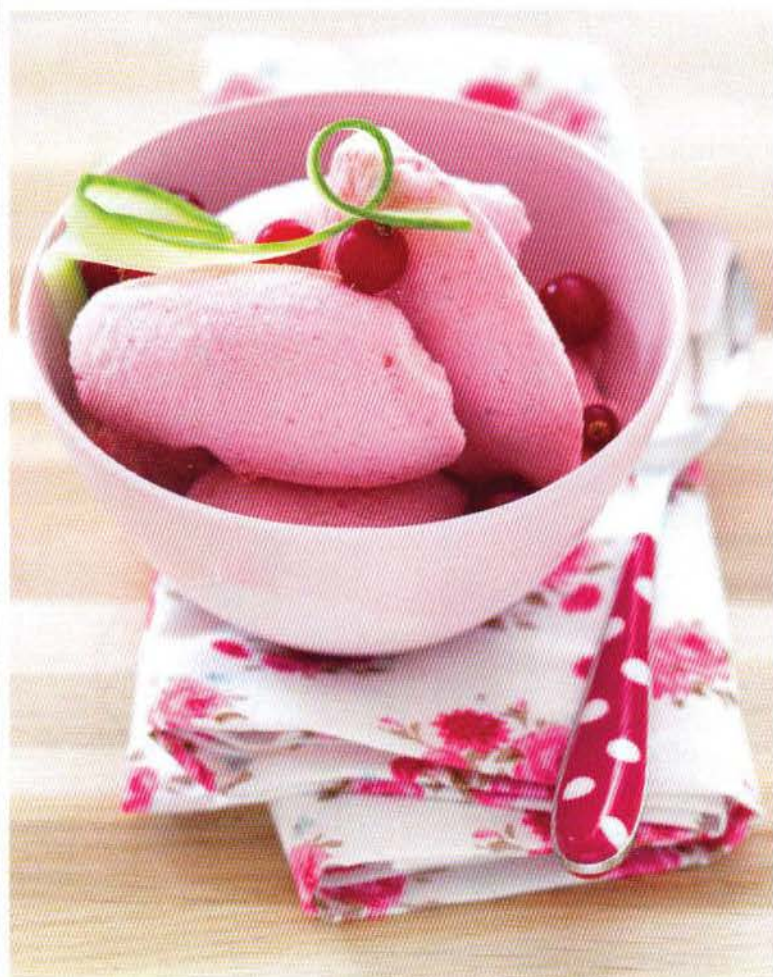
J F M A M J J A S O N D

thermomix

Terrine de yaourt aux myrtilles
et son coulis



Sorbet concombre groseille



Tiramisu poivron framboise



Gâteau meringué
aux fruits rouges



Sorbet concombre groseille



6

Valeurs nutritionnelles par portion
77 kcal | 320 kJ | 2 g de protéines | 17 g de glucides | 1 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 5 min + Attente : 2 h
Temps total : 2 h 15 min

350 - 400 g de groseilles rouges
250 g de concombre, coupé en dés
10 g de vinaigre balsamique blanc
1 blanc d'œuf
50 g de sucre glace Thermomix

Ustensile(s)
Bac à glaçons, passoire fine
préalablement congelés

- 1 Mettre les groseilles dans le bol et mixer **20 sec/vitesse 10**. Filtrer le jus des groseilles à l'aide d'une passoire fine, et le congeler dans un bac à glaçons pendant 2 heures.
- 2 Mettre les glaçons de groseille, les dés de concombre, le vinaigre balsamique blanc, le blanc d'œuf et le sucre glace dans le bol, et mixer **1 min/vitesse 5** en vous aidant de la spatule.
- 3 Insérer le fouet et fouetter **1 min/vitesse 3**. Faire des boules de glace et servir aussitôt.

Conseil(s)

Servez avec
un biscuit sablé
ou une tûle
aux amandes.

thermomix

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

Terrine de yaourt aux myrtilles et son coulis



10

Valeurs nutritionnelles par portion
229 kcal | 958 kJ | 3 g de protéines | 24 g de glucides | 14 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 10 min + Attente : 12 h
Temps total : 12 h 20 min

Terrine de yaourt
5 feuilles de gélatine alimentaire
(1,9 g/feuille) et un récipient d'eau froide
le zeste de 2 citrons verts
120 g de sucre
300 g de crème liquide entière, très froide
300 g de yaourt à la grecque
300 g de myrtilles

Coulis de myrtille
150 g de myrtilles
50 g de sucre
50 g d'eau

Ustensile(s)
Moule à cake, film alimentaire

- 1 Mettre la gélatine à ramollir dans l'eau froide. Tapisser un moule à cake avec du film alimentaire.
- 2 Mettre le zeste des 2 citrons et le sucre dans le bol, puis mixer **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3 Insérer le fouet. Mettre la crème liquide très froide dans le bol et fouetter **2 min/vitesse 4**. Retirer le fouet. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 4 Mettre 50 g de yaourt et le sucre au citron dans le bol, puis chauffer **2 min/60°C/vitesse 4**. Verser la gélatine bien égouttée par l'orifice du couvercle et mélanger **30 sec/vitesse 3**.
- 5 Insérer le fouet. Ajouter le reste du yaourt, puis fouetter **30 sec/vitesse 3**.
- 6 Ajouter la crème fouettée, puis fouetter **1 min/vitesse 1**. Retirer le fouet. Garnir le fond du moule avec une partie des myrtilles, puis verser doucement une partie du mélange yaourt-crème. Remettre une couche de myrtilles, puis terminer avec le mélange yaourt-crème. Filmer la terrine et laisser prendre au réfrigérateur pendant 12 heures. Servir très frais avec un coulis de fruits rouges.
- 7 Coulis de myrtille. Mettre les myrtilles, le sucre et l'eau dans le bol, puis mixer **15 sec/vitesse 5**, puis cuire **5 min/Varoma/vitesse 2**. Réserver au réfrigérateur. Servir froid.

Variante(s)

Selon la saison,
utilisez des fraises
ou des cerises.

thermomix

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

Gâteau meringué aux fruits rouges



8

Valeurs nutritionnelles par portion
475 kcal | 1987 kJ | 9 g de protéines | 62 g de glucides | 21 g de lipides

Préparation : 5 min + Thermomix : 5 min + Cuisson : 40 min
Temps total : 50 min

La pâte
250 g de farine
125 g de beurre
75 g de sucre
1 œuf
65 g d'eau
La garniture
170 g de sucre

100 g d'amandes entières émondées
4 blancs d'œufs
2 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à café de cannelle en poudre
500 g d'un mélange de fruits rouges frais
Ustensile(s)
Film alimentaire, moule à manqué rond à charnière Ø 28 cm

- 1 La pâte. Mettre la farine, le beurre, le sucre, l'œuf et l'eau dans le bol, et pétrir **40 sec/vitesse 4**. Transvaser la pâte dans un récipient, la recouvrir d'un film alimentaire et réserver au frais. Nettoyer et sécher le bol.
- 2 La garniture. Mettre le sucre dans le bol et mixer **8 sec/vitesse 9** pour obtenir du sucre glace. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3 Mettre les amandes et mixer **15 sec/vitesse 9**. Transvaser dans un saladier et réserver. Nettoyer et sécher le bol.
- 4 Mettre les blancs d'œufs dans le bol et donner **2/2 impulsions de Turbo**.
- 5 Insérer le fouet et fouetter **5 min/37°C/vitesse 4** pour obtenir des blancs en neige. Une minute avant la fin, verser le sucre glace en pluie par l'orifice du couvercle. Retirer le fouet. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 6 Mélanger la poudre d'amandes réservée dans le saladier avec la fécule de maïs et la cannelle. Puis, ajouter les blancs en neige et mélanger très délicatement. Enfin, ajouter le mélange de fruits rouges et mélanger sans les écraser. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 7 Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).
- 8 Abaisser la pâte dans un moule à charnière (Ø 28 cm) et bien remonter les bords avec les doigts. Verser la garniture sur la pâte et enfourner 40 minutes à 200°C en surveillant bien la cuisson. Laisser tiédir avant de démouler et servir.

thermomix

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

Tiramisu poivron framboise



8

Valeurs nutritionnelles par portion
312 kcal | 1316 kJ | 8 g de protéines | 31 g de glucides | 18 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 25 min + Attente : 3 h
Temps total : 3 h 40 min

250 g de poivrons rouges
100 g de sucre
250 g de framboises fraîches
6 œufs
250 g de mascarpone
8 biscuits à la cuillère

Ustensile(s)
Verrines

- 1 Mettre les poivrons rouges dans le bol et mixer **4 sec/vitesse 4**. Râcler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter 70 g de sucre et cuire **10 min/100°C/vitesse 4**.
- 3 Ajouter les framboises et cuire **3 min/100°C/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et laisser refroidir.
- 4 Mettre 50 g du jus de la compote, 10 g de sucre et faire réduire **3 min/Varoma/vitesse 4**. Transvaser le coulis dans un récipient et réserver. Laver et sécher le bol. Séparer les blancs des jaunes d'œufs et les réserver.
- 5 Mettre les jaunes d'œufs et 80 g de sucre puis mixer **1 min/vitesse 3**.
- 6 Ajouter le mascarpone et mixer **30 sec/vitesse 4**. Transvaser dans un récipient et réserver. Laver et sécher soigneusement le bol.
- 7 Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs réservés dans le bol et fouetter **4 min/vitesse 3,5**.
- 8 Ajouter la préparation au mascarpone dans le bol et fouetter **1 min/vitesse 1**. Retirer le fouet. Emietter grossièrement un biscuit à la cuillère dans le fond de chaque verrine, ajouter une couche de compote poivron-framboise, puis une couche de préparation au mascarpone. Réserver 3 heures au frais. Garnir une cuillère de coulis sur le dessus des verrines avant de servir.

thermomix

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

Les petits fruits rouges

Leur évocation emmène bien souvent l'imagination sur les chemins de vacances... ramassés au bord des routes de campagne, ces petites baies sont bien cachées au milieu des ronces ! Aussi les plantes sont elles bien souvent nommées « ronces fruitières ».



On les dit rouges parfois à tort, leur robe allant, suivant les variétés, de violet foncé au orange délicat. Plantes résistantes par excellence, elles sont également peu encombrantes dans les jardins et donnent des fruits en abondance.

Les groseilles

À partir de mi juillet, ces jolies grappes rouges ou orangères, certaines même blanches, ornent les jardins. **Peu sucrées, très riches en eau et en fibres et en vitamines C, B1 et B3**, elles accompagnent les régimes sans complexe !

À l'instar de la pomme, la groseille renferme des pectines favorisant la prise des gélées. Ainsi on conserve souvent ce petit fruit délicat sous forme de gelée ou de confiture.

Le cassis

Le cassis est un **concentré d'énergie** : riche en fer, en vitamine C (100 à 300 mg pour 100 g), et en calcium, il constitue un fortifiant anti-fatigue et anti-infectieux essentiel dans la pharmacopée. Diurétique et dépuratif puissant, il stimule la fonction hépatique et la fonction rénale.

Avec le cassis, on peut réaliser des gélées, des confitures, des tartes avec d'autres fruits.

Nos coups de cœur en cuisine : **le noir de Bourgogne**, réputé pour son parfum et ses saveurs recherchées par les amateurs de liqueur.

Certaines variétés comme le « **black Down** » cuisent sans éclater et en font des alliés autant en accompagnement salé qu'en pâtisserie.

La myrtille

Raisonné sur tous les plans : peu sucrée, elle contient un grand nombre de vitamines et de minéraux.

Ses vertus sont nombreuses :

Sa richesse en fibres lui confère des vertus coupe-faim. Riche en vitamines hydrosolubles, elle possède des propriétés antiseptiques, anti diarrhéiques, antihémorragiques et stimule la vision nocturne. C'est un des fruits les plus riches en antioxydants, à l'origine des effets protecteurs et bénéfiques sur la cataracte.

Attention : La cueillette des myrtilles est réglementée en France !

COMMENT LE CHOISIR ?

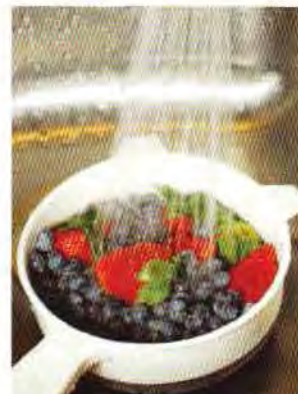
L'idéal est de les cueillir soi même dans les nombreuses fermes qui proposent tout au long de l'année les cueillettes des fruits et légumes de saison.

Au marché : choisissez-les bien brillants et très colorés.

CONSERVATION

Attention de les consommer rapidement.

- Passez-les rapidement sous un filet d'eau froide
- Posez-les bien à plat sans les superposer



QUOI DE NEUF DU CÔTÉ DES FRUITS ROUGES ?

Les nouveaux petits fruits « tendances » : **les baies de Goji !** ou « **fruit du Bonheur** » en chinois est un véritable concentré d'antioxydants et de vitamines. Consommées crues, entre fin août et fin automne, ces petites baies se révèlent très rafraichissantes et peu sucrées.



Soupe de fanes de radis et ses ravioles croquantes au chèvre



4
portions

200 g de radis roses, lavés et équeutés, avec les fanes

1 crottin de Chavignol, de 60 g

1 c. à café de pâte de wasabi, prête à l'emploi

1 pomme Granny Smith coupée en quatre

1 pincée de piment d'Espelette en poudre

3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts

5 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

4 galettes de riz

80 g d'oignons, coupés en deux

10 g d'huile d'olive

1 bouquet de persil plat, frais

300 g d'eau

30 g de crème fraîche épaisse

Valeurs nutritionnelles par portion

172 kcal | 718 kJ | 6 g de protéines | 14 g de glucides | 11 g de lipides

Préparation : 25 min + Thermomix : 15 min | Temps total : 40 min

- 1 Mettre 65 g de radis, le crottin de Chavignol, le wasabi, la pomme, le piment d'Espelette, une pincée de sel et une pincée de poivre dans le bol, et mixer 5 sec/vitesse 8. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 2 Ramollir les galettes de riz dans un torchon humide et réserver. Les galettes doivent être très maléables.
- 3 Mettre les oignons dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 4 Ajouter l'huile d'olive et faire revenir 2 min/Varoma/vitesse 4, sans le gobelet doseur.
- 5 Couper les galettes de riz en quatre. Poser sur chaque quartier de galette une c. à café de préparation radis-chèvre. Former des ravioles en repliant les bords. Disposer les ravioles dans le Varoma et réserver.
- 6 Ajouter le persil, les fanes de radis, 65 g de radis et 300 g d'eau dans le bol. Mettre en place le Varoma, et cuire 10 min/Varoma/vitesse 1. Retirer le Varoma et réserver au chaud.
- 7 Ajouter la crème, le reste du sel et du poivre dans le bol, et mixer 15 sec/vitesse 10. Couper le reste des radis en fine julienne, disposer la julienne au fond des assiettes, napper avec de la soupe chaude et poser les ravioles délicatement à la surface. Servir chaud.





A NE PAS MANQUER DANS LE PROCHAIN NUMÉRO DE votre magazine *Thermomix et Vous*

Photos non contractuelles



*Des recettes
inédites
autour de
« La pomme
de terre »*



*Des douceurs
en entremet
sans gluten et
sans lactose*



*Les guimauves
inratables de Mixie !*



*1 recette
en étapes de
notre chef
Éric Guérin*

... et bien plus encore à découvrir à la rentrée !

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

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

Nom : Prénom :

N° commande Thermomix : TM21 ☐ TM31 ☐

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. :

Coupon réponse à découper et retourner affranchi au tarif en vigueur à :

COMPOSTYLE, 8 rue pasteur - BP27 - 78270 BONNIÈRES-SUR-SEINE

Offre valable pour la France métropolitaine. En cas de changement d'adresse, merci de transmettre vos nouvelles coordonnées à COMPOSTYLE.



Glace aux carambars®

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

Valeurs nutritionnelles par portion 173 kcal | 722 kJ | 7 g de protéines | 15 g de glucides | 10 g de lipides
Préparation : 10 min + Thermomix : 10 min + Attente : 4 h 30 min | Temps total : 4 h 50 min



500 g de lait entier
14 carambars®
6 jaunes d'œufs
6 cornets à glace

Ustensiles
Bac à glaçons

Conseil(s)

Si tu n'as pas de cornets, sers les boules dans de jolis ramequins et accompagne-les de gaufrettes.

- 1 Mets le lait, les carambars® et les jaunes d'œufs dans le bol, et cuis **7 min/80°C/vitesse 4**. Transvase la crème dans des bacs à glaçons et laisse refroidir, puis congèle 4 heures minimum.
- 2 Mets les glaçons de crème dans le bol et mixe **30 sec/vitesse 5**.
- 3 Insère le fouet et fouette **30 sec/vitesse 3**. Mets au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de former des boules et de les mettre dans les cornets. Régale-toi !



JE DÉSIRE M'ABONNER AU MAGAZINE*

VOIR AU DOS DE
CE COUPON RÉPONSE

*Avec l'achat de votre Thermomix, Vorwerk vous offre automatiquement la 1^{ère} année d'abonnement (soit 4 numéros à recevoir tous les 3 mois).



thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

& Vous