

# thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

N° 41

& Vous

AUTOMNE 2014



## Les recettes de saison

*La pomme de terre dans tous ses états*

*Menus économiques*

*Entremets sans gluten*

*Entremets sans lactose*

*Les légumes racines*

## L'école Thermomix®

*Yaourt de betterave aux crevettes et fraises des bois*

## L'atelier de Mixie

*Guimauves à la fraise*







## L'ACTUALITÉ THERMOMIX

- Thermomix réinvente la simplicité



## 16 FICHES RECETTES

- La pomme de terre dans tous ses états
- Menus économiques
- Entremets sans gluten
- Entremets sans lactose
- Les légumes racines



## FOCUS DE SAISON

- La pomme de terre, un féculent plein de surprises



## L'ÉCOLE THERMOMIX

- Yaourt de betterave aux crevettes et fraises des bois du Chef Eric Guérin



## L'ATELIER DE MIXIE

- Guimauves à la fraise

## NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

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

Site web et la boutique

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



Le site de l'application

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



Espace Recettes

[www.espace-recettes.fr](http://www.espace-recettes.fr)



Facebook

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)  
Thermomix France Officiel



# Bienvenue !



Chères clientes et chers clients,

Thermomix compte aujourd'hui plus de 5 millions d'utilisateurs fidèles du TM 31 à travers le monde.

Vous faites confiance à Thermomix pour la qualité de ses services et l'infinie étendue de ses recettes grâce à l'espace recettes, la bibliothèque de livres Thermomix et votre magazine Thermomix et Vous. L'été a porté ses fruits et vous êtes sûrement déjà « accro' » à notre nouvelle application de recettes Thermomix, riche de 23 collections thématiques aussi variées que délicieuses.

La rentrée Vorwerk s'est faite sur l'annonce d'un lancement très attendu, celui du nouveau Thermomix. Rassurant et intemporel par son design, il conserve tout ce qui a fait le succès de la marque : ses fameuses 12 fonctions intégrées en un seul appareil, la robustesse et ses services exceptionnels.

Mais il va encore plus loin pour que cuisiner soit toujours un moment de plaisir. Doté d'un écran tactile pour accéder à une cuisine guidée, vous réalisez pas à pas de bons petits plats pour toutes les occasions.

En attendant de découvrir ce nouveau Thermomix avec votre conseiller, nous avons concocté pour vous de délicieuses recettes aussi bien réalisables au Tm 31 qu'avec le nouveau Thermomix. Vous aimez gagner du temps et concocter de bons petits plats en un clin d'œil ? Ce numéro vous propose des menus complets (plat et dessert) réalisables grâce aux 4 niveaux de cuisson du Thermomix. Nos développeurs recettes vous offrent de redécouvrir la pomme de terre ou encore de réaliser des guimauves fondantes avec vos enfants !

Notre Chef Eric Guérin se joint à nous pour vous souhaiter une rentrée gourmande. Pour cette belle occasion, il vous offre en exclusivité un de ses dernières créations « le yaourt de betterave aux crevettes et fraises des bois ».

Bonne dégustation à tous,

**Sophie Hanon-Jaure**  
Directrice Marketing  
Thermomix France

## 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](http://www.thermomix.fr) • Directrice de la publication : Sophie Hanon-Jaure • Directrice de la rédaction : Audrey Lebretonchel • Rédactrice en chef : Anne-Laure Allien • Chargée de développement des recettes : Edith Pouchard, Isabelle Phillon, Amédée Vicet et Marie Corbel • Nutritionniste : Anne Bernabeu • Direction artistique : Anne Le Corre • Photos : Laurent Baranger, D3 Studio Nantes • Recette Mixie : photos internes • Stylisme culinaire : Alexandra Pasti, Nantes, sauf recette en étapes : Eric Guérin • Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine - 01 30 93 13 13 - [www.imprimerie-wauquier.com](http://www.imprimerie-wauquier.com) • ISSN : 1950-4799



# Le Nouveau Thermomix®, une véritable révolution culinaire

Depuis plus de 50 ans, le robot culinaire multifonctions Vorwerk enthousiasme des millions de foyers dans le monde entier.

Le 5 septembre 2014, le nouveau Thermomix® a été révélé aux équipes Thermomix®, dans le cadre d'un lancement international. Très attendu, il ouvre les portes d'une nouvelle expérience culinaire, tout en conservant les fondamentaux qui font le succès du Thermomix®.

Equippé de technologies innovantes telles que la clé recettes, l'écran tactile et sa remarquable fonction de cuisine guidée, le nouveau Thermomix® contribue à rendre la cuisine encore plus facile et ludique.



## 3 FAÇONS DE DÉCOUVRIR LE NOUVEAU TM

- 1 En contactant votre conseiller(ère)
- 2 En visitant notre site internet
- 3 Lors d'une Journée Découverte

Rendez-vous sur  
[www.thermomix.fr](http://www.thermomix.fr)

**thermomix®**  
réinvente la simplicité...



# Un nouvel univers s'ouvre à vous...

Cuisinez du bout  
des doigts



**mythermomix.fr**

**Bienvenue dans l'univers de recettes digitales accessible à tous**, que vous soyez client TM 31 ou du nouveau Thermomix®.

- ✓ Organisez-vous en un tour de main grâce au planificateur de menus et la liste de courses automatique.
- ✓ Découvrez de délicieuses recettes Thermomix® en version digitale, disponibles où que vous soyez !
- ✓ Bénéficiez d'une collection de recettes de bienvenue, **offerte dès votre inscription !**



## Pour aller encore plus loin dans l'expérience Thermomix®,

Accédez à la toute nouvelle Application Officielle de Recettes Thermomix® 2.0. Disponible sur iPhone et iPad, 5 à 11 recettes par collection pour tous les plaisirs... De nouvelles collections, disponibles chaque mois au tarif unique de 3,99 € !

### Et toujours, **PROFITEZ DE NOS SERVICES**

- LE SUIVI PERSONNALISÉ ET INÉGALÉ DE VOTRE CONSEILLER THERMOMIX®
- LA BOUTIQUE EN LIGNE
- L'ABONNEMENT AU MAGAZINE
- LES PROMOS ET ACTUS
- LA PAGE FACEBOOK
- L'ESPACE RECETTES
- ET NOTRE BIBLIOTHÈQUE QUI CONTINUE DE S'ENRICHIR DE NOUVEAUX LIVRES



Laissez-vous séduire par des plats inédits et de nouveaux ingrédients !



Plus de 200 recettes inratables pour vous régaler chaque jour !



**Pommes duchesse**



**Gratin crémeux  
à la normande**



**Velouté de pomme de terre  
aux grains de maïs**



**Soufflés de pomme de terre  
à la morue**





## Gratin crémeux à la normande



4

Valeurs nutritionnelles par portion  
495 kcal | 2079 kJ | 19 g de protéines | 42 g de glucides | 28 g de lipides

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

400 g d'eau	2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts
700-800 g de pommes de terre, non épluchées	1 pincée de muscade moulue
150 g d'andouille, coupée en fines lamelles	2 pommes Golden, coupées en lamelles
80 g d'oignon, coupé en deux	½ camembert, coupé en tranches avec la croûte
20 g de beurre	
100 g de lait entier	
100 g de crème liquide	Ustensile(s)
2 pincées de sel fin, à ajuster en fonction des goûts	Plat à gratin

**1** Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson, y peser les pommes de terre et cuire **25 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le panier cuisson. Éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles et les disposer dans un plat à gratin en intercalant couches de pomme de terre et lamelles d'andouille. Vider le bol.  
**2** Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).  
**3** Mettre l'oignon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.  
**4** Ajouter le beurre et rissoler **5 min/Varoma/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.  
**5** Ajouter le lait, la crème liquide, le sel fin, le poivre et la muscade, puis mélanger **5 min/90°C/vitesse 2**. Napper le contenu du plat à gratin de cette préparation. Répartir les lamelles de pomme de terre sur toute la surface, couvrir de tranches de camembert et enfourner 20 minutes à 180°C. Servir chaud.

**Conseil(s)**  
Accompagnez ce plat d'une salade verte.

thermomix

Produits de saison

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

## Pommes duchesse



4

Valeurs nutritionnelles par portion  
373 kcal | 1560 kJ | 8 g de protéines | 31 g de glucides | 24 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 25 min + Cuisson au four : 15 min | Temps total : 55 min

500 g d'eau	Ustensile(s)
800 g de pommes de terre spéciales purées, coupées en dés	Plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, poche à douille avec embout
80 g de beurre	
1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts	
5 jaunes d'œufs	

**1** Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson.  
**2** Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson et y peser les pommes de terre, puis cuire **20 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le panier cuisson. Vider le bol.  
**3** Insérer le fouet. Transvaser les pommes de terre dans le bol, ajouter le beurre et le sel, et fouetter **1 min/vitesse 2**.  
**4** Ajouter les jaunes d'œufs un par un par l'orifice du couvercle sur le fouet en marche à **vitesse 2**. Retirer le fouet.  
**5** Transvaser la purée dans une poche à douille munie d'un embout cannelé et former les pommes duchesse sur la plaque préparée, puis enfourner 15-20 minutes à 180°C. Servir chaud.

**Conseil(s)**  
Servez les pommes duchesse en accompagnement de viandes ou d'une salade verte.

thermomix

Produits de saison

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

## POISSON

### Soufflés de pomme de terre à la morue



6

Valeurs nutritionnelles par portion  
382 kcal | 1605 kJ | 14 g de protéines | 14 g de glucides | 8 g de lipides

Préparation : 5 min + Attente : 12 h + Thermomix : 25 min + Cuisson au four : 25 min | Temps total : 13 h

La veille	15 g de beurre
450 g de filets de morue, dessalés	200 g de lait
Le jour même	3 jaunes d'œufs
400 g d'eau	6 blancs d'œufs
3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts	Ustensile(s)
2 feuilles de laurier	6 moules à soufflé individuels en céramique
500 g de pommes de terre, épluchées et coupées en morceaux	

**1 La veille :** Faire tremper les filets de morue dans un récipient d'eau froide pendant 12 h pour les dessaler. Durant ce temps, changer l'eau au moins 3 fois.  
**2 Le jour même :** Mettre l'eau, 2 pincées de poivre et les feuilles de laurier dans le bol. Insérer le panier cuisson, y peser les pommes de terre et cuire **10 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, bien essorer les filets de morue.  
**3** Retirer le gobelet doseur. Mettre en place le Varoma, y peser les filets de morue dessalés et cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le Varoma. Transvaser les filets de morue dans un saladier, les effiloche à l'aide d'une fourchette, en retirer les arêtes et réserver. Retirer le panier cuisson, égoutter les pommes de terre et réserver. Vider le bol.  
**4** Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7). Beurrer des moules à soufflé et réserver.  
**5 Insérer le fouet.** Mettre le lait et les pommes de terre cuites dans le bol, et fouetter **1 min/vitesse 3**, en ajoutant les jaunes d'œufs par l'orifice du couvercle sur le fouet en marche. Retirer le fouet.  
**6** Ajouter l'effilochée de morue et mixer **10 sec/vitesse 5**. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.  
**7 Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs dans le bol et les monter en neige **4 min/vitesse 4**. Retirer le fouet. Incorporer délicatement les blancs au mélange pommes de terre-morue. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Transvaser le mélange dans les moules préparés et enfourner 25-30 minutes à 200°C. Servir aussitôt.

thermomix

Produits de saison

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

## ENTRÉE

### Velouté de pomme de terre aux grains de maïs



4

Valeurs nutritionnelles par portion  
270 kcal | 1133 kJ | 6 g de protéines | 26 g de glucides | 15 g de lipides

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

170 g de poireau, coupé en tronçons	800 g de bouillon de volaille reconstitué
1 branche de céleri, coupée en morceaux	1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts
1 gousse d'ail	70 g de crème fraîche
40 g de beurre	170 g de maïs en grains, en boîte
75 g de vin blanc	1 c. à soupe de persil plat, frais et ciselé
400 g de pommes de terre, épluchées et coupées en dés	

**1** Mettre le poireau, la branche de céleri et la gousse d'ail dans le bol, puis mixer **4 sec/vitesse 5**.  
**2** Ajouter le beurre et faire revenir **3 min/100°C/vitesse 1**.  
**3** Ajouter le vin blanc et cuire **5 min/100°C/vitesse 2**.  
**4** Ajouter les pommes de terre, le bouillon de volaille et le sel, cuire **20 min/100°C/vitesse 1**, puis mixer **1 min/vitesse 10**.  
**5** Ajouter la crème et mixer **15 sec/vitesse 7**.  
**6** Ajouter les grains de maïs et cuire **5 min/90°C/vitesse 1**. Servir ce velouté chaud, parsemé de persil ciselé.

thermomix

Produits de saison

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



**Bouillon thaï aux crevettes**  
**Lieu noir à la noix de coco**  
**Pomme surprise au caramel**



**Velouté de châtaigne et poivron**  
**Crème dessert verveine citronnelle**



**Surprise de veau au fromage**  
**et au poivron**  
**Flan au pain d'épice**



**Joue de porc à la bière**  
**Gâteau moelleux aux prunes**





## Velouté de châtaigne et poivron Crème dessert verveine citronnelle



4

Valeurs nutritionnelles par portion  
598 kcal | 2482 kJ | 11 g de protéines | 44 g de glucides | 41 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 40 min | Temps total : 50 min

**La crème verveine citronnelle**  
300 g de crème liquide, 35% m. g.  
15 feuilles de verveine citronnelle  
40 g de sucre  
3 œufs

**Le velouté de châtaigne et poivron**  
80 g d'oignon, coupé en deux  
20 g d'huile d'olive  
150 g de poivron jaune, coupé en dés, et un peu pour la finition  
150 g de poivron rouge, coupé en dés  
420 g de châtaignes cuites et pelées, et un peu pour la finition

800 g d'eau  
50 g de crème liquide, 35% m. g.  
2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts  
3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts  
Ustensile(s)  
4 à 6 ramequins céramique résistants à la chaleur, film alimentaire résistant à la chaleur

**1 La crème verveine citronnelle :** Mettre la crème liquide et les feuilles de verveine citronnelle dans le bol, puis chauffer 10 min/80°C/vitesse 4. Laisser infuser 5 minutes avant de retirer les feuilles de verveine.

**2 Ajouter le sucre et les œufs, mélanger 20 sec/vitesse 4, puis chauffer 5 min/70°C/vitesse 1.** Répartir dans des ramequins, couvrir chacun de film alimentaire résistant à la chaleur et réserver sur le plateau vapeur. Ces crèmes seront cuites pendant la cuisson du velouté. Nettoyer et essuyer le bol.

**3 Le velouté de châtaigne et poivron :** Mettre l'oignon dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**4 Ajouter l'huile et rissoler 5 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet doseur.** Ajouter le poivron jaune, le poivron rouge, les châtaignes et l'eau. Insérer le plateau vapeur dans le Varoma, mettre en place ce dernier et cuire à la vapeur 20 min/Varoma/vitesse 1. Retirer l'ensemble Varoma, ôter le couvercle et retirer le film alimentaire. Laisser les crèmes refroidir puis réserver au frais jusqu'au moment de servir.

**6 Insérer le gobelet doseur et mixer le contenu du bol 30 sec/vitesse 7.**

**7 Ajouter la crème liquide, le sel et le poivre, puis mixer à nouveau 30 sec/vitesse 10.** Décorer les assiettes d'un filet de crème, de brisures de châtaigne et de dés de poivron. Servir aussitôt.

Produits de saison

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

thermomix

## Bouillon thaï aux crevettes Lieu noir à la noix de coco Pomme surprise au caramel



4

Valeurs nutritionnelles par portion  
994 kcal | 4197 kJ | 66 g de protéines | 113 g de glucides | 29 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 50 min + Attente : 30 min  
Temps total : 1 h 35 min

4 petites pommes  
150 g de caramel au beurre salé  
500 g de crevettes cuites  
600 g de lieu noir, coupé en 4 morceaux  
100 g d'oignon, coupé en deux  
20 g de gingembre frais  
1 piment frais, épépé  
15 g d'huile d'olive  
1300 g d'eau  
80 g de mirin  
80 g de vinaigre de riz  
2 clous de girofle  
1 étoile de badiane

3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts  
3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts  
250 g de riz basmati  
80 g de nouilles chinoises aux œufs  
1 pincée de wakamé séché  
200 g de crème de coco  
100 g de pousses de soja  
15 feuilles de coriandre fraîche  
10 g de sucre glace Thermomix  
Ustensile(s)  
Soupière, film alimentaire, papier cuisson

**1 Evider les pommes et les farcir de caramel au beurre salé.** Envelopper chacune de film alimentaire résistant à la chaleur. Tapisser le Varoma de papier cuisson et y poser les papillotes.

**2 Décortiquer les crevettes en conservant la carapace et réserver au frais.** Mettre le lieu noir sur le plateau vapeur et réserver. Mettre les oignons, le gingembre et le piment dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**3 Ajouter la carapace des crevettes et l'huile d'olive, et rissoler 5 min/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet doseur.**

**4 Ajouter l'eau, le mirin, le vinaigre de riz, les clous de girofle, l'étoile de badiane, le sel et le poivre.** Mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur 20 min/Varoma/vitesse 4.

**5 Insérer le plateau vapeur et continuer la cuisson 10 min/Varoma/vitesse 1.** Retirer l'ensemble Varoma et réserver.

**6 Filtrer le jus dans un récipient à l'aide d'une passoire fine et le remettre dans le bol.** Insérer le panier cuisson et y peser le riz. Remettre en place l'ensemble Varoma et cuire 10 min/Varoma/vitesse 4. Retirer l'ensemble Varoma et le panier cuisson, réserver le riz et le poisson au chaud, et les pommes à part.

**7 Peser les nouilles chinoises et le wakamé dans une soupière.** Garder 100 g de bouillon dans le bol et transvaser le reste dans la soupière. Couvrir la soupière, laisser les nouilles cuire et le wakamé se réhydrater pendant 5 minutes.

**8 Ajouter la crème de coco au contenu du bol et chauffer 4 min/100°C/vitesse 3.** Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver au chaud. Ajouter les crevettes, les pousses de soja et les feuilles de coriandre au contenu de la soupière, puis servir aussitôt. Servir le poisson chaud avec la sauce à la noix de coco et le riz. Servir les pommes, tièdes ou froides, saupoudrées de sucre glace.

Produits de saison

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

thermomix

## Joue de porc à la bière Gâteau moelleux aux prunes



4

Valeurs nutritionnelles par portion  
794 kcal | 3329 kJ | 39 g de protéines | 73 g de glucides | 36 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 50 min | Temps total : 1 h

**Le gâteau moelleux aux prunes**  
100 g de caramel liquide  
400 g de prunes, coupées en deux et dénoyautées  
100 g de sucre  
120 g de beurre  
2 œufs  
100 g de farine  
1/2 sachet de levure chimique  
1 c. à café d'extrait d'amande amère ou de liqueur d'amande (Amaretto)  
**La joue de porc à la bière**  
100 g d'oignon, coupé en deux  
2 gousses d'ail  
20 g de beurre

1 c. à soupe bombée de fond de veau déshydraté (soit 5 g)  
250 g de bière brune  
400 g d'eau  
1 c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts  
1 c. à café de poivre, à ajuster en fonction des goûts  
1 branche de thym  
1 feuille de laurier, fraîche  
600 g de joue de porc, dégraissée et coupée en deux  
15 pruneaux dénoyautés  
Ustensile(s)  
Plat en pyrex rond (Ø 18 cm), papier cuisson

**1 Le gâteau moelleux aux prunes :** Tapisser le fond d'un plat en pyrex rond (Ø 18 cm) d'une couche de caramel liquide. Disposer dessus les prunes, face coupée sur le fond du plat, en veillant à bien les serrer car elles vont fondre à la cuisson. Réserver au frais.

**2 Mettre le sucre et le beurre dans le bol, puis mixer 20 sec/vitesse 4.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**3 Mélanger 1 min/vitesse 4** en ajoutant un à un les œufs, puis la farine, la levure chimique et l'extrait d'amande amère par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Transvaser la pâte sur les prunes. Lisser la surface à l'aide de la spatule puis couvrir d'une feuille de papier cuisson huilée et coupée à la dimension du plat. Placer 4 petites cuillères ou 2 petites cales au fond du Varoma, puis poser le plat dessus de façon à laisser la vapeur circuler. Réserver. Ce gâteau sera cuit en même temps que la joue de porc. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

**4 La joue de porc à la bière :** Mettre l'oignon et les gousses d'ail dans le bol, puis hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**5 Ajouter le beurre et rissoler 3 min 30 sec/Varoma/vitesse 1, sans le gobelet doseur.**

**6 Ajouter le fond de veau, la bière, l'eau, le sel, le poivre, le thym et le laurier.** Insérer le panier cuisson. Y mettre la joue de porc et ajouter dessus 12 pruneaux. Mettre en place le Varoma, puis cuire à la vapeur 40 min/Varoma/vitesse 1, ou jusqu'à ce que le gâteau soit gonflé et cuit. Retirer le Varoma, retourner le gâteau sur un plat de service et attendre environ 15 minutes avant de démouler pour qu'il s'imprime entièrement de caramel. Pendant ce temps, retirer le panier cuisson et réserver au chaud.

**7 Mettre les 3 pruneaux restants dans le bouillon du bol, mixer 1 min/vitesse 10 puis réduire 5 min/Varoma/vitesse 2, sans le gobelet doseur.** Transvaser le contenu du panier cuisson dans le bol, insérer le gobelet doseur et laisser reposer jusqu'au moment de servir. Déguster chaud avec des pâtes fraîches ou du riz, cuit à part.

Produits de saison

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

thermomix

## Surprise de veau au fromage et au poivron Flan au pain d'épice



4

Valeurs nutritionnelles par portion  
476 kcal | 1991 kJ | 34 g de protéines | 25 g de glucides | 26 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 35 min | Temps total : 55 min

**Les flans au pain d'épices**  
50 g de pain d'épices, rassis ou séché au four à 120°C (Th. 4) pendant 10 minutes  
200 g de lait demi-écrémé  
40 g de sucre  
2 œufs  
**Les surprises de veau au fromage et au poivron**  
60 g d'oignon, coupé en deux  
1 gousse d'ail

15 g d'huile d'olive  
1 c. à soupe d'estragon frais, ciselé  
4 escalopes de veau, très fines (12 x 12 cm environ)  
4 c. à soupe de moutarde à l'ancienne  
5 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts  
5 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts  
100 g de poivron rouge,

coupé en petits dés  
150 g de fromage à pâte molle, coupé en petits dés (2 cm environ)  
60 g de vin blanc sec  
400 g d'eau  
1 cube de bouillon de viande  
Ustensile(s)  
4 ramequins porcelaine ou 4 mini cassolettes, film alimentaire résistant à la chaleur

**1 Les flans au pain d'épices :** Mettre le pain d'épices dans le bol et réduire en poudre 8 sec/vitesse 8.

**2 Ajouter le lait et le sucre, puis cuire 4 min/100°C/vitesse 2, sans le gobelet doseur.**

**3 Ajouter les œufs et mixer 15 sec/vitesse 4.** Transvaser la préparation dans des ramequins, couvrir chacun de film alimentaire résistant à la chaleur et réserver dans le Varoma pendant la préparation du plat suivant. Nettoyer le bol.

**4 Les surprises de veau au fromage et au poivron :** Mettre l'oignon et la gousse d'ail dans le bol, et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**5 Ajouter l'huile d'olive et l'estragon, et rissoler 2 min/Varoma/vitesse 2, sans le gobelet doseur.**

**6 Pendant ce temps, tartiner chaque escalope de veau avec 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre et disposer le poivron rouge et le fromage à pâte molle au centre.** Rabattre les bords de chaque escalope pour former un ballotin et envelopper de film alimentaire résistant à la chaleur en serrant bien. Déposer chaque ballotin dans le panier cuisson.

**7 Ajouter le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de viande au contenu du bol.** Insérer le panier cuisson, mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur 20 min/Varoma/vitesse 2.

**8 Retirer l'ensemble Varoma, ôter le couvercle et retirer le film alimentaire.** Laisser les crèmes refroidir puis réserver au frais jusqu'au moment de servir. Ajouter le fromage à pâte molle, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre et cuire 8 min/Varoma/vitesse 2, sans le gobelet doseur. Retirer délicatement le film des ballotins et servir nappés de sauce et accompagnés de légumes.

Produits de saison

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

thermomix



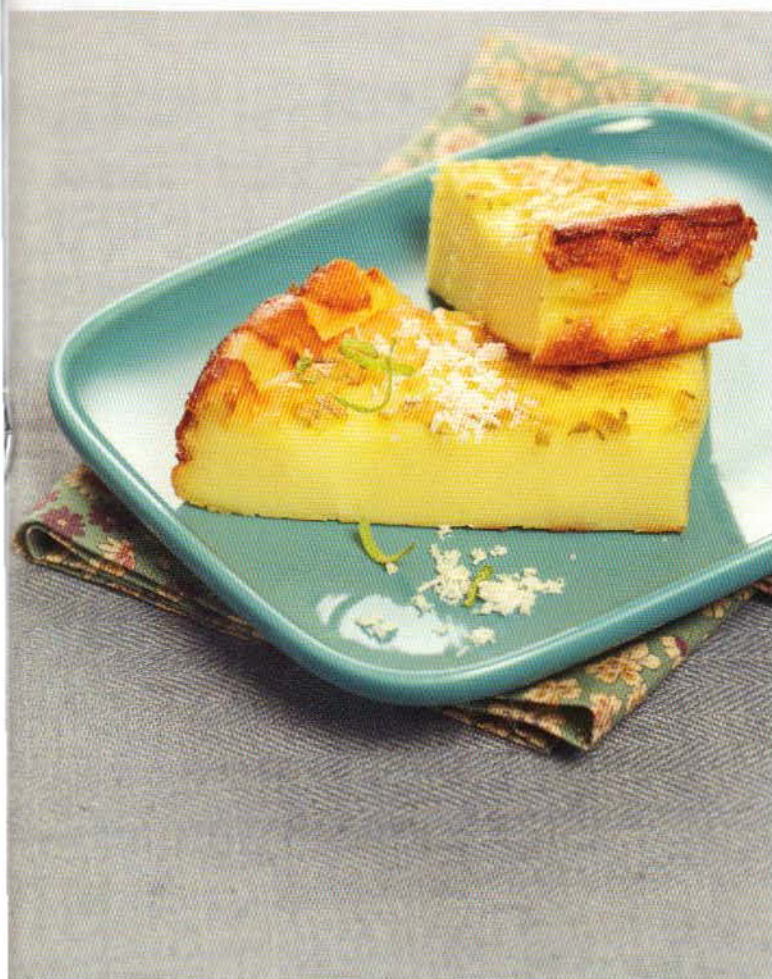
**Sablé au sarrasin, crème de  
marron et pommes fondantes**



**Gâteau au chocolat  
et à l'orange**



**Flan aux œufs  
à la noix de coco**



**Entremet aux poires épicées**





## Gâteau au chocolat et à l'orange



8

Valeurs nutritionnelles par portion

494 kcal | 2073 kJ | 8 g de protéines | 56 g de glucides | 26 g de lipides

Préparation : 45 min + Thermomix : 20 min + Attente : 1 h + Cuisson au four : 25 min | Temps total : 2 h 30 min

Le biscuit au chocolat sans farine

5 œufs, blancs et jaunes séparés

90 g de pâte d'amande blanche

75 g de chocolat noir

110 g de sucre

L'émulsion chocolat-orange

175 g de lait entier

175 g de crème liquide, 35% m. g.

Le zeste d'une 1/2 orange

150 g de jus d'orange

3 jaunes d'œufs

75 g de sucre

250 g de chocolat

2 oranges, détaillées en suprêmes

Ustensiles(s)

Plaque à pâtisserie (29 x 36 cm env.)

papier cuisson, cercle à pâtisserie (Ø 20-22 cm)

**1 Le biscuit au chocolat sans farine :** Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque à pâtisserie (29 x 36 cm env.) de papier cuisson. Beurrer un cercle à pâtisserie (Ø 20-22 cm) et le poser sur la plaque. Réserver.

**2 Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.** Réserver les blancs et 1 jaune d'œuf. Mettre 4 jaunes d'œufs dans le bol. Ajouter la pâte d'amande et mélanger 1 min/vitesse 4. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

**3 Insérer le fouet et fouetter 3 min/vitesse 4.** Retirer le fouet. Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

**4 Mettre le chocolat dans le bol et faire fondre 3 min/70°C/vitesse 1.** Transvaser dans le récipient avec la préparation précédente et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

**5 Mettre 5 blancs d'œufs dans le bol et casser les blancs Turbo/0,5 sec/1 fois.**

**6 Insérer le fouet et fouetter 2 min/vitesse 4.**

**7 Ajouter le sucre et fouetter à nouveau 1 min/vitesse 4.** Retirer le fouet. Incorporer au mélange œufs/pâte d'amande/chocolat fondu à l'aide de la spatule. Transvaser dans le cercle posé sur la plaque à pâtisserie et enfourner 25 minutes à 180°C. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol. À la sortie du four, laisser le biscuit refroidir dans le cercle.

**8 L'émulsion chocolat-orange :** Mettre le lait, la crème, le zeste d'orange, le jus d'orange, les 4 jaunes d'œufs et le sucre dans le bol, mixer 10 sec/vitesse 6, cuire 8 min/90°C/vitesse 3, puis mixer 10 sec/vitesse 6.

**9 Ajouter le chocolat et mélanger 1 min/vitesse 8.** Laisser tiédir 1 heure. Transvaser l'émulsion dans le cercle sur le biscuit. Réserver 4 heures au réfrigérateur avant de démouler. Servir frais et décorer de suprêmes d'orange.

Produits de saison

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

thermomix

## Entremet aux poires épicées



8

Valeurs nutritionnelles par portion

270 kcal | 1135 kJ | 7 g de protéines | 35 g de glucides | 11 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 1 h + Attente : 4 h + Cuisson au four : 15 min | Temps total : 5 h 35 min

la pâte à biscuit aux noix

de cajou et aux amandes

50 g de noix de cajou

50 g de poudre d'amande

140 g de sucre

6 blancs d'œufs

La crème aux épices

2 feuilles de gélatine

alimentaire (1,9 g/feuille) et un

récipient d'eau froide

80 g de sucre

2 g d'agar-agar (1 sachet)

500 g de lait d'avoine

5 pincées de quatre épices, à

ajuster en fonction des goûts

1 gousse de vanille, fendue en

deux, avec les graines

5 jaunes d'œufs

Les poires aux épices

200 g de sucre

200 g d'eau

1 pincée de vanille en poudre

8 poires Conférence,

épiluchées

Ustensiles(s)

Plaque à pâtisserie

recouverte de papier cuisson,

emporte-pièce, cadre à

pâtisserie rectangulaire (30 x

26 cm)

**1 La pâte à biscuit aux noix de cajou et aux amandes :** Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson et poser dessus un cadre à pâtisserie (30 x 26 cm).

**2 Mettre les noix de cajou, la poudre d'amande et 60 g de sucre dans le bol, puis mixer 30 sec/vitesse 10.** Transvaser dans un récipient et réserver. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

**3 Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs dans le bol et les monter en neige 4 min/vitesse 3,5.

**4 Ajouter le reste du sucre et fouetter 1 min/vitesse 3,5.** Retirer le fouet. Incorporer les blancs en neige au mélange amande-noix de cajou. Transvaser la pâte à l'intérieur du cadre à pâtisserie sur une épaisseur d'1 cm et enfourner 10-15 minutes à 180°C. Laisser le biscuit refroidir hors du four. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

**5 La crème aux épices :** Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide.

**6 Couvrir un côté des emporte-pièces de film alimentaire et les retourner sur un plateau.** Réserver.

**7 Mettre le sucre et l'agar-agar dans le bol, puis mélanger 5 sec/vitesse 6.**

**8 Ajouter le lait d'avoine, les quatre épices et la gousse de vanille, puis cuire 8 min/100°C/vitesse 4.**

**9 Ajouter les jaunes d'œufs et cuire 3 min/90°C/vitesse 3.**

**10 Ajouter les feuilles de gélatine essorées et mélanger 20 sec/vitesse 7.** Laisser la crème refroidir pendant 1 heure.

**12 Quand la crème est froide, retirer la gousse de vanille.** Verser la crème sur le fond des emporte-pièces sur une épaisseur de 3 cm. Laisser prendre 1 heure au frais puis congeler pendant 1 heure. Nettoyer le bol. Pendant ce temps, découper 8 rectangles dans le biscuit refroidi à l'aide d'un emporte-pièce et réserver.

**13 Les poires aux épices :** Mettre le sucre, l'eau et la vanille dans le bol. Mettre les poires dans le Varoma, mettre en place ce dernier, puis cuire à la vapeur 25 min/Varoma/vitesse 4. Transvaser les poires dans un récipient et laisser refroidir 1 heure.

**14 Pendant ce temps, faire réduire le sirop 15 min/Varoma/vitesse 1,** sans le gobelet doseur. Transvaser dans une sauteuse et réserver jusqu'au moment de servir.

**15 Pour le montage, poser un biscuit découpé sur la crème légèrement congelée.** Répartir harmonieusement dessus de fines lamelles de poire, puis couvrir d'un second biscuit. Procéder à l'identique pour les 3 autres. Démouler sur le plateau de façon à ce que le biscuit se retrouve en-dessous. Couper chaque entremet en deux pour obtenir 8 parts en triangle. Laisser décongeler complètement au réfrigérateur environ 1 heure. Servir frais accompagné du sirop aux épices.

Produits de saison

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

thermomix

## Sablé au sarrasin, crème de marron et pommes fondantes



8

Valeurs nutritionnelles par portion

639 kcal | 2678 kJ | 9 g de protéines | 79 g de glucides | 37 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 40 min + Attente : 3 h + Cuisson au four : 25 min | Temps total : 4 h 25 min

Le sablé au sarrasin

150 g de farine de

sarrasin

100 g de fécule de maïs

150 g de beurre

100 g de sucre

1 œuf

Les pommes fondantes

à la vanille

500 g de pommes,

coupées en dés

1 pincée de vanille en

poudre

La crème de marron

4 feuilles de gélatine

alimentaire (1,9 g/feuille)

et un récipient d'eau

froide

250 g de lait

250 g de crème liquide,

35% m. g.

5 jaunes d'œufs

450 g de crème de

marron

Ustensile(s)

Rouleau à pâtisserie,

plaque à pâtisserie

(29 x 31 cm env.), cercle à

pâtisserie (Ø 20-22 cm)

**1 Le sablé au sarrasin :** Mettre la farine de sarrasin, la fécule de maïs, le beurre, le sucre et l'œuf dans le bol, et pétrir 2 min/vitesse 1. Transvaser la pâte dans un récipient et réserver au frais pendant 20 minutes. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

**2 Préchauffer le four à 180°C (Th. 6).** Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson. Beurrer un cercle à pâtisserie (Ø 22 cm) et le poser sur la plaque préparée.

**3 Poser la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson et l'étaler à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.** Enlever la feuille du dessus et découper la pâte à l'aide d'un cercle à pâtisserie. Faire glisser la pâte avec le cercle sur la plaque à pâtisserie et enfourner 25 minutes à 180°C. À la sortie du four, laisser refroidir en laissant le cercle à pâtisserie en place.

**4 Les pommes fondantes à la vanille :** Mettre les pommes et la vanille dans le bol, et cuire 30 min/90°C/vitesse 4. Répartir les pommes sur le sablé et réserver au congélateur. Nettoyer et essuyer soigneusement le bol.

**5 La crème de marron :** Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide.

**6 Mettre le lait, la crème liquide et les jaunes d'œufs dans le bol, mixer 10 sec/vitesse 6, puis cuire 8 min/90°C/vitesse 3.**

**7 Ajouter la gélatine bien essorée et mixer 15 sec/vitesse 5.**

**8 Ajouter la crème de marron et mélanger 30 sec/vitesse 5.** Transvaser dans un récipient et laisser la crème refroidir pendant 1 heure. Verser le quart de la crème dans le cercle sur les pommes et remettre le cercle au congélateur pendant 1 heure minimum. Sortir le sablé et verser le reste de crème. Réserver au réfrigérateur 1 heure minimum. Décercler le sablé juste avant de servir.

Produits de saison

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

thermomix

## Flan aux œufs à la noix de coco



8

Valeurs nutritionnelles par portion

354 kcal | 1474 kJ | 7 g de protéines | 24 g de glucides | 26 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 1 min + Cuisson au four : 45 min | Temps total : 55 min

10 g d'huile de pépins de raisin ou

d'huile neutre

1 citron vert

100 g de sucre

750 g de lait de coco

80 g de fécule de maïs

6 œufs

Ustensile(s)

Moule à tarte (Ø 24 cm)

**1 Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7).** Huiler un moule à tarte (Ø 24 cm) et réserver.

**2 Zester et presser le citron vert.** Réserver le jus et mettre le zeste dans le bol. Ajouter le sucre et mixer 10 sec/vitesse 10.

**3 Ajouter le lait de coco, la fécule de maïs, les œufs et le jus du citron vert, et mélanger 30 sec/vitesse 4.**

**4 Transvaser la préparation dans le moule à tarte préparé et enfourner 35 minutes à 200°C, puis 10 minutes à 150°C (Th. 5).** Sortir le moule du four et laisser refroidir avant de déguster.

Conseil(s)

Ajoutez le zeste

d'un deuxième

citron pour un flan

plus acidulé.

Variante(s)

Remplacez le citron

vert par de

l'orange, du citron

jaune ou du

combava.

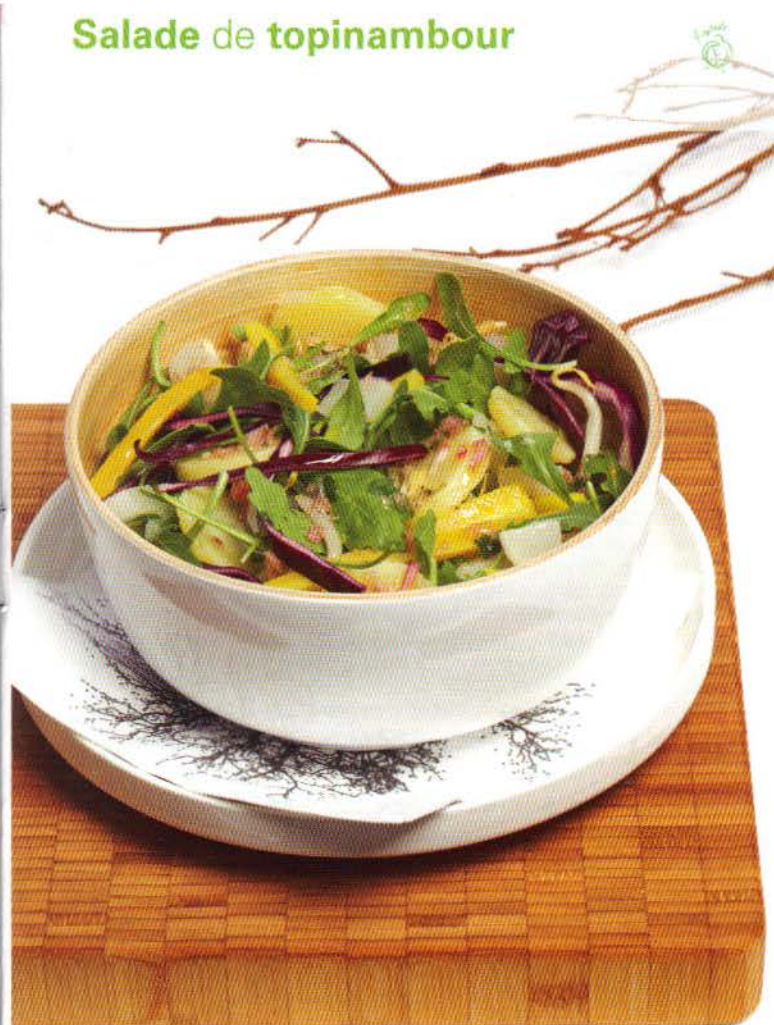
Produits de saison

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

thermomix



**Salade de topinambour**



**Filet de canard, navet à l'orange glacés au miel**



**Crème brûlée carotte-gingembre**



**Salsifis à la provençale**





## Filet de canard, navet à l'orange glacés au miel

Valeurs nutritionnelles par portion  
257 kcal | 1084 kJ | 26 g de protéines | 13 g de glucides | 12 g de lipides

Préparation : 20 min + Thermomix : 40 min | Temps total : 1 h

100 g d'oignon, coupé en deux  
15 g d'huile d'olive  
20 g de miel  
Le jus de 2 oranges  
1 branche de thym  
1 pincée de sel, à ajuster en fonction des goûts  
1 pincée de poivre, à ajuster en fonction des goûts

400 g d'eau  
500 g de navets, coupés en deux  
2 filets de canard, parés et coupés en deux

Ustensile(s)  
Film alimentaire résistant à la chaleur,  
poêle anti adhésive

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

2 Ajouter l'huile d'olive et rissoler **5 min/Varoma/vitesse 4**, sans le gobelet doseur.

3 Ajouter 10 g de miel, le jus d'1 orange, le thym, le sel et le poivre, et cuire **5 min/Varoma/vitesse 4**, sans le gobelet doseur.

4 Ajouter l'eau, insérer le panier cuisson et y peser les navets, puis cuire **20 min/Varoma/vitesse 4**. Pendant ce temps, faire chauffer une poêle à feu vif et marquer les demi-filets de canard 4 minutes côté peau et 10 secondes côté chair. Détailler 4 rondelles de la deuxième orange et presser le reste de l'orange. Réserver le jus. Disposer les rondelles sur chaque moitié de filet, réaliser des papillotes à l'aide de film alimentaire résistant à la chaleur.

5 Disposer les 4 papillotes sur le plateau vapeur, mettre en place l'ensemble Varoma et cuire à la vapeur **10 min/Varoma/vitesse 4**.

6 Retirer l'ensemble Varoma et réserver les papillotes au chaud. Retirer le panier cuisson et transvaser les navets dans une poêle antiadhésive avec le reste de miel et le jus d'orange réservé. Faire chauffer à feu moyen 5-10 minutes jusqu'à ce que les navets soient bien dorés. Réserver au chaud.

7 Retirer le thym du bol et mixer la sauce **30 sec/vitesse 10**. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Dresser les assiettes et servir chaud.

Produits de saison

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

thermomix

### ACCOMPAGNEMENT

## Salsifis à la provençale

Valeurs nutritionnelles par portion  
140 kcal | 584 kJ | 5 g de protéines | 10 g de glucides | 8 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 45 min | Temps total : 1 h

600 g de salsifis, épluchés et coupés en tronçons  
800 g d'eau  
2 gousses d'ail  
20 g d'huile ou d'huile d'olive  
35 g de concentré de tomate  
3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts  
3 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts

1 c. à café de graines de moutarde  
1 c. à café d'herbes de Provence  
2 c. à soupe de whisky  
25 g d'olives noires, dénoyautées et coupées en rondelles  
1 pincée de piment de Cayenne  
3 brins de persil, ciselés

1 Mettre les salsifis dans un récipient d'eau vinaigrée au fur et à mesure de leur épluchage pour éviter qu'ils noircissent. Mettre 600 g d'eau dans le bol et les salsifis dans le panier cuisson, insérer ce dernier, puis cuire à la vapeur **35 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le panier cuisson et réserver. Vider et essuyer le bol.

2 Mettre les gousses d'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, le concentré de tomate, le sel, le poivre, les graines de moutarde et les herbes de Provence, puis rissoler **4 min/Varoma/vitesse 1**.

4 Ajouter le whisky, les olives, le piment de Cayenne, le reste d'eau et le persil au contenu du bol. Insérer à nouveau le panier cuisson et cuire **7 min/Varoma/vitesse 2**. Retirer le panier cuisson.

5 Transvaser délicatement les salsifis dans le bol et mélanger **8 sec/vitesse 4**. Servir aussitôt.

#### Conseil(s)

Si vous utilisez des salsifis surgelés, mettez la même quantité d'eau dans le bol et les salsifis dans le panier cuisson, puis faites cuire **18 min/Varoma/vitesse 2**.  
Si vous utilisez des salsifis en boîte, démarrez à l'étape 2.

Produits de saison

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

thermomix

## Salade de topinambour

Valeurs nutritionnelles par portion  
203 kcal | 851 kJ | 4 g de protéines | 22 g de glucides | 11 g de lipides

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

400 g d'eau  
2 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts  
200 g de pommes de terre "ratte", non épluchées, coupées en rondelles  
200 g de topinambours, coupés en des bâtonnets  
150 g de chou rouge, émincé au couteau

50 g de roquette  
100 g de pousses de soja  
25 g d'échalote, coupée en deux  
4 brins de persil plat, frais  
2 pincées de poivre, à ajuster en fonction des goûts  
20 g de vinaigre de framboise  
40 g d'huile d'olive

1 Mettre l'eau dans le bol. Insérer le panier cuisson, y peser les pommes de terre, les topinambours et les carottes, puis cuire à la vapeur **25 min/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, mettre le chou rouge, la roquette et les pousses de soja dans un saladier. Retirer le panier cuisson, transvaser les légumes cuits dans un récipient et laisser refroidir. Vider le bol.

2 Mettre les échalotes et le persil dans le bol, et hacher **6 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3 Ajouter le sel, le poivre, le vinaigre de framboise et l'huile d'olive, puis mixer **10 sec/vitesse 4**. Ajouter les pommes de terre, les topinambours et les carottes au contenu du saladier. Y transvaser la vinaigrette et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

#### Variante(s)

Pour un plat complet, ajoutez des œufs durs, des lardons ou des gésiers confits.  
Cuissez vos lardons dans le Varoma pendant la cuisson des légumes.  
Réchauffez les gésiers 10 minutes dans le Varoma pendant la cuisson des légumes.

Produits de saison

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

thermomix

### DESSERT

## Crème brûlée carotte-gingembre

Valeurs nutritionnelles par portion  
291 kcal | 1217 kJ | 5 g de protéines | 30 g de glucides | 17 g de lipides

Préparation : 10 min + Thermomix : 10 min + Attente : 3 h + Cuisson au four : 1 h | Temps total : 4 h 20 min

200 g de carottes, coupées en tronçons  
200 g de lait entier  
200 g de crème fraîche, 30% m. g.  
5 jaunes d'œufs  
3 gouttes d'huile essentielle de gingembre ou 1 c. à café de gingembre en poudre

50 g de sucre  
100 g de cassonade

Ustensile(s)  
Passoire fine, ramequins à crème brûlée, chalumeau de cuisine

1 Mettre les carottes dans le bol et hacher **4 sec/vitesse 5**.

2 Ajouter le lait, chauffer **10 min/90°C/vitesse 4**, puis mixer **30 sec/vitesse 10**. Filtrer dans une passoire fine et remettre le lait dans le bol.

3 Préchauffer le four à 100°C (Th. 3-4).

4 Ajouter la crème fraîche, les jaunes d'œufs, le gingembre et le sucre, puis mixer **20 sec/vitesse 4**. Transvaser dans des ramequins à crème brûlée et enfourner 1 heure à 100°C. Laisser la crème refroidir puis réserver au frais pendant 3 heures. Au moment de servir, répartir la cassonade sur la crème, caraméliser la surface au chalumeau et servir aussitôt.

Produits de saison

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

thermomix



# La pomme de terre

Après avoir traversé l'Atlantique, la pomme de terre nous a conquis par sa douceur, sa forme et sa diversité. La pomme de terre se métamorphose pour le plaisir de nos papilles.



## Un trésor nutritionnel

Qu'on la cuisine au four, en purée ou bien en salade, la pomme de terre est une légumineuse riche en amidon et glucides qui contient également beaucoup de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux ayant des effets bénéfiques pour la santé. Moins connues, les pommes de terre à chair bleue, rouge, jaune ou violette sont très riches en antioxydants. Plus les pommes de terres sont colorées, plus elles sont bénéfiques. A teneur exceptionnelle en antioxydants, certaines en contiendraient même autant que le bleuets, considéré comme la meilleure source d'antioxydants.

Contrairement aux idées reçues la pomme de terre ne fait pas grossir et est moins calorique que les pâtes ou le riz. Seule la façon de la cuisiner pour augmenter son apport calorique.

## ET LA POMME DE TERRE PRIMEUR ?

Appréciée pour sa peau fine, sa chair fondante et son petit goût sucré, elle accompagne la belle saison quelques soient nos envies. Aussi appelée patate nouvelle, il en existe plus de 15 variétés. Cette appellation s'applique du mois d'avril jusqu'au 15 août seulement. Vous pouvez facilement les reconnaître à l'aide de leur logo « Pommes de terre, primeurs de nos terroirs ».



## CONSERVATION :

- Dans un endroit aéré à l'abri de la lumière et de l'humidité
- La température doit se situer entre 6 à 8°C
- Tapissez le fond de votre bac de papier journal ou de paille
- Placez une pomme dans votre panier, celle-ci captera l'humidité
- Pensez à dégermer vos pommes de terre de temps en temps

Lorsque vous choisissez vos pommes de terre, faites surtout attention à leur peau. Elle ne doit avoir ni tâches, ni points et germes.



## QUELLE POMME DE TERRE CHOISIR POUR QUELLE RECETTE ?

Chaque variété de pomme de terre a sa spécificité culinaire, petit tour d'horizon des possibilités !

Elles s'appellent **Annabelle**, **Belle de Fontenay**, **BF 15**, **Charlotte**, **Franceline**, **Nicola** ou bien **Ratte** et ont une excellente tenue à la cuisson grâce à leur chair ferme. Idéale pour vos raclettes, les cuissons à la vapeur, gratins ou bien divers plats au four. Choisissez-les pour la réalisation des pommes de terre fondantes au lait (*50 recettes de familles*, p34), le célèbre gratin dauphinois (*50 recettes de familles*, p70) ou bien encore assaisonnées au curry (*Recettes de 4 saisons*, p102).



**Agria**, **Artémis**, **Bintje**, **Manon**, **Mélody** ou **Victoria** sont plébiscités pour la préparation de purée, de potage ou bien de frites grâce à leur chair farineuse. Le flan de pomme de terre (*Meilleur de votre espace recettes*, p74) sera alors irratable tout comme la pomme de terre croquette (*50 recettes de famille*, p86). Elles seront aussi parfaites pour réaliser le velouté d'épinard et pommes de terre aux losanges crémeux (*À toute vapeur*, p56).

**Agata**, **Monalisa** et **Samba** seront à privilégier pour des cuissons entières au four pour leur bonne tenue. Vos plats mijotés, gratins ou plats au four n'en seront que meilleurs ! Essayez les pommes de terre farcies sur lit d'oignons caramélisés que vous retrouverez dans *Le Meilleur de votre Esp@ce Recettes* (p108).



# Yaourt de betterave aux crevettes et fraises des bois

du Chef Eric Guérin, de la Mare aux Oiseaux à Saint-Joachim

6  
portions

Valeurs nutritionnelles par portion  
269 kcal | 1115 kJ | 8 g de protéines | 12 g de glucides | 21 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 30 min + Attente : 2 h | Temps total : 2 h 45 min

250 g de betterave rouge cuite,  
coupée en morceaux

4 œufs

120 g de beurre salé

2 g de crème de vinaigre  
balsamique blanc

2 pincées de sel, à ajuster  
en fonction des goûts

8 pincées de poivre, à ajuster en  
fonction des goûts

500 g de court-bouillon

60 g de crevettes crues,  
décortiquées

1 betterave crue

200 g de fraises des bois

6 brins de cerfeuil

Ustensile(s)

1 mandoline

- 1 Mettre la betterave, les œufs et le beurre dans le bol, et mixer 30 sec/vitesse 10, puis cuire 6 min/90°C/vitesse 5.
- 2 Ajouter la crème de vinaigre balsamique blanc et mixer 30 sec/vitesse 10.
- 3 Ajouter le sel et 2 pincées de poivre, et mélanger 10 sec/vitesse 5. Transvaser dans un récipient et réserver au frais pendant 2 heures. Nettoyer le bol.
- 4 Mettre le court-bouillon dans le bol et chauffer 10 min/Varoma/vitesse 1. Pendant ce temps, mettre les crevettes dans le Varoma et réserver.
- 5 Mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur 5 min/Varoma/vitesse 2.
- 6 Mélanger les crevettes à l'aide de la spatule pour une cuisson plus uniforme et cuire à nouveau 5 min/Varoma/vitesse 2. Transvaser dans un récipient et réserver au frais.
- 7 Retirer le yaourt de betterave du réfrigérateur et le mouler dans un cercle. A l'aide d'une mandoline, découper de très fines rondelles de betterave crue, les inciser du centre vers le bord et former des cônes. Disposer les cônes de betterave autour du cercle de yaourt. Répartir les crevettes décortiquées dans l'assiette ainsi que les fraises des bois. Parsemer de brins de cerfeuil et ajouter 1 pincée de poivre dans chaque assiette.

## Variante(s)

Remplacez la crème de vinaigre balsamique blanc par de la crème de vinaigre balsamique noir, mais sachez que la couleur du yaourt de betterave sera plus foncée.







La version originale du chef est réalisée ici avec des pousse pieds au lieu de crevettes

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



De délicieuses  
recettes pour  
préparer Noël



Et des recettes  
« detox »  
pour se re-  
mettre  
en forme !



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.





# Guimauves à la fraise

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



Valeurs nutritionnelles par portion 88 kcal | 377 kJ | 1 g de protéines | 20 g de glucides | 1 g de lipides

Préparation : 15 min + Thermomix : 20 min + Attente : 3 h | Temps total : 3 h 35 min



7 feuilles de gélatine alimentaire, 1,9 g/feuille  
et un récipient d'eau froide  
un peu d'huile pour le moule  
300 g de sucre  
120 g de fécule de maïs  
4 blancs d'œufs  
1 c. à café d'arôme de fraise  
3 gouttes de colorant alimentaire rouge

#### Ustensiles

Film alimentaire, moule rectangulaire  
(approx. 18 cm)

- 1 Fais ramollir les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide. Tapisse un moule rectangulaire de film alimentaire, huile légèrement et réserve.
- 2 Mets 200 g de sucre et la fécule de maïs dans le bol, et mélange **20 sec/vitesse 10**. Transvase la préparation dans un récipient et réserve.
- 3 Mets le reste de sucre dans le bol et mixe **10 sec/vitesse 10**.
- 4 **Insère le fouet**. Ajoute les blancs d'œufs dans le bol et fouette en chauffant **7 min/90°C/vitesse 3,5**, en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute, sans le gobelet doseur.
- 5 Fouette à nouveau **10 min/vitesse 3,5**, en ajoutant l'arôme de fraise, le colorant alimentaire rouge et les feuilles de gélatine soigneusement essorées par l'orifice du couvercle sur le fouet en marche. **Retire le fouet**. Transvase la pâte à guimauve dans le moule préparé. Lisse la préparation à l'aide d'une spatule coudée. Réserve au frais pendant 3 heures environ. Démoule la guimauve sur une planche saupoudrée du mélange sucre glace-fécule de maïs. Coupe-la en cubes et enrobe-la de sucre glace. Sers-la bien fraîche.



## JE DÉSIRE M'ABONNER AU MAGAZINE\*

VOIR AU DOS DE  
CE COUPON RÉPONSE

\*Avec l'achat de votre  
Thermomix TM31, Vorwerk  
vous offre automatiquement  
la 1<sup>ère</sup> année d'abonnement  
(soit 4 numéros à recevoir  
tous les 3 mois).



### thermomix

VOTRE MAGAZINE CULINAIRE

& Vous