



# Vorwerk TM 31



## Livre de recettes



## **Table des matières simples**

1	Apéritifs .....	25
2	Entrées.....	45
3	Tartes salées, pizzas et tourtes .....	98
4	Crêpes et galettes .....	145
5	Viandes .....	155
6	Volaille .....	187
7	Poissons .....	212
8	Légumes .....	300
9	Soupes.....	365
10	Pâtes, riz, blé .....	406
11	Sauces .....	432
12	Spécial Varoma .....	450
13	Pour les tout petits .....	520
14	Recette d'ailleurs .....	727
15	Desserts .....	947
16	Glaces et sorbets.....	1143
17	Confitures, marmelades et gelées.....	1152
18	Pains, brioche, beignets et pâtes .....	1176
19	Boissons.....	1220



## Table des matières

1	Apéritifs .....	25
1.1	Tapenade.....	26
1.2	Guacamole .....	27
1.3	Guacamole avocat, saumon,.....	28
1.4	Apéritifs au fromage.....	29
1.5	Bâtonnets jambon / fromage .....	30
1.6	Bretzels.....	31
1.7	Kouglof aux noix et aux lardons .....	32
1.8	Mini quiches sans pate.....	33
1.9	Spirodogs.....	34
1.10	Amuse bouches aux courgettes et saumon fumé.....	35
1.11	Feuilletés apéritif.....	36
1.12	Préfou au beurre aillé.....	37
1.13	Mousse d'avocat au saumon fumé.....	38
1.14	Mousse de jambon.....	39
1.15	Pain surprise à garnir.....	40
1.16	Sardines au whisky .....	42
1.17	Tapenade verte à la marseillaise .....	43
1.18	Notes .....	44
2	Entrées.....	45
2.1	La vache qui rit, jambon et concombre.....	46
2.2	Foie gras de canard au Porto.....	47
2.3	Foie gras.....	49
2.4	Chutney de mangue.....	50
2.5	Flan de mousse de jambon et son coulis de tomates .....	51
2.6	Salade de poivrons .....	52
2.7	Taboulé.....	53
2.8	Flan au Brie et moutarde.....	54
2.9	Crêpes Pizzaiolo .....	55
2.10	Galettes de Sarrazin .....	56
2.11	Asperges en papillote de jambon cru .....	57
2.12	Avocats à la californienne .....	58
2.13	Bouquet d'asperges et son flan au coulis d'herbes .....	59
2.14	Cake au thon .....	60
2.15	Cappuccino de crème de champignons .....	61
2.16	Charlotte de fromage blanc en habit de tomate.....	62
2.17	Chaussons au Beaufort.....	63
2.18	Petits chaussons au thon .....	64
2.19	Concombre farci au thon.....	65
2.20	Crêpes farcies aux champignons de Paris .....	66
2.21	Chavignol et ses abeilles .....	67
2.22	Croustillants de chèvre et coulis de pomme au cidre .....	68
2.23	Crumble de tomates confites, au romarin frais et sauce au chèvre à la fleur de thym .....	70
2.24	Délices de foies au Riesling .....	72
2.25	Feuilleté de chèvre aux figues.....	73
2.26	Ficelles picardes .....	74
2.27	Flammekueche .....	75
2.28	Flan minute au roquefort.....	76



2.29	Gratin de poires au roquefort .....	77
2.30	Mousse d'avocats .....	78
2.31	Pâté de canard à l'armagnac : .....	79
2.32	Petit cévenol à la châtaigne .....	80
2.33	Poêlée de surimi .....	81
2.34	Pommes farcies au camembert.....	82
2.35	P'tits chaussons bleu noix .....	83
2.36	Quiche au saumon et asperges .....	84
2.37	Rillettes de thon à l'avocat .....	85
2.38	Soufflé au fromage.....	86
2.39	Souffle Thermomix.....	87
2.40	Surimi aux clémentines de Patricia .....	88
2.41	Terrine de poireaux.....	89
2.42	Terrine de dinde aux petits légumes .....	90
2.43	Terrine de roquefort aux figues et noix.....	91
2.44	Terrine de saumon à la ciboulette .....	92
2.45	Mousse de saumon à la pistache.....	93
2.46	Mousse de fromage blanc.....	94
2.47	Soufflé sans farine .....	95
2.48	Salade vapeur.....	96
2.49	Notes .....	97
3	Tartes salées, pizzas et tourtes .....	98
3.1	Tarte aux 3 fromages .....	99
3.2	Tarte croustillante à l'aubergine et au thym.....	100
3.3	Tarte à l'oignon .....	102
3.4	Tarte au fromage de chèvre .....	103
3.5	Tarte aux poivrons .....	104
3.6	Tarte aux légumes de printemps.....	105
3.7	Tarte moelleuse au camembert et brocoli .....	106
3.8	Tarte du Sud (tomate-moutarde).....	107
3.9	Tartelettes au oignons rouges.....	108
3.10	Tartes fines de St Jacques.....	109
3.11	Tatin de tomates confites au chèvre.....	111
3.12	Rillettes de maquereaux en brioche .....	112
3.13	Tarte au Maroilles .....	113
3.14	Pizza Terre Mer .....	114
3.15	Pizza à la sardine et aux poireaux .....	116
3.16	Sauce à Pizza.....	117
3.17	Quiche au potiron.....	118
3.18	Quiche aux Poissons .....	119
3.19	Quiche à la bière.....	120
3.20	Tarte au thon .....	121
3.21	Tarte aux champignons.....	122
3.22	Tarte aux épinards .....	123
3.23	Tarte aux légumes de printemps.....	124
3.24	Tarte aux poireaux.....	125
3.25	Tortillas de Patatas .....	126
3.26	Tourte au fromagé .....	127
3.27	Pizza 4 fromages .....	129
3.28	Pizza aux légumes.....	130
3.29	Pizza Calliope .....	131
3.30	Pizza Parmentier.....	132
3.31	Pizza de pommes gratinées au parmesan .....	133
3.32	Tarte allégée aux légumes.....	134
3.33	Quiche M. Seguin .....	135



3.34	Quiche aux poireaux .....	136
3.35	Quiche sans pâte .....	137
3.36	Quiche au saumon et aux poireaux.....	138
3.37	Tarte au thon light.....	140
3.38	Pizza à la sardine.....	141
3.39	Quiche au chorizo et aux poivrons rouges .....	142
3.40	Quiche aux poireaux et Serrano.....	143
3.41	Notes .....	144
4	Crêpes et galettes .....	145
4.1	Salées.....	146
4.1.1	Galettes de sarrasin aux poireaux & champignons.....	147
4.1.2	Galettes bretonnes.....	148
4.1.3	Notes .....	149
4.2	Sucrées .....	150
4.2.1	Banane en Crêpe .....	151
4.2.2	Crêpes .....	152
4.2.3	Crêpes chinoises.....	153
4.2.4	Notes .....	154
5	Viandes .....	155
5.1	Bidouburgers .....	156
5.2	Bœuf-carottes .....	157
5.3	Boulettes de porc veau .....	158
5.4	Boulettes sauce légumes .....	159
5.5	Chili con carne .....	160
5.6	Couscous de viande aux légumes Safrane Marocain.....	162
5.7	Côtelettes d'agneau sur un lit de pommes de terre .....	164
5.8	Escalopes de veau en surprise .....	165
5.9	Gratin de porc aux poireaux.....	166
5.10	Kefté (keftédés) Recette libanaise .....	168
5.11	Osso bucco.....	169
5.12	Pain de veau aux champignons .....	170
5.13	Rouleaux de brick au bifteck haché.....	171
5.14	Pommes farcies aux boudins Vétillais .....	172
5.15	Ratatouille et Filet Mignon de porc.....	173
5.16	Timbale de veau .....	174
5.17	Lapin sauce poivrade et sa purée de céleri .....	175
5.18	Parmentier de canard .....	177
5.19	Sauté de veau Marengo.....	179
5.20	Veau aux olives.....	180
5.21	Bouchées à la reine .....	181
5.22	Coucous à l'agneau .....	182
5.23	Couscous au poulet .....	183
5.24	Gâteau de poulet et fromage.....	184
5.25	Jambon au porto .....	185
5.26	Notes .....	186
6	Volaille .....	187
6.1	Pot au feu de poulet sauce bâtarde.....	188
6.2	Blanc de poulet sauce caca et curry.....	189
6.3	Blanc de volaille sauce au fromage.....	190
6.4	Cari de poulet à la réunionnaise.....	191
6.5	Couscous poulet au Varoma.....	192
6.6	Cuisses de poulet aux deux citrons et leur semoule.....	194
6.7	Cuisses de poulet sauce champignons et sa garniture de légumes .....	195
6.8	Dinde aux haricots rouge à la tomate.....	196
6.9	Escalope de dinde à la crème d'oignon.....	197



6.10	Filets de dinde aux 4 légumes.....	198
6.11	Galettes de poulet.....	199
6.12	Nuggets de poulet.....	200
6.13	Poulet au vin blanc.....	201
6.14	Poulet aux légumes .....	202
6.15	Poulet façon "coq au vin" .....	203
6.16	Poulet sauce aux amandes.....	204
6.17	Poulet sauce courgette moutarde .....	205
6.18	Suprême de volaille a la sauce velour.....	206
6.19	Tajine marocaine au poulet.....	207
6.20	Filets de dinde aux 4 légumes.....	208
6.21	Poulet aux légumes .....	209
6.22	Poulet au yaourt et à la menthe .....	210
6.23	Notes .....	211
7	Poissons .....	212
7.1	Terrine de poissons .....	213
7.2	Rillettes de thon et concassée de tomates.....	214
7.3	Mousse de concombre et saumon fumé .....	215
7.4	Cocktail de crevettes.....	216
7.5	Rillettes de maquereaux .....	218
7.6	Bar de ligne au beurre Nantais.....	220
7.7	Choucroute du rivage atlantique .....	221
7.8	Filet de Haddock sur patates douces .....	223
7.9	Brandade de morue parmentière .....	225
7.10	Rillettes de saumon .....	228
7.11	Terrine de poisson .....	229
7.12	Terrine de saumon.....	230
7.13	Mousse au thon .....	231
7.14	Aile de raie au beurre de citron .....	232
7.15	Cannellonis froids (recette espagnole) .....	233
7.16	Calamars sauce LN .....	234
7.17	Cassolettes de fruits de mer.....	235
7.18	Clafoutis de la mer .....	236
7.19	Darnes de cabillaud sauce lait coco curry raisins .....	237
7.20	Entre mer et Alsace .....	238
7.21	Filets de colin sauce crustacés .....	240
7.22	Filets de sole à la cantonaise .....	241
7.23	Loup de Provence.....	242
7.24	Mousse de sardines.....	243
7.25	Papillotes de cabillaud aux agrumes.....	244
7.26	Poisson sauce épinards.....	245
7.27	Poisson sauce hollandaise.....	246
7.28	Rougail aux crevettes .....	247
7.29	Saumon à la crème de saumon .....	248
7.30	Saumon à la vapeur.....	249
7.31	Thon frais en sauce .....	250
7.32	Timbales de saumon à la mousse de courgettes .....	252
7.33	Galettes Pomme de terre morue .....	253
7.34	Flan de thon au coulis de poireaux.....	254
7.35	Crevettes à l'ail .....	255
7.36	Clovisses à la marinière .....	256
7.37	Complicité Saumon et Choux fleur .....	257
7.38	Couscous de crevette et sa bisque .....	258
7.39	Crevettes en papillote de chou.....	260
7.40	Croquettes de crevettes .....	261





7.41	Dos de merlu sauce verte .....	263
7.42	Filet de colin vapeur à la sauce légère .....	264
7.43	Filet de poisson à l'estragon .....	265
7.44	Filets de sole à la cantonaise .....	266
7.45	Filets de truites saumonée à la sauce sublime .....	267
7.46	Filets de sole au citron vert .....	268
7.47	Marmite de thon .....	269
7.48	Morue aux poivrons et a la tomate .....	270
7.49	Nage de Saint Jacques .....	271
7.50	Noix de Saint Jacques aux poireaux .....	273
7.51	Papillote de dorade et sa robe de pomme de terre .....	274
7.52	Papillote de saumon sur son lit de champignons .....	275
7.53	Pâté de lotte .....	277
7.54	Pavé de saumon et sa crème vanille .....	278
7.55	Pavés de saumon (recette Varoma) .....	280
7.56	Petites mousselines de saumon .....	281
7.57	Petits cakes à la truite fumée .....	283
7.58	Petits paquets de saumon fumé farcis de mousse de fruits de mer .....	284
7.59	Filet de poisson au fenouil et sauce citron .....	285
7.60	Poisson sur le dos .....	286
7.61	Potée de fruits de mer .....	287
7.62	Rillettes de saumon à l'estragon .....	288
7.63	Rillettes de saumon .....	289
7.64	Saumon Vapeur à la Sauce Hollandaise .....	290
7.65	Soles pochées à la dieppoise .....	291
7.66	Dos de merlu sauce verte .....	292
7.67	Soufflé de crabe aux fines herbes .....	293
7.68	St Jacques aux poireaux .....	295
7.69	St pierre aux légumes .....	296
7.70	Terrine de St Jacques .....	297
7.71	Roulé de filet de truite vapeur au jus de carottes .....	298
7.72	Notes .....	299
8	Légumes .....	300
8.1	Terrine de légumes .....	301
8.2	Houmous .....	302
8.3	Hoummos (purée de pois chiche) .....	303
8.4	Artichaut au Pastis .....	304
8.5	Purée de céleri aux deus pommes .....	305
8.6	Sauce tomate .....	306
8.7	Bâtonnets de patates .....	307
8.8	Beignets de pois chiches Recette libanaise .....	308
8.9	Carottes sauce au thon .....	309
8.10	Champignons à la crème et au citron .....	310
8.11	Chou-fleur au vin rouge .....	311
8.12	Concombre farci au thon .....	312
8.13	Flan de courgettes à la chair de saucisse .....	313
8.14	Fondue d'endives aux lardons .....	314
8.15	Galettes de pommes de terre .....	315
8.16	Gazpacho .....	316
8.17	Gâteau de légumes .....	317
8.18	Gnocchis .....	318
8.19	Gratin de courgettes au riz .....	319
8.20	Gratin de courgettes à la provençale .....	320
8.21	Gratin de courgettes et pommes de terre .....	321
8.22	Gratin de légumes .....	322



8.23	Guiso de pois chiches .....	323
8.24	Haricots coco aux carottes Relevée .....	324
8.25	Pain d'aubergines .....	325
8.26	Pommes dauphine .....	326
8.27	Pommes de terre au lard .....	327
8.28	Purée de pomme de terre au thym et à l'huile d'olive .....	328
8.29	Purée de choux au marrons .....	329
8.30	Purée de pommes de terre .....	330
8.31	Ratatouille .....	331
8.32	Roesti .....	332
8.33	Scarpaccia de courgettes .....	333
8.34	Soufflé aux courgettes .....	334
8.35	Beignets de chou-fleur .....	335
8.36	aubergines à la parmesane .....	336
8.37	Brocolis surprise .....	337
8.38	Carottes sauce au thon .....	338
8.39	Charlottines de carottes .....	339
8.40	Chartreuse de courgettes au poivron rouge .....	340
8.41	Courgettes au chèvre et aux épices .....	341
8.42	Crumble de légumes .....	342
8.43	Dauphines du Cochon .....	343
8.44	Flan aux épinards .....	344
8.45	Flan de brocoli 4 personnes .....	345
8.46	Fondue de poireaux .....	346
8.47	Garniture de pomme de terre .....	347
8.48	Gratin de choux fleur .....	348
8.49	Gratin de potiron au munster ou raclette .....	349
8.50	Gratins de légumes .....	350
8.51	Mijoté de champignons : .....	352
8.52	Mousse de légumes .....	353
8.53	Paillasson de légumes au cerfeuil .....	354
8.54	Papet vaudois .....	355
8.55	Pétales de betteraves au caviar d'aubergine .....	356
8.56	Polpette (boulettes) d'aubergines .....	358
8.57	Ratatouille .....	359
8.58	Roesti, reuchtis, rösti, röstis .....	360
8.59	Timbale de mousse de légumes ou poisson .....	361
8.60	Multi bouchées au concombre .....	362
8.61	Flan de brocoli 4 personnes .....	363
8.62	Notes .....	364
9	Soupes .....	365
9.1	Velouté de Tomate rapide .....	366
9.2	Velouté glacé de betterave épicé .....	367
9.3	Velouté de fenouil .....	368
9.4	Soupe froide de chou rouge appelée aussi gaspacho .....	369
9.5	Velouté de moules au safran .....	370
9.6	Velouté de carottes au gingembre .....	371
9.7	Velouté de potimarron au moules de bouchot .....	372
9.8	Gaspacho Andalou .....	373
9.9	Aligot .....	374
9.10	Bisque de crevettes .....	375
9.11	Bouillon et sa julienne de légumes .....	376
9.12	Bouillon Rapide de Légumes .....	377
9.13	Crème d'asperge aux moules et au cerfeuil .....	378
9.14	Crème de carottes .....	379





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

9.15	Potage au brocoli et au bleu d'Auvergne .....	380
9.16	Potage de Poids cassés .....	381
9.17	Potage du soir .....	382
9.18	Potage Marseillais .....	383
9.19	Potage potiron .....	384
9.20	Soupe au cantal .....	385
9.21	Soupe à l'oignon .....	386
9.22	Soupe à l'oignon veloutée .....	387
9.23	Soupe chou-potiron .....	388
9.24	Soupe de laitue .....	389
9.25	Soupe de pomme de terre/carottes .....	390
9.26	Soupe des amoureux .....	391
9.27	Veloute d'asperges et son nuage de jambon .....	392
9.28	Veloute de brocoli au tartare .....	393
9.29	Velouté a la tomate .....	394
9.30	Velouté d'endives .....	395
9.31	Velouté de céleri rave .....	396
9.32	Velouté de courgettes aux pommes .....	397
9.33	Velouté de courgettes et tomates .....	398
9.34	Velouté de lentilles corail .....	399
9.35	Velouté de légumes .....	400
9.36	Velouté de patates douces .....	401
9.37	Velouté de poireaux acidulé .....	402
9.38	Velouté de poireaux vert tendre .....	403
9.39	Zuppa Pavese (soupe œuf poché) .....	404
9.40	Notes .....	405
10	Pâtes, riz, blé .....	406
10.1	Cuisson du riz .....	407
10.2	Gratin de pâtes aux 4 fromages .....	408
10.3	Lasagne aux légumes .....	409
10.4	Macaronis mozzarella-basilic .....	410
10.5	Nouilles chinoises au porc et à l'ananas .....	411
10.6	Pâtes fraîches .....	412
10.7	Risotto aux fruits de mer .....	413
10.8	Riz crémeux aux petits pois et jambon .....	414
10.9	Spaghettis aux crevettes et thon .....	415
10.10	Spaghettis à la carbonara .....	416
10.11	Tagliatelles sauce curry et petites gambas .....	417
10.12	Lasagnes .....	418
10.13	Lasagnes aux épinards .....	419
10.14	Rouleaux de riz à la tomate .....	421
10.15	Spaghetti a la vongole .....	422
10.16	Risotto aux cèpes .....	424
10.17	Risotto aux herbes .....	425
10.18	Risotto .....	426
10.19	Riz à l'espagnole .....	427
10.20	Riz méditerranéen .....	429
10.21	Tagliatelles au safran, fruits de mer et crème .....	430
10.22	Notes .....	431
11	Sauces .....	432
11.1	Sauce travers .....	433
11.2	Beurre blanc .....	434
11.3	Crème à l'ail .....	435
11.4	Sauce au Miel .....	436
11.5	Mayonnaise .....	437



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

11.6	Mayonnaise allégée .....	438
11.7	Sauce au poivre vert .....	439
11.8	Sauce Bolognaise .....	440
11.9	Sauce carbonara.....	441
11.10	Sauce charcutière .....	442
11.11	Sauce rouille .....	443
11.12	Sauce Tomate à l'espagnole .....	444
11.13	Sauce yaourt aux herbes .....	445
11.14	Sauces des Canaries .....	446
11.15	Sauces des Canaries variante.....	447
11.16	Vinaigrette.....	448
11.17	Notes .....	449
12	Spécial Varoma .....	450
12.1	Amuse bouches aux courgettes et saumon fumé.....	451
12.2	Foie gras.....	452
12.3	Asperges en papillote de jambon cru .....	453
12.4	Mousse de saumon à la pistache.....	454
12.5	Tortillas de Patatas .....	455
12.6	Boulettes de porc veau .....	456
12.7	Boulettes sauce légumes .....	457
12.8	Couscous de viande aux légumes Safrane Marocain.....	458
12.9	Ratatouille et Filet Mignon de porc.....	460
12.10	Parmentier de canard.....	461
12.11	Couscous à l'agneau .....	463
12.12	Couscous au poulet .....	464
12.13	Gâteau de poulet et fromage.....	465
12.14	Jambon au porto .....	466
12.15	Cocktail de crevettes.....	467
12.16	Papillotes de cabillaud aux agrumes .....	469
12.17	Poisson sauce épinards .....	470
12.18	Poisson sauce hollandaise.....	471
12.19	Saumon à la crème de saumon.....	472
12.20	Saumon à la vapeur .....	473
12.21	Complicité Saumon et Choux fleur .....	474
12.22	Couscous de crevette et sa bisque .....	475
12.23	Crevettes en papillote de chou .....	476
12.24	Filet de colin vapeur à la sauce légère .....	477
12.25	Filets de sole à la cantonnaise .....	478
12.26	Filets de truites saumonée à la sauce sublime .....	479
12.27	Filets de sole au citron vert .....	480
12.28	Noix de Saint Jacques aux poireaux .....	481
12.29	Papillote de dorade et sa robe de pomme de terre.....	482
12.30	Papillote de saumon sur son lit de champignons.....	483
12.31	Pavés de saumon .....	485
12.32	Poisson sur le dos.....	486
12.33	Potée de fruits de mer .....	487
12.34	Saumon Vapeur à la Sauce Hollandaise .....	488
12.35	St Jacques aux poireaux.....	489
12.36	St pierre aux légumes .....	491
12.37	Terrine de légumes .....	492
12.38	Champignons à la crème et au citron .....	493
12.39	Fondue d'endives aux lardons.....	494
12.40	Gâteau de légumes.....	495
12.41	Gratin de courgettes et pommes de terre .....	496
12.42	Gratin de légumes.....	497



12.43	Chartreuse de courgettes au poivron rouge .....	498
12.44	Flan de brocoli 4 personnes .....	499
12.45	Garniture de pomme de terre .....	500
12.46	Garniture de pomme de terre .....	501
12.47	Gain de chou-fleur.....	502
12.48	Gratins de légumes .....	503
12.49	Velouté de moules au safran.....	504
12.50	Aligot.....	505
12.51	Crème d'asperge aux moules et au cerfeuil .....	506
12.52	Rouleaux de riz à la tomate.....	507
12.53	Spaghetti a la vongole.....	508
12.54	Riz méditerranéen.....	510
12.55	Sauce carbonara.....	511
12.56	Soupe de fraises et de melon à la crème de cassis.....	512
12.57	Crème brûlée à la châtaigne .....	513
12.58	Crème soufflée « Guanaja » et mandarine .....	514
12.59	Crème Windsor .....	515
12.60	Flan fleur de thym .....	516
12.61	Flan Lavande de Provence .....	517
12.62	Papillote de fruits.....	518
12.63	Notes .....	519
13	Pour les tout petits .....	520
13.1	3, 4 mois .....	521
13.1.1	Purée de légumes .....	522
13.1.2	Crème tapioca-haricots verts.....	523
13.1.3	Premier potage aux légumes.....	524
13.1.4	Velours d'endives .....	525
13.1.5	Purée de courgettes .....	526
13.1.6	Purée de haricots verts .....	527
13.1.7	Purée épinard, poireau, pomme de terre .....	528
13.1.8	Purée petit-pois, pomme de terre .....	529
13.1.9	Purée pommes de terre-épinards .....	530
13.1.10	Jambon, pomme de terre, salade .....	531
13.1.11	Poulet aux légumes.....	532
13.1.12	Compote de poire.....	533
13.1.13	Compote pomme-banane.....	534
13.1.14	Compote pomme-citron.....	535
13.1.15	Compote pomme-clémentine-vanille .....	536
13.1.16	Notes.....	537
13.2	6 mois .....	538
13.2.1	Crème de maïs.....	539
13.2.2	Cressonnière.....	540
13.2.3	Potage "poule au riz" .....	541
13.2.4	Soupe à la banane .....	542
13.2.5	Soupe Parmentier .....	543
13.2.6	Soupe de potiron.....	544
13.2.7	Soupe de tomate.....	545
13.2.8	Velouté d'artichaut.....	546
13.2.9	Velouté d'épinard au cabillaud .....	547
13.2.10	Velouté vert amande .....	548
13.2.11	Velouté printanier .....	549
13.2.12	Délice glacé de concombre .....	550
13.2.13	Petit plat fraîcheur .....	551
13.2.14	Petit-suisse poil de carotte .....	552
13.2.15	Courgette marguerite .....	553



13.2.16	Artichauts marins .....	554
13.2.17	Brandade de colin .....	555
13.2.18	Cabillaud aux trois légumes .....	556
13.2.19	Cabillaud du jardin.....	557
13.2.20	Cabillaud du soleil .....	558
13.2.21	Colin à la crème d'endive .....	559
13.2.22	Flan de poisson, haricots verts et cerfeuil.....	560
13.2.23	M. Colin et ses pommes à l'anglaise .....	561
13.2.24	Merlan aux épinards.....	562
13.2.25	Mousseline de courgette et poisson .....	563
13.2.26	Mousseline de poisson au maïs .....	564
13.2.27	Purée de fenouil au colin.....	565
13.2.28	Purée de fenouil pour poisson.....	566
13.2.29	Printanière au merlan .....	567
13.2.30	Raie aux carottes .....	568
13.2.31	Bœuf aux carottes.....	569
13.2.32	Blanc de poulet jardinière .....	570
13.2.33	Caviar d'aubergines au bœuf .....	571
13.2.34	Délice de poulet à la pêche .....	572
13.2.35	Hachis Parmentier.....	573
13.2.36	Jambon - potiron .....	574
13.2.37	Jambon à la purée de potiron.....	575
13.2.38	Mousseline de poulet au poireau.....	576
13.2.39	Noisette d'agneau et courgette.....	577
13.2.40	Poulet à l'estragon.....	578
13.2.41	Poulet aux pamplemousses .....	579
13.2.42	Purée de carotte, maïs et dinde.....	580
13.2.43	Purée de courgettes et jambon.....	581
13.2.44	Purée d'épinard au poulet .....	582
13.2.45	Purée de navets au poulet.....	583
13.2.46	Purée à la mousse de banane.....	584
13.2.47	Purée rayée au jambon .....	585
13.2.48	Purée verte au jambon .....	586
13.2.49	Alphabet sauce bolognaise .....	587
13.2.50	Épinards à la crème .....	588
13.2.51	Purée de carottes.....	589
13.2.52	Purée de courgettes au cerfeuil.....	590
13.2.53	Purée de carotte, lentilles et coriandre .....	591
13.2.54	Purée de courgettes au fromage .....	592
13.2.55	Purée douce.....	593
13.2.56	Purée du jardin.....	594
13.2.57	Purée de légumes .....	595
13.2.58	Purée de navets aux brocolis .....	596
13.2.59	Purée de riz aux poivrons rouges .....	597
13.2.60	Purée de sorcière.....	598
13.2.61	Purée sucrée-salée .....	599
13.2.62	Risotto de haricots verts.....	600
13.2.63	Verdurette .....	601
13.2.64	Lait à la banane.....	602
13.2.65	Banane à la vanille .....	603
13.2.66	Compote d'abricots au caramel.....	604
13.2.67	Mousse de fruits.....	605
13.2.68	Compote banane-abricot.....	606
13.2.69	Mousse de pomme.....	607
13.2.70	Pomme en papillote et crème anglaise.....	608



13.2.71	Velours de pomme à la cannelle .....	609
13.2.72	Notes.....	610
13.3	7 mois.....	611
13.3.1	Velouté courgettes comté.....	612
13.3.2	Purée de chou-fleur mimosa .....	613
13.3.3	Purée à la coque .....	614
13.3.4	Colin aux haricots verts et champignons .....	615
13.3.5	Escalope de loup aux épinards .....	616
13.3.6	Bœuf – pomme de terre et tomate.....	617
13.3.7	Dinde au riz et petits légumes .....	618
13.3.8	Petit couscous d'agneau .....	619
13.3.9	Petit couscous de poulet .....	620
13.3.10	Pâte aux légumes .....	621
13.3.11	Colcannon.....	622
13.3.12	Semoule au fromage.....	623
13.3.13	Gâteau de semoule.....	624
13.3.14	Notes.....	625
13.4	8 mois.....	626
13.4.1	Potage à l'oseille .....	627
13.4.2	Soupe de poulet au lait.....	628
13.4.3	Epinards au gratin .....	629
13.4.4	Flan aux carottes.....	630
13.4.5	Gratin de fenouil.....	631
13.4.6	Purée de lentilles.....	632
13.4.7	Purée au fromage .....	633
13.4.8	Bœuf aux haricots verts .....	634
13.4.9	Caviar d'aubergine, petit-suisse et jambon.....	635
13.4.10	Emincé de dinde aux courgettes .....	636
13.4.11	Escalope de dinde aux petits pois .....	637
13.4.12	Foie d'agneau aux carottes .....	638
13.4.13	Fondue de courgettes au veau .....	639
13.4.14	Gnocchis de semoule au coulis de carotte .....	640
13.4.15	Lapin à la polenta.....	641
13.4.16	Pâtes jambon .....	642
13.4.17	Papillote de lapin à la sauge.....	643
13.4.18	Poulet cocotte .....	644
13.4.19	Poulet à la provençale.....	645
13.4.20	Purée mimosa.....	646
13.4.21	Riz-carottes au poulet .....	647
13.4.22	Tomate farcie "Pitchoune" .....	648
13.4.23	Veau en jardinière .....	649
13.4.24	Bar au fenouil.....	650
13.4.25	Brandade d'épinards .....	651
13.4.26	Crème de haddock.....	652
13.4.27	Croquettes de poisson au chou-fleur.....	653
13.4.28	Filets de merlan à la béchamel verte.....	654
13.4.29	M. merlan et sa béchamel verte .....	655
13.4.30	Purée d'avocat aux crevettes .....	656
13.4.31	Purée de merlan au chou-fleur .....	657
13.4.32	Purée rose à la limande .....	658
13.4.33	Notes.....	659
13.5	9 mois.....	660
13.5.1	Crème de carottes.....	661
13.5.2	Crème de citrouille au gorgonzola.....	662
13.5.3	Potage alphabet.....	663





13.5.4	Potage chinois.....	664
13.5.5	Potage aux lentilles .....	665
13.5.6	Potage lacté aux légumes .....	666
13.5.7	Potage de maïs au fromage .....	667
13.5.8	Potage de petits pois.....	668
13.5.9	Potage de riz aux carottes.....	669
13.5.10	Soupe au lait .....	670
13.5.11	Tapioca à la tomate.....	671
13.5.12	Salade carotte – pomme .....	672
13.5.13	Aiguillette de canard à la pêche.....	673
13.5.14	Purée de Candice .....	674
13.5.15	Purée de nuage.....	675
13.5.16	Purée de betterave.....	676
13.5.17	Caviar d'aubergines au petit suisse .....	677
13.5.18	Gatin de légumes .....	678
13.5.19	Mini ratatouille .....	679
13.5.20	Purée de courgettes .....	680
13.5.21	Polenta.....	681
13.5.22	Roulés d'épinards au riz.....	682
13.5.23	Agneau aux légumes.....	683
13.5.24	Agneau aux lentilles .....	684
13.5.25	Dinde aux carottes .....	685
13.5.26	Dinde aux marrons .....	686
13.6	Foie poché à l'artichaut.....	687
13.6.1	Fondue aux 2 pommes et agneau .....	688
13.6.2	Mouton à l'artichaut.....	689
13.6.3	Parmentier de canard.....	690
13.6.4	Poulet aux navets.....	691
13.6.5	Purée d'endives au jambon .....	692
13.6.6	Purée Parmentier .....	693
13.6.7	Purée pomme de terre-cervelle .....	694
13.6.8	Purée de porc à la pomme .....	695
13.6.9	P'tit cochon aux haricots verts.....	696
13.6.10	Veau et jardinière de légumes.....	697
13.6.11	Purée de riz et poisson.....	698
13.6.12	St Jacques à la crème d'endives .....	699
13.6.13	Truite à l'estragon .....	700
13.6.14	Boudoirs de semoule au coulis de poire .....	701
13.6.15	Flan au coulis de framboises.....	702
13.6.16	Fromage blanc aux fraises .....	703
13.6.17	Goûter à la banane.....	704
13.6.18	Lait à la banane.....	705
13.6.19	Lait caramel.....	706
13.6.20	Lait rose .....	707
13.6.21	Mousse à la poire .....	708
13.6.22	Melon surprise.....	709
13.6.23	Petit-suisse à la pêche .....	710
13.6.24	Purée de mangue au yaourt.....	711
13.6.25	Yaourt aux fruits .....	712
13.6.26	Yaourt à l'abricot .....	713
13.6.27	Yaourt crispy .....	714
13.6.28	Notes.....	715
13.7	13 mois .....	716
13.7.1	Poulet au caviar d'aubergine .....	717
13.7.2	Cervelle d'agneau, pâtes et poireau .....	718





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

13.7.3	Veau au maïs et carotte .....	719
13.7.4	Rôti de bœuf et pomme de terre en robe.....	720
13.7.5	Soles à l'avocat .....	721
13.7.6	Carotte et navet glacés .....	722
13.7.7	Gratin de bettes.....	723
13.7.8	Nouilles carbonara .....	724
13.7.9	Flan au jambon .....	725
13.7.10	Notes.....	726
14	Recette d'ailleurs .....	727
14.1	Espagne .....	728
14.1.1	Les Tapas .....	729
14.1.1.1	Ajoarriero .....	730
14.1.1.2	Apéritifs au fromage.....	731
14.1.1.3	Apéritifs printaniers.....	732
14.1.1.4	Avocats au surimi.....	733
14.1.1.5	Barquettes fourrées aux asperges .....	734
14.1.1.6	Bâtonnets de patates .....	735
14.1.1.7	Bâtonnets jambon/fromage .....	736
14.1.1.8	Beignets de chorizo .....	737
14.1.1.9	Beignets de morue .....	738
14.1.1.10	Beignets d'œufs durs farcis au chorizo .....	739
14.1.1.11	Bouchées de saumon fumé à l'avocat .....	740
14.1.1.12	Boulettes de morue.....	741
14.1.1.13	Cake aux olives – poivrons - fromage.....	742
14.1.1.14	Chausson espagnol .....	743
14.1.1.15	Churro de poisson.....	744
14.1.1.16	Croquettes au bacon et au fromage .....	745
14.1.1.17	Croquettes aux pistaches et crevettes .....	746
14.1.1.18	Croquettes aux gambas.....	747
14.1.1.19	Croquettes de gambas à la coriandre.....	748
14.1.1.20	Délices de foies de volaille.....	750
14.1.1.21	Empanada Argentine .....	751
14.1.1.22	Empanada des Asturies .....	752
14.1.1.23	Empanada Gallicienne.....	753
14.1.1.24	Empanada de saumon et de champignons.....	754
14.1.1.25	Endives à la mousse de fromage et de thon .....	755
14.1.1.26	Fiambre.....	756
14.1.1.27	Galette de fromage .....	757
14.1.1.28	Galette espagnole au serrano et chorizo .....	758
14.1.1.29	Gâteau d'aubergines et de poivrons rouges.....	759
14.1.1.30	Gazpacho andalou .....	760
14.1.1.31	Gazpacho aux amandes .....	761
14.1.1.32	Gazpacho au melon .....	762
14.1.1.33	Gazpacho d'avocats.....	763
14.1.1.34	Gazpacho de fruits.....	764
14.1.1.35	Hachis de mer .....	765
14.1.1.36	Mille feuilles de saumon fumé.....	766
14.1.1.37	Mini tomates farcies au thon .....	767
14.1.1.38	Moules farcies .....	768
14.1.1.39	Mousse de roquefort et sa sauce au cresson .....	769
14.1.1.40	Mousse de thon.....	770



14.1.1.41	Mousse de thon et d'anchois .....	771
14.1.1.42	Patates à la vapeur et à la sauce verte.....	772
14.1.1.43	Pâte de genade .....	773
14.1.1.44	Pommes de terre à l'aïoli.....	774
14.1.1.45	Pudding au saumon et aux champignons .....	775
14.1.1.46	Pudding rapide.....	776
14.1.1.47	Rouleaux de printemps.....	777
14.1.1.48	Roulés de jambon/fromage aux noix.....	778
14.1.1.49	Salmorejo .....	779
14.1.1.50	Sauce pour bâtonnets de crabe .....	780
14.1.1.51	Spirales au jambon et au fromage .....	781
14.1.1.52	Tapas aux avocats et anchois .....	782
14.1.1.53	Tapas aux poivrons confits.....	783
14.1.1.54	Tapas de fromage de chèvre aux oignons caramélisé .....	784
14.1.1.55	Tapas de sardines et de moules .....	785
14.1.1.56	Tarte à la morue.....	786
14.1.1.57	Tartelette au saumon .....	787
14.1.1.58	Tartelette au serrano et au fromage .....	788
14.1.1.59	Terrine au bleu .....	789
14.1.1.60	Terrine aux olives noires .....	790
14.1.1.61	Terrine d'avocats.....	791
14.1.1.62	Terrine d'anchois.....	792
14.1.1.63	Terrine de thon .....	793
14.1.1.64	Terrine de crabe et de crevettes.....	794
14.1.1.65	Terrine de champignons .....	795
14.1.1.66	Terrine de chorizo .....	796
14.1.1.67	Terrine de foies.....	797
14.1.1.68	Terrine de jambon .....	798
14.1.1.69	Terrine marine .....	799
14.1.1.70	Terrine de salami.....	800
14.1.1.71	Terrine de sardines .....	801
14.1.1.72	Terrine de surime .....	802
14.1.1.73	Tortilla de patatas .....	803
14.1.1.74	Tortilla de poivrons piquillo et de morue.....	804
14.1.2	Plats et légumes.....	805
14.1.2.1	Agneau de la mancha .....	806
14.1.2.2	Artichaut à l'impériale .....	807
14.1.2.3	Asperges farcies au saumon sauce chaude.....	808
14.1.2.4	Aubergines farcies au saumon.....	809
14.1.2.5	Biscuits à la mousse de saumon et de crevettes .....	810
14.1.2.6	Blancs de volaille sauce au fromage .....	811
14.1.2.7	Brandade de morue.....	812
14.1.2.8	Cailles sauce aux champignons et riz pilaf .....	813
14.1.2.9	Calamars dans leur encre.....	814
14.1.2.10	Cannellonis de crabe .....	815
14.1.2.11	Cannellonis de poireaux farcis aux calamars .....	816
14.1.2.12	Carpaccio de saumon et merlu .....	817
14.1.2.13	Carpaccio de thon à la tomate .....	818
14.1.2.14	Champignons à la crème et au citron .....	819
14.1.2.15	Courgettes à la bolognaise.....	820



14.1.2.16	Crème de moules .....	821
14.1.2.17	Crème de poireaux .....	822
14.1.2.18	Crème de thon .....	823
14.1.2.19	Crème de volaille au Jerez .....	824
14.1.2.20	Filet de porc farci aux pommes .....	825
14.1.2.21	Filet de porc sauce à l'orange .....	826
14.1.2.22	Filet de porc sauce au vin rouge et aux raisins .....	827
14.1.2.23	Filets de truite au vin blanc .....	828
14.1.2.24	Foie gras truffé à la sauce Pedro Jimenez .....	829
14.1.2.25	Friture de crevettes .....	830
14.1.2.26	Friture de Murcie aux patates et œufs .....	831
14.1.2.27	Gâteau de courgettes .....	832
14.1.2.28	Guacamole .....	833
14.1.2.29	Haricots blanc aux clovisses .....	834
14.1.2.30	Langoustines sauce serrano .....	835
14.1.2.31	Lapin chasseur .....	836
14.1.2.32	Moules à la vapeur .....	837
14.1.2.33	Moules marinières .....	838
14.1.2.34	Morue à la mexicaine .....	839
14.1.2.35	Morue aux raisins secs .....	840
14.1.2.36	Morue à la basquaise .....	841
14.1.2.37	Paëlla .....	842
14.1.2.38	Patates boulangères .....	843
14.1.2.39	Pâtes au chorizo et à la tomate .....	844
14.1.2.40	Pavé de colin à l'aneth et sa garniture .....	845
14.1.2.41	Pommes de terre aux moules .....	846
14.1.2.42	Rancho canario .....	847
14.1.2.43	Ratatouille .....	848
14.1.2.44	Riz à la morue .....	849
14.1.2.45	Riz aux blettes .....	850
14.1.2.46	Riz aux calamars et crevettes .....	851
14.1.2.47	Riz aux clovisses et aux crevettes .....	852
14.1.2.48	Salade de patates aux pommes .....	854
14.1.2.49	Salade de poivrons rouges .....	856
14.1.2.50	Sauce aux amandes .....	857
14.1.2.51	Sauce d'avocat à l'estragon .....	858
14.1.2.52	Sole à l'estragon .....	859
14.1.2.53	Soupe d'oignons à la crème .....	860
14.1.2.54	Spaghettis aux crevettes .....	861
14.1.2.55	Spaghettis aux crevettes et thon .....	862
14.1.2.56	Spaghettis sauce aux champignons .....	863
14.1.2.57	Tortilla de patates .....	864
14.1.2.58	Tortilla au fromage, saucisses et anchois .....	865
14.1.2.59	Tortilla au merlu .....	866
14.1.2.60	Tortilla de légumes aux noix .....	867
14.1.2.61	Tortilla paysanne .....	868
14.1.2.62	Tortilla au surimi .....	869
14.1.3	Recettes sucrées .....	870
14.1.3.1	Amarettis .....	871
14.1.3.2	Bavarois de touron .....	872



14.1.3.3	Beignets d'orange.....	873
14.1.3.4	Bonbons à la cannelle.....	874
14.1.3.5	Bonbons amandes coco .....	875
14.1.3.6	Bonbons aux fruits secs.....	876
14.1.3.7	Bonbons aux noix.....	877
14.1.3.8	Bonbons surprises .....	878
14.1.3.9	Bouchées au chocolat.....	879
14.1.3.10	Capuccino cubano .....	880
14.1.3.11	Churros .....	881
14.1.3.12	Crème aux amandes .....	882
14.1.3.13	Crème catalane .....	883
14.1.3.14	Crème au cava .....	884
14.1.3.15	Crème au melon .....	885
14.1.3.16	Crème aux pêches.....	886
14.1.3.17	Douceur du roi.....	887
14.1.3.18	Flan de potiron .....	888
14.1.3.19	Flan vaporeux .....	889
14.1.3.20	Galettes 5 minutes .....	890
14.1.3.21	Gâteau à l'orange et au chocolat .....	891
14.1.3.22	Gâteau au café et aux dattes .....	892
14.1.3.23	Gâteau aux mandarines .....	893
14.1.3.24	Glace à l'orange .....	894
14.1.3.25	Glace aux noix.....	895
14.1.3.26	Glace à l'orange et à la banane.....	896
14.1.3.27	Glace chaud/froid .....	897
14.1.3.28	Glace de chèvre sur sauce aux pommes .....	898
14.1.3.29	Glace rapide de Malaga.....	899
14.1.3.30	Lait frit.....	900
14.1.3.31	Manzanas.....	901
14.1.3.32	Mazapan .....	902
14.1.3.33	Monte au chocolat .....	903
14.1.3.34	Mousse au café .....	904
14.1.3.35	Mousse à la pomme.....	905
14.1.3.36	Mousse aux 2 chocolats parfumée à l'orange .....	906
14.1.3.37	Mousse de Nescafé au Whisky.....	907
14.1.3.38	Mousse de touron aux groseilles .....	908
14.1.3.39	Mousse de touron nature .....	909
14.1.3.40	Nappage aux amandes.....	910
14.1.3.41	Natillas .....	911
14.1.3.42	Natillas à la poire.....	912
14.1.3.43	Orejas .....	913
14.1.3.44	Pain de figues .....	914
14.1.3.45	Pâte aux amandes .....	915
14.1.3.46	Poires au vin de Malaga .....	916
14.1.3.47	Poléa .....	917
14.1.3.48	Quesada .....	918
14.1.3.49	Royal aux bananes.....	919
14.1.3.50	Sauce au café.....	920
14.1.3.51	Sauce au chocolat .....	921
14.1.3.52	Tarte à l'orange .....	922



14.1.3.53	Tarte aux amandes.....	923
14.1.3.54	Touron croustillant au chocolat et aux fruits secs .....	924
14.1.3.55	Touron d'alicante .....	925
14.1.3.56	Touron de Cadix .....	926
14.1.3.57	Touron au chocolat .....	927
14.1.3.58	Touron au chocolat croustillant.....	928
14.1.3.59	Truffes au café et à la crème de Whisky .....	929
14.1.3.60	Zabaglione .....	930
14.1.4	Cocktails et boissons.....	931
14.1.4.1	Jus de kiwis/bananes .....	932
14.1.4.2	Café d'été .....	933
14.1.4.3	Eau de séville .....	934
14.1.4.4	Eau de valence.....	935
14.1.4.5	Apéritif à la framboise.....	936
14.1.4.6	Cocktail 124 .....	937
14.1.4.7	Jus de pommes .....	938
14.1.4.8	Jus d'ananas.....	939
14.1.4.9	Jus de poire.....	940
14.1.4.10	Vaina Chilienne.....	941
14.1.4.11	Jus de papaye et d'orange.....	942
14.1.4.12	Ecume de café .....	943
14.1.4.13	San Francisco .....	944
14.1.4.14	Melon battu .....	945
14.1.4.15	Rafraîchissement à la banane .....	946
15	Desserts .....	947
15.1	Amadéus.....	948
15.2	Coulants au chocolat .....	949
15.3	Gâteau battu .....	950
15.4	Tarte au sucre.....	951
15.5	Tarte aux pommes bretonne .....	952
15.6	Génoise .....	953
15.7	Tarte vite faite .....	954
15.8	Tropézienne.....	955
15.9	Crème chocolat amer au mascarpone .....	956
15.10	Yaourts .....	957
15.11	Tiramisu Vénitien aux cerises .....	958
15.12	Gâteau aux noix mouillé au Marsala .....	959
15.13	Tarte au citron " Lemon Curd " .....	960
15.14	Gâteau Nantais .....	961
15.15	Compote de pommes à la cannelle .....	963
15.16	Gâteau fondant au chocolat aux amandes .....	964
15.17	Madeleines à l'eau de rose ou à la violette.....	966
15.18	mini panettones.....	968
15.19	Mini-cakes cœur de Nutella.....	970
15.20	Roses des sables.....	971
15.21	Clafoutis aux cerises .....	972
15.22	Crème au chocolat et son Espuma au caramel .....	973
15.23	Crème brûlée à la vanille façon Ottoki.....	974
15.24	Crème chocolat amer au mascarpone.....	975
15.25	Crème expresso à l'agar-agar .....	976
15.26	Crèmes au Zan .....	977
15.27	Petites crèmes express (style DANETTES).....	978
15.28	Riz au lait crémeux.....	979





15.29	Sauce orange -choco: pour les crêpes .....	980
15.30	Mousse au chocolat de Tokinette .....	981
15.31	Sucre aux agrumes .....	982
15.32	Chouquettes.....	983
15.33	Coulant au chocolat .....	985
15.34	Gâteau à l'ananas .....	986
15.35	Gâteau au chocolat .....	987
15.36	Gâteau à l'Orangina et à l'ananas .....	988
15.37	Gâteau au carottes.....	990
15.38	Gratin de fruits rouges.....	992
15.39	Savane gourmand de mamy .....	993
15.40	Tarte au Tobler one.....	994
15.41	Tiramisu à l'ananas .....	996
15.42	Panna Cotta aux fruits rouges.....	997
15.43	Riz au lait à la vanille du Mexique .....	998
15.44	4 gâteaux en 1 .....	1000
15.45	Amandine aux cerises.....	1001
15.46	Amandines aux poires.....	1002
15.47	Ananamisu .....	1003
15.48	Aspic de fraises au vin d'été.....	1004
15.49	Aspics d'orange glacée .....	1005
15.50	Sabayon.....	1006
15.51	Bavarois au fraises.....	1007
15.52	Biscuit à l'Orange .....	1008
15.53	Biscuits à la cuillère.....	1009
15.54	Visitandine .....	1010
15.55	Visitandines aux noix .....	1011
15.56	Palets aux noix.....	1012
15.57	Biscuit de Savoie.....	1013
15.58	Biscuit aux prunes.....	1014
15.59	Bonbons de gélatine (type petits nounours) .....	1015
15.60	Brownie au marrons glacés.....	1016
15.61	Bûche aux marrons et poires fondantes .....	1017
15.62	Bûche aux marrons glacés et au whisky .....	1019
15.63	Bûche de Noël vanille / chocolat .....	1021
15.64	Bûche glacée .....	1022
15.65	Bugnes ou Merveilles .....	1023
15.66	Cake au thé vert.....	1024
15.67	Cake aux raisins .....	1025
15.68	Cake aux bananes .....	1026
15.69	Calendrier du nouvel an .....	1027
15.70	Cannelés bordelais .....	1029
15.71	Cappuccino de fruits rouges.....	1030
15.72	Charlotte royale.....	1031
15.73	Charlottines à la rhubarbe .....	1033
15.74	Chaudeau .....	1034
15.75	Pâques à la mousse au chocolat blanc et noir .....	1035
15.76	Truffes de Pâques.....	1037
15.77	Cloche de Pâques.....	1038
15.78	Clafoutis aux cerises et amandes.....	1039
15.79	Clafoutis aux fraises.....	1040
15.80	Clafoutis de fruits rouges au nougat.....	1041
15.81	Clafoutis pomme - noix de coco .....	1042
15.82	Compote de Pêches.....	1043
15.83	Compote pommes / kiwi .....	1044





15.84	Cookies.....	1045
15.85	Cookies.....	1046
15.86	Coquille chocolat chantilly / fraises.....	1047
15.87	Coulant au chocolat .....	1048
15.88	Coulant au chocolat .....	1049
15.89	Crème d'ananas meringuée .....	1050
15.90	Crème anglaise.....	1051
15.91	Crème au chocolat .....	1052
15.92	Crème aux amandes.....	1053
15.93	Crème aux deux saveurs .....	1054
15.94	Crème brûlée .....	1055
15.95	Crème brûlée pur Malt .....	1056
15.96	Crème catalane.....	1057
15.97	Crème chantilly .....	1058
15.98	Crème chiboust au citron .....	1059
15.99	Crème au chocolat et jus d'orange épicé .....	1060
15.100	Crème de marrons .....	1061
15.101	Crème de marrons au Gand Marnier et sa mousse à la crème fouettée.....	1062
15.102	Crème orange coco.....	1063
15.103	Crème pâtissière.....	1064
15.104	Crème reine .....	1065
15.105	Crème arlequin .....	1066
15.106	Crème Danette.....	1067
15.107	Crème anglaise.....	1068
15.108	Pascaline .....	1069
15.109	Crème aux amandes.....	1070
15.110	Crème au beurre au pralin .....	1071
15.111	Crème au citron .....	1072
15.112	Crème chantilly .....	1073
15.113	Crème pâtissière traditionnelle.....	1074
15.114	Verre au chocolat et sabayon au rhum.....	1075
15.115	Crêpes cachoises aux pommes .....	1076
15.116	Croustillant aux pommes.....	1077
15.117	Crumble aux pommes .....	1079
15.118	Crumble aux framboises .....	1080
15.119	Crumble à la rhubarbe et aux spéculos .....	1081
15.120	Délice de chocolat blanc et sa compotée d'abricot .....	1082
15.121	Délice de noix et noisettes .....	1083
15.122	Far aux pruneaux.....	1084
15.123	Feuillantines en chocolat.....	1085
15.124	Figurines de massepain .....	1086
15.125	Financiers .....	1087
15.126	Flan aux œufs .....	1088
15.127	Flan aux pommes micro-ondes .....	1089
15.128	Flan aux nectarines.....	1090
15.129	Flan pâtissier.....	1091
15.130	Flan poires-amandes .....	1092
15.131	Fondant Anaïs au chocolat.....	1093
15.132	Fondant de châtaignes au chocolat.....	1094
15.133	Galette à la crème de noix .....	1095
15.134	Galette des rois.....	1096
15.135	Gâteau à la noisette .....	1098
15.136	Gâteau d'anniversaire au chocolat .....	1099
15.137	Gâteau au chocolat .....	1100
15.138	Gâteau au chocolat américain.....	1101



15.139	Gâteau aux cerises .....	1102
15.140	Gâteau battu .....	1103
15.141	Gâteau breton .....	1104
15.142	Garreau chocolat express .....	1105
15.143	Gâteau coco.....	1106
15.144	Gâteau de châtaignes .....	1107
15.145	Gâteau de ménage .....	1108
15.146	Gâteau aux nectarines .....	1109
15.147	Gâteau pommes citron .....	1110
15.148	Génoise .....	1111
15.149	Génoise au chocolat .....	1112
15.150	Génoise aux amandes .....	1113
15.151	Muffins d'Ainsley .....	1114
15.152	Gâteau de fruits .....	1115
15.153	Le marbré .....	1116
15.154	Léger au chocolat.....	1117
15.155	Linzer tarte.....	1118
15.156	Macarons au thé .....	1119
15.157	Macarons au chocolat .....	1120
15.158	Madeleines.....	1121
15.159	Marquise au chocolat .....	1122
15.160	Meringues .....	1123
15.161	Mille-feuilles aux fruits rouges .....	1124
15.162	Moelleux aux cerises.....	1125
15.163	Mousse aux deux chocolats .....	1126
15.164	Mousse aux 3 chocolats et crème à la menthe.....	1127
15.165	Mousse chocolat .....	1128
15.166	Mousse au citron.....	1129
15.167	Mousse aux pommes .....	1130
15.168	Mousse au chocolat blanc.....	1131
15.169	Mousse d'abricots .....	1132
15.170	Mousse aux framboises .....	1133
15.171	Crème vanille légère .....	1134
15.172	Crème légère au chocolat .....	1135
15.173	Flan allégé .....	1136
15.174	Gâteau léger au chocolat .....	1137
15.175	Gâteau léger aux poires .....	1138
15.176	Gâteau léger aux pommes .....	1139
15.177	Léger de fromage blanc aux pommes .....	1140
15.178	Tatin nuage .....	1141
15.179	Notes .....	1142
16	Glaces et sorbets.....	1143
16.1	Sorbet aux fruits rouges, cerises, fraises, mures, framboises.....	1144
16.2	Glace à la fraise Tagada® .....	1145
16.3	Glace à la Vanille des îles et sa sauce Michoko.....	1146
16.4	Nougat Glacé.....	1148
16.5	Melon au sorbet menthe .....	1150
16.6	Notes .....	1151
17	Confitures, marmelades et gelées.....	1152
17.1	Confiture de rhubarbe à ma façon.....	1153
17.2	Gelée de cerises .....	1154
17.3	Confiture de cerises .....	1155
17.4	Confiture d'orange .....	1156
17.5	Confiture de tomates vertes .....	1157
17.6	Confitures de figues .....	1158



17.7	Confitures kiwi-banane.....	1159
17.8	Confitures pêches-framboises.....	1160
17.9	Confiture d'oignons.....	1161
17.10	Confiture pomme-cerises.....	1162
17.11	Confiture pomme-rhubarbe.....	1163
17.12	Confiture de potimarron-pommes.....	1164
17.13	Confitures de potimarron et noix.....	1165
17.14	Confit de cidre.....	1166
17.15	Gelée de jus de pommes.....	1167
17.16	Gelée de raisin.....	1168
17.17	Gelée au thé de Ceylan.....	1169
17.18	Gelée de thym.....	1170
17.19	Gelée de vin rouge aux épices.....	1171
17.20	Confiture de citron.....	1172
17.21	Confiture d'oignons.....	1173
17.22	Confiture aux 3 saveurs.....	1174
17.23	Notes.....	1175
18	Pains, brioche, beignets et pâtes.....	1176
18.1	Pains.....	1176
18.1.1	Pain rapide.....	1177
18.1.2	Pain express.....	1178
18.1.3	Pain Ciabatta.....	1179
18.1.4	Baguettes.....	1180
18.1.5	Biscottes à la Vache Qui Rit.....	1181
18.1.6	Fougasse Provençale.....	1182
18.1.7	Pain aux noix.....	1183
18.1.8	Pain à la semoule.....	1184
18.1.9	Pâte à tartiner au chocolat blanc.....	1185
18.1.10	Pain d'aubergines.....	1186
18.1.11	Pain aux olives et chèvre.....	1187
18.1.12	Notes.....	1188
18.2	Brioche.....	1189
18.2.1	Brioche du lendemain.....	1190
18.2.2	Brioche aux amandes.....	1191
18.2.3	Brioche aux petits suisses.....	1193
18.2.4	Brioche aux pépites de chocolat.....	1194
18.2.5	Brioche de Nathan.....	1195
18.2.6	Brioche Mousseline.....	1196
18.2.7	Brioche type Pasquier.....	1197
18.2.8	Cake rapide (fausse brioche).....	1198
18.2.9	Chinois.....	1199
18.2.10	Pain brioché.....	1201
18.2.11	Croissants.....	1202
18.2.12	Pains au chocolat.....	1203
18.2.13	Notes.....	1205
18.3	Beignet.....	1206
18.3.1	Le Bottereau Nantais.....	1207
18.3.2	Beignets d'Emile Jung.....	1208
18.3.3	Beignets de Carnaval.....	1209
18.4	Beignets de figues.....	1210
18.5	Beignets à la vanille.....	1211
18.5.1	Notes.....	1212
18.6	Pâtes.....	1213
18.6.1	Pâte à pizza.....	1214
18.6.2	Pâte brisée.....	1215



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

18.6.3	Pâte pizza de base 30 cm .....	1216
18.6.4	Pâte feuilletée express .....	1217
18.7	Notes .....	1219
19	Boissons .....	1220
19.1	Jus de pomme .....	1221
19.2	Jus multivitaminés.....	1222
19.3	Banana Colada .....	1223
19.4	Blue Lagon.....	1224
19.5	Sirop de mûre .....	1225
19.6	Cognac de printemps.....	1226
19.7	Sirop de fruits rouges.....	1227
19.8	Vin de confitures .....	1228
19.9	Liqueur de cerises.....	1229
19.10	Amandine.....	1230
19.11	Liqueur de café .....	1231
19.12	Café irlandais.....	1232
19.13	Cappuccino de fruits rouges.....	1233
19.14	Cocktail des neiges .....	1234
19.15	Accompagnement verres d'apéritifs .....	1235
19.16	Granité au café .....	1236
19.17	Granité au moka .....	1237
19.18	Jus aux 3 agrumes.....	1238
19.19	Jus de gingembre.....	1239
19.20	Jus de raisins .....	1240
19.21	Milk shake .....	1241
19.22	Punch au lait d'hiver.....	1242
19.23	Sirop de citron.....	1243
19.24	Notes .....	1244



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 1 Apéritifs





## 1.1 Tapenade



### Ingrédients

200 g d'olives noires  
30 g d'olives vertes  
8 filets d'anchois au sel ou à l'huile  
80 g de câpres à peine égouttées  
1 filet de jus de citron  
1 gobelet ½ d'huile d'olive  
Poivre (5 tours de moulin)  
1 gousse d'ail râpée (facultatif)

### Préparation

Couper les olives en deux et les dénoyauter. Si on utilise des filets d'anchois au sel, bien les dessaler, si possible la veille, en les mettant dans plusieurs bains d'eau.

Introduire dans le bol les olives, les filets d'anchois, le citron, le poivre, les câpres et éventuellement l'ail. Mixer 10 secondes à vitesse 6. Introduire peu à peu l'huile d'olive en mixant 2 minutes à vitesse 5. Pour bien lier la purée d'olives, mixer ensuite deux fois en raclant bien les parois à la spatule entre chaque mixage. Verser dans un bol.





## 1.2 Guacamole



### Ingrédients

Pour 8 personnes

4 avocats  
1 citron vert  
1 cs de fond blanc  
Tabasco  
acide ascorbique  
sel

### Préparation

Mixer le tout au thermomix

Mettre en poche

Emballer dans du papier alu et réserver au frigo





### 1.3 Guacamole avocat, saumon,



#### **Ingrédients**

Pour 2 personnes

1 avocat  
10 crevettes  
100 g de saumon fumé  
1 demi oignon  
1 tomate cerise  
1 citron  
Pili pili  
sel poivre

#### **Préparation**

Ouvrir les avocats; prélever la chair et les citronner

Mixer 10 secondes, vitesse 6 le quart de l'oignon, ajouter les avocats, mixer 10 secondes, vitesse 2 avec quelques gouttes de pili pili, réserver.

Mixer 10 secondes, vitesse 6 le quart de l'oignon, ajouter le saumon fumé, ajouter un peu de citron réserver.

Présenter en alternant le saumon, l'avocat et terminer avec quelques crevettes décortiquées, et la tomate cerise.

Servir frais.



## 1.4 Apéritifs au fromage

### Ingrédients

1 paquet de chips  
1 boîte de petits fromages type St Morêt...  
1 gousse d'ail  
1 morceau d'oignon  
½ gobelet de crème fraîche

### Préparation

Mettre dans le bol tous les ingrédients sauf les chips et **mixer 15 secondes à la vitesse maximale.**

Cette crème se place dans un plat creux entourée des chips qui serviront de cuillère.

A la place de l'ail et de l'oignon, on peut mettre du poivron rouge.

Cette sauce se conserve 4 à 5 jours au frigo.



## 1.5 Bâtonnets jambon / fromage

### Ingrédients

200 g d'emmenthal  
200 g de jambon d'York  
250 g de farine  
1 cc de levure  
2 œufs  
120 g de beurre  
2 cs de lait  
1 cc de sel

### Préparation

Préchauffer le four à 200°

Mettre le fromage coupé en morceaux dans le bol et le râper par plusieurs pressions de **TURBO**. Réserver

Verser le jambon et le **mixer quelques secondes, vitesse 4-5**.

Ajouter les autres ingrédients et **mixer 10 secondes, vitesse 6**, puis **20 secondes fonction épi**.

Ajouter le fromage et le jambon et **programmer 15 secondes, vitesse épi**.

Étaler la pâte sur 5 mm ; couper des lamelles de 2 cm sur 6 cm ; les torsader et les mettre à cuire **au four 15 minutes, 200°**.

Pour les rendre plus dorés, on peut les badigeonner de jaune d'œuf au pinceau.



## 1.6 Bretzels



### Ingrédients

400 g de farine  
20 g de levure  
2 gobelets 1/2 d'eau tiède  
1 cc bombée de sel

Pour la marinade : 500 g d'eau + 2 cc de bicarbonate de soude

### Préparation

Dans le bol du TM

Farine + levure

Mélanger **10 secondes VIT 4**

Ajouter l'eau et le sel

**Pétrir 2 mn fonction "épi"**

Laisser reposer la pâte obtenue 15 à 20 mn dans un endroit chaud.

Former 12 bretzels.

Préchauffer le four th7

Dans une casserole, chauffer l'eau + bicarbonate.

Y plonger chaque bretzel avec une écumoire, dans l'eau chauffée 30 à 60 secondes.

Enfourner les bretzels déposés sur du papier sulfurisé.

On peut les saupoudrer de gros sel ou de graines de sésame avant de les cuire 15 mn th7.



## 1.7 Kouglof aux noix et aux lardons



### Ingrédients

110 g lait  
1 sachet de levure de boulanger déshydratée  
250 g farine T55  
20 g sucre semoule  
75 g beurre doux ramolli  
1 œuf  
1 cc sel  
50 g cerneaux de noix  
75 g lardons allumettes

### Préparation

Mettre les cerneaux de noix dans le bol et **mixer 6 secondes, vit 4** puis réserver.

Mettre dans le bol le lait avec la levure et régler **2 mn, 37°, vit 1**.

Ajouter la farine, le sucre, le beurre en morceaux, l'œuf et le sel et **pétrir 2 mn, fonction "épi"**.

Ajouter les noix hachées et les lardons, et **mixer 10 secondes, vit 2**.

Laisser reposer une heure dans le bol, couvercle retiré.

1/4 d'heure avant la fin du temps de repos, préchauffer le four à 180° (th 6).

Mettre ensuite la pâte dans un moule préalablement beurré et légèrement fariné.

Cuire au four 45 mn, 180° (th 6).





## 1.8 Mini quiches sans pate



### Ingrédients

4 cs de farine  
4 œufs  
3 verres de lait  
1 cs d'huile  
2 tranches de jambon cuit ou fumé (ou lardons fumés)  
100 g d'emmental râpé.

### Préparation

Verser la farine dans le bol, y ajouter les œufs et mélanger.

Ajouter l'emmental râpé, le jambon coupé en lamelles, le lait, l'huile et bien mélanger le tout.

Verser le mélange dans un moule à tarte beurré ou dans les petits moules en silicone et faire cuire à four moyen de 30 à 45 min.

vous pouvez remplacer le jambon par des petits morceaux de saumon fumé



## 1.9 Spirodogs



### Ingrédients

100 cc de lait.  
100 cc de bière (avec ou sans alcool)  
50 g d'huile d'olive  
1 sachet levure  
400 g de farine  
sel

### Préparation

Mettre les liquides et le sel dans le bol et **régler 1min. 37°, vit.2.**

Ajouter la levure, et encore **1min. 37°, vit2**

Maintenant la farine, **1min. Vit épi.**

Diviser la pâte (moi chaque morceau de 100g). Étaler avec le rouleau en formant un rectangle. Mettre à l'intérieur du fromage, une saucisse, jambon, tomate....bref, l'imagination s'impose. Enrouler et bien fermer.

Four a 200° et laisser 15-20 minutes.



## 1.10 Amuse bouches aux courgettes et saumon fumé



### Ingrédients

Pour 8 personnes environ.

1.5 kg de courgettes  
150 g de saumon fumé ou truite fumée  
1 pot de 25 cl de Boursin Cuisine Légère Ail et fines herbes  
4 œufs  
2 cs rases de farine  
10 g de beurre  
sel  
poivre

### Préparation

Lavez et râpez les courgettes avec une grosse grille comme des carottes râpées.

Faites-les cuire à la vapeur et égouttez-les bien, puis **20mn Varoma vitesse 1**.

Préchauffez le four 220° (th 7)

Dans le bol, mettre les œufs les battre en omelette **30s vitesse 4**.

Ajoutez la farine et le Boursin **30secondes, vitesse 3**

Vider le bol dans un saladier et mélanger le tout avec les courgettes et le saumon fumé coupé en dés.

Versez cette préparation dans un moule à cake beurré et faites cuire au four 45mn environ.

Démoulez et laissez refroidir avant de couper en tranches épaisses puis en petit cubes pour l'apéritif

Cette recette peut aussi se déguster en terrine froide en entrée, accompagné d'une salade verte. Vous pouvez réaliser cette recette avec le Boursin Cuisine Echalotes et ciboulettes

Petit truc, il est préférable de laisser la préparation refroidir dans le moule pour une meilleure tenue



## 1.11 Feuilletés apéritif



### Ingrédients

100 g de gruyère râpé  
Herbes de Provence  
1 œuf

### Pour la pâte feuilletée :

150 g de beurre congelé en morceaux au préalable  
150 g de farine type 55  
75 g d'eau  
1 pincée de sel fin

### Préparation

Préchauffer le four à 210°C (th.7).

Commencer par la pâte feuilletée : mettre tous les ingrédients dans le bol. **Mixer 15 secondes, vitesse 6.**

Sortir la pâte du bol, l'étaler en rectangle sur le plan de travail bien fariné et la replier en trois avant de la tourner d'1/4 de tour.

Répéter cette opération trois fois ou +, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide d'un rouleau et d'un peu de farine.

Étaler la pâte en un rectangle d'une quinzaine de cm de large, et répartir à sa surface le fromage râpé + herbes de Provence.

Rouler la pâte sur elle-même de façon à former un long boudin, et découper des tronçons d'1 cm d'épaisseur.

Les poser à plat en les espaçant sur une plaque de cuisson préalablement recouverte d'une feuille de papier sulfurisé, passer l'œuf battu pour la dorure et cuire au four préchauffé à 210° (th.7) pendant 20 à 25 min



## 1.12 Préfou au beurre aillé



### Ingrédients

300 g d'eau  
1 sachet de levure boulangère déshydratée  
500 g de farine de blé type 55  
1 cc bombée de sel fin

### Préparation

Mettre eau+levure dans le bol, **2mn /37°vitesse 3.**

A la sonnerie ajouter la farine et le sel **pétrir 2mn30 fonction épi**

Sortir la pâte la réserver en boule dans 1 saladier recouvert d'un linge. Laisser pousser 1 h dans 1 endroit chaud, la pâte doit doubler de volume.

Ensuite rabattre la pâte avec les mains pour en chasser l'air et couper en 4 parts égales  
Façonner une baguette plate avec chacun des pâtons et les laisser pousser (dans 1 endroit chaud) sur la plaque du four préalablement recouverte d'un papier sulfurisé pendant 1 h à 1h30

1/4 d'h avant la fin du temps de pousse préchauffer le **four à 220°th 7-8**  
Couvrir les baguettes d'un papier alu (pour éviter la formation d'une croûte) et **enfournier 15 à 20 mn à 220°**

### Faire le beurre d'ail :

Introduire les gousses épluchées dans le bol et mixer **5secondes/vitesse 6.**

Ajouter le beurre mou en morceaux et **mixer 10 secondes/ vitesse 6**

Une fois les baguettes refroidies, les couper en deux et garnir généreusement du beurre d'ail. Avant le service, passer le préfou quelques minutes sous le gril du four.

Pour varier Il suffit de remplacer le beurre d'ail par une autre préparation de votre choix: beurre de roquefort, beurre d'anchois, etc. ...

Vous pouvez le conserver quelques jours au réfrigérateur, emballé dans du film étirable ou plusieurs semaines au congélateur.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 1.13 Mousse d'avocat au saumon fumé



#### Ingrédients

2 avocats  
4 tranches de saumon fumé  
jus d'un demi citron  
sel, poivre, aneth

#### Préparation

Mettre la chair des 2 avocats, le saumon fumé découpé en morceaux.

Avec les autres ingrédients dans le bol.

**Mixer 20 à 30 secondes, vitesse 6**

Faire les toasts







## 1.14 Mousse de jambon



### Ingrédients

200 g de jambon  
70 g de beurre mou

### Préparation

Couper le jambon en morceaux et le mettre dans le bol.

Ajouter le beurre et mixer 10 secondes, vitesse 8.

Racler les parois et mixer à nouveau 5 secondes, vitesse 8.

Réserver au frais et server sur du pain de campagne grillé.





## 1.15 Pain surprise à garnir



### Ingrédients

#### Pain Complet

325 g de farine complète  
325 g de farine ordinaire  
1 c à soupe de sel  
25 g de levure de boulanger  
200 ml de lait  
175 ml d'eau

#### Mousse de Salami au fromage frais

300 g de salami  
200 g de fromage frais type St Morret  
1 petit oignon  
10 brins de persil  
100 g de crème fraîche épaisse  
5 goutte de sauce Worcester (ou sauce soja)  
5 g de paprika doux en poudre  
poivre

### Préparation

#### Pain Complet

Mettre l'eau et la levure dans le bol, **2 min - 37°C - vit 1.**

Ensuite introduire la farine et le sel **mixer fonction Epi - 5 min.**

Je mets directement la pâte dans l'ultra + rond et laisser monter la pâte pendant 2h.

Puis la faire cuire au four dans un four préchauffer th9 (bien chaud) avec un plat rempli d'eau au fond. Faire cuire Th 7 pendant 40 min et th 6 pendant 20 min.

Démouler.

Le découper le lendemain. Enlever un chapeau. Puis introduire le couteau à pain, tout au tour de la mie, et ensuite faire une fente au fond et passer le couteau à pain pour couper la mie du fond, faire une autre entaille de l'autre côté et faire de même. Retourner le pain et le bloc de mie tombe. Le couper en 4 et farcir au choix.

#### Mousse de Salami au fromage frais



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Mettre le salami sans la peau, le persil et l'oignon coupé en 2 dans le bol et **mixer 8 secondes à Vit 6**.

Ajouter le reste des ingrédients et **mixer 10 secondes à Vit 4** à l'aide de la spatule.

Servir cette mousse sur des tranches de pain de campagne grillé ou comme sauce à l'apéro. Avec des chips pimentées ou des crudités.

Je m'en sers pour garnir mon pain surprise. Au niveau de la quantité pour le pain il y en a 3 fois trop !!





## 1.16 Sardines au whisky



### Ingrédients

200 g sardine en boîte à l'huile d'olive  
1 citron  
2 cs de whisky  
30 g de beurre  
½ cc de feuille de thym

### Préparation

Faire tourner le th **vit 6** et laisser tomber dessus le contenu de la boîte de sardine (poisson + huile).

**mixer 20 secondes en montant progressivement de la vit 6 à la vitesse turbo**

ouvrir le th et racler les bords

ajouter le whisky, le beurre, le thym, le jus de citron et son zeste

**mélanger 1min vit6**

### **variante :**

on peut additionner la crème de fromage blanc pour la rendre plus onctueuse, dans ce cas remplacer le beurre par 40 g de poudre d'amandes.



## 1.17 Tapenade verte à la marseillaise



### Ingrédients

1 boîte de 250 g d'olives vertes dénoyautées ou 350 g d'olives vertes cassées à dénoyauter  
5 filets d'anchois à l'huile  
1 cc de câpres  
1 cc de jus de citron  
2 gousses d'ail moyennes pelées  
1 gobelet d'huile d'olive  
du piment si on aime, type Tabasco, c'est plus facile à doser....

### Préparation

Mettre les olives et l'ail dans le bol. **Mixer 30 secondes en allant progressivement vers la vitesse 6.**

Ajouter tous les autres ingrédients sauf l'huile d'olive et **mixer de nouveau 15 secondes, vitesse 6.**

Mettre ensuite en **vitesse 2** et incorporer petit à petit l'huile d'olive par le trou du couvercle.

Se conserve au frais plusieurs jours dans un bocal, à condition de recouvrir la surface d'huile d'olive, pour protéger de l'oxydation.

Peut se réaliser avec des olives noires, on supprime alors le jus de citron.

Se sert sur des toasts à l'apéritif, pour garnir des feuilletés, en guise de sauce pour des crudités, dans une salade verte ou de tomates, etc....



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 1.18 Notes







## 2 Entrées





## 2.1 La vache qui rit, jambon et concombre

### Ingrédients

Pour 8 personnes

12 portions de vache qui rit  
4 tranches de jambon blanc  
2 cs de crème fraîche  
1 ou 2 gousses d'ail  
1 concombre  
sel, poivre 5 baies du moulin

### Préparation

Mettre le jambon blanc dans le Thermomix (robot) et mixer 5 secondes à vitesse 5, mettre de côté.

Mettre l'ail dans le bol et mixer 3 secondes à vitesse 5 et ajouter le concombre, sel et poivre, si vous désirez une purée mixer le 20 secondes à vitesse 10 ou tailler le concombre en deux dans le sens de la longueur et retirer le cœur à l'aide d'une cuillère à soupe et le couper en petits dès, mettre de côté.

Mettre la vache qui rit et la crème fraîche, sel et poivre dans le bol et mixer 10 secondes à vitesse 6.

Vous pouvez remplacer le jambon par des crevettes ou du saumon fumé et le concombre par du tartare de tomates et poivrons, recette que j'ai déjà envoyée...



## 2.2 Foie gras de canard au Porto



### **Ingrédients**

1 foie gras de canard 500 g  
1 verre de porto  
poivre 5 baies  
sel de Guérande  
film plastique pour protéger les aliments

### **Préparation**

Laisser le foie à température ambiante pour le dénervé plus facilement



Retirer les nerfs, le foie se reconstitue à la cuisson  
réserver au frais le foie dans un plat et arroser de Porto 40 mn par face  
(changer le porto en retournant le foie)  
saler et poivrer généreusement

Reconstituer le foie et faire un boudin bien serré enroulé de film plastique



évacuer bien l'air, bien isoler le foie en superposant 4 feuilles de film étirable

Déposer 1 litre d'eau dans le bol et le foie dans le Varoma



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

cuisson vapeur 18 minutes pour ne pas trop le cuire en le retournant au milieu de la cuisson  
Dès la fin de la cuisson le placer dans un saladier rempli d'eau glacée  
Dès qu'il est



Presque froid, le placer au moins 48 heures au réfrigérateur



A servir très frais, découpe facile avec une lame de couteau trempée dans de l'eau chaude.

Variante: remplacer le porto par du Cognac, Armagnac, vin de type Sauterne  
Certains grand chef enroulent le foie dans une première feuille de chou vert (précuite à la vapeur)



## 2.3 Foie gras



### Ingrédients

500 à 600 g de foie gras frais  
4 cs de cognac  
2 cc de sel fin  
1 cc de poivre moulu  
quelques glaçons  
800 g d'eau  
film alimentaire

### Préparation

Séparer et dénervé les lobes

Déposer le foie dans 1 saladier arroser de 2 cs de cognac, 1/2 c à c de poivre et 1 c à c de sel.

Laisser macérer 30 mn, retourner le foie et recommencer l'opération.

Reconstituer le foie à la main.

Le déposer sur une feuille de film alimentaire (50 cm environ), rabattre les cotés, chasser l'air et faire comme un gros saucisson .Renouveler l'opération 4 fois en serrant bien et faire un nœud sur les côtés.

Mettre 800 g d'eau dans le bol, déposer le foie dans le panier de cuisson, poser le panier dans le TM et régler **12 mn/Varoma/vit 2**.

A l'arrêt de la minuterie tourner très délicatement le foie et faire cuire à nouveau **10 mn/Varoma/vit 2**.

A la sonnerie, faire tomber délicatement le foie dans un saladier contenant les glaçons pour arrêter la cuisson, laissé 20 mn.

Mettre au frigo 3 jours avant de consommer.



## 2.4 Chutney de mangue



### Ingrédients

1 mangue  
10 g de racine  
de gingembre frais  
15 g de raisins secs  
3 abricots secs  
30 g d'amandes effilées  
50 g de sucre roux  
5 cl de vinaigre de Xérès  
à votre gout de purée de piment  
1 pincée de noix de muscade

### Préparation

Eplucher la mangue et coupez-la en petits dés.  
Râper le gingembre frais.  
Faire chauffer le vinaigre avec le sucre dans le bol 5 mn environ vitesse 1 80°, jusqu'à ce que vous obteniez un sirop.  
Ajouter la mangue et laissez cuire 5 mn vitesse 1 60°.  
Ajouter la purée de piment, le gingembre râpé et la noix muscade.  
Laisser cuire 15 mn à 20mn vitesse 1 sens inverse 60°.  
Ajouter dans le bol les abricots secs coupés en petits dès, les raisins secs, les amandes  
Laisser cuire encore 15mn vitesse 1 60° en surveill ant.  
Retirer et placer dans des bocaux dès l'obtention d'une confiture.

Accompagne le foie gras, les terrines, boudin blanc...





## 2.5 Flan de mousse de jambon et son coulis de tomates

### Ingrédients

4 œufs  
10 cl de crème fraîche  
150 g de jambon  
1 bte et demi de tomates pelées  
1 oignon  
1 cs d'huile  
sel poivre  
noix de musc  
persil  
1 pointe de Cayenne

### Préparation

Préchauffer le four 6et demi 190°, mettre les œufs, la crème dans le bol mixez 30 secondes, vitesse 8.

Ajoutez le jambon en morceaux et la noix de muscade, mixez 40 secondes, vitesse 8, versez dans des ramequins et cuire au bain marie 20mn au four.

### Le coulis de tomate :

Mettre l'oignon, l'huile dans le bol, réglez 3mm à 80°vitesse 1. Ajoutez les tomates et leur jus, l'ail, sel poivre Cayenne, réglez 15mm à 100° vitesse 1 à l'arrêt de la minuterie, videz le coulis dans le plat de service et démoulez les ramequins par-dessus; saupoudrez de persil haché.



## 2.6 Salade de poivrons



### Ingrédients

poivrons rouges, verts et jaunes  
vinaigrette avec huile d'olive, du bon vinaigre, sel et cumin en poudre  
pour le bol : 1/2 litre d'eau salée

### Préparation

Mettre l'eau salée dans le bol et programmer **5 min, température Varoma, vit 2**

Pendant ce temps, laver et épépiner les poivrons. Les couper en 2 ou 3 morceaux, dans le sens de la longueur et les placer dans le Varoma.

Quand la machine s'arrête, placer le Varoma sur le couvercle et programmer **12 min, température Varoma, vit 2**

Découper les poivrons en lamelles avec des ciseaux et verser dans un saladier



## 2.7 Taboulé



### **Ingrédients**

250 g de semoule fine  
2 citrons  
3 belles tomates  
1 concombre  
5 à 6 oignons blancs (100 g)  
10 feuilles de menthe  
10 brins de persil  
2 brins de coriandre fraîche (facultatif)  
3 cs d'huile d'olive  
sel, poivre  
Et pour le décor : 1 citron, 1 tomate, 10 feuilles de menthe.

### **Préparation**

Dans un saladier, mélanger la semoule et 1/2 gobelet d'eau salée. Réserver.

Eplucher les citrons, les tomates, les concombres et les oignons.

Dans le bol du TM

Mettre les jus des citrons  
Les tomates coupées en 2  
La moitié du concombre coupé en tronçons  
Les oignons  
Les feuilles de menthe, le persil, la coriandre  
L'huile d'olive  
Le sel et le poivre

### **Mixer 30 secondes VIT 9**

Verser sur la semoule et bien mélanger. Ajouter le reste du concombre coupé en dés.  
Laisser mariner au frais 2 heures au moins.

Au moment de servir, décorer de rondelles de tomate, de citron et de feuilles de menthe.

A réaliser la veille pour que les parfums se développent davantage...



## 2.8 Flan au Brie et moutarde



### Ingrédients

250 g de brie  
4 œufs  
50 cl de crème liquide  
3 cs de moutarde mi-forte

### Préparation

Débitez le brie en petits morceaux en enlevant la croûte. Disposez les dans 4 moules antiadhésifs.

Dans le bol mettre les œufs **vit 3 20 secondes**

Mettre la crème, la moutarde, sel et poivre et **mixer 20 secondes vit 3**

Mettre la préparation dans les moules et cuire au four 20 min th 7



## 2.9 Crêpes Pizzaiolo



### Ingrédients

Pour 4pers.

#### Pâte à crêpes :

50 g de farine  
50 g de farine complète  
1 œuf  
10 cl de lait  
10 cl d'eau  
2 cc d'huile  
Sel

#### Garniture :

4 tomates  
1 gros oignon  
1 boule de mozzarella  
100 g emmenthal râpé  
6 feuilles de basilic  
huile  
sel  
poivre.

### Préparation

#### Pâte à crêpes :

**Mixer vit7, 15 secondes.**

Je n'avais pas de farine complète j'ai mis 100g de farine type 45 en tout.

Laisser reposer 1h. Faire 4 crêpes dans 1 grande poêle (petit truc j'ai mis la pâte dans 4 "petits pots laitière" comme ça 4 crêpes égales.

#### Garniture :

Jeter l'oignon sur les couteaux, **vit 8,**

Ensuite **mixer vit2, 80°, 5mn** dans l'huile. Tailler les tomates, la boule mozzarella, ciseler le basilic.

Garnir les crêpes, avec ces ingrédients.

Faire dorer dans le four 250°, 6/8mn.



## 2.10 Galettes de Sarrazin



### Ingrédients

250 g de farine de blé noir (farine de Sarrazin)  
1 jaune d'œuf +1 blanc  
75 cl eau  
2 cc d'huile  
sel, poivre

### Préparation

Battre le blanc en neige avec une pincée de sel. Réserver le blanc en neige dans un bol à part.

Mettre la farine, le jaune d'œuf, l'eau, l'huile, le sel et poivre et programmer **40 secondes, vitesse 8.**

Ajouter le blanc en neige et programmer **20 secondes, vitesse 2.**

Mettre la pâte dans un saladier, la recouvrir d'un torchon et laisser la reposer pendant une heure.

Au bout de ce temps, rajouter 1/2 verre d'eau à la pâte et faire cuire les galettes dans une poêle avec un peu d'huile comme des crêpes. Mettre les galettes dans une assiette et laisser les reposer au moins une demi-heure avant de les réchauffer et les garnir selon votre goût (gruyère râpé, jambon, saucisse, œuf, champignons...)





## 2.11 Asperges en papillote de jambon cru



### Ingrédients

20mn réalisation – 25mn cuisson – 4 personnes

600 g asperges vertes  
4 tranches jambon cru  
2 échalotes  
3 cc vinaigre vin blanc  
3 cc vin blanc  
10 cl de crème liquide  
50 g beurre  
1 cc persil haché  
1 cc aneth hachée  
1 cc cerfeuil haché  
1 cc estragon haché  
sel  
poivre

### Préparation

Préchauffer le four th.7 (220°C).

Sectionner le bas des tiges d'asperges, les éplucher et les laver.

Dans le bol, verser les échalotes, 20g de beurre, le vinaigre et le vin blanc, programmer 1mn à 100°C vitesse 2. Ajouter la crème et cuire 1mn.

Ajouter le beurre par petits morceaux puis les herbes, mixer 10 secondes. vitesse 4. Saler et poivrer.

Confectionner des rectangles de papier aluminium de dimension suffisante pour envelopper les asperges.

Poser une tranche de jambon sur chaque rectangle puis y placer les asperges.

Napper avec la sauce et fermer soigneusement les papillotes.

Les placer sur le plateau vapeur du Varoma et cuire 1mn à 100°C vitesse 1. Servir dans les papillotes.

\*\*Le bon accord : un Bourgueil (rosé, Val de Loire)



## 2.12 Avocats à la californienne



### Ingrédients

3 pamplemousses roses  
3 avocats  
150 g de crevettes  
2 citrons  
2 cs de Whisky, Gin, ou Cognac  
Tabasco  
1 cs de ketchup  
1 laitue  
mayonnaise bien relevée faite au thermomix.  
sel, poivre, piment de Cayenne

### Préparation

Couper les pamplemousses et les avocats, en extraire les chairs. Mettre dans un saladier. Ajouter les crevettes décortiquées, arroser de jus de citron, de l'alcool choisi, sel poivre piment. Ajouter la cuillère de ketchup, quelques gouttes de Tabasco, ainsi que la mayonnaise afin d'avoir une belle émulsion.

Dans un plat, déposer des feuilles de laitues lavées, verser la préparation au centre, décoré avec des rondelles du citron restant, des tranches de tomates, des crevettes etc....

VARIANTE: on peut aussi présenter cette entrée dans les coupes individuelles avec sur le dessus une belle crevette en guise de décoration.



## 2.13 Bouquet d'asperges et son flan au coulis d'herbes

### Ingrédients

8 personnes

1 kg d'asperges  
30 cl de crème fraîche  
2 œufs  
2 gros oignons  
½ jus de citron ou 1 de pamplemousse  
1 botte de ciboulette  
1 botte de cerfeuil  
20 cl de vin blanc sec 50 g de beurre  
sel, poivre

### Préparation

Eplucher les asperges, les cuire par 500g environ 30mn au cuit-vapeur. Egoutter et laisser refroidir.

Couper les pointes d'asperges à 4cm de la tête et les conserver.

Jeter les tiges et mixer 40secondes. vitesse 6 Ajouter les œufs, la crème, 2CS de ciboulette, sel et poivre. Mixer 30secondes. vitesse 4.

Répartir la moitié de la purée d'asperge dans les ramequins beurrés, disposer la moitié des têtes d'asperges, ajouter l'autre moitié de purée dans chaque ramequin et cuire 5mn puissance maxi au Micro-ondes. Planter une lame de couteau au centre, afin de s'assurer que les flans sont cuits.

Pendant ce temps, émincer les oignons, ajouter une noix de beurre, le vin blanc cuire sans le gobelet : 20mn vitesse 2 à 100°C.

Ajouter les morceaux de beurre, le jus de citron et les herbes Mixer 3mn vitesse 3 à 80°C. Rectifier l'assaisonnement.

Napper, à la cuillère, chaque assiette de ce coulis d'herbes, démouler chaque flan délicatement dans l'assiette, décoré avec le reste des pointes d'asperges et d'une fane de cerfeuil. Servir aussitôt.

Servir avec un Gaves Blanc de Bordeaux, bien frais.



## 2.14 Cake au thon



### **Ingrédients**

Pour 8 personnes

400 g de thon au naturel  
60 g de pain dur émietté  
1 œuf et 2 blanc  
1 bte de 400 g de tomates pelées  
4 cs de crème fraîche light  
sel poivre

### **Préparation**

Mixer le tout dans le bol du Thermomix pendant 2 minutes vitesse 7

Mettre dans un moule à cake avec du papier sulfurisé

Cuire 45mn

Mettre au frais une nuit



## 2.15 Cappuccino de crème de champignons



### Ingrédients

20mn réalisation – 12mn cuisson – 4 personnes

250 g champignons Paris  
5 copeaux cèpes séchés  
1 échalote  
sel  
1 œuf  
1 jaune œuf  
250 g bouillon volaille  
50 g beurre  
poivre  
1 cs farine  
150 g fleurette entière  
1 cc cacao amer

### Préparation

Dans le bol chauffer bouillon et cèpes **6mn 90° vit1**, attendre 5mn.

Ôter les bouts terreux des champignons et les passer sous l'eau dans une passoire, en les remuant = le sable tombe et les émincer gros.

Mettre cèpes, beurre, échalote ciselée, émincé champignons de Paris, farine, bouillon dans le bol, 100g fleurette, l'œuf entier et le jaune puis régler **6mn à 100°C vit. 4**. Mixer **6 secondes turbo**. Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Laver et refroidir le bol, placer le fouet dedans, verser 50 g fleurette et battre **1,30mn vit3**.

Dresser la crème de champignons dans 4 tasses, ajouter délicatement 1 petite CS de crème fouettée et parsemer d'une pincée de cacao et servir.



## 2.16 Charlotte de fromage blanc en habit de tomate



### Ingrédients

30mn réalisation – 7mn cuisson - 4 personnes

8 belles gosses tomates  
1 filet huile olive  
300 g fromage blanc 40%  
feuilles de gélatine ou 1 sachet  
100 g olives noires  
1 gousse d'ail  
sel et poivre moulin  
assortiment haché  
(basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, estragon, persil)

### Préparation

Eplucher les tomates à l'économe, les couper en 4 et épépiner ou revêtues d'un filet d'huile d'olive et cuire 4h à four chaud 100°C (Th. 3-4) en retournant à mi-cuisson.

Chemiser 4 ramequins de film plastique puis de 4 quartiers de tomate.

Dans le bol, verser 25g de fromage blanc et régler **6mn à 80°C vit.5**.

Dés l'arrêt de la minuterie, mixer sans chauffer, **1mn à vit. 3**, incorporer le sachet de gélatine, puis les herbes, enfin, le reste de fromage blanc.

Remplir les ramequins et réserver au frais durant 2heures minimum.

Pendant ce temps, préparer la salade d'herbes en comptant 1CS par personne + huile d'olive et dés de poivron rouge, une purée d'olives noires avec 50g d'olives dénoyautées, 5cl d'huile d'olive et quelques gouttes de citron.\* Démouler les charlottes et dresser sur les assiettes en ajoutant un peu de salade, 2 petites quenelles de purée d'olives noires et arroser de vinaigrette au poivron.



## 2.17 Chaussons au Beaufort



### Ingrédients

40mn réalisation – 15mn cuisson – 4 personnes

#### Pâte :

220 g farine  
100 g beurre très froid  
20 g pour plaque  
1 yaourt nature  
1 jaune d'œuf  
sel  
poivre du moulin

#### Garniture :

200 g fromage blanc campagnard  
100 g beaufort râpé  
2 cs lait  
2 œufs  
noix muscade  
sel  
poivre du moulin

### Préparation

Préchauffer le four th. 200° .

Dans le bol, verser farine, 100g morceaux beurre, jaune d'œuf, trois pincées sel et yaourt.  
Régler **1mn pétrin**.

Rouler en boule, étaler au rouleau puis à nouveau, faire une boule et réfrigérer 1h.

Assaisonner le fromage avec sel, poivre, muscade, beaufort et 1 œuf.

Étaler la pâte sur 3mm, découper 4 cercles de 9cm de diamètre.

Poser sur la moitié de chaque cercle une noix de préparation. Passer un doigt humecté d'eau sur le bord du cercle, avant de le replier en deux en pressant bien la pâte pour fermer.

Poser les chaussons sur une plaque beurrée. Battre le jaune d'œuf restant avec le lait et badigeonner avec un pinceau les chaussons.

Baisser le four th. 160° et enfourner 15mn.





## 2.18 Petits chaussons au thon



### Ingrédients

15mn réalisation – 15mn cuisson – 5 personnes = 10 petits chaussons

250 g pâte brisée  
320 g thon  
2 belles tomates  
2 oignons hachés  
4 cs huile olive  
1 cs curry  
2 jaunes d'œufs  
graines pavot  
fleur de sel  
poivre de moulin

### Préparation

Eplucher les oignons et les couper en gros morceaux. Les jeter sur les couteaux en marche **30secondes vit. 4.**

Verser thon, tomate, huile, curry, sel, et poivre sur les oignons hachés et régler **30secondes. vit. 3.**

Etaler la pâte et découper des cercles à l'emporte-pièce.

Garnir les cercles de pâte, souder et badigeonner de jaune d'œuf, saupoudré de pavot.  
Réserver au réfrigérateur.

Enfourner, à four préchauffé, 15mn à 210°C.



## 2.19 Concombre farci au thon



### Ingrédients

THERMOMIX 1 MM

1 concombre de 400 g  
30 G DE POIVRON ROUGE  
40 G DE BRANCHE DE CELERI  
2 C A S D HUILE D OLIVE  
1 BOITE DE THON AU NATUREL DE 150 G  
LE JUS D UN DEMI CITRON  
DEMI CUILLERE A CAFE DE MOUTARDE FORTE  
DEMI CUILLEREE A CAFE DE SEL  
POIVRE 4 TOURS DU MOULIN

### POUR LA DECO

1 BELLE TOMATE  
1/4 DE CONCOMBRE

### Préparation

Eplucher le concombre le passer sous l'eau froide. Le couper en 8 morceaux Evider le centre avec une cuillère. Introduire dans le bol le poivron et le céleri coupes en morceaux l'huile d'olive le thon égoutte le jus de citron, la moutarde le sel le poivre. Mixer 20 secondes à 3.5 puis 30 secondes à 5 Ramener les ingrédients vers le fond du bol avec la spatule. Mixer encore 15 secondes à 6 On doit obtenir un mélange à consistance crémeuse. Garnir chaque puits de concombre d'1/8 du mélange. Servir bien frais sur de tanche de tomates et de rondelles de concombre.



## 2.20 Crêpes farcies aux champignons de Paris



### **Ingrédients**

Pour 4 personnes:

500 g de champignons de Paris ou 1 boîte 1/2,

un bol de béchamel, avec 25 g de beurre, sel, poivre.

### **Pâte à crêpes légère:**

120 g de farine fluide

3 œufs

3 gobelets de lait

1 pincée de sel

1 cs d'huile.

### **Préparation**

Laver et émincer les champignons. Les faire sauter à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Mélanger la béchamel et les champignons.

Faire cuire les crêpes et les farcir avec la préparation. Servir aussitôt avec du cidre de préférence.



## 2.21 Chavignol et ses abeilles

### Ingrédients

crottins de Chavignol frais  
noix concassées  
huile noisette (noix)  
4 cs de miel  
grains de poivre de Sichuan  
mâche

### Préparation

Creuser centre des crottins avec une cuiller parisienne.

Verser dans ce trou 1CS de miel parfumé et 3-4 gains de poivre.

Enfourner à grill, quelques minutes.

A l'aide d'une pelle à tarte, les disposer sur leur lit de mâche.

Asperger d'un filet d'huile, saupoudrer de fleur de sel, de poivre blanc du moulin et de noix concassées.

Déguster avec un blanc demi-sec.

Eventuel : ajouter 1cc de crème épaisse dessus le miel.



## 2.22 Croustillants de chèvre et coulis de pomme au cidre



### Ingrédients

20mn réalisation – 45mn cuisson – 4 personnes

8 feuilles de brick  
1 belle bûchette chèvre fermier  
3 Jonagold  
25 g cidre brut  
10 g fleurette  
4 cs huile arachide  
30 g beurre  
mélange 4 épices  
poivre du moulin

### Préparation

Eplucher et couper les pommes en lamelles d'1/2cm.

Faire fondre le beurre dans une casserole, y mettre les lamelles de pommes, couvrir et cuire environ 15mn à feu moyen. Une fois cuites les pommes doivent rester entières et surtout ne pas être caramélisées.

Ajouter mélange 4 épices et mélanger doucement.

Etaler 2 feuilles de brick l'une sur l'autre, au centre placer 2 rondelles de chèvre, ajouter 1CS pommes cuites, renouveler l'opération 3 fois et réserver le reste de pommes.

Replier délicatement les 4 côtés des feuilles de brick = 4 petits paquets.

Chauffer l'huile dans une grande poêle, déposer les paquets au chèvre dans l'huile chaude et frire environ 4mn de chaque côté.

Disposer les croustillants dans les assiettes après les avoir éponnés avec du papier absorbant et réserver au chaud.

Transvaser reste des pommes, cidre et chauffer **2mn 90° vit4** . Poivrer au moulin, ajouter fleurette et chauffer **1mn 90° vit4** et mixer **20secondes turbo**.

Servir le croustillant accompagné du coulis de pommes et d'une petite salade d'endives.

\*\*\* Si possible, 3 jours avant son utilisation laisser le chèvre sécher dans un endroit sec = tranches plus fermes qui tiendront mieux à la cuisson.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

\*\*\* Le fait de couvrir les pommes permet de conserver l'humidité dégagée par celles-ci et ainsi accélérer la cuisson sans ajouter d'eau. Possibilité d'ajouter un peu de feuilles d'estragon sur les pommes mais très légèrement pour ne pas dénaturer le goût.





## 2.23 Crumble de tomates confites, au romarin frais et sauce au chèvre à la fleur de thym



### Ingrédients

30mn réalisation – 1h15 cuisson – 6 personnes

#### Crumble :

1,5 kg tomates rondes  
75 g chapelure fine  
100 g farine  
60g pignon  
100 g parmesan râpé frais  
125 g beurre ½ sel mou  
10 branches de romarin  
huile d'olive  
sel  
poivre

#### Sauce au chèvre :

200ml crème entière  
225 g chèvre frais  
fleurs de thym (ou têtes du thym frais)  
poivre du moulin

### Préparation

Préchauffer le four th.120°C et chauffer une marmite d'eau salée.

Oter le pédoncule, entailler dans les tomates à l'aide d'un petit couteau. Puis, plonger les tomates, 10mn, dans l'eau bouillante, les sortir à l'aide d'une écumoire et les peler en utilisant un couteau et une fourchette pour ne pas se brûler. Les ranger pelées dans un grand plat allant au four, ajouter romarin effeuillé et ciselé, sel, poivre, arroser d'huile d'olive et enfourner 1h.

Dans le bol, verser farine, chapelure, ½ du parmesan frais, huile d'olive, cubes de beurre en cubes et mixer **30secondes vit2**, sortir la pâte ajouter la moitié des pignons, mélanger à la main et réserver.

Dans le bol, mettre chèvre frais, crème, poivrer généreusement et mixer **secondes vit** (obtention d'une sauce épaisse).

Ajouter à la sauce au chèvre, les fleurs de thym et bien mélanger.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Dans des ramequins individuels, mettre un fond d'huile d'olive puis ajouter les quartiers de tomates confites. Saupoudrer équitablement de pâte à Crumble, ajouter le reste de pignons, de parmesan râpé et ½ branche de romarin avant d'enfourner 15mn.

A la sortie du four, déposer les ramequin sur les assiettes de service, décorer d'une branche de romarin frais, verser la sauce au chèvre dans un petit pot et décorer le tour de l'assiette en donnant quelques tours de moulin à poivre. Servir avec un Bellet (vin rosé, Palette).

\*\*\* Si vous n'avez pas de jardin et donc pas de fleurs sur votre thym, vous pouvez utiliser du thym en pot et juste couper les têtes, qui sont la partie la plus parfumée et la plus tendre du thym.







## 2.24 Délices de foies au Riesling



### Ingrédients

250 g de foies de volaille (canard préféré)  
1 petite feuille de laurier  
6 gains de poivre  
150 ml de Riesling  
250 g de beurre fin ½ sel  
1 cs de Porto ou Cognac + 4 tours de moulin à poivre

### Préparation

Faire tremper les foies, bien nettoyés, 30mn dans l'eau salée.

Mettre laurier, poivre, Riesling et foies dans le bol. Régler **8mn à 80°C vitesse 1**. Dès l'arrêt de la minuterie, retirer couvercle et vérifier la cuisson (éventuellement ajouter 2mn de cuisson s'ils sont encore trop rosés).

Bien égoutter les foies, puis vider le bol. Les remettre dedans, ajouter morceaux de beurre, Porto, sel et poivre. Mixer **vitesse 9** puis **Turbo 40 à 50secondes** pour obtenir la consistance d'une mousse.

Garnir une jolie terrine de la mousse de foie. Mettre au réfrigérateur minimum 2 heures avant de servir. Si conservation plus longue, recouvrir de graisse d'oie au bout d'une heure de refroidissement.

Servir accompagnés de toasts de pain de campagne, de prunes au vinaigre, de sorbet de cornichon ou d'un mesclun décoré d'un filet de sauce (huile olive, miel acacia, poivre).



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 2.25 Feuilleté de chèvre aux figues



### Ingrédients

20mn réalisation - 15mn cuisson – 4 personnes

4 figues violettes  
1 pâte feuilletée  
2 crottins de Chavignol  
1 œuf battu  
sel  
poivre

### Préparation

Peler les figues, les couper en 2 dans la hauteur.

Découper la pâte étalée en quatre, au pinceau mouiller les bords d'eau, déposer sur chaque part ½ crottin entouré de deux demi figues, assaisonner, fermer en aumônières et coller les bords.

Badigeonner le dessus de chaque aumônière avec un peu d'œuf battu.

Enfourner 15mn en baissant la température à mi-cuisson (th. 7 puis 6).



## 2.26 Ficelles picardes

### Ingrédients

TM 10 min 30  
+ four 35 min

#### Pâte à crêpes :

250 g de farine  
2 œufs  
½ litre de lait  
1 cs d'huile  
½ cc de sel

#### Garniture :

2 échalotes  
20 g de beurre  
400 g de champignons de paris  
1 cs de jus de citron  
1 pincée de sel  
Poivre (2tours)  
4 tranches de jambon  
80 g de gruyère (râpé)  
+ 20 g pour le gratin

#### Pour la béchamel :

60 g de farine  
30 g de beurre  
5 gobelets de lait, (1/2 litre)  
½ cc de sel  
Poivre  
Noix de muscade râpée

### Préparation

Faire une pâte à crêpe au Tm Préparer des crêpes fines (compter 2 par personne)

Mettre les échalotes dans le bol avec le beurre. Régler 2 min à 90° vit 4. Ajouter ensuite les champignons et le citron, le sel et le poivre. Mixer sans chauffer 10 secondes à vit 5. Régler 2 min à 90° vit 3.

Bien égoutter les champignons. Les réserver dans un saladier. Récupérer le jus pour parfumer un bouillon ou une sauce.

Introduire tous les ingrédients de la sauce béchamel dans le bol. Régler 6 min à 90° vit 4, ajouter le gruyère râpé et le hachis de champignons, mixer 10 secondes à vit 4 sans chauffer.

Déposer ½ tranche de jambon sur chaque crêpe puis la garniture, rouler les crêpes les mettre dans un plat et napper du reste de la béchamel, saupoudrer de râpé, faire gratiner 10 min à four moyen (210°)



## 2.27 Flammekueche



### Ingrédients

5mn réalisation – 10mn cuisson – 4 personnes

500 g pâte à pain TM 21 sans levure  
oignons  
200 g crème fraîche  
400 g fromage blanc  
200 g lardons fumés

### Préparation

Préchauffer le four th. 240°



Dans la poêle, faire dorer les lardons

Détailler les oignons en lamelles et les dorer à la poêle

Dans un saladier, mélanger crème, fromage, et oignons dorés.

Etaler la pâte à pain. Verser la préparation et parsemer des lardons.

Enfourner 5mn.



## 2.28 Flan minute au roquefort



### Ingrédients

### Préparation

Dans le bol versez dans l'ordre :

150 g de farine

3 œufs

1/2L de lait

1 pincée de sel et de poivre

Fermez le Tm et mettre en route pour 1 minute 30 vitesse 5.

Versez la préparation dans le moule à tarte en silicone et ajoutez :

émiettez 100 g de roquefort

100 g de lardons

100 g de gruyère râpé

Faites cuire 35 minutes, Th 7 ou 210°.

Servez avec une salade verte.



## 2.29 Gratin de poires au roquefort




### Ingrédients

25mn réalisation – 30mn cuisson – 4 personnes

4 poires conférences  
125 g roquefort  
125 g jambon de Paris  
8 tranches pain de mie  
50 g beurre  
10 cl vin blanc secondes  
2 œufs  
125 ml crème fraîche à 30 %  
10 cl lait  
sel  
poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 180° .

Beurrer un plat allant au four, déposer les tranches de pain de mie sur le fond du plat en les chevauchant et arroser de vin blanc.

Peler les poires, couper en quartiers, retirer les pépins puis détailler en lamelles. Trancher le roquefort sans l'émietter et couper le jambon en petits dés. Recouvrir le pain de mie de roquefort et jambon, terminer avec les lamelles de poires en rosace. Fouetter œufs, crème, lait, sel, poivre et verser sur les poires. Ajouter le reste de beurre en petits morceaux et enfourner 30mn. La crème doit être prise et bien dorée.



## 2.30 Mousse d'avocats



### Ingrédients

5mn réalisation – 30mn à 45mn repos – 4 personnes

3 avocats bien mûrs  
1 feuille gélatine ou ½ sachet  
jus de 2 citrons verts  
10 cl fleurette  
sel  
poivre  
Basilic ciselé

### Préparation

Si feuilles de gélatine les tremper 10mn à l'eau froide et essorer avant d'ajouter à la crème d'avocat.

Eplucher les avocats et les mettre dans le bol avec le jus des citrons, assaisonner et mixer **1mn vitesse 6**.

Ajouter la gélatine, la fleurette, rectifier l'assaisonnement et mixer **1mn vitesse 3**.

Verser dans des verres et réfrigérer minimum 30mn.

Servir la mousse d'avocats, bien froide, avec une boule de sorbet tomate, décorée d'émincé de feuilles de basilic.

\*\*\* Un Saint-Véran (Bourgogne blanc) s'accorde parfaitement.



## 2.31 Pâté de canard à l'armagnac :



### **Ingrédients**

Pour une terrine de 1 litre  
600 g de filet de canard  
130 g de porc (un morceau assez gras)  
110 g de veau (idem)  
1/2 gobelet d'armagnac (ou de cognac)  
2 œufs  
1 oignon - 1 gousse d'ail  
14 g de sel  
1 g de poivre  
0,5 g de 4 épices  
5 branches de thym  
4 feuilles de laurier  
1 petit bouquet de persil  
de la barde de lard

### **Préparation**

Poser la barde au fond et sur les bords de la terrine.

Oter délicatement la peau des filets, prélever 2 tranches de filet d'environ 2 cm sur toute la longueur.

Couper le reste des filets en petits morceaux, idem avec le veau et le porc, les hacher par petites quantités vit 9-10. Réserver dans un saladier.

Dans le bol (inutile de le laver), mettre : cognac, œufs, oignon coupé, ail, persil, poivre, 4 épices, 3 branches de thym, 2 feuilles de laurier, mixer le tout vit 9-10 quelques secondes (cela doit être homogène).

Verser sur la viande hachée et bien malaxer.

Remplir la terrine à moitié, tasser, poses les 2 tranches de filet l'une à coté de l'autre, mettre le reste de la préparation, bien tasser.

Recouvrir avec la peau des filets, et poser dessus le thym et le laurier restant.

Couvrir, cuire au bain-marie 1 heure à 235°C. Décou vrir et cuire encore 15 min même température.





## 2.32 Petit cévenol à la châtaigne

### Ingrédients

100 g de farine de châtaigne,  
100 g de farine de blé,  
80 g de sucre,  
1 sachet de sucre vanillé,  
1 sachet de levure,  
1 yaourt,  
3 œufs (séparer les blancs des jaunes),  
2 cuillérées à soupe de lait,  
300 g de pommes,  
des raisins secs.

### Préparation

Préchauffer le four à 220°

Battre les blancs en neige 3mn vit 3. Réservez.

Dans le bol, mélanger farines, sel, levure 10 secondes vit 4

Ajouter jaunes d'œufs, sucres, yaourt, lait. Mixer 10 secondes, vitesse 6

Ajouter les blancs battus en neige.

Verser dans un moule rond beurré. Disposer les tranches de pommes à la surface ainsi que les raisins secs.

Faire cuire 35 mn.

Laisser refroidir avant démoulage.

Saupoudrer de sucre glace selon votre goût.



## 2.33 Poêlée de surimi



### **Ingrédients**

Pour 4 personnes

2 gousses d'ail  
1 bouquet de persil  
200 g de champignon de paris  
10 bâtonnets de surimi  
250 g de crevettes  
1 cc d'huile d'olive  
sel, poivre

### **Préparation**

Hacher l'ail et le persil.

Rincer les champignons équeuter, les sécher et les émincer.

Couper les bâtonnets de surimi en dèss, décortiquer les crevettes.

Dans une poêle antiadhésive avec de l'huile faire étuver les champignons, puis mettre les dèss de surimi et les crevettes. Saler poivrer et ajouter la persillade.

Accompagner de riz blanc.



## 2.34 Pommes farcies au camembert

### Ingrédients

5mn réalisation – 30mn cuisson – 4 personnes

4 pommes  
1 camembert  
cerneaux de noix  
miel liquide

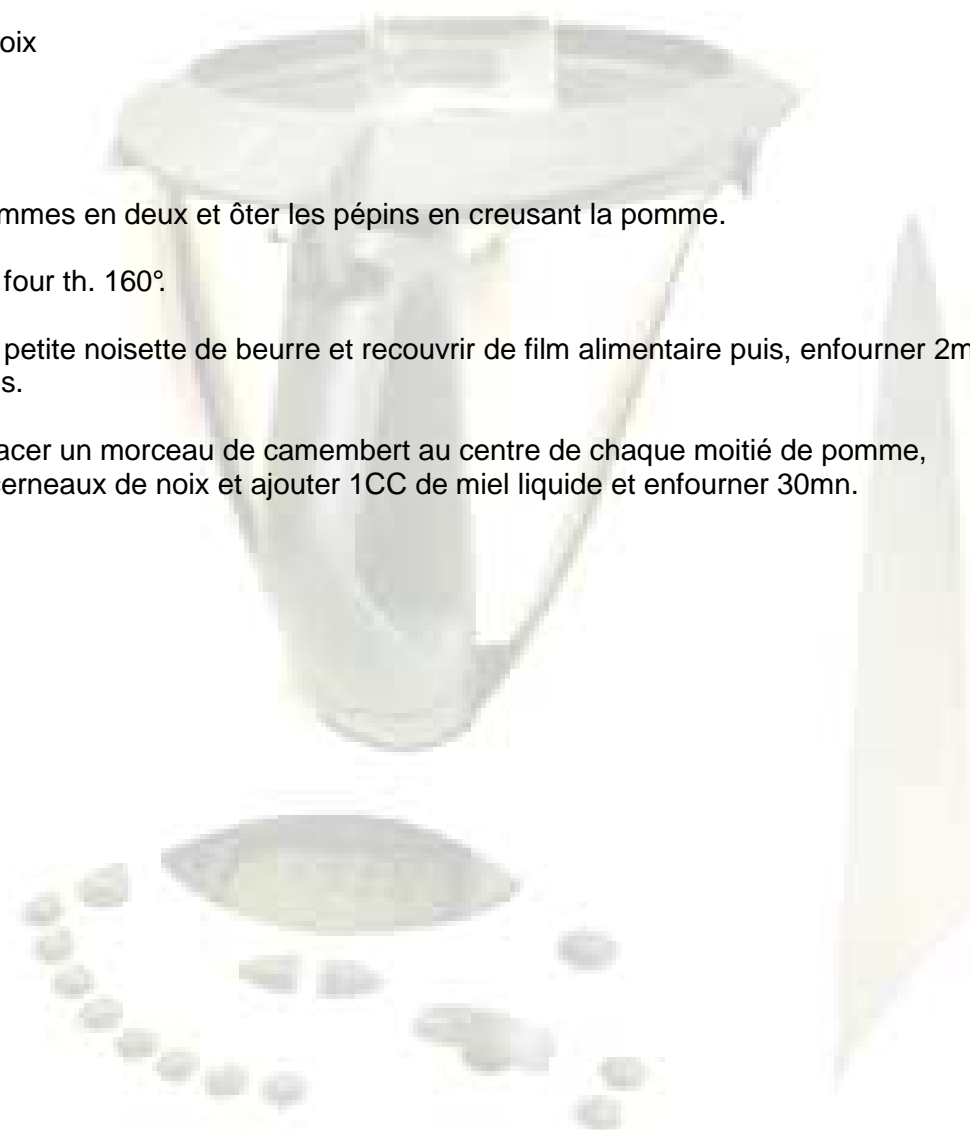
### Préparation

Couper les pommes en deux et ôter les pépins en creusant la pomme.

Préchauffer le four th. 160°.

Au centre une petite noisette de beurre et recouvrir de film alimentaire puis, enfourner 2mn au micro-ondes.

Ôter le film, placer un morceau de camembert au centre de chaque moitié de pomme, parsemer de cerneaux de noix et ajouter 1CC de miel liquide et enfourner 30mn.





## 2.35 P'tits chaussons bleu noix

### Ingrédients

2mn réalisation – 6 + 20mn cuisson

250 à 500 g pâte feuilletée  
bleu d'Auvergne

#### Béchamel:

20 g beurre  
20 g farine  
250 g lait  
1 pincée noix de muscade  
noix concassées

### Préparation

Introduire beurre, farine, lait et muscade dans le bol. Régler **6mn à 90°C vit.4.**

Ajouter bleu et noix. Mélanger **30secondes. vit.2.**

Verser le tout dans un saladier pour que cela refroidisse.

Préchauffer le four th. 200°C  pendant 20mn minimum.

Pendant ce temps, étaler la pâte et la découper à la forme souhaitée. Si foncée dans petits moules, réfrigérer aussitôt.

Garnir, dorer le dessus au jaune salé et battu et enfourner 20mn.



## 2.36 Quiche au saumon et asperges



### Ingrédients

Pâte brisée

Pour la garniture :

150 g Saumon Fumé haché vit 3 1/2  
125 g Asperges vertes en conserves ou cuites émincées au couteau  
75 g d'emmental râpé  
200 g de crème fraîche  
100 g lait  
3 œufs  
30 g farine  
30 g de beurre  
1 petite cuillerée d'huile d'olive  
poivre

### Préparation

Faire une béchamel légère avec le lait, le beurre, la petite cuillerée d'huile, la farine et le poivre. Tout dans le bol et 2min. température. 90°, vit.3

Une fois faite, ajouter le fromage râpé et les œufs et mélanger 6 secondes. vitesse 5. Incorporer la crème et assaisonner au goût, mélanger un peu.

Placer les asperges dans le fonds de la pâte, par dessus, mettre le saumon haché et verser la préparation du bol. Décorer avec des asperges vertes et saupoudrer d'emmental râpé.

Au four 30 min. à 180° plus ou moins. Mettre en haut du four quelques minutes seulement pour que ça dore.



## 2.37 Rillettes de thon à l'avocat



### **Ingrédients**

3 avocats bien mûrs  
1 citron pressé  
250 g de thon en boîte  
40 g de beurre  
2 cc de moutarde  
2 cs de vinaigre  
6 cs d'huile d'arachide  
ciboulette  
sel  
poivre

### **Préparation**

Mixer la chair des avocats avec la moitié du jus de citron.  
Ajouter la moutarde, le sel et le poivre. Mixer à nouveau.  
Emietter le thon et mélanger à la purée d'avocats.  
Mettre au frais durant minimum 3heures.



## 2.38 Soufflé au fromage



### Ingrédients

7 ½ mn réalisation + 25mn cuisson

30 g margarine  
30 g farine  
3 gobelets lait  
80 g gruyère râpé  
1 pincée noix muscade  
½ cc sel  
3 tours moulin poivre  
4 œufs

### Préparation

Dans le bol, introduire la margarine, la farine, le sel, le poivre, le lait, et la muscade. Régler **4mn à 90°C vitesse 3**.

Dès arrêt minuterie, retirer le bol du socle et refroidir 10mn, dans la bassine d'eau froide. Remettre le bol, mixer **4secondes. vitesse 4**. Ajouter les jaunes d'œufs, le gruyère râpé et mixer **10secondes. vitesse 4**. Vider l'appareil dans un saladier profond.

Préchauffer le four à 220°C (Th. 7-8).

Nettoyer le bol et mixer quelques glaçons pour tout refroidir. Bien essuyer et installer le fouet. Introduire les blancs avec 1 pincée de sel et régler **3mn vitesse 2,5**. Les incorporer délicatement à l'appareil.

Verser dans le moule, beurré **uniformément**, au pinceau, en procédant **du bas vers le haut** et fariné (en ayant pris soin d'enlever le surplus).

Cuire 25mn sans tenter d'ouvrir le four. Servir immédiatement



## 2.39 Souffle Thermomix

### Ingrédients

TM 31

150 g de gruyère  
4 œufs  
60 g de farine  
300 g de lait  
50 g de beurre  
100 g de crème fraîche liquide  
1 gosse pincée de noix de muscade râpée  
1 cc de sel  
Poivre.

### Préparation

Préchauffer le four à 180 °(th. 6).

Mettre dans le bol le gruyère coupé en morceaux et mixer 10 secondes à vitesse 7. Réserver dans un récipient.

Mettre dans le bol tous les autres ingrédients sauf la crème fraîche liquide et régler 3 mn à 90 °, vitesse 3.

Ajouter ensuite le gruyère et la crème, et mixer 10 secondes à vitesse 6.

Verser la préparation dans un moule à soufflé beurré et fariné et cuire au four 35 à 40 mn à 180 °(th. 6).





## 2.40 Surimi aux clémentines de Patricia

### Ingrédients

30mn réalisation – 4h réfrigérateur – 4 personnes

10 bâtonnets surimi congelé à 50-55%  
6 à 8 clémentines  
5 œufs  
2 boîtes asperges Pic-Nic  
200 ml crème entière UHT bien froide  
1 cs moutarde forte  
sel  
poivre

### Préparation

Cuire les œufs, durs, les écaler et couper les blancs en morceaux (on ne se sert pas des jaunes) et mettre dans un saladier.

Couper les asperges en 3, le surimi en tranches d'1cm puis les quartiers de 5 clémentines coupés en 2.

Placer le fouet dans le bol et monter la crème en chantilly **1mn 5secondes si crème bien froide (si à température ambiante = 1,30mn vit 2,5)** et lorsqu'elle est presque montée, ajouter moutarde, sel, poivre et un à 2 jus de clémentine. Mélanger et réfrigérer 4h.

Mettre une feuille de laitue au fond d'un ramequin, verser ¼ de la préparation dessus, faire de même avec les restes et servir bien frais.



## 2.41 Terrine de poireaux

### Ingrédients

#### Pour la préparation des poireaux :

500 g de blancs de poireaux (le vert rend amer),  
190 g de beurre à température ambiante,  
30 g d'huile,  
1 petite cuillerée de sucre.

#### Reste :

1 terrine de Saint Môret de 200 g,  
250 g de crème liquide,  
5 œufs,  
2 bouillons cubes de volaille ou sel, poivre, noix de muscade, et une petite pincée de Cayenne en poudre (optionnel)

### Préparation

Mettre la moitié des poireaux coupés en rondelles dans le bol et hacher 5 ou 6 secondes vit. 3 1/2. Faire la même chose avec l'autre moitié. Réserver.

METTRE LE FOUET SUR LES LAMES, ajouter le beurre, l'huile, le sucre et les poireaux et programmer 30 min vitesse 1.

Quand c'est terminé ajouter le reste des ingrédients, battre un peu vit. 1 1/2 et programmer 7 minutes 90° vitesse 1 1/2.

Quand c'est terminé mettre deux minutes sans température en vit. 1 1/2 et les laisser refroidir un peu puis verser rapidement dans un moule à vacherin de Tupperware ou autre.

Le laisser refroidir un minimum de 3 heures.

Une fois démoulé, servir au goût avec sauce hollandaise, mayonnaise, rose.....

NOTE : au lieu de le mettre dans un moule on peut faire des tartelettes de pâte brisée. Les cuire, remplir avec la préparation et gratiner.

C'est également très bon tiède, avec une sauce au roquefort chaude (roquefort, crème fraîche et poivre). Dans ce cas, je laisse la terrine prendre la forme du moule, comme dans la recette, je démoule et au moment de servir, je réchauffe, je mets les tranches dans chaque assiette et je nappe avec la sauce roquefort.



## 2.42 Terrine de dinde aux petits légumes



### Ingrédients

La veille - 20mn réalisation – 40mn cuisson – 6 personnes

500 g filet de dinde  
33 cl Fleurette  
150 g carotte  
200 g courgettes  
jus d'1 citron  
3 cs huile d'olive  
1 cs moutarde à l'ancienne  
sel  
poivre

### Préparation

Préchauffer le four th.120°.

Couper la moitié du filet de dinde en morceaux et tailler les lanières dans le filet restant.  
Éplucher et couper les légumes en bâtonnets.

Mettre, dans le bol, morceaux de dinde, crème, sel, poivre, placer le panier cuisson et mixer **20secondes turbo**.

Dans une terrine, alterner bâtonnets de légumes et lanières de dinde en les séparant d'une couche de mélange ; poursuivre ainsi afin de remplir la terrine.

Recouvrir d'une feuille de papier aluminium et enfourner 40mn au bain-marie. Laisser refroidir et réfrigérer 4h environ.

Servir bien frais, accompagnée d'une vinaigrette réalisée avec le jus de citron, l'huile d'olive, la moutarde, le sel et le poivre.

\*\*\* Tapisser le fond et les parois du moule de fines rondelles de carottes cuites vapeur.



## 2.43 Terrine de roquefort aux figes et noix

### Ingrédients

15mn réalisation – 1h réfrigérateur – 4 personnes

200 g roquefort  
200 g beurre  
100 g noix  
100 g figes séchées

### Préparation

Dans le bol, mixer roquefort et beurre **20secondes. vit.4.**

Ajouter noix et figes, mixer **10secondes. vit.4.**

Déposer dans la terrine et réfrigérer 1heure.

Démouler avant de servir accompagnée des tranches de pain de campagne grillées ou en garnir des toasts grillés.





## 2.44 Terrine de saumon à la ciboulette



### Ingrédients

La veille - mn réalisation – mn cuisson – 4 personnes

200 g chair saumon  
sel  
poivre  
½ blanc œuf  
200 g fleurette  
¼ botte ciboulette  
toasts (facultatif)

### Préparation

Préchauffer le four th. 120°.

Dés-arrêter le poisson à la pince à épiler, le couper en morceaux et l'assaisonner.

Mettre poisson, œuf, fleurette dans le bol et mixer.

Ajouter ciboulette ciselée et mixer.

Verser dans le moule à cake et enfourner 45mn. Laisser refroidir et placer au frais.

Démouler, trancher et servir sur des toasts chauds.



## 2.45 Mousse de saumon à la pistache



### Ingrédients


25mn réalisation – 65mn cuisson – 4 personnes

300 g saumon frais  
4 filets de sole  
2 blancs d'œufs  
1 jaune  
75 g pistaches décortiquées  
250 g crème fraîche  
sel  
poivre

### Crème au fenouil :

bulbes de fenouil  
30cl fleurette  
sel  
poivre

### Préparation

Préchauffer le four th.120° .

Dans le bol, verser 8 gobelets d'eau salée et régler **5mn Varoma vit.1** puis, placer le fenouil émincé dans le panier et cuire **10mn vit.1 Varoma**. Vider le bol et mixer avec la crème en rectifiant l'assaisonnement **1mn vit.6**.

Rincer le bol, mixer saumon et blancs d'œufs **40secondes. vit.6**.

Ajouter le jaune d'œuf, les pistaches pelées et réserver.

Rincer le bol, placer le fouet et battre la crème fraîche **30 secondes. vit.2.5** et l'incorporer à la mousse de saumon en attente. Assaisonner.

Dans une terrine, disposer la mousse de saumon. Coucher par-dessus les filets de sole, puis recouvrir avec le reste de mousse de saumon.

Enfourner et cuire au bain-marie 1h. Laisser reposer 4h au frais et servir en tranches, réchauffer au four 5mn à 100°C.

\*\*\* Pour une cuisson plus rapide = 5mn au micro-ondes puissance maxi.



## 2.46 Mousse de fromage blanc



### Ingrédients

400 g de fromage blanc 0% en faisselle  
80 g de lait concentré ½ écrémé non sucré  
2 cs d'édulcorant  
feuilles de gélatine  
300 g de cassis

### Préparation

Egoutter le fromage blanc,

Battre le lait avec l'édulcorant jusqu'à une mousse ferme,

Ramollir la gélatine à l'eau froide, la délayer et verser dans la faisselle,

Ajouter la mousse de lait et le cassis et réserver au frais 2h minimum. Avant de servir, démouler dans les petites assiettes et arroser chaque part de 2CC de crème de cassis.



## 2.47 Soufflé sans farine

### Ingrédients

4 à 5 personnes

300 g fromage blanc à 0%

150 g gruyère râpé

4 jaunes œufs

4 blancs en neige

sel

poivre

### Préparation

Mélanger fromage blanc, gruyère, jaunes d'œuf, sel et poivre.

Battre les blancs en neige très ferme.

Mélanger les 2 préparations et disposer dans un moule à soufflé de 20cm. Cuire à four Th. 225°C pendant 30 à 40mn. Manger sans attendre.

Ajouter 100g de jambon maigre ou 115g de champignons de Paris réduits en purée.





## 2.48 Salade vapeur



### Ingrédients

30mn réalisation – 15mn cuisson – 4 personnes

½ poivron vert  
½ poivron rouge  
2 tomates  
1 gousse ail  
1 oignon rouge  
4 anchois  
50 g feta  
4 cs d'huile d'olive  
1 cs jus citron  
sel  
poivre  
herbes

### Préparation

Eplucher à l'économe, détailler en lanières.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, placer les lanières de poivrons dans le panier cuisson et cuire **15mn 100° vit3**.

Monder, épépiner et concasser les tomates. Peler et hacher les gousses d'ail. Eplucher et ciseler l'oignon et émietter la feta.

Mélanger huile, jus citron, assaisonnement et préparer un lit de légumes.

Eparpiller la feta sur les légumes, déposer les anchois puis verser la sauce.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 2.49 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 3 Tartes salées, pizzas et tourtes





### 3.1 Tarte aux 3 fromages




#### Ingrédients

2mn réalisation – 40mn cuisson – 4 personnes

1 pâte feuilletée  
100 g comté ou emmental  
100 g roquefort  
4 œufs  
300 g fromage blanc à 40% MG  
20 cl crème fraîche  
sel  
poivre

#### Préparation

Préchauffer le four à 180-200° .

Mettre tous les ingrédients de la garniture dans le bol et mixer **2mn vit.4**, puis, rectifier l'assaisonnement.

Abaisser la pâte feuilletée, en foncer le moule et "cuire à blanc" 10mn.

Verser la préparation sur la pâte et enfourner à nouveau 30mn.

Au terme de la cuisson, démouler et servir chaud.



### 3.2 Tarte croustillante à l'aubergine et au thym



#### Ingrédients

10mn réalisation – 15mn cuisson – 4 personnes

#### Pâte brisée :

200 g farine  
3 cs huile olive  
1½ branche de thym frais haché  
300 g eau

#### Garniture:

belles aubergines  
sel  
poivre

#### Vinaigrette:

zeste d' ¼ pamplemousse  
jus d' ½ pamplemousse  
1 jaune œuf moyen  
½ cc moutarde  
600 g huile tournesol  
sel  
poivre  
1 pincée de curcuma

#### Préparation

Mettre les ingrédients de la pâte et mixer **40secondes**. L'étaler et la réfrigérer au moins 20mn.

Réserver une aubergine détaillée en rondelles.

Couper le reste d'aubergines en 2 dans la longueur. Entailler la chair, assaisonner, arroser d'un léger filet d'huile d'olive et griller.

Une fois refroidies, séparer chair et peau à l'aide d'1 CC, verser dans le bol, assaisonner + huile olive, mixer **secondes. vitesse** et réserver.

Etaler la pâte et détailler en disques de 15cm de diamètre.

Sur chaque disque placer une belle CC de compote d'aubergine au centre de la pâte et disposer les rondelles d'aubergines en spirale sur la compote.

Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, sel, poivre.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Cuire les tartes sur plaque dans four préchauffé à 170°C – chaleur tournante – pendant 10mn.

Servir accompagnés de la vinaigrette de pamplemousse mixée.





### 3.3 Tarte à l'oignon



#### **Ingrédients**

1 pâte brisée  
300 g d'oignons  
150 g lardons fumés  
1 verre de lait  
150 g crème fraîche  
4 œufs  
1 noix de beurre  
sel,  
poivre  
1 pincée de persil,  
fenouil,  
cerfeuil  
ciboulette

#### **Préparation**

Préchauffer le four 15mn à Th. 180°C (brioche). Ebo uillanter les lardons 1mn et les égoutter.

Peler, émincer et cuire les oignons sans les dorer. Ajouter les lardons et cuire 10mn, ajouter les herbes.

Dans un grand bol, battre œufs avec crème, lait, sel, poivre.

Garnir la pâte avec le mélange et couvrir avec œufs battus. Cuire à four chaud, environ 30mn.



### 3.4 Tarte au fromage de chèvre



#### Ingrédients

15mn réalisation – 20mn cuisson – 8 à 8 personnes

#### Pâte brisée:

130 g beurre  
260 g farine  
1 pincée sel  
1 gobelet d'eau  
30 g beurre  
30 g farine  
250 g lait

3 chèvres frais  
2 jaunes d'œufs  
100 g jambon Paris  
100 g parmesan râpé  
poivre du moulin

#### Préparation

Préchauffer le four Th. 210°C. Préparer la pâte brisée : **40secondes. pétrin.**

Foncer le plat à tarte et mettre le moule au réfrigérateur 10mn.

Dans le bol, mettre beurre, lait et farine. Régler **6mn vit.4.**

Ajouter le parmesan, les jaunes d'œufs et le chèvre en gros morceaux puis, mixer **10 secondes. vit.4.**

Verser dans le moule et cuire 25 à 30mn.





### 3.5 Tarte aux poivrons



#### Ingrédients

#### Préparation

##### PÂTE:

200 g de farine  
100 g de beurre  
1 pincée de sel  
½ gobelet d'eau.

Mettre tous les ingrédients, sauf l'eau, dans le bol et mixer **15secondes à vitesse 4** en introduisant l'eau par le couvercle. Précuire le fond de pâte 15mn à four chaud (200°C).

##### SAUCE:

2CS de crème fraîche  
1 gobelet de lait  
1 pincée de noix de muscade  
sel et poivre.

Sur la pâte précuite, étaler la moutarde. Dans le bol, verser les ingrédients, sauf le gruyère, et mixer **20secondes à vitesse 4**. Verser sur la pâte.

##### GARNITURE:

1 cc de moutarde  
½ poivron rouge  
½ poivron vert  
180g gruyère  
4 cornichons  
100 g lardons  
4 biscottes  
50 g gruyère râpé.

Mettre tous les ingrédients pour la sauce dans le bol et mixer **6mn, vitesse 4, à 90°C**.

Verser cette sauce sur la tarte aux poivrons et parsemer le gruyère.

Cuire 15mn à four 200°C, puis 5mn sous le grill pour gratiner.



### 3.6 Tarte aux légumes de printemps



#### Ingrédients

20mn réalisation – 1h repos - 20 + 40mn cuisson – 6 personnes – 300cal p/pers.

1 botte oignons nouveaux  
1 botte carottes nouvelles  
2 œufs  
1 botte petits navets  
3 petites pommes de terre nouvelles  
50 g fèves écossées  
1 bouquet ciboulette  
2 cs fleurette  
1 pincée noix muscade  
sel  
poivre

#### Pâte:


1 cs lait  
4 cs huile olive  
1 jaune d'œuf  
40 g beurre  
120 g farine  
1 pincée de sel

#### Préparation

Dans le bol, mettre tous les ingrédients de la pâte et régler **1mn épi**, sortir et réfrigérer 30mn, en foncer un moule et réfrigérer 30mn.

Eplucher et laver les légumes, couper en petits morceaux. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3** et verser la moitié des légumes dans le panier et l'autre dans le bol.

Ajouter l'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **20mn à 100° vit.4**. A arrêt minuterie, égoutter tous les légumes et réserver.

Préchauffer le four à 180°  .

Battre œufs, crème, lait, muscade, sel et poivre dans le bol **10secondes vit6**.

Sur la tarte, verser les légumes et mélange précédent puis enfourner 40mn. Servir avec de la ciboulette ciselée.



### 3.7 Tarte moelleuse au camembert et brocoli



#### **Ingrédients**

20mn réalisation - 30mn cuisson – 4 personnes

1 rouleau pâte brisée  
1 camembert  
400 g brocolis  
20 cl crème fraîche  
2 œufs  
1 tranche de jambon de Bayonne  
sel  
poivre  
muscade

#### **Préparation**

Préchauffer le four th180°. Cuire les brocolis à la vapeur.

Étaler la pâte dans un moule à tarte et disposer les brocolis dessus.

Couper le Bayonne en petits morceaux et parsemer sur la tarte.

Ajouter, après les avoir battus, œufs, crème, sel, poivre et muscade.

Découper de fines lamelles de camembert, les disposer sur la préparation et enfourner 30mn. Servir chaud.



### 3.8 Tarte du Sud (tomate-moutarde)



#### Ingrédients

#### Préparation

Dans un moule à tarte, étaler une pâte brisée ou feuilletée.

Recouvrir généreusement de moutarde du Soleil AMORA et disposer les 12 tomates entières (de taille moyenne).

Ajouter du thym, sel et poivre + éventuellement tranches de mozzarella.

Cuire à feu doux pendant 20mn environ.





### 3.9 Tartelettes au oignons rouges



#### **Ingrédients**

15mn réalisation – 25mn cuisson – 6 personnes

250 g pâte brisée  
1 kg oignons rouges  
4 cs d'huile d'olive  
350 g crème fraîche épaisse  
10 cl lait  
œufs  
beurre  
sel  
poivre

#### **Préparation**

Pelez et émincez les oignons, chauffer l'huile dans une poêle et mettre les oignons à revenir en remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés puis, égoutter sur du papier absorbant.

Préchauffer le four th 210°.

Beurrer 6 moules à tartelettes sauf si flexibles.

Piquer la pâte étalée avec une fourchette, la retourner et découper 6 ronds à la mesure des moules et en fonder les empreintes.

Dans une jatte, fouetter œufs, crème, lait, sel, poivre, puis ajouter les oignons et répartir la préparation dans les fonds de tarte.

Enfournez 20mn, puis sortir du four, laisser refroidir 3 à 4mn et démoulez. Servir aussitôt avec une salade de mesclun assaisonnée à l'huile de noix, accompagnées d'un côte de Beauce.



### 3.10 Tartes fines de St Jacques



#### Ingrédients

35mn réalisation – 20mn cuisson – 4 personnes

##### Tartes :

1 pâte feuilletée  
1 poireau  
16 noix de Saint-Jacques  
100 g beurre + 1 pincée sel + 1 tour de moulin à poivre

##### Sauce :

1 verre vinaigre de vin + 2 échalotes + sel + poivre  
2 verres fumet poisson + 150 g beurre ½ sel très froid

##### Décoration :

Cerfeuil + Vinaigre balsamique

#### Préparation

Préchauffer le four th.200°.

Découpez quatre cercles dans la pâte en appuyant un petit plat rond à l'envers.

Piquez-les à l'aide d'une fourchette et les placer entre 2 feuilles de papier sulfurisé. Couvrez avec une seconde plaque (ou un moule posé à l'envers) et enfourner 10 minutes

Lavez le poireau et coupez-le en julienne Faites chauffer le beurre dans une casserole, mettez les lamelles de poireaux et couvrez d'une assiette.

Laissez fondre à feu doux pendant environ 5 minutes, ajoutez une pincée de sel et de poivre. (Attention, les poireaux doivent juste fondre. Ne les laissez pas roussir.

Sortez les ronds de pâte du four lorsqu'ils sont aux 3/4 cuits

Parsemez la julienne de poireaux sur les fonds de feuilletage

Escalopez (coupez) chaque noix de Saint-Jacques en 3 ou 4 pour en faire des rondelles,



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Disposez ces rondelles en rosaces pour couvrir les poireaux. Enfourner à nouveau 5 à 10 minutes en surveillant

Confectionner le beurre blanc au TM21 (Préparez le beurre blanc : épluchez et hachez les échalotes, mettez-les dans une casserole avec le vinaigre, le fumet de poisson et du poivre.

Laissez réduire des deux tiers. Coupez des morceaux de beurre, écartez la casserole du feu et jetez-y le beurre d'un seul coup Fouettez énergiquement jusqu'à l'obtention d'une pommade lisse et non mousseuse. Salez et poivrez)

A la sortie du four vos tartes doivent être comme sur la photo

Il ne vous reste plus qu'à Placer la tarte au centre de l'assiette, nappez les bords de l'assiette de beurre blanc et décorez avec des pluches de cerfeuil et quelques gouttes de vinaigre balsamique. Servir avec un Côtes de Nuit (blanc de Bourgogne)

Le papier sulfurisé et la plaque du four permettent à la pâte de ne pas monter et de ne pas s'effeuiller.

Le beurre très froid dans le liquide chaud fond tout de suite très bien et il est un peu saisi.





### 3.11 Tatin de tomates confites au chèvre



#### **Ingrédients**

30mn réalisation – 1h15mn cuisson - 4 personnes

1 pâte brisée  
8 tomates rondes  
4 rondelles chèvre frais  
1 cs sucre poudre  
huile d'olive  
10 olives noires dénoyautées  
poivre du moulin  
1 branche de romarin

#### **Préparation**

Couper les tomates en quatre, ôter les pépins et placer les quartiers sur la plaque du four.

Saupoudrer du sucre, arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner 45mn à four préchauffé à 180°C.

Couper les olives en petits dés, placer les rondelles de chèvre au centre de chaque moule à tarte, ajouter une branche de romarin, saupoudrer d'olives hachées et recouvrir de quartiers de tomates confites, poivrez.

Découper 4 ronds de pâte brisée d'un diamètre légèrement supérieur à celui des moules, recouvrir les moules en rentrant la pâte comme tatin.

Enfournier 30mn dans un four préchauffé à 180°C.

Démouler et déguster aussitôt.





### 3.12 Rillettes de maquereaux en brioche



Rillettes de maquereaux en brioche au nom cela sonne bien, mais voila comment ne pas dessécher les rillettes dans une brioche qui cuit 20 mn à 220°...

#### Préparation

Donc préparer votre [pâte à brioche \(brioche de lendemain\)](#),  
préparer vos [rillettes de maquereaux](#).

A l'aide d'un cercle à pâtisserie tapissé de beurre confectionner une boîte avec la pâte aplatie au rouleau d'une épaisseur de 3/5 mm

Placer au centre les rillettes que j'ai placé au frigo plusieurs heures avant.

Rabattre la pâte, la colorer au jaune d'œuf

Cuire 12 mn 220°, se brûler en retirant le cercle et retourner la brioche pour qu'elle dore sur son côté le plus épais...



Le résultat est sympa, la brioche est bien cuite, croquante à l'extérieur onctueuse à l'intérieur, les rillettes ne sont pas trop cuites, et restent gouteuses sans être desséchées. A déguster froid ou tiède.

Si c'était à refaire, ne rien changer mais en faire plus!!!

Essayer avec des sardines, thon, saumon



### 3.13 Tarte au Maroilles



#### **Ingrédients**

1 gros Maroilles  
20 g de levure  
100 g + 100 g de crème fraîche  
100 g de beurre  
2 grandes tourtières de 28 cm  
3 œufs + 2 œufs  
350 g de farine  
Poivre, 2 pincées de sel, 2 pincées de sucre  
50 g de lait

#### **Préparation**

Mettre le lait, 100 g de crème fraîche, la levure émiettée et 2 pincées de sucre.

Régler 1 min à 37° vitesse 3. Ajouter le beurre, 3 œufs, la farine et 2 pincées de sel.

Mettre 2 minutes en fonction EPI.

Étaler avec la spatule dans deux tourtières et laisser lever 1 heure.

Préchauffer le four à 180°.

Mixer le Maroilles coupé en 4 avec 2 œufs et 100 g de crème fraîche et répartir le mélange sur les deux tartes en laissant un bord. Cuire 20 minutes à 180°C (Th 6/180°).



### 3.14 Pizza Terre Mer



#### **Ingrédients**

##### Pâte pizza de base 30 cm

##### **Garniture**

1 tomate  
1 poireau  
300 g de saumon fumé  
1 dl de crème fraîche  
100 g de mozzarella  
50 g emmental râpé  
1 oignon  
Câpres  
sel  
poivre  
origan  
huile d'olive



#### **Préparation**

##### Pâte pizza de base 30 cm

##### Préparer la garniture:

1 Mixer vitesse 8 1 mn la tomate avec un peu d'huile et un demi oignon, réserver  
Cuire avec un peu d'huile le poireau 20 mn 90°



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

mixer vitesse 3 30 secondes au début.

Egoutter le poireau

Replacer au bol, ajouter la crème fraîche, la mozzarella, mixer 30 secondes, vitesse 4, saler poivrer.



#### Confectionner la pizza

Une fine couche de purée de tomate

Une couche de réduction de poireaux, disposer le saumon fumé

Décorer avec les câpres, et quelques rondelles d'oignons, emmental râpé, éparpiller l'Origan...

Cuire 25 mn four à 220°/240° dans le bas du four (10 mn + 15 mn)

En fait, je précuit ma pâte 10mn pour que la garniture déjà cuite et fragile avec le saumon ne soit pas trop cuite sur une pâte molle.



### 3.15 Pizza à la sardine et aux poireaux



Pour 1 Pizza :

Dans le bol du TM, verser 120 g d'eau tiède, 1/2 CS d'huile d'olive, un peu de sel, 210 g de farine et 1/2 sachet de levure de boulanger déshydratée.

**Mélangez 1 min VIT 4.**

Lorsque votre boule de pâte est bien formée, étalez-la sur votre plan de travail.

La napper de sauce tomate (j'utilise une briquette de Tomacouli).

Faites cuire la pizza juste nappée de sauce tomate **12 min à four préchauffé à 240°C.**

Ensuite, déposez 8 sardines bien fraîches sur le dessus ainsi que 2 blancs de poireaux émincés.

Emiettez la valeur de 80 à 100 g de fromage frais de chèvre ou de brebis et saupoudrez de romarin.

Enfournez de nouveau pour **8 min environ.**



### 3.16 Sauce à Pizza

#### Ingrédients

1 oignon  
3 à 4 gousses d'ail  
2 petites boîtes de tomates pelées (ou 1 grande)  
1 petite boîte de concentré de tomates  
1 cc de sucre  
3 cc bombées d'herbes à pizza  
½ cc poivre  
1 cube de bouillon de bœuf  
2 cs d'huile d'olive  
1 cc de sauce Worcestershire (facultatif)

#### Préparation

Peler et couper l'oignon en deux, peler les gousses d'ail et mettre le tout dans le robot **5 secondes, vit 5.**

Ajouter l'huile d'olive et cuire **3 mn, 100°, vit 1.**

A la sonnerie, mettre tous les autres ingrédients et **mixer 5 secondes, vit 5.**

Ensuite cuire **10 mn, 100°, fonction sens inverse, mijotée**



### 3.17 Quiche au potiron



#### Ingrédients

#### Pâte feuilletée

#### Préparation

Faire une [pâte feuilletée](#) ou brisée

Préchauffer le four à 220°C

Dans le bol : 500g de potiron et 200g d'eau **25min / fonction sens inverse/100 °** :

Pendant ce temps étaler la pâte à tarte et la recouvrir de 150 à 200g de lardons.

Bien égoutter avec le panier du TM (je garde le jus pour une soupe). Remettre dans le bol

Ajouter: 100g de gruyère râpé, 1cuillère à soupe de farine, 150g de crème fraîche. **10 secondes, vitesse 6**, racler.

Faire tourner **vit 4**, ajouter 3 œufs, laisser tourner 10 secondes.

Faire cuire 30-40 minutes.





### 3.18 Quiche aux Poissons



#### **Ingrédients**

une pâte brisée  
différents poissons. Ne pas hésiter à utiliser du poisson surgelé (pavés de saumon, cabillaud...)  
oignons  
vin blanc  
sel  
poivre  
persil

#### **Pour la pâte :**

30 g farine  
40 g beurre  
2.5 gobelet de lait  
3 œufs  
crème fraîche (25cl) ou 2 cs crème épaisse  
100 g gruyère râpé

#### **Préparation**

Faire revenir les poissons avec oignons émincés, sel, poivre, persil et vin blanc secondes.

Disposer la garniture sur la pâte brisée

Dans le bol thermomix, mettre la farine, le beurre, le lait, le sel, le poivre.  
Programmer 4 mn à 90°, vitesse4

**A l'arrêt de la minuterie, [b]mixer à vitesse 4 et ajouter les œufs, la crème et le gruyère. Remixer quelques secondes.**

Répartir le contenu du bol sur la préparation de poissons.

Cuire environ 25 mn. Servir chaud avec une salade verte.





### 3.19 Quiche à la bière



#### Ingrédients

5 g de levure boulanger  
250 g de farine  
50 g de beurre  
150 g de gruyère  
1 oignon  
1 carotte  
33 cl de bière  
4 œufs  
30 cl de lait  
10 cl de crème fraîche  
120 g de jambon cuit  
120 g de lardons

#### Préparation

##### Pâte

Introduire 10 cl d'eau et 5 g de levure boulanger dans le bol, **mélanger 2min30 vit 2 à 37°**. Ajouter 250g de farine, 50g de beurre et 5g de sel. **Programmer 2min30 fonction épi puis 10 secondes fonctions sens inverse vit 2.**

Laisser reposer la pâte 1h au frais

##### Garniture

Râper 150g de gruyère **20 secondes vit 7**, réserver.

Introduire 1 oignon et 1 carotte coupée en tronçons de 3cm dans le bol, **mixer 6 secondes, vitesse 5.**

Ajouter 100g de beurre et faire revenir **5 min à 90° vit 2 fonction sens inverse.**

Ajouter 33cl de bière et laisser mijoter **15min à 100° vit mijotage fonction sens inverse**

Laisser refroidir

##### Flan

Mettre dans le bol 4 œufs, 30cl de lait, 10cl de crème fraîche, 8g de sel, du poivre et **mélanger 20s vit 3.**

Disposer sur le fond de tarte le gruyère râpé, 1 mélange de 120g de jambon cuit + 120g de lardons, la garniture à la bière et le flan

Cuisson 35-40min à 210° (th 7)



### 3.20 Tarte au thon



#### Ingrédients

160 g de pâte brisée faite au TM  
120 g de thon au naturel  
500 g de tomates  
2 cs de moutarde  
60 g d'emmental râpé  
10 cl de crème fraîche  
2 œufs  
5 brins de persil  
1 pincée de muscade  
sel, poivre  
1 brin de thym  
1 brin de romarin

#### Préparation

Étaler la pâte dans un moule et la faire cuire à blanc 10 minutes Th°180.

Couper les tomates en rondelles, les épépiner et les saler.

Badigeonner le fond de tarte de moutarde et parsemer de 30g d'emmental.

Répartir le thon émietté et les tranches de tomates.

Dans le bol, verser les œufs, la crème, le reste d'emmental, le persil, la muscade, sel et poivre. **Mixer 20 secondes, vitesse 7.**

Verser le mélange sur les tomates et parsemer de thym et de romarin émiettés.

Faire cuire la tarte Th7 – 210°.

Servir chaud.



### 3.21 Tarte aux champignons



#### Ingrédients

##### Pour la pâte brisée :

200 g de farine  
100 g de beurre  
1/2 cc de sel  
2/3 de gobelet d'eau

##### Pour la garniture :

300 g de champignons de Paris  
50 g de beurre  
50 g de farine  
4 gobelets de lait  
1 pincée de noix de muscade râpée  
1/2 cc de sel  
Poivre (4 tours de moulin)  
2 œufs  
150 g de gruyère râpé

#### Préparation

Préparer la pâte brisée. Garnir une tourtière beurrée avec la pâte, piquer le fond de place en place avec les dents d'une fourchette.

Faire **cuire 20 min à four moyen 180°C (th6)** . Laisser le four allumé.

Nettoyer les champignons, les passer rapidement sous l'eau et les couper en lamelles. Les mettre dans le panier. A réserver.

Introduire le beurre et la farine dans le bol.

**Régler 3 min à 100° VIT 4.**

A l'arrêt de la minuterie, ajouter le lait, la noix de muscade, le sel et le poivre. Introduire le panier rempli des champignons.

**Régler 10 min à 90° VIT 5.**

A l'arrêt de la minuterie, verser les champignons sur le fond de tarte. Ajouter les œufs et la moitié du gruyère râpé dans le bol.

**Mixer 10 secondes VIT 8** sans chauffer.

Verser la préparation sur le fond de tarte. Parsemer du reste du gruyère râpé et faire cuire 20 min à four moyen 180°C (th6).



### 3.22 Tarte aux épinards



#### **Ingrédients**

##### Pour la pâte brisée :

100 g de beurre en morceaux + 1 noisette pour le moule  
1/2 cc de sel  
200 g de farine (de préférence type 55)  
50 g d'eau

##### Pour la garniture :

400 g d'épinards en branches (frais ou congelés)  
150 g d'emmental  
150 g de mortadelle  
3 œufs + 1 jaune d'œuf  
sel  
poivre

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 180° (th.6). Beurrer et fariner un moule à tarte.

Mettre tous les ingrédients de la pâte brisée dans le bol et mixer 1mn/fonction épi. Racler les bords avec la spatule et mixer quelques secondes à vit.4

Réserver 1/4 de la pâte pour les bandes de décoration. Étaler le reste de la pâte dans un moule à tarte.

Cuire à blanc au four 10mn à 180° (th.6)

Si vous utilisez des épinards frais, laver les feuilles et bien les sécher.

Mettre la moitié des feuilles d'épinards avec tous les ingrédients de la garniture dans le bol, sauf le jaune d'œuf, et mixer 10secondes à vit.4. Ajouter le reste des feuilles et mixer 1mn à vit.4 à l'aide de la spatule. Verser la préparation sur la pâte à tarte.

Étaler la pâte restante et découper des bandes d'1cm de largeur à l'aide d'un rouleau à dents. Décorer votre tarte avec les bandes et les badigeonner de jaune d'œufs en utilisant un pinceau de cuisine.

Cuire au four 35mn à 180° (th.6)

Si vous utilisez des branches d'épinards congelés, décongelez-les à l'avance et bien les presser afin qu'ils ne rendent plus d'eau lors de la cuisson sur la pâte.



### 3.23 Tarte aux légumes de printemps



#### Ingrédients

1 botte oignons nouveaux  
1 botte carottes nouvelles  
2 œufs  
1 botte petits navets  
3 petites pommes de terre nouvelles  
50 g fèves écossées  
1 bouquet ciboulette  
2 cs fleurette  
1 pincée noix muscade + sel + poivre  
Pâte  
1 cs lait  
4 cs huile olive  
1 jaune d'œuf  
40 g beurre  
120 g farine

#### Préparation

Dans le bol, mettre tous les ingrédients de la pâte et régler **1mn épi**, sortir et réfrigérer 30mn, en fonder un moule et réfrigérer 30mn.

Éplucher et laver les légumes, couper en petits morceaux. Les introduire dans le bol, **mixer 6secondes. vit.3** et verser la moitié des légumes dans le panier et l'autre dans le bol.

Ajouter l'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **20mn à 100° vit.4**. A arrêt minuterie, égoutter tous les légumes et réserver.

Préchauffer le four à 180°.

Battre œufs, crème, lait, muscade, sel et poivre dans le bol **10secondes vit6**.

Sur la tarte, verser les légumes et mélange précédent puis enfourner 40mn. Servir avec de la ciboulette ciselée.



### 3.24 Tarte aux poireaux



#### Ingrédients

Pate brisée  
1 botte de poireaux  
2 œufs  
30 g d'huile d'olive  
100 g de crème fraîche épaisse  
1 cc de graines de cumin

#### Préparation

Préparer la pate brisée

Couper les poireaux en morceaux et les mettre dans le bol avec le cumin et l'huile d'olive

**Cuire 4 mn vit 2 sens inverse**

Ajouter 200g d'eau salée

**Cuire 15 mn vit 2 sens inverse**

Egoutter en fin de cuisson puis ajouter les œufs et la crème, remuer la préparation **30 s vit 2 sens inverse.**

Verser la préparation sur la pate brisée dont le fond a été piqué par une fourchette.

Mettre au four à 180° (préalablement chauffé) pendant 45 mn jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Vous pouvez la manger chaude ou froide avec une salade et un petit verre de vin rosé bien frais.



### 3.25 Tortillas de Patatas



#### Ingrédients

100 g d'huile d'olive  
100 g d'eau  
200 g d'oignons (hachez les en petits morceaux)  
400 g de pommes de terre (coupées en rondelle fines)  
6 œufs  
sel

#### Préparation

Mettre dans le bol l'huile et l'eau. Programmer **3 minutes, Varoma, vit 1**.

Mettre le "couteau papillon" (je ne sais pas comment on dit en français). Ajouter vos pommes de terre, oignons, sel et programmer **12 minutes, Varoma, vit 1**. Réserver dans un égouttoir

Sans laver le bol, mettre les œufs et le sel et mélanger pendant **10 secondes, vitesse 3**.

Incorporer vos pommes de terre dans le bol avec les œufs et laisser reposer jusqu'à ce que vous décidiez de faire votre omelette.

Choisissez une poêle. Ici en Espagne, chaque famille garde sa poêle à omelette seulement pour cette occasion. Elle ne doit pas être abîmée. Elle ne doit pas non plus être trop grande parce que nous devons retourner l'omelette à l'aide d'une assiette.

Mettre un peu d'huile. Quand l'huile est chaude, ajouter votre mélange feu moyen. Quand vous voyez que l'omelette commence à être compacte, vous la retournez avec une assiette. (Il faut qu'elle soit bien compacte sinon vous ne pourrez pas la retourner) et faite cuire de l'autre côté.

Voilà! Vous avez votre diner. Vous pouvez la manger chaude, tiède ou froide avec de la mayonnaise.



### 3.26 Tourte au fromagé




#### Ingrédients

30mn réalisation – 2h repos pâte - 45mn cuisson – 4 personnes

260 g farine  
120 g beurre  
250 g fromage chèvre frais caillé  
175 g sucre semoule  
6 œufs  
50 g lait  
1 pincée sel  
1cc vanille

#### Préparation

Préchauffer le four th.180°  .

Dans le bol, placer le fouet, verser farine, 100g beurre, sel, 1 gobelet d'eau et régler **1mn épi**. Laisser reposer 2h, en plaque et au frais.

Dans le bol, mélanger fromage, 125g sucre et le lait et mixer **20secondes. vit.4**, ajouter les jaunes d'œufs un à un, le reste de farine et la vanille.

Battre les blancs en neige avec le reste du sucre en poudre **4mn vit3** et incorporer au reste de la préparation.

Foncer de pâte, brisée et piquée, un moule arrondi préalablement beurré et verser la préparation par dessus. Enfourner 45mn.


Démouler avant refroidissement total. L'intérieur doit être moelleux et la surface croûtée brune, presque noire.

Le Tourteau se déguste froid accompagné d'un Pineau des Charentes.

Variante : Tourteau fromagé

30mn réalisation – 2h repos - 45mn cuisson – 4 personnes

160g farine + 80 g beurre + 250 g fromage chèvre frais caillé  
175 g sucre semoule + 6 œufs + 50 g lait + 1 pincée sel + 1 cc vanille

Préchauffer le four th.180°  .

Dans le bol, verser farine, beurre, sel, 1 gobelet d'eau et régler **1mn épi**.

Foncer le moule arrondi de la pâte épaisse de 2cm, piquée et retournée.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Placer le fouet dans le bol, battre les blancs en neige **4mn vit3**. Ajouter fromage, sucre et lait en fouettant **vit.3**.

Verser dans le moule. Laisser lever 2h dans une pièce tempérée.

Enfourner 45mn. Démouler avant refroidissement total. L'intérieur doit être moelleux et la surface croûtée brune, presque noire.

Le Tourteau se déguste froid accompagné d'un Pineau des Charentes.





### 3.27 Pizza 4 fromages



#### **Ingrédients**

200 g d'eau  
50 g d'huile  
1 cc de sel  
20 g de levure fraîche pressée  
400 g de farine

#### **Pour la couverture :**

100 g de chaque fromage au goût.

#### **Préparation**

##### **Pâte :**

Mettez dans le bol les liquides et le sel et programmez 1 minute à 40°C, vitesse 2 (si vous utilisez de la levure de boulangerie sèche, programmez seulement 30 secondes, ajoutez ensuite la levure et mélangez 15 secondes, vitesse 3).

Ajoutez la farine et la levure pressée et malaxez 1 minute en vitesse épi.

Retirez la pâte du bol avec les mains huilées.

Laissez reposer la pâte 1/2 heure avant de l'étaler.

Étalez la pâte très finement (dans le four son volume augmente), sur le plateau du four bien lubrifié avec huile.

NOTE : Si vous souhaitez faire le double de quantité de pâte, programmez 3 minutes à vitesse épi et aidez-vous avec la spatule.

##### **Couverture :**

Râper les fromages choisis, un par un, dans le Thermomix et réservez-les.

Si vous mettez du bleu, coupez-le à main.

Disposez les fromages sur la pâte, en les séparant les uns des autres. Pour cela vous pouvez vous aider avec un bristol ou avec une règle, pour éviter qu'ils ne se mélangent.

Mettre dans le four, préchauffé à 225° pendant 15 à 25 min.



### 3.28 Pizza aux légumes



#### **Ingrédients**

##### Pâte :

50 g d'huile d'olive,  
50 g de matière grasse (ici, ils utilisent la graisse de porc),  
100 g d'eau,  
1 cc de sel,  
1 noix de levure pressée ou 1 sachet de levure du boulanger en poudre,  
300 g de farine,  
1 pincée de sucre.

##### Garniture :

100 g d'huile d'olive,  
100 g de courgettes en rondelles,  
100 g d'oignons en rondelles,  
100 g de poivrons verts,  
100 g de poivrons rouges,  
1 cc de piment doux et sel mélangés.

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 250°C

Pâte : Mettre l'huile, la graisse, l'eau et le sel dans le bol et programmer 30 secondes à 40°C, vit.2 (si vous utilisez la levure en poudre, la rajouter à ce moment-là et programmer en vit.4 au lieu de vit.2).

Incorporer la levure, la farine et le sucre et mélanger 15 à 20 secondes à vit.6.

Mettre la pâte sur une plaque à four légèrement huilée et l'étirer très finement avec les mains huilées.

Mettre dans le bol tous les ingrédients de la garniture et triturer quelques secondes, vit.3 1/2.

Couvrir la pâte avec la préparation, baisser la température du four à 225°C et enfourner de 15 à 20 minutes.



### 3.29 Pizza Calliope

#### Ingrédients

15mn réalisation – 15 à 30mn pose – 10 à 15mn cuisson

#### Pâte:

1 gobelet lait  
1 gobelet d'eau à température ambiante  
10 g levure boulanger  
350 g farine  
½ cc sel  
1 cs huile d'olive

#### Garniture:

250 g fromage doux à pâte molle  
1 tomate  
parmesan  
150 g roquette  
2 tranches jambon de Parme  
huile d'olive

#### Préparation

Dans le bol, verser lait, eau, levure et régler **15secondes vit6**.

Ajouter farine, sel, et mixer **15secondes vit5 puis 1mn épi**.

Sortir la pâte du bol et la pétrir un peu à la main pour la durcir (comme la pâte à pain) et séparer en 2 boules de valeur égale.

Etaler une boule en pâte fine, au rouleau, de la taille de la plaque ronde à pizza et la laisser reposer environ 15 à 30mn selon saison.

Préchauffer le four th 200-220° (selon four)



Garnir la pâte, à l'aide d'une spatule, du fromage et enfourner 10 à 15mn.

Sortir la pizza du four, sur le fromage chaud disposer autour sans serrer les rondelles de tomate + par-dessus la pizza entière, parsemer la roquette + disposer les tranches de jambon + parsemer de petits morceaux de parmesan, verser un filet d'huile d'olive et consommer.



### 3.30 Pizza Parmentier




#### Ingrédients

15mn réalisation – 15 à 30mn pose – 10 à 15mn cuisson

2<sup>ème</sup> boule de pâte à pizza  
400 g pommes de terre Roseval  
2 gousses d'ail  
1 branche de romarin frais  
sel  
poivre  
huile d'olive

#### Préparation

Etaler une boule en pâte fine, au rouleau, de la taille de la plaque ronde à pizza et la laisser reposer environ 15 à 30mn selon saison.

Préchauffer le four th 200-220° (selon four) .

Détailler les Roseval, non épluchées, lavées et séchées en fines lamelles et verser dans un saladier.

Ajouter l'ail en lamelles, romarin effeuillé et couper grossièrement, sel, poivre, 2CS filets d'huile d'olive et mélanger.

Verser sur la pâte et enfourner 10 à 15mn et déguster.

\*\*\* L'idéal est de préparer celle-ci quand l'autre cuit.

\*\*\* On peut aussi varier la garniture telle que ci-dessous.



### 3.31 Pizza de pommes gratinées au parmesan



#### Ingrédients

15mn réalisation – 25mn cuisson – 4 personnes

#### Pâte:

1 cs huile olive  
1 gobelet lait température pièce  
½ cc sel  
1 gobelet d'eau température pièce  
10 g levure boulanger  
350 g farine

#### Garniture:

6 pommes Granny Smith  
1 gousse ail  
3 cs huile olive  
150 g parmesan râpé  
2 cs basilic frais ciselé  
sel  
poivre

#### Préparation

Préchauffer le four th. 210° .

Dans le bol, verser huile, lait eau et levure. Mixer **15secondes. vit.6.**  
Ajouter farine et sel, mixer **15secondes. vit.5** puis, régler **1mn pétrin.**  
Fleurer la plaque allant au four et la fonder de la pâte.

Eplucher, hacher l'ail et le faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive environ 5mn à feu doux en remuant de temps en temps. Réservez.

Eplucher, ôter le trognon des pommes et les détailler en rondelles.

Napper la pâte du mélange huile-ail, ajouter les pommes, assaisonner et parsemer le parmesan. Laisser lever 5mn, à température ambiante, et enfourner 20mn. Dès la sortie du four, parsemer de basilic ciselé. A consommer avec du Saumur blanc (Val de Loire).



### 3.32 Tarte allégée aux légumes



#### **Ingrédients**

200g de carottes  
1 poireau  
1 fenouil  
200 g d'oignons  
100 g de haricots verts  
½ boîte tomates pelées  
œufs  
2 cs de crème fraîche allégée  
sel  
poivre  
2 cs de persil haché  
2 cs de ciboulette hachée

#### **Préparation**

Préchauffer le four Th 5 (180°)

Peler, laver, râper grossièrement les carottes,

En julienne, couper poireau, fenouil, oignons, haricots verts,

Blanchir la julienne de haricots verts 10mn, égoutter et laisser tiédir,

Déposer tous les légumes dans moule à manqué garni d'1 feuille de cuisson,

Battre les œufs et ajouter la crème, les herbes, le sel et le poivre,

Verser sur les légumes et cuire 35mn.

Mixer les tomates pelées, l'origan, sel, poivre et servir accompagné de la tarte.



### 3.33 Quiche M. Seguin



#### **Ingrédients**

250 à 350g bûche chèvre frais  
3 œufs  
100 g farine  
1 pincée poivre moulin  
10 g beurre  
½ litre de lait  
100 g gruyère râpé  
½ pincée sel  
romarin ou basilic

#### **Préparation**

Préchauffer le four th. 220° .

Dans un saladier, battre les œufs en omelette, ajouter lait, œufs, farine, gruyère, et poivre.

Détailler le fromage de chèvre en rondelles épaisses.

Verser l'appareil dans le moule, puis y déposer les rondelles de chèvre saupoudrer de romarin frais effeuillé.

Enfourner 30mn environ. Si basilic ciselé remplace romarin frais, le saupoudrer maintenant.

\*\*\* Possibilité avec pâte brisée que l'on cuira 15mn à blanc avant de verser l'appareil.





### 3.34 Quiche aux poireaux



#### Ingrédients

5mn réalisation – 33mn cuisson – 6 personnes

1 pâte brisée  
500 g blancs de poireaux  
3 œufs  
400 g crème fraîche  
40 g beurre  
sel  
poivre

#### Préparation

Préparer la pâte, en foncer un moule de 25cm Ø, la piquer à la fourchette et réfrigérer 1 heure.

Préchauffer le four 20mn th. 200° .

Nettoyer, éplucher et émincer les poireaux.

Les cuire verser dans le bol avec le beurre, régler **3mn vit.5 à 90°C**.

Ajouter œufs, crème, sel, poivre et mélanger **1mn vit.1**.

Verser sur la pâte, enfourner et cuire 30mn.

Servir la quiche chaude avec une petite salade assaisonnée d'olive et de vinaigre balsamique.



### 3.35 Quiche sans pâte

#### Ingrédients

3 œufs  
5 gobelets de lait  
100 g de farine  
100 g de gruyère  
4 tranches de jambon  
Sel et poivre

#### Préparation

Introduire tous les ingrédients dans le bol excepté le jambon

Mixer 30 secondes / Vitesse 9

Beurrer un moule à manqué

Déposer le jambon coupé en dés

Vider le contenu du bol dans le moule

Faire cuire 40 minutes au four chaud 210°C thermostat 7





### 3.36 Quiche au saumon et aux poireaux

#### Ingrédients

##### Pâte

220 g de farine

110 g de beurre

3 ou 4 gobelets d'eau

Sel

(Facultatif : haricots secs pour la pré-cuisson de la pâte)

##### Garniture

110 g de saumon fumé en petits morceaux

180 g de poireaux

200 g de crème fraîche

2 échalotes

30 g d'huile d'olive

Sel et poivre

#### Préparation

Mettre les échalotes dans le bol

Mixer 20 secondes / Vitesse 4 / Préchauffer le four à 210°C

Mettre les ingrédients de la pâte dans le bol

Mixer 50 secondes / Vitesse « épi »

Etaler la pâte dans un moule (27cm) préalablement beurré et la piquer avec une fourchette

Facultatif : Couvrir de feuille alu et verser les haricots secs au-dessus pour que la pâte ne monte pas

Mettre la pâte au four pendant **15 minutes, puis retirer la feuille alu et les haricots et faire cuire 10 minutes**

Pendant la cuisson de la pâte préparer la garniture

Mettre dans le bol l'huile d'olive

Régler 1 minute / 80°C / Vitesse 1

A l'arrêt, ajouter les poireaux, fendus en deux et coupés en tronçons par l'orifice du couvercle

Ajouter les petits morceaux de saumon

Mixer 10 secondes / Vitesse 1

Verser la préparation sur la pâte étalée



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Mettre dans le bol les 2 œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre

Mixer 10 secondes / Vitesse 5

Verser la préparation sur la quiche

Faire cuire au four 20 minutes / 210°C





### 3.37 Tarte au thon light



#### **Ingrédients**

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

pour 6 personnes :

1 pâte feuilletée  
200 g de fromage blanc battu  
250 g de thon en boîte à l'eau salée  
1 petit oignon  
un petit bouquet de persil  
1 cc de farine

#### **Préparation**

Etendez la pâte, disposez dans un moule et piquez-la avec une fourchette.

Mettez dans le bol tous les autres ingrédients 2 minutes vitesse 4. Disposez ensuite le tout sur la pâte.

Enfournez à 220°C (thermostat 7) pendant 30 mn environ et servez chaud.



### 3.38 Pizza à la sardine

#### **Ingrédients**

1 kg de petites sardines  
le jus d'1 citron  
4 tomates mûres et fermes  
huile d'olive  
1 cs de persil  
1 pincée de sel

#### **Pâte:**

200 g de farine  
100 g d'eau  
300 g d'huile d'olive  
1 cc de levure  
1 cc de sel  
1 pincée de sucre

#### **Préparation**

Enlever les têtes, arêtes des sardines ; les étripier et enlever les filets que vous mettrez à macérer 1 heure dans le jus de citron

Peler les tomates, les épépiner et les mettre à l'envers sur du papier absorbant pour les égoutter. Les mettre dans le bol et mixer 20 secondes, vitesse 4 avec le sel. . Remettre à égoutter et réserver.

Mettre dans le bol lavé et séché tous les ingrédients de la pâte et programmer 15 secondes, vitesse 4.

Préchauffer le four à 200°

Etaler la pâte et en couvrir un moule beurré et fariné. Ø Etaler le coulis de tomates sur lequel vous laisserez tomber un filet d'huile d'olive. Disposer ensuite les sardines, remettre un filet d'huile d'olive

Mettre au four 20 minutes, 200°

A la fin de la cuisson, saupoudrer de persil finement ciselé.



### 3.39 Quiche au chorizo et aux poivrons rouges

#### Ingrédients

1 rouleau de pâte brisée  
250 g de chorizo  
300 g de poivrons rouges charnus  
½ gobelet d'huile d'olive  
3 jaunes d'œufs  
2 œufs entiers  
1 gobelet ½ de lait  
1 gobelet ½ de crème liquide.  
sel  
poivre

#### Préparation

Faire cuire la pâte à blanc à 180° pendant 7 ou 8 minutes.

Mixer grossièrement le chorizo quelques secondes, vitesse 3. Déposer les morceaux sur la pâte précuite.

Couper les poivrons en rondelles, les déposer dans le bol et programmer 10 minutes, vitesse 1, température Varoma, sans le gobelet.

Les étaler sur le chorizo.

Dans le bol, verser tous les autres ingrédients quelques secondes, vitesse 2 jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Verser la préparation sur le chorizo et les poivrons et mettre au four à 180°. Surveiller la cuisson ; la pâte devra être bien dorée.



### **3.40 Quiche aux poireaux et Serrano**

#### **Ingrédients**

1 pâte brisée  
200 g de Gouda  
200 g de jambon Serrano  
400 g de poireaux  
200 ml d'eau  
2 gobelets de crème fraîche  
4 œufs  
sel  
poivre  
noix de muscade

#### **Préparation**

Etaler la pâte brisée et la précuire au four à 180° durant 10 à 15 minutes.

Mettre dans le bol de l'appareil le fromage et mixer 5 secondes, vitesse 8. Réserver

Verser le jambon et mixer de la même façon. Réserver

Laver les poireaux, les couper en rondelles fines et les mettre dans le panier de cuisson.

Verser l'eau dans le bol de l'appareil et y insérer le panier. Fermer le couvercle.

Programmer 15 minutes, 100° vitesse 1.

Egoutter les poireaux et les placer sur la pâte précuite.

Verser dans le bol lavé la crème, les œufs, le sel, le poivre, la noix de muscade, le jambon et le fromage. Mixer 5 secondes, vitesse 4.

Verser la préparation sur les poireaux et mettre au four 50 à 60 minutes T°180





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 3.41 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 4 Crêpes et galettes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 4.1 Salées





#### 4.1.1 Galettes de sarrasin aux poireaux & champignons



##### Ingrédients

4h avant - mn réalisation - mn cuisson – 4 personnes

##### Pâte à galettes:

150 g farine Sarasin  
100 g farine froment  
¼ litre eau  
¼ litre lait  
pincée gros sel Guérande

##### Garniture:

6 gros champignons de Paris  
sel + poivre  
huile  
Blanc de 2 gros poireaux  
½ l crème fraîche  
250 g lardons fumés

##### Préparation

Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et mixer **20secondes vit9**.

Laisser reposer 3 à 4h dans un saladier recouvert.

Dans poêle à crêpes, cuire les galettes sur les 2 faces (environ 2 galettes par personne).

Réserver dans une assiette, posée sur une assiette d'eau chaude, recouvrir les galettes d'un papier alu pour garder au chaud.

Brosser et émincer les champignons et les faire suer avec un peu d'huile et assaisonner.

Emincer les blancs de poireaux en julienne et les faire suer, quelques mn, à la poêle Tefal et réserver.

Toujours dans la poêle Tefal, faire suer les lardons quelques mn seuls puis, ajouter champignons et poireau. Ajouter crème fraîche, bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et réserver.

Réchauffer chaque galette individuellement ; à la 2<sup>ème</sup> face, répartir 1/8 de la préparation, bien la répartir au centre sur les 2/3 de la galette et replier la galette sur elle-même, sur les 2 côtés horizontaux, puis verticaux et servir chaud.



#### 4.1.2 Galettes bretonnes



##### Ingrédients

mn réalisation - mn cuisson – 4 personnes

250 g farine sarrasin  
sel  
2 œufs  
½ litre eau froide  
40 g beurre fondu

##### Préparation

Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et mixer **20secondes vit9**.

Laisser reposer 2h dans un saladier recouvert.

Dans poêle à crêpes Tefal, cuire les galettes, aussi fines que possibles, sur les 2 faces.

Réserver dans une assiette, posée sur une assiette d'eau chaude, recouvrir les galettes d'un papier alu pour garder au chaud.

\*\*\* Garnir selon goût : viande hachée, saucisses, roquefort, fromage râpé, jambon blanc, œuf frit, champignons, lardons ou simplement au beurre ½ sel.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 4.1.3 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 4.2 Sucrées





#### 4.2.1 Banane en Crêpe



##### **Ingrédients**

mn 10 réalisation - mn 10 cuisson – 4 personnes

3 bananes  
10 cl de crème fraîche liquide  
6 œufs  
70 g de beurre  
50 g de raisins secs  
60 g de sucre en poudre  
10 cl de rhum

##### **Préparation**

Faites macérer les raisins dans le rhum.

Pelez et coupez les bananes en rondelles.

Dans une poêle antiadhésive, faites caraméliser 30g de beurre avec 40g de sucre. Ajoutez les bananes et les raisins.

Battez les œufs avec le reste de sucre et la crème.

Faites fondre une noisette de beurre dans une petite poêle, type blinis par exemple. Ajoutez le 1/4 des bananes et un peu de préparation aux œufs pour les recouvrir. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que la pâte soit prise. Retournez la crêpe épaisse ainsi formée. Laissez cuire 1 minute de l'autre côté.

Préparez de la même façon 3 autres crêpes. Servez tel quel ou avec quelques fraises fraîches coupées en morceaux.





#### 4.2.2 Crêpes



##### Ingrédients

1h avant - mn 5 réalisation - mn 5 cuisson – 4 personnes

50 cl de lait  
0,5 cc de sel  
250 g de farine  
3 œufs  
2 cs d'huile ou beurre fondu

##### Préparation

Mettre la farine tamisée dans la terrine et faire un puits au centre (comme pour un volcan).

Verser dans la cavité la moitié du lait. Mélanger progressivement les ingrédients à la spatule en bois pendant 2 ou 3 minutes

Ajouter les œufs entiers battus en omelette.

Incorporer ensuite le sucre, le sel, la matière grasse et le parfum.

Ajouter alors le reste de lait et ajuster la texture (la pâte doit être fluide). Laisser reposer 1 heure si possible, 30 minutes mini.



### 4.2.3 Crêpes chinoises

#### **Ingrédients**

mn 15 réalisation - mn 3 cuisson – 4 personnes

2 cs de beurre  
3 tasses de farine de blé  
huile de maïs  
0,5 cc de kirsch  
2 œufs  
1/2 tasse de sucre en poudre  
Verre de vin blanc

#### **Préparation**

Faites fondre le beurre et laissez-le tiédir.

Battez les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils soient épais et d'une teinte citron.

Incorporez petit à petit le beurre liquide au vin et au kirsch.

Ajoutez progressivement la farine.

Chauffez l'huile de maïs dans une friteuse (elle ne doit pas dépasser en quantité le 1/3 de la hauteur de la friteuse).

Avec les doigts trempés dans de la farine prenez de la pâte en petites quantités.

Etendez celle-ci pour former une fine crêpe. Faites-la frire dans l'huile de maïs jusqu'à coloration brune.

Retournez la crêpe de l'autre côté pour bien terminer la cuisson.

Egouttez sur papier absorbant.

Servez avec un thé au jasmin.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 4.2.4 Notes





## 5 Viandes





## 5.1 Bidouburgers



### Ingrédients

pain  
1 cs de sauce  
salade  
viande  
tomate  
sauce  
pain

### Préparation

Dans le bol :  
Persil  
**2secondes vit7**  
Réserver

Dans le bol :  
3 oignons nouveaux  
**3secondes vit5**

Ajouter :  
300g de viande de bœuf ou cheval haché  
la moitié d'une boîte de fromage frais au poivre (rondelé ou boursin)  
1 cc de moutarde  
2 cs de persil réservé  
**8secondes/fonction sens inverse/vit3.5**

Faire 4 boules.

Rincer le bol et y mettre :  
le reste de fromage frais au poivre  
3 cs de crème fraîche  
1 cc de moutarde  
**4min/70%vit1**

Dans une poêle, faire chauffer 1 cs d'huile, aplatir les boules de viande, poêler 3 min.

Mettre sous le grill 4 pains à hamburger ouverts.

Trancher une tomate

Monter les hamburgers :  
Servir sans attendre



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 5.2 Bœuf-carottes



### Ingrédients

800 g de bœuf (bourguignon ou gîte) coupé en dés  
3 carottes  
thym, laurier  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 cube de bouillon de bœuf allégé  
vin rouge type Sidi Brahim  
sel poivre  
1 cs huile d'olive vierge  
20 g de farine

### Préparation

Mixer l'ail et l'oignon **5 secondes VIT 5**

Incorporer l'huile et **cuire 5 mn 100° VIT 1**

Eplucher les carottes et les couper en rondelles

Incorporer la viande et les carottes avec les autres ingrédients et mettre le vin rouge pour couvrir la viande.

**Cuire 45 mn 100° VIT mijotée fonction sens inverse**



### 5.3 Boulettes de porc veau



#### Ingrédients

400 g de viande porc et veau à hacher  
1 oignon  
1/4 de baguette secondes ou pain viennois  
1 œufs  
1 poignée de cèpes  
sel  
poivre

2 oignons ou un très gros  
2 gobelet de vin blanc  
2 gobelets d'eau et 1 bouillon de volaille  
1 feuille de laurier  
quelques lamelles de cèpes

#### Préparation

Casser la baguette, la **mixer 30 secondes vit 10**,

couper la viande en cubes de 2 cm **10 secondes vit 6.5**, réserver.

mixer l'oignon et les cèpes **8 secondes vit 5**, ajouter l'œufs, la viande et le pain **20 secondes vit épi**

Dans le bol mettre 2 c à soupe d'huile d'olive et un oignon gros ou deux petits émincé **cuire vit 1 sens inverse Varoma 8 minutes** sans gobelet

ajouter 2 gobelet d'eau et 2 gobelets de vin blanc et un bouillon de volaille

façonner les boulettes, les mettre dans le panier (au fond on peut ajouter quelques lamelles de cèpes), insérer une feuille de laurier.

Mettre le panier dans le bol, fermer mettre **vit 1 fonction Varoma 35 mn** sans couvercle

à la fin de la cuisson : mettre les boulettes dans un plat au chaud, **mixer la sauce** à l'oignon, rectifier sel et poivre.



## 5.4 Boulettes sauce légumes



### Ingrédients

#### Pour les boulettes:

500 g de viande hachée (porc)  
1 œuf  
persil  
2 ails  
300 g pain

#### Pour la sauce:

50 g d'huile d'olive  
2 carottes  
1 oignon  
2 tomates pelées  
50 g de vin blanc  
500 g d'eau

Pour le Varoma:  
Pommes de terre

### Préparation

Mettre le pain, l'ail le persil **20 a 30 secondes vit5 à 10**

Ajouter la viande et l'œuf **10 secondes vit6**

Former les boulettes et les placées dans le panier. Réserver

Mettre dans le bol les légumes pour la sauce **5 secondes vit 5**

Ajouter l'huile **8 min Varoma vit1**

Ajouter le vin l'eau, placer le panier, puis fermer le bol

Préparer les pommes de terre puis placer le Varoma





## 5.5 Chili con carne



### Ingrédients

400 g de steak  
200 g de veau  
100 g de lardons fumés  
230 g de haricots secs rouges  
1 poivron rouge  
2 oignons, 2 gousses d'ail  
1 boîte de tomates pelées (400 g)  
1 cs de concentré de tomates  
3 cc de cumin  
1 pincée de piment de Cayenne  
1 cc de paprika doux en poudre  
3 cs d'huile d'olive  
sel, poivre

### Préparation

Dans la cocotte, verser 1.5 litre d'eau froide, ajoutez les haricots secs et portez à ébullition. Faites cuire 7 min. Fermez la cocotte.

Dès le sifflement de la soupape, baissez le feu et laissez cuire 16 min.

Dans le bol du TM :

Hachez le veau, le steak et les lardons. A réserver.

Pelez et hachez les oignons, épépinez le poivron et coupez-le en dés.

Pelez les gousses d'ail et réduisez-les en purée.

Égouttez les haricots et mettez-les de côté.

Dans le bol nettoyé, faites revenir les oignons, l'ail, le poivron rouge et les tomates égouttées (gardez le jus) dans l'huile d'olive.

**7 min à 80° VIT 2.**

Ajoutez les petits lardons et laissez blondir.

Ajoutez le steak, le veau, les épices et les haricots.

Versez 300 g d'eau, le concentré de tomates et le jus des tomates.

Quelques secondes pour remuer le tout **VIT Mijotée Fonction sens Inverse** ou VIT 1 pour le TM21. Salez et poivrez selon votre goût.

**Cuire 35 min à 100° VIT mijotée, Fonction Sens Inverse** pour le TM31. Et VIT 1 pour le TM21.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Goûtez et si la cuisson n'est pas suffisante, remettre 5 à 10 min....





## 5.6 Couscous de viande aux légumes Safrane Marocain



### Ingrédients

500 g d'agneau gigot coupé en morceaux  
3 carottes en tronçons  
1 courgette en tronçon  
1 navet en tronçon  
1 petite boîte de pois chiche épluchés  
100 g de raisins secs  
30 g de sucre semoule  
20 g de sel  
1/2 cc de poivre  
1 dose de safran  
500 g d'eau  
40 g d'huile  
1 poignée de coriandre fraîche hachée  
1 poignée de persil frais haché  
1 cc de gingembre  
1 cs de cannelle  
500 g de couscous  
beurre  
2 oignons émincés avec le couteau

### Préparation

Hacher la coriandre et le persil 5 secondes vit 8 et réserver.

Mettre dans le TM: l'huile, la viande en morceaux, le sel, le poivre, le safran et faire revenir **5 min à 100° sens inverse vitesse mijotage.**

Rajouter les deux oignons émincés en lamelles et faire revenir **5 min à 100° vitesse mijotage.**

Ajouter les légumes coupés en tronçon (carottes, navets), le persil et la coriandre, 1 CS de cannelle, 1 cuillère à café de gingembre en poudre et 500g d'eau.

Faire cuire pendant **30min à Varoma fonction sens inverse vitesse mijotage.**

Pendant ce temps, préparer le couscous (500 g).

Mettre le couscous dans un saladier avec du sel et de l'huile. Bien frotter et remplir d'eau froide. Bien laver le couscous pour enlever l'amidon, puis enlever l'eau et laisser gonfler.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Rajouter les courgettes au bout de 10mns de cuisson.

Au bout de 15mn de cuisson de la viande, égrainer le couscous et le mettre **dans le Varoma**. Rajouter les raisins secs, et 30g de sucre semoule dans le bol, puis poser le Varoma.

A 7mn de la fin de la cuisson, rajouter les pois chiches épluchés et finir la cuisson.

Remettre la gaine de couscous dans un saladier, ajouter le beurre et mélanger.

Servir le couscous et les légumes dans des assiettes et napper avec la sauce.

Astuce Dessert: Mettre le couscous restant en dôme sur une assiette, napper de 50g de sucre glace et 1 bonne cuiller de cannelle par dessus





## 5.7 Côtelettes d'agneau sur un lit de pommes de terre



### Ingrédients

1 kg de côtelettes d'agneau  
1 kg de pommes de terre épluchées  
3 gousses d'ail  
persil  
pain dur  
huile d'olive  
sel, poivre

### Préparation

Mettre dans le bol le pain dur (quelques morceaux), l'ail et le persil (j'ai mis du thym) : **30 s** ;  
**V turbo**. Réserver

mettre les pommes de terre en rondelles dans le bol et **hacher : 6 s, V : 3,5**. A faire en deux fois.

Préparer la plaque du four (papier aluminium) et huilez là. Installer les pommes de terre hachées.

Les assaisonner et les saupoudrer avec une partie du pain à l'ail.

Saler et poivrer les côtelettes, les huiler avec le pinceau et coucher les sur le lit de pommes de terre.

Couvrir les côtelettes avec le reste du mélange du pain, arroser d'un peu d'huile et introduire la plaque dans le four préchauffer : 200°, 35-40 minutes



## 5.8 Escalopes de veau en surprise



### Ingrédients

Cuisson à la poêle 6/8 min

350 g d'escalopes de veau  
1 œuf  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
50 g de tomate épinée  
40 g de gruyère râpé allégé  
3 branches de persil  
1 cs de parmesan  
sel poivre

### Préparation

Mettre tout les ingrédients dans le bol et mixer 20 secondes à vit 9 puis 10 secondes à vit 6

faire des galettes avec le mélange et faire cuire les galettes dans du beurre ou margarine à feu vif pour coloré puis à feu doux 3/4 min sur chaque face.

On peut remplacer le veau par du poulet ou du poisson et la tomate par un hachis de champignons, et le persil par de la coriandre, du cresson...



## 5.9 Gratin de porc aux poireaux



### Ingrédients

50 g de gruyère  
10 g d'huile  
400 g de filet mignon de porc  
500 g de blancs de poireaux  
50 g d'oignons  
100 g de pomme de terre  
1 gobelet de vin blanc secondes  
1 gobelet de lait  
1 gobelet d'eau  
2 gousses d'ail, sel, poivre  
1 cc de feuilles de sauge

### Préparation

Mettre le gruyère.

Mixer par quelques pressions de Turbo. A réserver.

Découper le filet de porc en morceaux de 2 cm environ.

Faire revenir la viande 3 min à 100° VIT 1 + spatule. Réserver.

Poireaux en tronçons, l'oignon coupé en 4, la pomme de terre coupée en gros morceaux.

Les mixer 40 secondes VIT 4 + spatule.

Ajouter le vin, le lait et 1 gobelet d'eau dans le bol avec la viande, l'ail, le sel et le poivre ainsi que la sauge.

Cuire 10 min à 100° VIT 1 1/2 + spatule.

Cuire 10 min à 100° VIT 1 de nouveau.

Préchauffer le four Th. 7.

Mettre la viande et les légumes dans le plat (veiller à ne pas vider directement le bol et ne garder qu'1 gobelet de jus de cuisson).

Saupoudrer de gruyère râpé.

Cuire au four 15 min.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Faire ensuite gratiner le plat sous le grill.







## 5.10 Kefté (keftédes) Recette libanaise



### Ingrédients

500 g bœuf haché  
1 oignon  
1 œuf  
huile d'olive  
muscade  
sel  
origan  
80 g chapelure ou pain rassis  
persil plat ciselé  
poivre

### Préparation

Dans le bol, mettre tous les ingrédients (2 cs huile d'olive) et hacher 30 secondes vit5.

Se mouiller les mains sous l'eau très froide et former de petites boulettes allongées.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les boulettes pendant 10mn, en les roulant pour qu'elles dorent de tous côtés.



## 5.11 Osso bucco



### Ingrédients

500 g de viande de veau (jarret + maigre)  
1 oignon  
1 à 2 tomates (j'ai mis 1,5 )  
1 branche de céleri (que je n'ai pas mis)  
35 g de concentré de tomates  
20 g d'huile d'olive  
50 g d'eau  
50 g de vin blanc secondes  
1/2 tablette de concentré de bouillon  
3 à 4 gousses d'ail  
1 bouquet garni  
1 cs de farine  
sel et poivre

### Préparation

Couper la viande en morceaux d'environ 2 cm.  
(personnellement, j'ai fait le choix de toujours faire revenir la viande. Je trouve que ça a plus de saveur et une belle couleur)

Introduire l'oignon coupé en deux et les gousses d'ail et mixer 5 secondes, vit 5.

Ajouter l'huile d'olive et programmer 4 mn, 100°, vit 1.

A la sonnerie, ajouter la viande (revenue ou pas) dans le bol en disposant les morceaux d'os en dernier, sur le dessus. Programmer 5 mn, 90°, fonction sens inverse, vit mijotage.

A l'arrêt de la minuterie, saupoudrer de farine et mélanger avec la spatule pour disperser la farine. Programmer 5 mn, 90°, fonction sens inverse, vit mijotage.

A la sonnerie, ajouter les tomates coupées en quatre, la branche de céleri coupée en morceaux et le reste des ingrédients et régler 45 mn, 90°, fonction sens inverse, vit mijotage.

Servir avec du riz.



## 5.12 Pain de veau aux champignons



### **Ingrédients**

Pour 4 personnes

300 g de veau  
3 œufs  
1 gobelet de lait 1/2écrémé  
200 g de carottes  
200 g de champignons  
1 cc de moutarde forte  
100 g d'oignon  
2 gousses d'ail  
sel-poivre  
persil

### **Préparation**

Épluchez les légumes, passez les carottes sous l'eau froide et rincez les champignons dans de l'eau vinaigrée.

Dans le bol placez le veau en morceaux, les œufs, le lait, les carottes, la moutarde, l'oignon, le sel, le poivre et le persil.

Mixez 30 secondes/vit8. émincez les champignons en fines lamelles. Incorporez-les délicatement au mélange précédemment obtenu.

Versez dans un moule à cake et faites cuire 1 h au four 210(th 7)



### 5.13 Rouleaux de brick au bifteck haché



#### **Ingrédients**

1 sachet de feuilles de brick  
Margarine végétale fondue (environ 60 g)  
400 g bifteck haché à 5% MG  
4 à 6 petites pommes de terre  
60/80 g gruyère râpé allégé  
1 gros oignon  
1 gousse d'ail  
Persil  
Epices : cumin, coriandre, cumin, gingembre, paprika, muscade, piment de Cayenne  
Laurier, sel, poivre  
10 g huile d'olive (1C)

#### **Préparation**

Eplucher l'oignon, le couper en 4, le mettre dans le bol avec l'ail dégermé et le persil (au goût). Mixer quelques secondes, vitesse 5.

Ajouter le bifteck haché, les épices (sauf muscade), sel et poivre. Mixer vitesse 4/5 pour bien mélanger le tout. Laisser reposer, afin que la viande s'imprègne du mélange d'épices.

Faire cuire les pommes de terre, puis les écraser. Ajouter un peu de muscade et du sel, mélanger.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, avec le laurier. Quand le laurier commence à roussir, le retirer et mettre la viande. La faire cuire en la dépiautant bien (comme pour la bolognaise).

Quand elle est cuite, arrêter le feu, la remettre dans le bol du TM, ajouter la purée de pommes de terre et mixez vitesse 3 jusqu'à obtenir un mélange bien amalgamé (s'aider de la spatule).

Beurrer deux feuilles de brick, les superposer, déposer de la farce au centre du demi-cercle qui se trouve vers vous, tasser un peu, commencer à rouler en cigare autour de la farce, replier les côtés puis finir d'enrouler. (On peut faire d'autres formes)

Poser les rouleaux ainsi obtenus (ça ressemble à des rouleaux de Printemps) dans un plat à four, en prenant soin que la fermeture soit dessous (pour qu'il ne s'ouvre pas). Passer sous le gril quelques minutes, jusqu'à ce qu'on obtienne une croûte dorée (temps variable suivant le four).

Servir avec une bonne salade verte découpée en chiffonnade.



## 5.14 Pommes farcies aux boudins Vétillais



### Ingrédients

belles pommes  
2 boudins noirs Morcilla ou Vétillais  
50 g de beurre

### Préparation

Bien laver les pommes, évider et creuser les comme des tomates à farcir

Les placer dans un plat, attention il faut qu'elles soient bien serrées

Ajouter des morceaux de boudins au centre de la pomme et dix grammes de beurre.  
Faites bien dorer au four très chaud en surveillant  
les pommes doivent être cuites mais ne pas tomber en compote...

Servez les pommes farcies aux boudins.

Un boudin noir assez maigre convient bien, mon préféré le "Morcilla " boudin noir épicé à l'oignon de Villajoyosa.



## 5.15 Ratatouille et Filet Mignon de porc



### **Ingrédients**

Pour 4 personnes

120 g oignons  
1 échalote  
1 gousse d'ail  
20 g huile olive  
200 g courgettes  
300 g aubergines  
300 g tomates bien mûres  
100 g poivrons rouges  
thym, romarin, persil, gaines de coriandre  
sel poivre  
1 filet mignon de porc

### **Préparation**

Dans le bol, mettre les oignons coupés en 2, l'échalote et l'ail, et mixer 7 secondes vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule

Ajouter l'huile d'olive et régler 5 mn à 100°, fonction sens inverse, vit mijotage.

Pendant ce temps, laver et couper les courgettes en rondelles d'1cm de largeur et les autres légumes en gros morceaux.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter tous les légumes, les herbes, saler, poivrer et régler environ 30 mn, Varoma, fonction sens inverse, vit mijotage

Faire dorer le filet mignon de porc à la poêle dans de l'huile d'olive. Le placer dans le Varoma sur un lit de thym et romarin, ajouter des gaines de coriandre, de l'ail, du sel et du poivre.

Cuire le tout ensemble grâce au Thermomix.

Déguster



## 5.16 Timbale de veau



### Ingrédients

Pour 4 personnes

40 g de chapelure  
20 g de beurre  
250 g de veau  
80 g de jambon  
1 jaune d'œuf

### Béchamel:

50 g de beurre  
30 g de farine  
40 cl de lait  
sel poivre, noix de muscade  
parmesan

### Préparation

chapelure: Mixer 50 secondes de pain sec, réserver  
Mixer le veau, avec le jambon 4, 5 impulsions en turbot pour ne pas trop hacher la viande, réserver

Préparer la béchamel:

Dans le bol faire fondre le beurre, ajouter la farine, laisser cuire 3 mn  
90° vitesse 4

Ajouter le lait, laisser 15 mn à 37° en surveillant la consistance  
saler poivrer, et ajouter de la noix de muscade

Ajouter la viande au mélange

Bien beurrer des cercles à pâtisserie ou ramequins avec la préparation,  
parsemer de chapelure le fond et les bords.

Remplir avec la préparation

Enfourner 35 mn à 180°

Démouler et servir avec des copeaux de parmesan  
et des tagliatelles en accompagnement.  
Ajouter quelques feuilles de basilic.





## 5.17 Lapin sauce poivrade et sa purée de céleri



### Ingrédients

2 petits lapins de 1Kg, ou un beau lièvre

#### Pour la sauce

1/2 litre de vin  
1/2 carotte  
3 dl de vinaigre de vin  
3 dl de fond de veau  
10 g de poivre noir en grain  
5 cs de confiture d'airelles  
3 carrés de chocolat à 70 %  
5 échalotes  
1 bouquet de thym frais  
1 tête d'ail

#### Pour la purée

1/2 pomme  
1 pomme de terre  
1/2 tête de céleri  
5 dl de lait  
5 dl d'eau  
3 cs de beurre  
huile  
sel

### Préparation

Faire couper le lapin par votre boucher, réserver la tête et les côtes pour la sauce  
Faire dorer les morceaux de lapin dans une cocote avec un peu d'huile.

#### **préparer la sauce au Thermomix**

Un peu d'huile dans le bol, mixer les échalotes, la carotte coupée en morceaux, cuire 3 mn 90° ajouter la viande récupérée sur les côtes du lapin et les joues de la tête, jeter également les os les plus fragiles (côtes)





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Cuire 10 mn vitesse inverse 90°

Ajouter le vinaigre cuire 5 mn 90°

Ajouter la confiture d'airelle, le fond de veau, le vin rouge réduit, thym, ail

Cuire sans le bouchon 40 50 mn 70°, ajouter le poivre, cuire 5mn

Mixer vitesse turbo, passer au chinois

Ajouter la sauce dans la cocotte avec 3 carrés de chocolat 70%

Cuire le lapin 1 heure 30 feu moyen (2 heures pour un lièvre)

### Préparer la purée pomme céleri

Il est bon de préparer le lapin la veille

Servir chaud!!!





## 5.18 Parmentier de canard



### Ingrédients

3 cuisses de confit de canard soit 700 g dégraissé  
1 dl de vinaigre blanc  
3 belles échalotes  
1 pomme  
800 g de pommes de terre  
20 cl de lait  
30 g de beurre  
sel, poivre



### Préparation

Placer dans le panier ou Varoma les cuisses  
15 mn vitesse 1 fonction Varoma  
(cette opération va dégraisser, tout en cuisant le canard)  
Réserver



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

**Préparer la purée:**

Verser dans le bol les patates coupées en petits morceaux, verser le lait, cuire 25 mn vitesse 1 90° mijotage

1 mn avant la fin insérer le fouet mixer 30 secondes, vitesse 3

Ajouter le beurre, saler, poivrer

**Préparer le canard en retirant la peau, les os.**

Peler et couper la pomme en quatre

Mixer l'échalote vitesse 9,

Mixer la pomme, ajouter les morceaux de canard

Mixer vitesse 3 le temps d'obtenir un hachis, tout en ajoutant le vinaigre blanc.

Déposer dans un plat allant au four une couche de purée, une couche de hachis de canard et recouvrir d'une couche de purée.

Réchauffer au four 180° 20 mn avec un papier aluminium pour ne pas dessécher le parmentier de canard

Vous pouvez faire une préparation à l'assiette si vous avez des cercles de cuisine...



## 5.19 Sauté de veau Marengo



### Ingrédients

600 g d'épaule de veau  
1 boîte de tomates (240 g)  
500 g de champignons de Paris  
20 g de beurre  
1 oignon  
100 g de vin blanc  
1 cc de thym  
2 feuilles de laurier  
1 gousse d'ail  
sel et poivre  
jus de citron  
4 brins de persil pour la décoration

### Préparation

Mettre l'oignon coupé en 2 et l'ail dans le bol et mixer 5 secondes/vit5.

Ajouter le beurre et régler 4 mn/100%vit3.

Couper le veau en morceaux de 1,5 cm de côté. Introduire dans le bol la viande, les tomates, le vin, le thym, les feuilles de lauriers, le sel et le poivre. Programmer 20 mn/100% sens inverse / mijotage.

Pendant ce temps, nettoyer les champignons, les couper et les arroser de jus de citron.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter les champignons dans le bol. Régler 15 mn/100% sens inverse / mijotage.



## 5.20 Veau aux olives



### Ingrédients

800 g d'épaule de veau  
2oignons  
2gousses d'ail  
150 g de champignons de paris  
1 tomate  
150 g de vin blanc secondes  
1 cs de fond de veau déshydraté  
100 g d'olives vertes dénoyautées  
3 cs d'huile d'olive  
quelques feuilles de basilic  
sel, poivre

### Préparation

Mettre les oignons coupés en 2 et les gousses d'ail dans le bol et mixer 5secondes/vit8 (TM21 faire tomber les ingrédients sur les couteaux tournant à vit8) réservé dans un petit bol.

Mettre l'huile d'olive dans le bol et régler 3mn/100° (TM21 3mn/100%vit1)

pendant ce temps couper le veau en cubes de 3cm environ  
ajouter le veau et régler 5mn/100° (TM21 idem à la vit1)

émincer les champignons et couper la tomate en dés.

à l'arrêt de la minuterie, ajouter le mélange ail/oignons, les champignons, les dés de tomate, sel, poivre, et régler 5mn/100%vit1

à l'arrêt de la minuterie, ajouter le fond de veau délayé dans le vin blanc, les olives et régler 10mn/100°(TM21 à la vit1)

à l'arrêt de la minuterie, régler entre 30 et 40mn /90° (TM21 vit1)

servir parsemé de feuilles de basilic, accompagné de purée de pommes de terre par exemple



## 5.21 Bouchées à la reine



### Ingrédients

### Préparation

#### Recette de la béchamel :

(40 g de farine, 40 g de beurre, 1/2 litre de lait, 1/2 cc de sel, 4 tours de poivre, 1 pincée de muscade)

6mn à 90° vitesse 4

Puis j'ai ajouté 200 ml de crème liquide, 50ml de vin blanc secondes, un reste de poulet, une boîte de champignons

2mn à 90° vitesse 1

Durant ce temps, j'ai fait chauffer au four, les croutes....et j'ai rajouté un peu de persil sur les croutes remplies de sauce au moment du service ...



## 5.22 Coucous à l'agneau



### Ingrédients

30mn réalisation – 42mn cuisson – 4 personnes

2 échalotes  
50 g huile d'olive  
4 côtes agneau découpées  
1 oignon  
2 navets  
3 carottes  
2 courgettes  
pois chiches  
sel  
poivre  
2 cc concentré de tomate  
300 g semoule couscous gain moyen  
raisins secs

### Préparation

Dans le bol, faire revenir les 2 échalotes dans l'huile d'olive pendant **2mn Varoma**.

Mettre le fouet et introduire la viande coupée en la faisant revenir pendant **5mn Varoma vit.1**.

Ajouter le concentré de tomate, sel, poivre, l'épice à couscous ainsi qu'1 ½ litre d'eau.

Mettre les légumes coupés en rondelles pas très épaisses dans le Varoma et poser celui-ci sur le bol puis programmer **45mn Varoma vit.3**.

**10mn avant la fin de cuisson**, ajouter le couscous mouillé et huilé dans le plateau du Varoma, les pois chiche par-dessus et finir la cuisson.



## 5.23 Couscous au poulet



### Ingrédients

pilon ou blanc de poulet  
1 oignon, 4 gousses d'ail  
sel, poivre  
coriandre et cumin moulu  
concentré de tomate, plus 1 boîte de tomates pelées  
harissa ou piment fort, laurier  
1 courgette  
3 carottes  
3 tomates  
3 navets  
300 g de semoule de couscous  
200 g de pois chiches en boîtes

### Préparation

Faire revenir la viande et la mettre dans le plateau vapeur du Varoma.  
Faire revenir l'oignon et l'ail dans le TM 21 avec de l'huile d'olive.

Rajouter tomates, concentré et tomates pelées ainsi que les épices. Cuire 4 mn 100° vitesse 1.

Mettre dans le panier les carottes coupées en rondelles, les pois chiches et le restant de légumes dans le Varoma.  
Poser le panier dans le bol et faire cuire 25 mn VAROMA Vitesse 1, en ayant pris soin de mettre le plateau vapeur avec le poulet dans le Varoma.

Pendant ce temps mouiller le couscous avec 10 g d'huile d'olive, une pincée de sel et de l'eau chaude jusqu'à 2 cm au-dessus de la semoule, et laisser reposer 5 mn.

Mélanger et égrainer la semoule. Rajouter encore 10 g d'huile d'olive ou du beurre, 2 poignées de raisins secs.

A 15 mn de la fin, enlever les légumes du Varoma et mettre la semoule à la place et faire cuire jusqu'à la fin.





## 5.24 Gâteau de poulet et fromage

### Ingrédients

10 mn réalisation – 30 mn cuisson

100 g de jambon de Bayonne en fines tranches  
200 g jambon de Paris  
400 g d'escalopes de poulet en fines tranches  
200 g de fromage emmental  
Herbes au choix et poivre

### Préparation

Saupoudrer les escalopes de poulet avec les herbes et le poivre et faites les dorer dans une poêle très chaude.

Coupez fin le fromage dans le thermomix et réservez.

Prenez un moule à Cake et emballer l'intérieur avec le jambon de Paris, puis fourrez le en faisant des couches successives de poulet, fromage, jambon de Paris, poulet, fromage, jambon de Paris...

Couvrir avec le jambon de Bayonne

Tandis que vous préparez ça, mettez dans le bol de l'eau et chauffez à température Varoma.

Quand l'eau commence à bouillir, mettez votre moule sur le récipient Varoma et couvrez bien le tout de papier Alu et programmez 20 minutes



## 5.25 Jambon au porto



### Ingrédients

### Préparation

Mettre les tranches de jambon roulées dans le Varoma, ajouter des champignons en lamelles, introduire 30g de beurre 30g de farine, 1/2 bouillon cube de poule 1 cc de sel du poivre et 2 gobelets d'eau dans le bol.

Programmer 15 min à 100°C vitesse 4.

Au signal sonore disposer le jambon et les champignons dans un plat de service. Ajouter 1/2 gobelet de porto dans le bol et mixer 30 secondes, vitesse 4.

Napper le jambon les champignons et du riz avec la sauce!



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 5.26 Notes





## 6 Volaille





## 6.1 Pot au feu de poulet sauce batarde



### **Ingrédients**

4 cuisses et hauts de poulet  
4 Carottes  
2 navets  
2 poireaux  
Un brin de céleri  
1l de bouillon de volaille  
Pour la sauce  
40 g de beurre  
2 jaunes d'œuf, farine, un demi citron  
sel, poivre, noix de muscade

### **Préparation**

Préparer, couper les légumes en petits morceaux

Verser le bouillon de volaille dans le bol avec les légumes et le poulet.

Cuire 25 mn 90° vitesse 1 sens inverse.

Réserver les légumes et la viande

Préparer une sauce batarde : Déposer le beurre, ajouter la farine, puis faire une liaison avec 2 jaunes d'œufs, faire épaissir la préparation 5/6 mn 70° Vitesse 3

Ajouter le bouillon de volaille jusqu' à obtenir une consistance crémeuse, mixer quelques secondes, vitesse 8 si nécessaire

Juste avant de servir, ajoutez le jus d'un citron et la noix de muscade râpée

Assaisonner.

Se consomme avec du riz Basmati



## 6.2 Blanc de poulet sauce caca et curry



### Ingrédients

Blancs de poulet  
1 banane  
1 pomme  
1 oignon  
1 poireau (partie blanche)  
20 g de beurre  
2 cc de curry  
1 gobelet ½ de lait de coco  
1 pincée de cannelle  
coco râpée et amandes hachées

### Préparation

Dans le bol verser le beurre et programmer **5 minutes T°100 vitesse 1**.

Ajouter l'oignon et le poireau coupé en morceaux.

**Mixer 5 secondes, vitesse 5** et programmer **5 minutes T°100 vitesse 1**.

Ajouter la banane, la pomme coupées en morceaux, le curry et la cannelle et programmer **5 minutes T°80 vitesse 1**.

Ajouter le lait de coco et programmer de nouveau **5 minutes T°80 vitesse 1**.

**Mixer 10 secondes, vitesse 6**.

Cuire les blancs de poulet à la poêle. Les déposer dans un plat de service et verser la sauce par-dessus.

Au moment de servir, saupoudrer d'un peu de coco râpée et d'amandes hachées.



### 6.3 Blanc de volaille sauce au fromage



#### Ingrédients

500 g de blancs de volaille  
farine  
sel  
huile d'olive  
50g d'oignons  
½ cube de bouillon  
½ gobelet de vin blanc  
45g de fromage râpé

#### Préparation

Couper les blancs en filets puis en morceaux. Les assaisonner puis les rouler dans la farine et les faire frire dans une poêle avec ½ gobelet d'huile d'olive.

Dans le bol, mettre l'oignon et l'huile de la friture (avec jus de la volaille) et programmer **3 minutes, T°100 vitesse 5**.

Ajouter 1 cuillerée à soupe de farine et programmer **2 minutes T°90 vitesse 4**.

Ajouter ½ cube de bouillon de volaille, du sel, ½ gobelet de vin blanc, le fromage et 2 gobelets d'eau.

Programmer **2 minutes, T°90 vitesse 5-7-9 progressivement**

Rectifier l'épaisseur de la sauce en ajoutant de l'eau si nécessaire et programmer **10 secondes, vitesse 9**.

Mélanger la sauce avec les morceaux de poulet.



## 6.4 Cari de poulet à la réunionnaise



### Ingrédients

600 g de poulet en morceau (blanc ou pilons)  
4 tomates bien mures  
4 gousses d'ail  
1 gros oignon  
1 cc d'herbe de Provence  
1 cs de curry  
1 cs d'huile d'olive  
sel poivre

### Préparation

Hachez l'oignon et l'ail **4 secondes vit 5**

Ajoutez l'huile et faite revenir **2 min 100° vit 2**

Ajoutez les morceaux de poulet **réglez 7 min à 100° vit 2 fonction sens inverse** pour les faire dorer un peu

Ajouter les tomates en morceau, l'herbe de Provence, le curry, sel et poivre et réglez **22 minutes à 100°, fonction sens inverse, vit mijotage**

A l'arrêt de la sonnerie servir avec du riz nature ou du riz et des haricots rouge, et passez à table sans attendre.





## 6.5 Couscous poulet au Varoma



### Ingrédients

Pour 4 personnes

#### Liste 1

4 cuisses de poulet coupées en 2  
1 cs d'huile  
6 carottes  
3 courgettes  
2 ou 3 navets  
1 oignon piqué de 3 clous de girofle  
1 gousse d'ail (j'utilise 1 cc d'ail "Ducros" déshydraté)  
1 boîte de tomates pelées (quand ce n'est pas la saison sinon 3 tomates fraîches pelées)  
2 CS de concentré de tomates  
bouquet garni  
Sel, poivre,  
1 cs de coriandre moulue  
1 cs de cumin en poudre  
1 cc d'harissa

#### Liste 2

2 tomates  
Une petite boîte de pois chiches  
450 g de semoule  
50 g de raisins secs  
huile d'olive + sel

### Préparation

Préparer vos légumes de la liste 1 : Les couper en gosses rondelles.

Dans le bol du TM :

Mettre les cuisses de poulet, coupées en deux, avec l'huile.  
Les faire revenir **4 min à 100° VIT 1** Fonction Sens Inverse (OU VIT 1 pour le TM21)

Ajouter les ingrédients de la liste 1 (attention, garder le jus des tomates pelées pour le Varoma)

et compléter avec de l'eau pour mouiller jusqu'à hauteur. Le bol est complètement rempli.  
Régler **5 min à 100° VIT 1** Fonction Sens Inverse (OU VIT 1 pour le TM21)

A l'arrêt de la minuterie, préparer la semoule.

A part, verser la semoule dans un saladier avec les raisins secs de la liste 2. Verser de l'eau bouillante jusqu'à 2 cm au-dessus de la semoule. Ajouter de l'huile d'olive + sel + poivre.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Au bout de 10 min, égrainer la semoule avec une fourchette. Ca ne doit pas faire de "paquets". A réserver.

Oter les cuisses de poulet du bol (qui auront pris toutes les saveurs du jus de cuisson du couscous), les déposer au fond du Varoma (j'ai enlevé leur peau). Poser le Varoma sur le bol.

Couper les tomates en rondelle, de la liste 2, et en couvrir les cuisses + un peu de curry + bouquet garni + le jus des tomates pelées que vous aviez réservé tout à l'heure.

Régler **26 min à Température Varoma VIT 1 Fonction Sens Inverse** (OU VIT 1 pour le TM21)

Verser délicatement la semoule préparée dans le plateau du Varoma, et déposer le plateau dans le Varoma, par-dessus les cuisses. Ajouter les pois chiches. Mettre le couvercle.

Régler **10 min à Température Varoma VIT 1 Fonction Sens Inverse**.

Ma recette peut être modifiable à votre goût...Vous pouvez ajouter d'autres légumes ou en remplacer d'autres....

mettre des petits pois, des haricots verts....remplacer le poulet par une autre viande ou mettre des merguez !!!



## 6.6 Cuisses de poulet aux deux citrons et leur semoule



### Ingrédients

4 cuisses de poulet  
1 citron jaune  
1 citron vert  
1 cube de bouillon de volaille  
Quelques brins de thym citronné

400 g de couscous moyen (attention que les gains ne soient pas trop fin, sinon ils filent par les trous du Varoma)

200 g de crème liquide  
20 g de maïzena

### Préparation

Mettre le cube de bouillon de volaille avec le thym dans un litre d'eau

ajouter la moitié d'un citron jaune et la moitié d'un citron vert coupées en rondelle dans le bol (à adapter en fonction de la taille de vos citrons et de votre goût, le citron vert ayant tendance à prédominer).

Installer les cuisses de poulet dans le Varoma, avec une partie des rondelles de citron restantes.

Faire **cuire 45 mn, Varoma, V 1.**

15 minutes avant la fin **ajouter le plateau du Varoma** contenant la semoule préalablement mouillée avec du bouillon citronné prélevé dans le bol (attention de ne pas vous brûler !) et mettre sur le dessus les dernières rondelles de citron.

Réserver la viande et la semoule.

Conserver 1/2 l de bouillon, ajouter la crème et la maïzena, **5 mn, 100°, V4.**

Si besoin prolonger la cuisson jusqu'à obtenir une sauce nappante.



## 6.7 Cuisses de poulet sauce champignons et sa garniture de légumes



### Ingrédients

3 cuisses de poulets  
300 g de champignons de paris en lamelles (surgelés)  
600 g de carottes en rondelles  
60 g de farine  
700 ml d'eau  
1 cube de jus de rôti  
assaisonnement sel poivre

### Préparation

Faire dorer les cuisses de poulet dans une poêle - réserver  
faire un peu roussir la farine

dans le bol mettre l'eau le cube "jus de rôti" sel poivre une partie des champignons  
dans le panier mettre les carottes en rondelles  
dans le Varoma 1 cuisse de poulet et le reste des champignons  
dans le plateau les 2 autres cuisses de poulet

cuire température "Varoma" 45 mn retourner les cuisses de poulet à mi cuisson.

réserver les carottes dans un plat  
avec le panier filtrer le liquide

remettre le liquide dans le bol, et la farine == mixer un petit peu pour -bien mélanger  
cuisson vitesse 4 température 90° 6 minutes  
mettre les champignons et mélanger (les couteaux tournant inversé)  
napper les cuisses de poulet avec cette sauce  
servir avec les carottes et s'il n'y a pas assez de légumes on peut ajouter des petites  
pommes de terre cuites au micro onde (10mn pour un kg), avec un fond d'eau)



## 6.8 Dinde aux haricots rouge à la tomate



### **Ingrédients**

3 escalopes de dinde  
1 petite boîte de conserve de haricots rouges  
1 petite boîte de conserve tomates épluchées  
1 échalote  
1 oignon  
ail, origan, thym.  
2 gouttes de Tabasco  
Huile.

### **Préparation**

Jeter oignon, échalote, sur les couteaux vitesse 6

Couper la viande en morceaux, mettre dans le bol, avec l'huile.

Mixer vitesse 1, 100°, 7mn.

Mettre les boîtes, les aromates.

Mixer vitesse 1, 100°, 5mn.

(On peut le servir avec du riz)



## 6.9 Escalope de dinde à la crème d'oignon



### **Ingrédients**

4 escalopes de dinde  
1 cs de maïzena  
1 grand oignon  
200 g de champignons de Paris  
jus de citron  
40 g de beurre  
1 cube de bouillon de volaille  
200 g de crème fraîche  
100 g de vin blanc  
sel, poivre

### **Préparation**

Mettre dans le Thermomix les oignons coupés en 3, le cube de bouillon, le vin, 200 g d'eau, le sel et le poivre.

Couper les champignons en lamelles, les arroser de jus de citron et les mettre dans le panier de cuisson.

Placer les escalopes dans le Varoma.

Programmer 20 mn à TH Varoma (c'est à dire maxi), vitesse 2.

A l'arrêt de la minuterie, mettre les escalopes de dinde et les champignons sur un plat.

Afin de préparer la sauce, ajouter le beurre et la maïzena.

Programmer 3 mn à 80 °C, vitesse 3.

Rajouter la crème fraîche et régler 10 secondes, vitesse 3.



## 6.10 Filets de dinde aux 4 légumes



### Ingrédients

1/2 l de bouillon de légumes (1 cube de bouillon de légumes + 500g d'eau)  
500 g de pomme de terre  
500 g de filet de dinde  
1/2 cc de sel  
1/2 cc de fines herbes  
400 g de légumes (courgettes, poivrons, brocoli)

### Sauce :

100 g de fromage frais (j'ai mis 5 carres frais à 0 %, permet d'avoir le repas à 5 pts)  
20 g de farine  
poivre  
sel  
fines herbes  
1/2 gobelet de vin blanc (facultatif)

### Préparation

Verser le bouillon de légumes dans le bol

Laver et éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux, les mettre dans le panier cuisson et les faire cuire 10 mn température Varoma vitesse 2

Couper les filets en fines lamelles et les assaisonner avec le sel et les fines herbes  
disposer les filets de dinde sur le plateau vapeur

Couper les légumes en morceaux et les poser dans le Varoma programmé 20 mn à température Varoma vitesse 1

Après cuisson, poser les légumes et les filets dans un plat et garder au chaud

Vider le bol en récupérant 1 gobelet du jus de cuisson

Introduire tous les ingrédients de la sauce avec le gobelet de jus de cuisson et régler 1 mn à 100° vitesse 4

Servez la sauce à part.



## 6.11 Galettes de poulet



### **Ingrédients**

pour 2 personnes

250 g de blancs de poulet  
25 g de crème liquide (j'ai mis de l'allégée)  
1 oignon  
1 œuf  
2 cs de pistou  
1 pincée de piment d'Espelette en poudre  
quelques feuilles de basilic  
1/2 cs d'huile d'olive  
1/2 cs de sel  
1 noisette de beurre pour faire colorer dans la poêle

### **Préparation**

Faire revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive pour le colorer légèrement.

Couper la moitié de blancs de poulet en dés d'1 cm.

Jeter dans le bol en vit 8, le reste du poulet pour le mixer.

Ajouter la crème, l'œuf, le sel, le basilic, le pistou, l'oignon et le piment vit 8 quelques secondes.

Ajouter les dés de poulet et mélanger plus doucement quelques secondes, vitesse 2 ou 3

Façonner des galettes et mettre au four sur une plaque huilée pendant 12 min à 120° Sortir les galettes du four et les faire colorer à la poêle.





## 6.12      Nuggets de poulet



### **Ingrédients**

170 g de blancs de poulet (environ 1 blanc de poulet)  
30 g de fromage râpé (comté, parmesan, gruyère...)  
1 jaune d'œuf  
1 pommes de terre (120 g)  
1 oignon  
1 tranche de pain de mie  
sel  
chapelure  
huile pour friture

### **Préparation**

Oter la croûte du pain de mie

Mettre dans le bol la mie, l'oignon et la pomme de terre, mixer 10s vitesse 5

Racler les parois, rajouter le filet de poulet, le jaune d'œuf et le fromage mixer 10 s vitesse 5

Racler les parois, saler et mixer un peu plus si nécessaire

Prenez l'équivalent d'une cuillère à café du mélange et façonnez des nuggets.

Roulez les dans la chapelure et faites les frire dans 1 cm d'huile.

Ils doivent être dorés en surface et cuits au centre



## 6.13 Poulet au vin blanc



### Ingrédients

700 g de poulet coupé en petits morceaux  
1 échalote  
1 bouillon de cube de volaille  
1 cs de moutarde  
1 cs de moutarde en grains  
sel, poivre,  
2 gobelets de lait  
3 gobelets de vin blanc  
farine ou maïzena  
crème fraîche

### Préparation

Mettre le poulet dans le panier.

Dans le fond du bol, mettre l'échalote, le bouillon de cube, la moutarde, sel, poivre, le lait et le vin blanc.

**Cuire 20 mn, 100 °C, vitesse 4.**

A l'arrêt de la minuterie, mettre le poulet dans un plat.

Dans la sauce, ajouter une cuillerée à soupe de maïzena, 2 ou 3 c à s de crème fraîche.

Mixer quelques instants. Napper le poulet de la sauce, c'est prêt.



## 6.14 Poulet aux légumes



### Ingrédients

6 blancs poulets ou dinde  
1 citron  
sel  
poivre  
persil  
curry  
1 gros oignon  
4 gousses ail  
1 petite boîte concentré de tomate  
400 g pulpe tomate  
30 g huile olive  
2 carottes  
2 petites courgettes  
300 g graines couscous  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
200 ml fleurette

### Préparation

Faire mariner 1 heure les blancs de volaille dans jus du citron, sel, poivre, curry et persil.

Émincer oignon et ail dans le bol sur couteaux en marche vit8.

Ajouter huile, concentré de tomate et faire revenir 5mn Varoma vit1.

Ajouter un blanc de poulet coupé en morceaux, pulpe de tomate, marinade et 1 gobelet d'eau.

Mettre les légumes émincés en rondelles dans le panier cuisson, introduire dans le bol et programmer 16mn Varoma vit1.

Pendant ce temps, mouiller le couscous, le saler, ajouter de l'huile d'olive et faire gonfler pendant 5mn.

Dés arrêt minuterie, mettre les autres blancs de poulet dans le Varoma, et le couscous dans le plateau du Varoma, poser le tout sur le bol et poursuivre la cuisson 9mn.

Enlever le Varoma et le panier, introduire la fleurette et mixer le tout 50secondes vit7 pour obtenir une sauce onctueuse. Servir immédiatement.



## 6.15 Poulet façon "coq au vin"



### Ingrédients

1 poulet découpé (ou des cuisses)  
25 cl de vin rouge  
1 oignon  
2 ou 3 gousses d'ail  
1 cube de bouillon  
10 g d'huile d'olive  
1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)  
sel, poivre, herbes de Provence  
1 cc de sucre

### Préparation

Enlever la peau et faire dorer le poulet dans une poêle (pas obligatoire, mais personnellement je préfère)

Peler l'oignon et le couper en deux. Peler les gousses d'ail.  
Les mettre dans le bol et mixer 5 secondes, vit 5

Ajouter l'huile d'olive : 5 mn, 100°, vit 1

Ajouter le concentré de tomates, le vin rouge, le cube de bouillon, sel, poivre, sucre, un petit peu d'herbes de Provence, un peu d'eau et le poulet et programmer 10 mn.

Si vous avez fait dorer le poulet au préalable (sinon environ 20 mn), 100°, mijotage, fonction sens inverse en mettant le bouchon-doseur de travers.



## 6.16 Poulet sauce aux amandes



### Ingrédients

1 poulet en morceaux  
250 g d'amandes  
1 gobelet d'huile d'olive  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
1 cs de persil  
1 couvercle de vin blanc

### Préparation

Triturer les amandes, l'ail, l'oignon et le persil 30 secondes, vitesse 6 (4,5 pour le TM21). Réserver.

Verser le poulet en morceaux dans le bol, ainsi que l'huile, le sel et le poivre et programmer 25 minutes à 100 degrés vitesse mijotage, sens inverse (mettre le fouet et vit.1 pour le TM21). Ajouter le vin blanc et le mélange d'amandes.

Remettre 10 minutes, même température et vitesse.

Si vous voyez que c'est trop épais, ajouter un peu d'eau ou bouillon.

Servir le poulet en sauce et décorer d'un peu de persil



## 6.17 Poulet sauce courgette moutarde



### Ingrédients

6 blancs de poulet,  
1 poivron rouge,  
2 ou 3 gosses courgettes,  
2 cc moutarde,  
sel poivre,  
crème fraîche (facultatif pour les gourmands),  
1 g d'ail

### Préparation

Faire chauffer l'eau dans le bol (10 min à 100 °C)

Eplucher et couper les courgettes les mettre dans le panier

Couper les blancs de poulet en lanières fines, la gousse d'ail, le poivron en petits bouts tout mettre dans le Varoma (plutôt panier alu que plastique car la chaleur doit mieux diffuser) sel et poivre

Mettre le panier dans le bol et le Varoma au dessus, cuire 15 min vit 4 à température Varoma. Mélanger de temps en temps le poulet.

Enlever le bol de courgette réservé, cuire encore 10-15 min le poulet idem.

Enlever le poulet et réserver au chaud, vider l'eau du TM, y mettre les courgettes la moutarde et la crème fraîche.

Mixer vit 4 -5, 15 secondes.

Verser sur le poulet et servir avec un accompagnement riz, pomme de terre, légumes etc.



## 6.18 Suprême de volaille a la sauce velour



### Ingrédients

Sel,  
poivre,  
350 g de riz basmati,  
200 g de crème fraîche,  
3 feuilles de laitues,  
3 blancs de poulet,  
4 carottes,  
2 courgettes,  
1 pomme de terre,  
1 échalote,  
30 g d'huile d'olive,  
cumin ou curry,  
un citron,  
moutarde.

### Préparation

Couper les blancs de poulets en morceaux moyen, les faire mariner la veille dans l'huile d'olive, jus d'un demi citron, sel poivre et moutarde. Les réserver.

Mettre dans le bol du tm31: 2 carottes, 1 courgette, 1 pomme de terre coupées en morceaux plus cumin, curry ou autre. Mixer 5 secondes à vitesse 5. Ajouter 30 g d'huile d'olive, sel, poivre et programmer 3 minutes à 100° sens inverse, mijoter.

Ajouter 500gs d'eau et introduire le panier avec les 350 g de riz lavé. Couper 2 carottes en tagliatelles et une courgette en cubes ou en tagliatelles également. Placer le tout dans le Varoma, sel et poivre et cumin ou autre. Poser le Varoma sur le bol et le plateau vapeur contenant le poulet mariné et ajouter les 3 feuilles de salade par dessus les morceaux de poulet. Programmer 30mn Varoma vitesse 2. Remuer le riz en cours de cuisson.

A l'arrêt de la minuterie, réserver le riz, les légumes et le poulet dans un plat de service. Au contenu du bol, ajouter la laitue cuite, le jus d'un demi citron, 200 g de crème fraîche, une cuillère à café rase de cumin ou autre et mixer pendant 1min30 à vitesse 6 et 30 secondes à vitesse 9

Servir le tout nappé de la sauce velours.



## 6.19 Tajine marocaine au poulet



### Ingrédients

800 g de poulet désossé  
1 oignon  
1/2 couvercle d'huile d'olive  
1 bouquet de persil frais  
1 bouquet de coriandre  
1 gousse d'ail  
1 pincée de gingembre moulu  
2 bâtons de cannelle ou 1/2 cuillère à café de cannelle moulue  
4 œufs  
1 pincée de safran  
1 pincée de colorant alimentaire  
1 citron  
2 cuillères à soupe de vinaigre de vin  
sel, poivre noir du moulin

### Préparation

Frotter le poulet avec le vinaigre et le sel.

Laver, essorer et sécher.

Couper le poulet en carrés égaux.

Réserver au froid.

Hacher l'oignon avec 2 coups de turbo.

Ajouter l'huile et programmer 5 minutes à 100 degrés vitesse 1.

Introduire la coriandre, l'ail pelé, le sel, le poivre et la moitié du persil.

Hacher par 1 ou 2 coups de turbo.

Ajouter le poulet en morceaux, le gingembre moulu, le safran, le colorant alimentaire, la cannelle et le jus de citron passé, et programmer 20 minutes à 100 degrés vitesse mijotage sens inverse (pour le TM21, vitesse 1), fermé, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Si c'est trop sec, ajouter 1/2 couvercle de bouillon de poulet à la moitié de la cuisson.

Ajouter les œufs et le reste du persil moulu et laisser cuire 10 minutes à 90 degrés vitesse mijotage sens inverse jusqu'à ce que les œufs soient pris.

Servir accompagné de riz ou semoule.





## 6.20 Filets de dinde aux 4 légumes



### Ingrédients

Temps de préparation : 15 mn + Thermomix 31 mn

1 litre de bouillon de légumes  
500 g de pommes de terre  
500 g de filets de dinde  
1 cc de sel  
1 cc de fines herbes  
400 g de légumes (courgettes, poivrons, brocoli)

### Sauce :

100 g de fromage frais (type Saint-Morêt)  
20 g de farine  
poivre, sel, fines herbes  
gobelet de vin blanc (facultatif)

### Préparation

Verser le bouillon de légumes dans le bol.

Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en morceaux, les mettre dans le panier de cuisson et les faire cuire 10 mn à température Varoma, vitesse 2.

Couper les filets de dinde en fines lamelles et les assaisonner avec le sel, et les fines herbes. Disposer les filets de dinde sur le plateau à vapeur.

Couper les légumes en morceaux et les poser dans le Varoma. Programmer 20 mn à température Varoma, vitesse 1. Après cuisson, poser les légumes et les filets dans un plat et garder au chaud.

Vider le bol en récupérant 1 gobelet du jus de cuisson. Introduire tous les ingrédients de la sauce avec le gobelet de jus de cuisson et régler 1 mn à 100°C, vitesse 4.

Servez la sauce à part.



## 6.21 Poulet aux légumes



### Ingrédients

30mn réalisation – 25mn cuisson – 4 personnes

6 blancs poulets ou dinde  
1 citron  
1 gros oignon  
4 gousses ail  
1 petite boîte concentré de tomate  
400 g pulpe de tomate  
30 g huile olive  
2 carottes  
2 petites courgettes  
300 g gaines couscous  
1 poivron rouge  
1 poivron vert  
200 ml fleurette  
sel  
poivre  
persil  
curry

### Préparation

Faire mariner 1 heure les blancs de volaille dans jus du citron, sel, poivre, curry et persil.

Emincer oignon et ail dans le bol sur couteaux en marche vitesse 8.

Ajouter huile, concentré de tomate et faire revenir **5 mn Varoma vitesse 1**.

Ajouter un blanc de poulet coupé en morceaux, pulpe de tomate, marinade et 1 gobelet d'eau.

Mettre les légumes émincés en rondelles dans le panier cuisson, introduire dans le bol et programmer **16 mn Varoma vitesse 1**.

Pendant ce temps, mouiller le couscous, le saler, ajouter de l'huile d'olive et faire gonfler pendant 5mn.

Dés arrêt minuterie, mettre les autres blancs de poulet dans le Varoma, et le couscous dans le plateau du Varoma, poser le tout sur le bol et poursuivre la cuisson **9 mn**.

Enlever le Varoma et le panier, introduire la fleurette et mixer le tout 50 secondes, vitesses **7** pour obtenir une sauce onctueuse.

Servir immédiatement.



## 6.22 Poulet au yaourt et à la menthe



### Ingrédients

20mn réalisation – 10mn cuisson – 4 personnes

200 g riz basmati  
4 parts de poulet  
1 jus de citron  
1 cs miel acacia  
2 cs yaourt allégé  
4 cs menthe hachée  
sel  
poivre

### Préparation

Mettre 1litre d'eau dans le bol, le riz dans le panier cuisson et régler **10mn Varoma vitesse 2**.

Placer le poulet dans le Varoma et régler **13mn Varoma vitesse 2**, si cuisson un peu juste ne pas hésiter à prolonger.

Mélanger jus citron, miel, yaourt, menthe, sel et poivre dans un saladier

Servir la sauce sur le poulet accompagné de riz.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 6.23 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 7 Poissons





## 7.1 Terrine de poissons



### Ingrédients

700 g de filets de poisson  
1 pavé de saumon coupé en 2 dans le sens de la longueur  
3 œufs  
200 g de crème fraîche  
Sel, poivre  
1 cc d'aneth  
4 branches de persil  
Quelques gouttes de Tabasco

### Préparation

Mixer les filets de poisson, le sel, le poivre, l'aneth, le persil, le Tabasco et mixer 10 secondes, vitesse 4.

Ajouter les 3 œufs et mixer 30 secondes, vitesse 4.

Ajouter la crème et mixer 20 secondes, vitesse 4.

Vider la moitié du mélange dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé.

Déposer au milieu les 2 morceaux de saumon.

Recouvrir du reste de face. Mettre par dessus du papier sulfurisé.

Cuire au bain marie 45 min Thermostat 7 (200°C).

Servir froid avec une mayonnaise ou chaud avec une sauce crème (variante de la béchamel).



## 7.2 Rillettes de thon et concassée de tomates



### Ingrédients

Pour 8 personnes

8/10 tomates Roma  
200 g de thon au naturel en boîte  
le jus d'1/2 citron (jaune, 1 entier pour le vert)  
20 g d'huile d'olive  
80 g de fromage blanc  
1 œuf dur  
harissa  
sel de Guérande  
poivre 5 baies du moulin  
estragon où ciboulette

### Préparation

Egoutter le thon et introduire 100 g dans le bol du Thermomix avec tous les ingrédients mixer 15 secondes à vitesse 6

Ajouter 100 g de thon et mixer 5 secondes à vitesse 4, de manière à ne pas réduire le thon épurée comme précédemment.

Verser dans les verrines et éplucher les tomates et les couper en tous petits cubes mettre par dessus et placer au réfrigérateur la veille pour le lendemain les saveurs des rillettes de thon ressortes beaucoup plus



### 7.3 Mousse de concombre et saumon fumé



#### **Ingrédients**

Pour 12 personnes

2 concombres  
tomates cerise  
400 g de fromage blanc à 20% de mg (voire 0%)  
10 cl de lait Gloria non sucré  
1 citron jaune, où 2 vert  
1 oignon frais  
1 où 2 gousses d'ail  
un peu de persil et d'estragon  
4 feuilles de gélatine  
Sel de Guérande et poivre 5 baies du moulin

#### **Préparation**

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.

Dans le bol du Thermomix mettre l'oignon et l'ail et mixer 5 secondes à vitesse 5.

Pelez les concombres et les couper en deux dans le sens de la longueur et avec une cuillère à soupe enlever le cœur. Mixer le concombre dans le thermomix avec l'oignon et l'ail 20 secondes à vitesse 10 pour obtenir une purée avec le sel et le poivre.

Faire chauffer le lait gloria et ajouter la gélatine égouttée.

Incorporez le fromage blanc, le lait, les zestes et le jus du citron, le persil et l'estragon ciselés.

Versez dans les verrines et réserver au frais pendant 12 h environ

Servez cette mousse de concombre avec des tranches de pain grillé, 2 tomates cerise, du saumon coupé en petit dès (où de la truite) 2 olives à la grecque et des feuilles de persil plat.

Présenter dans des assiettes avec quelques rondelles de concombre finement coupées avec la peau, effet garanti !!!





## 7.4 Cocktail de crevettes



### **Ingrédients**

#### **Pour 12 personnes**

400 g de crevettes crues roses ou 200 g de crevettes décortiquées

Tomates Cerise

Olives noires à la grecque

100 g de céleri

100 g de brocolis en petits bouquets

150 g de poivrons rouges en petits morceaux

Un mélange de feuilles de chênes vertes et brunes

#### **Sauce**

2 jaunes d'œufs

40 g d'huile d'olive douce

30 g de Ketchup

1/2 gobelet de cognac

20 g de crème liquide

10 g de sauce Worcester

2 cs de jus de citron

sel poivre 5 baies du moulin

### **Préparation**

Décortiquer les crevettes.

Laver les légumes.

Couper le céleri et le poivron en morceaux et les mettre dans le bol du Thermomix mixer 15 secondes à vitesse 5 et aider avec la spatule.

Verser le contenu dans le Varoma.

Découper le brocoli en bouquets.

Mettre le brocoli et les crevettes crues dans le Varoma.

Verser 1/2 d'eau dans le bol, poser le Varoma sur le couvercle, et programmer 20 mn à température Varoma, vitesse 2.

Enlever le Varoma et vider le bol du Thermomix.

Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol et mixer 10 secondes à vitesse 5.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Poser les feuilles de salade en entourant la verrine et remplir du mélange crevettes-légumes et verser la sauce par-dessus avec des tomates cerise et olives noires à la grecque.

Mettre au réfrigérateur 4 h

Si vous avez peu de temps, achetez des crevettes cuites et décortiquées. Ajoutez-les au moment de servir.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 7.5 Rillettes de maquereaux



### Ingrédients



1kg de maquereaux  
1 carotte  
1 oignon moyen  
1 échalote  
1 jaune d'œuf  
2 cs de moutarde  
25 cl de vin blanc secondes  
6 cl de vinaigre de vin  
2 dl d'huile d'olive

### Préparation



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>



Dans le bol déposer la carotte et un oignon moyen coupé en morceaux, verser 50 cl d'eau, 25 cl de vin blanc sec, 5 cl de vinaigre de vin, 1 dizaine de grains de poivre noir, saler légèrement, placer dans le bol les maquereaux coupés en tronçons de 6 cm. Cuire 20 mn vitesse 1 90° en mixant 10 secondes, vitesse 5 au début.

verser le court-bouillon dans un saladier, et disposer les maquereaux. Laisser refroidir et pocher doucement les maquereaux, la chair va s'imprégner des aromates, et être moelleuse.

Les maquereaux sont pochés, les égoutter, éliminer la peau des maquereaux, retirer soigneusement les arêtes.

Dans le bol mixer une échalote ajouter, curry en poudre, 1 cuillère à soupe de moutarde, verser de l'huile sur le couvercle et à l'aide du fouet monter comme une mayonnaise, et mélanger.

Ajouter ensuite 1/2 cuillère à soupe de vinaigre de vin, ajouter les maquereaux. Mélanger avec la chair des maquereaux 10 secondes à 30 secondes, vitesse 1 jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

Dresser et servir le plus frais possible soit en amuse bouche sur des petits croûtons ou en hors d'œuvre.



**Ingrédients**

1 beau bar de ligne  
5 cl d'huile  
pour le beurre blanc  
250 g de beurre  
2 dl de Muscadet  
2 cl de vinaigre  
50 à 100 g d'échalotes ciselées

**Préparation**

[Préparer le beurre blanc](#)

Réserver la sauce au thermos, ou bain marie

Enrouler le bar dans du film alimentaire avec un peu d'huile

Placer le bar au Varoma 10 mn 120° vitesse 1

Retourner et cuire selon grosseur 5 à 10 mn

Servir dans des assiettes chaudes avec un peu de citron



## 7.7 Choucroute du rivage atlantique



### Ingrédients

Par personne  
220 g de choucroute cuite  
2 huitres  
3 moules de bouchot  
1 coquilles St Jacques  
2 belles crevettes  
(poisson 50g de filet de julienne  
1 carotte, 1 oignon  
pour le sabayon (4 personnes)  
3 œufs, 3 échalotes, gaines de coriandre  
3 dl de muscadet  
sel, poivre, curry

### Préparation

Ouvrir les huitres filtrer le jus, réserver  
Nettoyer les moules, réserver

Dans le bol déposer un demi oignon, une carotte coupée en morceaux, sel, poivre, et 5 dl d'eau

Déposer dans le Varoma un lit de choucroute, au milieu, disperser les coquilles, moules, crevettes et le poisson, recouvrir avec un peu de choucroute

Cuire fonction Varoma 20 25 mn.

Dans une casserole faire réduire le vin blanc Muscadet ou vin d'Alsace, se prépare aussi au Champagne

C'est là qu'il faut être organisé :

On maintient au chaud la choucroute dans le four à th. 150° le temps de préparer la sauce, réserver le contenu du bol

Préparer le sabayon

Mixer vitesse 8 10 secondes les échalotes avec quelques gaines de coriandre

Placer trois œufs dans le bol vitesse 4 maxi 70° avec le fouet 5/6 mn, une pincée de sucre ajouter le jus d'huitre, le vin réduit, la sauce s'épaissit et commence à mousser, ajouter si besoin un peu de bouillon, rectifier l'assaisonnement...



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Servir à l'assiette en disposant un nid de choucroute, au milieu les huitres, moules, crevettes, coquille et le poisson

Verser le sabayon, décorer d'une pincée de Curry

Vous pouvez faire revenir vos coquilles au beurre dans une poêle, perso je trouve la cuisson tout vapeur sympathique.







## 7.8 Filet de Haddock sur patates douces



### Ingrédients



2 patates douces  
2 filets de haddock  
huile d'olive  
1 Citron  
poivre, sel

### Préparation

Peler les patates douces, et préparer des tranches d'un centimètre d'épaisseur environ dans la longueur



Placer au Varoma les patates douces 20 mn environ, un filet d'huile d'olive et de l'oignon émincé sur chaque patate.

Pendant ce temps retirer la peau des filets de Haddock  
emballer les filets dans une papillote de papier alu pour qu'ils baignent dans du lait, avec un tour de moulin à poivre et un filet de citron.





Les placer dans le Varoma et cuire une dizaine de mn,  
2 mn avant de servir,  
déposer délicatement un filet de haddock sur chaque patate douce

Servir avec un jus de citron et du beurre frais.





## 7.9 Brandade de morue parmentière



### Ingrédients



800 g de filets de morue salée  
3 gousses d'ail  
1 dl d'huile d'olive  
sel poivre 2 citrons Câpres  
400 g de pommes de terre à purée 1 dl de lait

### Préparation



36 heures avant, rincer la morue et la mettre à dessaler dans un récipient d'eau en changeant 3 fois l'eau.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Dans un poêle, déposer la morue et recouvrir d'eau et de lait, poivrer ajouter un demi citron cuire doucement 10 mn.

Egoutter la morue et laisser la refroidir.

Pendant ce temps préparer une purée avec le thermomix

20 mn environ vitesse 1 sens inverse 90°.

Puis mixer vitesse 3 une vingtaine de secondes, ajouter un peu d'huile d'olive, réserver.



Laver votre bol.

Eplucher les gousses d'ail en retirant le germe

Quand la morue est tiède, effeuiller soigneusement en veillant à retirer toutes les arêtes, réserver les plus beaux pétales pour la présentation.



Dans le bol mixer l'ail, avec 1dl d'huile et le jus d'un demi-citron, jusqu'à obtention d'une pommade.



Incorporer la morue en mixant vitesse 3 pour obtenir de petites miettes, attention ne trop la mixer.



Pour la présentation, déposer dans un plat en terre la morue et mélanger délicatement avec la purée,  
Gouter et rectifier l'assaisonnement  
Déposer sur le dessus les pétales de morue, le citron et un filet d'huile d'olive.

Placer un papier aluminium sur le plat et mettre à réchauffer au four 90° pour ne pas la dessécher

Servir bien chaud avec quelques câpres en déco.

Ce plat se marie très bien avec un bon cidre doux et une salade de mâche nantaise bien relevée.



## 7.10 Rillettes de saumon



### Ingrédients

300 g de saumon  
250 g de saumon fumé  
5 gobelets d'eau, 1/2 cube de court de bouillon de poisson  
200 g de beurre  
1 jaune d'œuf  
le jus d'un demi citron sel et poivre

### Préparation

Couper le saumon frais en cube de 2 cm et les mettre dans le panier.

Rajouter 5 gobelets d'eau et le 1/2 cube de bouillon dans le bol.

Régler à **10 12 minutes à 100 vitesse 4.**

A l'arrêt de la minuterie retire le panier vider le mettre le saumon fumé coupé en morceaux (pas trop petit) ainsi que le beurre, le jaune d'œuf, le citron, le poivre. **Mixer 20 secondes, vitesse 6.**

Ajouter le saumon émietté et le sel (pas trop car le saumon fumé est salé mais un peu). **Mixer 8 secondes, vitesse 4.**

A mettre au frais pendant au moins 2 heures



## 7.11 Terrine de poisson



### Ingrédients

500 g de filets de poissons (cabillaud, merlan, rascasse, ....)

4 œufs

1 carotte cuite

1 petite boîte de petits pois ou de haricots verts

persil

sel, poivre

### Préparation

Introduire dans le bol le poisson, les œufs et la carotte. **Mixer 2 min vitesse 4**

Dans un moule à cake beurré, alterner un lit de poisson avec un lit de petits légumes et terminer avec le poisson.

Faire cuire au bain-marie dans le four thermostat 6 (180°C) pendant 30 min.



## 7.12 Terrine de saumon



### Ingrédients

2 boîtes de saumon (200G) ou 400g de saumon frais,  
2 dl crème fraîche,  
4 œufs,  
sel poivre,  
ciboulette

### Préparation

Beurrer un moule à cake. Préchauffer le four à 180°

Mettre dans le bol les morceaux de saumon, les œufs, la crème fraîche, la ciboulette ciselée.

Saler, poivrer. **Mixer 30secondes. vit 4**

Verser dans le moule à cake beurré.

Cuire au bain-marie 35 à 45 mn

Peut se manger tiède accompagné d'un coulis de poireaux ou froid avec une salade.



## 7.13 Mousse au thon



### Ingrédients

2 boîtes de 200 g de thon au naturel  
2 cs de jus de thon  
2 cs de jus de citron  
2 œufs durs  
80 g d'huile  
sel - poivre

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le bol : **40 s - vit. 4**

racler les bords avec la spatule, vérifiez l'assaisonnement et **remixer : 20 s - vit. 3**

servir bien frais







## 7.14 Aile de raie au beurre de citron



### Ingrédients

1 aile de raie sans peau  
1 poivron jaune  
ciboulette  
jus et zeste d'un citron  
200 ml de vin blanc  
100 g de beurre  
sel - poivre

### Préparation

Dans le bol, mettre le vin, 100 ml d'eau, le jus et le zeste du citron, le poivron coupé en dés et la ciboulette ciselée. **Cuire 6mn, 100°C, vit mijotage**

Pendant ce temps, rincer la raie. A la sonnerie, la mettre dans le bol. Saler, poivrer et **cuire 8mn, 100°C, fonction inverse, vit mijotage**.

A la sonnerie, laisser reposer 5 mn puis ôter la raie et la réserver au chaud.

Garder la moitié du jus de cuisson et ajouter le beurre en morceaux. **Mixer 15secondes, vit 5**

Dès que le beurre est fondu et la sauce liée, servir la raie nappée de sauce.



## 7.15 Cannellonis froids (recette espagnole)



### Ingrédients

1 paquet de surimi de 300 g  
40 g de fruits secs variés  
1 boîte de thon à l'huile de 250 g  
50 g de fromage frais  
30 g de câpres et cornichons au vinaigre.  
Sel, poivre et origan au goût.  
1 gobelet rempli moitié eau moitié huile.

### Préparation

Écraser les fruits secs avec le rouleau à pâtisserie ou au TM.

Ensuite, mettre tous les ingrédients dans le bol du TM

**Mixer 15 secondes VIT 5.**

Pour servir, rassembler cette pâte mixée très fine.

Prendre les surimis de crabe et les dérouler, les remplir de la farce comme des cannellonis.

Servir sur un plat avec un lit de laitue coupée en julienne.



## 7.16 Calamars sauce LN



### Ingrédients

Blancs de calamars surgelés de chez Pi...t (ou autre j'ai po d'action) 500g  
1 oignon, 1 échalote, 1 gousse d'ail, 5 brins de persil  
1 poivron rouge,  
1 boîte de double concentré de tomates (140g)  
1 jet d'huile d'olive  
sel, poivre d'Espelette ou autre (pas d'action mais j'aimerais bien !)

### Préparation

Mixer oignon+échalote+ail+ persil : **5 secondes V5**.

Ajouter le poivron coupé en gros morceaux, mixer 3secondes V5.

**Rajouter 1 peu d'huile d'olive et cuire 5 mn 100°C V1.**

Ajouter le concentré de tomates, **mélanger 3secondes V2**.

Racler les parois avec le truc ad hoc, ajouter les calamars congelés, et **cuire 10 mn à 100°C, mode inversé, Mijotage !!**



## 7.17 Cassolettes de fruits de mer



### Ingrédients

800g de fruits de mer surgelés  
1 grosse boîte de crevettes roses  
70 g de beurre  
20 cl de crème liquide  
50 cl de lait 40 g de farine  
10 cl de vin blanc  
1 pincée de noix de muscade râpée  
1 cc de Sel  
Poivre.

### Préparation

Faire dégeler les fruits de mer 4 à 5 minutes dans 30 g de beurre. Égouttez-les.

Mettre dans le bol la farine, 40 g de beurre, le lait, la noix de muscade le sel, le poivre et régler **6 mn 90° vitesse 4**.

A l'arrêt ajouter le vin, la crème et régler **2 mn 90° vitesse 4**.

Rectifier l'assaisonnement.

Mélanger dans un saladier la sauce, les fruits de mer et les crevettes.  
Répartir dans des cassolettes.

Laisser refroidir puis à ce stade vous pouvez mettre au réfrigérateur.  
Au moment de passer à table, réchauffer au four th 7 (210°) 15 minutes



## 7.18 Clafoutis de la mer



### Ingrédients

75 g de farine,  
4 œufs,  
30 cl crème fraîche liquide,  
sel poivre noix de muscade,  
15 cl de lait  
480 g de cocktail de fruits de mer,  
gruyère râpé

### Préparation

Préchauffer le four à 210°

Dans le bol du TM : Mettre la farine, les œufs, la crème.  
Mélanger **1mn vit 4**.

Saler, poivrer, noix de muscade, **mixer le tout avec le lait quelques secondes vit4**

Beurrer un plat à four, déposer les fruits de mer, verser la pâte.  
**Cuire 25 min 200°.**

Saupoudrer de gruyère. Enfourner à nouveau 15 min 200°.

Le gruyère fait retomber le milieu du clafoutis qui regonfle après.  
Si vous ne souhaitez pas le croustillant sur le dessus, mettre le gruyère avec le lait



## 7.19 Darnes de cabillaud sauce lait coco curry raisins



### Ingrédients

2 darnes de cabillaud  
1 gosse échalote  
15 g beurre  
1 cc curry  
200 ml de lait de coco  
100 ml crème fraîche liquide  
sel  
20 gains de raisins verts Italie

### Préparation

#### **Mixer l'échalote 6 s / vit 5**

Mettre le beurre **100°/3mn 30/ vit 3** . Au bip ajouter le lait de coco, sel, curry. Mettre les darnes dans le panier de cuisson, **T°Varoma /15 mn/vit 2**.

Pendant ce temps laver les raisins, les couper en 2 et ôter les pépins.

**A 6 mn de la fin** ouvrir le bol, rajouter les raisins, **finir la cuisson en mettant fonction sens inverse/mijotage t°Varoma**.

Au bip final, rajouter la crème liquide en touillant juste avec la spatule.



## 7.20 Entre mer et Alsace



### Ingrédients

1 morceau de saumon par personne, (tranche, darne, pavé ...).  
environ 100 g de choucroute cuite de bonne qualité/ personne,  
100 g de pommes de terre épluchées/personne,  
des baies roses,  
100 g de vin blanc (Riesling ou Sylvaner),  
1 cs de fumet de poisson.  
quelques crevettes roses.

### Pour la sauce:

100 g de bouillon restant,  
100 g de crème fraîche,  
1 cs de moutarde,  
du sel & poivre.

### Préparation

Coupez les pommes de terre en rondelles épaisses et déposez-les dans le panier.

Dans le bol, versez 700 g d'eau, le vin, le fumet de poisson, le sel & poivre.

Dans le Varoma: posez au fond, les morceaux de saumon assaisonnés de sel, poivre, des baies roses. Si vous avez d'autres herbes... J'ai mis de la citronnelle séchée....

Sur le plateau, mettez le chou en le répartissant sur l'ensemble pour faciliter le réchauffage.

Insérez le panier avec les pommes de terre dans le bol et fermez.

Posez le Varoma et programmez: **25 minutes/ Varoma/ vitesse 1.**

A la sonnerie, videz le bol en conservant 100 g de bouillon.

Ajoutez tous les ingrédients pour faire la sauce et programmez: **3 minutes/ 80°C/ vitesse 4.**

Pendant ce temps, présentez les ingrédients sur votre plat de service ou dans les assiettes individuelles.

Vous pouvez réchauffer les crevettes ou les servir froides (je préfère froides !!!).



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

A la sonnerie, **mixez 5 secondes/ vitesse 5.**







## 7.21 Filets de colin sauce crustacés



### Ingrédients

Pour 2 personnes

4 filets de colin (congelés)  
3 cc de poudre "fumet de crustacés pour sauces"  
1 cs de concentré de tomates  
3 cs de farine  
eau jusqu'au dessus des couteaux  
sel poivre

### Préparation

Mettre l'eau dans le bol, la poudre de fumet de crustacés ;

Dans le panier les filets de colin congelés coupé en morceaux

cuissons **sens inversé - 100° 15 mn**

vérifier si les filets sont cuits sinon remettre à cuire quelques instants  
enlever le panier

mettre 4 cs de farine et une cs de concentré de tomate

et faire cuire comme pour une béchamel **température 100° - vitesse 4 --6 mn**

napper les filets avec la sauce



## 7.22 Filets de sole à la cantonaise



### Ingrédients

8 Filets de sole  
150 g de crevettes décortiquées  
250 g de pousses de soja en conserve  
2 petites carottes  
1 cs d'huile de soja  
30 g de sauce de soja  
1 cc de gains de coriandre  
1 cc de baies rose  
1 cc de jus de citron  
1 pointe de gingembre  
Sel, poivre  
8 piques en bois

Quelques feuilles de menthe fraîche pour décorer.

### Préparation

Couper les carottes en deux et jeter une carotte et demie sur les couteaux pendant **5 secondes à vitesse 5**.

Couper la demi-carotte restante en fine rondelles que vous réserverez pour la décoration de la sauce.

Egoutter les pousses de soja en gardant le jus dans le bol du Thermomix. Les étaler dans le Varoma puis ajouter les carottes râpées et napper avec l'huile de soja. Mettre 30 g de sauce soja dans le bol avec 60 g d'eau.

Régler **3 mn à 90 ° vitesse 3**. A l'arrêt de la minuterie ajouter la coriandre, les baies roses, le gingembre et le jus de citron.

Placer les filets de sole roulés et fermés avec les piques en bois dans le Varoma. Saler et poivrer. Mettre les crevettes sur le plateau à vapeur.

Fermer avec le couvercle et placer le Varoma sur le thermomix.

A l'arrêt de la minuterie placer les filets de sole et les pousses de soja sur un plat chaud.

Décorer avec des feuilles de menthe. Présenter la sauce à part, agrémentée de fines rondelles de carottes.



## 7.23 Loup de Provence



### Ingrédients

Pour 6 personnes

6 filets de loup (j'ai pris des dos de chez Pic\*\*d)

2 tomates, 8 feuilles de basilic

sauce :

250 g d'eau, sel et poivre

100 g de pommes de terre coupées en dés

10 pistils de safran ou 1 pointe de couteau (si safran en poudre)

70 g d'huile d'olive

70 g de beurre

4 gousses d'ail

20 pointes de romarin

quelques gouttes de jus de citron

### Préparation

Préparer les tomates : enlever la peau et les gaines puis couper en dés, ciseler le basilic, réserver le tout

Préparation de la sauce :

mettre dans le bol : l'eau, le sel le poivre les pommes de terre **cuire 6 min à 100° vit 1.**

Ajouter le safran, l'huile le beurre, l'ail le romarin et le jus de citron **cuire 3 min à 90° vit 9.**

### **Cuisson du poisson :**

Cuire les filets de loup dans une poêle avec un peu d'huile d'olive

Mettre le poisson dans un plat les dés de tomates et basilic déposés sur chaque filet et un peu de sauce

Servir le restant de sauce à part.



## 7.24 Mousse de sardines



### Ingrédients

2 boîtes de sardines  
3 échalotes  
40 g de beurre mou  
1 cc bombée de moutarde  
jus d'un demi-citron

### Préparation

**Mixer les échalotes 5 secondes, vit 8**

Ajouter le reste des ingrédients et **mixer 10 secondes, vit 4**

Racler le bol vers le fond avec la spatule et **mixer encore 5 secondes, vit 4**

Mettre dans une terrine et au frigo.



## 7.25 Papillotes de cabillaud aux agrumes



### Ingrédients

4 filets de cabillauds (4x140g)  
1 pamplemousse  
1 orange  
1 échalote  
1 bouquet de coriandre  
sel poivre

### Préparation

passer les filets sous l'eau claire, puis les essuyer dans du papier absorbant

peler les pamplemousses et l'orange à vif ;les couper en tranches

peler et hacher l'échalote

laver et ciseler la coriandre

préparer 4 feuilles d'aluminium ou papier sulfurisé de forme rectangulaire  
prendre la moitié des tranches d'agumes et répartir sur les feuilles d'aluminium

étaler 1 filet de poisson par feuille

saler et poivrer

parsemer d'échalotes hachées

et de la moitié de la coriandre ciselée

recouvrir du reste des agumes

saler et poivrer de nouveau

parsemer du reste de coriandre

fermer les papillotes hermétiquement et les poser dans le Varoma

remplir le bol repere 1/2 d'eau

poser le Varoma sur le bol et faire **cuire température: Varoma pendant 15 a 20 mn**



## 7.26 Poisson sauce épinards



### Ingrédients

2 filets de poissons blancs de truite ou de saumon  
1 boîte d'épinards (1/4)  
2 œufs durs

### Préparation

Mettre les filets de poisson (salés et poivrés) dans le Varoma et après avoir mis 1/2 litre d'eau dans le bol, **faire cuire pendant 20 mn.**

Tenir au chaud, et ensuite faire la sauce:

Faire une béchamel avec 1/2 litre de lait

40 g de beurre

60 g de farine

Sel, poivre

**Mettre sur vitesse 4 pendant 6 mn, 80°**

Ajouter ensuite les 2 œufs durs et **mixer sur 6.**

Ajouter les épinards et **mixer à nouveau.**

Napper le poisson de cette préparation et faire cuire un peu de riz pour accompagner.

Je viens juste de déguster cette recette avec mon mari, et nous l'avons trouvée délicieuse. Elle peut se faire sans les œufs durs.



## 7.27 Poisson sauce hollandaise



### Ingrédients

900 g de filet de poisson  
200 ml de vin blanc  
un cube de bouillon de légumes  
Pour la sauce  
4 jaunes d'œuf  
130 g de beurre  
jus d'1/2 citron  
1/2 cc de sel  
poivre

### Préparation

Dans le bol, mettre le vin blanc, 300 ml d'eau et le cube de bouillon.

Placer les filets de poisson dans le Varoma et **cuire 15 mn, T°Varoma, vit 1**

Réserver les filets au chaud.

Garder 50 g du jus de cuisson et insérer le fouet dans le bol. Ajouter tous les ingrédients et régler **4 mn, 70°C, vit 3**

Verser sur les filets de poisson encore chaud et servir aussitôt.



## 7.28 Rougail aux crevettes



### Ingrédients

600 g de crevettes crues décortiquées  
5 gousses d'ail  
1 oignon  
6 tomates  
1 cc de gingembre en poudre (pas indispensable)  
1 pincée de safran  
piment frais ou en poudre (dosage suivant les goûts !!!)  
1 gobelet d'huile d'olive

### Préparation

Mettre les gousses d'ail, l'oignon coupé en 2, le piment et le gingembre dans le bol, **mixer 5 secondes/vit 8**

ajouter l'huile et régler **5mn/100%vit1**

ajouter les tomates coupées en 2 et le safran, **mixer 5 secondes/vit10**

**régler 5mn/100%vit1**

ajouter les crevettes régler **10mn/100% sens inverse vit1**

accompagner de riz





## 7.29 Saumon à la crème de saumon



### Ingrédients

250-300 g du saumon  
200 ml de crème fleurette  
2 cs de tarama

### Préparation

**Cuire au Varoma des filets de saumon salés et poivrés (800 g environ 15-20 min selon l'épaisseur)** en plaçant 3 ou 4 gobelets d'eau dans le bol.

Oter le Varoma.

vider le bol et ajouter 200 ml de crème fleurette. **Chauffer 5 min à 80° vit 3.**

Saler, poivrer, ajouter 250-300 g du saumon. **Cuire 3 min vit 2 80°.**

Ajouter 2 c à soupe de tarama, **cuire 1 min vit 2 80°.**

Servir avec du riz, et les filets de saumon restants.

Attention, les filets ne doivent pas être trop cuits sinon c'est sec.

C'est délicieux avec le petit goût fumé du tarama...



## 7.30 Saumon à la vapeur



### Ingrédients

4 darnes de saumon  
2 courgettes  
2 tomates  
1 oignon  
4 cc de crème allégée  
persil  
paprika  
sel, poivre  
4 feuilles d'aluminium ou papier sulfurisé

### Préparation

Mettre de l'eau dans le bol repère 1/2 **température Varoma pendant 10mn vit 1**

Peler les légumes

Couper les tomates, les courgettes et l'oignon en rondelles, les mettre dans le Varoma et faire **cuire 5 mn température Varoma vit2**

Sur chaque feuille d'aluminium, disposer une darne de saumon, un peu de courgettes, de tomates, d'oignon, de persil et 1 cc de crème

saler poivrer, ajouter 1 pincée de paprika

fermer les papillotes

les poser dans le Varoma ; faire **cuire température Varoma vit2 pendant 15mn**



## 7.31 Thon frais en sauce



### Ingrédients

1 darne de thon de 400 g (frais ou même congelé)  
400 g de champignons de Paris émincés (frais ou congelés)  
1 cs d'huile  
1 cube de bouillon de légumes ou 1 cube / 1 sachet de court-bouillon  
1 œuf  
le jus d'un citron  
50 g de gruyère râpé  
2 cs bien bombées de farine  
sel  
2 tours de moulin à poivre  
3 ou 4 gobelets de riz étuvé

### Préparation

Mettre 1 litre d'eau dans le bol, ajouter le cube de bouillon de légumes.

Mettre la darne de thon dans le panier.

Insérer le panier dans le bol. Mettre le gobelet en place.

**Cuire 25 min pour le thon surgelé, 15 min pour le thon frais, à 100 °, Vit 1.**

Sortir le thon, enlever toutes les arêtes et la peau, et faire de grosses " miettes " de thon.

Garder 0,5 litres du bouillon de cuisson du thon dans le bol, (réserver le reste pour mettre dans un potage).

Ajouter 2 c à soupe bien bombées de farine, 40 g de beurre, du sel et du poivre. **Cuire 4 min à 90 ° vit 4.**

Pendant ce temps faire revenir les champignons dans une poêle avec la c d'huile.

Quand la sauce a cuit 4 min, introduire dans le bol 1 œuf entier, le jus de citron et le gruyère.

**Cuire 1 min à 90 °, vit 4.**

Vérifier que le gruyère s'est bien amalgamé et au besoin **mixer quelques secondes de plus à vit 5 / 6.**

Ajouter les " miettes " de thon et les champis dans le bol, **cuire 2 min, fonction sens inverse, à 90 °, vit 3.**



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Servir avec du riz (moi je commence par cuire le riz dans le TH avant le thon, je le réserve et je le réchauffe 3 min au micron-ondes juste avant de servir).





## 7.32 Timbales de saumon à la mousse de courgettes



### Ingrédients

4 belles tranches de saumon fumé  
2 gosses courgettes  
2 ou 3 œufs  
10 cl de crème fraîche épaisse  
aneth  
menthe  
une petite gousse d'ail  
poivre, sel  
huile d'olive

### Préparation

Râper les courgettes.

Dans le bol du TM :

Les faire revenir **quelques minutes à 80° vitesse 2** dans de l'huile d'olive avec l'ail et les herbes.

Poivrer, et saler (mais pas trop, attention au saumon fumé !).  
Réserver dans un saladier et laisser un peu refroidir.

Mettre le fouet et battre les œufs et la crème en omelette pendant **1 min vitesse 2,5**.

Ajouter les courgettes. **Mixer quelques secondes, vitesse 7** pour le côté "mousse".

Tapisser 4 ramequins avec les tranches de saumon fumé.

Verser le mélange omelette-courgettes dans les ramequins tapissés de saumon.

Faire cuire au micro-ondes pendant 2 à 3 min, selon la puissance (vérifier la cuisson vous même, il n'y a que ça de vrai !).



## 7.33 Galettes Pomme de terre morue

### Ingrédients

Environ 1,200 kg de pommes de terre (épluchées et coupées en morceaux)  
1 gros oignon ou 2 petits (épluché(s) et coupé(s) en morceaux)  
Persil (2 ou 3 branches)  
1 œuf entier  
1 jaune  
80 g de farine  
½ cc de sel  
Poivre  
1 bon morceau de morue dessalée (défaite en lanières sans peau et sans arrêtes)  
Huile d'olive pour les faire dorer à la poêle

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf l'huile d'olive et la morue, mixer 30 secondes à vitesse 4.

Verser ce mélange dans un saladier et ajouter la morue mélanger le tout.

Faire chauffer 1 poêle ou 2 poêles (cela va plus vite) avec l'huile d'olive, façonner des galettes à l'aide d'une grosse cuillère et faire dorer les galettes environ 4 min par face.

Servir avec une bonne salade.



## 7.34 Flan de thon au coulis de poireaux

### Ingrédients

4 à 6 personnes

200 g thon au naturel (boîte)

200 g de crème fraîche

4 œufs

2CS persil haché

#### Coulis:

blancs poireaux

200 g crème fraîche

20 g de beurre

sel

poivre

### Préparation

Beurrer un moule à cake ou moules (ne pas beurrer) Flexipan.

Dans le bol, verser le thon, les œufs, le persil, 200g de crème fraîche, sel et poivre.

Mixer **20secondes. vitesse 4** et verser dans le(s) moule(s).

Cuire au bain-marie 35mn à four préchauffé à 180°C **ou** micro-ondes 4mn à 900watts.

Pendant ce temps, nettoyer et couper le poireau en lanières et le mettre dans le bol avec le beurre, le sel, le poivre et programmer **15mn-vitesse 1 à 90°C**. Ajouter la crème fraîche et mixer **30secondes. vitesse 4**.

Servir le flan chaud avec le coulis en accompagnement + 1 petite branche de cerfeuil ou de persil plat ou deux de ciboulette.



## 7.35 Crevettes à l'ail



### Ingrédients

12 grosses crevettes crues  
1 botte de persil plat  
6 cs d'huile d'olive  
8 gousses d'ail  
2 citrons  
sel  
poivre

### Préparation

Oter la tête des crevettes et les couper en deux dans leur longueur.

Les faire revenir dans l'huile d'olive avec l'ail haché.

Saler, poivrer et laisser cuire 5mn.

Servir avec un filet de citron et du persil plat ciselé. Accompagner les crevettes de brocolis cuits-vapeur.





## 7.36 Clovisses à la marinière



### **Ingrédients**

750 g de clovisses  
70 g d'huile d'olive  
1,5 à 2 oignons selon la taille  
2 gousses d'ail  
2 cs de farine  
le jus d'un demi citron  
150 g de vin blanc  
½ gobelet de feuilles de persil  
1 bouillon cube de poisson  
100 g d'eau

### **Préparation**

Faire tremper les clovisses dans l'eau salée pour qu'elles expulsent le sable. Les frotter les unes contre les autres, bien les rincer sous le robinet d'eau froide. Les mettre dans le « panier » métallique (je ne sais pas comment vous l'appellez en français).

Verser dans le bol l'huile, l'oignon, l'ail et programmer 5 secondes, vit. 31/2, pour hacher. Ensuite, programmer 5 min. à 100°C, vit. 1.

Dans les dernières seconde, rajouter la farine, le bouillon cube et les liquides. Mélanger 15 s. vit. 8. Faire descendre les résidus à l'aide de la spatule et répéter l'opération. Introduire le panier avec les clovisses et programmer 10 min. à 100°C vit. 4. A la fin de la cuisson, vérifier que les clovisses se sont ouvertes (avec la spatule, sortez le panier et remuez un peu. On voit vite si elles sont ouvertes). Si ce n'est pas le cas, programmer quelques minutes de plus.

Retirer le panier et verser le contenu dans le plat de service. Rajouter le persil à la sauce et le hacher durant 10 s. vit. 6. Rectifier l'assaisonnement, verser la sauce sur les clovisses et les servir très chaudes, en décorant avec quelques branches de persil.



## 7.37 Complicité Saumon et Choux fleur

### Ingrédients

(A préparer le matin pour le soir ou la veille)

1 chou-fleur  
4 tranches saumon fumé  
8 asperges vertes conserves  
mesclun  
1 botte ciboulette  
huile d'olive  
sel  
poivre  
1 mayo faite de 1 jaune d'œuf  
2 cc moutarde forte  
250 g huile pépins de raisin  
sel  
poivre.

### Préparation

Dans le bol, verser 3/4 litre d'eau.

Nettoyer et découper le chou-fleur en petits bouquets, mettre dans le Varoma et poser sur le bol pour programmer 35mn Varoma vit1.

Réserver et laisser refroidir 2h environ.

Dans le bol tt propre, placer le fouet, verser jaune d'œuf, moutarde, sel, poivre, régler 1mn vit3 et verser en mm temps l'huile en filet pour obtenir mayo.

Une fois le chou-fleur bien refroidi, le mettre dans le bol avec la ciboulette ciselée et environ 3/4 de la mayo, mixer 20secondes vit3. Verser dans un récipient hermétique et réfrigérer 1/2 journée.

Juste avant le service, poser un cercle de 16cm de diamètre dans une 1e assiette, remplir du mélange chou-fleur-mayo, ôter le cercle et entourer le chou-fleur d'une bande de saumon fumé.

Par dessus, mettre une chiffonnade de mesclun ; autour, dans l'assiette disposer en triangle 3 asperges vertes égouttées la veille.

Verser un filet d'huile d'olive sur le mesclun et saupoudrer d'un peu de fleur de sel. Servir aussitôt.

Faire de même avec les autres assiettes.

Vous pouvez préparer tt la veille mais impérativement mettre en assiettes au service car votre saumon et asperges vont sécher et cela risque de tt gâché.



## 7.38 Couscous de crevette et sa bisque



### Ingrédients

30mn réalisation – 22mn cuisson – 4 personnes

1 kg grosses crevettes ou gambas  
1 gros oignon  
4 à 5 gousses d'ail  
piment Cayenne  
persil plat frais  
concentré de tomate  
sel  
poivre  
Pastis ou fenouil ou anis étoilé  
½ feuille laurier  
50 g huile d'olive  
100 g gaines couscous  
25 cl crème fraîche épaisse  
safran

### Préparation

Emincer oignon, ail, persil, laurier **10secondes vit.4.**

Ajouter concentré de tomate, sel, poivre, piment et régler **5mn Varoma vit.1.**

Ajouter les carapaces et têtes de crevettes, 5 gobelets d'eau et programmer **17mn Varoma vit.1.**

Etaler les queues de crevettes dans le Varoma en ménageant 4 cheminées-vapeur et déposer le Varoma sur le bol du TM21.

Pendant ce temps, mouiller la semoule de couscous avec l'huile d'olive ou de beurre + eau (laisser gonfler un peu).

**Lorsqu'il reste 8mn de cuisson**, mettre la semoule dans le plateau du Varoma que l'on pose au-dessus des crevettes et cuire jusqu'à la fin.

Mixer les carapaces **2mn turbo**, ajouter de l'eau jusqu'à 1,5litre, 1 ou 2 doses de safran, mélanger quelques secondes et filtrer la bisque.

Ajouter la crème fraîche, mélanger **quelques secondes vit.2 ou 3.**

\*\*\* Servir dans de grandes assiettes, au centre le couscous, autour les crevettes et arroser avec la bisque.





## 7.39 Crevettes en papillote de chou

### Ingrédients

15mn réalisation – 42mn cuisson – 4 personnes

1 chou vert  
60 g riz basmati  
1 pomme Reinette  
1 cc poudre curry  
120 g crevettes roses décortiquées  
1 yaourt crémeux  
½ citron  
1 botte ciboulette  
sel  
poivre

### Préparation

Peler le chou en éliminant les feuilles des plus dures et laver feuille par feuille. Cuire 8 belles feuilles dans de l'eau bouillante salée et égoutter sur papier absorbant.

Dans le bol, verser de 5 gobelets d'eau et régler **5mn Varoma vit.1**.

Rincer le riz à l'eau froide et le verser dans le panier à placer dans le bol et régler **10mn Varoma vit.4** et réserver.

Rincer le bol, y verser la pomme épluchée et en morceaux et mixer **5secondes. vit3.5**. Ajouter yaourt, curry, sel, poivre et ciboulette ciselée. Mixer **20secondes. vit.3**. Ajouter les crevettes et régler **1mn vit.1**.

Verser 800g d'eau chaude dans le bol et régler **5mn Varoma vit.1**.

Découper 4 grandes feuilles de scellofrais, dans chacune étaler une feuille de chou, y verser ¼ de farce. Fermer en rabattant les bords des feuilles et finir par la feuille de scellofrais. Piquer à la fourchette à plusieurs endroits pour favoriser la cuisson.

Placer les papillotes dans le panier **Varoma** et régler **30mn**.



## 7.40 Croquettes de crevettes



### Ingrédients

250 g crevettes.  
800 g lait.  
3 œufs durs.  
100 g beurre ou margarine.  
50 g huile.  
30 g oignon.  
1 gousse d'ail.  
170 g farine.  
Noix de muscade.  
Poivre  
Sel.  
2 cs fumet de poisson en poudre.  
feuilles de coriandre.

### Pour paner :

Pain secondes.  
2 gousses d'ail  
quelques branches de coriandre

### Préparation

Mettre le pain, l'ail et la coriandre dans le bol et le transformer en chapelure, vit. Maxi quelques secondes. Réserver.

Hacher les œufs durs 3 secondes. vit. 3,5. Réserver.

Verser 300 g de lait, les têtes et carapaces des crevettes. Programmer 5 minutes, 100° C, vit 4. Passer avec une passoire fine (ou le panier du Tm) et réserver le fumet.

Bien rincer le verre et le couvercle.

Incorporer huile, beurre, ail et oignon et programmer 3 minutes, 100° C, vit 5.

Rajouter la farine et programmer 2 minutes, 90° C, vit 4.

Peser le fumet et compléter jusqu'à 800 g. avec du lait. Assaisonner avec du sel ou le fumet de poisson en poudre, noix de muscade et poivre. Mélanger vit 8 quelques seconde, jusqu'à ce que ce soit homogène. Programmer 7 minutes, 90° C, vit 2,5. Au bout de quelques minutes, incorporer les corps des crevettes, les œufs hachés et les feuilles de coriandre découpées au ciseau.

Rectifier l'assaisonnement quand le temps est terminé et mélanger avec la spatule, de bas en haut.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Mettre le mélange dans un saladier. Laisser refroidir

Paner les croquettes avec la chapelure, trempez-les ensuite dans l'œuf battu et de nouveau dans la chapelure. Laisser reposer avant de frire.

NB: Pour les frire, il faut qu'elles soient couvertes d'huile.





## 7.41 Dos de merlu sauce verte



### Ingrédients

17mn réalisation – 4 personnes

1 échalote  
20 g margarine  
90 g vermouth blanc secondes  
150 g épinards surgelés  
300 g eau  
1 cc curry fort  
½ cc sel fin  
½ cube court-bouillon  
4 dos merlu (500 à 600g)  
2 cs crème fraîche 15%  
1 cc maïzena (facultatif)

### Préparation

Décongeler les épinards et **préchauffer les assiettes**.

Dans le bol, introduire l'échalote coupée en quatre, et la margarine. Régler **2 ½mn à 100° vit.4**.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter épinards, vin, curry, sel, poivre, ½ cube court-bouillon et eau. Régler **5mn à 100° vit.4**.

Déposer le poisson dans le panier et saupoudrer de curry. Dès l'arrêt de la minuterie, introduire le panier et régler **6 à 8mn à 100° vit.4**.

Déposer le poisson dans un plat (posé sur une casserole d'eau bouillante) et le recouvrir de papier alu (conserve la chaleur).

Vérifier la consistance de la sauce. Si on préfère plus épaisse, ajouter maïzena et cuire **3mn à 100° vit.4**.

Ajouter la crème en dernier. Mixer **3 à 4sec. vit.4**.

Napper le poisson, servir avec brocolis ou pommes vapeur ou du riz.





## 7.42 Filet de colin vapeur à la sauce légère



### Ingrédients

Pour 6 personnes

6 filets de colin surgelés de 100 à 120 g par portion.  
2 cc de fumet de poisson.  
300 g de riz.  
30 g de beurre  
40 g de maïzena  
1/2 cc de curry  
1 jus de citron  
2 cs crème liquide  
sel poivre  
cerfeuil séché  
1 cc de parmesan

### Préparation

Mettre dans un bol 900 g d'eau + 1 cuillère à café de fumet de poisson 3 min à 100° vit 2.

A l'arrêt de la minuterie mettre le riz dans le panier et l'insérer dans le bol. 30 min temps Varoma vit 1.

Placer les filets dans le Varoma saupoudrer de cerfeuil et le mettre sur le bol.

Couper les courgettes en rondelles les mettre dans le panier vapeur saler poivrer et saupoudrer de parmesan mettre sur le Varoma.

A l'arrêt de la minuterie sortir le riz et le réserver ainsi que le poisson et les courgettes.

Mettre dans le bol 500 g d'eau la c à c de fumet de poisson 2 min à 100° vit 2.

Ajouter la maïzena mixer 30 secondes vit 10. Mettre le curry le citron et la crème liquide à 5% de matière grasse saler poivrer régler 7 min à 100° vit 2.



## 7.43 Filet de poisson à l'estragon



### **Ingrédients**

10mn réalisation – 15mn cuisson – 2 personnes

2 filets de poisson  
1 botte estragon  
1 citron  
1 cs crème fraîche  
300 g pommes de terre

### **Préparation**

Couper les filets en deux s'ils sont très gros.

Ciseler finement l'estragon et mélanger à la crème avec sel et poivre.

Tartiner des deux côtés des filets et enfourner 10mn four th180°.

Eplucher et cuire les pommes de terre à la vapeur.

\*\*\* Servir ce repas avec 30 à 50g de pain complet et fromage blanc en dessert.



## 7.44 Filets de sole à la cantonaise



### **Ingrédients**

8 FILETS DE SOLE  
150 G DE CREVETTES DECORTIQUEES  
250 G DE POUSSSES DE SOJA EN CONSERVE  
2 PETITES CAROTTES (NOUVELLES SELON SAISON)  
1 C A S D HUILE DE SOJA  
30 G DE SAUCE DE SOJA  
1 CC DE GAINS DE CORIANDRE  
1 CC DE BAIES ROSES  
1 CC DE JUS DE CITRON  
1 POINTE DE COUTEAU DE GINGEMBRE  
SEL POIVER  
8 PIQUES EN BOIS

POUR LA DECO  
QUELQUES FEUILLES DE MENTHE FRAICHE

### **Préparation**

Couper les carottes en deux et jeter une carotte et demie sur les couteaux pendant 5 secondes a vitesse 5. Couper la demi carotte restante en fine rondelles que vous réservez pour la décoration de la sauce.

Egoutter les pousses de soja en gardant le jus dans le bol du thermomix. Les étaler dans le Varoma puis ajouter les carottes râpées et napper avec l'huile de soja. Mettre 30 g de sauce soja dans le bol avec 60 g d'eau. Régler 3 mn à 90 ° vitesse 3. A l'arrêt de la minuterie ajouter la coriandre, les baies roses, le gingembre et le jus de citron.

Placer les filets de sole roulés et fermés avec les piques en bois dans le Varoma. Saler et poivrer. Mettre les crevettes sur le plateau a vapeur.

Fermer avec le couvercle et placer le Varoma sur le thermomix. Régler à l'arrêt de la minuterie placer les filets de sole et les pousses de soja sur un plat chaud. Décorer avec des feuilles de menthe. Présenter la sauce a part, agrémentée des fines rondelles de carottes.



## 7.45 Filets de truites saumonée à la sauce sublime



### Ingrédients

Prépa: 10 mn th: 31 mn

500 g de filet de truite saumonée (sans peau)  
150 g de feuilles de salade (uniquement verte d'une laitue où d'une scarole)  
250 g de courgettes  
1 branche de persil\*10 feuilles de basilic  
200 g de crème fraîche  
1 cs de jus de citron  
250 g de riz  
1cs d'huile d'olive  
sel et poivre

### Préparation

Mettre les filets de truite lavés et essuyés dans le Varoma et verser l'huile d'olive dessus.

Couper les courgettes en rondelles et les placer sur le plateau à vapeur.

Disposer dessus les feuilles de salades coupées en deux.

Verser 900ml d'eau dans le bol.

Mettre le riz dans le panier de cuisson et le placer dans le bol.

Fermer le bol et poser le Varoma.

Régler 30 mn à température Varoma, vit 1.

A la fin de la cuisson disposer les filets sur un plat chaud.

Rincer le bol et y mettre la salade cuite.

Ajouter la crème fraîche, le basilic, le persil, le jus de citron, du sel et du poivre.

Régler 20 secondes à vit 6, puis 40 secondes à vit turbo.

Verser la sauce sur les filets, placer le riz en couronne et les rondelles de courgettes autour et servir chaud.



## 7.46 Filets de sole au citron vert



### Ingrédients

15mn réalisation – 30mn repos – 28mn cuisson - 6 personnes

6 filets de sole  
500 g épinards  
1 poivron vert  
1 poivron rouge  
2 oignons doux  
4 tomates  
200 g riz basmati  
5 citrons verts  
1 poignée olives noires (dénoyautées)  
3 cs huile olive  
50 g beurre  
2 cs farine  
sel  
poivre

### Préparation

Mettre les filets de sole dans un plat creux et arroser avec le jus de 3 citrons verts préalablement pressés. Saler, poivrer, couvrir et laisser mariner pendant 30mn. Verser 800g d'eau salée dans le bol, rincer le riz, le verser dans le panier cuisson et régler **18mn Varoma vit.4.**

Pendant ce temps, laver et ébouillanter les épinards.

Une fois le bol rincé de son eau de riz cuit et réservé, mettre dans le bol beurre, sel, poivre, quartiers de tomate, lamelles de poivrons et oignon émincé, régler **15mn à 100° vit.1**.

Essuyer les filets de sole avec du papier absorbant, les rouler et faire tenir avec des pics en bois et les placer dans le Varoma, lui-même sur le bol et programmer **5mn à 100° vit.1**.

Servir immédiatement accompagné d'un Riesling bien frais.



## 7.47 Marmite de thon



### Ingrédients

15mn réalisation – 28mn cuisson – 6 personnes

750 g thon  
1 kg pommes de terre  
3 oignons  
2 gousses d'ail  
sel  
3 poivrons  
2 piments Espelette  
3 tomates  
100 g huile olive  
court-bouillon poisson  
1 verre Cognac  
20 croûtons nature  
poivre

### Préparation

Détailler le poisson et le nettoyer.

Eplucher et détailler grossièrement oignons, ail, poivrons et piments épépinés et tomates.

Jeter ces légumes sur les couteaux tournant à vit.6 quelques secondes.

Ajouter l'huile d'olive et faire revenir 3mn à 100°C vit.1.

Peler et émincer les pommes de terre en gosses rondelles et les placer dans le panier.

Dans le bol, verser le court-bouillon, placer le panier de pommes de terre et régler 15mn vit.1, température Varoma.

Dans le Varoma, déposer les morceaux de thon et continuer la cuisson 10mn vit.1 sur Varoma.

Servir bien chaud, avec les croûtons par dessus et accompagnée d'un Mâcon blanc.



## 7.48 Morue aux poivrons et a la tomate



### **Ingrédients**

Pour 4 personnes

560 g de morue salée  
4 échalotes  
2 gousses d'ails  
1 gros oignon blanc  
2 cc d'huile d'olive  
250 g de poivrons rouges  
250 g de tomates pelée au jus en conserve  
4 branches de thym frais  
poivre

### **Préparation**

Faire dessaler la morue pendant 12 h dans de l'eau froide en renouvelant l'eau 2 ou 3 fois.

L'égoutter au bout de ce temps

Préchauffer le four à 180°

Peler et émincer les échalotes, l'ail et l'oignon. Les faire revenir à feu doux pendant 10 mn dans 1 cuillère à café d'huile d'olive

Nettoyer et épépiner les poivrons, puis les couper en lanières les mélanger avec les tomates et leur jus, le thym, les échalotes l'ail l'oignon, poivrer

Effeuille la morue. Etaler la moitié de la préparation aux tomates au fond d'un plat allant au four. Mettre la morue par dessus ajouter l'huile restante. Recouvrir du reste de mélange aux tomates. Enfourner pendant 1 h servir chaud



## 7.49 Nage de Saint Jacques



### Ingrédients

Prépa:20mn cuisson:30mn

320 g de noix de st jacques  
25 cl de vin blanc secondes  
1 échalote  
1 oignon  
2 clous de girofles  
2 piments oiseaux  
1 bouquet garni  
10 gains de poivre  
1 blanc de poireau  
1 carotte  
150 g de céleri rave  
1 orange non traitée  
4 brins de cerfeuil

### Préparation

Préparer la nage

Verser dans le bol le vin blanc et 50 cl d'eau salée

Ajouter l'échalote, l'oignon pique des clous de girofle, les piments, le bouquet garni et les gains de poivre

Faire chauffer 15 mn température 100° vit mijotage

Pendant ce temps, nettoyer le blanc de poireau, éplucher la carotte et le céleri rave, puis les détailler en fin bâtonnet

Escaloper les noix de st jacques en 2 dans l'épaisseur

Peler l'orange à vif, puis en petits triangles

A la sonnerie, filtrer la nage et la remettre dans le bol, y faire cuire les légumes 10 mn a 100° sens inverse vit mijotage

Ajouter les noix de st jacques et l'orange, laisser cuire a 90° sens inverse vit mijotage

Repartir cette nage dans des assiettes creuses et parsemer de cerfeuil





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

diminué les temps de cuisson selon la taille des bâtonnets pour éviter de faire de la purée.





## 7.50 Noix de Saint Jacques aux poireaux



### Ingrédients

12 noix de St Jacques  
250 g de blancs de poireaux  
20 g de beurre  
3 échalotes  
1 jus de citron  
3 cs de crème fraîche  
300 g de vin blanc demi-secondes  
1 cc de Maïzena (10 g)  
sel et poivre

### Préparation

Mettre les blancs de poireaux coupés en gros tronçons dans le bol et mixer 10 secondes à Vitesse 4. Les réserver dans le Varoma.

Mettre les échalotes épluchées entières dans le bol et mixer 7 secondes à Vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

Ajouter le beurre régler 2 mn à 100° Vitesse 1.  
Ajouter le jus de citron, le vin blanc, 20g d'eau, sel et poivre.

Disposer les blancs de poireaux coupés en rondelles dans le Varoma et les noix de St Jacques sur le plateau du Varoma. Poser celui-ci sur le bol et régler 12 mn à Varoma Vitesse 1. Remuer le poireau à mi-cuisson.

A l'arrêt de la minuterie, disposer les noix de St Jacques sur le plateau à vapeur et régler 4 mn, Varoma, Vitesse 1. Retourner les noix et régler à nouveau 4 mn à Varoma vitesse 1.  
A l'arrêt de la minuterie, mettre les poireaux dans un plat et décorer avec les noix de St Jacques au-dessus.

Ajouter au bouillon du bol la crème fraîche et la Maïzena et mixer 2 mn à 90°, vitesse 3. A l'arrêt, mixer 30 secondes à vitesse 5 et servir la sauce sur les noix de St Jacques.

### CONSEIL THERMOMIX

La recette est conçue pour de grandes noix de St Jacques. Avec des petites noix, réduisez le temps de cuisson sinon elles seront fermes et fibreuses. Pour une jolie décoration, taillez quelques fines lamelles dans la longueur d'un poireau entier avec le vert, que vous cuirez avec les tronçons de poireaux dans le Varoma.



## 7.51 Papillote de dorade et sa robe de pomme de terre



### **Ingrédients**

800g de pommes de terre  
1 oignon  
2 cc de fumet de poisson  
1 cs de maïzena  
1 cs de vin doux  
sel poivre  
cerfeuil désidérata.  
4 filets de dorade préparé par son poissonnier  
baies rouges  
huile d'olive

### **Préparation**

Eplucher et couper les pommes de terre en gros morceaux.

Mettre 700 g d'eau dans le bol le fumet de poisson 2mn vit 3 à 37°. Éplucher l'oignon le couper en deux et le mettre dans le bol régler 6 mn température Varoma vit 1.

Pendant ce temps préparer les 4 papillotes de poisson:

filet de dorade un filet d'huile d'olive saupoudré de cerfeuil et parsemer de quelques baies rouges saler poivrer. Fermer les papillotes et les mettre dans le Varoma

insérer le panier cuisson et y déposer les pommes de terre. Fermer et ajouter le Varoma. Programmer 20 mn température Varoma vit 1.

À l'arrêt de la minuterie retirer le poisson les pommes de terre. Ajouter au jus de cuisson maïzena et vin. Régler 4 mn vit 3.5 à 100°. Puis mixer quelques secondes à vit 6 + 1 ou 2 pulsions turbo

je n'arrose que les pommes de terre de cette sauce la dorade sauvage c'est comme le loup très gouteux on savoure mieux le goût des arômes mélangés



## 7.52 Papillote de saumon sur son lit de champignons



### Ingrédients

Au Varoma : temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 42 mn

600 g de filet de saumon (sans la peau)  
1 citron non traité  
sel  
280 g de riz  
poivre vert fraîchement moulu  
25 g de beurre pour le papier d'aluminium

Pour la sauce :  
300 g de champignons de Paris  
2 échalotes  
20 g de beurre  
1 gobelet de vin blanc secondes  
200g de crème liquide  
200 g de fromage frais, type St Morêt  
1 pincée de muscade  
1 pincée d'estragon

### Préparation

Vérifier que le saumon ne contient plus d'arrêtes, couper le filet en 8 tranches

Laver et sécher le citron, puis râper la moitié du zeste et le presser. Arroser les morceaux de saumon avec le jus de citron.

Saler et poivrer.

Garder le zeste pour les champignons

Recouvrir le Varoma avec du papier d'aluminium beurré en laissant dépasser les extrémités du papier.

Poser les tranches de saumon dessus et bien les enfermer.

Remplir le bol avec 900 ml d'eau, saler, verser le riz dans le panier de cuisson et le mettre dans le bol. Verrouiller. Faire cuire 15 mn à température Varoma vit 1.

Pendant ce temps nettoyer et couper les champignons de Paris en lamelles. Les mettre dans le Varoma et poser le saumon en papillote sur le plateau à vapeur.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

A l'arrêt de la minuterie poser le Varoma sur le Thermomix et continuer la cuisson pendant 20 mn à température Varoma, vitesse 1 (retourner la papillote de saumon au bout de 12 mn)

Garder le saumon et le riz au chaud dans le four (50 à 75) et vider le bol

Eplucher les échalotes, les couper en 4 et les jeter sur les couteaux à vit 6

Introduire le fouet, ajouter le beurre et faire cuire 1 mn à 90, vit 1,5

Enlever le fouet.

Ajouter le vin blanc, la crème, le fromage frais et la moitié des champignons. Régler 6 mn à 100, vit 4

Puis ajouter le zeste de citron, la muscade moulue, l'estragon et le reste des champignons.

Régler 30 secondes à 100, vit 1

Poivrer et saler

Disposer le saumon retiré de sa papillote sur un plat et napper avec la sauce. Présenter le riz autour, en couronne au à part





## 7.53 Pâté de lotte

### Ingrédients

A préparer la veille - 5 personnes

1 kg de lotte  
6 œufs  
2 citrons  
1 petite boîte de concentré de tomate

### Préparation

Déposer la lotte et le jus de citrons, dans le panier vapeur, dès frémissements du court-bouillon et cuire 20mn environ.

Retirer l'arrête centrale et la déposer dans un moule à cake préalablement bien beurré.

Battre les œufs en omelette, ajouter le concentré de tomate, sel et poivre.

Verser sur la lotte et cuire à four préchauffé Th. 150°C pendant 30mn ou 4mn au micro-ondes dans les moules Flexipan.

Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur minimum ½ journée.

Servir froid et démoulé, avec une mayonnaise expansée = mayonnaise + 1 blanc d'œuf battu en neige.



## 7.54 Pavé de saumon et sa crème vanille



### Ingrédients

10mn réalisation – 2h cuisson – 4 personnes

4 pavés saumon sans peau ni arêtes  
600 g fleurette  
2 gousses vanille  
huile de tournesol  
250 g riz  
salade  
sel  
poivre  
250 g riz

### Préparation

Verser 9 gobelets d'eau dans le bol, le riz dans le panier, le panier dans le bol et régler **30mn Varoma vit1** et réserver.

Dans le bol, verser fleurette, gousses de vanille égrainées et gaines, sel, poivre, chauffer **8mn 100° vit2**, puis **sans gobelet : 45mn 60° vit2 et 45mn 80° vit2**. Pour que la crème réduise.

**15mn avant fin de cuisson**, ajouter le Varoma avec le riz dedans pour le réchauffer.

30mn avant le service, préchauffer le four th.210°.

Huiler, d'un filet, une feuille de papier sulfurisé posée sur la plaque de cuisson, y déposer les pavés de saumon, saler, poivrer et arroser d'un fin filet d'huile et enfourner 10 à 15mn.

Lorsque la crème est cuite (réduite et de couleur jaune), ôter les gousses de vanille et les réserver.

Sortir les pavés de saumon légèrement dorés du four. Eteindre le four et y déposer la pile d'assiettes.

Dans les assiettes préchauffées, servir un pavé de saumon, une part de riz formée à l'aide d'un petit pot ou d'un petit chinois, arroser le saumon de la sauce, ajouter un peu de salade et décorer d'½ gousse de vanille.

Servir avec un Givry ou Chardonnay ou St Aubin (blanc, Bourgogne).







## 7.55 Pavés de saumon (recette Varoma)



### **Ingrédients**

6 beaux pavés de saumon  
1 bocal de moules naturelles  
1/2 boîte de champignons  
1 échalote  
1 gobelet 1/2 de vin blanc secondes  
1 c à café de fumet de poisson poudre  
40 g de beurre  
30 g de maïzena  
1/2 gobelet de crème fraîche allégée  
sel, poivre  
2 blancs de poireaux

### **Préparation**

Introduire dans le bol:  
le jus des moules, le vin blanc, l'échalote le fumet de poisson, sel poivre et compléter en eau jusqu'aux dessus des couteaux.

Introduire les poireaux dans le panier de cuisson.

Dans le fond du Varoma introduire les moules et champignons tout en préservant un passage pour la vapeur.

Disposer les pavés de saumon sur le plateau.

Programmer 20 mn à Varoma vitesse 3.

A l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma et le panier de cuisson.

Mixer à vitesse 3 en introduisant la maïzena et programmer 2 mn à 90° vitesse 6 et 20s avant la fin introduire la crème fraîche.

Pendant ce temps préparer votre plat de service en disposant le saumon accompagnés des champignons et des moules. Déposer sur chaque saumon les poireaux émincés.

Napper votre plat de cette sauce et mettre le reste dans un saucier.



## 7.56 Petites mousselines de saumon



### Ingrédients

Tm : 11 min  
four 20 à 25 min

#### Pour les mousselines :

1 tronçon de saumon frais de 600g  
1/4 cc de sel  
poivre  
2 jaune d'œufs  
1 œuf entier  
1 gobelet de crème fraîche  
20 g de beurre (pour les moules)

#### pour la sauce :

3 gobelets 1/2 de crème fraîche  
3 petites branches d'estragon  
20 g de beurre  
1/4 cc de sel  
poivre

#### pour la garniture :

1 kg d'épinards  
20 g de beurre  
1/4 cc de sel  
poivre

### Préparation

Equeuter et laver les épinards, les jeter dans 2 litres d'eau bouillante salée et les égoutter aussitôt.

Prélever les filets de saumon, retirer la peau et couper en 2 ou 3 morceaux.

Faire tourner le Tm à vit 9, jeter le saumon sur les couteaux, arrêter aussitôt l'appareil.

Introduire le sel, le poivre, les jaunes d'œufs et l'œuf entier et un petit gobelet de crème, mixer 30 secondes à vit 7.

Verser cette préparation dans des petits moules (4 à 6)  
mettre de l'eau dans un plat allant au four et y déposer les moules. Faire cuire à four doux (150°) pendant 20 à 25 min.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Pendant ce temps préparer la sauce : mettre la crème dans le Tm avec le sel le poivre et régler 10 min à 50) vit 4, une minute avant la fin introduire les feuilles d'estragon.

Pendant la cuisson de la mousseline, faire sauter les épinards à la poêle, dans le beurre, pendant une dizaine de minutes en salant et poivrant à votre gout et en retournant une fois ou deux.

Pour servir étaler les épinards sur un plat chaud, démouler les petites mousselines et napper avec la crème à l'estragon





## 7.57      Petits cakes à la truite fumée

### Ingrédients

300 g de truite fumée,  
1 courgette,  
1 citron,  
4 œufs,  
1 botte de ciboulette,  
25 g de beurre,  
20 g de farine,  
50 g de mimolette vieille,  
sel  
poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 180°

Dans le bol mixer la truite avec le jus d'un demi citron, 30 secondes à 8, saler poivrer et ajouter la ciboulette coupée, la mimolette, ainsi que la courgette en gros dés sur turbo 10 secondes....

sortir et mettre en attente, laver le bol rapidement y remettre le beurre 1 mn à 80°, ajouter la farine, 20 cl d'eau et l'autre moitié du jus de citron, 80° vitesse 7 environ 2mn...jusqu'à ce que la crème recouvre une cuillère ajouter les œufs 1mn vitesse 7, et ensuite mettre le mélange mis en attente 30 secondes vit 1...

Mettre dans 4 ramequins beurrés et au four 30 à 35 mn (dans mon four 40 mn ont été nécessaires)

Décorer de ciboulette, d'un dé de courgette et d'un dé de truite....



## 7.58      Petits paquets de saumon fumé farcis de mousse de fruits de mer

### **Ingrédients**

Pour 3 personnes:

6 tranches de saumon fumé  
200 g de gambas  
200 g de crevettes  
200 g de crème fraîche spéciale chantilly (la mettre au congélateur 1/2 heure avant)  
50 g de ketchup  
6 gouttes de Tabasco  
6 gouttes de sauce Perrin

### **Préparation**

Décortiquer les crevettes et les gambas et jeter les épluchures.

Dans le bol, triturer les corps vit. 5-7-9 progressives durant quelques secondes. Réserver.

Laver le bol, le sécher et verser la crème dedans. Mettre le fouet sur les couteaux et programmer vit.3, jusqu'à ce qu'elle soit montée.

Incorporer les crustacés triturés et le reste des ingrédients sauf le saumon et mélanger vit. 3 pendant 1 minute.

Disposer les tranches de saumon fumé bien ouvertes sur un plat, déposer une cuillère de mousse dans le centre de chaque tranche et replier sur elles-mêmes, en formant des petits paquets rectangulaires.

Idée présentation : Creuser de petits sillons dans la peau d'un citron bien lavé. Déposer sur chaque paquet une languette de peau de citron nouée (nœud simple) et disposer sur l'assiette 2 tranches très fines de citron « cannelé ».



## 7.59 Filet de poisson au fenouil et sauce citron



### Ingrédients

Pour 4 personnes

400 g filets de poisson = 2 ou 4  
30 cl vin blanc  
3 oignons  
2 bulbes fenouil  
2 gousses ail  
1 cs huile olive  
sel  
poivre

### Sauce:

1 cs rase maïzena  
2 citrons  
3 jaunes œufs  
sel  
poivre

### Préparation

Emincer finement fenouil et oignons, éplucher ail et écraser gousses.

Chauffer huile dans wok ou sauteuse Tefal et suer fenouil, oignon et ail à feu doux ; saler et poivrer et étuver 10mn.

Déglicer au vin blanc et laisser réduire 5mn.

Si gros filets, les couper en 2 = 4, les poser sur les légumes, couvrir et cuire 10mn à feu très doux.

Passer le **jus de cuisson au chinois** et disposer poisson et légumes dans plat de service chaud.

Dans le bol, placer le fouet et verser maïzena, 3CS jus cuisson filtré, jaunes d'œufs, jus de citrons, mélanger **30secondes. vit.2** et régler **5mn à 90° vit.4**.

Napper les filets de cette sauce et accompagner d'un riz créole.

\*\*\* Poisson = Oméga 3 – Fenouil = vitamines anti-oxydantes – riz = glucides.



## 7.60 Poisson sur le dos

### Ingrédients

(Recette typiquement espagnole et réellement très bonne. Se fait avec du bar ou loup de mer, de la dorade, bref, des poissons à chair blanche. Cependant, vous pouvez l'utiliser pour agrémenter n'importe quel poisson cuit au four)

Poisson(s) selon la taille. Les faire préparer de la manière suivante : ouvert (comme un livre) en deux par le milieu, dans le sens de la longueur. Enlever les grosses arêtes.

150 g d'huile d'olive

8 à 10 gousses d'ail

2 petits piments de Cayenne (ici, ils font 0,5 cm de long environ)

50 g de vinaigre

### Préparation

Mettre le poisson dans un plat à four, « sur le dos », le saupoudrer de sel et introduire dans le four préchauffé à 180°C, durant 20 min. environ (selon la taille du poisson).

Pendant ce temps, verser l'huile dans le bol et programmer 7 min. température. Varoma, vit. 1.

Rajouter l'ail et les piments et programmer 10 secondes, vit. 31/2.

Programmer ensuite 5 min. température. Varoma, vit. 1. Terminée la cuisson, rajouter le vinaigre.

Enfin, verser le mélange sur le poisson et servir avec des pommes de terre vapeur, par ex.

NB : la « sauce » est aussi délicieuse si vous lui ajoutez du piment doux en poudre et en arrosez des pommes de terre vapeur.



## 7.61 Potée de fruits de mer

### Ingrédients

17mn préparation + 33mn tm21

500 g langoustines  
200 g moules  
200 g coques  
1 kg poisson qui se tient bien en cuisson (selon goût & saison)  
500 g tomates pelées  
sel

### Sauce :

400 g calamars  
200 g huile olive  
2 gousses ail

### Déco :

poignée de persil plat ciselé

### Préparation

Nettoyer et préparer poisson et fruits de mer.

Dans le bol, verser huile, ail et régler 3mn à 100° vit4.

Ajouter calamars et cuire 3mn à 100° vit1.

Ajouter tomates égouttées & pincée sel.

Disposer les langoustines et placer le panier dans le bol.

Poser Varoma dessus avec moules et coques dedans.

Disposer le poisson sur le plateau vapeur et fermer le Varoma avant de programmer 30mn Varoma vit1.

A l'arrêt de la minuterie, disposer le poisson, langoustines décortiquées, moules & coques dans les mini-soupières ou une grande soupière.

Arroser de la sauce et garnir de persil.

Servir aussitôt.





## 7.62 Rillettes de saumon à l'estragon



### Ingrédients

15mn réalisation – 15mn cuisson – 4 personnes

240 g saumon  
4 œufs  
8 cc crème fraîche  
1 citron  
persil  
15 feuilles d'estragon  
sel  
poivre

### Préparation

Mettre les œufs dans une petite casserole. Recouvrir d'eau et laisser bouillir 15mn.

Cuire le saumon dans une poêle antiadhésive. Dorer chaque face = 5mn, assaisonner, retirer le saumon du feu et le défaire en petits morceaux.

Remettre ces morceaux à dorer en les remuant pendant toute la durée de la cuisson : 3mn et les arroser d'1 cc de jus de citron.

Écaler les œufs encore chauds, les mixer avec estragon, persil, crème, 2 cc jus de citron, pincée de sel et poivre. On obtient une crème jaune pâle piquée de vert.

Incorporer le saumon, mélanger et réfrigérer 1h.

Servir avec des rondelles de citron et des toasts chauds.



## 7.63 Rillettes de saumon



### **Ingrédients**

15mn réalisation – 10mn cuisson – 2h réfrigération - 4 personnes

120 g saumon  
poivre  
60 g saumon fumé  
4 baies roses  
1 yaourt nature ou carré frais Gervais  
½ citron jaune  
80 g beurre ½ sel mou  
5 cc ciboulette ciselée

### **Préparation**

Râper le zeste du citron. Laver et ciseler la ciboulette.

Cuire le saumon, 10mn, à la vapeur (doit rester ferme) et laisser égoutter sur du papier absorbant.

Couper le saumon fumé en allumettes, mixer avec beurre mou, yaourt, jus de citron, zestes, ciboulette, baies roses et assaisonner.

Emietter le saumon frais égoutté, ajouter dans le bol et mélanger

Verser dans une terrine et réfrigérer 1 à 2 heures.

Servir accompagné de blinis ou de baguettes de campagne.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 7.64 Saumon Vapeur à la Sauce Hollandaise



### **Ingrédients**

5 à 6 darnes de saumon  
800 g de pommes de terre en cubes réguliers  
1 litre d'eau

### **Préparation**

Dans le bol du Tm mettre 1 l d'eau, fermez.

Placez le Varoma dans lequel vous aurez mis les pommes de terre ;  
et sur les pommes de terre dans le plateau vapeur les darnes de saumon ; si il y en a  
beaucoup salées et poivrées.

Fermez le Varoma et Programmer 25 mn sur VAROMA à vitesse 4.

Vérifiez la cuisson.

Réservez l'eau et préparer une sauce en hollandaise en 3 minutes.



## 7.65 Soles pochées à la dieppoise



### Ingrédients

25mn réalisation – 30mn cuisson – 4 personnes

4 soles  
150 g crevettes roses  
80 cl moules  
1 échalote ciselée  
100 g tous petits champignons Paris  
½ litre fumet poisson  
2 verres vin blanc secondes d'Alsace  
10 cl crème fraîche épaisse  
60 g beurre  
60 g farine  
sel  
poivre  
quelques gaines de fenouil et un peu de poudre curcuma

### Préparation

Diluer le fumet de poisson dans l'eau, ajouter le vin blanc et mettre à chauffer.

Dans une casserole, cuire les moules avec 10g beurre, échalote et vin. Cuire le temps qu'elles s'ouvrent. Pendant ce temps, décortiquer les crevettes et broser les champignons.

Dès que les moules sont cuites, les décortiquer. Dès que le fumet est bien chaud, pocher la sole. Dès qu'elle est cuite, l'extraire du fumet

Verser le fumet, passé au chinois, dans le bol avec champignons, moules, 60g de beurre et 60g de farine et régler **12mn à 90°C vit. 1.**

Ajouter la crème, les gaines de fenouil, le sel, le poivre et le curcuma et régler **4mn à 100°C vit.1.**

Poser les soles et la garniture sur un plat allant au four. Verser la sauce autour et passer au grill avant de servir.



## 7.66 Dos de merlu sauce verte

### Ingrédients

17mn réalisation – 4 personnes

1 échalote  
20 g margarine  
90 g vermouth blanc secondes  
150 g épinards surgelés  
300 g eau  
1 cc curry fort  
½ cc sel fin  
½ cube court-bouillon  
4 dos merlu (500 à 600g)  
2 cs crème fraîche 15%  
1 cc maïzena (facultatif)

### Préparation

Décongeler les épinards et **préchauffer les assiettes**.

Dans le bol, introduire l'échalote coupée en quatre, et la margarine. Régler **2 ½mn à 100° vit.4**.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter épinards, vin, curry, sel, poivre, ½ cube court-bouillon et eau. Régler **5mn à 100° vit.4**.

Déposer le poisson dans le panier et saupoudrer de curry. Dès l'arrêt de la minuterie, introduire le panier et régler **6 à 8mn à 100° vit.4**.

Déposer le poisson dans un plat (posé sur une casserole d'eau bouillante) et le recouvrir de papier alu (conserve la chaleur).

Vérifier la consistance de la sauce. Si on préfère plus épaisse, ajouter maïzena et cuire **3mn à 100° vit.4**.

Ajouter la crème en dernier. Mixer **3 à 4secondes. vit.4**.

Napper le poisson, servir avec brocolis ou pommes vapeur ou du riz.



## 7.67 Soufflé de crabe aux fines herbes



### Ingrédients

Préparation 10 min + TM 9 min + cuisson 25 min

120 g de crabe appertisé (poids égoutté)  
50 g + 1 noix de beurre  
50 g + 1cc de farine  
240 g de lait demi-écrémé  
4 œufs  
1 douzaine de brins de ciboulette  
sel fin  
muscade râpée  
poivre

### Préparation

Préchauffer le four Th.6 (180°). Ouvrir la boîte, conserver le jus. Préparer une béchamel épaisse en faisant fondre le beurre 1 min 1/2 à 90° vit.2.

Puis rajouter les 50g de farine. Mouiller avec le jus du crabe et compléter avec 240g de lait.

Chauffer 5 min à 90°, vit.2 sans bouchon.

En fin de cuisson ajouter, saler, poivrer et ajouter un peu de muscade.

Pendant cette cuisson, ciseler la ciboulette et la réserver.

Ajouter à la béchamel, sans cuire, le crabe, la ciboulette et les jaunes d'œufs, ayant mis de côté les blancs. Mélanger le tout 30 secondes à vit. 1,5. Verser cette préparation dans une terrine. Rectifier l'assaisonnement si besoin. Laver le bol pour y mettre ensuite les blancs d'œufs et les monter en neige.

Ajouter une pincée de sel fin, installer le fouet puis régler 3 min vit.3 pour obtenir des blancs battus en neiges très fermes.

Incorporer ces blancs en neige délicatement à la préparation dans la terrine. Soulever délicatement à la spatule, enrober les blancs avec la préparation, ne pas "touiller" énergiquement!

Verser doucement dans un moule à soufflé, beurré et fariné (la noix de beurre et le cc de farine) et mettre dans le four. Laisser cuire 25 à 30 min.

Servir dès la sortie du four, tant que le soufflé est beau, doré et gonflé.

CONSEIL: choisir un moule rond à bords verticaux. Le soufflé va augmenter de volume et de



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

hauteur à la cuisson. Pour éviter les débordements, vous pouvez choisir un moule suffisamment haut pour que le soufflé arrive à 2/3 de la hauteur seulement.





## 7.68 St Jacques aux poireaux



### Ingrédients

30mn réalisation – 24mn cuisson – 4 personnes

12 St Jacques  
250 g blancs de poireaux  
20 g beurre  
3 échalotes  
1 jus citron  
3 cs crème fraîche  
3 gobelets vin blanc demi-secondes  
10 g (1 cc) Maïzena  
Sel  
poivre

### Préparation

Mettre les blancs de poireaux coupés en gros tronçons dans le bol et mixer **10secondes vit4** et réserver dans le Varoma.

Mettre les échalotes épluchées entières dans le bol et mixer **7secondes vit5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

Ajouter le beurre régler **2mn 100° vit1** .

Ajouter le jus de citron, le vin blanc, 20g d'eau, sel et poivre.

Disposer les blancs de poireaux coupés en rondelles dans le Varoma et les noix de St Jacques sur le plateau du Varoma. Poser celui-ci sur le bol et régler **12mn Varoma vit1**. Remuer le poireau à mi-cuisson.

A l'arrêt de la minuterie, disposer les noix de St Jacques sur le plateau à vapeur et régler **4mn Varoma vit1**. Retourner les noix et régler à nouveau **4mn Varoma vit1**.

A l'arrêt de la minuterie, mettre les poireaux dans un plat et décorer avec les noix de St Jacques au-dessus.

Ajouter au bouillon du bol la crème fraîche, la maïzena et mixer **2mn 90° vit3** .

A l'arrêt, mixer **30secondes vit5** et servir la sauce sur les noix de St Jacques.

\*\*\* La recette est conçue pour de grandes noix de St Jacques. Avec des petites noix, réduire le temps de cuisson sinon elles seront ferme et fibreuses.

Pour une jolie décoration, tailler quelques fines lamelles dans la longueur d'un poireau entier avec le vert, que vous cuirez avec les tronçons de poireaux dans le Varoma.





## 7.69 St pierre aux légumes



### Ingrédients

15mn réalisation – 40mn cuisson – 4 personnes

St Pierre d'1,6kg  
200 g céleri  
200 g carotte  
4 gros oignons  
thym  
laurier  
100 g beurre  
sel  
poivre  
75 cl vin blanc secondes  
2 citrons  
1 cs vinaigre  
persil plat ciselé  
1 filet huile olive  
1l fumet poisson

### Préparation

Nettoyer le poisson et essuyer avec Sopalin. Mouiller intérieur, extérieur du jus de citron et mettre dans son ventre thym, laurier, sel et poivre.

Eplucher, laver et couper les légumes en morceaux. Mettre en route le TM21, vit.3.5, en jetant les morceaux, environ 15secondes. En aidant à la spatule. Ajouter le beurre, régler 5mn 100° vit.1 et mettre les légumes sur le plateau vapeur.

Verser le fumet dans le bol et régler 5mn 100° vit. 1.

Huiler le plateau Varoma à l'aide d'un Sopalin, y poser le poisson, mouiller du vin blanc, du jus de citron, du vinaigre et l'assaisonner.

Placer le plateau légumes dessus et régler 30mn Varoma vit.1.

\*\*\* On peut ajouter du thym citron dans le ventre du St Pierre.



## 7.70 Terrine de St Jacques



### **Ingrédients**

375 g noix  
corail  
500 g crème fraîche  
1 œuf entier  
1 blanc d'œuf  
filet de saumon rose  
10 g de sel et poivre

### **Préparation**

Mixer les St Jacques en purée, ajouter sel, poivre, œuf entier + blanc et la crème fraîche.

Poser le moule d'empreintes sur la grille du four.

Garnir les moules d'une couche de mousseline de St Jacques.

Déposer un fin filet de saumon et garnir à nouveau de mousseline, à ras du moule.

Cuire 20mn au bain-marie dans four préchauffé Th. 200°C.

Laisser refroidir et réserver au surgélateur.

Démouler 3 heures avant de servir.



## 7.71 Roulé de filet de truite vapeur au jus de carottes



### Ingrédients

15mn réalisation – 20mn cuisson – 4 personnes

4 truites entières déposées en filets  
sel  
poivre  
fines herbes

### Sauce au jus de carottes:

1 ½ gobelet jus de carottes  
persil  
gingembre  
1 cs crème épaisse 35%  
20 cl vin blanc  
2 échalotes

### Préparation

Couper chaque filet sur la longueur pour obtenir 2 lanières, saler, déposer quelques fines herbes hachées; rouler chaque lanière bien serrée et les mettre dans le panier cuisson.

Dans le bol, verser les ingrédients de la sauce, placer le panier dans le bol et programmer **10mn 100° vit3**.

Déposer le roulé au centre de l'assiette, verser 1 à 2CS de sauce autour du poisson.

\*\*\* Garnir de pois mange-tout frais cuit vapeur.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 7.72 Notes





## 8 Légumes





## 8.1 Terrine de légumes



### **Ingrédients**

250 g de carottes  
250 g de courgettes  
4 œufs  
20 cl de crème fraîche  
2 cs de maïzena  
70 g de gruyère râpé  
Sel, poivre

### **Préparation**

Couper les carottes en 2 et mixer les 4 secondes, vitesse 5.

Les mettre dans le Varoma. Couper et mixer les courgettes 3 secondes, vitesse 5. Les mettre sur le plateau du Varoma.

Mettre les 5 gobelets d'eau dans le bol. Fermer le couvercle, placer le Varoma dessus et régler 15 min Varoma vitesse 4.

A l'arrêt de la minuterie, mettre les carottes et les courgettes dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé. Vider l'eau restant dans le bol.

Puis mettre dans le bol le reste des ingrédients, mixer 10 secondes, vitesse 4.

Verser cette préparation sur les légumes dans le moule à cake. Mélanger à l'aide d'une fourchette. Recouvrir de papier sulfurisé.

Cuire 60 min thermostat 6 (180°C) au bain marie.



## 8.2 Houmous



### Ingrédients

Pour 6 personnes

1 boîte de pois chiche cuit au naturel de 850 g (450 g égoutté)

1 trait de jus de citron jaune

Sel

Huile d'olive

1 cuillère à soupe de pâte de sésame (tahiné)

1 gousse d'ail

### Préparation

Rincer les pois chiches à l'eau froide et les égoutter

Mettre dans un mixeur type thermomix les pois chiche, l'huile, le citron, l'ail et le sel.

Mixer fortement en ajoutant un petit peu d'eau pour obtenir une pâte épaisse et tartinable.

Réserver au frais !

Conseils:

Vous pouvez ajouter quelques tomates confites, herbes fraîches ou olives pour parfumer et personnaliser votre houmous.

Rincez bien vos pois chiche !

Si votre mixeur n'est pas assez puissant, vous pouvez enlever la peau des pois chiche assez difficile à mixer...



### 8.3 Hoummos (purée de pois chiche)



#### **Ingrédients**

1 boîte de pois chiche de 400g (poids net égoutté : 265g)  
2 gousses d'ail  
1 citron  
5 cs d'huile d'olive (3+2)  
1 cc d'huile de sésame (facultatif)  
1 gosse pincée de sel  
Poivre (3 tours de moulins)  
1 cc de paprika doux

#### **Préparation**

Égoutter les pois chiches en récupérant le jus. Rincer les pois chiches sous l'eau froide.

Éplucher les gousses d'ail.

Faire tourner le Thermomix à vitesse 7 et jeter les gousses d'ail sur les couteaux. Arrêter l'appareil.

Introduire les pois chiches avec 1 gobelet de leur jus, le jus du citron, 3 cuillerées d'huile d'olive, l'huile de sésame, le sel et le poivre. Placer le panier sur les parois du bol et le couvercle pour éviter les projections. Mixer 1 minute, d'abord à vitesse 3,5 puis en augmentant progressivement jusqu'à la vitesse turbo. Vérifier la consistance du mélange : on doit obtenir une purée crémeuse et homogène. Recommencer à mixer à vitesse turbo pendant 20 à 30 secondes si nécessaire.

Verser la purée de pois chiches dans un plat creux. Au moment de servir, faire une fontaine au centre de la purée et verser 2 cuillerées d'huile d'olive. Saupoudrer de paprika tout autour.





#### 8.4 Artichaut au Pastis



##### **Ingrédients**

4 Artichauts  
1/2 Fenouil  
2 échalotes  
1 cs de Vinaigre  
1 cs Moutarde forte  
2 cs d'huile d'olive  
1 cs de Pastis  
Sel, poivre

##### **Préparation**

Faire cuire les artichauts dans de l'eau salée 40 minutes environ.

Dans le bol, mixer le fenouil, 2 échalotes vitesse 8 30 secondes avec sel et poivre, une cuillère à soupe de vinaigre, deux cuillères à soupe d'huile, une cuillère à café de moutarde et 1 cuillère à soupe de Pastis

Cette sauce accompagnera l'artichaut



## 8.5 Purée de céleri aux deus pommes



### **Ingrédients**

1/2 pomme  
1 pomme de terre  
1/2 tête de céleri  
5 dl de lait  
5 dl d'eau  
3 cs de beurre  
huile  
sel

### **Préparation**

Eplucher et découper le légume en petits morceaux.

Cuire la pomme de terre et le céleri dans le bol 25 mn vitesse 1 90°, vider l'eau de cuisson ajouter les morceaux de pommes, un peu de lait et mixer 30 secondes Vitesse 3

Ajouter le lait et mixer au fouet vitesse 3 maxi toujours à 70°, servir sans tarder

Servir chaud!!!



## 8.6 Sauce tomate



### Ingrédients

Pour 4 personnes  
4 belles tomates  
3 gousses d'ail  
1 pincée de sucre  
2 cuillère à soupe d'huile d'olive  
50 g de jambon (ou lardons)  
10 feuilles de basilic

### Préparation

Ebouillanter les tomates quelque secondes, couper en deux et épépiner

Verser dans le bol, l'huile, l'ail, jambon, et les tomates pelées

Mixer 40 secondes, vitesse 6,

Régler la température sur 60° pendant 20 mn sans co uvrir

Ajouter une pincée de sucre et les feuilles de basilic au moment de servir.

Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur, et plus longtemps au congélateur.



## 8.7 Bâtonnets de patates



### Ingrédients

100 g de pommes de terre  
80 g de beurre  
200 g de farine  
½ cc de sel  
50 g de fromage râpé  
1 jaune d'œuf battu

### Préparation

Faire cuire les pommes de terre avec leur peau. Quand elles sont cuites, les laisser refroidir un peu et les mettre dans le bol du Thermomix et programmer **4 secondes, vitesse 6**.

Ajouter la farine, le sel, le beurre ramolli et le fromage râpé et **mixer 20 secondes, vitesse 7**

Avec la pâte obtenue, faire une boule et laisser reposer 30 minutes

Etaler la pâte et couper des bâtonnets de 1 cm de large sur 5 cm de long, les badigeonner au pinceau d'œuf battu et les mettre au four sur une plaque 20 à 25 minutes T°180



## 8.8 Beignets de pois chiches Recette libanaise



### Ingrédients

1 grande boîte pois chiches au naturel  
2 gousses d'ail  
4 oignons  
1 cs cumin  
1 cs poudre coriandre  
1 cs coriandre fraîche hachée  
1 œuf  
2 cs farine  
sel  
poivre  
2 citrons verts  
bain de friture

### Préparation

Égoutter les pois chiches, éplucher l'ail, retirer le germe au centre, éplucher les oignons et les émincer.

Jeter ail et oignon sur couteaux en marche vit6.

Ajouter pois chiches, cumin, coriandre, coriandre fraîche, œuf, farine, sel, poivre et mixer 15 secondes vit8.

Verser la préparation dans un saladier, rectifier l'assaisonnement et réfrigérer 30mn et chauffer la friteuse à 180°C.

A l'aide d'une petite cuillère, prélever de petites quantités de pâte et les frire, 4mn environ, par petites fournées.

Égoutter dans le panier puis sur du papier absorbant et réserver au chaud pendant la cuisson de la deuxième série.

Disposer les beignets sur le plat de service, décorer de rondelles de citron vert et saupoudrer du reste de coriandre hachée.



## 8.9 Carottes sauce au thon



### Ingrédients

600 g de carottes  
1 boîte de thon émietté (100 g)  
le jus d'un 1/2 citron ou un gobelet de vinaigre plus ou moins selon votre gout  
1 œuf  
3 gobelets d'huile  
1 gosse cuillère de moutarde de Dijon  
1 pincée de sel et de poivre

### Préparation

Dans le bol mettre le thon la moutarde l'œuf le sel le poivre le vinaigre ou le jus de citron un gobelet d'huile.

Mettre le panier et fermer le thermomix.

**Mixer vitesse 5 pendant 20 secondes**, faire couler en filet continu les deux autres gobelets d'huile.

**Mixer 10 secondes, vitesse 6/7.**

Vérifier l'assaisonnement et si besoin rajouter l'huile.

Verser la sauce dans un saucier et la réserver.

Éplucher les carottes et les couper en gosses rondelles. Les mettre dans le bol et **mixer 10 secondes, vitesse 3/4** en vérifiant la consistance par l'orifice. Si besoin continuer 2 à 3 secondes de plus.



## 8.10 Champignons à la crème et au citron



### Ingrédients

500 g de champignons en lamelles  
30 g d'huile d'olive  
2 gousses d'ail en lamelles  
50 g de lait écrémé  
40 g de jus de citron  
sel, poivre, persil

### Préparation

Rincer sans laver les champignons et sécher sur du papier absorbant. Réserver.

Mettre le fouet, verser l'huile dans le bol et programmer **3 minutes 100° vitesse 1**.

Verser l'ail en lamelles dans le bol et programmer **3 minutes 100° vitesse 1**.

Mettre les champignons, le sel, le poivre et programmer **8 minutes T°Varoma, vitesse 1**.

Ajouter le lait, le citron, le persil et programmer **3 minutes T°100 vitesse 1**.

Servir très chaud.



## 8.11 Chou-fleur au vin rouge



### Ingrédients

1 petit chou-fleur  
2 poivrons rouges  
1 gobelet de vin rouge  
8 tomate cerises séchées  
2 tête d'ail  
1 pincée de piment rouge moulu  
1 oignon (rouge de préférence)  
50 g d'olives noires sans noyaux  
2 gobelets de bouillon de poule  
le jus d'1/2 citron  
sel poivre, persil frais, origan

### Préparation

Mettre à ramollir les tomates sèches.

Mixer dans le bol les olives, l'oignon, le piment et les tomates durant **10 secondes à vitesse 4**.

S'aider avec la spatule pour remettre tous les ingrédients dans le fond du bol, ajouter le vin rouge et le bouillon.

Programmer **8 minutes à 100° vitesse 2** (pour le TM 21 vitesse 3).

Incorporer les poivrons rouges coupés en fines lamelles et **cuire 3 minutes à 100 vitesse 1**.

Ajouter le chou-fleur coupé en morceaux, un peu de sel et poivre et programmer **5 minutes à 100° vitesse 1** (TM 21 mettre le fouet sur les couteaux) jusqu'à ce que le chou-fleur soit "al dente".





## 8.12 Concombre farci au thon



### Ingrédients

1 concombre de 400 G  
30 g de poivrons rouge  
40 g de branches de céleri  
2 Cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 boîte de thon naturel 150 g  
Le jus d'un demi-citron  
½ cc de moutarde forte  
½ cc de sel  
Poivre : 4 tours de moulin

### Pour la déco :

1 belle tomate  
1/4 de concombre

### Préparation

Éplucher le concombre le passer sous l'eau froide.

Le couper en 8 morceaux. Evider le centre avec une cuillère.

Introduire dans le bol le poivron et le céleri coupés en morceaux, l'huile d'olive, le thon égoutté, le jus de citron, la moutarde le sel et le poivre. **Mixer 20 secondes à 3.5 puis 30 secondes à 5**

Ramener les ingrédients vers le fond du bol avec la spatule.

**Mixer encore 15 secondes à 6.** On doit obtenir un mélange à consistance crémeuse.

Garnir chaque puits de concombre d'1/8 du mélange. Servir bien frais sur de tranche de tomates et de rondelles de concombre.



## 8.13 Flan de courgettes à la chair de saucisse



### Ingrédients

800 g de courgettes  
250 g d'oignons  
2 œufs  
400 g de chair à saucisse ou steaks hachés (moins gras)  
gruyère râpé ou parmesan au choix ou boursin ail et fine herbes  
sel  
Poivre  
noix de muscade (facultatif)  
Thym  
2 cs de farine

### Préparation

Couper les oignons en lamelles

Dans le bol, mettre les oignons avec 1 CS d'huile d'olive **vitesse 2 / 80 °/5 minutes**

Ajouter le fouet, ajouter la chair à saucisses en petits morceaux, les courgettes en rondelles, le thym, le laurier, sel, poivre, ajouter les œufs et faire tourner **vitesse mijotage 100 ° pendant 8 minutes.**

Verser le tout dans un plat à gratin, saupoudrer de parmesan, gruyère râpé, ou mélanger le boursin.

Cuire 30 minutes 200° au four



## 8.14 Fondue d'endives aux lardons



### Ingrédients

3 endives  
6 échalotes  
30 g de beurre  
100 g de lardons  
pommes de terre

### Préparation

Couper 3 endives en 4

Les mettre dans le bol **5 secondes, vit4**, Réserver.

Dans le bol: 6 échalotes, **5 secondes, vit5**

Ajouter 30 g de beurre, 100g de lardons, **5min / Varoma / fonction sens inverse / vitesse mijotage**

Ajouter les endives réservées, 500g d'eau, **5min / Varoma / fonction sens inverse /vitesse mijotage**

Ajouter le panier rempli de pommes de terre coupées en morceaux  
**30 min/100°/ vitesse mijotage.**

Mélanger l'ensemble, endives pommes de terre dans un saladier et servir.



## 8.15 Galettes de pommes de terre



### Ingrédients

1 gros oignon  
3 branches de persil  
1 œuf entier + un jaune  
1 kg de pommes de terre  
80 g de beurre  
½ c à c de sel  
Poivre  
50 g de margarine

### Préparation

Éplucher, laver et bien essuyer les pommes de terre. Les couper en 4.

Introduire tous les ingrédients dans le bol (sauf la margarine). **Mixer 30 secondes à vit 3,5** en aidant avec la spatule.

Vider le contenu du bol dans un saladier. Façonner des petites galettes et les faire cuire 8 mn environ dans une poêle antiadhésive à feu doux, avec la margarine. Les retourner à mi cuisson.

Ou bien dorer à la poêle 1 mn de chaque côté et finir la cuisson au four à 200° pendant 8 mn

Pour plus de facilité, on peut faire une seule grande galette que l'on fera cuire 20 à 25 mn au four après l'avoir fait dorer à la poêle sur les 2 côtés!



## 8.16 Gazpacho



### Ingrédients

1 kg de tomates mûres dont on ôte le centre vert  
1 petit concombre  
1 poivron vert  
1 oignon moyen  
1 gousse d'ail  
1 citron entier pelé et ôter la peau blanche  
1 demi verre d'eau  
1 petit verre d'huile d'olive  
sel  
poivre

### Préparation

Mixer le tout.... et voilà c'est prêt juste vérifier l'assaisonnement avant de servir...bien frais, c'est meilleur !





## 8.17 Gâteau de légumes



### Ingrédients

800 g de carottes  
4 petits blancs de poireaux (environ 300 g)  
1 cube de bouillon de volaille  
4 œufs  
200 g de crème légère  
150 g de gruyère râpé  
400 g d'eau  
1 noix de beurre pour le plat ou les ramequins  
sel  
poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 180° (Th 6).

Mettre les légumes coupés en gros morceaux dans le bol et **mixer 10 secondes, vit 5** en aidant avec la spatule.

Ajouter l'eau et le cube de bouillons de volaille, et programmer **20 mn, température Varoma, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.

A la fin de la minuterie, filtrer le contenu du bol à l'aide du panier de cuisson.

Insérer le fouet dans le bol vide. Remettre la julienne de légumes égouttés, puis ajouter les œufs, la crème, le fromage râpé, un peu de sel et de poivre.

**Mélanger 15 secondes, vit 3** en tenant le Thermomix avec les deux mains pour éviter qu'il ne bouge.

Répartir dans des ramequins beurrés ou dans un plat.

Cuire au four 35 mn (25 mn si la cuisson se fait dans des ramequins), à 180° (th 6). Servir chaud en accompagnement de viande ou de poisson.



## 8.18 Gnocchis



### Ingrédients

Pétrir dans le TM ou à la main :  
200 g de farine  
1 œuf  
½ gobelets de lait  
50 à 100 g de reste de purée de pomme de terre  
Sel  
poivre

### Préparation

Mettre la pâte obtenue dans un cellophane sous forme de boudin et mettre au frais quelques heures.

Ouvrir le cellophane, fariner le boudin de tous les côtés et couper de petites boules de 1 cm de diamètre maximum (fariner encore un peu car ça colle) – les marquer avec une fourchette (pour l'esthétique).

Les faire cuire à l'eau bouillante salée et légèrement huilée pendant environ 10 mm.

S'accompagne d'une béchamel, d'une sauce tomate, ou, les faire revenir et accompagner d'une salade.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 8.19 Gratin de courgettes au riz



### Ingrédients

500 g de courgettes râpées ou mixées  
3 œufs  
300 g de bouillon de volaille  
1 briquette de crème fraîche  
Un sachet de riz  
1/2 sachet de fromage râpé  
Sel, poivre

### Préparation

**Mixer** d'abord les courgettes quelques secondes **VIT 6**.

Mélanger tous les ingrédients à cru **40 secondes VIT 2 fonction sens inverse**.

Mettre à cuire à four 180° pendant 1H environ





## 8.20 Gratin de courgettes à la provençale



### Ingrédients

1 kg de courgettes  
500 g de tomates (j'ai mis 6 petites tomates)  
3 gousses d'ail  
1 belle poignée de persil haché  
2 oignons moyens  
80 g d'anchois en boîte (Ottoki met seulement une petite boîte de 50 g à l'huile d'olive, poids net égoutté : 35 g, et c'est assez salé !). (8 anchois = 1 pt)  
2 œufs (4 pts)  
4 CS de crème fraîche (allégée à 15 % = 4 pts)  
150 g de lait (écrémé = 0,75 pts)  
2 branches de basilic frais  
60 g de parmesan râpé ou en copeaux (6 pts)  
1 pincée de sel et de poivre du moulin

### Préparation

Préchauffer le four à 210°C (th.7)

Faire blanchir les courgettes coupées en lamelles 10 min environ dans l'eau frémissante.

Hacher le persil. A réserver.

Émincer les oignons finement. A réserver. Peler les tomates.

Dans le bol du Thermomix :

Mettre les tomates coupées en morceaux, le persil, les oignons émincés, l'ail écrasé.

Faire **confire 12 min VIT mijotage à 100° en ôtant le couvercle** (ou dans une casserole).

Ajouter ensuite les anchois coupés en petits bouts de 1 cm. Mélanger.

Dans le plat à gratin beurré, mettre les courgettes, le mélange de tomates et rincer le bol.

Dans le bol du Thermomix ou dans un récipient : mélanger les œufs, la crème fraîche et le lait, un peu de sel et de poivre, que l'on versera sur le mélange courgettes-tomate.

Ajouter le basilic haché et parsemer de parmesan.

Faire cuire 20 à 30 min environ à 210°C. Servir bien chaud.... C'est un délice !!!



## 8.21 Gratin de courgettes et pommes de terre



### Ingrédients

1 gosse ou 2 petites courgettes  
2 cs de boursin cuisine, ails et fines herbes.  
1 bouillon poule  
4 gosses pommes de terre.  
2 escalopes de dinde  
1 béchamel.

### Préparation

Épluchez et coupez les courgettes et 1 pomme de terre, ajoutez le boursin et le bouillon.  
Faites tourner **20min à 70°C vitesse 3**.

Épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles, les mettez dans le panier ; dans le Varoma disposez les escalopes. (Mettez au fond du bol un peu d'eau)

Faites tourner **15 min position Varoma**.

Préparez une béchamel pas trop liquide.

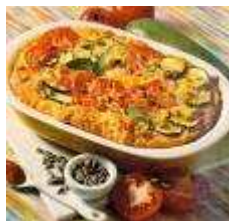
Mettez la viande dans le bol et faites 3 ou 4 pulsions turbo.

Disposez la viande au fond d'un plat recouvrez-la de sauce puis mettez la purée de courgettes et les pommes de terre en rondelles, puis videz le reste de sauce et saupoudrez de chapelure.

Pour finir passez le plat quelques minutes au four pour gratiner un peu.



## 8.22 Gratin de légumes



### Ingrédients

300 g de fenouil  
200 g de carottes  
200 g de courgettes  
100 g d'oignons  
200 g de chou-fleur  
150 g de chapelure  
1/2 gousse d'ail  
1 branche de romarin  
5 feuilles de sauge  
1 poignée de persil  
30 g de beurre  
sel et poivre

### Préparation

Éplucher, laver, couper les légumes en petits morceaux et les placer dans le Varoma. Introduire 1 litre d'eau dans le bol et positionner le Varoma. **Régler 30 mn à température Varoma vit 1.**

A l'arrêt de la minuterie disposer les légumes dans un plat beurré allant au four. Préchauffer le four à 180°C.

Rincer le bol à l'eau froide et le sécher.

Mettre dans le bol la chapelure, les herbes et l'ail. Mixer 30 secondes, vit 9.

Saupoudrer les légumes de ce mélange, ajouter quelques noisettes de beurre, mettre à gratiner au four préchauffé à 180° pendant 20mn.

Servir chaud !

Conseil :

Pour enrichir cette recette vous pouvez ajouter une sauce emmental. Mixer pendant 15 secondes à vit4, 200 g d'emmental coupé en morceaux, 1 œuf, 200 ml de crème, sel et poivre selon votre goût.

Verser cette sauce sur les légumes et saupoudrer de chapelure aromatisée avant de passer au four.



## 8.23 Guiso de pois chiches



### Ingrédients

2 pots de pois chiches cuits (400 g chacun)

#### Sofrito:

50 g d'huile d'olive

400 g d'oignons

2 dent d'ail

200 g de tomate naturel triturée (vendue en pot)

#### Le reste:

500 g d'eau

1 feuille de laurier

Sel

2 cc de cumin en poudre

poivre

persil haché pour décorer

### Préparation

Laver et faire égoutter les pois chiches

Mettre dans le bol tous les ingrédients en morceaux, du sofrito (je ne sais pas comment on dit en français). Programmer **3 secondes, vitesse 4 et ensuite 10 minutes, Varoma, vit 1.**

Mettre 3 cuillères à soupe de pois chiches + l'eau et **triturer 40 secondes, vitesse 7.**

Incorporer le laurier, sel, cumin, poivre et programmer **7 minutes, Varoma, sens inverse, mijotage.**

Mettre les pois chiches et programmer **10 minutes à la même vitesse et température.**

Et voilà! Tu as préparé le repas de demain. En arrivant du boulot, tu mets ça au micro-ondes et à table.



## 8.24 Haricots coco aux carottes Relevée



### Ingrédients

200 g de haricots "coco" en gousse (poids écosé)  
600 g de carottes  
2 gousses d'ail  
1 gobelet d'eau  
1/2 cc de cumin en poudre  
sel

### Préparation

Dans le bol du TM :

Mettre l'ail et les carottes coupés en gros morceaux. **Mixer 10 secondes VIT 5.**

Ajouter l'eau, les haricots, le sel et le cumin. **Cuire 45 min 100° FSI + mijotage.**

La cuisson est à point, quand les haricots sont enrobés d'une sauce de carottes.

Conseil Thermomix :

Vous pouvez remplacer les haricots frais par des haricots secs que vous aurez fait tremper dans l'eau la veille, et en prolongeant la cuisson si besoin.



## 8.25 Pain d'aubergines



### Ingrédients

2 belles aubergines (env. 600g)  
2 poivrons rouges  
1 tomate  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
3 œufs  
80 g de chapelure  
2 cs d'huile d'olive  
3 pincées de marjolaine  
1 cc de gros sel  
1 pincée de poivre

### Préparation

Installer les aubergines entières, non pelées, sous le gril allumé du four (Th. max) pendant ¼ d'heure.

Les retourner 2 ou 3 fois. Les aubergines doivent devenir souples, avec des tâches foncées par endroit.

Régler le four sur Th.6 (180°) et laisser préchauffer.

Peler l'oignon et l'ail, les couper en morceaux grossier et les **jeter sur les couteaux du TM à vit.4.**

Verser la préparation dans un moule à cake et enfourner 20 min.

Dès que le pain d'aubergines est cuit, le sortir du four et le démouler délicatement sur un plat.

Ce pain se déguste aussi bien froid que chaud.



## 8.26 Pommes dauphine



### Ingrédients

1/4 l. d'eau  
1 pincée de sel, du poivre  
un peu de muscade râpée  
80 g de beurre  
125 g de farine  
4 œufs  
500 g de pommes de terre

### Préparation

Faites cuire les pommes de terre (avec leur peau), dans de l'eau bouillante salée. Épluchez-les ensuite et écrasez-les en purée très sèche, sans ajouter de liquide.

Peser la farine et la réserver dans un récipient.

Dans le bol du TM : Faire bouillir l'eau + sel + poivre + muscade + beurre coupé en petits morceaux **6 mn à 100°C VIT 2**

Ajouter la farine d'un seul coup **Mélanger 20 secondes VIT 2 -sans chauffer**

Puis de nouveau **1 mn à 50°C VIT 3**

Ajouter les œufs un par un (il y en a 4), toutes les 15 secondes à VIT 4

Ajoutez alors la purée sèche de pommes de terre. Malaxez bien. Vérifiez l'assaisonnement.

Faites tomber dans la friture chaude, des cuillerées de pâte, que vous détacherez à l'aide d'une seconde cuillère. Ne mettez pas trop de boulettes à cuire à la fois, car elles vont gonfler un peu à la cuisson.

Dès que les pommes dauphine sont dorées de tous côtés, égouttez-les sur du papier absorbant.

Servez très chaud. Si besoin, replongez-les 1 minute, au dernier moment, dans l'huile super-chaude.



## 8.27 Pommes de terre au lard



### Ingrédients

1 kg de Pommes de terre à chair ferme  
200 g de lardons fumés ou non  
4 gobelets d'eau  
3 cs d'huile d'olive  
1 oignon  
1 cube de volaille  
muscade, gingembre, sel, poivre

### Préparation

Émincer l'oignon quelques secondes dans le bol, ajouter l'huile.

Faire revenir **5 mn à 90°, vitesse 1**.

Mettre le fouet dans le bol, Ajouter les Pommes de terre épluchées et coupées en dés, les lardons, les aromates et 4 gobelets d'eau.

Cuire **20 mn à 90°, vitesse 1**.





## 8.28 Purée de pomme de terre au thym et à l'huile d'olive



### Ingrédients

1 kg de pommes de terre  
2 ou 3 brindilles de thym  
250 g d'huile d'olive

### Préparation

Pour 4 à 5 personnes

Installer le fouet. Eplucher 1 kg de pommes de terre, les laver, les couper en morceaux mettre le tout dans le bol et les recouvrir d'eau froide ajouter 2 ou 3 brindilles de thym et faire **cuire 25 min environ à 100°, fonction sens inverse, vitesse mijotage.**

A l'arrêt de la minuterie, vider l'eau de cuisson. Oter la fonction sens inverse gardez le fouet ajouter petit à petit 250 G d'huile d'olive.

Saler et **MIXER 50 secondes à vitesse 3** pour obtenir une purée lisse et onctueuse.



## 8.29 Purée de choux au marrons



### **Ingrédients**

400 à 500 g de choux vert  
1 boîte de marrons en conserve (280 g)  
1 gobelet de lait  
25 g de beurre  
Sel  
Poivre  
Rehausseur de goût (Amora)

### **Préparation**

Couper le chou en 4

Enlever la partie dure centrale – laver à l'eau vinaigré

Mixer finement en 2 fois le chou

Le mettre dans le panier et remplir le bol de 800 g d'eau

**Cuire 20 mm Vitesse 7-8 à 100 °**

Vider le bol et y mettre le chou cuit

Rajouter les marrons, le lait, le beurre et assaisonner.

**Mixer 2 mm sur 50° Vit 3-4**

Rectifier l'assaisonnement

Servir aussitôt.



## 8.30 Purée de pommes de terre



### Ingrédients

1 kg de pommes de terre  
400 g de lait  
50 g de beurre  
1 pincée de sel

### Préparation

Insérez le fouet dans le bol du TM31

Épluchez les pommes de terre, puis coupez les en dès de 3 à 4 cm.

Versez les pommes de terre dans le bol ainsi que le lait et le sel.

Réglez **24 mn à 100°, fonction sens inverse, vitesse 1** en retirant le gobelet du couvercle.

Après l'arrêt de la minuterie, **enlevez la fonction sens inverse** et ajouter le beurre.

Mixez **40 secondes à vitesse 3**.



## 8.31 Ratatouille



### Ingrédients

1 oignon  
1 échalote  
1 gousse d'ail  
100g de lardons  
1 petite courgette  
2 petites aubergines  
4 tomates bien mûres  
1 poivron rouge  
20 g d'huile d'olive  
herbes de Provence, persil  
sel et poivre

### Préparation

Dans le bol mettre l'oignon coupé en quatre, l'échalote et l'ail et donner **3 pulsions de turbo**.

Ajouter les lardons et l'huile et faire revenir **5 min à 100° vit.1**

Pendant ce tps, laver et découper les légumes en petits cubes.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter les légumes et les herbes et faire **cuire environ 45 min à 95°, vit.1**.



## 8.32 Roesti



### Ingrédients

600 g pommes de terre  
1 oignon  
200 g lardons fumés  
100 g gruyère ou conté râpé  
1 œuf  
1cc huile  
1cs persil ciselé

### Préparation

Cuire les pommes de terre épluchées 40mn à la vapeur ou avec leur peau dans de l'eau bouillante salée.

Dés que refroidies, les peler, les couper en rondelles, les mettre dans un saladier à fond plat et écraser au presse-purée.

Dans le bol, verser l'oignon épluché et coupé en morceaux **sur les couteaux en marche 4secondes vit4**, ajouter l'huile, les lardons et régler **5mn vit1 à 100°**.

Ajouter l'œuf, le conté râpé, 1CS persil ciselé, les pommes de terre, mélanger et confectionner des galettes d'environ 1,5cm d'épaisseur sur 8cm de diamètre  
Chauffer une poêle antiadhésive, y mettre les galettes et les cuire 2 à 3mn sur chaque face.

Servir aussitôt, bien chaud, accompagné d'une belle salade verte et de carottes râpées avec une vinaigrette au vinaigre de noix.

Roesti, reuchtis, rösti, röstis [n. m. inv.] Suisse romande : pommes de terre bouillies, émincées et rissolées à la poêle. Les roestis, röstis, roeustis ou encore reuchtis, se préparent avec des pommes de terre cuites refroidies ou encore crues, râpées en fines lanières et rôties avec de la graisse dans une poêle où elles forment une galette dorée et croustillante. On peut, suivant les goûts, y ajouter des oignons, des champignons, du fromage ou encore des lardons.



### 8.33 Scarpaccia de courgettes



#### Ingrédients

Pour 4 Personnes

500 g de courgettes jeunes

2 oeufs

4 cuillères à soupe de chapelure de pain de mie (au TM c'est 10 secondes vit 9)

5 cl de lait (1/2 gobelet)

5 cl d'eau (idem)

5 cébettes ou oignons tiges (moi j'ai mis 1 petit oignon rouge très juteux)

2 gousses d'ail épluchées et coupées en lamelles

5 cs de parmesan (j'ai mis des lamelles de parmesan car le TM était occupé)

sel et poivre

#### Préparation

Hachez les courgettes coupées en morceaux vit 4-5, les faire dégorger dans une passoire 30 min.

Dans le bol mettre la chapelure, les oeufs le lait et l'eau mélanger 30secondes vit 3 de façon que cela soit homogène.

Mélangez les courgettes, le parmesan, les cébettes et l'ail, salez et poivrez à la pâte 10 secondes vit3

Beurrez une tourtière, chauffez le four à 180°C, Versez la pâte aux courgettes dans la tourtière et enfournez pour 15 -20min à 180°C.

Servir chaud, tiède ou froide avec une salade verte



## 8.34 Soufflé aux courgettes



### Ingrédients

4 œufs  
1 kg de courgettes  
1 gobelet de crème fraîche  
100 g d'emmental râpé  
sel, poivre  
beurre pour le moule

### Préparation

Montez les blancs en neige ferme  
Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles sans épilucher; **mixer 1 min à vitesse 10 puis régler 8 min à 100 vitesse 1.**

Egouttez les courgettes le plus possible et remettez la purée obtenue dans le bol. Ajouter les jaunes, la crème et les 3/4 du fromage; réglez **2 min à 60 vitesse 1**

Incorporez délicatement les blancs d'œufs. Versez dans un moule à soufflé beurré, parsemez du reste de fromage.

Cuire à four chaud (th 7 210°C) pendant 35 mn



## 8.35 Beignets de chou-fleur



### Ingrédients

1 chou-fleur  
2 œufs  
2 cs farine  
100 g poudre amande

### Préparation

Séparer le chou-fleur en petits bouquets de la grosseur d'une noisette.

Dans différentes assiettes creuses, placer farine, œufs battus, poudre amande.

Blanchir, 5mn, les bouquets de chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante salée et citronnée. Les garder un peu croquants.

Les égoutter soigneusement et sécher dans un torchon.

Les rouler dans la farine, enlever l'excédent en secouant légèrement dans une passoire.

Les passer dans l'œuf battu puis dans la poudre d'amande.

Les plonger dans une friture à 180°C. Les extraire dès qu'ils ont dorées (environ 1mn cuisson) et les déposer quelques minutes sur un papier absorbant.

Saler léger puis servir. Idéal pour accompagner volaille, viande blanche ou poisson.





## 8.36 aubergines à la parmesane



### Ingrédients

### Préparation

Mettre 2 échalotes une gousse d'ail dans le bol  
6secondes, vitesse 5.

Ajouter 1 à 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive 4mn à 90° vitesse 2.

Couper 4 tomates en 4 et faire tourner 15 secondes, vitesse 5.

Ajouter une 1/2 petite boîte de tomate concentrée de 70 g (ajouter une goutte d'huile d'olive dans le reste de concentré avant de le mettre au frigo il se conserve + longtemps), 1 morceau de sucre sel poivre et parmesan à peu près 6 cs pleines (voir plus ou moins selon le gout) 10secondes à vitesse 5.

Ajouter 1 feuille de laurier régler ensuite 15 min à 20mn à 100° sens inverse vitesse mijotage.

Couper les aubergines dans le sens de la longueur en lamelle.

Les faire frire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive au fur et à mesure les poser dans une assiette sur du papier absorbant pour le gras.

mettre 2 couches d'aubergines dans un petit plat allant au four recouvrir de sauce à nouveau 2 couches d'aubergines et 1 de sauce .  
Parsemer de parmesan et mettre au four 20mn.



## 8.37 Brocolis surprise




### Ingrédients

5mn réalisation – 5 à 30mn cuisson - 4 personnes

20 g beurre  
10 g lait en poudre  
50 g fromage blanc  
3 œufs  
1 tête de brocoli (500 g)

### Préparation

Cuire les bouquets de brocoli dans le plateau Varoma, après avoir verser 1litre d'eau dans le bol, 25mn.

Préchauffer le four th 230°  .

Dans le bol, placer le fouet et verser œufs, fromage blanc, lait, sel, poivre, régler 3mn vit.2.5.

Ôter le fouet, ajouter le brocoli et mixer 1mn vit.1.

Beurrez un moule à cake (sauf flexipan) et versez le mélange. Cuire 30mn au bain marie.

\*\*\* Si cuisson au micro-ondes = 5mn puissance maxi, sans bain-marie.

Après complet refroidissement, démouler puis découper des tranches que vous couperez à leur tour en cubes.



## 8.38 Carottes sauce au thon

### Ingrédients

Temps de Préparation: 00:10:00

Temps de Cuisson: 00:10:00

600 g de carotte

1 boîte de thon émietté (100 g)

le jus d'un 1/2 citron ou un gobelet de vinaigre plus ou moins selon votre gout

1 œuf

3 gobelets d'huile

1 gosse cuillère de moutarde de Dijon

1 pincée de sel et de poivre

### Préparation

Dans le bol mettre le thon la moutarde l'œuf le sel le poivre le vinaigre ou le jus de citron un gobelet d'huile. Mettre le panier et fermer le thermomix.

Mixer vitesse 5 pendant 20 secondes, faire couler en filet continu les deux autres gobelets d'huile. Mixer 10 secondes, vitesse 6/7.

Vérifier l'assaisonnement et si besoin rajouter l'huile.

Verser la sauce dans un saucier et la réserver.

Eplucher les carottes et les couper en gosses rondelles. Les mettre dans le bol et mixer 10 secondes, vitesse 3 /4 en vérifiant la consistance par l'orifice. Si besoin continuer 2 à 3 secondes de plus.

Présenter les carottes dans un plat avec la sauce au centre. SERVIR TRES FRAIS.



## 8.39 Charlottines de carottes

### Ingrédients

33mn réalisation - 35mn cuisson - 6 charlottines

1 botte carotte primeurs  
4 grosses carottes  
250 g crème fraîche  
2 à 3 échalotes  
4 cs miel liquide  
5 œufs moyens  
sel  
poivre  
coriandre

### Préparation

Découper les 4 grosses carottes en fines lamelles (utiliser l'économe qui vous a servi à les nettoyer), réserver.

Eplucher, couper les petites carottes en grosses lamelles, les mettre dans le bol, ajouter les lamelles de grosses carottes qui n'ont pas une largeur convenable et mixer environ **10secondes vit.3,5** (surveiller pour obtenir une brunoise) et réserver.

Verser une noix de beurre dans le bol, ajouter les échalotes finement découpées et programmer **3mn 100° vit1**.

Quand elles sont transparentes, ajouter la brunoise de carottes et, peu après, le miel puis mijoter **10mn 100° vit1** et laisser tiédir.

Préchauffer le four th.180°.

Ajouter crème, épices et mijoter **20mn 100° vit1**.

Pendant ce temps, colorer les lamelles de carottes dans une sauteuse (beurre et éventuellement un peu de sucre) et réserver sur un papier absorbant. (Compter 5 à 6 lamelles par charlotte).

Beurrer 6 ramequins, battre les œufs en omelette et les incorporer à la brunoise tiédie.

Tapiser les parois des ramequins avec les lamelles de carottes en faisant dépasser celles-ci des récipients, les remplir avec la préparation et rabattre les bouts de lamelles qui dépassent pour fermer la charlotte et enfourner 30 à 40mn (selon four).



## 8.40 Chartreuse de courgettes au poivron rouge

### Ingrédients

1 kg de courgettes  
50 grammes de pain rassis  
4 œufs  
1 gobelet de crème fraîche  
1 gobelet de lait  
3 gobelets de poivron rouge  
2 cs de parmesan  
1/2 cc de sel  
1 cc de Tabasco  
4 tours de moulin à poivre

### Préparation

Faire le coulis de poivron rouge  
Couper 3 courgettes en gros tronçons (de la hauteur du moule)  
Faire cuire avec le Varoma  
15 minutes / Varoma / Vitesse 1

Beurrer généreusement un moule à manqué  
Éplucher le reste des courgettes et faire des lamelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un économe  
Chemiser les parois du moule en étoile  
Préchauffer le four à 180°C thermostat 6  
Mettre le pain rassis dans le bol  
Mixer 10 secondes / Vitesse 6  
Ajouter tous les autres ingrédients  
Mixer 10 secondes / Vitesse 5  
Verser la préparation dans le moule chemisé de manière à ne pas faire tomber les courgettes  
Remplir un plat en terre ou autre avec de l'eau chaude et y mettre le moule  
Cuire au four au bain marie à 180°C durant 50 minutes  
Mettre au réfrigérateur lorsque la préparation est refroidie

Le lendemain démouler la chartreuse et la servir avec une mayonnaise ou une sauce à la crème et au jus de citron



## 8.41 Courgettes au chèvre et aux épices

### Ingrédients

20mn réalisation - 25mn cuisson - 4 personnes

4 belles courgettes  
1 cc piment doux  
1 cc curry  
4 cs crème fraîche  
80 g fromage de chèvre râpé

### Préparation

Préchauffer le four th.180°.

Couper en deux les courgettes, les vider en versant la pulpe dans le bol et mixer **quelques secondes vit3** ajouter piment, curry, crème et mélanger **10secondes vit2**.

Avec cette garniture, remplir les ½courgettes, saupoudrer de fromage de chèvre et enfourner 20 à 25mn.

*\*\*\* Eventuellement ajouter 2 œufs et 20cl de crème à la préparation et enfourner avec des rondelles de chèvre dessus.*



## 8.42 Crumble de légumes

### Ingrédients

Préparation=10mn TH=20mn cuisson au four=20mn

pour 6 à 8 personnes:

#### Pour la pâte:

90 g de beurre mou  
150 g de farine  
75 g de parmesan râpé  
1 cc de sel

#### Ensuite:

20 g d'huile d'olive  
1 poivron rouge et 1 vert  
2 courgettes  
1 aubergine  
1 tomate  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
herbes de Provence, sel, poivre

### Préparation

Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, mixer 40secondes vit2

Réserver la pâte à Crumble et rincer le bol

Mettre les gousses d'ail et l'oignon coupé en 2 dans le bol et mixer 7secondes vit 5

Ajouter l'huile d'olive et régler:4mn/100%rot inverse/cuiller.

Préchauffer le four à 220°, pendant ce temps éplucher les légumes, et les couper en gros morceaux.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter les légumes, les herbes, le sel, poivre et régler 15mn/100%rotation inverse et lente.

Répartir les légumes dans un plat à gratin et les recouvrir de pâte à Crumble en l'émiettant.  
Faire cuire au four 20 à 25 mn à 220°(th7)



## 8.43 Dauphines du Cochon

### Ingrédients

300 g de pommes de terre  
300 g de dés de jambon blanc  
100 g de Comté râpé frais

### Pâte à choux

farine  
1 ½ gobelet d'eau  
80 g beurre  
½ cc sel fin  
120 g farine  
3 œufs

### Préparation

Cuire les pommes de terre à la vapeur et les écraser avec presse-purée dès la fin de cuisson et laisser refroidir un peu.

Pendant ce temps, faire la pâte à choux :

- Dans le bol, incorporer l'eau, le beurre, le sel et régler 5mn à 100°C vitesse 4.
- D'un seul coup, ajouter la farine enlever le gobelet et mixer 1mn vitesse 4. Enlever le bol de l'appareil et le refroidir dans l'eau froide.
- Battre les 3 œufs dans un saladier. Remettre le bol à mixer à vitesse 4 et introduire un tiers des œufs.
- Au bout de 15secondes introduire le 2e tiers. Enfin, au bout de 30secondes le dernier tiers. Arrêter à 1mn.

Mélanger les deux préparations et incorporer les dés de jambon et le Comté.

Faire de jolies boules avec la paume des mains farinées et mettre à cuire dans l'huile bouillante ou 15mn à 20mn dans four préchauffé à 180°C « brioche ».





#### 8.44 Flan aux épinards



##### **Ingrédients**

250 g d'épinards frais épluchés (500 g à l'achat) ou 500 g d'épinards congelés  
1 gobelet de lait  
1 petit oignon  
2 gobelet de crème fraîche  
1 pincée de noix de muscade râpée  
70 g de gruyère râpé  
5 œufs  
1/2 cc de sel  
poivre (3 tours de moulin)

##### **Préparation**

Nettoyer les épinards : enlever les tiges, laver en plusieurs eaux et faire blanchir 2 mn à l'eau bouillante salée. Bien les égoutter. Si on utilise des épinards surgelés, les décongeler et bien les essorer pour les débarrasser de leur eau.

Préchauffer le four à 210 °C (Th 7)

Introduire dans le bol, le lait, l'oignon et les épinards. Mixer 6 secondes, vitesse 6.

Ajouter la crème et la noix de muscade. Régler 6 mn à 100 °, vitesse 4.

A l'arrêt de la minuterie, introduire les jaunes d'œufs et le fromage râpé. Mixer 5 secondes, vitesse 8 sans chauffer.

Vider le contenu du bol dans un saladier.

Nettoyer le bol, le replacer sur le socle et le faire refroidir en y mettant de l'eau glacée pendant 5 mn.

Bien l'essuyer et mettre les blancs d'œufs. Les battre en neige ferme 3 mn vitesse 2,5.

Ajouter délicatement au mélange œufs / épinards.

Huiler un moule à savarin et y verser la préparation.

Déposer le moule dans le four dans un plat creux rempli d'eau chaude jusqu'à hauteur du flan.

Faire cuire 50 mn environ à four chaud.

Démouler le flan à la sortie du four.



## 8.45 Flan de brocoli 4 personnes



### Ingrédients

500 g de brocoli  
2 œufs  
1 pot de fromage blanc 1 portion (100g) à 20% de matière grasse.  
sel, poivre, noix de muscade  
1 cc de parmesan  
un peu de gruyère (facultatif).

### Préparation

Préchauffer le four à 220°

couper les brocolis en morceaux les mettre dans le bol 1/4 d'heure sens inverse Varoma puissance 1.

A l'arrêt de la minuterie, goûter les brocolis les remettre dans le bol avec les œufs, le fromage, blanc, sel, poivre, noix de muscade mixer 1 mn vitesse 6. Ajouter le parmesan et mixer 40s vitesse 10.

Chemiser de papier sulfurisé 4 ramequins, puis les remplir de la préparation.

Soit faire cuire au Tm:

remplir le bol jusqu'à 1/2l d'eau 20mn température Varoma vitesse 1. Poser les ramequins dans le Varoma les couvrir de papier alu et recouvrir du plateau poser le Varoma sur le bol laisser cuire.

Ou au four au bain-marie pour faire gratiner le dessus

parsemé de quelques filets de gruyère et faire cuire 20mn



## 8.46 Fondue de poireaux



### Ingrédients

### Préparation

Nettoyer les poireaux et ne garder que les blancs (le vert servira pour du potage de légumes).

Le couper en 3 ou 4 tronçons.

Faire fonctionner le TM21, jeter les tronçons sur les couteaux à **vit.9**.

Arrêter après l'introduction du dernier tronçon.

Ajouter 30g de beurre pour 170g de poireau et régler **3mn à 90°C à vitesse 5**.



## 8.47 Garniture de pomme de terre

### Ingrédients

600 g de pommes de terre épluchées et coupées en tranches fines  
70 g d'huile d'olive  
50 g d'eau  
sel, poivre  
½ gobelet de feuilles de persil hachées  
2 gousses d'ail en lamelles

### Préparation

Placer le fouet, mettre l'huile et l'eau dans le bol et programmer 3 min. température. Varoma, vit. 1.

Rajouter les pommes de terre, l'ail, le persil et assaisonner. Programmer 13 min. température. Varoma, vit.1.

Servir comme accompagnement.

On a toujours des pommes de terre chez soi et quand on n'a pas le temps, cette recette est géniale comme garniture d'une viande ou d'un poisson : ça va avec tout et c'est super bon. En plus, vous pouvez adapter à vos goûts (quantité d'ail ; vous pouvez ajouter du vinaigre à la fin, etc.)



## 8.48 Gratin de choux fleur



### Ingrédients

1 litre d'eau  
750 g de chou-fleur  
sel.

#### Pour la béchamel :

60 g de farine  
150 g de beurre (margarine ou huile)  
450 g de lait complet entier ou semi écrémé ou écrémé  
noix muscade,  
sel  
poivre au goût.

#### Pour gratiner :

150 g de fromage râpé

### Préparation

Préparer les ingrédients. Détailler le chou-fleur en bouquets. Placer les bouquets dans le Varoma.

Mettre l'eau dans le bol du thermomix et programmer 35 minutes, température Varoma, vitesse 1.

Quand l'eau bout, poser le Varoma sur le bol. Laisser cuire jusqu'à la fin du temps programmé.

Retirer le Varoma, jeter l'eau.

Dans le bol mettre les ingrédients pour la béchamel et programmer 6 minutes, température 90°, et vitesse 4.

Préchauffer le four à 200°.

Disposer le chou-fleur cuit dans un plat à gratin, le couvrir de la béchamel. Parsemer dessus le fromage râpé.

Enfourner 20 minutes.

### CONSEILS.

La quantité de beurre peut paraître trop importante, mais le résultat est à vibrer. Libre à vous d'en diminuer la quantité.



## 8.49 Gratin de potiron au munster ou raclette

### Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes

600 g de potiron sans l'écorce  
200 g de munster ou de raclette  
1 oignon  
80 g de crème fraîche épaisse  
1 cc de graines de cumin  
sel et poivre

### Préparation

Enlever l'écorce et les graines du potiron et le couper en gros morceaux.

Mettre l'oignon épluché et coupé en deux dans le bol et mixer 5 secondes/vit 5 (tm21 laisser tomber l'oignon coupe en 4 sur les couteaux en tournant a vitesse 5)

ajouter le beurre et le potiron régler 15 mn/100/sens inverse

Préchauffer le four a 210(th7) a l'arrêt de la minuterie ajouter le sel, la crème et le poivre, et mixer 5 secondes/vit2

régler 3 mn/100/sens inverse vitesse

Pendant ce temps couper le munster ou la raclette en fine lamelles.

A l'arrêt de la minuterie, répartir la préparation dans 6 ramequins et déposer le fromage et les graines de cumin.

Cuire au four environ 15 mn a 210 servir chaud



## 8.50 Gratins de légumes

### Ingrédients

5 pts/pers

300 g de fenouil  
200 g de carottes  
200 g de courgettes  
100 g d'oignons  
200 g de chou fleur  
150 g de chapelure  
1/2 gousse d'ail  
1 brin de romarin  
5 feuilles de sauge  
1 poignée  
de persil  
30 g de beurre  
sel et poivre

### Préparation

Eplucher, laver, couper les légumes en petits morceaux et les placer dans le Varoma

Introduire 1l d'eau dans le bol et positionner le Varoma

Régler 30 mn a température Varoma, vitesse 1.

À l'arrêt de la minuterie disposer les légumes dans un plat beurré allant au four

Préchauffer le four a 180°

Rincer le bol à l'eau froide et le sécher

Mettre dans le bol la chapelure, les herbes et l'ail

Mixer 30 secondes, vitesse 9

Saupoudrer les légumes de ce mélange

Ajouter quelques noisettes de beurre

Mettre à gratiner au four a 180° pendant 20 mn

Servir bien chaud

conseil

Pour enrichir cette recette vous pouvez ajoutez une sauce a l'emmental.

Mixer pendant 15 secondes vitesse 4, 200 g d'emmental coupe en morceaux, 1 œuf, 200ml de crème fraîche, sel et poivre.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Verser cette sauce sur les légumes et saupoudrer de chapelure aromatisée avant de passer au four

À faire si on n'est pas au régime







## 8.51 Mijoté de champignons :

### Ingrédients

5 à 6 personnes

500 g de champignons mélangés (cèpes, giroles, champignons de paris)  
n'étant plus la saison des champignons j'ai mis 500g de paris frais et 1 poignée de girole et de cèpes séché acheté en pot dans le commerce.  
100 g de lardons (c'est un sur plus qu'on peu se passer)  
100g de crème fleurette à 15% de m. grasse  
100 g de vin rouge  
1 oignon  
thym  
sel, poivre

### Préparation

Préparer la veille au soir.

Mettre à tremper les champignons secs dans de l'eau chaude 10 mn.

Laver rapidement les champignons de paris et couper les pieds terreux. Couper les champignons en lamelles.

Égoutter les champignons secs et les faire bouillir 15 mn.

Mettre l'oignon épluché et coupé en deux dans le bol et le mixer 4 secondes à vitesse 6.

Ajouter les lardons et régler 4mn à Varoma vit mijotage. tm21 : 4 mn Varoma vit1

A l'arrêt de la minuterie, ajouter les champignons, le vin (ou gobelet d'eau), le thym, le sel et le poivre et régler 15 mn à 100° sens inverse, vite sse mijotage en ôtant le gobelet.

Réserver pour le lendemain.

Saler poivrer et mettre des herbes de Provinces sur les cuisses de canard. Les déposer sur la grille du four le lèche frite dessous pour l'écoulement du gras quand elles vont cuire.  
Mettre à 225° (th 8)

Il faudra surveiller la cuisson

mettre les champignons dans le bol 15mn 100° vit mi jotage fonction sens inverse.

10 mn avant la fin de la cuisson ajouter la crème fleurette.

Servir en accompagnement de la viande rouge ou blanche avec des pommes de terre vapeurs



## 8.52 Mousse de légumes




### Ingrédients

mn réalisation – mn cuisson – 4 personnes

1 kg carotte,  
courgettes ou autres légumes  
4 œufs  
2 jaunes d'œuf  
100 g fleurette  
sel  
poivre  
noix de muscade

### Préparation

Préchauffer le four th. 180°  .

Mettre 2 casseroles d'eau salée à bouillir. Cuire séparément, les légumes à l'anglaise.

Au terme de la cuisson, égoutter. Placer les légumes dans une plaque allant au four et dessécher les légumes quelques minutes à four chaud afin d'extraire le maximum d'eau. (Ne pas les laisser colorer)

Dans le bol de votre hachoir, mixer les légumes en purée. Ajouter les œufs et la crème fraîche. Assaisonner.

"Vous obtenez un appareil homogène et onctueux. Si vous voulez faire des mousses aux deux légumes, faire de même avec un autre légume. (Courgettes par exemple)."

Dans un plat creux allant au four, disposer les moules graissés.

Remplir les moules avec l'appareil aux carottes jusqu'à la moitié.

Continuer avec le second appareil jusqu'au bord des moules.

Remplir la plaque d'eau chaude afin de cuire ces mousses au bain-marie. Enfourner 30 à 40mn.

Au terme de la cuisson, sortir du four. Pour une consommation rapide, garder au chaud dans le bain-marie, sinon retirer du bain-marie, laissé refroidir et réserver au frais.



## 8.53 Paillasson de légumes au cerfeuil

### Ingrédients

30mn réalisation – 20 + 25mn cuisson – 4 personnes – 1€ par personne

220 g carotte  
110 g céleri rave  
1 citron jaune  
1 échalote  
1 tomate  
2 cs cerfeuil concassé  
2 œufs  
500 g fromage blanc 0% MG  
20 g beurre  
150 g lait écrémé  
250 g bouillon de volaille  
2 pincées piment d'Espelette en poudre  
sel

### Préparation

Préchauffer le four th150°.

Éplucher carotte, céleri rave, puis mixer **6 secondes vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **20 mn à 100° vit.4** puis, égoutter.

Rafrâchir le bol, y verser œufs, lait, piment et mixer **8 secondes vit6**.

Beurrer 4 petits moules ronds Ø 8 à 10cm sur 1 à 2cm de haut, répartir cerfeuil, julienne et verser ensuite délicatement l'appareil à flan.

Mettre un papier sulfurisé froissé avec quelques encoches au fond d'un large poêlon, disposer dessus les moules, verser de l'eau bouillante au  $\frac{3}{4}$  de la hauteur des moules, couvrir et enfourner 25mn.

Dans le bol, verser morceaux d'échalote, pulpe tomate pelée, bouillon de volaille et cuire **5mn 80° vit.3**. Ajouter fromage blanc, sel, poivre, piment, placer le panier cuisson ensaché et mixer **10mn vit8**.

Laisser tiédir avant démoulage, 5mn, au sortir du four, les paillassons et les dresser dans des assiettes individuelles, verser la sauce tout autour et déguster sans attendre.



## 8.54 Papet vaudois

### Ingrédients

3 gros poireaux  
800 g pomme de terre  
sel  
poivre  
vinaigre  
1 oignon

### Préparation

Mixer l'oignon 5 s, vit. 4

Faire revenir 4 mn vit. 1 à 100 °

Couper les poireaux en tronçons d'env. 3 cm, les laver et les faire revenir 5 mn à 100 ° vit. 1 sens inverse avec sel et poivre

Peler les p-d-t en 4 ou 5 suivant la grosseur et les mettre dans le panier.

Faire cuire le tout 25 mn 100 ° sens inverse mijota ge

Verser les pommes de terre sur les poireaux et ajouter un filet de vinaigre. Brasser quelques secondes sens inverse mijotage

Voilà c'est prêt !!! À servir avec de la saucisse à rôtir, de la saucisse aux choux, de la saucisse au foie ou de la saucisse de Morteau



## 8.55 Pétales de betteraves au caviar d'aubergine



### Ingrédients

La veille - 50mn réalisation – 20mn cuisson – 4 personnes

4 aubergines  
4 gousses ail  
1 citron  
4 betteraves cuites  
sel  
1 salade roquette  
ciboulette  
quelques gains de coriandre écrasés  
50 g fleurette entière  
1 filet jus citron  
1 cs vinaigre de Xérès  
3 cs d'huile d'olive  
poivre

### Préparation

#### La veille:

Préchauffer le four th.180~200°.

Caviar aubergine : Couper les aubergines en 2 dans leur épaisseur, les badigeonner d'1CS d'huile d'olive sur l'intérieur à poser sur plaque, enfourner 20mn et laisser refroidir puis réfrigérer dans le papier alu de cuisson. Une fois bien froides, prélever la chair à l'aide d'1 cc.

Dans le bol, mettre ail épluché et écrasé, citron pelé à vif et sans pépins, chair aubergines, sel, poivre et mixer **10secondes vit6**.

En continuant de mixer **vit6**, verser 1CS huile d'olive par orifice et réserver.

Emincer les betteraves en lamelles fines, puis les détailler, avec un emporte-pièce, en pétale de Ø 5cm.

Disposer les lamelles de betteraves sur un plat, en formant 4 rangées de 10 pétales. Saler, poivrer, puis verser et étaler au pinceau 1 jus de citron et 1CS d'huile d'olive. Réserver le plat filmé une nuit au réfrigérateur.

#### Jour J:

Crème aigre : Placer le fouet, verser fleurette, vinaigre et battre **1.30 à 2mn vit.2,5**.

Sortir les betteraves du réfrigérateur, disposer 5 pétales sur chaque assiette puis, verser ½ cs de caviar d'aubergine et recouvrir d'un autre pétale de betterave.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Préparer un saladier de roquette, préalablement lavée et essorée, puis assaisonner de 2CS de crème aigé.

Placer un bouquet de roquette au centre des pétales de betteraves au caviar d'aubergine, parsemer quelques bâtonnets de ciboulette et de quelques gains de coriandre écrasés et servir aussitôt. Surtout, ne pas mettre les assiettes dans le réfrigérateur.





## 8.56 Polpette (boulettes) d'aubergines

### Ingrédients

Pour 6 personnes:

500 g d'aubergines

700 d'eau

3 œufs

mie de pain ramollie dans un peu de lait

150 g de parmesan râpé

50 g de pecorino râpé

150 g de galbanino, (fromage fondant en forme de bûche que l'on peut mettre sur les pizzas)

Chapelure

Sel

huile à frire

### Préparation

Mettre dans le bol l'eau et le sel 7 mn 100 °vit 1 .

Mettre les aubergines épluchées et coupées en deux 3 mn 100 °vit. 1

Les égoutter et les faire refroidir. Les couper en morceaux et les mettre dans le bol 5 secondes vit.3 Ajouter la mie de pain ramollie, les œufs, parmesan, pecorino e galbanico en morceaux. 20 secondes Vit. 4. Faire des boulettes de la taille d'une noix et faire frire dans de l'huile bouillante. Se mange chaud ou froid.



## 8.57 Ratatouille

### Ingrédients

1 oignon  
1 échalote  
1 gousse d'ail  
100 g de lardons  
1 petite courgette  
2 petites aubergines  
4 tomates bien mûres  
1 poivron rouge  
20 g d'huile d'olive  
herbes (de Provence, persil)  
sel et poivre

### Préparation

Dans le bol mettre l'oignon coupé en quatre, l'échalote et l'ail et donner 3 pulsions de turbo.

Ajouter les lardons et l'huile et faire revenir 5 min à 100° vit.1

Pendant ce temps, laver et découper les légumes en petits cubes.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter les légumes et les herbes et faire cuire environ 45 min à 95°, vit.1.





## 8.58 Roesti, reuchtis, rösti, röstis



### Ingrédients

15mn réalisation – 40 + 5mn cuisson – 6 beaux reuchtis

600 g pommes de terre  
1 oignon  
200 g lardons fumés  
100 g gruyère ou conté râpé  
1 œuf  
1 cc huile  
1 cs persil ciselé

### Préparation

Cuire les pommes de terre épluchées 40mn à la vapeur ou avec leur peau dans de l'eau bouillante salée.

Dés que refroidies, les peler, les couper en rondelles, les mettre dans un saladier à fond plat et écraser au presse-purée.

Dans le bol, verser l'oignon épluché et coupé en morceaux sur les couteaux en marche 4secondes vit4, ajouter l'huile, les lardons et régler 5mn vit1 à 100°.

Ajouter l'œuf, le conté râpé, 1CS persil ciselé, les pommes de terre, mélanger et confectionner des galettes d'environ 1,5cm d'épaisseur sur 8cm de diamètre (je fais une boule au creux de ma main puis l'aplatie).

Chauffer une poêle antiadhésive, y mettre les galettes et les cuire 2 à 3mn sur chaque face.

Servir aussitôt, bien chaud, accompagné d'une belle salade verte et de carottes râpées avec une vinaigrette au vinaigre de noix.

Roesti, reuchtis, rösti, röstis [n. m. inv.] Suisse romande : pommes de terre bouillies, émincées et rissolées à la poêle. Les roestis, röstis, roeustis ou encore reuchtis, se prépare avec des pommes de terre cuites refroidies ou encore crues, râpées en fines lanières et rôties avec de la graisse dans une poêle où elles forment une galette dorée et croustillante. On peut, suivant les goûts, y ajouter des oignons, des champignons, du fromage ou encore des lardons.



## 8.59 Timbale de mousse de légumes ou poisson

### Ingrédients

Mousse de chou-fleur  
6 belles carottes  
huile Isio 4  
cerfeuil  
8 brins de ciboulette

### Préparation

Laver, éplucher et détailler en fines rondelles (à la mandoline) les carottes et les cuire vapeur avec 1CS d'huile (pour le brillant) 10mn. Laisser refroidir.

Préparer la mousse de chou-fleur.

Huiler l'intérieur du cercle (ou filmer de scellofrais un verre), dans l'assiette, placer le cercle et tapisser les parois de rondelles de carottes. Réserver les rondelles restantes dans une boîte plastique hermétique au réfrigérateur.

Verser la mousse de chou-fleur ou de haricots verts (ou terrine de légumes aux 3 couleurs) sur 4 à 5cm de haut et réfrigérer pendant 3 à 4h (selon mousse).

Démouler et sur le dessus, disposer, légèrement superposées, les rondelles de carottes de manière à former des pétales de fleurs. Placer, une tête de cerfeuil au centre + 2 brins ciboulette en croisé et, selon plat, une noix de mayonnaise, 1CS de jus de persil ou coulis de tomates fraîches à l'huile d'olive.



## 8.60 Multi bouchées au concombre



### Ingrédients

1 concombre de 30 cm  
4 barquettes ST MORET Allégé  
1 barquette de TARTARE Allégé  
1 barquette de CHAVROUX Allégé

### Préparation

Peler le concombre, le couper en 2 dans sa longueur, l'évider et le couper en tronçons de 10 cm environ.

Mélanger 1 barquette ST MORET avec, soit :  
½ cc de fenouil en gains ou de crème d'anchois ou de moutarde forte ou encore 1 cc de basilic frais haché

Mélanger 1 barquette de CHAVROUX avec ½ cc de cumin en poudre  
Découper chaque morceau en 4 et mettre au frais.



## 8.61 Flan de brocoli 4 personnes



### Ingrédients

500 g de brocoli  
2 œufs  
1 pot de fromage blanc 1 portion (100g) à 20% de matière grasse.  
sel  
Poivre  
noix de muscade  
1 cc de parmesan  
un peu de gruyère (facultatif).

### Préparation

Préchauffer le four à 220°

couper le brocoli en morceaux les mettre dans le bol 1/4 d'heure sens inverse Varoma puissance 1.

A l'arrêt de la minuterie, goûter le brocoli les remettre dans le bol avec les œufs, le fromage, blanc, sel, poivre, noix de muscade mixer 1 mn vitesse 6. Ajouter le parmesan et mix 40s vitesse 10.

Chemiser de papier sulfurisé 4 ramequins, puis les remplir de la préparation.

Soit faire cuire au Tm:

remplir le bol jusqu'à 1/2l d'eau 20mn température Varoma vitesse 1. Poser les ramequins dans le Varoma les couvrir de papier alu et recouvrir du plateau poser le Varoma sur le bol laisser cuire.

Ou au four au bain-marie pour faire gratiner le dessus

parsemer de quelques filets de gruyère et faire cuire 20mn



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 8.62 Notes





## 9 Soupes





## 9.1 Velouté de Tomate rapide



### **Ingrédients**

Pour 4 personnes

800 g r de tomates bien mûres  
1 oignon  
1 cs de concentré de tomate  
1 cc de miel  
Quelques gouttes de Tabasco ou de piment d'Espelette  
1 cs d'huile d'olive  
1 cs de tapioca  
50 g de crème fraîche liquide  
Sel de mer

### **Préparation**

Laver les tomates et les couper en 2. Extraire le jus et les pépins.

Mixer l'oignon, les tomates, le miel et le concentré de tomate pendant 20 secondes à vitesse 7.

Ajouter les autres ingrédients sauf la crème fraîche et cuire 10 mn à 100°C.

Ajouter la crème fraîche et mixer à vitesse 6 pendant 5 secondes.

Verser dans une soupière.

Conseils:

Vous pouvez ajouter un peu de tomates confites hachées dans la soupière pour apporter un petit peu de mâche.

Vous pouvez faire revenir votre oignon haché à l'huile d'olive au thermomix à 100°C pendant 3 minutes pour avoir un goût plus prononcé.

Accompagner votre soupe de petites tranches de pain baguette grillées et frottées à l'ail !



## 9.2 Velouté glacé de betterave épicé



### **Ingrédients**

2 pots de Fjord (fromage blanc crémeux)  
500 g de betterave rouge cuites  
1 gousse d'ail  
1 demi oignon  
1 cs de vinaigre de framboise  
Tabasco sel poivre  
Blanc d'œuf ou crème fouettée

### **Préparation**

Verser l'ail, l'oignon et les betteraves dans le bol,  
mixer 1 mn vitesse 9

Ajouter le fromage blanc (fjord) et le vinaigre de framboise

Mixer 30 secondes, vitesse 4

Ajouter selon votre gout le Tabasco, sel, poivre,

Pour la déco hacher 1 ou 2 blancs d'œufs cuits pour le déposer sur le jus de betterave

Placer au froid avant de servir





### 9.3 Velouté de fenouil



#### Ingrédients



1 beau fenouil  
1 petite pomme de terre  
1 noix de beurre  
1 gousse d'ail  
sel poivre

#### Préparation

Déposer 500 ml d'eau dans le bol,

Cuire au panier le fenouil et la pomme de terre 90° pendant 20 mn

Mixer 1mn 30 secondes, vitesse 10

Saler poivrer déposer une noix de beurre

Mixer 10 secondes, vitesse 2

Vous pouvez vous aventurer à ajouter un peu de pastis



#### 9.4 Soupe froide de chou rouge appelée aussi gaspacho



##### Ingrédients

200 g de chou rouge  
1 pomme  
1 verre de jus de pomme



##### Préparation

Mixer le chou et la pomme vitesse 9 30secondes /40 secondes, en ajoutant le jus de pomme.

Réserver au frigo 30 mn,

Passer le jus à la passoire fine, deux fois.

Servir frais, déposer sur le dessus au moment de servir un peu de crème légère



## 9.5 Velouté de moules au safran



### **Ingrédients**

1 kg de moules de bouchot  
1 verre de vin blanc, muscadet, gros plant  
1 blanc de poireau émincé  
1 carotte  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
40 g de beurre  
30 cl de crème fraîche épaisse  
1,5 dosette de safran  
1 cs de ciboulette ciselée (pour la déco !)  
sel poivre moulu

### **Préparation**

Faire revenir les légumes émincés (vit 5, 5secondes), avec le beurre ou l'huile pendant 3 à 5 minutes vit1, th 100°.

Ajouter le safran, 1 verre de vin blanc et 1 verre d'eau, porter à ébullition (vit 1 100° 5 à 6mn)

Mettre les moules nettoyées dans le Varoma et les ouvrir (vit1, temps Varoma, 10mn) les décoquiller,

Ajouter les moules (sauf quelques-unes pour la déco) au mélange carottes poireaux, vin, jus de moules....

Si ce bouillon paraît trop abondant, en faire déduire une partie à grand feu dans une casserole.

Mixer 1mn vit 9

Incorporer la crème et faire réchauffer doucement, puis ajouter les moules réservées.

Parsemer de ciboulette ciselée et dégustez bien chaud avec quelques croûtons frottés d'ail.



## 9.6 Velouté de carottes au gingembre



### Ingrédients

1 kg de carottes  
1 petite pomme de terre  
1 noix de beurre  
1 gousse d'ail  
1 doigt de gingembre  
sel poivre  
Coriandre cumin en poudre

### Préparation

Déposer 500 ml d'eau dans le bol, l'ail et le gingembre

Cuire au panier les carottes et la pomme de terre 90° pendant 30 mn  
retirer le morceau de gingembre

Mixer 1mn 30 secondes, vitesse 10



Saler poivrer déposer une noix de beurre

Mixer 10 secondes, vitesse 2

Décorer avec la coriandre fraîche et saupoudrer de cumin



## 9.7 Velouté de potimarron au moules de bouchot



### **Ingrédients**

Pour 4 personnes.

1 potimarron de 1 kg (ou 1 kg de chair de citrouille),

750 g de moules

1 oignon,

1 dl de vin blanc secondes,

2 cs de crème fraîche,

1 cs d'huile d'olive,

aneth,

muscade, sel et poivre

### **Préparation**

Nettoyer soigneusement les moules.

Peler le potimarron, détailler la chair en gros dés.

Mettre de l'eau dans le bol jusqu'au couteau

Dans le panier mettre le potimarron,

Programmez 20 mn à 100° vitesse 1.

Vider le panier dans le bol, ajouter le jus de moules et mixer quelques secondes.

Poivrer. Muscade légèrement.

Arrêter et compléter avec de l'eau à votre convenance (pour 1 litre de soupe environ).

Programmez 5 mn à 80° vitesse 1.

Ajouter la crème, vérifier l'assaisonnement, ajouter les moules.

Service :

Parsemer de feuilles d'aneth ciselées



## 9.8 Gazpacho Andalou



### Ingrédients

1 kg de tomates  
1 poivron rouge  
2 gousse d'ail  
1/2 oignon  
1 Concombre  
2 cs d'huile d'olive  
Sel, vinaigre, cumin.  
Une tartine de pain  
Eau ou mieux glace

### Préparation

Placez les légumes dans le bol du Thermomix.

Programmez vitesse 5 /30 secondes - 10 / 3 minutes

Ajoutez de l'eau, vinaigre selon votre goût

Placer au frais avant de consommer.

Servez le Gazpacho bien frais. Pour l'agrémenter : de l'huile d'olive (une cuillère à soupe par bol), de la ciboulette, du céleri branche coupé en petits morceaux, du poivre au moulin.

A savoir :

L'origine du gazpacho : au départ, il s'agissait de l'alimentation de base du paysan andalou, un simple bouillon froid avec quelques tomates écrasées, à manger avec un crouton frotté à l'ail.



## 9.9 Aligot

### Ingrédients

500 g de pomme de terre à purée  
180 g de tomme pour aligot ou un mélange de tomme fraîche et de Cantal coupés en dés  
75 g de beurre  
100 g de crème fraîche épaisse  
2 gousses d'ail  
sel, poivre

### Préparation

Mettre les pommes-de-terre épluchées et coupées en rondelles dans le panier de cuisson.

Mettre 500g d'eau dans le bol et programmer **20 minutes T°Varoma vitesse 1**.

Vider l'eau du bol, y mettre les pommes-de-terre. Ajouter tous les autres ingrédients et **mixer 1 minute progressivement jusqu'à la vitesse maxi**.







## 9.10 Bisque de crevettes



### Ingrédients

250 g de crevettes crues non décortiquées  
50 g d'huile d'olive  
1 oignon (40 g)  
4 à 6 gousses d'ail  
70 g de concentré de tomate (1 petite boîte)  
3 brins de persil  
Thym  
1/2 feuille de laurier  
30 g de Pastis  
1 dose ou 2 de safran  
1 pincée de piment de Cayenne ou quelques gouttes de Tabasco  
20 g de sel  
Poivre

### Préparation

Mettre l'oignon coupé en 2 et l'ail épluchés dans le bol et **mixer 5 secondes à vitesse 5**.

Ajouter l'huile d'olive, le concentré de tomate et tous les aromates (sauf le safran et le Pastis) et régler **4 mn à 100° vitesse 1**.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter dans le bol les crevettes (sans les décortiquer), le Pastis, le safran, 300 g d'eau et **régler 10 mn à 100°, vitesse 1**.

A l'arrêt de la minuterie, **mixer 1 mn à vitesse 6 puis 1 mn à vitesse 10 en augmentant progressivement la vitesse**.

Ajouter de l'eau jusqu'à la graduation 1,5 l et mixer à nouveau **1mn à vitesse 10**.

Filtrer la bisque à l'aide du panier et éventuellement ensuite d'un chinois.

Présentez à part des croûtons frits ailés et du fromage râpé.

NB : personnellement je mets moins de 20 g de sel...  
lorsque l'on mange des grosses crevettes je garde les carcasses cuites (y compris la tête) et je les congèle ce qui permet de faire la bisque plus tard...





## 9.11 Bouillon et sa julienne de légumes



### Ingrédients

2 carottes  
1 poireau  
2 navets  
1 litre d'eau  
1 cc de sel au céleri  
50 g d'emmental

### Préparation

Mettre dans le bol du TM :

Une carotte coupée en tronçons + 1 navet coupé en morceaux + 1 morceau de vert de poireau. **Mixer 4 secondes VIT 5.**

Transvaser le contenu du bol dans le panier.

Verser l'eau dans le bol vide, avec le reste des légumes (1 carotte + 1 navet + 1 blanc de poireau) coupés en morceaux.

Mettre le panier en place.

**Cuire 25 min à 100° Fonction sens inverse** (ou VIT 1 pour le TM21) vitesse mijotage.

A la sonnerie, répartir le contenu du panier dans quatre assiettes à soupe. Ajouter le bouillon de légumes cuits pour la suite du repas.

Saler chaque assiette et ajouter le fromage préalablement coupé en petits dés.



## 9.12 Bouillon Rapide de Légumes



### Ingrédients

1 petite carotte  
1 petit navet  
1 oignon moyen  
½ poireau  
½ branche de céleri  
1 brindille de thym  
¼ de feuille de laurier  
une pointe de clou de girofle (écrasé avec le manche d'un couteau sur une planche)  
sel - poivre

### Préparation

Coupez la carotte, le navet et l'oignon en dés, le poireau et le céleri en rondelles; mettez dans le panier que vous introduisez dans le bol.

Ajoutez tous les aromates et de l'eau jusqu'à ce que les ingrédients soient juste recouverts.

**Réglez 20 mn à 100, vitesse 1.**



### 9.13 Crème d'asperge aux moules et au cerfeuil



#### Ingrédients

2 bottes asperges vertes  
200 g Bouchots  
3 cs crème fraîche  
25 cl bouillon volaille  
60 g beurre très froid  
2 cs pluches de cerfeuil

#### Préparation

Ouvrir les moules à feu vif, dans une casserole avec un verre d'eau. Laisser refroidir, décortiquer et filtrer le jus.

Couper les 5cm du bas bout, épluchez les asperges en omettant sciemment les 5cm du haut pour leur garder leur couleur verte.

Conserver 12 pointes d'asperges à cuire à la vapeur.

Verser bouillon de volaille, jus de moules et asperges dans le bol, programmer **45mn Varoma vit.2**. Saler, poivrer et **mixer 50secondes turbo**.

Mettre le fouet, incorporer les jaunes d'œuf et les morceaux de beurre ainsi que le cerfeuil ciselé et **mixer 30secondes. vitesse 3**.

Servir dans l'assiette, poser une moule dans sa demie coquille avec 4 pointes d'asperges en déco. Servir avec un Chablis ou de l'eau.



## 9.14 Crème de carottes



### Ingrédients

500 g de carotte  
1/2 petit oignon  
1 petite pomme de terre  
1 cube de bouillon  
50 ml d'huile  
1 cs de beurre ou de margarine  
800 ml de lait  
sel et poivre

### Préparation

Mettre dans le bol l'oignon, la pomme de terre et les carottes coupées, puis triturer **en passant par toutes les vitesses jusqu'à la maximale.**

Ajouter le reste des ingrédients sauf le lait, prog. à la **vit 1 à 100° pendant 10mn.**

Ensuite mettre la moitié du lait et prog. à la **vit 1 à 90° pendant 10mn.**

Ajouter le reste de lait selon les goûts.

Pour une crème plus fine prog. à la vitesse maxi. pendant quelques secondes.



## 9.15 Potage au brocoli et au bleu d'Auvergne



### Ingrédients

300 g de brocolis (quelques bouquets + les tiges)  
1 petit morceau de céleri-branche  
5 gobelets d'eau  
40 g de bleu d'Auvergne  
1 petit-suisse  
1/2 gobelet de porto rouge  
1/2 gobelet de crème liquide  
1/2 cc de sel  
Poivre (2 tours de moulin)

### Préparation

Laver le céleri et les brocolis. Les mettre dans le bol avec 2 gobelets d'eau.

**Mixer 1 min, d'abord à VIT 4 puis en augmentant progressivement jusqu'à la VIT 9.**

Raclar à la spatule les parois du bol et l'intérieur du couvercle pour faire retomber les aliments sur les couteaux. **Cuire 10 min à 100° VIT 4.**

Ajouter le bleu d'Auvergne, le petit-suisse, le porto, la crème, le sel, le poivre et 3 gobelets d'eau. **Cuire encore 5 min à 100° VIT 4.**

Si on veut obtenir un velouté, **mixer 1 min à VIT Turbo**, à l'arrêt de la minuterie.

Conseil Thermomix :

On peut remplacer le bleu d'Auvergne par du stilton (une pâte persillée anglaise à la saveur moins piquante).

On peut aussi ajouter une cs de noix hachées, au moment de servir le potage.



## 9.16 Potage de Poids cassés



### Ingrédients

175 g de pois cassés  
1000 g d'eau  
1 carotte  
1 oignon  
sel, poivre  
10 g de crème fraîche  
200 g de lait  
200 g de lardons fumés

### Préparation

Mettre dans le bol, les pois cassés, la carotte coupée en morceaux, l'oignon coupée en morceaux, l'eau, les lardons.

Saler modérément et Poivrer.

**40 minutes, Varoma, Vitesse 1** (ne pas mettre le bouchon).

A la fin de la cuisson ajouter le lait et la crème. **15 secondes, vitesse 10.**

Servir bien chaud.

Pour un repas complet, j'ai ajouté à la fin 2 saucisses porc et bœuf coupées en morceaux.



## 9.17 Potage du soir



### Ingrédients

200 g de carottes épluchées  
½ oignon  
250 g de pommes de terre  
2 tomates  
quelques haricots  
1 tasse de légumes surgelés (ratatouille ...)  
Gros sel

### Préparation

Mettre environ 200 g de carottes épluchées avec la moitié d'un oignon dans le bol.

**Mixer vitesse 5 environ 10 à 15 secondes.**

Mettre le fouet puis ajouter 250g environ de pommes de terre en petits cubes puis au choix : deux tomates, quelques haricots, une tasse de légumes surgelés (ratatouille ...) du gros sel des aromates et ajouter de l'eau pour recouvrir les légumes et en route pour **25 mn th 90° vitesse 1.**

Retirer le fouet et mixer le tout durant **une bonne minute vitesse maxi** puis ajouter de l'eau à votre convenance et une petite noix de beurre ou de crème fraîche et remixer puis à table !



## 9.18 Potage Marseillais

### Ingrédients

900 g d'eau  
250 g de tomates  
10 g d'ail  
50 g d'oignons  
Sel, poivre, thym et persil  
1 cc d'huile d'olive  
20 g de beurre  
20 g de farine  
1 jaune d'œuf  
1 dose de safran

### Préparation

Mettre dans le bol les tomates, l'ail, l'oignon, le thym, le persil, le beurre, le sel et le poivre.

Régler **10 minutes / Vitesse 1 - Mixer 1 minute / Vitesse 9**

Rajouter l'huile d'olive, la farine et l'eau

Régler **10 minutes / 100°C / Vitesse 1**

Rajouter le jaune d'œuf et le safran

**Mixer 1 minute / Vitesse 9**





## 9.19 Potage potiron



### Ingrédients

500 g de potiron  
1 gros oignon  
1/2 boîte de marrons  
1 bouillon cube au bœuf ou à la volaille

### Préparation

Éplucher le potiron, le couper en morceaux, égoutter les marrons.

Dans le bol du TM :

Verser le potiron, l'oignon coupé en lamelles, les marrons, mettre aussi le cube et couvrir d'eau chaude (1 cm au-dessus des légumes).

**Cuire 20 min à 100° VIT 1.** Si pas assez cuit, rajouter 5 min.

**Mixer** et déguster...



## 9.20 Soupe au cantal



### Ingrédients

Pour 6 personnes

250 g de cantal  
6 oignons  
1300 g d'eau  
1 cube de bouillon de légumes  
1 cc de gros sel  
Poivre  
200 g de pain de campagne

### Préparation

Mettre le cantal en morceaux dans le bol et mixer 6 secondes VIT 5. Réserver.

Mettre les oignons coupés en 2 dans le bol et mixer 6 secondes VIT 6.

Racler les parois du bol avec la spatule et régler 4 min Température Varoma VIT mijotage ou VIT 1 pour le TM21.

Pendant ce temps, tapisser le fond du panier de cuisson d'une couche de tranches de pain de campagne.

Mettre 1/3 du cantal au dessus des tranches de pain, et continuer à alterner pain et fromage en finissant par une couche de pain.

A la fin de la minuterie, mettre le panier en place et programmer 15 min à 70° VIT 1.

A la sonnerie, sortir le panier, démouler délicatement son contenu dans une grande assiette et le couper en 6 parts.

Répartir le contenu du bol dans 6 assiettes creuses et déposer dans chacune une des parts préalablement découpées.

Servir aussitôt.



## 9.21 Soupe à l'oignon



### Ingrédients

2 à 3 oignons moyens  
1 cs bombée de farine  
2 cs de graisse de canard ou de beurre  
1 l d'eau  
1 cube de bouillon de volaille  
80 g de gruyère  
4 à 6 tranches de pain rassis  
sel et poivre

### Préparation

Mettre le gruyère coupé en morceaux dans le bol et **mixer 6 secondes, vitesse 7**. Réserver.

Mettre la matière grasse dans le bol et régler **1 mn/90%vitesse 1**.

Couper en deux les oignons épluchés, les mettre dans le bol et **mixer 5 secondes, vitesse 8**.

**Cuire 3 mn/100%vitesse 1**.

Ajouter la farine et **mixer 10 secondes, vitesse 4**.

Ajouter l'eau et le cube de bouillon émietté et **régler 25 mn/100%vitesse 1**

Préchauffer le four en mode grill.

Disposer des tranches de pain rassis dans une terrine. A l'arrêt de la minuterie, filtrer la préparation ou pas selon préférence et la verser sur le pain. Saupoudrer de fromage râpé et faire griller sous le grill quelques mn en surveillant la coloration.

Servir bien chaud.



## 9.22 Soupe à l'oignon veloutée



### Ingrédients

2 beaux oignons  
400 g de p de terre  
1/2 l d'eau  
1 cube de bouillon de bœuf  
100 g de râpé  
3 cuillères de crème fraîche  
(quelques croutons si on veut)

### Préparation

Éplucher l'oignon et découper le en fine lamelle, et **INGRÉDIENTS :[b]programmer 1,30 mn, à 70°C, vit 1. INGRÉDIENTS :[/b]**

A l'arrêt, ajouter une cuillère a café de sucre, et mettre les P.de terre coupées en petit quartier ;

Et programmer **2,30 mn, à 80°C, vitesse 1 ;**

Ensuite verser 1/2 litre d'eau et laisser **cuire pendant 15 mn a 100°C vit1 ;**

Ensuite **mixer le tout 20s a vit 6**,sans chauffer,

Ajouter le râpé et la crème fraîche, et **mixer 15S, a vit 5.**



## 9.23 Soupe chou-potiron



### Ingrédients

1 oignon  
1 petite boîte de champignon de paris  
1 tranche de potiron  
1 petit chou frisé coupé en 4 puis blanchi 10 mn à l'eau bouillante  
1 pomme de terre  
1 courgette  
bouillon de légumes  
crème fraîche liquide

### Préparation

Mettre l'oignon et les champignons dans le bol. Mixer 5 secondes, vit 5

Ajouter de l'huile et faire revenir 4 mn, 100°C, mi jotage

Mettre les légumes coupés en gros morceaux et cuire 25 mn, Varoma, sens inverse, vit 1

Ajouter du bouillon de légumes (je ne sais plus la quantité). Mixer 1mn, vit 4

Ajouter de la crème fraîche liquide et mixer 5 secondes, vit 5



## 9.24 Soupe de laitue



### Ingrédients

1 laitue  
1 oignon  
1 cs de beurre  
750 g de bouillon de poule  
sel, poivre moulu  
1 pincée de sucre et noix de muscade  
2 gobelets de lait  
1 jaune d'œuf  
2 cs de crème  
Des croûtons de pain pour décorer

### Préparation

Hacher l'oignon **10 secondes VIT 4**.  
Ajouter le beurre et **cuire 5 min à 100° VIT 1**.

Laver et couper la laitue.  
La mettre dans le bol avec la 1ère préparation, le bouillon.  
Saler très légèrement (car le bouillon est déjà salé), du poivre, la noix de muscade et le sucre.  
Programmer **15 min à 90° VIT 1**.

Laisser tiédir et **mixer 1 min VIT 8**.

Incorporer le lait et cuire 5 min à 90° VIT 2.

**Mettre la VIT 7** et ajouter le jaune d'œuf et la crème (pour ne pas que l'œuf "cuise").

Puis **cuire 3 min à 90° VIT 2**.

Servir bien chaud avec les croûtons de pains toastés ou fris.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 9.25 Soupe de pomme de terre/carottes



### **Ingrédients**

1 oignon  
400 g pomme de terre et carottes  
bouillon cube  
2 gobelets de lait  
2 fromages  
1 petit bouquet persil

### **Préparation**

1 oignon 5 secondes vit 7 20g de beurre 3min/100%vit 1

400g pomme de terre et carottes coupés en 4, bouillon cube 5 secondes vit 8

5goblet d'eau 12min/100%vit2

2goblait de lait, 2fromage, un petit bouquet persil, sel et poivre 1min/vit10



## 9.26 Soupe des amoureux



### Ingrédients

1 petit morceau de gingembre frais  
1 petit oignon  
mixer 5 secondes turbo  
20 g de beurre  
300 g carottes en morceaux

### Préparation

**Mixer 5 secondes turbo puis régler 3 min/ 100%vit 1**

500 d'eau, 1 bouillon cube veau et régler 12min/100%vit1

1 gobelet de jus d'orange frais pressé, 2 cs de crème fraîche, un peu de sel et poivre: 1min turbo.

Pour la garniture: ciboulette ciselée





## 9.27 Veloute d'asperges et son nuage de jambon



### Ingrédients

500 g d'asperges blanches ou vertes (fraîches ou congelées)  
160 g de crème liquide  
80 g de jambon (de préférence à l'os)  
25 g de beurre  
1 morceau de sucre  
1 pincée de gros sel

### Préparation

Préparer la crème chantilly au jambon : mettre le jambon en morceaux dans le bol et **mixer 10 secondes, vitesse 5** puis **2 pulsions de Turbo**. Réserver au frais.

Bien nettoyer le bol et le placer 5 min au congélateur (ou 10 min au réfrigérateur).

Insérer le fouet dans le bol refroidi, ajouter la crème et **mixer environ 30 secondes à 1 min 30 vitesse 3** en surveillant la prise (arrêter dès que la crème a pris)

Ajouter le jambon mixé dans le bol et **mixer environ 10 secondes, vitesse 1** à l'aide de la spatule pour obtenir un mélange homogène.  
Réserver au réfrigérateur.

Préparer le velouté d'asperges :

éplucher les asperges, couper les pointes et les mettre dans le panier de cuisson. Couper les tiges en 2, les mettre dans le bol et **mixer 5 secondes, vitesse 5**.

Ajouter dans le bol 500 g d'eau froide, le beurre, le sucre et le sel et insérer le panier de cuisson. Régler **20 min à Varoma vitesse 1** (+ 5 min si vous utilisez des asperges congelées).

A l'arrêt de la minuterie, retirer le panier et mixer, **1 min vitesse 6 puis 1 min vitesse 10**. Rectifier l'assaisonnement et ajouter de l'eau selon votre convenance.

Servir le velouté bien chaud à l'assiette en ajoutant les pointes d'asperges et 2 cuillérées à soupe de chantilly au jambon au dernier moment.



## 9.28 Veloute de brocoli au tartare



### Ingrédients

500 g de brocolis  
250 g de pomme de terre  
3 cube or  
3 gobelet d'eaux  
poivre  
2 tartare ail et fines herbes  
1 oignon

### Préparation

Mettre l oignon coupe en deux dans le bol et mixer 1mm vit 5 puis mettre un peu d huile et cuire 5mm 100°C vit 2

Mettre les brocolis dans le bol et mixer 1mm vit 8

Peler et couper en petits morceaux les pommes de terre les mettre dans le panier de cuisson

Ajouter les cubes or le poivre dans le bol puis mettre le panier sur les brocolis

Cuire 25mm 100°C vit 2 puis mettre les pommes de terre dans le bol mixer 30s vit turbo

Mettre le tartare émulsionné pendant 30s vit 7 puis ajouter de l eau au niveau souhaiter



## 9.29 Velouté a la tomate



### Ingrédients

Temps de Préparation: 00:00:20

Temps de Cuisson: 00:00:15

2 belle tomates  
1 beau oignon  
1/2 l d'eau  
2 cs d'huile  
50 g de vermicelle  
1 cube de pot de feu  
sel poivre

### Préparation

Mettre l'oignon et la tomate couper en lamelle, et programmer **2,30mn à 80°C vit 1**.

A l'arrêt de la minuterie introduire l'eau, le cube, le concentrer de tomate, et saler et poivrer.

Programmer **10mn à 80°C vit 1** ; a l'arrêt mixer sans chauffer **45s a vit 6**.

Si vous désirez vous pouvez ajouter maintenant les 50 g de vermicelle et programmer **4 mn vit 1 à 80°C**



### 9.30 Velouté d'endives



#### **Ingrédients**

700 g d'endives  
1 cube de bouillon de volaille  
3 gobelets d'eau  
1/2 gobelet de Maïzena (farine de maïs)  
1/2 l de lait  
30 g de beurre  
noix muscade  
100 g de porto blanc ou Xérès (facultatif)

#### **Préparation**

Couper les endives en morceaux. Les mettre dans le bol du TM avec le beurre, la Maïzena, le bouillon de volaille et 3 gobelets d'eau.

Ajouter le poivre, le sel et la noix muscade.

Régler **16 min à température Varoma, vitesse 4.**

Ajouter le lait et le porto blanc ou Xérès.

Régler **2 min à température Varoma vitesse 9** et servir.



## 9.31 Velouté de céleri rave



### Ingrédients

Céleri  
300g de lait

### Préparation

Laver et éplucher le céleri, le couper en morceaux et les mettre dans le bol

**Mixer 10 secondes vit 5**

Ajouter 300g de lait et 500g d'eau et cuire **25mn 100°C sens inverse vit mijotage**

A la sonnerie, saler, poivrer et **mixer finement 1 mn vit 10**





## 9.32 Velouté de courgettes aux pommes



### Ingrédients

Pour 2l de velouté:

1 oignon  
1 gousse d'ail  
2 belles courgettes  
2 petites pommes  
2 petites pommes de terre  
1 petite branche de céleri  
Bouillon maison (à défaut, 1 bouillon dégraissé)  
Sel, poivre, gingembre en poudre

### Préparation

Mettre dans le bol l'oignon épluché coupé en 4, l'ail dégermé, les courgettes en gros morceaux, les pommes coupées en 8 (enlever le cœur. J'ai aussi épluché car elles étaient abîmées) et le bout de céleri.

Faire tourner **quelques secondes, vitesse 5**, en aidant avec la spatule.

Ajouter 3 gobelets de bouillon (ou d'eau+ bouillon dégraissé), sel, poivre, gingembre.

Mettre le panier, avec les pommes de terre coupées en petits bouts. Fermer, programmer **25mn à 100°, vitesse 1,5**.

A la sonnerie, verser les pommes de terre dans le bol, **mixer 1mn progressivement jusqu'à turbo**.

Compléter jusqu'à 2l avec du bouillon maison ou de l'eau, **émulsionner 20 à 30s vitesse 5**.

Servir aussitôt, éventuellement avec un peu de fromage blanc, yaourt ou crème.



### 9.33 Velouté de courgettes et tomates



#### Ingrédients

500g tomates ou 1bte de pulpe de tomates,  
300 à 350g de courgettes  
Quelques feuilles ou morceaux de céleri en branche (ça vaut le coup)  
1 oignon,  
2 gousses d'ail  
1 cs huile d'olive,  
persil, basilic, herbes ciselés sel, poivre

#### Préparation

Mixer l'oignon et l'ail, 5s vit5. Ajouter 1CS d'huile d'olive. **Régler 4mn à 100°C vit1.**

Ajouter les tomates, feuilles de céleri, sel, poivre. **Mixer 5s vit5**

Mettre dans le panier le persil effeuillé, les courgettes coupées en morceaux. **Régler 15mn à 100° vit1.**

La cuisson terminée, verser le contenu du panier dans le bol avec les tomates. **Mixer 1mn vit6.**

Rectifier l'assaisonnement. Ajouter le basilic, les herbes ciselées, environ 200g d'eau en gardant du velouté.

**Mixer 1mn vit 10.**



## 9.34 Velouté de lentilles corail



### **Ingrédients**

3 cs d'huile d'olive  
1 oignon  
2 carottes  
1 gousse d'ail  
350 g de lentilles corail  
1 bouillon cube de légumes  
1 yaourt à la grecque  
sel et poivre du moulin  
environ 1 litre d'eau

### **Préparation**

Couper l'oignon en deux, les carottes en 4 et mettre dans le bol avec l'ail. Mixer le tout vit 5 pendant environ 10 secondes.

Rajouter l'huile d'olive et cuire 5 minutes température Varoma vitesse 1.

Rajouter les lentilles, le bouillon cube, et couvrir d'eau jusqu'au repère 1 litre et demi

Cuire 20 minutes à 90° vitesse 2 sens inverse

Mixer 40 secondes, vitesse 10

Ajouter le yaourt, le sel, le poivre et mixer de nouveau quelques secondes vit 10

Rajouter un peu d'eau si vous voulez un velouté moins consistant

Vous pouvez rajouter des épices en cours de cuisson genre épices pour couscous, curcuma, coriandre... selon votre goût et votre envie





## 9.35 Velouté de légumes



### Ingrédients

2 ou 3 carottes  
1 ou 2 tomates  
2 ou 3 pommes de terre  
1 cc gros sel  
1 à 4 branche de persil plat  
½ branche de céleri  
5 cm blanc de poireau  
3 tours moulin à poivre  
½ oignon moyen  
20 g beurre très froid  
1 gousse d'ail moyenne  
eau (environ 1 litre, selon besoin)

### Préparation

Introduire légumes lavés, épluchés, coupés en gros morceaux sauf tomates. **Mixer 6 à 8secondes. vit.3,5.** Puis, verser ½ légumes dans panier cuisson. Dans autre moitié restée dans bol ajouter tomates, assaisonnement et 3 gobelets d'eau.

Placer panier dans bol et programmer **18mn à 100°C vit.1.**

A la fin de cuisson, verser contenu du panier dans le bol, ajouter beurre et **mixer 1mn turbo.**

Selon le goût désiré, compléter avec eau ou fleurette ou Gloria non sucré, et homogénéiser **10secondes. vit.4.** Le velouté est prêt.

Suggestions : ajouter 1 cube de bouillon - saupoudrer le potage de cerfeuil haché - remplacer les pommes de terre par courgette et (ou) aubergine. Dès fin de cuisson, cubes de jambon blanc ou lardons avant mixage



## 9.36 Velouté de patates douces



### Ingrédients

1 gosse patate douce (300g environ)  
3 tomates (>300g)  
1 gros oignon (150g)  
1 cs d'huile d'olive  
1 cs de sel de Guérande (j'en ai rajouté après)  
un peu de thym  
1 cc de curry (pour qui aime)

### Préparation

Mixer l'oignon + la patate coupée en gros morceaux + les tomates coupées en 2 : **8" / V5**

ajouter 300 à 400g d'eau + l'huile : **5" / V3**

**cuire 20mn / 100° / V2**

mixer à la consistance voulue **30"" / V4 à V10 progressivement.**

Ajouter de l'eau (j'ai mis 200g de plus) et assaisonner (+/- sel, + poivre)  
et servir chaud !



## 9.37 Velouté de poireaux acidulé



### Ingrédients

Pour 4 personnes

4 ou 5 poireaux  
2 pommes de terre  
2 pommes  
1 citron  
1 tablette de bouillon de volaille  
sel et poivre du moulin

### Préparation

Dans le bol du TM

Déposez les poireaux en tronçons, les pommes de terre en lamelles, et les pommes en quartiers.

Coupez l'un des quartiers de pomme en petits dés et réservez-les pour la décoration. Arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent.

Emiettez la tablette de bouillon au-dessus des légumes, poivrez et recouvrez d'eau (au moins 1 litre).

**Cuire 22 min à 100 VIT 2.**

Remettre quelques minutes si manque un peu de cuisson puis **mixer à convenance**. Saler à votre goût.

Répartissez le potage dans les assiettes et décorez avec les dés de pommes.

Vous pouvez réaliser cette recette avec des poires.



## 9.38 Velouté de poireaux vert tendre



### Ingrédients

300 à 350g de vert tendre de poireaux  
200 g de pommes de terre épluchées et coupées en morceaux ,  
1 cs gros sel,  
une poignée de feuilles de persil,  
1/2 branche de céleri ,  
une petit morceau de beurre (facultatif)

### Préparation

Mettre dans le bol le poireau coupé en morceaux. **Mixer 5secondes vit 5.**  
Ajouter de l'eau pour couvrir les légumes.

Répartir le beurre en morceaux. Saler, poivrer.

Régler **6 min 90° sens inverse vit1**

Placer le panier dans le bol avec les pommes de terre, le céleri et le persil en morceaux.

Programmer **18mn température Varoma, sens inverse vit.1**

A la fin de cuisson, verser le contenu du panier dans le bol

**Mixer 1mn à vit.6.** Ajouter 300 g d'eau. Vérifier l'assaisonnement.

**Mixer 1mn à vitesse 10** en augmentant progressivement la vitesse.



### 9.39 Zuppa Pavese (soupe œuf poché)



#### **Ingrédients**

1 litre de bouillon de volaille  
4 fines tranches de pain de campagne  
50 g de beurre  
4 œufs pochés  
60 g de parmesan râpé  
sel - poivre

#### **Préparation**

Versez le bouillon dans le bol.

Réglez **10 mn à 100°, vitesse 1.**

Pendant ce temps, faites frire les tranches de pain dans le beurre, à la poêle, sur feu doux, sur les deux faces.

Dans chaque assiette ou bol à potage posez une tranche de pain, déposez sur chacune un œuf poché, parsemez de fromage.

Arrosez avec le bouillon bien chaud, après en avoir vérifié l'assaisonnement



## 9.40 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 10 Pâtes, riz, blé





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 10.1 Cuisson du riz



### Préparation

Mettre le riz dans le panier de cuisson (max 350 g).

Le passer sous l'eau pour le rincer.

Mettre 800 g d'eau dans le bol et régler 16 min VAROMA vitesse 5.

Sortir le riz dès la fin de la cuisson.







## 10.2 Gratin de pâtes aux 4 fromages



### Ingrédients

350 g de pâtes  
100 g de mozzarella  
50 g de parmesan  
50 g de roquefort  
50 g de comté  
20 cl de crème

### Préparation

Faire une sauce béchamel (du Tm bien évidemment!!). Réserver.

Mixer tous les fromages, **6 secondes, vit 4**

Ajouter la crème et **mixer 30 secondes, vit 3**

Mettre les pâtes cuites dans un plat à gratin, recouvrir de sauce et enfourner 20 mn à 180° (th 6)



### 10.3 Lasagne aux légumes



#### Ingrédients

150 g de lasagnes  
500 g de carottes  
350 g d'épinards frais  
200 g de maïs en boîte (poids égoutté)  
250 g de gruyère râpé  
600 g d'eau  
1 cc de gros sel

#### Pour la béchamel :

60 g de farine  
40 g de beurre  
1 pincée de noix de muscade râpée  
poivre

#### Préparation

Laver les feuilles d'épinard et les réserver dans le Varoma.

Mettre les carottes lavées, épluchées et coupées en gros tronçon dans le bol, et **mixer 4 secondes/vit 5**. Réserver les carottes dans le panier.

Verser l'eau dans le bol avec le gros sel, mettre le panier de cuisson et le Varoma en place, et programmer **20mn/Varoma/vit 1**.

A la fin de la minuterie, retirer le Varoma et le panier de cuisson.  
Préchauffer le four à 200°

ajusté la quantité de jus de cuisson de manière à ce qu'il reste 1/2 litre de liquide dans le bol. Ajouter les ingrédients de la béchamel, et **mixer 6 mn/90°vit 4**.

Verser une fine couche de béchamel dans le bol du plat.

Introduire les épinards dans le bol, avec le reste de béchamel, et **mixer 6 secondes/vit 6**.

Alternier ensuite les couches de lasagne, d'épinard à la béchamel, de maïs et de fromage râpé dans le plat, en finissant par les épinards recouverts de gruyère. Cuire au four 20 mn à 200°.



#### 10.4 Macaronis mozzarella-basilic



##### Ingrédients

20 g de basilic frais  
250 g de mozzarella (poids égoutté)  
3 gousses d'ail  
1 bte de tomates pelées au jus (425 ml)  
250 g d'eau  
1 cc de sel  
250 g de macaronis

##### Préparation

Mettre les feuilles de basilic (en réserver quatre petites pour décorer les assiettes) avec les boules de mozzarella coupées en quatre et **mixer 3 secondes /vit 4**. Réserver.

Sans laver le bol, introduire le reste des ingrédients sauf les macaronis et **mixer 10 secondes /vit 5**

Programmer ensuite **7 mn / 100° / fonction mijotage**

A la sonnerie, ajouter les macaronis par l'orifice du couvercle et programmer le temps indiqué sur le paquet (**en général 7 ou 8 mn**) / **100° (sens inverse) fonction mijotage**

A la fin de la minuterie, ajouter la préparation réservée et mélanger grossièrement avec la spatule.

Servir aussitôt et décorer les assiettes avec une feuille de basilic



## 10.5 Nouilles chinoises au porc et à l'ananas



### **Ingrédients**

400 g de filet mignon  
1500 g d'eau  
250 g de nouilles chinoises  
1 carottes  
1 gousse d'ail  
1 oignon  
30 g d'huile  
150 g d'ananas en boîte (poids égoutté)  
40 g de miel liquide  
90 g de pousses de soja en boîte (poids égoutté)  
sauce soja

### **Préparation**

Verser l'eau dans le bol et programmer 9mn/Varoma/vit.1

Dès l'ébullition (remettre du temps si nécessaire), ajouter les nouilles et programmer le temps de cuisson indiqué sur le paquet 4mn/100%fonction sens inverse/mijotage

Pendant ce temps, couper la viande en petits cubes d'environ 2 cm de côté

A la fin de la minuterie, réserver les nouilles cuites dans le Varoma

Vider l'eau du bol. Mettre dans le bol, la carotte coupée en morceaux, la gousse d'ail et l'oignon. Mixer 5 secondes/vit.5

Ajouter l'huile et les cubes de viande et mettre le Varoma en place. Programmer 5mn/Varoma/fonction sens inverse/mijotage

A la sonnerie, ajouter l'ananas coupé en morceaux, le miel, les germes de soja et 30g de sauce soja. Remettre le Varoma en place et cuire 5mn/100%fonction sens inverse/mijotage

Servir la préparation du bol dans les assiettes, sur un lit de nouilles chinoises. Arroser le tout de sauce soja



## 10.6 Pâtes fraîches



### Ingrédients

300 g de farine de blé type 55  
3 œufs  
1 cc rase de sel fin

### Préparation

Introduire tous les ingrédients dans le bol. **Mixer 20 secondes VIT 8.**

Racler les parois du bol avec la spatule. **Mixer à nouveau 20 secondes VIT 8.**

Sortir la pâte du bol et la laisser reposer 1 heure avant de l'abaisser au rouleau sur un plan de travail fariné.

Conseil Thermomix :

Une fois abaissés en faible épaisseur, vous pouvez couper les pâtes de différente manière, pour faire des tagliatelles ou des raviolis par exemple.



## 10.7 Risotto aux fruits de mer



### Ingrédients

350 g de riz arborio (riz pour risotto)  
200 g de fruits de mer  
1 carotte  
1 courgette  
un demi gobelet d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
2 cubes de bouillon (j'ai pris un de volaille dégraissée et un végétal à l'huile d'olive)  
sel, poivre  
jus de citron  
copeaux de parmesan ou parmesan moulu  
1 litre d'eau

### Préparation

Introduisez l'ail, la carotte épluchée et la courgette coupée en morceaux et l'huile dans le bol.  
**Mixez 15 secondes à vitesse 3,5. Faites cuire 5 minutes à 100° vitesse 4.**

Ajoutez l'eau, le sel, le poivre, les cubes et introduisez le panier avec le riz lavé et égoutté dans le bol et faites **cuire 10 minutes à 100° vitesse 4.**

Au bout de ce temps, mettez les fruits de mer légèrement dégelés dans le panier avec le riz et mélangez l'ensemble. Rajoutez un peu d'eau pour couvrir totalement le riz s'il le faut.  
**Faites cuire 15 minutes à 90° vitesse 4.**

Goûtez pour voir si c'est cuit, tout dépend de la marque du riz, s'il est à votre goût vous pouvez dresser sur un plat le contenu du panier, arroser de jus de citron et de sauce du bol et enfin décorer avec des copeaux de parmesan. Le tour est joué !!



## 10.8 Riz crémeux aux petits pois et jambon



### Ingrédients

150 g de riz rond  
30 g de jambon serrano moulu  
1/2 oignon  
2 gousses d'ail  
60 g de petits pois  
150 g de fromage frais light  
1/2 gobelet d'huile  
50 g de vin blanc secondes  
480 g de bouillon de légumes chaud, ou équivalent en pastilles  
2 cs de parmesan râpé  
sel et poivre

### Préparation

Triturer l'oignon et l'ail **10 secondes, vitesse 4.**

Ajouter l'huile et le jambon et **cuire 5 minutes à 100 degrés vitesse 1.**

Ajouter le riz, et **cuire 2 minutes, même température. Et même vitesse.**

Verser le vin et le laisser évaporer à température **Varoma, vitesse 1 plus ou moins 2 minutes, SANS COUVERCLE.**

Ajouter les pois, et ajouter au fur et à mesure, 50 g par 50 g, le bouillon, à la même vitesse et température. En attendant que le riz absorbe le bouillon à chaque fois.

Lorsqu'il ne reste plus de bouillon, laisser cuire le riz **3 minutes vitesse 1 sans température.** avec le fromage frais et le parmesan.

Servir chaud avec en garniture un peu de jambon, et quelques copeaux de parmesan



## 10.9 Spaghettis aux crevettes et thon



### Ingrédients

200 g de spaghettis  
150 g de crevettes  
300 g de crème liquide  
2 petites boîtes de thon au naturel  
ail, sel, poivre  
1 cube de bouillon de poisson  
50 g d'huile

### Préparation

Cuire les spaghettis avec le cube de bouillon de poisson.

Dans le bol, mettre l'huile et programmer **3 minutes T°Varoma vitesse 1**.

La machine en marche, **vitesse 5**, verser l'ail et programmer **3 minutes T°100 vitesse 1**.

Ajouter les crevettes et programmer **3 minutes T°100 vitesse 1**.

Ajouter la crème et le thon et programmer **10 minutes T°100 vitesse 1**.

Si à la fin de la minuterie la crème n'a pas épaissi, mettre 2 minutes T°Varoma supplémentaires.

Ajouter les spaghettis et mélanger quelques secondes, vitesse





## 10.10 Spaghettis à la carbonara



### Ingrédients

400 g de spaghettis  
100 g de parmesan en morceaux  
150 g de lardons  
1 CS d'huile d'olive  
3 œufs  
100 g de crème fraîche liquide  
1 pincée de noix de muscade  
1 pincée de poivre

### Préparation

Faire cuire les pâtes dans une casserole selon l'indication du paquet.

Pendant ce temps, mettre le parmesan dans le bol. **Mixer 12 secondes VIT Turbo.**  
Réserver dans un récipient.

Mettre les lardons et l'huile d'olive dans le bol. **Régler 5 min à température Varoma VIT 1.**

A l'arrêt de la minuterie, ajouter les lardons aux spaghettis égouttés et remis dans la casserole. Rincer le bol à l'eau froide.

Mettre les œufs, la crème fraîche, la noix de muscade et le poivre dans le bol. **Régler 10 secondes VIT 4.**

Ajouter cette préparation aux pâtes, laisser prendre 2 min à petit feu et les mélanger délicatement.

Servir aussitôt avec le parmesan.



## 10.11 Tagliatelles sauce curry et petites gambas



### Ingrédients

300 g de tagliatelles aux œufs (pâtes fraîches)  
150 à 200 g de gambas cuites décortiquées  
de la sauce au curry (environ 1/2 bol) voir ingrédients ci-dessous  
3 tomates coupées en morceaux  
Basilic séché

### Ingrédients pour la sauce au curry au Thermomix.

1 oignon  
4 gousses d'ail  
1 cs d'huile d'olive  
1 boîte de tomates pelées de 240 g net  
2 cs de concentré de tomates  
1 cc rase de sucre  
1 cc bombée de curry en poudre  
1 cube de bouillon de légumes (c'est ce que j'ai mis)  
Herbes de Provence  
Du poivre - pas besoin de saler

### Préparation

Dans le bol du TM, Mettre l'oignon et l'ail et **mixer 5 secondes VIT 5.**

Ajouter l'huile d'olive et régler **5 min à 100° VIT 1.**

Ajouter les autres ingrédients pour la sauce et **mixer 5 secondes VIT 5.**

Régler **6 min à 100° VIT 2.** La sauce est prête !  
Éventuellement, ajuster l'assaisonnement à votre goût.

Cuire les tagliatelles quelques minutes dans l'eau bouillante salée, les égoutter et ajouter la sauce curry, les petites gambas coupées en 2 et les morceaux de tomates.  
Réchauffer le tout quelques minutes à feu doux....et mettre un soupçon de basilic séché...

Un plat prêt en quelques instants....et c'est vraiment délicieux...



## 10.12 Lasagnes



### Ingrédients

Pour 4 personnes :

18 plaques de lasagnes  
120 g d'emmental  
500 g de viande hachée - 50 g. d'huile d'olive  
130 g de carottes  
100 g d'oignon  
120 g de champignons de Paris  
un morceau de céleri branche  
1 gousse d'ail  
1 boîte de 500 g. de tomate triturée  
2 bouillons-cubes de volaille  
poivre et origan (dans un 1er temps, pas de sel, les bouillons-cubes en contiennent)  
3/4 litre de béchamel (voir recette livre)

### Préparation

Mettre les plaques de lasagnes dans l'eau ou faites les cuire, selon qu'elles soient précuites ou pas.

Râper l'emmental coupé en 4 morceaux avec le Turbo 5 fois, puis vitesses 5-7-9 progressivement, jusqu'à ce qu'il soit bien râpé. Réserver.

Mettre dans le bol tous les ingrédients sauf la viande, les bouillons-cubes, les épices, le fromage et la béchamel. Hachez 10 s. vit. 31/2 ou plus longtemps si vous le voulez plus hacher. « Baissez » les résidus qui sont restés sur les parois avec l'aide de la spatule et programmer 7 min. à 100°C, vit. 2.

Rajouter la viande hachée, les bouillons-cubes et les épices, après avoir rabaissé ce qui était sur les parois. Programmer 10 min. à 100°C, vit. 1.

Si vous voyez que la sauce est trop liquide, programmez 5 min. température. Varoma, vit. 1. Rectifiez l'assaisonnement.

Disposez dans un plat à four : une couche de lasagnes, une couche de sauce, et ainsi de suite, en terminant par une couche de pâte.

Couvrir avec la béchamel et saupoudrer avec le fromage râpé. Mettre 15 min. au four préchauffé à 180°C, puis gratiner.



## 10.13 Lasagnes aux épinards



### Ingrédients

Temps de préparation: 15mn + Thermomix: 30mn  
+ cuisson au four: 30mn

Pour 6 personnes:

600 g d'épinards frais (moi j'ai mis des épinards surgelés en boulets)  
100 g de gruyère  
environ 12 feuilles de lasagnes sèches  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
30 g d'huile d'olive  
1 cc de sel  
1/2 cc de poivre

### Pour la béchamel au fromage:

500 g de lait  
250 de l'eau de cuisson des épinards  
50 g de beurre  
70 g de farine (moi j'ai mis de la maïzena)  
50 g de vache qui rit (moi j'ai mis de la cancoillotte)  
1 cube de bouillon de légumes  
2 pincées de noix de muscade  
1/2 cc de sel  
2 pincées de poivre.

### Préparation

Mettre le gruyère coupé en morceaux dans le bol et mixer 8 secondes/vit7. Réserver dans un petit bol.

Verser 400g d'eau dans le bol. Laver les feuilles d'épinards, les couper en grandes lamelles et les déposer dans le Varoma. Régler 25mn/Varoma/vit1.

A l'arrêt de la minuterie, mettre les épinards dans un saladier et récupérer l'eau de cuisson.

Préchauffer le four à 180° (th6).

Mettre l'oignon coupé en 2 et l'ail dans le bol et mixer 7 secondes/vit8

Ajouter les épinards et mélanger avec la spatule.

Préparer la béchamel au fromage: mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 5 secondes/vit5 puis régler 9mn/90°/vit4



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Verser 1/4 de la béchamel au fromage dans un plat à gratin rectangulaire, couvrir d'une couche de feuille de lasagne puis étaler dessus 1/3 de la préparation aux épinards.

Ajouter 2 autres couches béchamel/lasagne/épinards puis terminer avec la béchamel restante.

Saupoudrer du gruyère râpé et cuire au four 30mn 180° (th6)

En fin de cuisson, gratiner quelques minutes sous le grill du four.





## 10.14 Rouleaux de riz à la tomate



### Ingrédients

5mn réalisation - 24mn cuisson – 4 personnes

4 tranches jambon  
250 g riz  
1 oignon haché  
1 poivron vert en dés  
1 bocal sauce tomate cuisinée  
1 gousse ail pilée  
100 g comté râpé  
20 g huile olive  
sel  
poivre  
basilic ou thym  
800 g bouillon légumes

### Préparation

Mettre le bouillon de légumes avec le sel dans le bol. Introduire le panier de cuisson et y verser le riz en utilisant la balance.

Régler **10mn Varoma vit.2**. Une fois le riz cuit, réserver le reste de bouillon et le riz dans 2 saladiers différents.

Introduire oignons, poivrons, huile, ail, sauce tomate, sel, poivre dans le bol et régler **4mn à 100°C**. Mélanger cette préparation au riz cuit et disposer ¼ de cette préparation sur chaque tranche de jambon.

Verser le reste du bouillon dans le bol, compléter d'eau jusqu'à 800g.

Rouler les tranches de jambon, les disposer dans le Varoma et parsemer le comté râpé sur les rouleaux de jambon.

Placer le Varoma sur le bol et régler **10mn Varoma vit.2**.



## 10.15 Spaghetti a la vongole



### Ingrédients

50 g d'huile  
4 gosses gousses d'ail  
1 gobelet de feuilles de persil  
1 boîte de 1 kg de purée de tomate au naturel  
1 Piment de Cayenne (facultatif)  
1 petite cuillerée de sucre  
1 cs fumet de poisson ou sel  
Poivre noir récemment broyé  
1 kg de clovisses ou de coques  
½ kg de spaghettis

### Préparation

Bien laver les clovisses et les laisser dans un récipient avec eau et sel pour qu'elles lâchent leur sable.

Mettez la machine à vitesse 6 et jetez les gousses d'ail et la moitié des feuilles de persil à travers le couvercle pour les broyer.

Baissez avec la spatule ce qui est resté sur les parois, ajoutez l'huile et programmez 3 minutes 100° vitesse 1

Ajoutez la tomate, le fumet de poisson ou sel, sucre et piment de Cayenne (si vous en mettez) et programmez 15 min, température Varoma vitesse 1.

Pendant ce temps, rincez les clovisses et les mettre dans le récipient Varoma. Réserver.

Quand le temps programmé se termine, enlevez le gobelet et mettez en haut le Varoma. Programmez ensuite 10 min température Varoma vitesse 1.

Verser les clovisses dans la sauce et laisser reposer quelques minutes.

Verser le tout dans un récipient et saupoudrer avec le persil haché aux ciseaux. Réservez.

Mettez à cuire les spaghettis : Versez dans le bol 1500 g d'eau, sel et un peu d'huile et programmez 12 minutes 100° vitesse 1.

Quand l'eau bout, enlevez le gobelet et à travers le trou du couvercle, mettez les spaghettis entiers et les pousser doucement avec l'aide de la spatule (le mouvement des lames les mettra vers à l'intérieur).

Programmez le temps qu'indique le fabricant dans le paquet, 100° vitesse 1.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Finalement, égoutter les spaghettis et les mettre dans le plat de service. Réchauffer la sauce et la verser sur les spaghettis.







## 10.16 Risotto aux cèpes



### Ingrédients

### Préparation

Mixer un oignon avec 30 g d'huile d'olive dans le bol

Introduire une poignée de champignons congelés (mélange forestier chez picard)

Mixer à V5 jusqu'à V9 progressivement et faire cuire 6mn 90° à V4

Positionner le fouet et peser 400g de riz (riz rond spécial risotto) et une autre poignée de champignons que l'on laissera entiers plus un peu de vin blanc (pas obligatoire)

Faire cuire durant 4mn à 100° Vitesse 1.

Ajoutez un litre d'eau plus un cube de bouillon de poule dégraissée et laisser cuire durant 12 mn 100° à Vitesse 1

À la fin de la cuisson laisser gonfler 3mn avec 20 g de beurre et du parmesan râpé (vous pouvez faire tourner en sens inverse vitesse mijotage les trois mn avec le parmesan et le beurre)



## 10.17 Risotto aux herbes



### Ingrédients

Thermomix exclusivement: 23 minutes

300 g de riz rond  
100 g de vin blanc seconds  
1 échalote, 1 gousse d'ail, 1 feuille de sauge, 2 branches de thym, 2 brins de romarin, quelques feuilles de marjolaine  
30 g d'huile d'olive extra vierge  
10 g de beurre  
800 g de bouillon de légume bouillant  
50 g de parmesan  
piment selon le goût  
poivre

### Préparation

Mettre le parmesan en morceaux et la moitié des herbes dans le bol, mixer 10 secondes vit8 et réserver

Mettre l'échalote, l'ail, et le reste d'herbes dans le bol, mixer 5 secondes vit7

Ajouter l'huile d'olive et régler 3mn à 100° vit1

Ajouter le riz et régler 3mn à 100° fonction sens inverse vitesse mijotage

Ajouter le vin et régler 1mn à 100° fonction sens inverse et vitesse mijotage

Ajouter le bouillon de légumes bouillant, le poivre et le piment et régler 15mn 100° fonction sens inverse vit mijotage

Servir aussitôt le risotto mélangé au beurre et parsemé du parmesan râpé aux herbes.



## 10.18 Risotto

### Ingrédients

30mn réalisation – 6 personnes

50 g huile olive  
3 gousses ail  
50 g blanc poireau (ou oignon)  
9 gobelets d'eau  
1 cc de sel  
3 tours de poivre du moulin  
2 cubes bouillon volaille ou bœuf  
350 g riz long  
1 jus ½ citron

### Préparation

Introduire l'ail, le poireau et l'huile dans le bol. Mixer **15secondes. vitesse 3,5.**

Placer le panier vide, régler **5mn à 100°C vitesse 4 .**

Ajouter l'eau, le sel, le poivre et les cubes de bouillon dans le bol. Mettre le riz (lavé et égoutté) dans le panier. Régler **10mn à 100°C vitesse 4 .**

Baisser la température à **95°C** et régler à **9mn.**

Vider le riz dans un saladier, l'arroser du jus du demi-citron et du jus de cuisson.

\*\*\* **Légumes** : A 5mn de cuisson, ajouter 3 gobelets de petits pois surgelés. Mélanger à la spatule. On peut ajouter des dés de jambon ou saucisse.

\*\*\* **Milanaise** : Remplacer le poireau par l'oignon et supprimer 1 gousse d'ail. Remplacer 1 gobelet d'eau par du Vermouth sec. Ajouter dans l'eau 1 dose safran.

\*\*\* **Fruits de mer** : Faire du riz à la Milanaise et ajouter, 10mn avant la fin de cuisson, 1 gobelet de moules décortiquées, 10 crevettes roses en gros morceaux, 10 rondelles de calamars. Mélanger à la spatule.



## 10.19 Riz à l'espagnole



### **Ingrédients**

Il s'agit d'un riz typiquement espagnol, mais ce n'est pas une paella, c'est-à-dire que le riz n'est pas sec. Traduit littéralement, cela s'appellerait "Riz au bouillon". En fait, ce n'est pas noyé, mais c'est plus liquide que la paella.

Enfin, si vous voulez épater la galerie avec un riz qui sort de l'ordinaire, voilà la recette :

### **ARROZ CALDOSO**

Ingrédients (4-6 personnes):

300 g de riz  
250 g de clovisses  
250 g de petits crevettes  
200 g de petits pois congelés  
50 g d'huile d'olive  
1 feuille de laurier  
persil  
brins de safran (1 pincée)  
1 gousse d'ail  
70 g de vin blanc secondes  
2 cs bien pleines de fumet de poisson  
1 l d'eau  
un petit piment de Cayenne (optionnel)

« Fritade »

70 g d'huile d'olive  
3 gousses  
1 gros oignon  
2 tomates mûres ou tomate triturée en boîte  
1 demi poivron rouge

### **Préparation**

Eplucher les crevettes, réserver les corps et mettre les carapaces et les têtes avec 300 g d'eau. Programmer 4 minutes, à 100°C, vit 4. Passer au chinois et réserver le bouillon. Bien laver le bol et le couvercle.

Mettre les ingrédients de la « fritade » dans le bol et programmer 6 secondes. vit 3 1/2, pour hacher un peu, puis 5 mn. à 100°C, vit 4.

Verser la « fritade » dans une cocotte en terre ou autre, avec 50g d'huile. Quand c'est chaud, incorporer le riz et les petits pois décongelés, faire revenir en remuant avec une cuillère en bois et arroser avec le vin. Retirer du feu.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Pendant ce temps, mettre dans le bol l'eau restante et le bouillon réservé, le safran, la gousse d'ail, le fumet de poisson et le piment de Cayenne, si vous l'utilisez. Programmer 10 mn. à 100°C, vit 4 au début, puis passées les premières minutes, mettre en vit 1.

Quand le liquide bout, le verser sur le riz et faire cuire 15 minutes. A quelques minutes de la fin, incorporer les corps des crevettes et les clovisses. S'il manque d'eau, rajoutez-en, puisque ce riz doit avoir du bouillon (épais).





## 10.20 Riz méditerranéen

### Ingrédients

#### 1<sup>o</sup> Phase :

4 gosses gousses d'ail,  
1 gobelet de feuilles de persil,  
1 1/2 bouillon cube de légumes ou sel,  
50 g de jus orange et 50 g de citron,  
800 g d'eau,  
safran et 1 piment de Cayenne (facultatif)

#### 2<sup>o</sup> Phase

Fond de bouillon :  
100 g d'huile d'olive,  
100 g de poivron vert,  
100 g de poivron rouge,  
200 g de purée de tomate,  
2 gousses d'ail.

#### 3<sup>o</sup> Phase

100 g de haricots verts frais ou congelés en morceaux \*,  
100 g d'artichauts frais ou congelés coupés en 4 \*,  
100 g de chou-fleur frais, 50 g de petits pois frais ou congelés,  
100 g de courgettes non pelées,  
100 g de champignon émincé.

#### 4<sup>o</sup> Phase

300 g de riz

### Préparation

PHASE 1 : Mettez dans le bol les gousses d'ail, le persil et les bouillons cubes, hachez 15 secondes à vitesse 4. Ensuite ajoutez le reste des ingrédients de la phase 1. Triturez pendant 20 secondes à vitesse 8. Réservez.

PHASE 2 : Sans laver le bol, mettez les ingrédients de la phase 2. Hachez de 6 à 8 secondes à vitesse 31/2. Programmez ensuite 7 minutes à 100° en vitesse 1

PHASE 3 : Mettez le fouet sur les couteaux. Ajoutez à ce qui précède les ingrédients de la phase 3 et programmez : 7 minutes, 100° en vitesse 1

PHASE 4 : Rajoutez le riz et programmez : 3 minutes, 100° en vitesse 1. Ajoutez le liquide de la phase 1 que nous avons réservé et programmez 13 min température Varoma vitesse 1 (mettez le gobelet à l'envers sur le couvercle pour que ça n'éclabousse pas). Versez ensuite dans un plat de service ample et plat pour que le riz reste bien étalé, remuez avec la spatule pour qu'il absorbe le liquide et servez.

Note : Si vous voyez qu'il y a trop de bouillon, ne vous préoccupez pas avec les minutes de repos, le riz absorbe le bouillon et reste à point.

Si vous mettez des légumes frais, coupez-les finement.



## 10.21 Tagliatelles au safran, fruits de mer et crème



### Ingrédients

20mn réalisation - mn cuisson – 4 personnes

1 bonne pincée safran  
2 gobelets Muscadet  
1 gobelet d'eau  
1 boîte de tagliatelles  
2 cs huile d'olive  
1 gousse ail  
680 g fruits mer (rougets, St Jacques, palourdes, moules, calamars)  
1 bouquet persil plat ciselé  
sel  
poivre noir non moulu  
250 g crème épaisse

### Préparation

Dans le bol, verser safran, vin, huile, ail et eau.

Placer les fruits de mer dans le Varoma et le Varoma sur le bol.

Régler 3mn vit.1 sur Varoma, ajouter persil et crème et programmer à nouveau 3mn vit.1 à 90°C. Réserver les fruits de mer dans le Varoma et la sauce dans un bol au chaud.

Verser 1,5 litre d'eau dans le bol et régler 8mn vit.1 Varoma.

Introduire les pâtes par l'orifice et cuire 7 à 10mn, selon indications de la boîte, à 90°vit.1. Si pâtes fraîches, les placer dans le Varoma et cuire 4mn vit.1 à 100°C.

Servir les fruits de mer et leur sauce sur les tagliatelles. Le tout bien chaud.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 10.22 Notes







## 11 Sauces





## 11.1 Sauce travers



Pour accompagner les travers de porc

### **Ingrédients**

2 tomates  
1/2 litre d'eau  
gingembre  
1 bouillon cube  
miel  
sauce soja  
alcool de riz (ou vinaigre)  
1 oignon  
2/3 gousses d'ail  
200 g de purée de tomate  
purée de piment

### **Préparation**

Verser dans le bol, coupé en morceaux, les tomates, l'ail, l'oignon  
le bouillon cube cuire 70° 10mn vitesse 1, puis mixer 20secondes, vitesse 9  
ajouter 2 cuillères à soupe de sauce soja  
et 2 cuillères à soupe d'alcool de riz ou vinaigre

Faire réduire la sauce vitesse 1 à 90° pendant 20mn en ajoutant un morceau de gingembre  
frais, 2 cuillères à soupe de miel et 200 g de purée de tomate  
Gouter et rectifier l'assaisonnement en ajoutant de la purée de piment ou Tabasco.

Il s'agit d'une sauce sucrée salée pour accompagner les travers de porc, mais vous pouvez  
l'utiliser avec d'autres viandes...



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 11.2 Beurre blanc

### Ingrédients

250 g de beurre  
2 dl de Muscadet  
2 cl de vinaigre  
50 à 100 g d'échalotes ciselées

### Préparation

Dans le bol, déposer les échalotes, le muscadet, et le vinaigre blanc

Mixer 10 secondes, vitesse 9

Faire réduire 10 mn 90° vitesse 1

Faire retomber la température à 60° et verser le beurre dans le bol avec le fouet 2/3 mn vitesse 4 maxi

Le thermomix permet de garder le beurre blanc à température jusqu'au moment de servir





### 11.3 Crème à l'ail



#### Ingrédients

10 gousses d'ail  
1 gobelet d'eau  
100 g de vin blanc  
300 g de crème fraîche épaisse  
sel et poivre (n'hésitez pas sur le sel)  
10 g de fécule

#### Préparation

Mettre dans le bol l'ail et l'eau.

Programmer **5mn 100, vitesse 2**.

Egoutter.

Remettre dans le bol tous les ingrédients sauf la fécule et régler **23mn 80, vitesse 3**. L'ail va fondre doucement.

Ajouter la fécule et programmer **2mn 30, vitesse 6**.



## 11.4 Sauce au Miel



### Ingrédients

1 oignon  
1 cs beurre + huile  
5cl vinaigre balsamique  
2/3 cuillère miel

### Préparation

Dans une poêle, faire chauffer le mélange de beurre et d'huile. Ajouter l'oignon et faire revenir environ 5 minutes. Ajouter le vinaigre et le miel, puis laisser **confire environ 15 minutes**.

Dans une autre poêle, faire chauffer l'huile de sésame avec l'ail environ 2 minutes. Ajouter la fumée liquide, le miel et la sauce soja et laisser épaissir



## 11.5 Mayonnaise



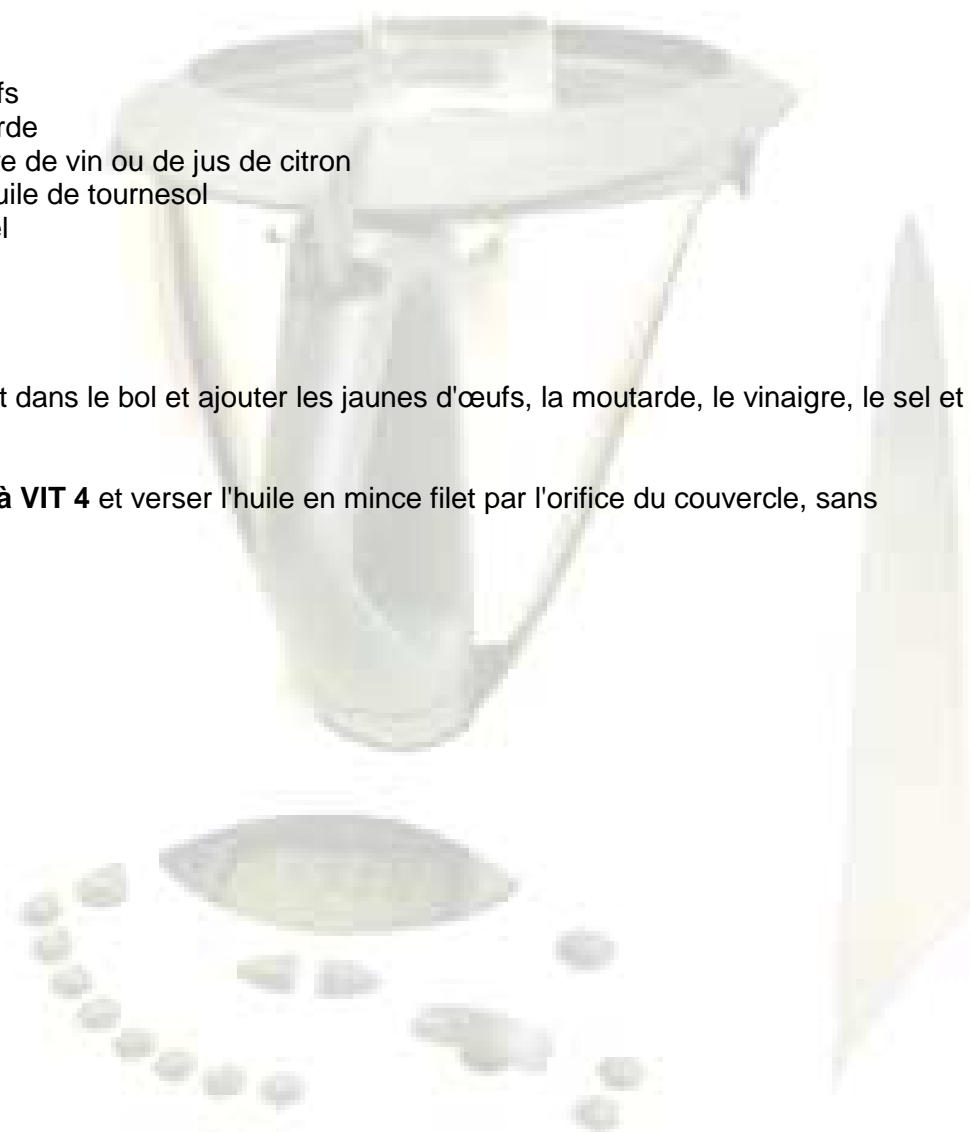
### Ingrédients

2 jaunes d'œufs  
1 cs de moutarde  
1 cs de vinaigre de vin ou de jus de citron  
2 gobelets d'huile de tournesol  
1 pincée de sel  
Poivre

### Préparation

Insérer le fouet dans le bol et ajouter les jaunes d'œufs, la moutarde, le vinaigre, le sel et le poivre.

**Régler 2 min à VIT 4** et verser l'huile en mince filet par l'orifice du couvercle, sans discontinue





## 11.6 Mayonnaise allégée



### Ingrédients

Pour 4 personnes

1 yaourt nature 0% (1P)  
citron (le jus)  
1cs de moutarde  
1cs d'huile (3P)  
1 jaune d'œuf dur (2P)

### Préparation

Mettre le fouet.

Dans le bol du Thermomix mettre le jus de citron, la moutarde, l'huile et le jaune d'œuf dur, **mixer 1 minutes vitesse 4** ; incorporer le yaourt et **remixer 30 secondes, vitesse 2**



## 11.7 Sauce au poivre vert



### Ingrédients

50 g de poivron vert  
150 g de champignons blanchis dans de citron  
1 oignon moyen  
1 poireau (seulement le blanc)  
1 gousse d'ail  
300 g (3 gobelets) de crème liquide  
1 cube de bouillon de viande ou poisson (selon avec quoi vous accompagnez)  
2 cs de beurre  
1 cs d'huile

### Préparation

Mettez tous les ingrédients dans le bol **SAUF** le poivron vert, le cube de bouillon et la crème fluide.

**Mixez 6 secondes, vitesse 3.**

Puis programmez **7 minutes, température 100°C, vitesse 4.**

Rajoutez ensuite la crème, le cube et une petite cuillère de poivron vert.  
Programmez **8 minutes, température 100°C, vitesse 4.**

Une fois fini, rajoutez le reste du poivron vert et programmez **3 minutes, température 90°C, vitesse 1**, pour ne pas triturer.

Si vous désirez trouver des petits morceaux de champignons dans la sauce, mixez au début à vitesse 1.

Cette sauce peut accompagner une entrecôte, des médaillons de veau ou du poisson.





## 11.8 Sauce Bolognaise



### Ingrédients

2 cs d'huile d'olive  
1 gros oignon  
1 ou 2 gousses d'ail (selon les goûts)  
1 carotte  
1 blanc de poireaux (facultatif)  
2 tomates pelées  
1 boîte de tomates pelées  
1 cs de concentré de tomates  
1 boîte de Tomacouli (sauce tomate en petite brique)  
1 boîte de champignons de Paris  
6 steaks hachés  
5 tranches de jambon blanc  
50 à 100 g de lardons fumés  
sel, poivre  
herbes de Provence, origan

### Préparation

Dans le TM, **mixer l'oignon quelques secondes VIT 5**. Réserver.

Écraser les gousses d'ail dans le presse-ail. Réserver.

Mixer la carotte, le blanc de poireaux (facultatif) **quelques secondes VIT 5**. Réserver.

Faire revenir l'oignon, l'ail et le blanc de poireaux (s'il y a) dans l'huile d'olive **6 min à 90° VIT 3**.

Ajouter tous les autres ingrédients, dans l'ordre.

**Attention** : Mettre des morceaux de steaks et de jambon (pas en entier, ni mixés).

Laisser **mijoter 15 min à 90° VIT 3,5 et Fonction Sens Inver se**.



## 11.9 Sauce carbonara



### Ingrédients

1 paquet lardons fumés  
1 cuillère d'huile  
1 pot de crème (Bridélice)  
60 g de parmesan râpé  
1 jaune d'œuf  
sel, poivre, muscade

### Préparation

Mettre les lardons avec l'huile et régler **3 mn mijotage Varoma**.

Ajouter la crème et **mijotage 80 °2 mn**.

Mettre le Parmesan et **mijotage 80 °2 mn**.

Au moment de servir ajouter le jaune d'œuf par l'ouverture du bol en laissant tourner à **vit. 4 ou 5** afin que le jaune ne cuise pas.



## 11.10 Sauce charcutière



### Ingrédients

2 oignons  
1 échalote  
1 cs de ketchup  
1 cs de vinaigre de vin vieux  
3 cs de farine  
sel, poivre  
4 cornichons 30 g de beurre  
câpres  
35 cl de bouillon

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le bol et **mixer 4 secondes, vitesse 4.**

Puis programmer **6 minutes T°90 vitesse 3.**

A la sonnerie, ajouter 1 cuillerée à café de sucre et **mixer quelques secondes, vitesse 3.**



## 11.11 Sauce rouille



### Ingrédients

30 g de mie de pain  
12 gousses d'ail  
1 cc d'harissa  
4 cs d'huile d'olive  
2 cs de jus de citron  
gros sel

### Préparation

Dans le bol du TM :

Mettre de la mie de pain en petits morceaux, le citron et l'huile.  
Laisser le pain gonfler.

Ajouter 1 pincée de gros sel, l'ail écrasé et (éventuellement un peu d'harissa) goûtez l'assaisonnement du bouillon par rapport au piment rouge.

Mixez jusqu'à ce que le tout forme une purée bien liée.



## 11.12 Sauce Tomate à l'espagnole



### Ingrédients

2 boîtes d'un Kg de tomates triturées ou 2 kg de tomates très rouges et mûres auxquelles on enlèvera un peu leur jus.  
2 gousses d'ail  
1 carotte ou 1 cuillère à soupe de sucre  
100 g. d'oignon  
50 g. (1/2 gobelet) d'huile  
sel, poivre

### Préparation

Mettez l'huile dans le bol et programmez **3 minutes, température 100°C, vitesse 1**.

Puis rajoutez l'ail, les oignons et la carotte. **Mixez 12 secondes, vitesse 5**.

Descendez à l'aide de la spatule ce qui est resté collé dans le haut du bol, et programmez **5 minutes, température 100°C, vitesse 5**.

Arrêtez la machine, rajoutez les tomates et programmez **30 minutes à 100°C, vitesse 1**.

Si vous la voulez plus épaisse, vous pouvez programmer à température Varoma 5 ou 10 minutes de plus, comme ça le liquide va s'évaporer, mais contrôlez souvent votre sauce.



## 11.13 Sauce yaourt aux herbes



### Ingrédients

2 yaourts "velouté" nature  
1 peu d'huile olive + jus de citron  
gousse ail hache  
3 cs herbes hachés  
(menthe, basilic, estragon, ciboulette, persil ou)

### Préparation

Verser le tout dans le bol et **mixer 30secondes. vit.8**. Réserver au frais avant de servir pour accompagner notamment le cake au jambon.





## 11.14 Sauces des Canaries



### Ingrédients

1 poivron rouge moyen nettoyé  
3 tomates très mûres (coupées en morceaux et égouttées)  
1 tête d'ail entière (pelée, évidemment)  
1/2 cc d'origan  
1/2 cc de cumin  
1 cc de sel  
1 cc de paprika doux ou piquant (selon vos goûts)  
1 petit piment de Cayenne (facultatif, ... si vous aimez les émotions fortes.....)  
250 g d'huile d'olive  
125 g d'eau  
50 g + ou - de vinaigre

### Préparation

Nous jetons tout dans le Thermomix, et nous triturons environ **3 minutes à vitesse 9, et une minute de plus en passant de la vitesse 6 à la 9.**



## 11.15 Sauces des Canaries variante



### Ingrédients

1 petit poivron vert.  
Quelques brins de persil  
Un petit bouquet de coriandre  
5 à 6 gousses d'ail (pelées)  
1 cc de sel  
1 petit piment de Cayenne (sans pépins ni fibres)  
200 g d'huile d'olive  
150 g d'eau  
Un petit filet de vinaigre.

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le bol et moulin à **vitesse 6 à 9 pendant 2 ou 3 minutes**

Rectifier la quantité de vinaigre ou d'eau (si le mélange est très épais, cela dépend de la taille du poivron).





## 11.16 Vinaigrette



### Ingrédients

750 g d'eau  
5 cc de maïzena  
15 cl d'huile d'olive ou autre  
15 cl de vinaigre balsamique  
1 gosse c à s de moutarde  
sel, poivre

### Préparation

Dans le bol mettre l'eau et la maïzena

Placer le fouet,

**cuire 9 mn à 100° vitesse 3.**

Laisser refroidir.

Rajouter l'huile, le vinaigre balsamique, la moutarde, le sel et le poivre.  
**Appuyer plusieurs fois "turbo".**

Mettre dans une bouteille.

La vinaigrette se garde plusieurs semaines au frigo.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 11.17 Notes





## 12 Spécial Varoma





## 12.1 Amuse bouches aux courgettes et saumon fumé



### Ingrédients

Pour 8 personnes environ recette adaptée au Thermomix.

1.5 kg de courgettes  
150 g de saumon fumé ou truite fumée  
1 pot de 25 cl de Boursin Cuisine Légère Ail et fines herbes  
4 œufs  
2 cs rases de farine  
10 g de beurre  
sel  
poivre

### Préparation

Lavez et râpez les courgettes avec une grosse grille comme des carottes râpées.

Faites-les cuire à la vapeur et égouttez-les bien, puis **20mn Varoma vit1**.

Préchauffez le four 220° (th 7)

Dans le bol, mettre les œufs les battre en omelette **30s vit 4**.

Ajoutez la farine et le Boursin **30s vit3**

Vider le bol dans un saladier et mélanger le tout avec les courgettes et le saumon fumé coupé en dés.

Versez cette préparation dans un moule à cake beurré et faites cuire au four 45mn environ.

Démoulez et laissez refroidir avant de couper en tranches épaisses puis en petit cubes pour l'apéritif

Cette recette peut aussi se déguster en terrine froide en entrée, accompagné d'une salade verte. Vous pouvez réaliser cette recette avec le Boursin Cuisine Echalotes et ciboulettes

Petit truc, il est préférable de laisser la préparation refroidir dans le moule pour une meilleure tenue



## 12.2 Foie gras



### Ingrédients

500 à 600 g de foie gras frais  
4 cs de cognac  
2 cc de sel fin  
1 cc de poivre moulu  
quelques glaçons  
800 g d'eau  
film alimentaire

### Préparation

Séparer et dénervé les lobes

Déposer le foie dans 1 saladier arroser de 2 c à s de cognac, 1/2 c à c de poivre et 1 c à c de sel.

Laisser macérer 30 mn, retourner le foie et recommencer l'opération.

Reconstituer le foie à la main.

Le déposer sur une feuille de film alimentaire (50 cm environ), rabattre les cotés, chasser l'air et faire comme un gros saucisson. Renouveler l'opération 4 fois en serrant bien et faire un nœud sur les côtés.

Mettre 800 g d'eau dans le bol, déposer le foie dans le panier de cuisson, poser le panier dans le TM et régler **12 mn/Varoma/vit 2**.

A l'arrêt de la minuterie tourner très délicatement le foie et faire cuire à nouveau **10 mn/Varoma/vit 2**.

A la sonnerie, faire tomber délicatement le foie dans un saladier contenant les glaçons pour arrêter la cuisson, laisser 20 mn.

Mettre au frigo 3 jours avant de consommer.



### 12.3 Asperges en papillote de jambon cru



#### **Ingrédients**

20mn réalisation – 25mn cuisson – 4 personnes

600 g asperges vertes  
4 tranches jambon cru  
2 échalotes  
3 cc vinaigre vin blanc  
3 cc vin blanc  
10 cl de crème liquide  
50g beurre  
1 cc persil haché  
1 cc aneth hachée  
1 cc cerfeuil haché  
1 cc estragon haché  
sel  
poivre

#### **Préparation**

Préchauffer le four th.7 (220°C).

Sectionner le bas des tiges d'asperges, les éplucher et les laver.

Dans le bol, verser les échalotes, 20g de beurre, le vinaigre et le vin blanc, programmer 1mn à 100°C vitesse 2. Ajouter la crème et cuire 1mn.

Ajouter le beurre par petits morceaux puis les herbes, mixer 10 secondes. vitesse 4. Saler et poivrer.

Confectionner des rectangles de papier aluminium de dimension suffisante pour envelopper les asperges.

Poser une tranche de jambon sur chaque rectangle puis y placer les asperges.

Napper avec la sauce et fermer soigneusement les papillotes.

Les placez sur le plateau vapeur du Varoma et cuire 1mn à 100°C vitesse 1. Servir dans les papillotes.

\*\*Le bon accord : un Bourgueil (rosé, Val de Loire)



## 12.4 Mousse de saumon à la pistache



### Ingrédients


25mn réalisation – 65mn cuisson – 4 personnes

300 g saumon frais  
4 filets de sole  
2 blancs d'œufs  
1 jaune  
75 g pistaches décortiquées  
250 g crème fraîche  
sel  
poivre

### Crème au fenouil :

bulbes de fenouil  
30 cl fleurette  
sel  
poivre

### Préparation

Préchauffer le four th.120°  .

Dans le bol, verser 8 gobelets d'eau salée et régler **5mn Varoma vit.1** puis, placer le fenouil émincé dans le panier et cuire **10mn vit.1 Varoma**. Vider le bol et mixer avec la crème en rectifiant l'assaisonnement **1mn vit.6**.

Rincer le bol, mixer saumon et blancs d'œufs **40secondes. vit.6**.

Ajouter le jaune d'œuf, les pistaches pelées et réserver.

Rincer le bol, placer le fouet et battre la crème fraîche **30 secondes. vit.2.5** et l'incorporer à la mousse de saumon en attente. Assaisonner.

Dans une terrine, disposer la mousse de saumon. Coucher par-dessus les filets de sole, puis recouvrir avec le reste de mousse de saumon.

Enfourner et cuire au bain-marie 1h. Laisser reposer 4h au frais et servir en tranches, réchauffer au four 5mn à 100°C.

\*\*\* Pour une cuisson plus rapide = 5mn au micro-ondes puiss. maxi.



## 12.5 Tortillas de Patatas



### Ingrédients

100 g d'huile d'olive  
100 g d'eau  
200 g d'oignons (hachez les en petits morceaux)  
400 g de pommes de terre (coupées en rondelle fines)  
6 œufs  
sel

### Préparation

Mettre dans le bol l'huile et l'eau. Programmer **3 minutes, Varoma, vit 1**.

Mettre le "couteau papillon" (je ne sais pas comment on dit en français). Ajouter vos pommes de terre, oignons, sel et programmer **12 minutes, Varoma, vit 1**. Réserver dans un égouttoir

Sans laver le bol, mettre les œufs et le sel et mélanger pendant **10 secondes, vitesse 3**.

Incorporer vos pommes de terre dans le bol avec les œufs et laisser reposer jusqu'à ce que vous décidiez de faire votre omelette.

Choisissez une poêle. Ici en Espagne, chaque famille garde sa poêle à omelette seulement pour cette occasion. Elle ne doit pas être abîmée. Elle ne doit pas non plus être trop grande parce que nous devons retourner l'omelette à l'aide d'une assiette.

Mettre un peu d'huile. Quand l'huile est chaude, ajouter votre mélange feu moyen. Quand vous voyez que l'omelette commence à être compacte, vous la retournez avec une assiette. (Il faut qu'elle soit bien compacte sinon vous ne pourrez pas la retourner) et faite cuire de l'autre côté.

Voilà! Vous avez votre diner. Vous pouvez la manger chaude, tiède ou froide avec de la mayonnaise.





## 12.6 Boulettes de porc veau



### Ingrédients

400 g de viande porc et veau à hacher  
1 oignon  
1/4 de baguette secondes ou pain viennois  
1 œuf  
1 poignée de cèpes secondes, sel poivre

2 oignons ou un très gros  
2 gobelet de vin blanc  
2 gobelet d'eau et 1 bouillon de volaille  
1 feuille de laurier  
quelques lamelles de cèpes secondes

### Préparation

Casser la baguette, la **mixer 30 secondes vit 10**,

couper la viande en cubes de 2 cm **10 secondes vit 6.5**, réserver.

mixer l'oignon et les cèpes **8 secondes vit 5**, ajouter l'œuf, la viande et le pain **20 secondes vit épi**

Dans le bol mettre 2 c à soupe d'huile d'olive et un oignon gros ou deux petits émincé **cuire vit 1 sens inverse Varoma 8 minutes** sans gobelet

ajouter 2 gobelet d'eau et 2 gobelets de vin blanc et un bouillon de volaille

façonner les boulettes, les mettre dans le panier (au fond on peut ajouter quelques lamelles de cèpes), insérer une feuille de laurier.

Mettre le panier dans le bol, fermer mettre **vit 1 fonction Varoma 35 mn** sans couvercle

à la fin de la cuisson : mettre les boulettes dans un plat au chaud, **mixer la sauce** à l'oignon, rectifier sel et poivre.



## 12.7 Boulettes sauce légumes



### Ingrédients

#### Pour les boulettes:

500 g de viande hachée (porc)  
1 œuf  
persil  
2 ail  
200 à 300 g pain

#### Pour la sauce:

50 g d'huile d'olive  
2 carottes  
1 oignon  
2 tomates pelées en boîte  
50 g de vin blanc  
500 g d'eau

#### Pour le Varoma:

Pommes de terre

### Préparation

Mettre le pain, l'ail le persil **20 à 30 secondes vit5 à 10**

Ajouter la viande et l'œuf **10 secondes vit6**

Former les boulettes et les placer dans le panier. Réserver

Mettre dans le bol les légumes pour la sauce **5 secondes vit 5**

Ajouter l'huile **8 min Varoma vit1**

Ajouter le vin l'eau, placer le panier, puis fermer le bol

Préparer les pommes de terre puis placer le Varoma



## 12.8 Couscous de viande aux légumes Safrane Marocain



### Ingrédients

Ingrédient: 500g d'agneau gigot coupé en morceaux  
3 carottes en tronçons  
1 courgette en tronçon  
1 navet en tronçon  
1 petite boîte de pois chiche épluchés  
100 g de raisins secs  
30 g de sucre semoule  
20 g de sel  
1/2 cc de poivre  
1 dose de safran  
500 g d'eau  
40 g d'huile  
1 poignée de coriandre fraîche hachée  
1 poignée de persil frais haché  
1 cc de gingembre  
1 cs de cannelle  
500 g de couscous  
beurre  
2 oignons émincés avec le couteau

### Préparation

Hacher la coriandre et le persil 5 secondes vit 8 et réserver.

Mettre dans le TM: l'huile, la viande en morceaux, le sel, le poivre, le safran et faire revenir **5 min à 100° sens inverse vitesse mijotage.**

Rajouter les deux oignons émincés en lamelles et faire revenir **5 min à 100° vitesse mijotage.**

Ajouter les légumes coupés en tronçon (carottes, navets), le persil et la coriandre, 1 CS de cannelle, 1 cuillère à café de gingembre en poudre et 500g d'eau.

Faire **cuire pendant 30min à Varoma fonction sens inverse vitesse mijotage.**

Pendant ce temps, préparer le couscous (500 g).

Mettre le couscous dans un saladier avec du sel et de l'huile. Bien frotter et remplir d'eau froide. Bien laver le couscous pour enlever l'amidon, puis enlever l'eau et laisser gonfler.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Rajouter les courgettes au bout de 10mns de cuisson.

Au bout de 15mn de cuisson de la viande, égrainer le couscous et le mettre **dans le Varoma**. Rajouter les raisins secs, et 30g de sucre semoule dans le bol, puis poser le Varoma.

A 7mn de la fin de la cuisson, rajouter les pois chiches épluchés et finir la cuisson.

Remettre la gaine de couscous dans un saladier, ajouter le beurre et mélanger.

Servir le couscous et les légumes dans des assiettes et napper avec la sauce.

Astuce Dessert: Mettre le couscous restant en dôme sur une assiette, napper de 50g de sucre glace et 1 bonne cuiller de cannelle par dessus





## 12.9 Ratatouille et Filet Mignon de porc



### **Ingrédients**

Pour 4 personnes

120 g oignons  
1 échalote  
1 gousse d'ail  
20 g huile olive  
200 g courgettes  
300 g aubergines  
300 g tomates bien mûres  
100 g poivrons rouges  
thym, romarin, persil, gaines de coriandre  
sel poivre  
1 filet mignon de porc

### **Préparation**

Dans le bol, mettre les oignons coupés en 2, l'échalote et l'ail, et mixer 7 secondes vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule

Ajouter l'huile d'olive et régler 5 mn à 100°, fonction sens inverse, vit mijotage.

Pendant ce temps, laver et couper les courgettes en rondelles d'1cm de largeur et les autres légumes en gros morceaux.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter tous les légumes, les herbes, saler, poivrer et régler environ 30 mn, Varoma, fonction sens inverse, vit mijotage

Faire dorer le filet mignon de porc à la poêle dans de l'huile d'olive. Le placer dans le Varoma sur un lit de thym et romarin, ajouter des gaines de coriandre, de l'ail, du sel et du poivre.

Cuire le tout ensemble grâce au Thermomix.

Déguster



## 12.10 Parmentier de canard



### Ingrédients

3 cuisses de confit de canard soit 700 g dégraissé  
1 dl de vinaigre blanc  
3 belles échalotes  
1 pomme  
800 g de pommes de terre  
20 cl de lait  
30 g de beurre  
sel, poivre



### Préparation

Placer dans le panier ou Varoma les cuisses  
15 mn vitesse 1 fonction Varoma  
(cette opération va dégraisser, tout en cuisant le canard)  
Réserver



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

**Préparer la purée:**

Verser dans le bol les patates coupées en petits morceaux, verser le lait, cuire 25 mn vitesse 1 90° mijotage

1 mn avant la fin insérer le fouet mixer 30 secondes, vitesse 3

Ajouter le beurre, saler, poivrer

**Préparer le canard en retirant la peau, les os.**

Peler et couper la pomme en quatre

Mixer l'échalote vitesse 9,

Mixer la pomme, ajouter les morceaux de canard

Mixer vitesse 3 le temps d'obtenir un hachis, tout en ajoutant le vinaigre blanc.

Déposer dans un plat allant au four une couche de purée, une couche de hachis de canard et recouvrir d'une couche de purée.

Réchauffer au four 180° 20 mn avec un papier aluminium pour ne pas dessécher le parmentier de canard

Vous pouvez faire une préparation à l'assiette si vous avez des cercles de cuisine...





## 12.11 Coucous à l'agneau



### Ingrédients

30mn réalisation – 42mn cuisson – 4 personnes

2 échalotes  
50 g huile d'olive  
4 côtes agneau découpées  
1 oignon  
2 navets  
3 carottes  
2 courgettes  
pois chiches  
sel  
poivre  
2 cs el hanout  
2 cc concentré de tomate  
300 g semoule couscous gain moyen  
raisins secs

### Préparation

Dans le bol, faire revenir les 2 échalotes dans l'huile d'olive pendant **2mn Varoma**.

Mettre le fouet et introduire la viande coupée en la faisant revenir pendant **5mn Varoma vit.1**.

Ajouter le concentré de tomate, sel, poivre, l'épice à couscous ainsi qu'1 ½ litre d'eau.

Mettre les légumes coupés en rondelles pas très épaisses dans le Varoma et poser celui-ci sur le bol puis programmer **45mn Varoma vit.3**.

**10mn avant la fin de cuisson**, ajouter le couscous mouillé et huilé dans le plateau du Varoma, les pois chiche par-dessus et finir la cuisson.

\*\*\* Coucous veut dire "semoule" et non pas indiquer le plat.





## 12.12 Couscous au poulet



### Ingrédients

pilon ou blanc de poulet  
1 oignon, 4 gousses d'ail  
sel, poivre  
coriandre et cumin moulu  
concentré de tomate, plus 1 boîte de tomates pelées  
harissa ou piment fort, laurier  
1 courgette  
3 carottes  
3 tomates  
3 navets  
300 g de semoule de couscous  
200 g de pois chiches en boîtes

### Préparation

Faire revenir la viande et la mettre dans le plateau vapeur du Varoma.  
Faire revenir l'oignon et l'ail dans le TM 21 avec de l'huile d'olive.

Rajouter tomates, concentré et tomates pelées ainsi que les épices. Cuire 4 mn 100° vitesse 1.

Mettre dans le panier les carottes coupées en rondelles, les pois chiches et le restant de légumes dans le Varoma.  
Poser le panier dans le bol et faire cuire 25 mn VAROMA Vitesse 1, en ayant pris soin de mettre le plateau vapeur avec le poulet dans le Varoma.

Pendant ce temps mouiller le couscous avec 10 g d'huile d'olive, une pincée de sel et de l'eau chaude jusqu'à 2 cm au-dessus de la semoule, et laisser reposer 5 mn.

Mélanger et égrainer la semoule. Rajouter encore 10 g d'huile d'olive ou du beurre, 2 poignées de raisins secs.

A 15 mn de la fin, enlever les légumes du Varoma et mettre la semoule à la place et faire cuire jusqu'à la fin.



## 12.13 Gâteau de poulet et fromage

### Ingrédients

Temps de Préparation: 00:10:00

Temps de Cuisson: 00:30:00

100 g de jambon de Bayonne en fines tranches

200 g jambon de Paris

400 g d'escalopes de poulet en fines tranches

200 g de fromage emmental

herbes au choix et poivre

### Préparation

Saupoudrer les escalopes de poulet avec les herbes et le poivre et faites les dorer dans une poêle très chaude.

Coupez fin le fromage dans le thermomix et réservez.

Prenez un moule à Cake et emballer l'intérieur avec le jambon de Paris, puis fourrez le en faisant des couches successives de poulet, fromage, jambon de Paris, poulet, fromage, jambon de Paris...

Couvrir avec le jambon de Bayonne

Tandis que vous préparez ça, mettez dans le bol de l'eau et chauffez à température Varoma.

Quand l'eau commence à bouillir, mettez votre moule sur le récipient Varoma et couvrez bien le tout de papier aluminium et programmez 20 minutes



## 12.14 Jambon au porto



### Ingrédients

### Préparation

Mettre les tranches de jambon roulées dans le Varoma, ajouter des champignons en lamelles, introduire 30g de beurre 30g de farine, 1/2 bouillon cube de poule 1 cc de sel du poivre et 2 gobelets d'eau dans le bol.

Programmer 15 min à 100°C vitesse 4.

Au signal sonore disposer le jambon et les champignons dans un plat de service.

Ajouter 1/2 gobelet de porto dans le bol et mixer 30 secondes, vitesse 4.

Napper le jambon les champignons et du riz avec la sauce!



## 12.15 Cocktail de crevettes



### Ingrédients

Pour 12 personnes

400 g de crevettes crues roses ou 200 g de crevettes décortiquées

Tomates Cerise

Olives noires à la grecque

100 g de céleri

100 g de brocolis en petits bouquets

150 g de poivrons rouges en petits morceaux

Un mélange de feuilles de chênes vertes et brunes

Sauce

2 jaunes d'œufs

40 g d'huile d'olive douce

30 g de Ketchup

1/2 gobelet de cognac

20 g de crème liquide

10 g de sauce Worcester

2 cs de jus de citron

sel poivre 5 baies du moulin

### Préparation

Décortiquer les crevettes.

Laver les légumes.

Couper le céleri et le poivron en morceaux et les mettre dans le bol du Thermomix mixer 15 secondes à vitesse 5 et aider avec la spatule.

Verser le contenu dans le Varoma.

Découper le brocoli en bouquets.

Mettre le brocoli et les crevettes crues dans le Varoma.

Verser 1/2 d'eau dans le bol, poser le Varoma sur le couvercle, et programmer 20 mn à température Varoma, vitesse 2.

Enlever le Varoma et vider le bol du Thermomix.

Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol et mixer 10 secondes à vitesse 5.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Poser les feuilles de salade en entourant la verrine et remplir du mélange crevettes-légumes et verser la sauce par-dessus avec des tomates cerise et olives noires à la grecque.

Mettre au réfrigérateur 4 h

Si vous avez peu de temps, achetez des crevettes cuites et décortiquées. Ajoutez-les au moment de servir.





## 12.16 Papillotes de cabillaud aux agrumes



### Ingrédients

4 filets de cabillauds (4x140g)  
1 pamplemousse  
1 orange  
1 échalote  
1 bouquet de coriandre  
sel poivre

### Préparation

passer les filets sous l'eau claire, puis les essuyer dans du papier absorbant

peler les pamplemousses et l'orange à vif ;les couper en tranches

peler et hacher l'échalote

laver et ciseler la coriandre

préparer 4 feuilles d'aluminium ou papier sulfurisé de forme rectangulaire  
prendre la moitié des tranches d'agrumes et répartir sur les feuilles d'aluminium

étaler 1 filet de poisson par feuille

saler et poivrer

parsemer d'échalotes hachées

et de la moitié de la coriandre ciselée

recouvrir du reste des agrumes

saler et poivrer de nouveau

parsemer du reste de coriandre

fermer les papillotes hermétiquement et les poser dans le Varoma

remplir le bol repere 1/2 d'eau

poser le Varoma sur le bol et faire **cuire température: Varoma pendant 15 a 20 mn**



## 12.17 Poisson sauce épinards



### Ingrédients

2 filets de poissons blancs de truite ou de saumon  
1 boîte d'épinards (1/4)  
2 œufs durs

### Préparation

Mettre les filets de poisson (salés et poivrés) dans le Varoma et après avoir mis 1/2 litre d'eau dans le bol, **faire cuire pendant 20 mn.**

**Tenir au chaud, et ensuite faire la sauce:**

**Faire une béchamel avec 1/2 litre de lait**

**40 g de beurre**

**60 g de farine**

**Sel, poivre**

**Mettre sur vitesse 4 pendant 6 mn, 80°**

Ajouter ensuite les 2 œufs durs et **mixer sur 6.**

Ajouter les épinards et **mixer à nouveau.**

Napper le poisson de cette préparation et faire cuire un peu de riz pour accompagner.

Je viens juste de déguster cette recette avec mon mari, et nous l'avons trouvée délicieuse. Elle peut se faire sans les œufs durs.



## 12.18 Poisson sauce hollandaise



### Ingrédients

900 g de filet de poisson  
200 ml de vin blanc  
un cube de bouillon de légumes  
Pour la sauce  
4 jaunes d'œuf  
130 g de beurre  
jus d'1/2 citron  
1/2 cc de sel  
poivre

### Préparation

Dans le bol, mettre le vin blanc, 300 ml d'eau et le cube de bouillon.

Placer les filets de poisson dans le Varoma et **cuire 15 mn, T°Varoma, vit 1**

Réserver les filets au chaud.

Garder 50 g du jus de cuisson et insérer le fouet dans le bol. Ajouter tous les ingrédients et régler **4 mn, 70°C, vit 3**

Verser sur les filets de poisson encore chaud et servir aussitôt.





## 12.19 Saumon à la crème de saumon



### Ingrédients

250-300 g du saumon  
200 ml de crème fleurette  
2 cs de tarama

### Préparation

**Cuire au Varoma des filets de saumon salés et poivrés (800 g environ 15-20 min selon l'épaisseur)** en plaçant 3 ou 4 gobelets d'eau dans le bol.

Oter le Varoma.

vider le bol et ajouter 200 ml de crème fleurette. **Chauffer 5 min à 80° vit 3.**

Saler, poivrer, ajouter 250-300 g du saumon. **Cuire 3 min vit 2 80°.**

Ajouter 2 c à soupe de tarama, **cuire 1 min vit 2 80°.**

Servir avec du riz, et les filets de saumon restants.

Attention, les filets ne doivent pas être trop cuits sinon c'est sec.

C'est délicieux avec le petit goût fumé du tarama...



## 12.20 Saumon à la vapeur



### Ingrédients

4 darnes de saumon  
2 courgettes  
2 tomates  
1 oignon  
4 cc de crème allégée  
persil  
paprika  
sel, poivre  
4 feuilles d'aluminium ou papier sulfurisé

### Préparation

Mettre de l'eau dans le bol repère 1/2 **température Varoma pendant 10mn vit 1**

Peler les légumes

Couper les tomates, les courgettes et l'oignon en rondelles, les mettre dans le Varoma et faire **cuire 5 mn température Varoma vit2**

Sur chaque feuille d'aluminium, disposer une darne de saumon, un peu de courgettes, de tomates, d'oignon, de persil et 1 c a c de crème

saler poivrer, ajouter 1 pincée de paprika

fermer les papillotes

les poser dans le Varoma ; faire **cuire température Varoma vit2 pendant 15mn**



## 12.21 Complicité Saumon et Choux fleur

### **Ingrédients**

(A préparer le matin pour le soir ou la veille)

1 chou-fleur  
4 tranches saumon fumé  
8 asperges vertes conserves  
mesclun  
1 botte ciboulette  
huile d'olive  
sel  
poivre  
1 mayo faite de 1 jaune d'œuf  
2 cc moutarde forte  
250 g huile pépins de raisin  
sel  
poivre.

### **Préparation**

Dans le bol, verser 3/4 litre d'eau.

Nettoyer et découper le chou-fleur en petits bouquets, mettre dans le Varoma et poser sur le bol pour programmer 35mn Varoma vit1.

Réserver et laisser refroidir 2h environ.

Dans le bol tout propre, placer le fouet, verser jaune d'œuf, moutarde, sel, poivre, régler 1mn vit3 et verser en mm temps l'huile en filet pour obtenir mayo.

Une fois le chou-fleur bien refroidi, le mettre dans le bol avec la ciboulette ciselée et environ 3/4 de la mayo, mixer 20secondes vit3. Verser dans un récipient hermétique et réfrigérer 1/2 journée.

Juste avant le service, poser un cercle de 16cm de diamètre dans une 1e assiette, remplir du mélange chou-fleur-mayo, ôter le cercle et entourer le chou-fleur d'une bande de saumon fumé.

Par dessus, mettre une chiffonnade de mesclun ; autour, dans l'assiette disposer en triangle 3 asperges vertes égouttées la veille.

Verser un filet d'huile d'olive sur le mesclun et saupoudrer d'un peu de fleur de sel. Servir aussitôt.

Faire de même avec les autres assiettes.

Vous pouvez préparer tout la veille mais impérativement mettre en assiettes au service car votre saumon et asperges vont sécher et cela risque de tout gâché.



## 12.22 Couscous de crevette et sa bisque



### Ingrédients

30mn réalisation – 22mn cuisson – 4 personnes

1 kg grosses crevettes ou gambas  
1 gros oignon  
4 à 5 gousses d'ail  
piment Cayenne  
persil plat frais  
concentré de tomate  
sel  
poivre  
Pastis ou fenouil ou anis étoilé  
½ feuille laurier  
50 g huile d'olive  
100 g gaines couscous  
25 cl crème fraîche épaisse  
safran

### Préparation

Emincer oignon, ail, persil, laurier **10secondes vit.4.**

Ajouter concentré de tomate, sel, poivre, piment et régler **5mn Varoma vit.1.**

Ajouter les carapaces et têtes de crevettes, 5 gobelets d'eau et programmer **17mn Varoma vit.1.**

Etaler les queues de crevettes dans le Varoma en ménageant 4 cheminées-vapeur et déposer le Varoma sur le bol du TM21.

Pendant ce temps, mouiller la semoule de couscous avec l'huile d'olive ou de beurre + eau (laisser gonfler un peu).

**Lorsqu'il reste 8mn de cuisson**, mettre la semoule dans le plateau du Varoma que l'on pose au-dessus des crevettes et cuire jusqu'à la fin.

Mixer les carapaces **2mn turbo**, ajouter de l'eau jusqu'à 1,5litre, 1 ou 2 doses de safran, mélanger quelques secondes et filtrer la bisque.

Ajouter la crème fraîche, mélanger **quelques secondes vit.2 ou 3.**

\*\*\* Servir dans de grandes assiettes, au centre le couscous, autour les crevettes et arroser avec la bisque.



## 12.23 Crevettes en papillote de chou

### Ingrédients

15mn réalisation – 42mn cuisson – 4 personnes

1 chou vert  
60 g riz basmati  
1 pomme Reinette  
1 cc poudre curry  
120 g crevettes roses décortiquées  
1 yaourt crémeux  
½ citron  
1 botte ciboulette  
sel  
poivre

### Préparation

Peler le chou en éliminant les feuilles des plus dures et laver feuille par feuille. Cuire 8 belles feuilles dans de l'eau bouillante salée et égoutter sur papier absorbant.

Dans le bol, verser de 5 gobelets d'eau et régler **5mn Varoma vit.1**.

Rincer le riz à l'eau froide et le verser dans le panier à placer dans le bol et régler **10mn Varoma vit.4** et réserver.

Rincer le bol, y verser la pomme épluchée et en morceaux et mixer **5secondes. vit3.5**. Ajouter yaourt, curry, sel, poivre et ciboulette ciselée. Mixer **20secondes. vit.3**. Ajouter les crevettes et régler **1mn vit.1**.

Verser 800 g d'eau chaude dans le bol et régler **5mn Varoma vit.1**.

Découper 4 grandes feuilles de scellofrais, dans chacune étaler une feuille de chou, y verser ¼ de farce. Fermer en rabattant les bords des feuilles et finir par la feuille de scellofrais. Piquer à la fourchette à plusieurs endroits pour favoriser la cuisson.

Placer les papillotes dans le panier **Varoma** et régler **30mn**.



## 12.24 Filet de colin vapeur à la sauce légère



### **Ingrédients**

Pour 6 personnes

6 filets de colin surgelés de 100 à 120 g par portion.  
2 cc de fumet de poisson.  
300 g de riz.  
30 g de beurre  
40 g de maïzena  
1/2 cc de curry  
1 jus de citron  
sel poivre  
cerfeuil séché  
1 cc de parmesan

### **Préparation**

Mettre dans un bol 900 g d'eau + 1 cuillère à café de fumet de poisson 3 min à 100° vit 2.  
A l'arrêt de la minuterie mettre le riz dans le panier et l'insérer dans le bol. 30 min température Varoma vit 1.

Placer le filet dans le Varoma saupoudrer de cerfeuil et le mettre sur le bol.  
Couper les courgettes en rondelles les mettre dans le panier vapeur saler poivrer et saupoudrer de parmesan mettre sur le Varoma.

A l'arrêt de la minuterie sortir le riz et le réserver ainsi que le poisson et les courgettes.

Mettre dans le bol 500 g d'eau la c à c de fumet de poisson 2 min à 100° vit 2.  
Ajouter la maïzena mixer 30 secondes vit 10. Mettre le curry le citron et la crème liquide à 5% de matière grasse saler poivrer régler 7 min à 100° vit 2.



## 12.25 Filets de sole à la cantonaise



### **Ingrédients**

8 FILETS DE SOLE  
150 G DE CREVETTES DECORTIQUEES  
250 G DE POUSSSES DE SOJA EN CONSERVE  
2 PETITES CAROTTES (NOUVELLES SELON SAISON)  
1 C A S D HUILE DE SOJA  
30 G DE SAUCE DE SOJA  
1 CC DE GAINS DE CORIANDRE  
1 CC DE BAIES ROSES  
1 CC DE JUS DE CITRON  
1 POINTE DE COUTEAU DE GINGEMBRE  
SEL POIVER  
8 PIQUES EN BOIS

POUR LA DECO  
QUELQUES FEUILLES DE MENTHE FRAICHE

### **Préparation**

Couper les carottes en deux et jeter une carotte et demie sur les couteaux pendant 5 secondes a vitesse 5. Couper le demi carotte restante en fine rondelles que vous réserverez pour la décoration de la sauce.

Egoutter les pousses de soja en gardant le jus dans le bol du thermomix. Les étaler dans le Varoma puis ajouter les carottes râpées et napper avec l'huile de soja. Mettre 30 g de sauce soja dans le bol avec 60 g d'eau. Régler 3 mn à 90 ° vitesse 3. A l'arrêt de la minuterie ajouter la coriandre, les baies roses, le gingembre et le jus de citron.

Placer les filets de sole roulés et fermés avec les piques en bois dans le Varoma. Saler et poivrer. Mettre les crevettes sur le plateau a vapeur.

Fermer avec le couvercle et placer le Varoma sur le thermomix. Régler à l'arrêt de la minuterie placé les filets de sole et les pousses de soja sur un plat chaud. Décorer avec des feuilles de menthe. Présenter la sauce a part, agrémentée des fines rondelles de carottes.



## 12.26 Filets de truites saumonée à la sauce sublime



### Ingrédients

Préparation: 10 mn th: 31 mn

500 g de filet de truite saumonée (sans peau)  
150 g de feuilles de salade (uniquement verte d'une laitue où d'une scarole)  
250 g de courgettes  
1 branche de persil\*10 feuilles de basilic  
200g de crème fraîche  
1 cs de jus de citron  
250 g de riz  
1 cs d'huile d'olive  
sel et poivre

### Préparation

Mettre les filets de truite lavés et essuyés dans le Varoma et verser l'huile d'olive dessus.

Couper les courgettes en rondelles et les placer sur le plateau à vapeur.

Disposer dessus les feuilles de salades coupées en deux.

Verser 900ml d'eau dans le bol.

Mettre le riz dans le panier de cuisson et le placer dans le bol.

Fermer le bol et poser le Varoma.

Régler 30 mn à température Varoma, vit 1.

A la fin de la cuisson disposer les filets sur un plat chaud.

Rincer le bol et y mettre la salade cuite.

Ajouter la crème fraîche, le basilic, le persil, le jus de citron, du sel et du poivre.

Régler 20 secondes à vit 6, puis 40 secondes à vit turbo.

Verser la sauce sur les filets, placer le riz en couronne et les rondelles de courgettes autour et servir chaud.





## 12.27 Filets de sole au citron vert



### Ingrédients

15mn réalisation – 30mn repos – 28mn cuisson - 6 personnes

6 filets de sole  
500 g épinards  
1 poivron vert  
1 poivron rouge  
2 oignons doux  
4 tomates  
200 g riz basmati  
5 citrons verts  
1 poignée olives noires (dénoyautées)  
3 cs huile olives  
50 g beurre  
2 cs farine  
sel  
poivre

### Préparation

Mettre les filets de sole dans un plat creux et arroser avec le jus de 3 citrons verts préalablement pressés. Saler, poivrer, couvrir et laisser mariner pendant 30mn. Verser 800g d'eau salée dans le bol, rincer le riz, le verser dans le panier cuisson et régler **18mn Varoma vit.4**.

Pendant ce temps, laver et ébouillanter les épinards.

Une fois le bol rincé de son eau de riz cuit et réservé, mettre dans le bol beurre, sel, poivre, quartiers de tomate, lamelles de poivrons et oignon émincé, régler **15mn à 100° vit.1**.

Essuyer les filets de sole avec du papier absorbant, les rouler et faire tenir avec des pics en bois et les placer dans le Varoma, lui-même sur le bol et programmer **5mn à 100° vit.1**.

Servir immédiatement accompagné d'un Riesling bien frais.



## 12.28 Noix de Saint Jacques aux poireaux



### Ingrédients

12 noix de St Jacques  
250 g de blancs de poireaux  
20 g de beurre  
3 échalotes  
1 jus de citron  
3 cs de crème fraîche  
300 g de vin blanc demi-secondes  
1 cc de Maïzena (10 g)  
sel et poivre

### Préparation

Mettre les blancs de poireaux coupés en gros tronçons dans le bol et mixer *10 secondes à Vitesse 4*. Les réserver dans le Varoma.

Mettre les échalotes épluchées entières dans le bol et mixer *7 secondes à Vitesse 5*. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

Ajouter le beurre régler *2 mn à 100° Vitesse 1*.  
Ajouter le jus de citron, le vin blanc, 20g d'eau, sel et poivre.

Disposer les blancs de poireaux coupés en rondelles dans le Varoma et les noix de St Jacques sur le plateau du Varoma. Poser celui-ci sur le bol et régler *12 mn à Varoma Vitesse 1*. Remuer le poireau à mi-cuisson.

A l'arrêt de la minuterie, disposer les noix de St Jacques sur le plateau à vapeur et régler *4 mn, Varoma, Vitesse 1*. Retourner les noix et régler à nouveau *4 mn à Varoma vitesse 1*.  
A l'arrêt de la minuterie, mettre les poireaux dans un plat et décorer avec les noix de St Jacques au-dessus.

Ajouter au bouillon du bol la crème fraîche et la Maïzena et mixer *2 mn à 90°, vitesse 3*. A l'arrêt, mixer *30 secondes à vitesse 5* et servir la sauce sur les noix de St Jacques.

### CONSEIL THERMOMIX

La recette est conçue pour de grandes noix de St Jacques. Avec des petites noix, réduisez le temps de cuisson sinon elles seront fermes et fibreuses. Pour une jolie décoration, taillez quelques fines lamelles dans la longueur d'un poireau entier avec le vert, que vous cuirez avec les tronçons de poireaux dans le Varoma.



## 12.29 Papillote de dorade et sa robe de pomme de terre



### **Ingrédients**

800 g de pommes de terre  
1 oignon  
2 cc de fumet de poisson  
1 cs de maïzena  
1 cs de vin doux  
sel poivre  
cerfeuil désidérata.  
4 filets de dorade préparé par son poissonnier  
baies rouges  
huile d'olive

### **Préparation**

Eplucher et couper les pommes de terre en gros morceaux.

Mettre 700 g d'eau dans le bol le fumet de poisson 2mn vit 3 à 37°. Éplucher l'oignon le couper en deux et le mettre dans le bol régler 6 mn température Varoma vit 1.

Pendant ce temps préparer les 4 papillotes de poisson:

filet de dorade un filet d'huile d'olive saupoudré de cerfeuil et parsemer de quelques baies rouges saler poivrer. Fermer les papillotes et les mettre dans le Varoma

insérer le panier cuisson et y déposer les pommes de terre. Fermer et ajouter le Varoma. Programmer 20 mn température Varoma vit 1.

À l'arrêt de la minuterie retirer le poisson les pommes de terre. Ajouter au jus de cuisson maïzena et vin. Régler 4 mn vit 3.5 à 100°. Puis mixer quelques seconde à vit 6 + 1 ou 2 pulsions turbo

je n'arrose que les pommes de terre de cette sauce la dorade sauvage c'est comme le loup très gouteux on savoura mieux le goût des arômes mélangés



## 12.30 Papillote de saumon sur son lit de champignons



### Ingrédients

Au Varoma : temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 42 mn

600 g de filet de saumon (sans la peau)  
1 citron non traité  
sel  
280 g de riz  
poivre vert fraîchement moulu  
25 g de beurre pour le papier d'aluminium

### Pour la sauce :

300 g de champignons de Paris  
2 échalotes  
20 g de beurre  
1 gobelet de vin blanc secondes  
200 g de crème liquide  
200 g de fromage frais, type St Morêt  
1 pincée de muscade  
1 pincée d'estragon

### Préparation

Vérifier que le saumon ne contient plus d'arrêtes, couper le filet en 8 tranches

Laver et sécher le citron, puis râper la moitié du zeste et le presser. Arroser les morceaux de saumon avec le jus de citron.

Saler et poivrer.

Garder le zeste pour les champignons

Recouvrir le Varoma avec du papier d'aluminium beurré en laissant dépasser les extrémités du papier.

Poser les tranches de saumon dessus et bien les enfermer.

Remplir le bol avec 900 ml d'eau, saler, verser le riz dans le panier de cuisson et le mettre dans le bol. Verrouiller. Faire cuire 15 mn à température Varoma vit 1.

Pendant ce temps nettoyer et couper les champignons de Paris en lamelles. Les mettre dans le Varoma et poser le saumon en papillote sur le plateau à vapeur.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

A l'arrêt de la minuterie poser le Varoma sur le Thermomix et continuer la cuisson pendant 20 mn à température Varoma, vitesse 1 (retourner la papillote de saumon au bout de 12 mn)

Garder le saumon et le riz au chaud dans le four (50 à 75) et vider le bol

Eplucher les échalotes, les couper en 4 et les jeter sur les couteaux à vit 6

Introduire le fouet, ajouter le beurre et faire cuire 1 mn à 90, vit 1,5

Enlever le fouet.

Ajouter le vin blanc, la crème, le fromage frais et la moitié des champignons. Régler 6 mn à 100, vit 4

Puis ajouter le zeste de citron, la muscade moulue, l'estragon et le reste des champignons.

Régler 30 secondes à 100, vit 1

Poivrer et saler

Disposer le saumon retiré de sa papillote sur un plat et napper avec la sauce. Présenter le riz autour, en couronne au à part





## 12.31 Pavés de saumon



### Ingrédients

6 beaux pavés de saumon  
1 bocal de moules naturelles  
1/2 boîte de champignons  
1 échalote  
1 gobelet 1/2 de vin blanc secondes  
1 cc de fumet de poisson poudre  
40 g de beurre  
30 g de maïzena  
1/2 gobelet de crème fraîche allégée  
sel, poivre  
2 blancs de poireaux

### Préparation

Introduire dans le bol:  
le jus des moules, le vin blanc, l'échalote le fumet de poisson, sel poivre et compléter en eau jusqu'aux dessus des couteaux.

Introduire les poireaux dans le panier de cuisson.

Dans le fond du Varoma introduire les moules et champignons tout en préservant un passage pour la vapeur.

Disposer les pavés de saumon sur le plateau.

Programmer 20 mn à Varoma vitesse 3.

A l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma et le panier de cuisson.

Mixer à vitesse 3 en introduisant la maïzena et programmer 2 mn à 90° vitesse 6 et 20s avant la fin introduire la crème fraîche.

Pendant ce temps préparer votre plat de service en disposant le saumon accompagnés des champignons et des moules. Déposer sur chaque saumon les poireaux émincés.

Napper votre plat de cette sauce et mettre le reste dans un saucier.



## 12.32 Poisson sur le dos

### Ingrédients

(Recette typiquement espagnole et réellement très bonne. Se fait avec du bar ou loup de mer, de la dorade, bref, des poissons à chair blanche. Cependant, vous pouvez l'utiliser pour agrémenter n'importe quel poisson cuit au four)

Poisson(s) selon la taille. Les faire préparer de la manière suivante : ouvert (comme un livre) en deux par le milieu, dans le sens de la longueur. Enlever les grosses arêtes.

150 g d'huile d'olive

8 à 10 gousses d'ail

2 petits piments de Cayenne (ici, ils font 0,5 cm de long environ)

50 g de vinaigre

### Préparation

Mettre le poisson dans un plat à four, « sur le dos », le saupoudrer de sel et introduire dans le four préchauffé à 180°C, durant 20 min. environ (selon la taille du poisson).

Pendant ce temps, verser l'huile dans le bol et programmer 7 min. température. Varoma, vit. 1.

Rajouter l'ail et les piments et programmer 10 s. vit. 31/2.

Programmer ensuite 5 min. température. Varoma, vit. 1. Terminée la cuisson, rajouter le vinaigre.

Enfin, verser le mélange sur le poisson et servir avec des pommes de terre vapeur, par ex.

NB : la « sauce » est aussi délicieuse si vous lui ajoutez du piment doux en poudre et en arrosez des pommes de terre vapeur.



## 12.33 Potée de fruits de mer

### Ingrédients

17mn préparation + 33mn tm21

500 g langoustines  
200 g moules  
200 g coques  
1 kg poisson qui se tient bien en cuisson (selon goût & saison)  
500 g tomates pelées  
sel

### Sauce :

400 g calamars  
200 g huile olive  
2 gousses ail

### Déco :

poignée de persil plat ciselé

### Préparation

Nettoyer et préparer poisson et fruits de mer.

Dans le bol, verser huile, ail et régler 3mn à 100° vit4.

Ajouter calamars et cuire 3mn à 100° vit1.

Ajouter tomates égouttées & pincée sel.

Dans panier disposer langoustines et placer panier dans bol.

Poser Varoma dessus avec moules et coques dedans.

Disposer le poisson sur le plateau vapeur et fermer le Varoma avant de programmer 30mn Varoma vit1.

A l'arrêt de la minuterie, disposer poisson, langoustines décortiquées, moules & coques dans les mini-soupières ou une grande soupière.

Arroser de la sauce et garnir de persil.

Servir aussitôt.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 12.34 Saumon Vapeur à la Sauce Hollandaise



### Ingrédients

5 à 6 darnes de saumon  
800 g de pommes de terre en cubes réguliers  
1 litre d'eau

### Préparation

Dans le bol du Tm 21 mettre 1 l d'eau, fermez.

Placez le Varoma dans lequel vous aurez mis les pommes de terre ;  
et sur les pommes de terre dans le plateau vapeur les darnes de saumon ; si il y en a  
beaucoup salées et poivrées.

Fermez le Varoma et PROGAMMEZ 25 mn sur VAROMA à vitesse 4.

Vérifiez la cuisson.

Réservez l'eau et préparer une sauce en hollandaise en 3 minutes.



## 12.35 St Jacques aux poireaux



### Ingrédients

30mn réalisation – 24mn cuisson – 4 personnes

12 St Jacques  
250 g blancs de poireaux  
20 g beurre  
3 échalotes  
1 jus citron  
3 cs crème fraîche  
3 gobelets vin blanc demi-secondes  
10 g (1 cc) Maïzena  
Sel  
poivre

### Préparation

Mettre les blancs de poireaux coupés en gros tronçons dans le bol et mixer **10secondes vit4** et réserver dans le Varoma.

Mettre les échalotes épluchées entières dans le bol et mixer **7secondes vit5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

Ajouter le beurre régler **2mn 100° vit1** .

Ajouter le jus de citron, le vin blanc, 20g d'eau, sel et poivre.

Disposer les blancs de poireaux coupés en rondelles dans le Varoma et les noix de St Jacques sur le plateau du Varoma. Poser celui-ci sur le bol et régler **12mn Varoma vit1**. Remuer le poireau à mi-cuisson.

A l'arrêt de la minuterie, disposer les noix de St Jacques sur le plateau à vapeur et régler **4mn Varoma vit1**. Retourner les noix et régler à nouveau **4mn Varoma vit1**.

A l'arrêt de la minuterie, mettre les poireaux dans un plat et décorer avec les noix de St Jacques au-dessus.

Ajouter au bouillon du bol la crème fraîche, la maïzena et mixer **2mn 90° vit3** .

A l'arrêt, mixer **30secondes vit5** et servir la sauce sur les noix de St Jacques.

\*\*\* La recette est conçue pour de grandes noix de St Jacques. Avec des petites noix, réduire le temps de cuisson sinon elles seront ferme et fibreuses.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Pour une jolie décoration, tailler quelques fines lamelles dans la longueur d'un poireau entier avec le vert, que vous cuirez avec les tronçons de poireaux dans le Varoma.





## 12.36 St pierre aux légumes



### **Ingrédients**

15mn réalisation – 40mn cuisson – 4 personnes

St Pierre d'1,6kg  
200 g céleri  
200 g carotte  
4 gros oignons  
thym  
laurier  
100 g beurre  
sel  
poivre  
75 cl vin blanc secondes  
2 citrons  
1 cs vinaigre  
persil plat ciselé  
1 filet huile olive  
1l fumet poisson

### **Préparation**

Nettoyer le poisson et essuyer avec Sopalin. Mouiller intérieur, extérieur du jus de citron et mettre dans son ventre thym, laurier, sel et poivre.

Eplucher, laver et couper les légumes en morceaux. Mettre en route le TM21, vit.3.5, en jetant les morceaux, environ 15 secondes en aidant à la spatule. Ajouter le beurre, régler 5mn 100° vit.1 et mettre les légumes sur le plateau vapeur.

Verser le fumet dans le bol et régler 5mn 100° vit. 1.

Huiler le plateau Varoma à l'aide d'un, y poser le poisson, mouiller du vin blanc, du jus de citron, du vinaigre et l'assaisonner.

Placer le plateau légumes dessus et régler 30mn Varoma vit.1.

\*\*\* On peut ajouter du thym citron dans le ventre du St Pierre.



## 12.37 Terrine de légumes



### **Ingrédients**

250 g de carottes  
250 g de courgettes  
4 œufs  
20 cl de crème fraîche  
2 cs de maïzena  
70 g de gruyère râpé  
Sel, poivre

### **Préparation**

Couper les carottes en 2 et mixer les 4 secondes, vitesse 5.

Les mettre dans le Varoma. Couper et mixer les courgettes 3 secondes, vitesse 5. Les mettre sur le plateau du Varoma.

Mettre les 5 gobelets d'eau dans le bol. Fermer le couvercle, placer le Varoma dessus et régler 15 min Varoma vitesse 4.

A l'arrêt de la minuterie, mettre les carottes et les courgettes dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé. Vider l'eau restant dans le bol.

Puis mettre dans le bol le reste des ingrédients, mixer 10 secondes, vitesse 4.

Verser cette préparation sur les légumes dans le moule à cake. Mélanger à l'aide d'une fourchette. Recouvrir de papier sulfurisé.

Cuire 60 min thermostat 6 (180°C) au bain marie.



## 12.38 Champignons à la crème et au citron



### Ingrédients

500 g de champignons en lamelles  
30 g d'huile d'olive  
2 gousses d'ail en lamelles  
50 g de lait écrémé  
40 g de jus de citron  
sel, poivre, persil

### Préparation

Rincer sans laver les champignons et sécher sur du papier absorbant. Réserver.

Mettre le fouet, verser l'huile dans le bol et programmer **3 minutes 100° vitesse 1**.

Verser l'ail en lamelles dans le bol et programmer **3 minutes 100° vitesse 1**.

Mettre les champignons, le sel, le poivre et programmer **8 minutes T°Varoma, vitesse 1**.

Ajouter le lait, le citron, le persil et programmer **3 minutes T°100 vitesse 1**.

Servir très chaud.



## 12.39 Fondue d'endives aux lardons



### Ingrédients

3 endives  
6 échalotes  
30 g de beurre  
100 g de lardons  
pommes de terre

### Préparation

Couper 3 endives en 4

Les mettre dans le bol **5 secondes, vit4**, Réserver.

Dans le bol: 6 échalotes, **5 secondes, vit5**

Ajouter 30 g de beurre, 100g de lardons, **5min / Varoma / fonction sens inverse / vitesse mijotage**

Ajouter les endives réservées, 500g d'eau, **5min / Varoma / fonction sens inverse / vitesse mijotage**

Ajouter le panier rempli de pommes de terre coupées en morceaux  
**30 min/100°/ vitesse mijotage.**

Mélanger l'ensemble, endives pommes de terre dans un saladier et servir.



## 12.40 Gâteau de légumes



### Ingrédients

800 g de carottes  
4 petits blancs de poireaux (environ 300 g)  
1 cube de bouillon de volaille  
4 œufs  
200 g de crème légère  
150 g de gruyère râpé  
400 g d'eau  
1 noix de beurre pour le plat ou les ramequins  
sel et poivre

### Préparation

Préchauffer le four à 180° (Th 6).

Mettre les légumes coupés en gros morceaux dans le bol et **mixer 10 secondes, vit 5** en aidant avec la spatule.

Ajouter l'eau et le cube de bouillons de volaille, et programmer **20 mn, température Varoma, fonction sens inverse, vitesse mijotage**.

A la fin de la minuterie, filtrer le contenu du bol à l'aide du panier de cuisson.

Insérer le fouet dans le bol vide. Remettre la julienne de légumes égouttés, puis ajouter les œufs, la crème, le fromage râpé, un peu de sel et de poivre.

**Mélanger 15 secondes, vit 3** en tenant le Thermomix avec les deux mains pour éviter qu'il ne bouge.

Répartir dans des ramequins beurrés ou dans un plat.

Cuire au four 35 mn (25 mn si la cuisson se fait dans des ramequins), à 180° (th 6).  
Servir chaud en accompagnement de viande ou de poisson.





## 12.41 Gratin de courgettes et pommes de terre



### Ingrédients

1 gosse ou 2 petites courgettes  
2 cs de boursin cuisine, ails et fines herbes.  
1 bouillon poule  
4 gosses pommes de terre.  
2 escalopes de dinde  
1 béchamel.

### Préparation

Épluchez et coupez les courgettes et 1 pomme de terre, ajoutez le boursin et le bouillon.  
Faites tourner **20min à 70°C vitesse 3.**

Épluchez et coupez les pommes de terre en rondelles, les mettez dans le panier ; dans le Varoma disposez les escalopes. (Mettez au fond du bol un peu d'eau)

Faites tourner **15 min position Varoma.**

Préparez une béchamel pas trop liquide.

Mettez la viande dans le bol et faites 3 ou 4 pulsions turbo.

Disposez la viande au fond d'un plat recouvrez-la de sauce puis mettez la purée de courgettes et les pommes de terre en rondelles, puis videz le reste de sauce et saupoudrez de chapelure.

Pour finir passez le plat quelques minutes au four pour gratiner un peu.



## 12.42 Gratin de légumes



### Ingrédients

300 g de fenouil  
200 g de carottes  
200 g de courgettes  
100 g d'oignons  
200 g de chou-fleur  
150 g de chapelure  
1/2 gousse d'ail  
1 branche de romarin  
5 feuilles de sauge  
1 poignée de persil  
30 g de beurre  
sel et poivre

### Préparation

Éplucher, laver, couper les légumes en petits morceaux et les placer dans le Varoma. Introduire 1 litre d'eau dans le bol et positionner le Varoma. **Régler 30 mn à température Varoma vit 1.**

A l'arrêt de la minuterie disposer les légumes dans un plat beurré allant au four. Préchauffer le four à 180°C.

Rincer le bol à l'eau froide et le sécher.

Mettre dans le bol la chapelure, les herbes et l'ail. Mixer 30 secondes vit 9.

Saupoudrer les légumes de ce mélange, ajouter quelques noisettes de beurre, mettre à gratiner au four préchauffé à 180° pendant 20mn.

Servir chaud !

Conseil :

Pour enrichir cette recette vous pouvez ajouter une sauce emmental. Mixer pendant 15 secondes à vit4, 200 g d'emmental coupé en morceaux, 1 œuf, 200 ml de crème, sel et poivre selon votre goût.

Verser cette sauce sur les légumes et saupoudrer de chapelure aromatisée avant de passer au four.



## 12.43 Chartreuse de courgettes au poivron rouge

### Ingrédients

1 kg de courgettes  
50 g de pain rassis  
4 œufs  
1 gobelet de crème fraîche  
1 gobelet de lait  
3 gobelets de poivron rouge  
2 cs de parmesan  
1/2 cc de sel  
1 cc de Tabasco  
4 tours de moulin à poivre

### Préparation

Faire le coulis de poivron rouge

Couper 3 courgettes en gros tronçons (de la hauteur du moule)

Faire cuire avec le Varoma 15 minutes / Varoma / Vitesse 1

Beurrer généreusement un moule à manqué

Éplucher le reste des courgettes et faire des lamelles dans le sens de la longueur à l'aide d'un économe

Chemiser les parois du moule en étoile

Préchauffer le four à 180°C thermostat 6

Mettre le pain rassis dans le bol

Mixer 10 secondes / Vitesse 6

Ajouter tous les autres ingrédients

Mixer 10 secondes / Vitesse 5

Verser la préparation dans le moule chemisé de manière à ne pas faire tomber les courgettes

Remplir un plat en terre ou autre avec de l'eau chaude et y mettre le moule

Cuire au four au bain marie à 180°C durant 50 minutes

Mettre au réfrigérateur lorsque la préparation est refroidie

Le lendemain démouler la chartreuse et la servir avec une mayonnaise ou une sauce à la crème et au jus de citron



## 12.44 Flan de brocoli 4 personnes



### Ingrédients

500g de brocoli  
2 œufs  
1 pot de fromage blanc 1 portion (100g) à 20% de matière grasse.  
sel, poivre, noix de muscade  
1 cc de parmesan  
un peu de gruyère (facultatif).

### Préparation

Préchauffer le four à 220°

couper le brocoli en morceaux les mettre dans le bol 1/4 d'heure sens inverse Varoma puissance 1.

A l'arrêt de la minuterie, goûter le brocoli les remettre dans le bol avec les œufs, le fromage, blanc, sel, poivre, noix de muscade mixer 1 mn vitesse 6. Ajouter le parmesan et mixer 40s vitesse 10.

Chemiser de papier sulfurisé 4 ramequins, puis les remplir de la préparation.

Soit faire cuire au Tm:

remplir le bol jusqu'à 1/2l d'eau 20mn température Varoma vitesse 1. Poser les ramequins dans le Varoma les couvrir de papier alu et recouvrir du plateau poser le Varoma sur le bol laisser cuire.

Ou au four au bain-marie pour faire gratiner le dessus

parsemer de quelques filets de gruyère et faire cuire 20mn



## 12.45 Garniture de pomme de terre

### Ingrédients

- 600 g. de pommes de terre épluchées et coupées en tranches fines
- 70 g. d'huile d'olive
- 50 g. d'eau
- sel, poivre
- ½ gobelet de feuilles de persil hachées
- 2 gousses d'ail en lamelles

### Préparation

- Placer le fouet, mettre l'huile et l'eau dans le bol et programmer 3 min. température Varoma, vit. 1.
- Rajouter les pommes de terre, l'ail, le persil et assaisonner. Programmer 13 min. température Varoma, vit.1.
- Servir comme accompagnement.

On a toujours des pommes de terre chez soi et quand on n'a pas le temps, cette recette est géniale comme garniture d'une viande ou d'un poisson : ça va avec tout et c'est super bon. En plus, vous pouvez adapter à vos goûts (quantité d'ail ; vous pouvez ajouter du vinaigre à la fin, etc.)



## 12.46 Garniture de pomme de terre

### Ingrédients

600 g de pommes de terre épluchées et coupées en tranches fines  
70 g d'huile d'olive  
50 g d'eau  
sel, poivre  
½ gobelet de feuilles de persil hachées  
2 gousses d'ail en lamelles

### Préparation

Placer le fouet, mettre l'huile et l'eau dans le bol et programmer 3 min. température. Varoma, vit. 1.

Rajouter les pommes de terre, l'ail, le persil et assaisonner. Programmer 13 min. température. Varoma, vit.1.

Servir comme accompagnement.

On a toujours des pommes de terre chez soi et quand on n'a pas le temps, cette recette est géniale comme garniture d'une viande ou d'un poisson : ça va avec tout et c'est super bon. En plus, vous pouvez adapter à vos goûts (quantité d'ail ; vous pouvez ajouter du vinaigre à la fin, etc.)



## 12.47 Gain de chou-fleur



### Ingrédients

1 litre d'eau  
750 g de chou-fleur  
sel.

#### Pour la béchamel :

60 g de farine  
150 g de beurre (margarine ou huile)  
450 g de lait complet entier ou semi écrémé ou écrémé  
noix muscade,  
sel  
poivre au goût.

#### Pour gratiner :

150 g de fromage râpé

### Préparation

Préparer les ingrédients. Détailler le chou-fleur en bouquets. Placer les bouquets dans le Varoma.

Mettre l'eau dans le bol du thermomix et programmer 35 minutes température Varoma, vitesse 1.

Quand l'eau bout, poser le Varoma sur le bol. Laisser cuire jusqu'à la fin du temps programmé.

Retirer le Varoma, jeter l'eau.

Dans le bol mettre les ingrédients pour la béchamel et programmer 6 minutes température 90°, et vitesse 4.

Préchauffer le four à 200°.

Disposer le chou-fleur cuit dans un plat à gratin, le couvrir de la béchamel. Parsemer dessus le fromage râpé.

Enfourner 20 minutes.

### CONSEILS.

La quantité de beurre peut paraître trop importante, mais le résultat est à vibrer. Libre à vous d'en diminuer la quantité.



## 12.48 Gratins de légumes

### Ingrédients

300 g de fenouil  
200 g de carottes  
200 g de courgettes  
100 g d'oignons  
200 g de chou fleur  
150 g de chapelure  
1/2 gousse d'ail  
1 brin de romarin  
5 feuilles de sauge  
1 poignée  
de persil  
30 g de beurre  
sel et poivre

### Préparation

Éplucher, laver, couper les légumes en petits morceaux et les placer dans le Varoma introduire 1l d'eau dans le bol et positionner le Varoma

Régler 30 mn a température Varoma, vit 1

À l'arrêt de la minuterie disposer les légumes dans une plate beurrée allant au four

Préchauffer le four a 180°

Rincer le bol à l'eau froide et le sécher

Mettre dans le bol la chapelure, les herbes et l'ail

Mixer 30 secondes vit 9

Saupoudrer les légumes de ce mélange

Ajouter quelques noisettes de beurre  
mettre à gratiner au four a 180° pendant 20 mn

Servir bien chaud

### conseil

pour enrichir cette recette vous pouvez ajoutez une sauce a l'emmental  
mixer pendant 15 secondes vit 4, 200g d'emmental coupe en morceaux, 1 œuf, 200ml de  
crème fraîche, sel et poivre  
verser cette sauce sur les légumes et saupoudre de chapelure aromatisée avant de passer  
au four  
a faire si on n'est pas au régime





## 12.49 Velouté de moules au safran



### **Ingrédients**

1 kg de moules de bouchot  
1 verre de vin blanc, muscadet, gros plant  
1 blanc de poireau émincé  
1 carotte  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
40 g de beurre  
30 cl de crème fraîche épaisse  
1,5 dosette de safran  
1 cs de ciboulette ciselée (pour la déco !)  
sel poivre moulu

### **Préparation**

Faire revenir les légumes émincés (vit 5, 5secondes), avec le beurre ou l'huile pendant 3 à 5 minutes vit1, th 100°.

Ajouter le safran, 1 verre de vin blanc et 1 verre d'eau, porter à ébullition (vit 1 100° 5 à 6mn)

Mettre les moules nettoyées dans le Varoma et les ouvrir (vit1, temps Varoma, 10mn) les décoquiller,

Ajouter les moules (sauf quelques-unes pour la déco) au mélange carottes poireaux, vin, jus de moules....

Si ce bouillon paraît trop abondant, en faire déduire une partie à grand feu dans une casserole.

Mixer 1mn vit 9

Incorporer la crème et faire réchauffer doucement, puis ajouter les moules réservées.

Parsemer de ciboulette ciselée et dégustez bien chaud avec quelques croûtons frottés d'ail.



## 12.50 Aligot

### Ingrédients

500 g de pomme de terre à purée  
180 g de tomme pour aligot ou un mélange de tomme fraîche et de Cantal coupés en dés  
75 g de beurre  
100 g de crème fraîche épaisse  
2 gousses d'ail  
sel, poivre

### Préparation

Mettre les pommes-de-terre épluchées et coupées en rondelles dans le panier de cuisson. Mettre 500g d'eau dans le bol et programmer **20 minutes T°Varoma vitesse 1**.

Vider l'eau du bol, y mettre les pommes-de-terre. Ajouter tous les autres ingrédients et **mixer 1 minute progressivement jusqu'à la vitesse maxi**.





## 12.51 Crème d'asperge aux moules et au cerfeuil



### Ingrédients

2 bottes asperges vertes  
200 g Bouchots  
3 cs crème fraîche  
25 cl bouillon volaille  
60 g beurre très froid  
2 cs pluches de cerfeuil

### Préparation

Ouvrir les moules à feu vif, dans une casserole avec un verre d'eau. Laisser refroidir, décortiquer et filtrer le jus.

Couper les 5cm du bas bout, épluchez les asperges en omettant sciemment les 5cm du haut pour leur garder leur couleur verte.

Conserver 12 pointes d'asperges à cuire à la vapeur.

Verser bouillon de volaille, jus de moules et asperges dans le bol, programmer **45mn Varoma vit.2**. Saler, poivrer et **mixer 50secondes turbo**.

Mettre le fouet, incorporer les jaunes d'œuf et les morceaux de beurre ainsi que le cerfeuil ciselé et **mixer 30secondes. vitesse 3**.

Servir dans l'assiette, poser une moule dans sa demie coquille avec 4 pointes d'asperges en déco. Servir avec un Chablis ou de l'eau.



## 12.52 Rouleaux de riz à la tomate



### Ingrédients

5mn réalisation - 24mn cuisson – 4 personnes

4 tranches jambon  
250g riz  
1 oignon haché  
1 poivron vert en dés  
1 bocal sauce tomate cuisinée  
1 gousse ail pilée  
100 g comté râpé  
20 g huile olive  
sel  
poivre  
basilic ou thym  
800g bouillon légumes

### Préparation

Mettre le bouillon de légumes avec le sel dans le bol. Introduire le panier de cuisson et y verser le riz en utilisant la balance.

Régler **10mn Varoma vit.2**. Une fois le riz cuit, réserver le reste de bouillon et le riz dans 2 saladiers différents.

Introduire oignons, poivrons, huile, ail, sauce tomate, sel, poivre dans le bol et régler **4mn à 100°C**. Mélanger cette préparation au riz cuit et disposer ¼ de cette préparation sur chaque tranche de jambon.

Verser le reste du bouillon dans le bol, compléter d'eau jusqu'à 800g.

Rouler les tranches de jambon, les disposer dans le Varoma et parsemer le comté râpé sur les rouleaux de jambon.

Placer le Varoma sur le bol et régler **10mn Varoma vit.2**.



## 12.53 Spaghetti a la vongole



### Ingrédients

50 g d'huile  
4 gosses gousses d'ail  
1 gobelet de feuilles de persil  
1 boîte de 1 kg de purée de tomate au naturel  
1 Piment de Cayenne (facultatif)  
1 petite cuillerée de sucre  
1 cs fumet de poisson ou sel  
Poivre noir récemment broyé  
1 kg de clovisses ou de coques  
½ kg de spaghettis

### Préparation

Bien laver les clovisses et les laisser dans un récipient avec eau et sel pour qu'elles lâchent leur sable.

Mettez la machine à vitesse 6 et jetez les gousses d'ail et la moitié des feuilles de persil à travers le couvercle pour les broyer.

Baissez avec la spatule ce qui est resté sur les parois, ajoutez l'huile et programmez 3 minutes 100° vitesse 1

Ajoutez la tomate, le fumet de poisson ou sel, sucre et piment de Cayenne (si vous en mettez) et programmez 15 min, température Varoma vitesse 1.

Pendant ce temps, rincez les clovisses et les mettre dans le récipient Varoma. Réserver.

Quand le temps programmé se termine, enlevez le gobelet et mettez en haut le Varoma.

Programmez ensuite 10 min température Varoma vitesse 1.

Verser les clovisses dans la sauce et laisser reposer quelques minutes.

Verser le tout dans un récipient et saupoudrer avec le persil haché aux ciseaux. Réservez.

Mettez à cuire les spaghettis : Versez dans le bol 1500 g d'eau, sel et un peu d'huile et programmez 12 minutes 100° vitesse 1.

Quand l'eau bout, enlevez le gobelet et à travers le trou du couvercle, mettez les spaghettis entiers et les pousser doucement avec l'aide de la spatule (le mouvement des lames les mettra vers à l'intérieur).



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Programmez le temps qu'indique le fabricant dans le paquet, 100<sup>o</sup> vitesse 1.

Finalement, égoutter les spaghettis et les mettre dans le plat de service. Réchauffer la sauce et la verser sur les spaghettis.





## 12.54 Riz méditerranéen

### Ingrédients

#### 1<sup>o</sup> Phase :

4 gosses gousses d'ail,  
1 gobelet de feuilles de persil,  
1 1/2 bouillon cube de légumes ou sel,  
50 g de jus orange et 50 g de citron,  
800 g d'eau,  
safran et 1 piment de Cayenne (facultatif)

#### 2<sup>o</sup> Phase

Fond de bouillon :  
100 g d'huile d'olive,  
100 g de poivron vert,  
100 g de poivron rouge,  
200 g de purée de tomate,  
2 gousses d'ail.

#### 3<sup>o</sup> Phase

100 g de haricots verts frais ou congelés en morceaux \*,  
100 g d'artichauts frais ou congelés coupés en 4 \*,  
100 g de chou-fleur frais, 50 g de petits pois frais ou congelés,  
100 g de courgettes non pelées,  
100 g de champignon émincé.

#### 4<sup>o</sup> Phase

300 g de riz

### Préparation

PHASE 1 : Mettez dans le bol les gousses d'ail, le persil et les bouillons cubes, hachez 15 secondes à vitesse 4. Ensuite ajoutez le reste des ingrédients de la phase 1. Triturez pendant 20 secondes à vitesse 8. Réservez.

PHASE 2 : Sans laver le bol, mettez les ingrédients de la phase 2. Hachez de 6 à 8 secondes à vitesse 31/2. Programmez ensuite 7 minutes à 100° en vitesse 1

PHASE 3 : Mettez le fouet sur les couteaux. Ajoutez à ce qui précède les ingrédients de la phase 3 et programmez : 7 minutes, 100° en vitesse 1

PHASE 4 : Rajoutez le riz et programmez : 3 minutes, 100° en vitesse 1. Ajoutez le liquide de la phase 1 que nous avons réservé et programmez 13 min température Varoma vitesse 1 (mettez le gobelet à l'envers sur le couvercle pour que ça n'éclabousse pas). Versez ensuite dans un plat de service ample et plat pour que le riz reste bien étalé, remuez avec la spatule pour qu'il absorbe le liquide et servez.

Note : Si vous voyez qu'il y a trop de bouillon, ne vous préoccupez pas avec les minutes de repos, le riz absorbe le bouillon et reste à point.  
Si vous mettez des légumes frais, coupez-les finement.



## 12.55 Sauce carbonara



### Ingrédients

1 paquet lardons fumés  
1 cuillère d'huile  
1 pot de crème (Bridélice)  
60 g de parmesan râpé  
1 jaune d'œuf  
sel, poivre, muscade

### Préparation

Mettre les lardons avec l'huile et régler **3 mn mijotage Varoma**.

Ajouter la crème et **mijotage 80 °2 mn**.

Mettre le Parmesan et **mijotage 80 °2 mn**.

Au moment de servir ajouter le jaune d'œuf par l'ouverture du bol en laissant tourner à **vit. 4 ou 5** a fin que le jaune ne cuise pas.





## 12.56 Soupe de fraises et de melon à la crème de cassis



### Ingrédients

400 g de fraises,  
300 g de melon,  
100 g de crème de cassis,  
100 g de sucre en poudre,  
quelques feuilles de menthe fraîche  
50 g d'eau.

### Préparation

Mettre le sucre et l'eau dans le bol et régler **4 minutes / Varoma / vitesse 1**.

Laisser refroidir dans le bol.

Pendant ce temps préparer les fruits. Couper les fraises et le melon.

Lorsque le sirop est froid, ajouter la crème de cassis et **mixer 10 secondes / vitesse 3**.

Disposer les fruits et arroser du mélange au cassis. Diéser la préparation sur les fruits et décorer de feuilles de menthe.



## 12.57 Crème brûlée à la châtaigne

### Ingrédients

A préparer la veille - 2mn réalisation + 25mn cuisson + 2 à 3mn sous grill

250 g lait  
250 g crème fleurette  
4 jaunes d'œufs  
1 gousse de vanille fendue en deux et gâtée  
50 g sucre semoule  
1 cs de crème de marrons  
60 g vergeoise

### Préparation

Mettre le lait et la poudre de vanille dans le bol, programmer **4 ½mn à 100°C vitesse 1** et laisser infuser 10mn.

Ajouter la crème et remettre à chauffer **2mn à 100°C vitesse 1**.

Mettre le fouet, incorporer les jaunes d'œufs, le sucre, et la crème de marrons. Mixer **2mn vitesse 2**.

Répartir l'appareil dans les ramequins et les poser dans le Varoma.

Mettre : de l'eau jusqu'aux couteaux si ramequins et cuire **15mn** si pots yaourts, verser 1 litre d'eau et programmer **25mmn à vitesse 1 sur Varoma**. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur.

Le lendemain, au moment de servir, saupoudrer les crèmes de vergeoise et les passer très rapidement sous le grill pour bien les caraméliser.

**\*\* Variantes :** 1cc fleur d'oranger ou 1cs amandes amères ou 1cs pralin ou zeste mixé d'une orange non traitée + 1cc de Gand-Marnier ou tous petits morceaux d'orange confite + 1cc de Gand-Marnier ou  
24 feuilles menthe ciselées (infuser 15mn) + pépites chocolat noir ajoutées avant le refroidissement ou 20g de lavande (infuser 15mn).



## 12.58 Crème soufflée « Guanaja » et mandarine



### Ingrédients

40mn réalisation – 40mn cuisson – 4 personnes

#### Crème chocolat:

26 cl lait  
180 g chocolat  
40 cl crème fraîche  
6 gros jaunes d'œuf  
130 g sucre semoule

#### Crème mandarine:

50 cl jus mandarine  
50 cl crème fleurette  
100 g sucre semoule

### Préparation

Préparer une ganache avec lait et chocolat. Ajouter la crème et laisser refroidir. Mélanger les œufs sans les faire mousser. Verser dessus le mélange-ganache et laisser reposer 1 heure.

Ecumer, mouler et cuire au bain-marie pendant 30mn à 160°C ou **15mn, Varoma, vitesse 1** puis garder au frais.

Chauffer jus de mandarines et sucre. Filtrer, ajouter la crème froide et faire une chantilly.

Sortir les pots de crème au chocolat, dessus disposer la chantilly mandarine. Saupoudrer de cacao avec une saupoudreuse et déborder de manière à déposer un trait net de cacao = ligne verticale à droite de l'assiette.



## 12.59 Crème Windsor



### Ingrédients

**La veille** : 5mn réalisation – 20mn cuisson – 4 personnes

1 œuf

2 jaunes

500 g de crème fraîche

4 cs de thé Orange Windsor coffret avec écorces agrumes

### Préparation

Faire bouillir la crème et la verser sur le thé en vrac.

Infuser 5mn puis filtrer. Ajouter les jaunes d'œufs.

Placer le fouet, monter le blanc d'œuf en neige, régler **2mn vit.3** puis, ajouter au mélange précédent et battre **30secondes. vit.3**.

Verser dans les ramequins et les poser dans le Varoma.

Verser de l'eau jusqu'à hauteur des couteaux, verrouiller le bol, poser le Varoma.

Programmer **15mn vit. 1 Varoma** puis, laissé refroidir et placer au réfrigérateur.

Juste avant le service, saupoudrer de cassonade et passer 5mn au grill.



## 12.60 Flan fleur de thym

### Ingrédients

2mn réalisation – 20mn cuisson

300 g de lait  
90 g de sucre  
3 œufs  
1 sucre vanillé  
100 g de thym fraîchement cueilli

### Préparation

Dans le bol, mettre le lait + le thym effeuillé et programmer **4 ½mn à 100°C vitesse 1**.

Laisser infuser 20mn, filtrer et verser le lait parfumé dans le bol.

Ajouter le reste des ingrédients et mixer **10secondes. vitesse 6**. Tourner manuellement le bol à fin d'éliminer la mousse.

Répartir dans les ramequins à placer dans le Varoma.

Dans le bol, verser de l'eau jusqu'aux couteaux. Fermer, verrouiller, poser le Varoma et programmer **15mn, Varoma, vitesse 1**.

Laisser refroidir, avant de mettre, minimum 6heures au réfrigérateur.

Servir décoré de pétales, de capucines ou de giroflées, disposées en corolle. Varier le goût avec du thym citron.



## 12.61 Flan Lavande de Provence

### Ingrédients

2mn réalisation – 20mn cuisson

300 g de lait  
90 g de sucre  
3 œufs  
1 sucre vanillé  
10 g de fleurs de lavande

### Préparation

Dans le bol, mettre le lait + la lavande et programmer **4 ½mn à 100°C vitesse 1**. Laisser infuser 10mn, filtrer et reverser le lait parfumé dans le bol.

Ajouter le reste des ingrédients et mixer **10secondes. vitesse 6**. Tourner manuellement le bol à fin d'éliminer la mousse.

Répartir dans les ramequins à placer dans le Varoma.

Dans le bol, verser de l'eau jusqu'aux couteaux. Fermer, verrouiller, poser le Varoma et programmer **15mn, Varoma, vitesse 1**.

Laisser refroidir, avant de mettre, minimum 6heures au réfrigérateur.

Servir décoré, de marguerites ou de pétales d'œillet, disposées en corolle. Varier le goût avec 20 g de fleur de mélisse ou 1cs de gaines d'anis vert.



## 12.62 Papillote de fruits



### Ingrédients

20mn réalisation – 15mn cuisson – 4 personnes – 150cal p/pers

2 pêches jaunes  
1 poire  
15 cl jus raisin  
2 oranges  
4 figues  
2 clous de girofle  
gingembre frais  
½ gousse vanille  
1 cc baies roses

### Préparation

Porter à ébullition jus de raisin, gousse de vanille fendue, clous de girofle, gingembre pelé et haché **sans gobelet 5mn 80° vit3**.

Peler les pêches et émincer. Rincer les figues et découper en quartiers. Peler la poire et couper en fines lamelles. Eplucher l'orange à vif et séparer les quartiers.

Verser 5 gobelets d'eau dans le bol, régler **5mn Varoma vit1**.

Couper 8 grands carrés de papier d'aluminium, disposer les fruits, verser le jus dessus, refermer le papier et placer les papillotes sur le plateau Varoma et régler **20mn Varoma vit1**.

Servir tiède avec une boule de vanille.

\*\*\* Boisson conseillée : Alsace : Silvaner, Pinot blanc - Bordeaux : Entre 2 mers - Bourgogne : Maçon, St Véran - Loire : Sancerre, Pouilly - Rhône : Tavel



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 12.63 Notes







<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 13 Pour les tout petits





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

**13.1      3, 4 mois**





### 13.1.1 Purée de légumes



#### Ingrédients

5mn réalisation – 15 à 16mn cuisson

50 g pomme de terre  
100 g carotte  
3 feuilles laitue  
1 branche persil  
1 noisette beurre doux

#### Préparation

Eplucher, laver les légumes et les mettre dans le bol, mixer **6secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Introduire la laitue avec 3 gobelets d'eau dans le bol, déposer le panier et régler **15mn 100° vit.4**.

Dés arrêt, vider panier dans bol, ajouter beurre et persil, mixer **20secondes vit8** puis **par à-coups, quelques secondes turbo**. Verser dans le biberon.



### 13.1.2 Crème tapioca-haricots verts



#### Ingrédients

5mn réalisation - 20mn cuisson

150 g haricots verts fins  
1 cs tapioca  
2 gobelets eau  
1 noisette beurre  
4 à 5 mesures lait poudre (voir pédiatre)

#### Préparation

Eplucher et passer haricots sous eau courante. Mettre dans le bol avec l'eau, ajouter le panier et régler **20mn 100° vit.4.**

A **10mn** de cuisson, ajouter tapioca, puis le beurre quelques instants avant la fin et mixer **quelques secondes turbo.**



### 13.1.3 Premier potage aux légumes

#### Ingrédients

15mn réalisation - 15mn cuisson

80 g carotte  
6 à 8 haricots verts  
50 g pomme de terre  
2 cm blanc poireau  
2 à feuilles vertes laitue  
noisette beurre  
3 gobelets eau  
1 brin persil plat

#### Préparation

Eplucher, laver et détailler en petits morceaux tous les légumes.

Introduire dans le bol, carotte, haricots et pomme de terre, ajouter panier et mixer **5secondes vit5** et verser dans le panier.

Introduire dans le bol, poireau, laitue, eau, panier et mixer **15secondes turbo** puis régler **15mn 100° vit4**.

A arrêt, vider contenu du panier dans bol, ajouter beurre, persil, remettre panier et mixer **20secondes vit8 puis quelques secondes turbo**.



### 13.1.4 Velours d'endives

#### Ingrédients

5mn réalisation – 16mn cuisson – 1 repas

1 endive  
1 cs fromage blanc battu à 40% MG  
1 pomme de terre  
1 cs de jus de citron  
1 cc de sucre en poudre  
½ pincée de sel

#### Préparation

Eplucher la pomme de terre et l'endive en ôtant le centre.

Introduire les morceaux de légumes dans le bol, mixer **6secondes. vit. 3,5**, puis versé dans le panier.

Dans le bol, verser le jus de citron, le sucre, le sel et 3 gobelets d'eau. Régler **15mn à 100° vit.4**. A l'arrêt de la minuterie vider le bol, verser le contenu du panier dans le bol, ajouter le fromage et mixer **20secondes. vit.8**.



### 13.1.5 Purée de courgettes

#### Ingrédients

10mn réalisation - 20mn cuisson

80 g courgette  
40 g pommes de terre  
1 pincée sel  
petit filet huile olive ou noisette beurre

#### Préparation

Eplucher, laver, détailler en petits morceaux courgette et pomme de terre, mettre dans panier cuisson.

Dans le bol, verser 3 gobelets d'eau, placer le panier cuisson et régler **20mn 100° vit4**.

Jeter l'eau de cuisson et verser les légumes et ½ à 1 gobelet de lait infantile (et selon consistance désirée) dans le bol puis mixer **20secondes vit 0 à 5**.

\*\*\* Remplacer la courgette par des carottes ou brocolis ou haricots, épinards ou chou-fleur.



### 13.1.6 Purée de haricots verts

#### Ingrédients

5mn réalisation – 12mn cuisson

130 à 150 g haricots verts  
1 pomme de terre de 60 à 80 g  
2 ½ gobelets eau  
1 brin persil plat cru

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5**. Puis verser dans panier cuisson.

Verser l'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **12mn à 100° vit.4**.

A arrêt minuterie, vider contenu panier dans bol, ajouter beurre, persil et sel. Remettre panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes. turbo** et verser dans le biberon.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.1.7 Purée épinard, poireau, pomme de terre

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

50 g épinards surgelés  
30 g blanc poireau  
1 ½ gobelet d'eau  
150 g pomme de terre  
noisette beurre

#### Préparation

Eplucher, laver, détailler en petits morceaux poireau et pomme de terre et mettre dans panier cuisson.

Dans le bol, verser l'eau, placer le panier cuisson, les épinards dans le plateau Varoma et régler **20mn 100° vit4**.

Jeter l'eau de cuisson et verser les légumes dans le bol puis mixer **20secondes vit 0 à 5**.





### 13.1.8 Purée petit-pois, pomme de terre

#### Ingrédients

10mn réalisation – 20mn cuisson

120 g pomme de terre  
50 g petits pois surgelés  
100 g bouillon maigre

#### Préparation

Eplucher, laver, détailler en petits morceaux courgette et pomme de terre, mettre pomme de terre dans le panier cuisson.

Dans le bol, verser le bouillon, placer le panier cuisson et régler **20mn 100° vit4** . Ajouter les petits pois à **12mn de cuisson**.

Verser les légumes dans le bol puis mixer **20secondes vit 0 à 5**, éventuellement sans le gobelet, selon consistance souhaitée.

\*\*\* Idem avec 30g blanc poireau + 1 gobelet bouillon maigre + 100g pomme de terre + 30g petit-pois surgelés.



### 13.1.9 Purée pommes de terre-épinards

#### Ingrédients

15mn réalisation - 15mn cuisson

100 g pommes de terre  
5 à 6 feuilles épinards ou laitue  
2 ½ gobelets eau  
noisette beurre doux

#### Préparation

Eplucher et laver les pommes de terre, couper en rondelles fines et mettre dans panier cuisson.

Laver épinards et introduire dans bol avec eau et déposer le panier. Régler **15mn 100° vit4**.

A arrêt minuterie, vider panier dans bol, ajouter beurre, replacer panier et mixer **20secondes vit8. Puis quelques secondes turbo**.





### 13.1.10 Jambon, pomme de terre, salade



#### Ingrédients

10mn réalisation - 15mn cuisson

30 g jambon bien maigre  
100 g pomme de terre  
quelques feuilles salade verte ou épinard  
2 ½ gobelets eau  
noisette beurre

#### Préparation

Laver feuilles salade ; éplucher, laver et trancher fin la pomme de terre.

Déposer pomme de terre dans panier, jambon, salade, eau et panier dans le bol. Mixer **10secondes vit9** puis régler **15mn 100° vit4**.

Dés arrêt minuterie, vider le panier dans le bol, ajouter le beurre, remettre le panier et mixer **15secondes. vit8**.



### 13.1.11 Poulet aux légumes



#### Ingrédients

10mn réalisation – 16mn cuisson

30 g blanc poulet cuit sans peau  
1 carotte  
1 pomme de terre  
1 poignée haricots verts  
quelques feuilles salade verte (en tout:200g légumes)  
2 ½ gobelets eau  
1 branche persil plat  
noisette beurre  
facultatif:  
1 à 2 doses lait bébé selon avis pédiatre

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes ; introduire carotte, pomme de terre, haricots, panier et mixer **10secondes vit5** puis verser dans panier.

Dans le bol, mettre poulet, salade, eau et panier, mixer **10secondes vit8** et régler **15mn 100° vit4**.

Dés arrêt minuterie, vider contenu dans bol, ajouter beurre, remettre panier et mixer **20secondes vit8**.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.1.12 Compote de poire

#### Ingrédients

5mn réalisation – 10mn cuisson

1 poire bien mûre  
2 cs de lait infantile

#### Préparation

Eplucher la poire, ôter le trognon et détailler en tranches.

La mettre dans le bol avec le lait, placer le panier ensaché par-dessus et régler **10mn 100° vit.** Mixer **quelques pulsions turbo.**





### 13.1.13 Compote pomme-banane

#### Ingrédients

10mn réalisation – 5mn cuisson

½ banane  
60 g pomme  
1 gobelet d'eau  
quelques gouttes jus citron  
1 cc sucre semoule

#### Préparation

Eplucher ½ pomme et couper en 2 ; éplucher banane et couper en morceaux.

Introduire tous les ingrédients dans le bol, ajouter le panier et régler **5mn 100° vit4**.

Verser dans une tasse et laisser refroidir.

Ajouter quelques gouttes jus orange, clémentine ou pamplemousse à compote.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.1.14 Compote pomme-citron

#### Ingrédients

3mn réalisation – 10mn cuisson

150 g pomme  
2 cc sucre  
filet citron

#### Préparation

Peler et détailler la pomme en petits morceaux.

La verser dans le bol avec le reste des ingrédients et régler **3mn 40° vit4**.

\*\*\* idem : 1 banane bien mûre + 1 cc miel  
150 g pomme + 2 cc gelée groseilles







<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.1.15 Compote pomme-clémentine-vanille

#### Ingrédients

5mn réalisation – 15mn cuisson

150 g clémentine

110 g pomme

1 pointe vanille

2 cc sucre

#### Préparation

Eplucher les fruits, les couper en morceaux.

Les introduire dans le bol avec les restes des ingrédients et régler **3mn 40° vit4**.

\*\*\* Remplacer la clémentine par de la poire.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.1.16 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

**13.2      6 mois**





### 13.2.1 Crème de maïs

#### Ingrédients

5mn réalisation – 6mn cuisson

1 petite boîte gains maïs doux  
2 ½ gobelets lait ½ écrémé  
1 petite pincée noix muscade  
1 noisette beurre

#### Préparation

Bien rincer sous l'eau courante les gains de maïs.

Dans le bol, verser lait, maïs, beurre et programmer **6mn 90° vit3**.

Ajouter muscade, beurre, placer le panier cuisson et mixer **20secondes turbo**.





### 13.2.2 Cressonnière

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

- 1 pomme de terre
- 1 gosse poignée cresson
- 1 gobelet lait ½ écrémé
- 1 cs crème fraîche
- 1 petite pincée de sel

#### Préparation

Eplucher, lacer et détailler les légumes et les mettre dans le panier cuisson.

Dans le bol, verser le lait et placer le panier cuisson. Régler **15mn 90° vit3**.

Verser tous les ingrédients dans le bol, remplacer le panier cuisson et régler **10secondes. turbo**.





### 13.2.3 Potage "poule au riz"

#### Ingrédients

10mn réalisation – 20mn cuisson

- 1 cuisse poulet
- 2 cs riz collant
- 1 gobelet lait ½ écrémé
- 1 petite pincée sel

#### Préparation

Dans le bol, placer le fouet, verser lait et riz, placer le panier cuisson avec les morceaux de poulet et régler **20mn 100° vit3**.

Ôter le fouet, verser tous les ingrédients dans le bol, remplacer le panier cuisson et régler **10secondes. turbo**.





### 13.2.4 Soupe à la banane

#### Ingrédients

5mn réalisation – 20mn cuisson – 4 personnes

3 bananes  
1 gosse boîte tomates pelées  
1 cs rase farine  
2 cubes bouillon de volaille  
1 gosse noisette de beurre  
1 litre d'eau  
1 pincée de sel

#### Préparation

Peler et détailler la banane en rondelles.

Mettre tous les ingrédients dans le bol, régler **20mn 100° vit4.**

Mixer **50secondes turbo.**





### 13.2.5 Soupe Parmentier

#### Ingrédients

15mn réalisation – 20 + 3mn cuisson – BB + parents

2 gosses pommes de terre  
½ oignon coupé en 4  
pincée vermicelle  
1 noisette beurre  
pincée sel  
jus d' ½ citron (adultes)  
persil plat ciselé (adultes)  
petite pincée cannelle (adultes)

#### Préparation

Eplucher, laver et détailler les pommes de terre, les placer dans le panier avec les morceaux d'oignon et le sel.

Dans le bol, verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et régler **20mn 100° vit3**.

Verser le contenu du panier dans le bol, mixer **30secondes turbo** en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Ajouter verser le vermicelle et cuire **3mn 100° vit1**.

\*\*\* Pour les adultes, ajoutez avant de servir le beurre, poivre noir, la cannelle, le persil et le jus de citron.





### 13.2.6 Soupe de potiron

#### Ingrédients

10mn réalisation – 15mn cuisson

200 g potiron  
150 g lait infantile  
1 jaune œuf cuit  
une noisette beurre

#### Préparation

Eplucher, enlever les pépins du potiron, le couper en dés puis le mettre dans le bol avec le lait et le jaune d'œuf et régler **15mn 100° vit4**.

Placer le panier et mixer **20secondes turbo**.





### 13.2.7 Soupe de tomate

#### Ingrédients

15mn réalisation – 20mn cuisson

100 g tomates épépinées  
50 g pommes de terre  
20 g maïzena  
10 ml d'huile d'olive  
2 feuilles de basilic

#### Préparation

Eplucher, laver, découper les légumes en morceaux.

Verser tous les ingrédients dans le bol et régler **15mn 100° vit4** .

Mixer **20secondes turbo**.





### 13.2.8 Velouté d'artichaut

#### Ingrédients

15mn réalisation – 20mn cuisson

2 fonds artichauts surgelés  
2 branches de persil plat  
1 cs farine  
1 noisette beurre  
1 gobelet lait

#### Préparation

Décongeler (15mn à température ambiante) les fonds artichauts, les couper en petits morceaux et les mettre dans le panier cuisson.

Dans le bol, verser beurre, farine, lait, sel et placer le panier cuisson puis régler **6mn 90° vit4**.

Verser l'artichaut cuit dans le bol et mixer **quelques secondes turbo**.

\*\*\* Si consistance trop épaisse = allonger en lait pour biberon.



### 13.2.9 Velouté d'épinard au cabillaud

#### Ingrédients

5mn réalisation - 20mn cuisson – 2 repas

300 ml lait infantile

160 g épinards

1 jaune œuf

25 g cabillaud

#### Préparation

Bien laver les épinards.

Dans le bol, chauffer lait et épinards **15mn 90° vit.4.**

**A de 7mn de cuisson** introduire, le panier comportant les petits morceaux de cabillaud.

Verser cabillaud, épinards cuits et jaune d'œuf cru dans le bol, le panier ensaché par-dessus et régler **10secondes turbo.**

Verser ½ du velouté dans biberon ou bol et l'autre ½ dans biberon fermé ; laisser refroidir et réfrigérer.



### 13.2.10 Velouté vert amande

#### Ingrédients

15mn réalisation – 15mn cuisson

200 g petites courgettes  
1 fromage fondu "KIRI"  
1 petite gousse ail  
1 gobelet lait ½ écrémé  
petite pincée sel  
un peu ciboulette ciselée

#### Préparation

Laver et couper extrémités des courgettes, couper en fines rondelles puis verser dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le gobelet et programmer **15mn 100° vit4**.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol avec le reste des ingrédients, remplacer le panier et mixer **20secondes vit8**.



### 13.2.11 Velouté printanier

#### Ingrédients

15mn réalisation – 15mn cuisson

50 g petits pois écosés ou surgelés  
50 g carotte  
5 feuilles oseille  
50 g haricots verts  
1 branche persil  
noisette beurre

#### Préparation

Eplucher, laver, découper les légumes en morceaux.

Verser tous les ingrédients dans le bol et régler **15mn 100° vit4**.

Mixer **20secondes turbo**.





### 13.2.12 Délice glacé de concombre

#### Ingrédients

La veille - 20mn réalisation

1 concombre  
30 cl fromage blanc  
30 cl bouillon de volaille  
2 cs jus de citron  
sel  
poivre (très peu)  
feuilles menthe fraîche

#### Préparation

Eplucher le concombre, retirer tous ses pépins. Le mieux est de le couper en deux et de les enlever à l'aide d'une petite cuillère.

Réserver ¼ à couper en petits dés ou en rondelles.

Dans le bol, mettre reste du concombre en morceaux avec jus de citron, bouillon, fromage blanc, sel et poivre (+ évent. aneth).

Placer le panier et mixer **10secondes vit8** et réfrigérer.

Réfrigérer et servir en décorant avec les cubes ou les rondelles de concombre et des feuilles de menthe ciselées.

\*\*\* Variante : ajouter des cubes de chair de tomate (et à partir d'1 an : des crevettes roses décortiquées) avant de servir.

\*\*\* Il est conseillé de servir cette soupe un ou deux jours après sa préparation ce qui laisse le temps aux saveurs de se propager.



### 13.2.13 Petit plat fraîcheur

#### Ingrédients

20mn réalisation

½ tranche jambon blanc  
5 cs fromage blanc 40 % MG  
10 petits radis roses doux  
1 branche persil plat  
1 cc jus citron  
4 feuilles salade verte (bien vertes = + vitaminées)

#### Préparation

Eplucher, laver soigneusement radis, salade et persil.

Mettre tous les ingrédients dans le bol ainsi que le panier cuisson et mixer **20secondes turbo**.

A partir d'un an, remplacer le jambon par un œuf dur.







### 13.2.14 Petit-suisse poil de carotte

#### Ingrédients

5mn réalisation – 20mn cuisson

1 carotte  
1 petit Blédi  
1 cc huile tournesol

#### Préparation

Eplucher, laver, détailler la carotte, faire tomber les morceaux sur les couteaux en marche **vit3** et mettre le mixé dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, placer le panier et régler **20mn 100° vit3**.

Egoutter et verser dans le bol avec petit-suisse et huile puis, remplacer le panier et mixer **10secondes vit6**.





### 13.2.15 Courgette marguerite

#### Ingrédients

30mn réalisation – 1h réfrigérateur – 4 personnes

140 g courgette  
1 jaune d'œuf mollet ou dur  
filet huile olive

#### Préparation

Laver, éplucher, détailler la courge et la mettre dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier dessus et régler **20mn 100° vit3. A 10mn de cuisson**, ajouter l'œuf bien lavé et entier, par l'orifice du bol.

Jeter l'eau de cuisson et mettre tous les ingrédients dans le bol puis, mixer **10secondes turbo**.





### 13.2.16 Artichauts marins

#### Ingrédients

5mn réalisation – 20mn cuisson

20 g filet cabillaud  
2 fonds artichauts décongelés au réfrigérateur  
1 noisette de beurre  
un peu de jus de citron

#### Préparation

Détailler les fonds d'artichauts et les mettre dans le panier cuisson.

Dans le bol, verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et régler **20mn 100° vit3**.

**A 10mn de cuisson** ajouter le poisson par l'orifice du couvercle.

Egoutter, vider le contenu du panier dans le bol, ajouter le beurre, remplacer le panier et mixer **20secondes turbo**.

Arroser de quelques gouttes de jus de citron (afin que cela ne noircisse pas avant de servir).



### 13.2.17 Brandade de colin

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20 + 15mn cuisson

1 grosse pomme de terre  
20 g filet de colin  
noisette de beurre  
30 ml lait infantile  
un peu de chapelure fine

#### Préparation

Préchauffer le four à 180°.

Eplucher, laver, détailler la pomme de terre et mettre dans le panier.

Dans le bol, verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et régler **20mn 100° vit3**. A **10mn de cuisson** ajouter le poisson par l'orifice du couvercle.

Egoutter, vider le contenu du panier dans le bol, ajouter lait, beurre, replacer le panier et mixer **20secondes turbo**.

Placer la moitié de la purée dans un ramequin beurré, ajouter une couche de poisson, recouvrir du reste de purée, saupoudrer de chapelure et enfourner 15mn.



### 13.2.18 Cabillaud aux trois légumes

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

50 g pommes de terre  
100 g carotte  
50 g tomates  
20 g cabillaud  
1 feuille de laurier  
30 ml lait 2<sup>ème</sup> âge  
5 g beurre

#### Préparation

Peler, laver carottes et pommes de terre, les introduire dans le bol et mixer **6secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Verser 2 gobelets d'eau, le laurier, placer le panier et programmer **20mn 100° vit3**.

**10mn avant la fin de cuisson** ajouter les morceaux de poisson par l'orifice du gobelet.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier, ajouter tomate, beurre et mixer **20secondes vit8**.



### 13.2.19 Cabillaud du jardin

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

20 g cabillaud  
100 g carotte  
100 g courgettes  
1 petite noisette de beurre

#### Préparation

Peler, laver carottes et courgettes, les introduire dans le bol et mixer **6secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **20mn 100° vit3**.

**10mn avant la fin de cuisson** ajouter les morceaux de poisson par l'orifice du gobelet.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier, ajouter le beurre et mixer **20secondes vit8**.



### 13.2.20 Cabillaud du soleil

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

40 g filet cabillaud  
½ bulbe de fenouil (120 g environ)  
quelques feuilles de basilic  
1 noisette de beurre

#### Préparation

Peler, laver le fenouil, introduire dans le bol et mixer **6secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **20mn 100° vit3**.

**10mn avant la fin de cuisson** ajouter les morceaux de poisson par l'orifice du gobelet.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier, ajouter basilic ciselé, beurre et mixer **20secondes vit8**.



### 13.2.21 Colin à la crème d'endive

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

20 g filet de colin  
150 g d'endives  
1 petit Blédi nature

#### Préparation

Eplucher et laver les endives, les introduire dans le bol et mixer **6secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **20mn 100° vit3**.

**10mn avant la fin de cuisson** ajouter les morceaux de poisson par l'orifice du gobelet.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier et ajouter le petit Blédi et mixer **20secondes vit8**.





### 13.2.22 Flan de poisson, haricots verts et cerfeuil

#### Ingrédients

5mn réalisation – 20 + 30mn cuisson – 2 repas

250 g haricots verts  
30 g cabillaud  
1 jaune œuf  
7 g maïzena  
100 ml lait infantile  
1 branche cerfeuil

#### Préparation

Préchauffer le four th.180°.

Eplucher les haricots verts et les laver sous l'eau courante.

Dans le bol, verser 2 gobelets d'eau et les haricots, placer le panier et régler **20mn 100° vit4.**

A **12mn** de cuisson ajouter le poisson dans le panier.

En fin de cuisson, extraire l'eau du bol et égoutter les haricots verts.

Dans le bol, verser reste des ingrédients et mixer **20secondes vit8.**

Disposer les haricots verts dans 2 ramequins, y verser le mélange à base du lait et enfourner 30mn au bain marie.



### 13.2.23 M. Colin et ses pommes à l'anglaise

#### Ingrédients

15mn réalisation – 20mn cuisson

20 g colin  
100 g pommes de terre  
1 petit Blédi nature  
1 pincée de sel

#### Préparation

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier, ajouter le beurre et mixer **20secondes vit8**.

Idem à recette ci-dessus.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier, ajouter le petit Blédi, le sel et mixer **20secondes vit8**.





### 13.2.24 Merlan aux épinards

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

20 g merlan  
100 g épinards surgelés  
2 cs de béchamel

#### Préparation

Eplucher et laver les feuilles d'épinard, les introduire dans le bol.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **20mn 100° vit3**.

**10mn avant la fin de cuisson** ajouter les morceaux de poisson par l'orifice du gobelet.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier, mixer **20secondes vit8** et servir avec la béchamel par-dessus.





### 13.2.25 Mousseline de courgette et poisson

#### Ingrédients

10mn réalisation – 20mn cuisson

120 g filet truite  
300 g pommes de terre  
180 g courgettes  
2 gobelets ½ lait infantile

#### Préparation

Eplucher, laver, couper les légumes en petits morceaux.

Découper la truite en filets en enlevant les arêtes.

Dans le bol, verser les légumes, placer le panier et régler **20mn 100° vit4**.

**A 10mn de cuisson**, ajouter le poisson par l'orifice du couvercle.

Placer le panier et mixer **10secondes turbo**.





### 13.2.26 Mousseline de poisson au maïs

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

100 g cabillaud  
50 g pommes de terre  
60 g petits pois  
2 cs maïs  
30 cl lait infantile

#### Préparation

Peler, laver petits pois et pommes de terre, les introduire dans le panier cuisson.

Verser le lait + 2 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **20mn 100° vit3**.

**10mn avant la fin de cuisson** ajouter les morceaux de poisson par l'orifice du gobelet.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier, mixer **20secondes vit8**.





### 13.2.27 Purée de fenouil au colin

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

100 g cabillaud  
50 g pommes de terre  
60 g petits pois  
2 cs maïs  
30 cl lait infantile

#### Préparation

Peler, laver petits pois et pommes de terre, les introduire dans le panier cuisson.

Verser le lait + 2 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **20mn 100° vit3**.

**10mn avant la fin de cuisson** ajouter les morceaux de poisson par l'orifice du gobelet.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier, mixer **20secondes vit8**.

A **8mn** de cuisson, ajouter 80g de colin, en petits morceaux, par l'orifice du couvercle et le mixer avec les autres aliments.



### 13.2.28 Purée de fenouil pour poisson

#### Ingrédients

25mn réalisation – 2 repas

200 g fenouil  
150 g pomme de terre  
noisette beurre doux  
3 gobelets d'eau  
2 mesures lait en poudre

#### Préparation

Eplucher, laver et détailler les légumes en petits morceaux pour les mettre dans le panier cuisson.

Dans le bol, verser eau et panier, régler **16mn 100° vit4**.

Dés arrêt de cuisson, retirer panier, verser liquide cuisson dans un bol, en prélever 1 gobelet à verser dans le thermomix, ajouter légumes, lait en poudre, beurre et mixer **20secondes vit8** puis **quelques secondes turbo**.

Eventuellement, ajouter un filet citron ou 10g gruyère râpé, ou branche persil.



### 13.2.29 Printanière au merlan

#### Ingrédients

5mn réalisation – 12mn cuisson

30 g filet merlan  
2 carottes  
1 pomme de terre moyenne  
1 poignée feuilles laitue  
1 brin persil (175g légumes en tout)  
½ cc jus citron  
3 gobelets eau  
noisette beurre  
pointe sel

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5**. Verser les légumes dans le panier et poser le poisson dessus.

Verser l'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **12mn à 100° vit.4**.

A arrêt minuterie, vider contenu panier dans bol, ajouter beurre, persil et sel. Remettre panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes. turbo**.





### 13.2.30 Raie aux carottes

#### Ingrédients

15mn réalisation – 20mn cuisson

20 g de raie  
130 g de carottes  
1 pincée de sel

#### Préparation

Peler, laver carottes, les introduire dans le bol et mixer **6secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **20mn 100° vit3**.

**10mn avant la fin de cuisson** ajouter les morceaux de poisson par l'orifice du gobelet.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier et mixer **20secondes vit8**.



### 13.2.31 Bœuf aux carottes

#### Ingrédients

10mn réalisation - 15mn cuisson

25 à 30 g viande de bœuf  
150g carotte  
1 pomme de terre moyenne  
2 gobelets ½ d'eau  
noisette de beurre

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes, introduire dans le bol et mixer **5secondes vit1** puis verser dans le panier.

Introduire l'eau et le panier dans le bol, régler **15mn à 100° vit1**.

**Après 5mn de cuisson**, introduire petits cubes de bœuf par l'orifice du couvercle.

A l'arrêt de la minuterie, vider le contenu du panier dans le bol ; ajouter le beurre et mixer **20 secondes vit8**.

\*\*\* Même principe avec jambon et poulet. Pour cuisson du poisson : soit cuire, 8 à 10mn dans le panier, soit mixé avec les légumes et cuit **8mn**.



### 13.2.32 Blanc de poulet jardinière

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

20 g escalope poulet  
1 carotte  
1 navet  
1 branche persil  
poignée haricots fins  
poignée petits pois  
noisette beurre  
sel

#### Préparation

Peler, laver, détailler carotte et navet et mettre tous les légumes dans le panier cuisson.

Verser sel et 3 gobelets d'eau dans le bol, placer le panier et régler **20mn 100° vit4**.

**A 10mn de cuisson**, ajouter les morceaux de poulet par l'orifice du couvercle.

Ôter le panier, vider l'eau de cuisson, verser le contenu du panier dans le bol avec le beurre, remplacer le panier et mixer **20secondes turbo**.

\*\*\* Ajouter un peu de lait pour servir dans le biberon ou donner à la cuillère.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.33 Caviar d'aubergines au bœuf

#### Ingrédients

5mn réalisation - 10mn cuisson – 1 repas

50 ml lait infantile  
100 g aubergine  
10 g bœuf

#### Préparation

Bien laver la courgette sous l'eau courante.

Dans le bol, introduire les morceaux de courgette avec peau, le lait infantile et le jambon et régler **10mn 100° vit4**.

Pendant ce temps, cuire la viande dans une poêle antiadhésive.

En fin de cuisson du TM21, ajouter la viande cuite et mixer **20secondes vit8**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.34 Délice de poulet à la pêche

#### **Ingrédients**

5mn réalisation

30 g de poulet cuit désossé et haché

30 g de riz brun cuit

1 pêche mûre

1 cs jus de pêche

1 cs lait ½ écrémé

1 cc germe de blé

#### **Préparation**

Mélanger ensemble tous les ingrédients et hacher sommairement.





### 13.2.35 Hachis Parmentier

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

2 gosses pommes de terre  
¼ de verre de lait ½ écrémé  
30 g steak bœuf haché (ou blanc poulet ou escalope dinde)  
1 noisette de beurre  
1 pincée de sel

#### Préparation

Préchauffer le four th.220°.

Peler, laver les pommes de terre, les introduire dans le bol et mixer **10secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **18mn 100° vit4**. Au terme cuisson, retirer le panier, vider l'eau, verser lait et beurre puis, régler **2mn 100° vit1**.

Placer le fouet, ajouter les pommes de terre et mixer **15secondes vit3,5**.

Après avoir beurrer un petit plat allant au four, étaler la viande au fond du plat, recouvrir d'une couche de purée, déposer le beurre sur le tout enfourner 10mn.



### 13.2.36 Jambon - potiron

#### Ingrédients

10mn réalisation – 10mn cuisson

100 g jambon blanc dégraissé

200 g potiron

½ gobelet lait infantile

5 g beurre

#### Préparation

Eplucher, enlever les pépins du potiron, le couper en dés puis le mettre dans le panier.

Placer le panier dans le bol avec 2 gobelets d'eau et régler **10mn 100° vit4**.

Ôter le panier, jeter l'eau de cuisson, verser le potiron cuit dans le bol avec les autres ingrédients, remplacer le panier vide dans le bol et mixer **20secondes turbo**.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.37 Jambon à la purée de potiron

#### Ingrédients

5mn réalisation - 10mn cuisson – 1 repas

10 g jambon blanc  
50 ml lait infantile  
200 g potiron

#### Préparation

Eplucher, puis laver le potiron coupé en morceaux.

Le verser dans le bol avec le lait et cuire **10mn 100° vit3**.

Ajouter le jambon, placer le panier ensaché et mixer **20secondes vit8**.







### 13.2.38 Mousseline de poulet au poireau

#### Ingrédients

15mn réalisation – 20mn cuisson

120 g blanc poulet sans peau

300 g pommes de terre

60 g poireaux

3 gobelets lait ½ écrémé

#### Préparation

Eplucher, laver poireau et pommes de terre, les introduire dans le bol et mixer **6secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Verser le lait dans le bol, placer le panier cuisson et programmer **20mn 100° vit3** et mixer **20secondes vit8**.

Couvrir et réfrigérer dès que possible pendant 1h.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.39 Noisette d'agneau et courgette

#### Ingrédients

10mn réalisation – 5 + 5mn cuisson

15 g petite côte d'agneau première  
1 pot mousseline aux courgettes Blédina

#### Préparation

Griller la viande dans poêle antiadhésive puis mixer les morceaux **20secondes vit6 sur les couteaux en marche.**

Ajouter la mousseline et régler **5mn 100°vit2.**





### 13.2.40 Poulet à l'estragon

#### Ingrédients

15mn réalisation – 15mn cuisson

30 g blanc poulet  
quelques feuilles d'estragon  
1 noisette beurre  
½ citron  
2 fonds artichauts surgelés  
100 g carotte

#### Préparation

Préchauffer le four th.200°.

Disposer le poulet sur une feuille de papier sulfurisé préalablement refermé sur les côtés comme une petite barque.

Verser le jus du demi citron par-dessus, ainsi que l'estragon lavé.

Fermer le papier sulfurisé et enfourner 15mn.

Peler, laver et détailler les carottes, les mettre dans le bol avec 2 gobelets d'eau et les morceaux de fonds artichauts, ajouter le panier et régler **15mn 100° vit4**.

Au sortir du four, ôter les feuilles d'estragon de la papillote.

Ajouter morceaux de poulet et beurre dans le bol, remplacer le panier cuisson et mixer **20secondes turbo**.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.41 Poulet aux pamplemousses

#### Ingrédients

15mn réalisation

20 g blanc de poulet déjà cuit et haché ou escalope de dinde

½ pomelos

120 g fromage blanc 40% MG

branche cerfeuil

#### Préparation

Eplucher le pamplemousse à vif.

Dans le bol, mettre tous les ingrédients, placer le panier cuisson et mixer **20secondes vit.8**.

Servir frais.





### 13.2.42 Purée de carotte, maïs et dinde

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

180 g pommes de terre  
180 g carotte  
3 gobelets lait ½ écrémé  
120 g blanc de dinde désossé et sans peau  
50 g maïs

#### Préparation

Eplucher, laver carottes et pommes de terre, les introduire dans le bol et mixer **6secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson avec maïs.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **20mn 100° vit4**.

**10mn avant la fin de cuisson** ajouter les morceaux de viande par l'orifice du gobelet.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier, ajouter le beurre et mixer **20secondes vit8**.



### 13.2.43 Purée de courgettes et jambon

#### Ingrédients

5mn réalisation - 10mn cuisson – 1 repas

10 g jambon  
160 g courgettes  
70 ml lait infantile

#### Préparation

Bien laver la courgette sous l'eau courante.

Dans le bol, introduire les morceaux de courgette avec peau, le lait infantile et le jambon et régler **10mn 100° vit4**.

Puis, placer le panier ensaché et régler **20secondes vit8**.

\*\*\* Pour le dîner de bébé, convertir cette purée en potage en augmentant la quantité de lait infantile à 150ml.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.44 Purée d'épinard au poulet

#### Ingrédients

15mn réalisation – 20mn cuisson

70 g pomme de terre

70 g épinard

15 g poulet

lait

#### Préparation

Peler, laver épinard et pommes de terre, les introduire dans le bol.

Verser 3 gobelets d'eau et programmer **20mn 100° vit3**.

**10mn avant la fin de cuisson** ajouter les morceaux de poulet par l'orifice du gobelet.

Ajouter ½ gobelet de lait et mixer **20secondes vit8**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.45 Purée de navets au poulet

#### Ingrédients

5mn réalisation – 20mn cuisson

350 g navets

120 g blanc de poulet désossé et sans peau

3 gobelets lait infantile ou ½ écrémé

#### Préparation

Eplucher, laver les navets et les détailler en petits morceaux ainsi que la viande puis, les introduire dans le bol. Placer le panier cuisson.

Verser le lait et programmer **20mn 100° vit3**. Mixer **20secondes vit8**.







### 13.2.46 Purée à la mousse de banane

#### Ingrédients

5mn réalisation – 3mn cuisson

100 g de banane bien mûre  
1 petit Blédi nature  
20 g blanc poulet cuit  
1 petite noisette de beurre  
jus d'¼ citron

#### Préparation

Eplucher la banane, détailler la banane en rondelles et le poulet en morceaux.

Introduire banane et poulet dans le bol, placer le gobelet et programmer **3mn 60° vit4**.

Ajouter le reste des ingrédients, remplacer le panier cuisson et mixer **20secondes vit8**.





### 13.2.47 Purée rayée au jambon

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

100 g pommes de terre  
40 ml lait 2<sup>ème</sup> âge ou ½ écrémé  
1 noisette beurre  
50 g haricots verts  
20 g jambon  
50 g carotte

#### Préparation

Eplucher, laver les légumes, les introduire dans le bol et mixer **6secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **20mn 100° vit3**. Egoutter, réserver les autres légumes, verser les pommes de terre et le lait dans le bol, placer le panier et mixer **20secondes vit8**.

Mixer les autres légumes séparément en incorporant la moitié du jambon à chaque portion.

Remplir l'assiette de bébé en alternant des rayures de purée nature, carottes-jambon, haricots verts-jambon.



### 13.2.48 Purée verte au jambon

#### Ingrédients

10mn réalisation – 15mn cuisson

50 g pomme de terre

100 g haricots verts

20 g jambon

5 g beurre

#### Préparation

Mixer le jambon seul et réserver.

Eplucher, laver les légumes, les introduire dans le bol et mixer **6sec vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **15mn 100° vit4**.

Egoutter, verser contenu du panier et beurre dans le bol, placer le panier et mixer **20sec vit8**.



### 13.2.49 Alphabet sauce bolognaise

#### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson

30 g pâtes alphabet  
20 g stack ache 100% muscle  
thym frais  
1 petit oignon blanc  
2 cs tomates pelées  
1 cc sucre

#### Préparation

Peler l'oignon, le couper en 4 et le laisser tomber, comme la viande, sur les couteaux en marche **turbo**.

Ajouter thym effeuillé et tomates, mixer **8secondes vit4** et régler **20mn 100° vit1**.

Pendant ce temps cuire les pâtes, les égoutter. Les placer dans l'assiette et verser la sauce par-dessus.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.50 Épinards à la crème

#### Ingrédients

5mn réalisation - 15mn cuisson – 1 repas

1 cc crème fraîche  
150 g épinards  
1 pincée sel

#### Préparation

Bien laver les épinards et les cuire 15mn à la vapeur.

Dans le bol, verser épinards, sel, crème et placer le panier ensaché par-dessus. Mixer **20secondes vit8**. Possible doubler quantités.





### 13.2.51 Purée de carottes

#### Ingrédients

30mn réalisation – 15mn cuisson

100 g pomme de terre  
200 g carotte  
1 branche de persil  
1 pincée de sel  
1 noisette de beurre  
¼ verre lait ½ écrémé

#### Préparation

Eplucher, laver les légumes, les introduire dans le bol et mixer **6secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et programmer **15mn 100° vit4**.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier, ajouter le reste des ingrédients et mixer **20secondes vit8**.



### 13.2.52 Purée de courgettes au cerfeuil

#### Ingrédients

5mn réalisation – 16mn cuisson – 1 repas

1 petit-suisse  
1 courgette  
2 branches cerfeuil  
1 pincée sel

#### Préparation

Après avoir coupé la queue et le bout arrondi de la courgette, laver bien soigneusement, ôter les pépins et couper en lamelles.

Verser 3 gobelets d'eau, dans le bol, placer le panier dessus avec courgette et régler **16mn 100° vit4**. Egoutter, remettre dans le bol avec le reste des ingrédients mixer **20secondes vit8**.





### 13.2.53 Purée de carotte, lentilles et coriandre

#### Ingrédients

20mn réalisation - 30mn cuisson

350 g carotte  
170 g pommes de terre  
60 g lentilles roses  
½ cc poudre coriandre  
30 cl lait infantile

#### Préparation

Eplucher et laver carottes et pommes de terre, couper en morceaux et introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** ; verser les légumes dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **10mn à 100° vit.4**. Pendant ce temps, rincer abondamment les lentilles.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol, ajouter lentilles, la coriandre et lait.

Remettre panier, régler **20mn 100° vit4** et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes. turbo**.





### 13.2.54 Purée de courgettes au fromage

#### Ingrédients

10mn réalisation - 15mn cuisson

1 courgette  
1 tranche fromage  
filet huile d'olive  
pincée sel

#### Préparation

Préchauffer le four th.220°.

Eplucher, couper la courgette en petits morceaux.

Dans le bol, verser 2 gobelets d'eau, placer le panier avec la courgette et régler **20mn 100° vit4.**

Egoutter et placer la courgette dans un ramequin ; couvrir de fromage et d'un filet d'huile d'olive, saler et enfourner 5 à 7mn.

On peut ajouter une carotte cuite dans le ramequin.



### 13.2.55 Purée douce

#### Ingrédients

15mn réalisation – 20mn cuisson

- 1 patate douce
- 1 carotte
- 1 morceau potiron (pas trop gros)

#### Préparation

Eplucher, laver les légumes, les introduire dans le bol et mixer **6secondes vit3,5** puis verser dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et régler **20mn 100° vit4**.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, placer le panier, et mixer **20secondes vit8**.

\*\*\* Idem avec: 4 blancs poireau + 2 pommes de terre et accommoder au choix avec du kiri, du beurre, un peu de crème fraîche, ou du jambon.

- 1 blanc de poireau + 1 carotte + 1 cc d'huile d'olive



### 13.2.56 Purée du jardin

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

120 g carotte  
175 g pommes de terre  
120 g brocolis  
60 g chou vert  
30 cl lait infantile

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser l'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **20mn à 100° vit.4**.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol, ajouter beurre, persil et sel. Remettre panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes. turbo**.



### 13.2.57 Purée de légumes

#### Ingrédients

10mn réalisation – 15mn cuisson

- 1 tomate bien mûre
- 1 petite courgette
- 2 cc crème fraîche
- 1 portion de fromage fondu

#### Préparation

Eplucher, laver les légumes, les introduire dans le panier cuisson.

Dans le bol, placer le panier et programmer **15mn 100° vit3**.

Ajouter crème et fromage, remplacer le panier et mixer **20secondes vit8**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.58 Purée de navets aux brocolis

#### Ingrédients

15mn réalisation – 15mn cuisson

230 g navets  
120 g brocolis  
3 gobelets lait infantile

#### Préparation

Eplucher, laver les légumes, les verser dans le bol et mixer **6secondes vit3,5**.

Verser le lait, placer le panier et programmer **15mn 100° vit3**.

Mixer **20secondes vit8**.





### 13.2.59 Purée de riz aux poivrons rouges

#### Ingrédients

10mn réalisation – 15mn cuisson

60 g riz rond  
3 gobelets lait infantile ou ½ écrémé  
90 g poivron rouge  
90 g courgette  
60 g céleri

#### Préparation

Laver, éplucher et détailler les légumes.

Verser le lait dans le bol, programmer **5mn 90° vit1**.

Placer le fouet, ajouter le riz dans le bol et régler **10mn 90° vit2**.

Ajouter les morceaux de légumes et régler **10mn 90° vit2**.





### 13.2.60 Purée de sorcière

#### Ingrédients

5mn réalisation - 16mn cuisson – 1 repas

150 g potiron  
200 g pommes de terre  
1 pincée sel  
10 cl lait écrémé  
1 noisette beurre ½ sel  
1 pincée noix muscade

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes et les couper en petits morceaux.

Dans le bol, verser 3 gobelets d'eau, placer le panier au dessus avec les légumes et régler **16mn 100° vit4**.

Egoutter les légumes, ajouter reste des ingrédients et mixer **20secondes vit8**.



### 13.2.61 Purée sucrée-salée

#### Ingrédients

15mn réalisation – 15mn cuisson

100 g courgette  
60 g banane  
quelques gouttes jus citron  
pincée de sel

#### Préparation

Couper les 2 extrémités de la courgette et laver soigneusement (en la frottant pour éliminer les petits poils). Sans l'éplucher, couper en rondelles à mettre dans le panier cuisson avec rondelles de banane.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et régler **15mn 100° vit3**.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol avec sel et citron, placer le panier puis mixer **20secondes vit8**.





### 13.2.62 Risotto de haricots verts

#### Ingrédients

15mn réalisation - 29mn cuisson – 2 repas

100 g riz  
20 g parmesan râpé  
2 cs huile olive  
200 g haricots verts 1CS persil  
1 cube bouillon volaille

#### Préparation

Laver, effiler les haricots verts et les mettre dans le panier.

Dans le bol, verser 3 gobelets d'eau, ajouter le panier et régler **10mn 100° vit3**, égoutter et remettre dans le bol avec l'huile.

Ajouter le bouillon, le persil, remettre le panier avec le riz lavé dedans et régler **10mn 100° vit4 puis 9mn 95° vit4**.

Remplacer les haricots verts par des bouquets de brocolis.



### 13.2.63 Verdurette

#### Ingrédients

20mn réalisation – 20mn cuisson

100 g haricots verts frais  
1 branche persil  
1 jaune d'œuf dur  
1 gobelet lait ½ écrémé  
1 noisette beurre

#### Préparation

Eplucher, laver les légumes et les introduire dans le panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau, placer le panier et régler **15mn 100° vit3**.

Egoutter, verser le contenu du panier dans le bol, ajouter jaune d'œuf, lait, beurre et mixer **20secondes vit8**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### **13.2.64 Lait à la banane**

#### **Ingrédients**

3mn réalisation

1 banane bien mûre  
1½ gobelet lait  
1 sachet sucre vanillé

#### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol + glace pilée. Ajouter le panier cuisson recouvert d'un sac plastique.

Régler **3mn vit. 4, puis 5secondes vit. turbo.**





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.65 Banane à la vanille

#### **Ingrédients**

1 banane  
quelques gouttes essence de vanille

#### **Préparation**

Ecraser la banane à la fourchette et mélanger avec la vanille.





### 13.2.66 Compote d'abricots au caramel

#### Ingrédients

5mn réalisation - 5mn cuisson – 1 repas

4 abricots  
1 cc sucre

#### Préparation

Couper les abricots en morceaux, les mettre dans le bol avec 1 gobelet d'eau et régler **5mn 100° vit4**.

Après avoir placé le panier ensaché, mixer **20secondes vit8**.

Passez rapidement les morceaux de sucre sous l'eau froide avant de les mettre dans une petite casserole à fond épais. Laissez caraméliser à feu doux jusqu'à obtenir une couleur noisette.

Verser le caramel dans la compote d'abricots, délayer et laissez tiédir. \*\*\* Cette compote s'accorde à merveille avec le riz ou la semoule.



### 13.2.67 Mousse de fruits

#### Ingrédients

15mn réalisation – 15mn cuisson

1 pêche  
1 pomme  
1 poire  
30 g fraises ou framboises fraîches ou surgelées

#### Préparation

Pelez, dénoyauter et couper les fruits en petits morceaux.

Mettre les fruits dans le bol avec 1CS d'eau et régler **15mn 90° vit4**.

Laisser refroidir et réfrigérer. Se déguste à température ambiante ou frais.





### 13.2.68 Compote banane-abricot

#### Ingrédients

½ banane bien mûre  
1 bel abricot mûr  
1 cs eau minérale  
1 cc jus orange  
2 cc sucre remplacer 2 cc sucre par 1 cc miel

#### Préparation

Peler banane et détailler fruits dans le bol. Ajouter reste des ingrédients et régler **3mn à 40° vit 4 puis 20secondes. turbo**. Consommer immédiatement.

\*\*\* Idem: 1) 100 g banane + 1 cc jus citron + 2 cc sucre et 1 cs eau  
2) ½ poire + ½ pomme + 1 cc jus citron + 2 cc sucre + 1 cs eau  
3) 125 g pomme + 1 cc jus citron + 2 cc sucre + 2 cs eau  
4) ½ banane + ½ poire + 1 cc jus citron + 2 cc sucre et 1 cs eau  
5) 50 g banane + 1 cc jus citron + 2 cc sucre et 1 cs eau  
6) 100 g pêche bien mûre + 2 cc sucre poudre + 1 cc eau



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.69 Mousse de pomme

#### Ingrédients

15mn réalisation – 10mn cuisson

1 pomme  
30 g farine de riz TM21  
3 gobelets lait infantile

#### Préparation

Eplucher, épépiner, couper la pomme en petits morceaux.

Dans le bol, mettre tous les ingrédients et régler **10mn 90° vit4**.

Placer le panier et mixer **quelques secondes turbo**.







### 13.2.70 Pomme en papillote et crème anglaise

#### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson

100 ml lait infantile

1 œuf

1 pomme

1 citron

1 cc sucre

#### Préparation

Préchauffer le four th.210°.

Eplucher la pomme, la couper en 4 quartiers et disposer 2 quartiers au centre de 2 feuilles de papier sulfurisé.

Saupoudrer légèrement de cannelle, arroser de quelques gouttes de jus de citron, fermez hermétiquement et enfourner 20mn.

Pendant ce temps, dans le bol, verser jaune d'œuf, lait infantile, ½ CC extrait de vanille, sucre et régler **5mn 85° vit4**.

Servir les quartiers tièdes nappés de crème anglaise.

\*\*\*\* Remplacer la pomme par banane, pêches, poire ou abricots.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.71 Velours de pomme à la cannelle

#### Ingrédients

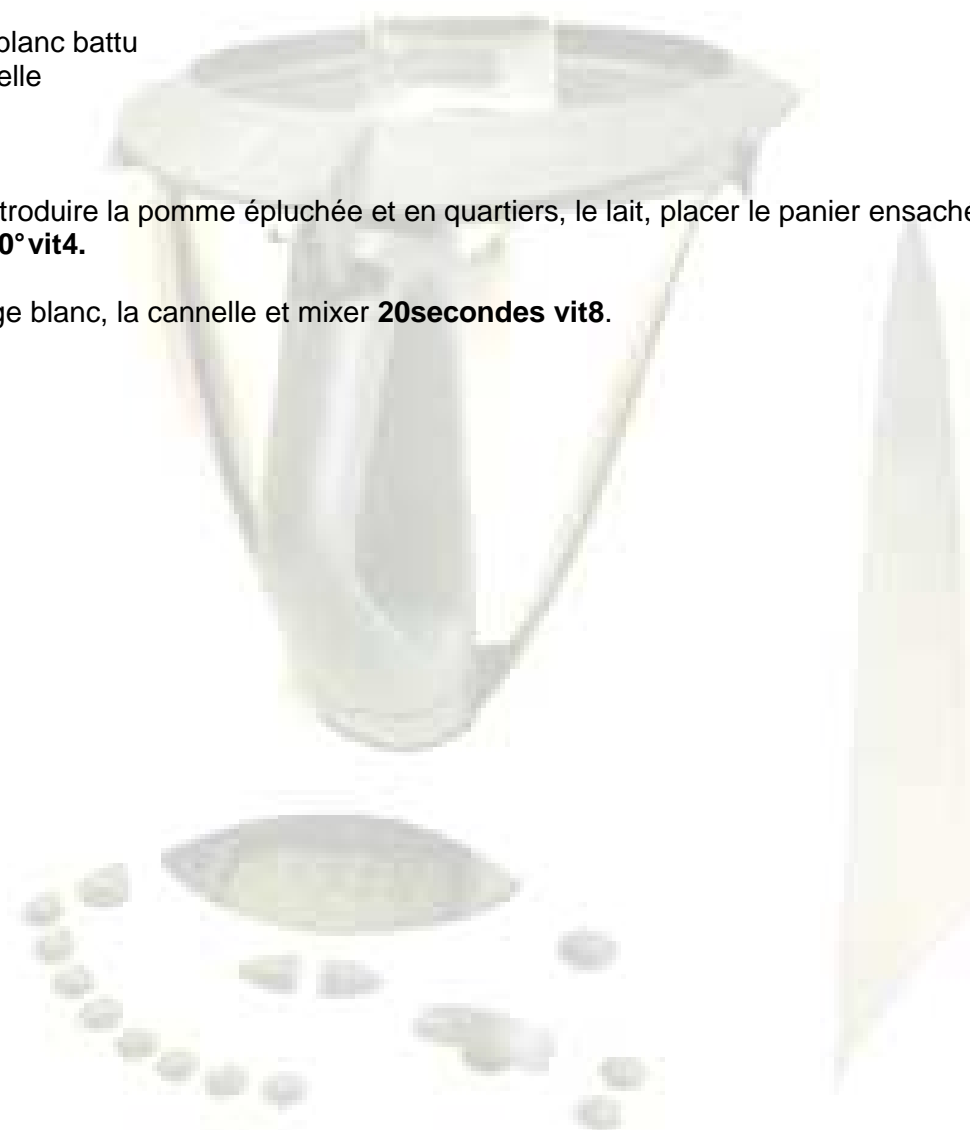
5mn réalisation – 5mn cuisson - 1 repas

150 ml lait infantile  
80 g pomme  
40 g fromage blanc battu  
1 pincée cannelle

#### Préparation

Dans le bol, introduire la pomme épluchée et en quartiers, le lait, placer le panier ensaché et régler **5mn 100° vit4**.

Ajouter fromage blanc, la cannelle et mixer **20secondes vit8**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.2.72 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

**13.3      7 mois**





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.3.1 Velouté courgettes comté

#### Ingrédients

10mn réalisation - 20mn cuisson

50 g pommes de terre  
100 g courgettes  
20 g Comté

#### Préparation

Eplucher, laver et détailler les légumes. Les mettre dans le bol avec 2 gobelets d'eau, placer le panier et régler **20mn 100° vit3**.

Ajouter les morceaux de Comté, remplacer le panier et mixer **10secondes turbo**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.3.2 Purée de chou-fleur mimosa

#### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson

50 g pomme de terre  
100 g chou- fleur  
1 jaune d'œuf dur  
60 cl de lait infantile  
noisette beurre

#### Préparation

Eplucher, laver, détailler les légumes, les mettre dans le panier et verser 3 gobelets d'eau dans le bol. Régler **20mn 100° vit3**.

Egoutter, placer panier et mixez avec lait, jaune d'œuf et beurre **20secondes turbo**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.3.3 Purée à la coque

#### Ingrédients

10mn réalisation - 20mn cuisson

150 g pommes de terre  
½ jaune d'œuf extra frais  
1 noisette beurre

#### Préparation

Eplucher, laver, détailler les pommes de terre, les mettre dans le panier et verser 3 gobelets d'eau dans le bol. Régler **20mn 100° vit3**.

Egoutter, placer panier et mixez avec beurre **20secondes turbo**.

Verser la purée dans l'assiette de bébé, creuser un nid au centre et mettre le ½ jaune.





### 13.3.4 Colin aux haricots verts et champignons

#### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson

15 g filet de cabillaud  
150 g haricots verts  
50 g champignons  
1 noisette de beurre  
1 filet de jus de citron

#### Préparation

Préparer et laver les légumes, les mettre dans le bol, placer le panier et mixer **5secondes vit5**.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol. Régler **20mn 100° vit3**.

**A 10mn de cuisson**, ajouter le poisson par l'orifice du gobelet.

Egoutter, placer panier et mixez avec beurre **20secondes turbo**.





### 13.3.5 Escalope de loup aux épinards

#### Ingrédients

10mn réalisation - 15mn cuisson

20 g escalope de loup  
10 ml d'huile d'olive  
100 g épinards  
2 gobelets d'eau  
30 g béchamel

#### Préparation

Laver les feuilles d'épinards et les introduire dans le bol ; ajouter l'eau, déposer le panier dans le bol et régler **15mn 100° vit3**.

A **5mn de cuisson**, ajouter le poisson par l'orifice du gobelet.

Verser le poisson sur les épinards, l'huile, la béchamel, placer panier et mixez avec beurre **20secondes turbo**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.3.6 Bœuf – pomme de terre et tomate

#### Ingrédients

10mn réalisation - 20mn cuisson

10 g huile d'olive  
10 g oignon  
20 g bœuf haché  
100 g pommes de terre  
50 g tomate épépinée et concassée

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes, les détailler et les verser dans le bol avec l'huile. Régler **20mn 100° vit3**.

Ajouter la viande hachée à 8mn de cuisson.

Mixer le tout **10secondes turbo**.





### 13.3.7 Dinde au riz et petits légumes

#### Ingrédients

20mn réalisation - 20mn cuisson

1 petite escalope dinde  
poignée petits pois  
1 carotte  
½ oignon  
1 tomate pelée  
½ branche céleri  
1 feuille laurier  
1 poignée de riz rond  
2 brins persil  
1 filet huile olive

#### Préparation

Eplucher, laver et détailler les légumes, les mettre dans le panier avec petits morceaux de viande.

Verser 3 gobelets d'eau, le riz, le laurier, placer le panier et régler **20mn 100° vit3**.





### 13.3.8 Petit couscous d'agneau

#### Ingrédients

10mn réalisation - 20mn cuisson

1 verre semoule  
1 carotte  
1 petite courgette  
1 peu de blanc de poireau  
30g agneau cuit  
persil plat  
1 filet huile olive  
1 pincée de sel

#### Préparation

Eplucher, laver et détailler les légumes. Les mettre dans le panier avec les morceaux de viande.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, placer le panier et régler **20mn 100° vit3**.

Réserver le contenu du panier dans l'assiette, mettre la semoule dans le panier de régler **5mn 100° vit1**.





### 13.3.9 Petit couscous de poulet

#### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson

1 verre semoule  
1 carotte  
1 petite courgette  
½ blanc de poireau  
1 morceau de blanc de poulet cuit  
persil plat  
filet huile olive  
1 pincée de sel

#### Préparation

Eplucher, laver et détailler les légumes. Les mettre dans le panier avec les morceaux de viande.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, placer le panier et régler **20mn 100° vit3**.

Réserver le contenu du panier dans l'assiette, mettre la semoule dans le panier de régler **5mn 100° vit1**. Egoutter, saler et ajouter une noix de beurre (ou huile) et la viande écrasée ou mixée.



### 13.3.10 Pâte aux légumes

#### Ingrédients

5mn réalisation - 20mn cuisson

2CS petites pâtes  
40 g courgettes  
40 g de carottes

#### Préparation

Dans une casserole, cuire les pâtes comme d'habitude.

Peler, laver et couper les légumes en petit morceaux, les mettre dans le panier. Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, placer le panier et régler **20mn 100° vit3**.

Egoutter les légumes, les mettre dans le bol, éventuellement ajouter un peu de lait infantile, replacer le panier. Mixer **10secondes turbo**.

Quand bébé commence la viande vous pouvez ajouter 15g de poulet ou jambon



### 13.3.11 Colcannon

#### **Ingrédients**

1 grosse pomme de terre  
1 poireau  
1 petit chou  
½ oignon  
1 noisette de beurre  
½ cs de crème fraîche

#### **Préparation**

Lavez, épluchez et coupez en petits dés le poireau, la pomme de terre et l'oignon.

Hachez grossièrement le chou.

Déposez le tout dans une casserole, avec une petite quantité d'eau (les légumes doivent juste être recouverts) et portez le tout à ébullition jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Égouttez-les alors et écrasez-les.

Ajoutez le beurre et la crème fraîche, et mélangez.



### 13.3.12 Semoule au fromage

#### **Ingrédients**

25 g semoule  
125 ml lait 2<sup>ème</sup> âge  
15 g fromage râpé

#### **Préparation**

Chauffez le lait. Lorsqu'il est chaud, versez la semoule en pluie.

Remuez sans cesse jusqu'à épaississement.

Ajoutez le fromage et continuez de remuer jusqu'à ce qu'il soit complètement fondu







### 13.3.13 Gâteau de semoule

#### **Ingrédients**

125 ml lait infantile  
20 g semoule fine  
½ jaune d'œuf  
1 cc sucre en poudre  
1 noisette de beurre

#### **Préparation**

Versez le lait additionné de sucre dans une casserole, portez à frémissements.

Dès qu'il est chaud, jetez la semoule en pluie, délayez et laissez cuire 10 à 15 minutes tout en remuant.

Quand le mélange a tiédi, ajoutez le ½ jaune d'œuf en battant vigoureusement.

Versez dans un ramequin beurré et mettez celui-ci dans un bain marie. Cuire 10 minutes dans un four préchauffé à 150°C (Th5). Laissez refroidir complètement puis démoulez sur une petite assiette



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.3.14 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

**13.4      8 mois**





### 13.4.1 Potage à l'oseille

#### Ingrédients

10mn réalisation - 15mn cuisson

50 g feuilles oseille  
150 g pommes de terre  
1 cs crème  
sel

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes. Décôter l'oseille, la ciseler et la mettre dans le bol.

Détailler les pommes de terre en morceaux, introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.1.**

A arrêt minuterie, vider contenu panier dans bol, ajouter crème fraîche et sel. Remettre panier et mixer **10secondes. vit.8** puis **quelques secondes. turbo.**



### 13.4.2 Soupe de poulet au lait

#### Ingrédients

20mn réalisation - 20mn cuisson

8 cs farine instantanée Céréales 5 légumes  
60 g escalope de poulet  
1 branche céleri  
3 tiges persil  
petit brin thym  
petite feuille laurier  
5 gobelets lait ½ écrémé  
1 ½ gobelet eau  
1 cc huile olive  
sel

#### Préparation

Laver toutes les herbes ainsi que le céleri et en faire un bouquet garni.

Dans le bol, verser eau, sel et bouquet garni, mettre les morceaux d'escalope dans le panier cuisson au-dessus des herbes et régler **10mn 100° vit3**.

Dès fin de cuisson, retirer le bouquet ; verser le poulet dans le bol avec le lait, programmer **8mn 100° vit3**.

Ajouter les céréales 5 légumes et régler **2mn 85° vit3**.



### 13.4.3 Epinards au gratin

#### Ingrédients

15mn réalisation – 5mn cuisson

150 g épinards cuits vapeur  
100 g pomme de terre cuite vapeur  
½ gobelet lait  
30 g gruyère râpé

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes, introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.1**.

A **10mn** de cuisson, ajouter les morceaux de viande dans le panier.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol avec le lait et mixer **10 secondes. vit.4**.

Verser dans l'assiette, parsemer le gruyère râpé et gratiner 5mn au four.



#### 13.4.4 Flan aux carottes

##### Ingrédients

10mn réalisation - 40mn cuisson

150 g carotte  
15 g oignon  
1 jaune œuf  
noisette beurre

##### Préparation

Préchauffer le four th. 180°.

Eplucher et laver les légumes, introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.3.**

A arrêt minuterie, jeter l'eau ou conserver pour biberon du soir, vider contenu panier dans bol, ajouter beurre et jaune œuf. Remettre panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo.**

Verser dans un ramequin beurré et enfourner 20mn au bain-marie.



### 13.4.5 Gratin de fenouil

#### Ingrédients

30mn réalisation – 10 + 15mn cuisson

150 g fenouil  
1 gobelet lait  
1 cc maïzena  
10 g gruyère râpé

#### Préparation

Préchauffer le four th2100°.

Eplucher et laver le fenouil, introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **10mn à 100° vit.3**. A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol, remettre panier et mixer **10secondes. vit.8** et réserver dans un plat à crème brûlée.

Délayer à froid dans une casserole la maïzena avec le lait, épaissir à feu doux en remuant et ajouter le gruyère râpé.

Verser la sauce sur le fenouil et gratiner 15mn.





### 13.4.6 Purée de lentilles

#### Ingrédients

5mn réalisation - 20mn cuisson

30 g lentilles  
1 petite carotte  
½ oignon  
1 petite branche thym  
½ feuille laurier  
noisette beurre  
10 ml lait ½ écrémé  
1 branche persil

#### Préparation

Dans le bol, mettre rondelles de carotte, persil, oignon et mixer **6secondes vit3,5**.

Ajouter 3 gobelets d'eau, thym, laurier dans le bol puis, lentilles triées et lavées dans le panier cuisson à poser dans le bol et régler **20mn 100° vit3**.

Retirer eau, thym, laurier ; verser le lait dans le bol et mixer **6secondes vit8**.



### 13.4.7 Purée au fromage

#### Ingrédients

15mn réalisation - 15mn cuisson

1 pomme de terre  
½ petit oignon (fin)  
1 cc huile d'olive  
3 cs lait ½ écrémé  
1 cs fromage râpé

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes, introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.3**.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol, ajouter reste des ingrédients. Remettre panier et mixer **10secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo**.



### 13.4.8 Bœuf aux haricots verts

#### Ingrédients

15mn réalisation - 15mn cuisson

100 g haricots verts  
20 g bœuf haché  
5 g beurre

#### Préparation

Eplucher et laver les haricots verts et introduire dans le bol.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit3**.

A **10mn** de cuisson, ajouter la viande dans le panier.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol, ajouter beurre, remettre panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo**.



### 13.4.9 Caviar d'aubergine, petit-suisse et jambon

#### Ingrédients

15mn réalisation - 8mn cuisson

100 g aubergine  
1 petit Blédi nature  
1 petite pincée de sel  
20 g de jambon découenné  
quelques gouttes jus citron

#### Préparation

Laver l'aubergine, la couper en 2 et la cuire (côté pulpe caché) 8mn à four th.200°, laissé refroidir.

Raclar la pulpe à la petite cuiller, la mettre dans le bol avec reste des ingrédients, placer le panier cuisson et mixer **10secondes vit6**.





### 13.4.10 Emincé de dinde aux courgettes

#### Ingrédients

15mn réalisation – 16mn cuisson – 4 personnes

300 g blanc dinde  
800 g pommes de terre **cuites**  
800 g courgettes  
125 g fleurette à 15%MG  
2 cs huile  
125g bouillon instantané  
1 cs sauce soja  
1 cs jus citron  
1 cc basilic  
1 cc fécule

#### Préparation

Laver, éplucher courgettes et couper en morceaux. Introduire les courgettes dans le bol avec jus de citron et basilic. Mixer **6secondes. vit.3,5**. Ajouter l'huile, la crème et cuire **6mn à 90° vit.1**.

*Pour BB : Ajouter 70g pommes de terre à 150g de préparation courgette-viande.*

Pour le reste de la famille, arroser la préparation de bouillon instantané, sauce soja et fécule. Cuire encore 2mn et servir avec le reste de pommes de terre.



### 13.4.11 Escalope de dinde aux petits pois

#### Ingrédients

5mn réalisation - 13mn cuisson

1 petite escalope dinde

80 g petits pois

noisette beurre

pincée sel

#### Préparation

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, les petits pois dans le panier cuisson à mettre dans le bol et programmer **8mn 100° vit3**.

Vider l'eau du bol ou conserver pour le biberon du soir, verser les petits pois dans le bol avec beurre et sel, remettre le panier et mixer **6 secondes vit 8**.

Découper la viande en petits morceaux et la cuire à la poêle antiadhésive et sans graisse.

Servir la purée au centre de l'assiette et décorer le tour avec les petits morceaux de viande ainsi qu'un au centre = fleur.



### 13.4.12 Foie d'agneau aux carottes

#### Ingrédients

10mn réalisation – 20 + 8mn cuisson

25 g foie agneau  
150 g carotte  
1 noisette beurre  
petite feuille laurier  
pincée sel

#### Préparation

Laver, éplucher carottes, couper en morceaux et introduire dans le bol. Mixer **6secondes. vit.3,5.**

Griller le foie sans graisse dans une poêle à revêtement antiadhésif.

Egoutter les carottes en réservant le jus pour le biberon du soir et les remettre dans le bol avec laurier, beurre, morceaux de foie cuit et le panier par-dessus puis, mixer les carottes **20secondes vit8.**



### 13.4.13 Fondue de courgettes au veau

#### Ingrédients

10mn réalisation - 15mn cuisson

50 g pomme de terre  
150 g courgette  
20 g escalope de veau  
50 ml lait ½ écrémé  
noisette de beurre

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes, introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.3**.

A **10mn** de cuisson, ajouter les morceaux de viande dans le panier.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol, ajouter beurre et lait. Remettre panier et mixer **10secondes. vit.8** puis **quelques secondes. turbo**.





### 13.4.14 Gnocchis de semoule au coulis de carotte

#### Ingrédients

10mn réalisation - 10mn cuisson

1 brique de Velouté de carottes  
15 g semoule  
1 jaune œuf  
2 ½ gobelets lait ½ écrémé  
1 cs fleurette allégée  
1 cs yaourt  
1 noisette beurre  
pincée muscade  
pincée sel  
1 cs fromage râpé

#### Préparation

Préchauffer le four thermostat 5 (180°).

Verser le lait dans le bol, chauffer **6mn 100° vit.1**. Ajouter la semoule et programmer **10mn 90° vit.2**. Ajouter fleurette, fromage râpé, jaune d'œuf battu, pincée de muscade, sel et mélanger **6secondes turbo**.

Verser la préparation dans un plat à gratin beurré et enfourner 20mn au bain-marie dans le four, sortir et laisser tiédir.

Réchauffer la brique de velouté aux carottes mélangé à 1CS de yaourt.

Démouler la crème de semoule puis découper des petites formes de gnocchis avec 1CC.



### 13.4.15 Lapin à la polenta

#### **Ingrédients**

5mn réalisation – 3 à 5mn cuisson

20 cl lait 2<sup>ème</sup> âge  
petite noisette de beurre  
pincée sel  
30 g polenta (semoule de maïs fine)  
20 g lapin

#### **Préparation**

Verser le lait dans une petite casserole, ajouter beurre, sel, porté à frémissements sur feu doux.

Jeter la semoule en pluie, cuire quelques minutes sur feu doux, sans cesser de délayer à la cuillère en bois et, jusqu'à épaississement.

Dés épaississement, retiré aussitôt du feu.

Verser la semoule dans l'assiette de bébé en l'étalant, ajouter le lapin cuit passé à la moulinette.

\*\*\* Remplacer le lapin par du jambon



### 13.4.16 Pâtes jambon

#### **Ingrédients**

5mn réalisation - mn cuisson

40 g pâtes alphabet (ou autres)  
½ tranche de jambon dégraissé  
1 noisette de beurre  
1 pincée de sel

#### **Préparation**

Cuire les pâtes, temps indiqué sur l'emballage) dans une casserole d'eau bouillante salée.

Pendant ce temps, hacher le jambon finement dans une assiette.

Lorsque les pâtes sont cuites, égoutter aussitôt, mélanger avec le beurre près du jambon.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.4.17 Papillote de lapin à la sauge

#### **Ingrédients**

5mn réalisation - 10mn cuisson

30 g lapin  
filet jus de citron  
2 feuilles de sauge

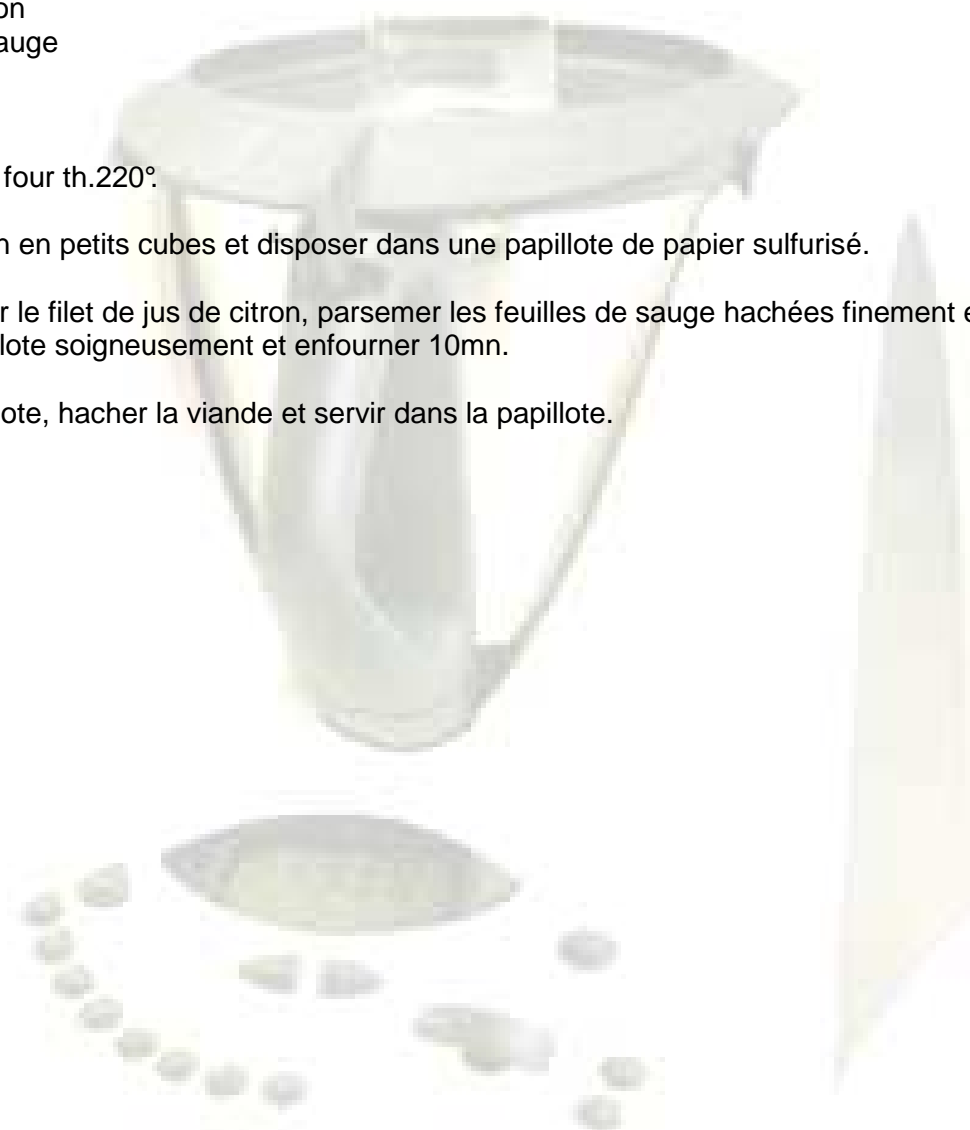
#### **Préparation**

Préchauffer le four th.220°.

Couper le lapin en petits cubes et disposer dans une papillote de papier sulfurisé.

Dessus, verser le filet de jus de citron, parsemer les feuilles de sauge hachées finement et fermer la papillote soigneusement et enfourner 10mn.

Ouvrir la papillote, hacher la viande et servir dans la papillote.





### 13.4.18 Poulet cocotte

#### Ingrédients

10mn réalisation - 10mn cuisson

20 ml huile olive  
50 g carotte  
30 g blanc poireau  
20 g blanc de poulet  
100 g pommes de terre

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes, introduire tous les ingrédients dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5.**

Verser de l'eau jusqu'à recouvrir légumes et viande et régler **10mn à 100° vit.3.**

Placer le panier et mixer **10secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo.**





### 13.4.19 Poulet à la provençale

#### Ingrédients

5mn réalisation - 16mn cuisson

30 g blanc poulet  
1 belle tomate  
1 petit oignon  
thym  
persil  
basilic  
3 cs rases de semoule

#### Préparation

Dans le bol, mettre pulpe de tomate, petit oignon, poulet, sel, persil, thym, basilic, régler **3mn 100° vit1**.

Couvrir d'eau et programmer **10mn 100° vit1, puis 3mn 100° vit2 sans gobelet**.





### 13.4.20 Purée mimosa

#### Ingrédients

15mn réalisation - 15mn cuisson

100 g carotte  
2 cs fromage blanc 40%MG  
2 jaunes œufs durs

#### Préparation

Eplucher les carottes. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit3**. Pendant ce temps, cuire les œufs 10mn.

A arrêt minuterie, ajouter fromage blanc, remettre panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo**.

Ecailler les œufs, extraire le jaune d'œuf cuit dur et l'écraser à la fourchette pour le saupoudrer sur la purée versée dans l'assiette.

Verser dans chaque assiette la soupe Velouté de Carottes puis disposer de façon artistique les gnocchis par dessus.



### 13.4.21 Riz-carottes au poulet

#### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson

40 g blanc poulet  
30 g riz  
1 gousse carotte  
2 ½ gobelets d'eau  
noisette de beurre  
2 cs jus d'orange

#### Préparation

Dans le bol, mettre les morceaux de poulet et carotte et mixer **6secondes vit3,5**.

Ajouter 3 gobelets d'eau, verser le riz dans le panier cuisson et le placer dans le bol puis programmer **20mn 100° vit3**.

Egoutter, verser tous les ingrédients dans le bol et mélange avec le beurre et le jus d'orange **6secondes. vit1**.





### 13.4.22 Tomate farcie "Pitchoune"

#### Ingrédients

20mn réalisation - 20mn cuisson

1 belle tomate  
1 jaune d'œuf  
½ échalote  
huile d'olive  
25 g mie de pain trempée dans un peu de lait  
petite pincée de sel  
2 ou 3 olives noires dénoyautées

#### Préparation

Laver, essuyer, découper le chapeau et évider la tomate avec une petite cuillère. Saler son intérieur avec petite pincée de sel et la retourner sur assiette.

Dans le bol, mélanger, **10sec vit6**, jaune d'œuf, mie de pain, échalote et olives. Remplir la tomate de la farce.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, ajouter le panier cuisson avec la tomate dedans et cuire **20mn 100° vit3**.

Accompagner cette tomate farcie d'un peu de riz blanc ou de pâtes.



### 13.4.23 Veau en jardinière

#### Ingrédients

20mn réalisation - 15mn cuisson

30 g escalope veau  
1 carotte  
1 petite pomme de terre  
¼ oignon  
½ tasse de petits pois  
½ fond d'artichaut  
½ bulbe fenouil  
1 noisette de beurre  
1 pincée de sel

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes, introduire dans le bol, mixer **4secondes. vit.3** et verser les légumes dans le panier.

Verser **3 gobelets** d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **20mn à 100° vit3**.

A 15mn de cuisson, ajouter les morceaux de viande dans le panier.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, bien égoutter les légumes, les mettre dans l'assiette de bébé.

Verser la viande dans le bol, remplacer le panier cuisson et mixer **5secondes vit3**. et verser sur les légumes avec la noisette de beurre.



#### 13.4.24 Bar au fenouil

##### Ingrédients

10mn réalisation - 20mn cuisson

25 g filets de bar  
150 g fenouil  
filet jus citron  
noisette beurre

##### Préparation

Eplucher et laver le fenouil, l'introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser dans le panier.

Verser l'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit3**.

A **10mn cuisson**, ajouter les morceaux de bar par l'orifice du couvercle.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, mettre tous les ingrédients dans bol, remettre panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes. turbo**.



### 13.4.25 Brandade d'épinards

#### Ingrédients

30mn réalisation - 20mn cuisson

80 g pomme de terre  
100 g épinards surgelés  
½ gobelet lait  
20 g escalope saumon  
noisette beurre

#### Préparation

Eplucher et laver la pomme de terre, introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit3.**

A 15mn de cuisson, ajouter les morceaux de poisson dans le panier.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol, ajouter beurre et lait. Remettre panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo.**



### 13.4.26 Crème de haddock

#### Ingrédients

20mn réalisation - 20mn cuisson

1 gosse pomme de terre  
80 g filet haddock fumé  
½ oignon  
2 gobelets lait ½ écrémé  
petite feuille laurier  
2 cc crème fraîche

#### Préparation

Dessaler, 1h30, le poisson dans l'eau fraîche en changeant l'eau toutes les 15mn.

Dans le bol, chauffer le lait **4mn 100° vit1** et pocher le poisson **5mn 100° vit1** et réserver.

Pendant ce temps, éplucher et laver les légumes, couper en petits morceaux, mélanger et verser dans le panier.

Dès la fin de cuisson, mettre lait et laurier dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.3**.

A arrêt minuterie, extraire laurier, vider contenu panier dans bol, ajouter crème et poisson. Remettre panier et mixer **10secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo**.



### 13.4.27 Croquettes de poisson au chou-fleur

#### Ingrédients

15mn réalisation - 4mn cuisson

2 petits pots de Mousseline aux choux-fleurs

80 g cabillaud

1 tranche de pain de mie

1 cc d'huile

2 feuilles d'estragon

jus de citron

sel

lait ½ écrémé

#### Préparation

Rincer puis mixer, **10secondes vit6**, poisson, de mie trempé dans du lait et pressé, estragon ciselé, sel, jus de citron.

Au sortir du bol, former des rouleaux et les abaisser de la paume de la main pour former des galets.

Dans une poêle antiadhésive, dorer les croquettes 2mn sur chaque face et servir avec la mousseline de chou-fleur réchauffée.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.4.28 Filets de merlan à la béchamel verte

#### Ingrédients

20mn réalisation – 6mn cuisson – 1 biberon

40 à 50 g filets de merlan  
1 cc rase de farine  
100 g de lait  
1 petite pincée de poudre muscade  
1 noisette de beurre  
1 poignée de feuilles d'épinard ou de cresson

#### Préparation

Dans le bol, mettre tous les ingrédients, régler **6mn à 90° vit.4.**

Mixer **quelques secondes, vitesse turbo.**





### 13.4.29 M. merlan et sa béchamel verte

#### Ingrédients

20mn réalisation - 8mn cuisson

40 à 50 g filets merlan  
1 cs rase farine  
1 gobelet lait  
pincée noix muscade  
poignée épinards ou cresson  
noisette beurre

#### Préparation

Préparer une béchamel TM21.

Laver soigneusement les feuilles d'épinard en fines lanières, placer dans le panier cuisson pour cuire en même temps que la béchamel.

Dés fin de cuisson, ajouter épinards à béchamel, placer le panier cuisson dans le bol et mixer **10secondes vit8**.

Cuire le poisson 5mn dans poêle antiadhésive, sans graisse, et émietter.

Verser la sauce dans l'assiette de bébé, le poisson parsemé par-dessus (comme des nuages) avec un peu de riz ou rondelles cannelées de carottes cuites vapeur.





### 13.4.30 Purée d'avocat aux crevettes

#### Ingrédients

20mn réalisation - 15mn cuisson

1 petite pomme de terre  
60 ml lait ½ écrémé  
60 g avocat bien mûr  
3 ou 4 crevettes roses  
1 cc parmesan

#### Préparation

Eplucher et laver la pomme de terre, l'introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser dans le panier.

Pendant ce temps décortiquer les crevettes et réserver.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.3**.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol, ajouter lait, avocat et crevettes.

Remettre le panier dans le bol et mixer **10secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo**, saupoudrez de parmesan et servir.



### 13.4.31 Purée de merlan au chou-fleur

#### Ingrédients

15mn réalisation - 15mn cuisson – 1 repas

40 g filet merlan ou truite  
100 g chou-fleur cuit  
50 g pomme de terre  
2 ½ gobelets d'eau  
1 gobelet lait  
1 mesure lait poudre ½ écrémé  
noisette beurre doux

#### Préparation

Eplucher et laver la pomme de terre et couper en rondelles fines pour mettre dans panier cuisson.

Verser l'eau et le panier dans le bol, régler **15mn 100° vit4**.

Après **5mn** de cuisson ajouter le poisson par orifice du couvercle.

A l'arrêt de minuterie, jeter l'eau et mettre tous les ingrédients dans le bol, remettre le panier et mixer **30secondes vit8 puis quelques secondes turbo**.



### 13.4.32 Purée rose à la limande

#### Ingrédients

15mn réalisation - 16mn cuisson – 1 repas

30 g filet limande  
130 g carotte  
50 à 60 g pomme de terre  
2 ½ gobelets eau  
1 noisette beurre  
1 filet jus citron  
1 brin persil frais

#### Préparation

Laver, éplucher et laver soigneusement les légumes, les introduire, en petits morceaux, dans le bol et mixer **6secondes vit3,5** puis, verser dans panier cuisson.

Verser l'eau et le panier dans le bol, régler **10mn 100° vit4**.

Ajouter le poisson par l'orifice du couvercle et régler **6mn 100° vit4**.

A l'arrêt de la minuterie, verser tous les ingrédients dans le bol, remettre le panier vide et mixer **20secondes vit8 puis quelques secondes turbo**.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.4.33 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

**13.5      9 mois**





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.5.1 Crème de carottes

#### Ingrédients

15mn réalisation - 15mn cuisson – 1 repas

80 g carotte  
1 ½ gobelet lait  
1 cs maïzena

#### Préparation

Eplucher, laver et couper la carotte en morceaux, mixer **6secondes vit3,5**.

Introduire le reste des ingrédients dans le bol, ajouter le panier cuisson et régler **15mn 95° vit.4**, puis **quelques secondes turbo**.

Crème carottes-cerfeuil : ajouter 1 branche cerfeuil détaillée à la fin et mixer **quelques secondes vit.5**.



### 13.5.2 Crème de citrouille au gorgonzola

#### Ingrédients

10mn réalisation - 20mn cuisson

2 branches persil  
40 cl lait ½ écrémé  
1 pincée sel  
noix muscade  
20 g gorgonzola  
100 g potiron

#### Préparation

Eplucher le potiron, couper en dés et laver le persil.

Mettre dans le bol avec le lait, le sel et un soupçon de noix de muscade et régler **20mn à 100° vit.3**.

Ajouter le fromage en morceaux et mixer **10sec. vit3**.

\*\*\* Remplacer le gorgonzola par du fromage blanc à 40 % MG.



### 13.5.3 Potage alphabet

#### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson

1 carotte  
1 pomme de terre  
1 blanc de poireau  
2 gobelets lait ½ écrémé  
20 g pâtes alphabet  
1 petite pincée de sel  
1 noisette de beurre

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.3**.

A arrêt minuterie, vider contenu panier dans bol, ajouter lait, beurre et sel. Remettre le panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo**.

Ajouter les pâtes dans le bol et programmer **5mn à 100° vit1**.





### 13.5.4 Potage chinois

#### Ingrédients

10mn réalisation - 10mn cuisson

30 g nouilles fines chinoises ou vermicelle  
50 g viande hachée  
3 gobelets d'eau  
½ tablette bouillon bœuf concentré  
quelques gouttes jus de citron  
1 cs rase carotte râpée

#### Préparation

Dans le bol, verser l'eau, la tablette de bouillon et la viande hachée et programmer **10mn 10° vit1**.

**A 5mn de cuisson** ajouter les nouilles ou vermicelle.

A fin de cuisson, ajouter quelques gouttes de jus de citron.

Même possibilité avec poulet et 3 pluches de cerfeuil.



### 13.5.5 Potage aux lentilles

#### Ingrédients

20mn réalisation - 20mn cuisson

50 g lentilles  
1 branche persil  
20 g carotte  
brindille de thym  
1 cs crème fraîche  
pincée de sel

#### Préparation

Trier et laver les lentilles

Eplucher et laver la carotte. L'introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser dans le bol avec 5 gobelets d'eau sel et thym.

Déposer le panier dans le bol et régler **20mn à 100° vit.3.**

A arrêt minuterie, extraire le thym et vider contenu panier dans bol, ajouter la crème. Remettre panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo.**



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.5.6 Potage lacté aux légumes

#### Ingrédients

5mn réalisation - 20mn cuisson – 1 repas

125 ml lait infantile

50 g haricots verts

50 g carotte

2 cs pâtes alphabet cuites à l'eau

#### Préparation

Eplucher les légumes et laver sous l'eau courante.

Les couper en petits morceaux et les verser dans le bol avec le lait, régler **20mn 100° vit3** .

Mixer **10secondes. vit.4** et servir mélangé avec les pâtes cuites.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.5.7 Potage de maïs au fromage

#### Ingrédients

10mn réalisation – 11mn cuisson

2 gobelets d'eau  
2 cs semoule de maïs  
sel  
huile d'olive  
1 gobelet de lait  
1 Kiri ou Vache qui rit

#### Préparation

Dans le bol, verser eau, huile d'olive et régler **6mn 100° vit1**.

Ajouter reste des ingrédients et programmer **5mn 85° vit3**.

Verser immédiatement dans le bol de bébé et laisser tiédir. Retirer la pellicule supérieure avant de donner à bébé.



### 13.5.8 Potage de petits pois

#### Ingrédients

10mn réalisation - 10mn cuisson – 4 personnes

3 grandes feuilles de laitue  
450 g de petits pois surgelés  
1 à 2 brins de menthe fraîche  
1 petit oignon haché fin  
1 litre de bouillon de volaille  
30 g de beurre

#### Préparation

Verser dans le bol, le bouillon de volaille et dans le panier cuisson petits pois, laitue, oignon, menthe et placer le panier cuisson dans le bol. Régler **10mn 100° vit3**.

Ôter le panier cuisson, ajouter le beurre et mixer **1mn turbo**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.5.9 Potage de riz aux carottes

#### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson

100 g carotte  
1 gousse d'ail  
20 g de riz rond  
pincée de sel  
3 gobelets d'eau

#### Préparation

Eplucher et laver la carotte, la couper en rondelles et mixer **6secondes. vit.3,5**. Laver le riz.

Verser tous les ingrédients dans le bol, y déposer le panier et régler **20mn à 100° vit.4**. A arrêt minuterie, ôter l'ail et servir le potage.





### 13.5.10 Soupe au lait

#### Ingrédients

15mn réalisation - 3mn cuisson – 1 repas

2 gobelets lait  
2 biscottes  
1 pointe d'ail  
1 branche de persil plat

#### Préparation

Introduire tous les ingrédients dans le bol, placer le panier cuisson, mixer **20secondes vit6** et régler **3mn 50° vit4**.

\*\*\* Tomate : ajouter 1 belle tomate bien mûre pelée et épépinée

\*\*\* Artichaut : ajouter 1 fond artichaut cuit

\*\*\* Potiron : supprimer biscotte et ajouter 80g potiron cuit

\*\*\* Herbes : remplacer ail par quelques feuilles cresson, 1 branche persil, quelques feuilles laitue, 1 branche estragon ou quelques feuilles cerfeuil



### 13.5.11 Tapioca à la tomate

#### Ingrédients

20mn réalisation - 30mn cuisson

100 g tomate

180 ml lait

3 cc tapioca

pincée sel

#### Préparation

Laver la tomate puis la peler et l'évider et couper sa chair en morceaux

Mettre les morceaux de tomate dans le bol, placer le panier cuisson et mixer **5secondes vit8**.

Ajouter le lait et programmer **6mn 100° vit1**, verser sel, tapioca et cuire **5mn 100° vit2**.

\*\*\* La tomate peut être remplacée par d'autres légumes : épinards, courgettes, haricots verts, poivron, etc....).





### 13.5.12 Salade carotte – pomme

#### Ingrédients

5mn réalisation

60 g carotte  
15 g pomme  
petite pincée de sel  
10 gouttes jus de citron  
1 cc huile tournesol

#### Préparation

Eplucher et laver carotte et pomme, les couper en morceaux, mettre dans le bol avec reste des ingrédients, placer le panier et mixer **6secondes. vit.3,5.**





### 13.5.13 Aiguillette de canard à la pêche

#### Ingrédients

5mn réalisation - 10mn cuisson – 1 repas

20 g aiguillette canard rôti  
1 pêche  
sel  
jus d'½ citron  
1 cc miel  
5g beurre doux  
mini pincée sel

#### Préparation

Peler et dénoyauter la pêche, la placer dans une casserole d'eau froide avec miel, sel, citron et pocher 5mn à frémissements.

Pendant ce temps, retirer la peau du canard et couper en dés et jeter sur couteaux en marche, mixé **10secondes vit3.5** avec la pêche cuite et le beurre.





### 13.5.14 Purée de Candice

#### Ingrédients

15mn réalisation - 15mn cuisson – 4 personnes

1 pomme de terre  
1 tomate pelée  
1 morceau de potiron  
6 feuilles laitue  
2 gobelets d'eau  
1 cc huile olive ou noisette beurre

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser l'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.4**.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol, ajouter huile ou beurre. Remettre panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo**.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.5.15 Purée de nuage

#### Ingrédients

5mn réalisation - 20mn cuisson

30 g riz blanc rond  
1 cs crème fraîche  
pincée sel

#### Préparation

Dans le bol, verser 4 gobelets d'eau, pincée de sel ; verser le riz dans le panier cuisson et placer dans le bol. Programmer **20mn Varoma vit1**.

Vider l'eau du bol éventuellement dans un biberon en cas de diarrhées.

Verser le riz dans le bol avec la crème, remplacer le panier par-dessus et mixer **10 secondes vit6**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.5.16 Purée de betterave

#### Ingrédients

10mn réalisation - 10mn cuisson

2 betteraves rouges cuites  
3 cs semoule de type Floraline  
1 ½ gobelet eau

#### Préparation

Dans le bol, mettre les betteraves épluchées et en morceaux, placer le panier cuisson et mixer **6secondes vit3,5**.

Ajouter la semoule et cuire **10mn 90° vit2**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.5.17 Caviar d'aubergines au petit suisse

#### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson

1 aubergine  
1 pincée sel  
jus d'½ citron  
2 branches cerfeuil  
1 petit suisse ou 2 cs fromage blanc

#### Préparation

Rincer l'aubergine, la couper en 2 dans son épaisseur, cuire 20mn à la vapeur ou au four et laisser refroidir.

Racler la pulpe à la cuillère, la mettre dans le bol, placer le panier ensaché par-dessus et mixer avec sel, jus citron, petit-suisse **10 secondes vit6**.

Disposer dans l'assiette de bébé, parsemer des pluches de feuilles de cerfeuil lavés et finement ciselées.



### 13.5.18 Gatin de légumes

#### Ingrédients

15mn réalisation – 20 + 20mn cuisson – 1 à 2 repas

50 g courgettes  
50 g carotte  
50 g pommes de terre  
50 g poireaux  
1 pot yaourt de béchamel  
2 cs gruyère râpé

#### Préparation

Préchauffer le four 210°. Choisir 200g de légumes pour cette recette.

Eplucher, laver, couper les légumes en petits morceaux et mettre dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, placer le panier dans le bol et programmer **20mn 100° vit3**.

Etaler les légumes dans un plat allant au four, recouvrir de béchamel, ajouter le gruyère râpé et enfourner 20mn à 180°.



### 13.5.19 Mini ratatouille

#### Ingrédients

20mn réalisation - 20mn cuisson – 1 à 2 repas

½ aubergine  
1 tomate  
½ fenouil  
½ courgette  
½ poivron rouge  
50 g champignons de Paris  
1 cc d'huile d'olive

#### Préparation

Laver les légumes, les couper en petits morceaux, les placer dans le panier, verser 3 gobelets d'eau dans le bol et régler **20mn 100° vit.3**.

Jeter l'eau, verser les légumes dans le bol avec huile d'olive, pincée sel et replacer le panier. Mixer **10 secondes vit8**.

Servir chaud avec la viande de votre choix (tout se marie très bien avec ces légumes).

\*\*\* L'oignon, trop difficile à digérer, est remplacé par le fenouil. De plus, son goût anisé est très apprécié par BB.





### 13.5.20 Purée de courgettes

#### Ingrédients

15mn réalisation - 15mn cuisson

150 g petites courgettes  
80 g pommes de terre  
1 branche persil  
3 gobelets eau  
½ à 1 gobelet lait  
noisette beurre  
20 g gruyère  
1 jaune œuf

#### Préparation

Laver courgettes, couper leur extrémités, éplucher, laver et détailler les pommes de terre, mettre dans panier cuisson.

Verser eau dans le bol avec le panier et régler **15mn 100° vit.4**.

Dés arrêt, jeter eau cuisson, verser tous les ingrédients dans le bol, remettre le panier et régler **2mn 100° vit.4 puis quelques secondes turbo**.



### 13.5.21 Polenta

#### Ingrédients

5mn réalisation - 20mn cuisson

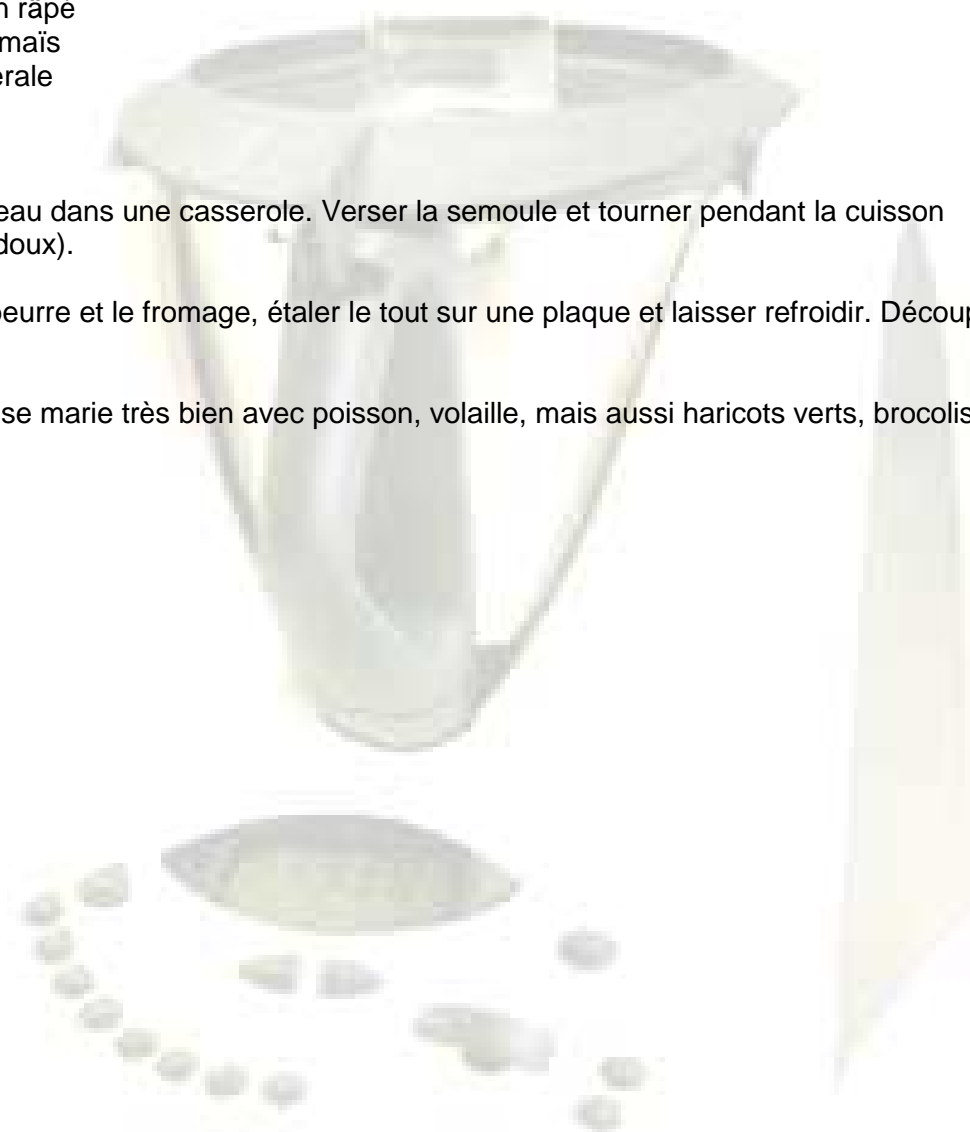
1 noix beurre  
15 g parmesan râpé  
25 g semoule maïs  
15 cl eau minérale

#### Préparation

Faire bouillir l'eau dans une casserole. Verser la semoule et tourner pendant la cuisson (20mn à feux doux).

Incorporer le beurre et le fromage, étaler le tout sur une plaque et laisser refroidir. Découper en tranches.

\*\*\* La polenta se marie très bien avec poisson, volaille, mais aussi haricots verts, brocolis ou épinards.





### 13.5.22 Roulés d'épinards au riz

#### **Ingrédients**

15mn réalisation - 15mn cuisson – 1 repas

8 feuilles épinards ou bettes

2 verres de riz cuit

10 cl sauce soja

#### **Préparation**

Laver et éplucher délicatement les épinards en ôtant les grosses nervures, les cuire à la vapeur 5mn bien à plat et laisser refroidir.

Assaisonner le riz froid avec la sauce soja ; prendre un peu de riz au creux de vos doigts et le rouler dans une feuille d'épinard.

Réchauffer ces roulés 10mn à la vapeur.

\*\*\* Dans le riz, ajouter des légumes, des morceaux d'omelette ou de jambon blanc, à chaque fois émincés finement.



### 13.5.23 Agneau aux légumes

#### Ingrédients

20mn réalisation - 20mn cuisson

120 g agneau désossé  
120 g pommes de terre  
120 g carotte  
60 g poireaux  
120 g céleri-rave  
½ gobelet d'eau  
1 pincée de romarin séché

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes vit.3,5** et verser les légumes dans le bol.

Ajouter 2 gobelets d'eau et le romarin et régler **20mn à 100° vit.4**.

**A 10mn de cuisson** ajouter le panier dans lequel vous avez mis les morceaux de viande.

A arrêt minuterie, vider contenu panier dans bol au-dessus de l'évier. Remettre panier et mixer **10secondes vit.8** puis **quelques secondes turbo**.



### 13.5.24 Agneau aux lentilles

#### Ingrédients

20mn réalisation - 20mn cuisson

120 g agneau  
120 g céleri-rave  
1 branche céleri  
3 ½ gobelets eau  
2 cs lentilles roses ou vertes du Puy  
1 cs coulis ou sauce tomates

#### Préparation

Trier et laver les lentilles.

Enlever le gras de l'agneau et découper la viande en petits morceaux.

Eplucher et laver les légumes. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5**, ajouter eau et lentilles.

Poser le panier cuisson contenant la viande et régler **20mn à 100° vit.1**.

A arrêt minuterie, égoutter, verser tous les ingrédients dans le bol et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo**.



### 13.5.25 Dinde aux carottes

#### Ingrédients

10mn réalisation - 15mn cuisson – 1 repas

40 g escalope dinde  
100 g carotte  
60 g pommes de terre  
2 ½ gobelets laits  
1 noisette beurre  
2 feuilles estragon

#### Préparation

Eplucher, laver et couper en morceaux les légumes, les introduire dans le bol et mixer **6secondes vit3** puis verser dans le panier cuisson.

Verser le lait dans le bol, placer le panier, régler **15mn 100° vit4**.

**A 5mn**, ajouter morceaux de dinde par orifice du couvercle.

A arrêt de minuterie, vider panier dans bol, ajouter beurre et estragon.

Remettre panier et mixer **30secondes vit8 puis quelques secondes turbo**.



### 13.5.26 Dinde aux marrons

#### Ingrédients

10mn réalisation - 5mn cuisson – 4 personnes

40 g escalope dinde  
80 g marron au naturel  
noisette beurre  
80 g fromage blanc 40%MG  
1 petite pincée de sel

#### Préparation

Découper la viande en plusieurs morceaux et la cuire la viande sans graisse et dans poêle antiadhésive.

Mettre tous les ingrédients dans le bol, placer le bol cuisson et mixer **10secondes vit8**.





## 13.6 Foie poché à l'artichaut

### Ingrédients

30mn réalisation – 1,5mn cuisson

40 g foie génisse ou veau

1 artichaut

½ gobelet lait

### Préparation

Cuire l'artichaut à la vapeur et laisser refroidir environ 30mn.

Pocher les foies 10mn dans eau bouillante.

Effeuille et gâter feuilles artichaut ; mettre tous ingrédients dans le bol puis régler **1 ½ mn vit.2 à 90°**.

Placer le panier et mixer **20secondes. vit.8**.







### 13.6.1 Fondue aux 2 pommes et agneau

#### Ingrédients

10mn réalisation - 35mn cuisson

80 g pommes de terre

60 ml lait infantile

80 g pommes

10 g gigot d'agneau

#### Préparation

Préchauffer le four th 210°.

Eplucher la pomme et la pomme de terre et laver sous l'eau courante. Pelez-la sous l'eau courante. Couper en morceaux de même taille afin d'obtenir une cuisson homogène.

Placer les morceaux au centre d'une feuille de papier aluminium avec le morceau d'agneau.

Fermez la papillote et enfourner 35mn.

Verser le lait dans le bol et le chauffer **3mn 90° vit2**.

Au terme de la cuisson, placer le contenu de la papillote dans le bol de avec le lait infantile chauffé, par-dessus, le panier ensaché et mixer **20secondes vit4**.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.6.2 Mouton à l'artichaut

#### Ingrédients

10mn réalisation - 6mn cuisson – 1 repas

40 g viande maigre mouton  
½ gobelet eau  
½ gobelet lait  
2 fonds artichaut cuit  
1 noisette beurre

#### Préparation

Faire tourner le thermomix **vit8**, jeter les morceaux de viande, stopper à **3secondes**. Ajouter l'eau, le panier et régler **6mn 100° vit4**.

Dés arrêt minuterie, introduire lait, morceaux d'artichauts, beurre et mixer **20secondes vit8**.





### 13.6.3 Parmentier de canard

#### Ingrédients

20mn réalisation - 20mn cuisson

30 g maigre de mouton cuit  
1 petit navet  
1 pomme de terre  
1 noisette de beurre  
1 pincée sel

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3, 5** et verser les légumes dans le panier.

Verser l'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **20mn à 100° vit.4.**

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol, ajouter viande, beurre et sel.

Remettre panier et mixer **20secondes. vit.8** puis **quelques secondes turbo.**



#### 13.6.4 Poulet aux navets

##### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson – 4 personnes

350 g navets  
30 cl lait infantile  
120 g blanc poulet

##### Préparation

Peler les navets, passer à l'eau et couper en dés.

Découper blanc de poulet et couper en petits morceaux.

Dans le bol, verser le tout et régler **20mn 100° vit.3**.  
Mixer 20secondes turbo.

\*\*\* Pour bébé affamé : prélever 20 à 30 g blanc sur poulet rôti et mixer avec 2 cs macédoine de légumes extra en boîte (bien rincée au préalable) et 2 cs de lait maternisé.



### 13.6.5 Purée d'endives au jambon

#### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson – 1 repas

100 g endives  
80 g pommes de terre  
50 ml lait infantile  
10 g jambon blanc  
3 gobelets d'eau

#### Préparation

Eplucher endive, pomme de terre, laver sous l'eau courante et couper en petits morceaux.

Dans le bol, verser l'eau et les légumes, programmer **20mn 100° vit2**.

Egoutter et remettre dans le bol avec morceaux de jambon et lait.

Placer le panier ensaché et mixer **20secondes vit8**.

\*\*\* Ajouter une petite noisette de beurre au moment de servir



### 13.6.6 Purée Parmentier

#### Ingrédients

10mn réalisation - 10mn cuisson

120 g bœuf haché  
2 tomates  
¼ oignon  
230 g pommes de terre  
60 g champignons de Paris  
2 ½ gobelets d'eau  
1 cc huile olive  
1 cs coulis ou sauce tomate  
1 pincée herbes de Provence séchées

#### Préparation

Peler, épépiner et couper en morceaux les tomates puis mettre dans le bol avec morceaux d'oignon, de pommes de terre et champignons.

Dans le bol, mettre tous les ingrédients et régler **10mn 100° vit1**.

Mixer **6secondes vit8**.



### 13.6.7 Purée pomme de terre-cervelle

#### Ingrédients

30mn réalisation – 1,5mn cuisson

½ cervelle mouton extra-fraîche  
jus ½ citron  
1 gobelet lait  
1 pomme de terre cuite  
1 branche persil  
pointe sel

#### Préparation

Nettoyer cervelle sous l'eau et laisser tremper 30mn dans eau fraîche.

La pocher, 12 à 15mn, à eau bouillante + jus ½ citron.

Mettre tous ingrédients dans le bol et régler **1 ½ mn à 90° vit.2.**

Mixer **20secondes vit.8.**





### 13.6.8 Purée de porc à la pomme

#### Ingrédients

20mn réalisation - 20mn cuisson

180 g porc maigre désossé  
180 g pommes de terre  
¼ oignon  
180 g céleri-rave ou navets  
¼ pomme  
3 gobelets eau  
1 pincée de sauge séchée

#### Préparation

Découper le porc en petits dés et enlever le gras.

Eplucher et laver les légumes. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser sauge, légumes et eau dans le bol, y déposer le panier contenant viande, pomme et régler **20mn à 100° vit.4**.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, verser tous les ingrédients dans bol, remettre panier et mixer **20secondes vit.8** puis **quelques secondes turbo**.





### 13.6.9 P'tit cochon aux haricots verts

#### Ingrédients

20mn réalisation - 20mn cuisson

120 g porc maigre désossé  
120 g pomme de terre  
120 g carotte  
90 g haricots verts  
1 pincée sauge séchée  
3 ½ gobelets d'eau

#### Préparation

Découper le porc en petits dés et enlever le gras.

Eplucher et laver les légumes. Les introduire dans le bol, mixer **6secondes vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser sauge, légumes et eau dans le bol, y déposer le panier contenant la viande et régler **20mn à 100° vit.4**.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, verser tous les ingrédients dans bol, remettre panier et mixer **20secondes vit.8** puis **quelques secondes turbo**.



### 13.6.10 Veau et jardinière de légumes

#### **Ingrédients**

15mn réalisation - 30mn cuisson – 3 personnes

500 g rôti veau  
60 g haricots verts  
60 g petits pois  
2 carottes  
1 pomme de terre  
1 oignon

#### **Préparation**

Préchauffer le four th. 200°.

Déposer le rôti de veau sur un plat à four antiadhésif légèrement beurré et enfourner 30mn à 200°C.

Pendant ce temps, laver, éplucher et découper en gros dés les légumes. Les cuire 10mn à la vapeur. Servir avec noisette de beurre.





### 13.6.11 Purée de riz et poisson

#### Ingrédients

10mn réalisation - 20mn cuisson

90 g cabillaud  
60 g riz long grain  
2 cs petit pois  
3 ½ gobelets lait ½ écrémé  
2 jaunes d'œufs durs

#### Préparation

Verser le lait dans le bol et chauffer **5mn 100° vit1.**

Ajouter tous les ingrédients sauf jaunes d'œufs et régler **15mn 90° vit2.**





### 13.6.12 St Jacques à la crème d'endives

#### Ingrédients

15mn réalisation - 20mn cuisson – 1 repas

1 noix St Jacques  
1 endive  
quelques gouttes jus citron  
4 cs fromage blanc battu  
3 gobelets d'eau

#### Préparation

Bien laver la coquille St-Jacques et sous l'eau courante. Pour faciliter son ouverture, passer 3mn à la vapeur.

Retirer la chair de la coquille, ébarber pour ne conserver que la noix et corail.

Eplucher l'endive, ôter la partie amère, laver et couper en 4 dans la longueur. Dans le bol, verser l'eau, les morceaux d'endives et régler **20mn 100° vit3**. **5mn avant la fin de cuisson**, ajouter la St Jacques dans le panier. Egoutter l'endive et réserver.

Dans le bol, mettre endive égouttée et 2CS de fromage blanc, placer le panier, mixer **20secondes vit8** et verser dans l'assiette.

Remettre la St-Jacques dans le bol, avec 2CS fromage blanc et jus citron et mixer **20secondes vit8**.

Verser la purée de St Jacques en dôme, au centre de la purée d'endive.



### 13.6.13 Truite à l'estragon

#### **Ingrédients**

5mn réalisation - 8mn cuisson

35 g filet truite  
3 à 4 feuilles estragon  
1 cc jus citron  
1 noisette de beurre

#### **Préparation**

Laver les feuilles d'estragon puis les ciseler.

Dans une papillote, mettre le filet de truite et l'estragon.

Bien fermer la papillote.

Cuire 10 mn à four chaud (thermostat 8).

Au moment de servir, ajouter une noisette de beurre et le jus de citron.





### 13.6.14 Boudoirs de semoule au coulis de poire

#### Ingrédients

15mn réalisation – 16 + 15mn cuisson – 4 personnes

20 g semoule maïs  
5 g beurre doux  
200 ml lait ½ écrémé  
1 poire

#### Préparation

Préchauffer le four th 180°.

Dans le bol, verser 125ml de lait, régler **6mn 100° vit1** et ajouter la semoule. Programmer **10mn 90° vit2**, incorporer le beurre **30secondes avant fin de cuisson**.

Etaler la semoule dans un plat avec le dos d'une cuillère, sur une épaisseur de 5mm environ et enfourner 15mn.

Démouler la semoule et la couper en tranches.

Eplucher la demie poire et la mixer **20secondes vit3** avec le restant de lait.



### 13.6.15 Flan au coulis de framboises

#### Ingrédients

15mn réalisation – 4 + 30mn cuisson – 2 personnes

200 ml lait infantile  
2 œufs  
2 cc sucre  
150 g framboises

#### Préparation

Préchauffer le four th.180°.

Placer les framboises dans le bol, positionner le panier ensaché, mixer **1mn vit9**, puis **3mn 60° vit4** et réserver.

Dans le bol, verser lait, sucre et régler **3mn 40° vit4**.

Placer le fouet, ajouter les œufs et battre **8secondes vit2,5**.

Répartir la préparation dans deux ramequins préalablement beurrés et enfourner 30mn au bain-marie puis laissez refroidir.

Servir frais, le flan nappé du coulis de framboises.

\*\*\* On peut aussi avec des framboises surgelées.



### 13.6.16 Fromage blanc aux fraises

#### Ingrédients

5mn réalisation – 1 repas

50 g fraises bien mûres  
1 cs sucre  
½ gobelet lait  
1 gobelet fromage blanc

#### Préparation

Introduire tous les ingrédients dans le bol, ajouter panier et mixer **15secondes vit10**.

Yaourt peut remplacer fromage blanc ainsi qu'ananas pour fraises.







<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.6.17 Goûter à la banane

#### Ingrédients

1mn réalisation

2 petits beurrés  
2 cs yaourt  
½ banane bien mûre  
1 cc sucre

#### Préparation

Mixer les biscuits en morceaux **20secondes vit8**.

Ajouter reste des ingrédients et mixer **20secondes vit8**.





### 13.6.18 Lait à la banane

#### Ingrédients

5mn réalisation - 3mn cuisson

- 1 banane moyenne bien mûre en rondelles
- 1 ½ gobelet lait
- 1 pointe vanille

#### Préparation

Introduire tous les ingrédients dans le bol, placer le panier et régler **3mn 60° vit4**.

S'il reste encore des morceaux, mixer **quelques secondes turbo**.

\*\*\* Remplacer banane par 4 à 5 belles fraises ou 2 cs framboise.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.6.19 Lait caramel

#### Ingrédients

5mn réalisation

1 ½ gobelet lait  
1 cs caramel liquide

#### Préparation

Verser lait et caramel dans le bol, placer le panier et mixer **20secondes vit5**. Si lait chaud, régler **3mn 50° vit4**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.6.20 Lait rose

#### Ingrédients

5mn réalisation - 3mn cuisson

1 ½ gobelet lait  
1 cs gelée framboise

#### Préparation

Verser lait et gelée dans le bol, ajouter le panier et mixer **20 à 30 secondes vit9**. Si lait chaud, régler **3mn 50° vit4**.

Gelée framboises peut être remplacée par gelée ou confiture autre fruit.





### 13.6.21 Mousse à la poire

#### Ingrédients

5mn réalisation - 1 repas

1 poire  
1 banane  
1 jus citron

#### Préparation

Peler, couper en petits morceaux une poire et la ½ banane.

Après avoir mis tous ingrédients dans le bol, placer le panier ensaché et mixer **20se vit8** avec jus de citron.

\*\*\* A partir d'un an découper 1 banane entière en rondelles et déposer délicatement les rondelles sur la mousse pour réussir une jolie décoration toute simple.





### 13.6.22 Melon surprise

#### **Ingrédients**

10mn réalisation - 1 repas

2 framboises  
4 fraises  
½ petit melon  
jus de citron  
2 tomates cerise

#### **Préparation**

Couper un melon en deux et en vider une moitié. Conserver une partie de la chair et y découper des petits dés.

Remplir l'intérieur du demi-melon évidé avec les tomates cerise, les fraises, les framboises et les dés de melon.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.6.23 Petit-suisse à la pêche

#### Ingrédients

5mn réalisation – 1 repas

1 pêche blanche  
2 petits suisses  
1CC sucre  
quelques gouttes jus citron

#### Préparation

Eplucher, dénoyauter et détailler en 4 la pêche.

Dans le bol, mettre tous les ingrédients, ajouter le panier et mixer **15sec vit3,5 puis 30sec vit8.**

Remplacer la pêche par un gros abricot ou quelques fraises.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.6.24 Purée de mangue au yaourt

#### Ingrédients

5mn réalisation – 1 repas

150 à 170 g chair mangue mûre ou autre fruit (selon saison)

1 yaourt

#### Préparation

Introduire les morceaux de mangue dans le bol avec le yaourt, ajouter le panier cuisson et mixer **15secondes vit3,5 puis 30secondes vit8.**







### 13.6.25 Yaourt aux fruits

#### Ingrédients

Ananas: 1 yaourt + 1 tranche ananas frais + 1 cc sucre

Banane: 50 g banane bien mûre + ½ yaourt + 1 à 2 cc sucre

Citron: 1 yaourt + ½ citron non traité + 2 cc sucre

Pomme-groseilles : ½ yaourt + 2 cs compote pommes +  
2 cc gelée groseilles

Fruits rouges: 50 g fruits rouges + 1 cc sucre + 1 yaourt

Pomme-orange-banane: ½ pomme + ½ banane bien mûre +  
1 cs jus d'orange

2 cc rases sucre

½ yaourt

#### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer **15secondes vit 3,5 puis 30secondes vit 8.**

\*\*\* Remplacer yaourt par fromage blanc et ou 2CC sucre par 1CC miel.



### 13.6.26 Yaourt à l'abricot

#### Ingrédients

5mn réalisation - 3mn cuisson – 1repas

1 bel abricot  
1 cc sucre  
1 cs eau  
1 yaourt

#### Préparation

Dans le bol, mettre abricot, lavé, en morceaux, sucre et eau ; positionner le panier et régler **3mn 90° vit4**.

A arrêt minuterie, mixer **20secondes vit9** et laisser refroidir.

Ajouter le yaourt et mixer **10secondes vit5**.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.6.27 Yaourt crispy

#### Ingrédients

5mn réalisation – 1 repas

3 cs céréales rice crispy

1 yaourt nature

2 cc confiture maison ou compote maison

#### Préparation

Introduire tous les ingrédients dans le bol, ajouter le panier cuisson et mixer **10 secondes vit5 puis 10 secondes vit9.**

Supprimer la confiture et remplacer par rice crispy au chocolat.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.6.28 Notes





**13.7      13 mois**





### 13.7.1 Poulet au caviar d'aubergine

#### Ingrédients

20mn réalisation – 1h30 cuisson – 4 personnes

1 poulet  
3 aubergines  
1 cs huile tournesol  
1 pomme de terre  
1 cs lait ½ écrémé  
3 cs huile d'olive  
1 gousse ail finement hachée  
1 petit-suisse  
herbes de Provence  
sel  
poivre

#### Préparation

Dans un bol, mélanger petit-suisse, herbes de Provence, 1 cs huile d'olive, sel, poivre et fourrer le poulet avec ce mélange. L'enfourner sans graisse extérieure et cuire 1h à 220°

Laver les aubergines, couper en deux dans l'épaisseur, badigeonner d'huile d'olive la surface interne à poser dans le plat et enfourner 30mn à 180° (l'idéal, est de la cuire avant le poulet, peut égaler à durée préchauffage du four).

Peler et laver la pomme de terre, couper en cubes et cuire 15mn à la vapeur. Quand aubergines refroidies, prélever leur chair avec cc.

BB : écraser pomme de terre cuite + 2 cs lait + 1 cs purée aubergine et tous petits morceaux de blanc de poulet.

Autres : Dans le bol, mettre tous les ingrédients du caviar, placer le panier cuisson ensaché et mixer **10 secondes vit6**.



### 13.7.2 Cerveille d'agneau, pâtes et poireau

#### Ingrédients

3 cervelles agneau  
200 g spaghetti  
4 blancs poireaux  
1 cs crème fraîche  
1 noix de beurre  
sel  
poivre

#### Préparation

Tremper les cervelles 30mn dans de l'eau fraîche légèrement vinaigrée.

Enlever la membrane qui les entoure et cuire 15mn dans de l'eau légèrement salée.

Eplucher et émincer les poireaux, les mettre dans le panier cuisson, verser 1litre d'eau dans le bol, placer le panier cuisson dans le bol et cuire **8mn 100° vit4**.

Verser les pâtes dans le bol, remettre le panier dans le bol et cuire **12mn 100° vit.1**.

Egoutter les pâtes après cuisson, remettre dans le bol, ajouter un peu de beurre et de sel et régler **2mn 80° vit.1**.

BB : mixer ½ cervelle, un peu de poireaux, un peu de crème fraîche et servir le mélange avec les spaghetti coupés.

Autres : réduire les poireaux en purée, ajouter la crème fraîche et servir avec les pâtes et la cervelle.



### 13.7.3 Veau au maïs et carotte

#### Ingrédients

20mn réalisation – 50mn cuisson – 4 personnes

500 g rôti veau  
500 g carotte  
200 g maïs au naturel  
30 g raisins secs  
beurre  
lait  
sel  
poivre

#### Préparation

Faire gonfler les raisins secs 30mn dans un bol d'eau tiède.

Cuire le rôti de veau 30mn au four th.7.

Eplucher et laver les carottes, les découper en rondelles (en biseau) et verser les légumes dans le panier cuisson.

Verser 4 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **20mn à 100° vit.3**, égoutter et réserver.

BB : Mixer un peu de carottes, maïs, noisette de beurre, 2CS lait ½ écrémé, un peu de veau cuit et mixer **20 secondes. vit.8.**

Autres : Disposer les rondelles de carottes et de maïs dans un plat, ajouter les raisins et le beurre et servir avec le rôti de veau.





### 13.7.4 Rôti de bœuf et pomme de terre en robe

#### Ingrédients

10mn réalisation – 35mn cuisson – 3 à 4 personnes

500 g rôti de bœuf  
4 pommes de terre  
4 cs fromage blanc  
2 cs fines herbes hachées  
sel  
poivre

#### Préparation

Cuire le rôti de bœuf 15mn au four th.8, et attendre quelques mn au sortir du four avant de le découper : la viande n'en est que plus tendre.

Laver les pommes de terre sans les peler, les couper en 2, puis les cuire, 20mn, à la vapeur.

Extraire un peu de pulpe sans abîmer la peau.

Mixer **secondes. vit.** fromage blanc, pulpe prélevée et les fines herbes.

Assaisonner et garnir les demi-pommes de terre. Servir avec le rôti.

BB : Hacher un peu de rôti de bœuf et servir avec la ½ pomme de terre farcie en l'écrasant à la fourchette.



### 13.7.5 Soles à l'avocat

#### Ingrédients

15mn réalisation – 10mn cuisson – 4 personnes

4 filets sole  
2 avocats mûrs  
100 g fromage blanc battu 20%MG  
jus citron  
thym  
1 cc aneth  
1 cs huile d'olive  
sel  
poivre

#### Préparation

Dans le bol verser 3 gobelets d'eau + thym. Placer les filets de sole enroulés dans le panier cuisson et cuire **10mn 100° vit3**, jeter l'eau de cuisson et réserver.

Verser le reste des ingrédients dans le bol, remplacer le panier cuisson vide et mixer **20 secondes. vit.8.**

BB : Mixer un peu de sole et la servir avec la mousse d'avocat.

Autres : Verser un filet d'huile d'olive sur les soles et servir avec la mousse d'avocat assaisonnée de sel et poivre.



### 13.7.6 Carotte et navet glacés

#### Ingrédients

15mn réalisation – 15mn cuisson

100 g carotte  
80g navets jaunes  
noisette de beurre  
pincée sucre  
pincée sel  
persil plat ciselé

#### Préparation

Eplucher et laver les légumes, introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser les légumes dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.3**.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol, ajouter reste des ingrédients. Remettre panier et mixer **20secondes. vit.8**.



### 13.7.7 Gratin de bettes

#### Ingrédients

15mn réalisation – 30mn cuisson

150 g bettes  
½ gobelet lait ½ écrémé  
½ œuf  
pincée de sel  
10 g gruyère râpé  
8 gouttes de jus de citron

#### Préparation

Préchauffer le four th.200°.

Laver les côtes de bettes, éplucher en éliminant les parties dures, couper en petits morceaux puis verser dans panier cuisson.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.3**, égoutter et mettre dans petit plat à four.

Battre l'œuf en omelette avec le lait et verser sur les bettes, saupoudrées de gruyère râpé. Enfourner 15mn.



### 13.7.8 Nouilles carbonara

#### Ingrédients

5mn réalisation – 20mn cuisson

40 g nouilles  
10 g parmesan  
25 g jambon  
½ gobelet lait  
2 cc farine  
noix muscade  
sel  
poivre

#### Préparation

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol avec pincée de sel et régler **6mn 100° vit1** . Ajouter les pâtes et continuer la cuisson **8mn**, égoutter et réserver.

Dans le bol, verser farine, lait, pincée de muscade, poivre et régler **6mn 85° vit3** , ajouter les morceaux de jambon **30secondes avant fin de cuisson**.

Dans un plat à feu, verser les nouilles, napper de la sauce, saupoudrer de parmesan et enfourner quelques instants à four chaud.



### 13.7.9 Flan au jambon

#### Ingrédients

15mn réalisation – 31mn cuisson

60 g jambon cuit  
3 carottes nouvelles  
1 œuf  
1 cc maïzena  
1 tasse de lait  
1 noisette de beurre  
1 pincée de sel

#### Préparation

Préchauffer le four th.200°.

Eplucher et laver les carottes, introduire dans le bol, mixer **6secondes. vit.3,5** et verser dans le panier.

Verser 3 gobelets d'eau dans le bol, y déposer le panier et régler **15mn à 100° vit.3**.

A arrêt minuterie, jeter l'eau, vider contenu panier dans bol avec tous les autres ingrédients et régler **6mn 85° vit4**.

Verser dans un plat à four beurré, couvrir de papier alu et enfourner 10mn. Démouler et servir sur une assiette.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 13.7.10 Notes





**14 Recette d'ailleurs**







<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 14.1 Espagne





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 14.1.1 Les Tapas





#### 14.1.1.1 Ajoarriero



##### **Ingrédients**

200 g de morue émiettée et dessalée  
1 gobelet ½ d'huile d'olive  
½ gobelet de lait  
1 pomme de terre bouillie  
sel , poivre

##### **Préparation**

La veille, mettre à dessaler la morue dans de l'eau. Changer l'eau de nombreuses fois.

Faire cuire une pomme de terre dans de l'eau bouillante

Mettre dans le bol le lait, la pomme de terre cuite, le sel et le poivre. Programmer 6 minutes, vitesse 1, 100°

Ajouter ensuite la morue et la moitié de l'huile et programmer 3 minutes, vitesse 1 sans température.

Sans arrêter l'appareil, ajouter le reste d'huile par l'orifice du couvercle. Mélanger de nouveau quelques secondes, vitesse 1.

Ce mélange peut être étalé sur du pain grillé.



#### 14.1.1.2 Apéritifs au fromage

##### **Ingrédients**

1 paquet de chips  
1 boîte de petits fromages type St Morêt...  
1 gousse d'ail  
1 morceau d'oignon  
½ gobelet de crème fraîche

##### **Préparation**

Mettre dans le bol tous les ingrédients sauf les chips et mixer 15 secondes à la vitesse maximale

Cette crème se place dans un plat creux entourée des chips qui serviront de cuillère

A la place de l'ail et de l'oignon, on peut mettre du poivron rouge.  
Cette sauce se conserve 4 à 5 jours au frigo.





### 14.1.1.3 Apéritifs printaniers

#### **Ingrédients**

100 g de poivrons rouges  
100 g de poivrons verts  
100 g de sucre  
100 g d'eau  
50 g de vinaigre  
1 barquette de fromage à tartiner  
4 tranches de pain de mie

#### **Préparation**

Dans le bol, verser les poivrons et mixer 4 secondes, vitesse 3 ½

Ajouter le sucre, l'eau, le vinaigre et programmer 25 minutes, température Varoma vitesse 1, sans gobelet.

Racler les bords du bol à la spatule

A l'aide d'un rouleau, aplatir les tranches de pain de mie. Les couvrir de fromage à tartiner puis par-dessus du mélange refroidi.

Le rouler et le maintenir fermé avec du film transparent.  
Mettre au frais

Au moment de servir, sortir le film et découper en petites rondelles



#### 14.1.1.4 Avocats au surimi



##### **Ingrédients**

2 avocats  
2 œufs durs  
4 bâtonnets de surimi  
1 oignon  
4 cuillerées à soupe de mayonnaise  
½ citron  
1 cuillerée à soupe de ketchup  
1 cuillerée à café de Whisky

##### **Préparation**

Couper un petit oignon en 4, le mettre dans le bol et mixer 5 secondes, vitesse 6.

Couper les avocats en 2 dans le sens de la longueur. Les vider en faisant attention de ne pas abîmer la peau. Arroser la chair de jus de citron.

Dans le bol, verser la mayonnaise, le ketchup, le Whisky et mixer 6 secondes, vitesse 2.

Ajouter les dés d'avocats, le surimi coupé en morceaux, les œufs coupés en rondelles et programmer 10 secondes, vitesse 1.

Remplir les peaux d'avocats du mélange et mettre au frais.



#### 14.1.1.5 Barquettes fourrées aux asperges

##### **Ingrédients**

25 cl d'eau  
75g de beurre  
125g de farine  
4 œufs  
sel  
asperges vertes  
mayonnaise

##### **Préparation**

Faire la pâte à choux en versant dans le bol l'eau, le beurre, le sel. Programmer 5 minutes 100° vitesse 1.

Ajouter la farine d'un coup et mixer 15 secondes, vitesse 4. Réserver et laisser reposer 5 minutes

Battre un peu les œufs à la main. Mettre le bol en marche vitesse 4 et verser sur la pâte peu à peu les œufs. Laisser reposer quelques minutes.

Une fois la pâte préparée, la verser dans une poche munie d'une douille de ½ cm de diamètre. Façonner de petits bâtonnets de 6 cm de long sur une plaque beurrée Ø Cuire au four à 180° pendant 20 minutes

Couper les asperges à la dimension des beignets.

Ouvrir les beignets avec un couteau bien aiguisé et les garnir de mayonnaise et de pointes d'asperges.



#### 14.1.1.6 Bâtonnets de patates

##### **Ingrédients**

100 g de pommes de terre  
80 g de beurre  
200 g de farine  
½ cuillère à café de sel  
50 g de fromage râpé  
1 jaune d'œuf battu

##### **Préparation**

Faire cuire les pommes de terre avec leur peau. Quand elles sont cuites, les laisser refroidir un peu et les mettre dans le bol du Thermomix et programmer 4 secondes, vitesse 6.

Ajouter la farine, le sel, le beurre ramolli et le fromage râpé et mixer 20 secondes, vitesse 7

Avec la pâte obtenue, faire une boule et laisser reposer 30 minutes

Etaler la pâte et couper des bâtonnets de 1 cm de large sur 5 cm de long, les badigeonner au pinceau d'œuf battu et les mettre au four sur une plaque 20 à 25 minutes T°180





#### 14.1.1.7 Bâtonnets jambon/fromage

##### **Ingrédients**

200 g d'emmenthal  
200 g de jambon d'York  
250 g de farine  
1 cc de levure  
2 œufs  
120 g de beurre  
2 cs de lait  
1 cc de sel

##### **Préparation**

Préchauffer le four à 200°

Mettre le fromage coupé en morceaux dans le bol et le râper par plusieurs pressions de TURBO. Réserver

Verser le jambon et le mixer quelques secondes, vitesse 4-5.

Ajouter les autres ingrédients et mixer 10 secondes, vitesse 6, puis 20 secondes fonction épi.

Ajouter le fromage et le jambon et programmer 15 secondes, vitesse épi.

Etaler la pâte sur 5 mm ; couper des lamelles de 2 cm sur 6 cm ; les torsader et les mettre à cuire au four 15 minutes, 200°.

Pour les rendre plus dorés, on peut les badigeonner de jaune d'œuf au pinceau.



#### 14.1.1.8 Beignets de chorizo



##### **Ingrédients**

Chorizo coupé en tranches  
125 g d'eau  
50 g de beurre  
1 pincée de sel  
1 petite pincée de sucre  
2 œufs  
80 g de farine

##### **Préparation**

Faire la pâte à choux en versant dans le bol l'eau, le beurre, le sel et le sucre. Programmer 5 minutes 100° vitesse 1. Ajouter la farine d'un coup et mixer 15 secondes, vitesse 4. Réserver et laisser reposer 5 minutes

Battre un peu les œufs à la main. Mettre le bol en marche vitesse 4 et verser sur la pâte peu à peu les œufs. Laisser reposer quelques minutes.

Former des beignets.

Insérer le chorizo au milieu de la pâte et faire frire les beignets dans de l'huile très chaude. Egoutter sur du papier absorbant.



#### 14.1.1.9 Beignets de morue



##### **Ingrédients**

125 g d'eau  
50 g de beurre  
1 pincée de sel  
1 petite pincée de sucre  
2 œufs  
80 g de farine  
250 g de morue dessalée  
2 gousses d'ail  
persil  
poivre

##### **Préparation**

Sortir la peau et les arêtes de la morue. La mettre à chauffer dans une casserole d'eau ; avant qu'elle ne boue, la retirer. Réserver

Faire la pâte à choux en versant dans le bol l'eau, le beurre, le sel et le sucre. Programmer 5 minutes 100° vitesse 1. Ajouter la farine d'un coup et mixer 15 secondes, vitesse 4. Réserver et laisser reposer 5 minutes  
Battre un peu les œufs à la main.

Mettre le bol en marche vitesse 4 et verser sur la pâte peu à peu les œufs. Laisser reposer quelques minutes.

Verser la morue émiettée, les gousses d'ail le persil et le poivre et mixer quelques instants vitesse 2.

Former des petites boules à l'aide de 2 petites cuillères et mettre à frire dans de l'huile bouillante. Laisser égoutter sur du papier absorbant.



#### 14.1.1.10 Beignets d'œufs durs farcis au chorizo

##### **Ingrédients**

6 œufs  
100 g de chorizo  
50 g de farine  
50 g de beurre  
550 g de lait  
1 pincée de noix de muscade  
1 cc de sel  
poivre  
farine  
2 œufs battus

##### **Préparation**

Faire bouillir l'œuf, les écaler et les couper en 2. Retirer le jaune et le hacher quelques secondes, vitesse 5

Sortir la peau du chorizo, le couper en morceaux et le mettre dans le bol. Mixer 10 secondes, vitesse 7. Réserver

Préparer la sauce béchamel en insérant dans le bol lavé et séché la farine, le beurre, le lait, la muscade et le sel et poivre. Programmer 6 minutes à 90° vitesse 4.

Ajouter le chorizo à la béchamel et mélanger à la spatule. Et programmer 2 minutes, 90° vitesse 2.

Ajouter les jaunes hachés et mixer 5 secondes, vitesse 2.

Remplir les blancs d'œufs du mélange en leur donnant une forme bombée. Les rouler dans la farine et dans l'œuf battu et les faire frire.

Egoutter sur du papier absorbant.



#### 14.1.1.11 Bouchées de saumon fumé à l'avocat

##### **Ingrédients**

Saumon fumé en tranches  
Avocats  
Jus de citron  
1 oignon  
huile d'olive  
piment doux moulu  
poivre noir  
sel

##### **Préparation**

Badigeonner au pinceau des petits moules individuels (style bacs à glaçons en silicone) avec de l'huile d'olive

Couper des carrés de saumon fumé et les mettre dans les moules (le saumon doit bien déborder sur les bords de chaque moule)

Dans le bol, mixer l'oignon 10 secondes, vitesse 6. Ajouter les avocats coupés en dés et arrosés de citron, 1 pincée de sel, un peu de piment doux, du poivre et un filet d'huile d'olive. Programmer 15 secondes, vitesse 3.

Verser la préparation dans chaque moule, sur le saumon et refermer les bouchées avec le saumon qui dépasse.

Mettre au frais plusieurs heures.



#### 14.1.1.12 Boulettes de morue

##### **Ingrédients**

300 g de morue dessalée, sans arêtes, sans peau et égouttée  
200 g de pommes de terre pelées et coupées en morceaux  
300 g d'eau  
1 gobelet de feuilles de persil  
3 œufs  
50 g d'oignons  
sel (avec modération) et poivre  
huile pour la friture

##### **Préparation**

Mettre l'appareil en marche vitesse 8 et jeter sur les couteaux le persil et l'oignon. Ils doivent être réduits en petits morceaux. Ajouter la morue bien sèche et mixer 4 secondes, vitesse 4. Réserver

Sans laver le bol, mettre le fouet. Verser dans le bol l'eau et les pommes de terre coupées en morceaux et programmer 15 minutes vitesse 1 température Varoma. Vérifier que les patates soient bien cuites et les mettre à égoutter dans le petit panier.

Sortir l'eau du bol et laisser le fouet à l'intérieur. Verser les patates dans le bol et programmer 8 secondes, vitesse 3.

Ajouter les œufs, l'oignon, la morue, un peu de sel et le poivre. Mixer vitesse 3 jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène. Laisser reposer quelques minutes.

Former des boulettes à l'aide de 2 petites cuillères et mettre à frire dans l'huile.

Egoutter les boulettes sur du papier absorbant.



#### 14.1.1.13 Cake aux olives – poivrons - fromage



##### **Ingrédients**

150 g d'emmental ou autre  
1 poignée d'amandes  
4 œufs  
2 yaourts nature  
200 g de beurre  
250 g de farine  
½ sachet de levure  
100 g d'olives farcies au poivron  
75 g d'olives noires  
20 g de pignons de pin  
thym, sel, poivre

##### **Préparation**

Préchauffer le four à 200°

Mixer grossièrement les amandes quelques secondes, vitesse 4. Réserver

Mixer le fromage quelques secondes, vitesse 5. Réserver

Mettre dans le bol les œufs, les yaourts et le beurre. Programmer 30 secondes, vitesse 4, T 40°.

Ajouter la farine et la levure. Mixer 30 secondes, vitesse 4.

Ajouter le reste des ingrédients sauf les amandes hachées et mélanger 15 secondes, vitesse 2.

Beurrer et fariner un moule à cake. Y verser la préparation, saupoudrer d'amandes mixées et mettre au four 30 minutes.



#### 14.1.1.14 Chausson espagnol

##### **Ingrédients**

100 g de fromage de Burgos  
100 g de Serrano  
100 g de mozzarella râpée  
3 cs d'huile  
sel, poivre  
pâte à pizza.

##### **Préparation**

Préparer une pâte à pizza. Mixer quelques secondes le Serrano puis le fromage de Burgos puis la mozzarella, le sel, le poivre et mixer vitesse 3 jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Etaler la pâte à pizza sur 5 mm. Badigeonner la pâte d'huile d'olive avec un pinceau. Remplir de la farce sur une moitié du disque. Plier la pâte de façon à obtenir une demi-lune. Bien refermer les bords et badigeonner d'huile.

Cuire 20 minutes à 180°







#### 14.1.1.15 Churro de poisson

##### **Ingrédients**

500 g de poisson blanc, sans arêtes ni peau  
2 gousses d'ail  
persil  
200 g de bière  
140 g de farine  
1 cc de levure  
sel

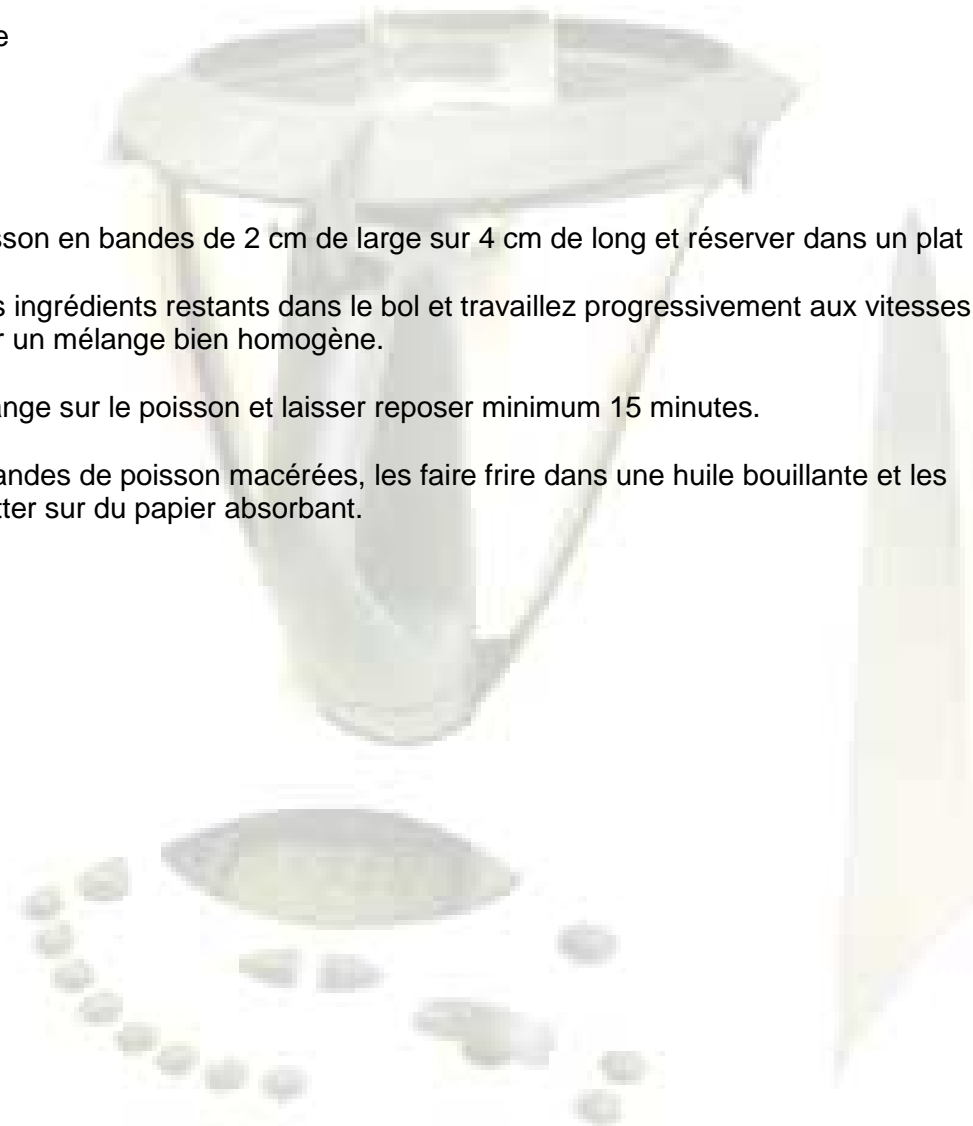
##### **Préparation**

Couper le poisson en bandes de 2 cm de large sur 4 cm de long et réserver dans un plat

Mettre tous les ingrédients restants dans le bol et travaillez progressivement aux vitesses 5-7 jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.

Verser le mélange sur le poisson et laisser reposer minimum 15 minutes.

Une fois les bandes de poisson macérées, les faire frire dans une huile bouillante et les mettre à égoutter sur du papier absorbant.





#### 14.1.1.16 Croquettes au bacon et au fromage

##### **Ingrédients**

100 g de pain secondes  
50 g de fromage (type emmenthal)  
1 œuf  
250 g de bacon cuit  
100 g de champignons  
origan, basilic  
1 jaune d'œuf pour dorer

##### **Préparation**

Mettre la moitié du pain dans le bol avec les épices et par plusieurs pressions TURBO le moudre.

Mettre le reste des ingrédients 10 secondes pressions TURBO. Réserver

Mixer dans le bol lavé et secondes l'autre moitié du pain de façon à obtenir de la chapelure. Racler avec la spatule.

Avec la pâte, former des croquettes, les plonger dans le jaune d'œuf battu et les rouler dans la chapelure.

Plonger les croquettes dans la chapelure et les mettre à égoutter sur du papier absorbant.



#### 14.1.1.17 Croquettes aux pistaches et crevettes

##### **Ingrédients**

50 g de pistaches pelées  
100 g de crevettes pelées en morceaux  
50 g d'huile  
100 g de beurre  
180 g de farine  
800 g de lait  
sel, poivre, noix de muscade

##### **Préparation**

Mettre les pistaches dans le bol et programmer 10 secondes, vitesse 6. Réserver.

Sans laver le bol, mettre le beurre, l'huile et l'oignon et programmer 3 minutes T°Varoma vitesse 4.

Ajouter la farine et programmer 2 minutes T°100 vit esse 4.

Verser ensuite la lait, le sel, la noix de muscade et mixer 10 secondes, vitesse 8, puis programmer 8 minutes T°100 vitesse 3. Introduire le s pistaches par l'orifice du couvercle.

Verser les crevettes décortiquées et mélanger à la spatule. Laisser reposer quelques minutes.

Mettre la pâte dans un récipient et laisser refroidir.

Former ensuite des croquettes, les rouler dans la chapelure, un œuf battu, puis chapelure et frire dans une huile bouillante.



#### 14.1.1.18 Croquettes aux gambas

##### **Ingrédients**

400 g de gambas pelées et cuites  
2 gousses d'ail  
50 g d'huile d'olive  
1 cs de beurre  
½ l de lait  
100 g de farine  
sel, poivre  
1 cube de bouillon pour poisson  
2 cs de fromage râpé

##### **Préparation**

Faire cuire les gambas dans un court-bouillon. Laisser refroidir. Les peler.

Mixer la moitié des gambas vitesse 1. Réserver

Dans le bol, mettre l'ail, l'huile, le beurre et programmer 5 minutes vitesse 1, T°100.

2 minutes avant la fin de la minuterie, ajouter les gambas entières restantes et le fromage râpé.

Dans un saladier, mélanger les gambas mixées avec la préparation. Former des croquettes ou boulettes que vous roulez dans de la chapelure puis dans un jaune d'œuf battu et enfin dans de la chapelure.

Frir dans une huile très chaude et égoutter sur du papier absorbant.



#### 14.1.1.19 Croquettes de gambas à la coriandre

##### **Ingrédients**

250 g de gambas ou gosses crevettes  
800 g de lait  
3 œufs durs  
100 g de beurre ou margarine  
50 g d'huile  
30 g d'oignon  
1 gousse d'ail  
170 g de farine  
noix de muscade, sel, poivre,  
Feuilles de coriandre

##### **Pour paner:**

Pain dur, 2 gousses d'ail, branches de coriandre, 1 œuf battu

##### **Préparation**

Faire durcir les œufs dans une casserole

Mettre le pain, l'ail et la coriandre dans le bol et mixer quelques secondes, vitesse maximale.  
Réserver dans une assiette

Mixer les œufs durs 3 secondes, vitesse 4. Réserver

Faire le fumet de poisson : Verser les crevettes entières ainsi que 300g de lait dans le bol et programmer 5 minutes, 100°, vitesse 4. Filtrer la préparation dans un chinois très fin et réserver le fumet.

Laver et sécher le bol et le couvercle.

Verser l'huile, le beurre, l'ail et l'oignon dans le bol et programmer 3 minutes, 100° vitesse 5.

Ajouter la farine et programmer 2 minutes 90° vitesse 4.

Mettre la balance à 0 et verser le fumet dans le bol.

Ajouter du lait jusqu'à obtenir 800g.

Assaisonner avec le sel et le poivre et la noix de muscade. Mixer quelques secondes, vitesse 8 jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Programmer 7 minutes, 90° vitesse 3. Passées 3 minutes, incorporer les gambas réservées, les œufs durs et les feuilles de coriandre coupées finement aux ciseaux.  
A l'arrêt de la minuterie, rectifier l'assaisonnement et remuer à la spatule.

Mettre le mélange dans un plat et laisser refroidir.

Former des croquettes. Les rouler dans la chapelure, puis dans l'œuf battu et encore dans la chapelure. Laisser reposer avant de frire dans une huile bien bouillante.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>  
Egoutter sur du papier absorbant.





#### 14.1.1.20 Délices de foies de volaille

##### **Ingrédients**

250 g de foies de volaille  
1 gobelet ½ de vin blanc  
1 feuille de laurier  
200 g de beurre  
sel et poivre  
¼ gobelet de porto

##### **Préparation**

Mettre dans le bol le vin blanc, le laurier, le poivre, et dans le petit panier déposer les foies de volaille. Programmer 5 minutes 90° vitesse 2.

Ouvrir le couvercle, remuer les foies et reprogrammer 6 minutes, 90° vitesse 2.

Jeter ensuite le vin du bol et mettre à la place les foies, le beurre coupé en petits morceaux, le sel, le poivre et le porto.

Programmer 1 minute, vitesse maximale, sans chaleur.

Mettre dans une terrine, laisser refroidir et mettre au frais.



#### 14.1.1.21 Empanada Argentine



##### **Ingrédients**

###### Pour la pâte:

450 g de farine  
60 g de beurre mou  
1 jaune d'œuf  
½ cc de sucre  
150 g de lait  
1 pincée de sel  
30 g d'huile

###### Pour la garniture:

250 g de viande hachée  
1 gros oignon  
persil  
2 œufs durs  
olives vertes dénoyautées  
cumin  
30 g de raisins secs  
poivre , sucre  
40 g d'huile

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol sauf la farine. Mixer 20 secondes, vitesse 4. Ajouter la farine et programmer 40 secondes, vitesse 6. Sortir la pâte du bol, la laisser reposer quelques minutes avant de l'étaler très finement.

Mettre l'oignon dans le bol et mixer 6 secondes, vitesse 4. Ajouter l'huile et programmer 5 minutes à 100° vitesse 1. Ajouter la viande, le cumin, une pincée de sucre, le sel, le poivre, le persil et les raisins secs. Programmer 5 minutes à 100° vitesse 1.

Ajouter les œufs durs mixés et les olives (en prévoir 2 par petits friands). Laisser refroidir la garniture avant de l'étaler sur la pâte.

La « empanada » peut être frite ou cuite au four (30 minutes à 200°). Si vous préférez la cuisson au four, n'oubliez pas de préchauffer le four en début de préparation et de badigeonner d'œuf battu votre pâte pour la dorer.





#### 14.1.1.22 Empanada des Asturies

##### **Ingrédients**

250 g de beurre ou de margarine  
500 g de farine  
1 gobelet d'eau  
1 cc de sel  
150 g de jambon serrano  
200 g de chorizo  
3 œufs durs  
1 œuf dur  
3 cs d'huile

##### **Préparation**

Faire la pâte en versant dans le bol le beurre, la farine, l'eau et le sel et programmer 20 secondes, vitesse 6. Laisser reposer 20 minutes au frigo

Préchauffer le four à 200°C

Une fois la pâte reposée, la couper en 2 et étaler une moitié et en tapisser un moule.

Étaler sur la pâte les œufs durs coupés en rondelles, en alternant avec le chorizo et le jambon.

Recouvrir du restant de pâte. Bien souder les bords avec un pinceau badigeonné d'eau. Faire un trou au milieu

Dorer le dessus avec un pinceau trempé dans l'œuf battu ;

Mettre au four 30 minutes à 200°C



#### 14.1.1.23 Empanada Gallicienne

##### **Ingrédients**

###### Pâte:

50 g d'eau  
50 g d'huile  
50 g de vin blanc  
1 œuf  
3 cs beurre  
½ sachet de levure  
1 cc de sel  
450 g de farine  
1 pincée de sucre.

###### Garniture:

100 g d'huile  
300 g d'oignon  
200 gde poivrons rouges  
150 g de poivrons verts  
2 gousses d'ail  
3 tomates mûres  
sel  
300 g de thon

##### **Préparation**

Préparer la pâte : mettre les liquides (huile, eau, vin blanc) dans le bol et programmer 2 minutes, 40° vitesse 1. Ajouter la levure et le sucre et programmer 3 secondes, vitesse 4. Ajouter enfin les ingrédients restants et programmer 2 minutes, fonction épi. Laisser reposer

Réchauffer le four à 200°

Sans laver le bol, verser tous les ingrédients de la garniture sauf le thon et programmer 6 secondes, vitesse 5. Programmer ensuite 10 minutes, 100° vitesse 1.

Ajouter le thon. Programmer 5 minutes, 100° vitesse 1. Laisser refroidir la préparation

Couper la pâte en 2. Etaler la 1<sup>ère</sup> et en tapisser un moule. Verser sur la pâte la garniture froide. Etaler la 2<sup>ème</sup> pâte et recouvrir la friand avec. Bien sertir les bords et badigeonner la pâte de dessus avec de l'œuf battu pour la faire dorer.

Mettre au four 30 minutes 200°C

###### Variantes:

Ce friand peut se faire avec n'importe quel poisson ou viande hachée. On peut également y ajouter des épices (aneth avec le poisson ou cumin ...)



#### 14.1.1.24 Empanada de saumon et de champignons



##### **Ingrédients**

###### Pâte:

500 g de farine  
30 g de beurre  
50 g d'huile  
1 œuf  
150 g d'eau

###### Garniture:

350 g d'oignon  
200 g de champignons  
2 œufs durs  
saumon frais sans peau ni arêtes en morceaux  
4 anchois  
70 g d'huile

##### **Préparation**

Mettre l'huile dans le bol et programmer 2 minutes 100° vitesse 2. Ajouter le reste des ingrédients et programmer 20 secondes, vitesse 6. Laisser reposer la pâte quelques minutes avant de l'étaler finement et de couper des cercles à l'aide d'un bol.

Mettre les œufs dans le bol et les mixer 5 secondes, vitesse 3. Réserver.

Mixer l'oignon 6 secondes, vitesse 4. Ajouter l'huile et programmer 10 minutes 100° vitesse 1.

Ajouter les champignons et programmer 7 minutes 100° vitesse 1.

Ajouter le saumon en morceaux et programmer 3 minutes 100° vitesse 1. Ajouter les œufs durs et les anchois. Assaisonner de sel et de poivre et remuer à la spatule. Laisser refroidir.

Mettre la garniture froide au milieu de chaque cercle et plier la pâte en 2. Mouiller un peu les bords et les fermer à l'aide d'une fourchette.

Badigeonner d'œuf battu et enfourner quelques minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.



#### 14.1.1.25 Endives à la mousse de fromage et de thon

##### **Ingrédients**

100 g de thon à l'huile  
6 petits fromages individuels (St Morêt, vache qui rit.)  
6 feuilles d'endives  
olives noires pour la décoration  
huile d'olive  
sel

##### **Préparation**

Verser dans le bol le thon égoutté, les petits fromages, un filet d'huile d'olive et mélanger vitesse 3 quelques secondes jusqu'à obtenir une mousse homogène.

Laver et sécher les feuilles d'endives ; les poser dans une assiette et y verser la préparation. Ajouter une olive noire pour la décoration.

Mettre au frais durant 15 minutes.





#### 14.1.1.26 Fiambre

##### **Ingrédients**

250 g de blancs de poulet  
250 g de jambon d'York  
1 œuf  
sel, poivre

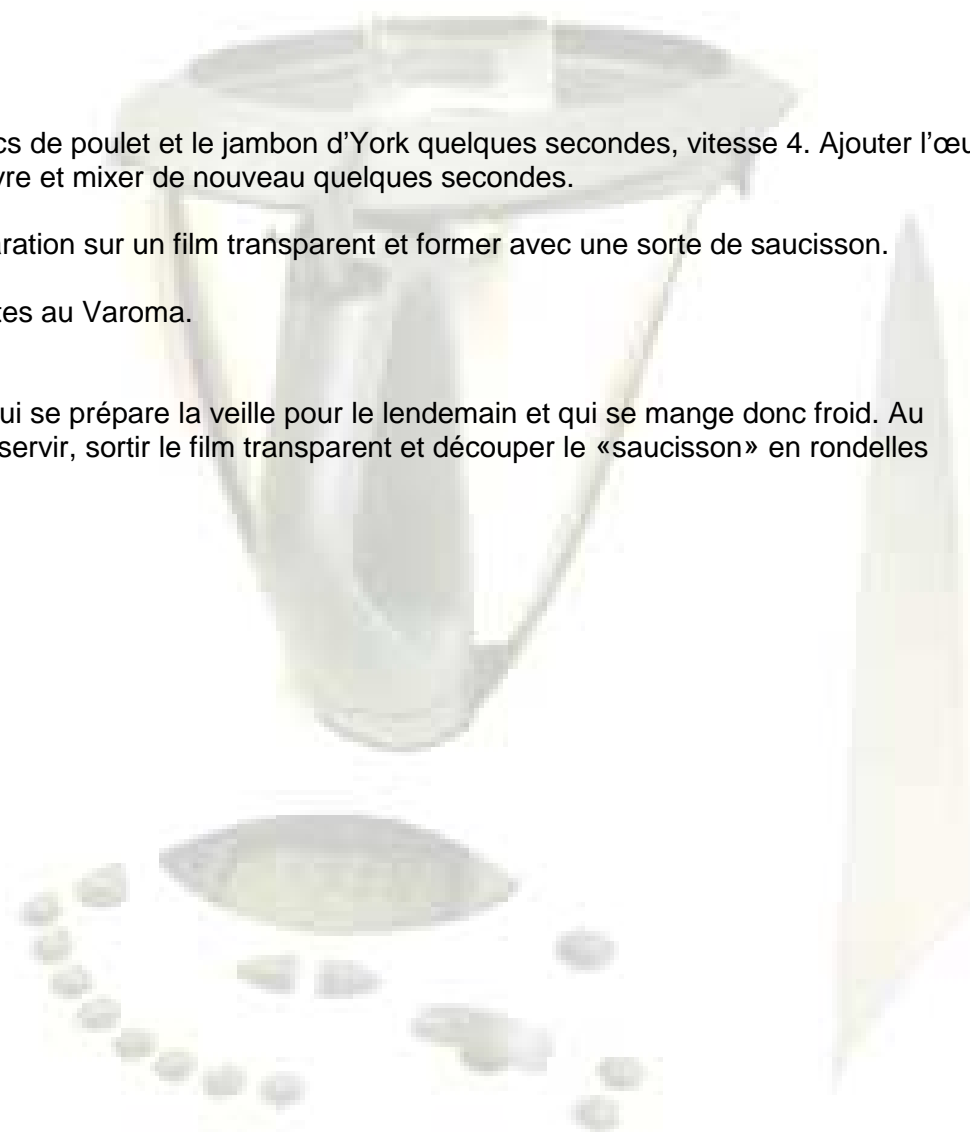
##### **Préparation**

Mixer les blancs de poulet et le jambon d'York quelques secondes, vitesse 4. Ajouter l'œuf, le sel et le poivre et mixer de nouveau quelques secondes.

Etaler la préparation sur un film transparent et former avec une sorte de saucisson.

Cuire 25 minutes au Varoma.

C'est un plat qui se prépare la veille pour le lendemain et qui se mange donc froid. Au moment de le servir, sortir le film transparent et découper le «saucisson» en rondelles





#### 14.1.1.27 Galette de fromage

##### **Ingrédients**

200 g de farine  
150 g de beurre  
150 g de gruyère râpé  
1 jaune d'œuf  
2 cs de lait  
1 cc de levure  
sel

##### **Préparation**

Préchauffer le four T°180.

Mettre tous les ingrédients dans le bol et programmer 2 minutes vitesse épi.

Etaler la pâte et la découper en différentes formes. Mettre sur une plaque, saupoudrer de fromage râpé et mettre au four à 180° jusqu'à ce qu'ils soient dorés.





#### 14.1.1.28 Galette espagnole au serrano et chorizo

##### **Ingrédients**

###### Pâte:

650 g de farine  
30 g de levure  
200 g d'eau  
100 g d'huile  
100 g de graisse de porc  
1 œuf  
1 cc de sel  
1 pincée de sucre

###### Garniture:

500 g d'échine de porc  
150 g de serrano en morceaux  
100 g de chorizo en morceaux  
500 g d'oignons  
150 g de poivrons rouges ou verts  
150 g d'huile d'olive  
2 œufs durs  
1 cc de piment  
sel, poivre

##### **Préparation**

Préparer la pâte : mettre dans le bol l'huile, l'eau, la graisse le sel et le sucre et programmer 2 minutes, T°40 vitesse 2. Ajouter ensuite la levure, l'œuf et la moitié de la farine. Mixer 15 secondes, vitesse 6.

Mettre la farine restante et programmer 3 minutes vitesse épi. Diviser la pâte en 2. Réserver

Mixer les oignons et les poivrons (en 2 fois) 6 secondes, vitesse 4. Ajouter l'huile et programmer 15 minutes T°100 vitesse 1.

Ajouter l'échine de porc coupée en morceaux et programmer 7 minutes, T°100 vitesse 1.

Préchauffer le four à 200°

Ajouter ensuite le jambon, le chorizo et les condiments et programmer 2 minutes T°100 vitesse 1. Ajouter les œufs et mélanger à la spatule. Laisser refroidir.

Etaler la pâte. Tapisser un moule de cette pâte ; Etaler la garniture et poser l'autre pâte pour refermer la galette. Bien souder les bords. Faire un petit trou au milieu de la pâte.

Cuire 30 minutes à 200°.



#### 14.1.1.29 Gâteau d'aubergines et de poivrons rouges

##### **Ingrédients**

400 g d'aubergines  
200 g de poivrons rouges  
5 œufs  
100 g d'huile  
sel, poivre

##### **Préparation**

Couper les aubergines en gros morceaux sans les peler et les mettre à saler dans une assiette durant 15 minutes. Bien les sécher avec du papier absorbant.

Couper les poivrons, les épépiner et les mettre dans le bol. Mixer 8 secondes, vitesse 3 ; les morceaux doivent être assez gros. Réserver

Mettre le fouet dans le bol lavé et verser l'huile. Programmer 5 minutes, température Varoma vitesse 1. Ajouter ensuite les aubergines et programmer 12 minutes température Varoma vitesse 1. Les mettre ensuite à égoutter.

Sortir le fouet

Verser dans le bol les œufs, le sucre, le poivre, et programmer 10 secondes, vitesse 2. Ajouter les aubergines et les poivrons. Mélanger à la spatule.

Verser la préparation dans un moule à cake tapissé d'un film transparent. Recouvrir de papier aluminium et placer dans le Varoma.

Mettre 500g d'eau dans le bol, placer le Varoma sur le couvercle et programmer 30 minutes température Varoma vitesse 2.

Servir avec une mayonnaise au jus de citron





### 14.1.1.30 Gazpacho andalou

#### **Ingrédients**

1 kg de tomates  
½ poivron rouge  
1 gousse d'ail  
¼ d'oignon  
1 concombre  
½ gobelet d'huile  
sel, vinaigre, cumin

#### **Préparation**

Peler et épépiner tous les ingrédients.

Les couper en morceaux et les mettre dans le bol avec le restant de tous les ingrédients.

Mixer progressivement aux vitesses 4-8-10 en s'arrêtant quelques secondes entre chaque changement de vitesse.

Verser dans des ramequins individuels et mettre au frais.





#### 14.1.1.31 Gazpacho aux amandes

##### **Ingrédients**

2 œufs  
¼ de litre d'huile  
1 gousse d'ail  
sel, poivre  
250 g d'amandes  
250 g de pain blanc

##### **Préparation**

La veille de la préparation, mettre à tremper les amandes.

Les peler et les mettre dans le bol avec le pain, les œufs, l'ail, un peu de vinaigre et un peu d'eau.

Programmer l'appareil sur vitesse 5 et tout en étant en marche, ajouter peu à peu l'huile par l'orifice du couvercle, comme pour faire une mayonnaise

Ajouter de l'eau, du sel et du vinaigre à votre convenance et remuer à l'aide de la spatule. Verser dans des ramequins individuels et mettre au frais

Choisir pour garniture des dés de melon ou des cubes de pommes



#### 14.1.1.32 Gazpacho au melon

##### **Ingrédients**

1 melon mûr  
1 petit oignon  
1 poivron rouge  
1 tomate  
25 g de pain  
1 gousse d'ail  
1 verre d'huile d'olive  
1 filet de vinaigre  
sel poivre

##### **Préparation**

Couper en 2 le melon, sortir les gaines et le vider sans abîmer la peau.

Peler, épépiner et couper en quartiers la tomate, le poivron, l'oignon.

Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer progressivement sous les vitesses 5-7-9 durant 3 minutes.

Servir très froid dans la moitié de melon vidée.

Pour garniture, on peut y mettre des lamelles de jambon Serrano



### 14.1.1.33 Gazpacho d'avocats

#### **Ingrédients**

2 avocats  
1 gousse d'ail  
2 citrons  
1 verre d'huile d'olive  
1 litre d'eau  
sel, poivre

#### **Préparation**

Peler et dénoyauter les avocats.

Presser les citrons

Peler l'ail

Mettre dans le bol les avocats, le jus des citrons, l'ail et le sel et mixer quelques secondes, vitesse 5.

Tout en continuant de mixer sous la vitesse 5, ajouter par l'orifice du couvercle l'huile comme pour faire une mayonnaise.

Une fois le mélange terminé, ajouter l'eau et mixer quelques secondes, vitesse 3.  
Assaisonner.

Servir froid dans des ramequins individuels avec des croûtons de pain et des œufs durs mixés



#### 14.1.1.34 Gazpacho de fruits

##### **Ingrédients**

2 pêches à chair jaune  
2 nectarines à chair jaune  
2 prunes  
1 gousse d'ail  
½ poivron rouge  
1 verre d'huile d'olive  
vinaigre de vin blanc  
sel, poivre noir moulu

##### **Préparation**

Peler, dénoyauter les fruits, épépiner le poivron. Et les couper en morceaux.

Les mettre dans le bol avec tous les autres ingrédients et mixer 1 minute vitesse 6.

Verser dans des ramequins individuels.

Se sert très froid





#### 14.1.1.35 Hachis de mer

##### **Ingrédients**

250 g de surimi, crevettes, langoustines...  
100 g de poivrons rouges en rondelles  
100 g de poivrons verts en rondelles  
3 rondelles d'oignons  
2 œufs durs  
persil  
200 g d'huile d'olive  
50 g de vinaigre  
sel

##### **Préparation**

Mettre surimi, crevettes ou autres dans le bol de l'appareil et mixer 6 secondes, vitesse 3.  
Réserver

Verser les autres ingrédients dans le bol et mixer 6 secondes, vitesse 3.

Mélanger les 2 préparations à la spatule et laisser reposer quelques heures au frais.





#### 14.1.1.36 Mille feuilles de saumon fumé

##### **Ingrédients**

200 g de truite ou saumon fumé  
200 g de fromage blanc  
70 g d'eau  
3 feuilles de gélatine  
2 cc de jus de citron  
2 branches d'aneth frais ou 2 cc d'aneth poudre  
poivre blanc moulu

##### **Préparation**

Mettre la gélatine dans de l'eau froide pendant 3 minutes pour l'hydrater. Bien l'essorer et réserver.

Mettre dans le bol l'eau, le poivre, le jus de citron et l'aneth et programmer 3 minutes 70° vitesse 2. Ajouter la gélatine bien essorée et mixer 10 secondes, vitesse 3. Incorporer le fromage blanc et mélanger de nouveau 12 secondes, vitesse 3.

Recouvrir le fond d'un moule rectangulaire de film alimentaire. Faire une 1<sup>ère</sup> couche de tranches de saumon ou truite. Y poser dessus la moitié de la préparation du bol. Couvrir d'une nouvelle couche de saumon, verser le reste de la préparation et terminer par les tranches de poisson fumé. Couvrir de film alimentaire et mettre au frigo.

Pour le servir, le couper en tranches puis en carrés et en faire des canapés sur des tranches de pain. Y déposer pour finir une tomate cerise.



#### 14.1.1.37 Mini tomates farcies au thon

##### **Ingrédients**

Tomates cerise  
3 boîtes de thon ou bonite de 120g  
jus de citron  
100 g d'olives noires dénoyautées  
100 g de fromage frais  
50 g de cornichons  
persil, poivre

##### **Préparation**

Couper la partie supérieure des petites tomates, les vider et les mettre à égoutter à l'envers sur du papier absorbant. Réserver

Mettre la moitié des olives et tous les cornichons dans le bol et mixer 4 secondes, vitesse 3. Réserver

Mettre le thon égoutté, le jus du citron et le fromage frais dans le bol et mixer 8 secondes, vitesse 4 jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Saupoudrer de poivre noir moulu, de persil ciselé, et y verser et mélanger à la spatule la préparation à base d'olives.

Couper le restant des olives en rondelles.

Remplir les tomates de la préparation au thon et décorer avec des rondelles d'olives.





#### 14.1.1.38 Moules farcies

##### **Ingrédients**

2 kg de moules  
2 gousses d'ail  
½ gros oignon  
50 g d'huile  
300 g de lait  
80 g de farine  
50 g de vin blanc  
1 cube de bouillon de poisson concentré  
noix de muscade  
sel, poivre  
pain dur  
persil  
2 gousses d'ail  
2 œufs

##### **Préparation**

Mettre dans le bol le pain, le persil et l'ail et mixer progressivement sous les vitesses 5-7-9. Réserver la chapelure

Ouvrir les moules dans une casserole sur le feu. Les sortir des coquilles et les mixer 6 secondes, vitesse 3. Réserver

Mettre dans le bol l'huile, l'ail, l'oignon et programmer 5 minutes T°100, vitesse 4.

Ajouter la farine et programmer 2 minutes T°90 vitesse 4.

Ajouter le cube de bouillon, le lait, le vin, le poivre et la noix de muscade. Mixer progressivement quelques secondes, vitesses 5-7-9. Reprogrammer 5 minutes T°90 vitesse 5.

Ajouter à la béchamel obtenue 3 cuillerées à soupe de moules et mixer quelques secondes, vitesse 6. Rectifier l'assaisonnement et verser les autres moules et remuer à l'aide de la spatule.

Remplir les coquilles du mélange, les passer dans la chapelure, puis l'œuf battu puis la chapelure et faire frire dans de l'huile très chaude.

Egoutter sur du papier absorbant



#### 14.1.1.39 Mousse de roquefort et sa sauce au cresson

##### **Ingrédients**

###### Mousse:

400 g de Roquefort ou bleu ou chèvre  
500 g de crème liquide  
5 œufs  
noix de muscade 1 pincée de sel  
poivre

###### Sauce :

20 g d'huile d'olive  
40 g de beurre  
2 poignées de cresson lavé et égoutté (feuilles)  
250 g de crème liquide  
sel, poivre

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients de la mousse dans le bol et mixer quelques secondes, vitesse 4. Vérifier l'assaisonnement pour le sel et programmer 7 minutes, T°90 vitesse 4. Puis reprogrammer 2 minutes vitesse 5, sans température. Retirer le gobelet du couvercle.

Verser la préparation dans un moule tapissé de film transparent. Laisser refroidir complètement avant de démouler.

Dans le bol lavé, verser l'huile, le beurre et le cresson et programmer 3 minutes T°100 vitesse 1.

Ajouter la crème, assaisonner et programmer 5 minutes, T°100 vitesse 5. Le mélange doit être homogène

Démouler le moule refroidi et servir avec cette sauce.

Pour décorer, utiliser des cerneaux de noix ou des tomates cerise.



#### 14.1.1.40 Mousse de thon

##### **Ingrédients**

300 g de thon frais sans peau ni arêtes  
3 œufs  
4 cs de concentré de tomates  
250 g de béchamel épaisse  
2 tranches de pain trempées dans du lait et bien égouttées  
1 cs de Brandy  
1 pincée d'estragon moulu  
sel  
poivre blanc moulu  
noix de muscade

##### **Préparation**

Faire une béchamel au Thermomix et laisser refroidir un peu.

Verser ensuite les autres ingrédients dans le bol et programmer 1 minute vitesse 5 jusqu'à obtenir une pâte homogène, mais sans qu'elle soit trop lisse ;

Verser la pâte dans un moule beurré allant au micro ondes et cuire 7 minutes.

Mettre la préparation sur du pain grillé avec un peu de mayonnaise



#### 14.1.1.41 Mousse de thon et d'anchois

##### **Ingrédients**

2 endives  
1 boîte de thon au naturel  
50 g d'olives noires dénoyautées  
4 filets d'anchois en conserve  
4 cs de mayonnaise

##### **Préparation**

Mixer quelques secondes 6 olives noires.

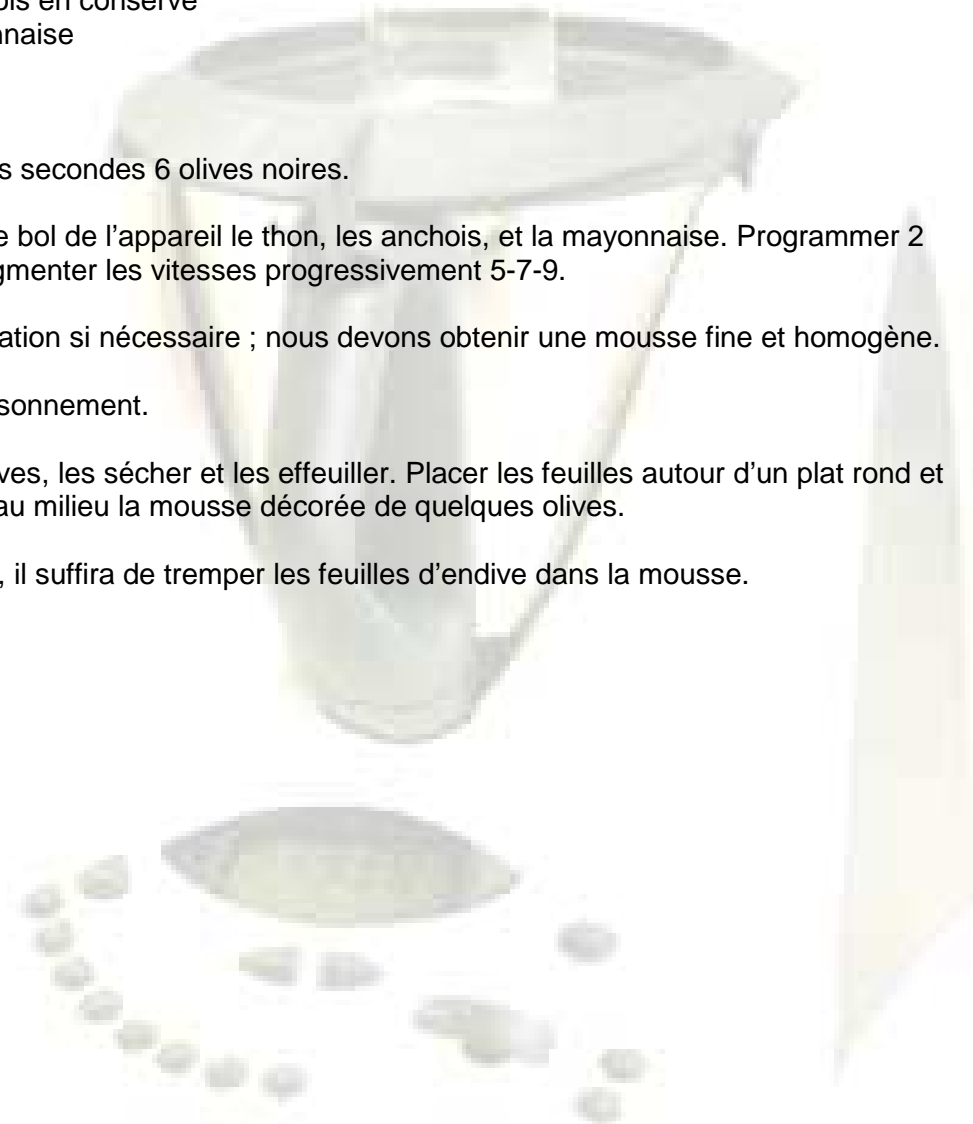
Ajouter dans le bol de l'appareil le thon, les anchois, et la mayonnaise. Programmer 2 minutes et augmenter les vitesses progressivement 5-7-9.

Répéter l'opération si nécessaire ; nous devons obtenir une mousse fine et homogène.

Vérifier l'assaisonnement.

Laver les endives, les sécher et les effeuiller. Placer les feuilles autour d'un plat rond et creux. Mettre au milieu la mousse décorée de quelques olives.

Pour déguster, il suffira de tremper les feuilles d'endive dans la mousse.





#### 14.1.1.42 Patates à la vapeur et à la sauce verte

##### **Ingrédients**

12 petites pommes de terre  
tomates  
2 cornichons  
1 oignon  
1 gousse d'ail  
1 œuf dur  
persil  
poivre noir moulu  
2 cs de vinaigre de pomme  
100 ml d'huile d'olive  
sel

##### **Préparation**

Mettre de l'eau et du sel dans le bol. Programmer 30 minutes, vitesse Varoma. Quand la vapeur commence à sortir (10 minutes après) placer le panier du Varoma avec les pommes de terre lavées, avec leur peau sur l'appareil.

Laisser cuire 20 minutes.

A la fin de la cuisson, réserver les patates et préparer la sauce verte. Dans le bol lavé et séché, verser l'oignon, l'ail, le persil, les cornichons, le poivre noir, le vinaigre, l'huile et le sel. Mixer quelques secondes, vitesse 5 jusqu'à obtenir une sauce homogène. Réserver

Peler les patates et les couper en rondelles. Couper les tomates et l'œuf dur en rondelles. Poser une rondelle de tomate sur une rondelle de patates et terminer par une rondelle d'œuf dur. Arroser de sauce verte

Peut se manger chaud ou froid



#### 14.1.1.43 Pâte de genade

##### **Ingrédients**

250 g de beurre  
350 g de thon avec son huile  
50 g d'anchois égouttés  
100 g de saumon fumé  
1 truffe avec son bouillon  
50 g de Brandy  
poivre blanc  
2 cs de poivre vert  
1 cc de menthe sèche  
20 g de gélatine

##### **Préparation**

Mettre la gélatine dans de l'eau pour la ramollir.

Dans le bol, verser le bouillon de la truffe avec l'huile du thon et le Brandy et programmer 2 minutes T°60 vitesse 2.

Ajouter la gélatine bien essorée et 12 gobelets d'eau de trempage. Mixer quelques secondes, vitesse 5. Sans arrêter la machine, ajouter le beurre, la truffe et tous les autres ingrédients (seulement 1 cuillerée à café de poivre vert) sauf la menthe. Mixer quelques secondes, vitesse 9 en vous aidant de la spatule.

Ajouter la menthe et l'autre cuillerée de poivre vert. Mélanger à la spatule et rectifier l'assaisonnement. Tapisser un moule à cake de film transparent pour faciliter le démoulage et verser la préparation. Mettre au frais jusqu'au lendemain.

Peut se déguster accompagné de confiture de groseilles, de framboises ou de pain grillé.



#### 14.1.1.44 Pommes de terre à l'aioli

##### **Ingrédients**

750 g de pommes de terre  
5 gousses d'ail  
2 jaunes d'œufs frais  
3 gobelets d'huile d'olive  
1 cc de moutarde  
½ cc de sel

##### **Préparation**

Couper les pommes de terre en tailles moyennes, les placer dans le Varoma, mettre 800g d'eau dans le bol et programmer 25 minutes température Varoma vitesse 1.

Pendant ce temps, mettre l'ail épluché dans le bol et mixer 5 secondes, vitesse 7.

Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et mixer de nouveau 5 secondes, vitesse 7.

Ajouter 1/3 de gobelet d'huile d'olive et mixer 20 secondes, vitesse 7.

Ajouter les jaunes d'œufs, la moutarde, le sel et le poivre et insérer le fouet.

Faire tourner le thermomix vitesse 4 et verser 1 gobelet d'huile lentement en mince filet par l'orifice du couvercle. Laisser tourner quelques secondes puis verser de la même façon le reste d'huile.

Réserver au frais

Au moment de servir, verser la préparation sur les pommes de terre.



#### 14.1.1.45 Pudding au saumon et aux champignons

##### **Ingrédients**

500 g de champignons  
2 gousses d'ail effilées  
40 g d'huile d'olive  
100 g de saumon fumé  
1 grande boîte de lait concentré  
100 g de lait écrémé  
5 œufs  
sel, poivre, noix de muscade

##### **Préparation**

Laver, sécher et couper en morceaux les champignons. Réserver

Mettre le fouet. Verser l'huile dans le bol et programmer 2 minutes, vitesse 1, température Varoma.

Ajouter l'ail. Programmer 3 minutes, température Varoma, vitesse 1.

Verser les champignons et programmer 7 minutes, mêmes température et vitesse.

Retirer le fouet, ajouter le reste des ingrédients et programmer 7 minutes, 90° vitesse 4. Puis reprogrammer 2 minutes vitesse 5 sans température en remuant avec la spatule.

Verser dans un moule et mettre au frais jusqu'au lendemain.





#### 14.1.1.46 Pudding rapide

##### **Ingrédients**

4 œufs  
200 g de thon à l'huile  
6 poivrons *piquillo* en boîte  
1 boîte de lait concentré  
200 g de bâtonnets de crabe  
sel, poivre

##### **Préparation**

Mixer quelques secondes les bâtonnets de crabe vitesse 4. Sortir la moitié.

Ajouter avec la moitié de chair hachée les autres ingrédients (le thon et les poivrons devront être bien égouttés.) Programmer 6 minutes 90° vitesse 5.

Ajouter la chair de crabe réservée et remuer à la spatule.

Verser la préparation dans un moule et laisser refroidir.

Pour la décoration, vous pouvez mettre des olives, de la mayonnaise, des lamelles de poivrons.



#### 14.1.1.47 Rouleaux de printemps

##### **Ingrédients**

###### **Pâte:**

5 gobelets de farine  
1 œuf  
1 pincée de sel  
½ gobelet d'huile de soja  
1 gobelet de sauce au soja

2 carottes  
1 morceau de chou blanc  
1 oignon moyen  
1 gousse d'ail  
70 g d'huile

##### **Préparation**

Verser tous les ingrédients de la pâte dans le bol et mixer 15 secondes, vitesse 5. Sortir du bol et laisser reposer.

Mettre dans le bol 70 g d'huile et programmer 3 minutes, température Varoma, vitesse 1.

Ajouter les légumes dans le bol et mixer quelques secondes, vitesse 3.

Mettre le fouet et programmer 15 minutes, 100° vitesse 1.

Etaler très finement la pâte ; découper des petits carrés, les remplir de légumes et les rouler.

Cuire à 180° au four pour les faire dorer.



#### 14.1.1.48 Roulés de jambon/fromage aux noix

##### **Ingrédients**

Tranches de jambon d'York  
Fromage à tartiner  
Noix  
Poivre

##### **Préparation**

Décortiquer les noix, les mettre dans le bol et les réduire en poudre vitesse 7 durant quelques secondes.

Ajouter le fromage à tartiner, un peu de poivre et mixer quelques secondes, vitesse 3 jusqu'à obtenir une pâte bien homogène.

Etaler la préparation sur les tranches de jambon ; les rouler et les placer au congélateur pour pouvoir les découper sans les défaire.

Pour servir, couper en tranches.





#### 14.1.1.49 Salmorejo

##### **Ingrédients**

1kg de tomates mûres  
1 gousse d'ail  
1 bol rempli de mie de pain  
25 cl d'huile d'olive  
1 cc de vinaigre  
1 pincée de sucre  
sel  
100 g de jambon cru en lamelles  
2 œufs durs hachés

##### **Préparation**

Mettre les tomates et les gousses d'ail dans le bol et mixer 6 secondes, vitesse 4.

Ajouter la mie de pain et mixer 7 secondes, vitesse 4.

Sans arrêter l'appareil et sous la même vitesse, verser lentement par l'orifice du couvercle l'huile.

Assaisonner et mixer de nouveau vitesse 10 durant 2 minutes pour émulsionner le tout.

Mettre au réfrigérateur.

Servir très frais dans des ramequins individuels accompagnés de jambon et d'œufs.



#### 14.1.1.50 Sauce pour bâtonnets de crabe

##### **Ingrédients**

1 barquette de fromage à tartiner  
3 cs de mayonnaise  
2 cs de vin blanc  
1 cc de moutarde  
½ cc de Tabasco  
1 cc de Cayenne moulu  
½ cc de sucre

##### **Préparation**

Mettre le fouet dans l'appareil ; verser tous les ingrédients et programmer 8 minutes T°90 vitesse 2.

Présenter la sauce au milieu d'un plat et l'entourer de bâtonnets de crabe.





#### 14.1.1.51 Spirales au jambon et au fromage

##### **Ingrédients**

150 g de lait  
1 pincée de sel  
50 g de sucre  
70 g de beurre  
3 jaunes d'œufs  
1 sachet de levure  
400 g de farine  
Jambon d'York  
Fromage à tartiner

##### **Préparation**

Verser dans le bol le lait, le sel le sucre et le beurre et programmer 1 minute, T°37 vitesse 2.

Ajouter les jaunes d'œufs et la levure et mixer quelques secondes, vitesse 4.

Ajouter la farine et mixer 15 secondes, vitesse 6 puis programmer 2 minutes vitesse épi.

Étaler la pâte en formant un rectangle. La badigeonner au pinceau d'un peu de beurre fondu.

Poser les tranches de jambon d'York puis étaler le fromage à tartiner.

Rouler la pâte puis la découper en tranches.

Badigeonner la surface avec un jaune d'œuf et laisser reposer 1 heure.

Préchauffer le four à 200°

Mettre sur une plaque et enfourner 15 à 20 minutes à 200°.



#### 14.1.1.52 Tapas aux avocats et anchois

##### **Ingrédients**

Tranches de pain de campagne

Avocats

1 oignon

jus de citron

caramel liquide

1 boîte d'anchois

##### **Préparation**

Couper les avocats en 2 et les vider. Arroser la pulpe de jus de citron. La verser dans le bol et programmer 6 secondes, vitesse 4. Réserver.

Mixer l'oignon 10 secondes, vitesse 6.

Sur une tranche de pain de campagne, étaler une couche d'avocats, puis un peu d'oignon sur lequel vous poserez un filet de caramel liquide. Pour terminer, poser 1 ou 2 anchois sur chaque tapas



#### 14.1.1.53 Tapas aux poivrons confits

##### **Ingrédients**

100 g de poivrons rouges  
100 g de poivrons verts  
100 g de sucre  
100 g d'eau  
50 g de vinaigre

##### **Préparation**

Mettre les poivrons dans le bol et mixer 4 secondes, vitesse 4.

Ajouter les autres ingrédients et programmer 25 minutes, vitesse 1, température Varoma.

Sortir du bol et laisser refroidir.

Tartiner un morceau de pain avec du fromage et déposer la préparation aux poivrons dessus.





#### 14.1.1.54 Tapas de fromage de chèvre aux oignons caramélisé

##### **Ingrédients**

2 oignons  
3 cs de sucre  
huile d'olive  
4 rondelles de fromage de chèvre  
pain  
raisins secs de Malaga

##### **Préparation**

Couper l'oignon en julienne et le verser dans le bol avec un peu d'huile d'olive et avec le sucre. Programmer 7 minutes, vitesse 1 T°100. Bien surveiller la cuisson : l'oignon doit être transparent et l'huile et le sucre doivent avoir épaissis.

Sur une tranche de pain (aux noix), poser la tranche de fromage et déposer dessus un peu d'oignon caramélisé.

Disposer les raisins secs par-dessus.





#### 14.1.1.55 Tapas de sardines et de moules

##### **Ingrédients**

1 boîte de sardines à l'huile d'olive  
1 boîte de moules en escabèche  
50 g de fromage à tartiner  
50 g de beurre  
1 poivron rouge  
10 cl de crème fraîche  
sel  
Poivre

##### **Préparation**

Faire griller au four à 160° un poivron enveloppé dans du papier aluminium. Au bout d'une heure, éteindre le four et laisser refroidir le poivron à couvert avant de le peler.

Mettre dans le bol la moitié du poivron gillé. Ajouter la crème fraîche, le sel et le poivre. Mixer 30 secondes, vitesse 5. Réserver

Laver le bol. Retirer les arêtes des sardines et les mixer dans le bol avec le fromage et le beurre 15 secondes, vitesse 5.

Etaler la sauce au poivron sur des petits toasts



#### 14.1.1.56 Tarte à la morue

##### **Ingrédients**

1 pâte brisée  
200 g de morue dessalée  
3 œufs durs  
10 olives noires  
250 g de lait  
30 g de farine  
30 g de beurre  
1 cs d'huile  
3 oeufs  
50 g de crème liquide  
sel, poivre

##### **Préparation**

Précuire la pâte brisée à blanc 15 minutes à 180°.

Préparer la béchamel en versant dans le bol le lait, la farine, l'huile le poivre et programmer 4 minutes vitesse 3 T90

Ajouter les œufs frais et mixer 6 secondes, vitesse 5.

Ajouter la crème et mixer 5 secondes, vitesse 3.

Sur la pâte, déposer la morue découpée en lamelles puis la préparation, les œufs durs coupés en rondelles. Décorer avec les olives noires et mettre au four à 180° durant 20 à 25 minutes.



#### 14.1.1.57 Tartelette au saumon

##### **Ingrédients**

1 pâte brisée  
250 g de saumon fumé  
le jus d'1 citron  
1 pincée de poivre moulu  
500 g de lait  
1 gousse d'ail  
150 g de fromage blanc

##### **Préparation**

Dans le bol, verser tous les ingrédients et mixer quelques secondes, vitesses 6-8 jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Verser sur la pâte et cuire 20 minutes à 200°

Décorer d'une crevette décortiquée ou d'un anchois





#### 14.1.1.58 Tartelette au serrano et au fromage

##### **Ingrédients**

1 pâte brisée  
150 g de jambon serrano  
150 g de fromage de la Mancha  
4 œufs  
150 g de crème liquide  
sel, poivre blanc  
noix de muscade

##### **Préparation**

Dans le bol, verser le jambon et le mixer par 5 pressions turbo. Réserver

Mettre le fromage dans le bol et mixer quelques secondes, vitesse 10. Réserver

Mettre les autres ingrédients dans le bol et mixer quelques secondes, vitesse 4 jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Mélanger les 3 préparations à la spatule et verser sur la tartelette.

Cuire 20 minutes à 200°



#### 14.1.1.59 Terrine au bleu

##### **Ingrédients**

100 g de fromage bleu (type Roquefort)  
1 cs de beurre mou  
1 cs de mayonnaise.

##### **Préparation**

Verser tous les ingrédients dans le bol du mixer et programmer 15 secondes, vitesse 4-5, jusqu'à obtenir un mélange bien homogène. Mettre au frais

Cette terrine se sert sur des petits toasts de pain grillé aux noix.





#### 14.1.1.60 Terrine aux olives noires

##### **Ingrédients**

200 g d'olives noires dénoyautées  
25 à 50 g de filets d'anchois  
100 g de thon  
1 cs de câpres  
1 gousse d'ail  
1 cs de moutarde  
50 à 60 g d'huile d'olive  
poivre noir, thym, origan, laurier, estragon  
2 cs de Brandy (facultatif)  
poivre blanc

##### **Préparation**

Verser tous les ingrédients dans le bol et mixer progressivement de la vitesse 1 jusqu'à la vitesse maximale. La préparation doit être bien mixée.

Mettre dans une terrine et réserver au frais





#### 14.1.1.61 Terrine d'avocats

##### **Ingrédients**

2 avocats bien mûrs  
50 g d'oignon  
1 gousse d'ail  
1 tomate mûre  
sel  
tabasco  
quelques gouttes de citron  
quelques feuilles de coriandre

##### **Préparation**

Verser tous les ingrédients dans le bol et programmer 15 secondes, vitesse 6.  
A l'aide de la spatule, bien racler les parois du bol.

Mettre le fouet et programmer 30 secondes, vitesse 4.

Verser dans une terrine et mettre au frais







#### 14.1.1.62 Terrine d'anchois

##### **Ingrédients**

2 œufs durs  
2 boîtes d'anchois sans l'huile  
2 cs de mayonnaise  
7 bâtonnets de crabe (surimi)

##### **Préparation**

Incorporer les ingrédients dans le bol dans l'ordre suivant et mixer progressivement vitesse 5-7-9- :

Les bâtonnets de crabe, les anchois et les œufs durs et enfin la mayonnaise

Verser la préparation dans une terrine et mettre au frais





#### 14.1.1.63 Terrine de thon

##### **Ingrédients**

150 g de beurre  
3 œufs durs  
300 g de thon à l'huile bien égoutté  
2 petites boîtes d'anchois bien égouttés  
poivre

##### **Préparation**

Verser dans le bol le beurre, et programmer 1 minute, 40° vitesse 1. Ajouter les ingrédients restants et programmer 20 secondes, vitesse 6.

A l'aide de la spatule, verser la préparation dans une terrine et mettre au frais





#### 14.1.1.64 Terrine de crabe et de crevettes

##### **Ingrédients**

200 g de crevettes pelées  
150 g de chair de crabe  
100 g de beurre  
150 g de crème liquide  
ciboulette ciselée  
½ gobelet de Jerez

##### **Préparation**

Introduire dans le bol le beurre, la ciboulette, les crevettes et le crabe. Programmer 5 minutes 100° vitesse 4.

2 minutes avant l'arrêt de la minuterie, ajouter le jerez

Introduire la crème liquide par l'orifice du couvercle et mixer quelques secondes, vitesse 8.

Verser dans une terrine ou ramequins individuels et mettre au frais.



#### 14.1.1.65 Terrine de champignons

##### **Ingrédients**

1 oignon  
1 kg de champignons  
ail, persil, sel, origan  
3 cs de farine

##### **Préparation**

Verser l'oignon et les champignons dans le bol du Thermomix et mixer vitesse maximale quelques secondes.

Faire revenir quelques minutes le mélange : programmer 100° vitesse 4 durant quelques petites minutes.

Ajouter ensuite la farine et laisser tourner l'appareil quelques minutes vitesse 4.

Ajouter ensuite l'ail et le persil coupés très finement et l'origan. Mixer quelques secondes, vitesse 4

Verser la préparation dans une terrine et mettre au frais.



#### 14.1.1.66 Terrine de chorizo

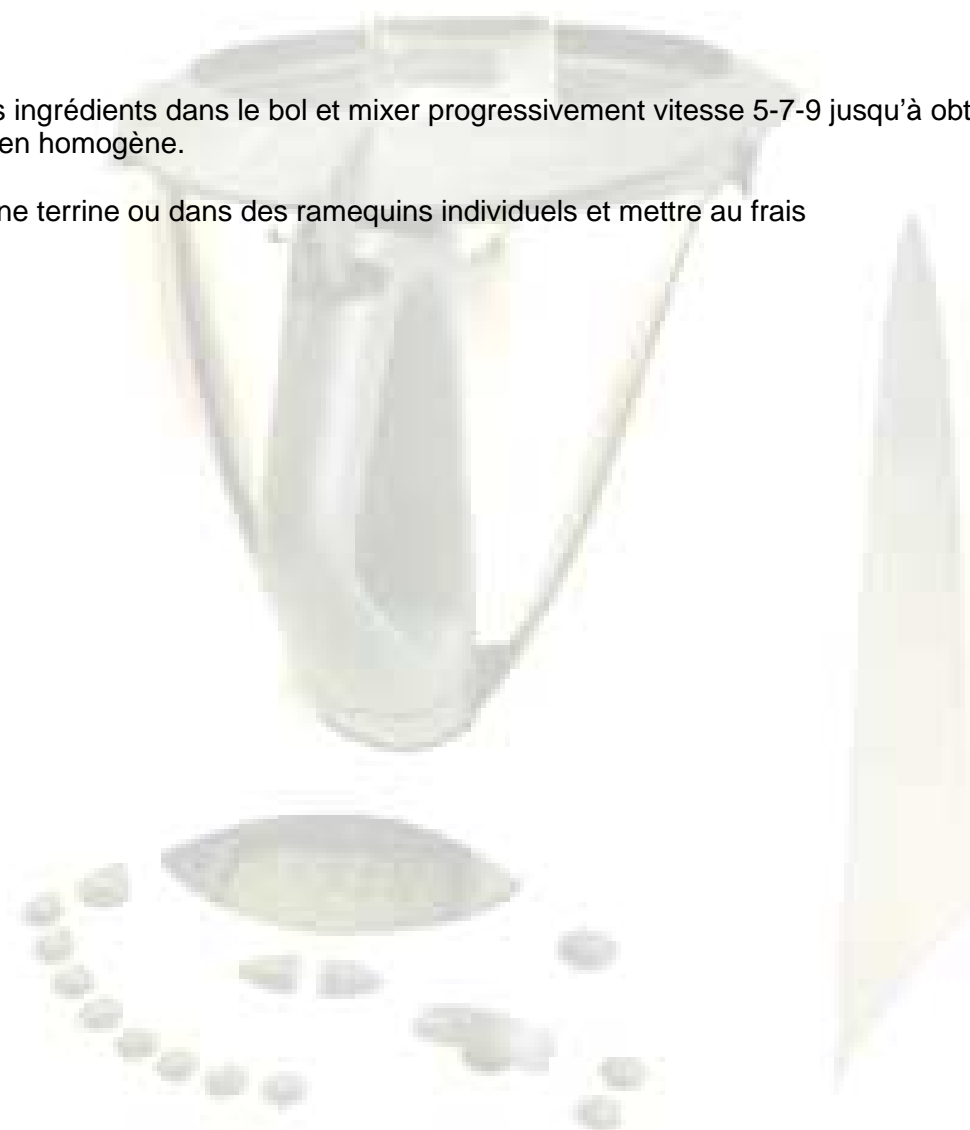
##### **Ingrédients**

250 g de chorizo  
250 g de fromage à fondre  
1 gobelet de mayonnaise ou de crème liquide.

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer progressivement vitesse 5-7-9 jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.

Verser dans une terrine ou dans des ramequins individuels et mettre au frais





#### 14.1.1.67 Terrine de foies

##### **Ingrédients**

500 g de foies de volaille  
150 g de jambon d'York  
150 g de bacon  
1 verre de Brandy ou Porto  
1 cc de beurre  
1 cc d'huile  
200 g de crème liquide  
50 g d'oignon  
poivre noir  
½ feuille de laurier  
noix de muscade  
cannelle en poudre  
½ cc de sucre  
1 clou de girofle  
sel

##### **Préparation**

La veille, mettre à macérer les foies dans le Brandy ou Porto.

Verser dans le bol le beurre, l'huile, l'oignon, le bacon, le laurier, le poivre, le clou de girofle et le sel. Programmer 3 minutes vitesse 3 100°

Ajouter ensuite les ingrédients restants ainsi que les foies bien essorés et 2 cuillerées à café de Porto ou Brandy (ne pas prendre celui de la macération !)

Mixer progressivement 30 secondes, vitesses 5-7-9. Le mélange doit être une purée homogène. Racler les bords du bol à la spatule et programmer 6 minutes, 80° vitesse 4.

En vous aidant de la spatule, programmer de nouveau 15 secondes, vitesse 8.

Verser la préparation dans une terrine et la mettre au frais.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.1.68 Terrine de jambon

##### **Ingrédients**

100 g de jambon  
150 g de jambon d'York  
1 cc de poivre noir en gains  
2 cs de beurre ou margarine

##### **Préparation**

Ecraser le poivre et le verser dans le bol avec les jambons et mixer progressivement sous les vitesses 5-7-9.

Ajouter le beurre et bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement avec le sel.





#### 14.1.1.69 Terrine marine

##### **Ingrédients**

1 boîte de sardines à la tomate  
1 boîte de moules à l'escabèche  
1 boîte de maquereau à l'huile  
1 cc de beurre  
quelques gouttes de Tabasco

##### **Préparation**

Verser tous les ingrédients dans le bol avec leur jus et mixer en vous aidant de la spatule vitesses 6-8 jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Verser dans une terrine et mettre au frais







#### 14.1.1.70 Terrine de salami

##### **Ingrédients**

200 g de salami  
100 g de jambon d'York  
40 g de beurre ou margarine (1 cuillerée à soupe)  
sel, poivre  
quelques gouttes de Tabasco  
1 cs de Brandy

##### **Préparation**

Faire ramollir le beurre ou la margarine.

Verser tous les ingrédients et les mixer progressivement en augmentant et en diminuant les vitesses 1 à 9, jusqu'à obtenir une pâte crémeuse.

Verser dans une terrine et mettre au frais





#### 14.1.1.71 Terrine de sardines

##### **Ingrédients**

2 boîtes de sardines à l'huile bien égouttées  
150 g de beurre  
2 cs de Brandy  
2 cs de ketchup  
2 cs de Porto  
50 g d'oignon  
3 branches de persil (les feuilles uniquement)  
quelques gouttes de citron, de Tabasco,  
poivre

##### **Préparation**

Mettre le beurre dans le bol et programmer 1 minute, 40° vitesse 2.

Ajouter le reste des ingrédients et mixer 30 secondes, vitesse 4.

Rectifier l'assaisonnement.

Verser dans une terrine et mettre au frais





#### 14.1.1.72 Terrine de surime

##### **Ingrédients**

4 bâtonnets de crabe  
1 boîte d'anchois  
2 œufs durs  
3 cs de mayonnaise  
1 boîte de moules décortiquées au naturel

##### **Préparation**

Verser tous les ingrédients dans le bol de l'appareil et programmer quelques secondes, vitesse 6.

Une fois le mélange bien homogène, verser dans un moule et mettre au frais





#### 14.1.1.73 Tortilla de patatas

##### **Ingrédients**

400 g de patates à rissoler  
6 œufs  
100 g d'huile d'olive  
100 g d'eau  
200 g d'oignon  
sel

##### **Préparation**

Mettre dans le bol du Thermomix l'huile et l'eau et programmer 3 minutes vitesse 1 température Varoma.

Pendant ce temps, peler les patates et l'oignons et les couper en rondelles.

Mettre le fouet dans le bol et y verser les pommes de terre et les oignons et programmer 12 minutes, température Varoma, vitesse 1. Vérifier que la pomme de terre soit cuite sinon augmenter la cuisson d'une minute, même température et vitesse.

Une fois la cuisson terminée mettre à égoutter le mélange dans le panier de cuisson pour bien faire évacuer l'huile.

Sans laver le bol, verser les œufs et le sel, mixer 10 secondes, vitesse 3. Incorporer les patates et les oignons dans le bol et laisser reposer jusqu'au moment de faire cuire l'omelette.



#### 14.1.1.74 Tortilla de poivrons piquillo et de morue

##### **Ingrédients**

100 g d'oignons  
400 g de poivrons verts épépinés  
3 gousses d'ail  
8 poivrons *piquillo* en boîte  
100 g de miettes de morue salée  
8 œufs

##### **Préparation**

Mettre la morue à tremper pendant 12 heures en changeant l'eau à 3 ou 4 reprises.

Verser l'oignon dans le bol et le mixer 10 secondes, vitesse 3. Réserver

Mixer l'ail et le poivron vert épépiné 15 secondes, vitesse 3. Réserver

Laver et sécher le bol.

Verser dans le bol l'oignon avec 2 cs d'huile et programmer 5 minutes température Varoma vitesse 1. L'oignon doit devenir translucide.

Ajouter l'ail et les poivrons et programmer 7 minutes température Varoma vitesse 1. Les poivrons doivent être tendres.

Ajouter la morue et les poivrons *piquillo* et 1 cuillerée à soupe d'huile et programmer 3 minutes, vitesse 1, 90°

Assaisonner et laisser reposer jusqu'au moment de faire cuire l'omelette avec les 8 œufs



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.2 Plats et légumes





#### 14.1.2.1 Agneau de la mancha

##### **Ingrédients**

500 g d'échine d'agneau en morceaux  
½ gobelet d'huile  
1 foie d'agneau  
2 gousses d'ail  
1 oignon  
2 poivrons verts  
4 tomates mûres  
1 feuille de laurier  
thym, origan, sel, poivre,  
eau

##### **Préparation**

Assaisonner la viande

Mettre tous les ingrédients sauf l'échine, l'eau et les herbes dans le bol et mixer quelques secondes, vitesse 4. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Mettre la viande le sel, le poivre, le laurier et le thym ainsi que l'origan et programmer 15 minutes T°100 vitesse 1.

Ajouter 3 gobelets d'eau et programmer 10 minutes T°100 vitesse 1. Rajouter de l'eau si nécessaire. Vérifier que la viande soit tendre sinon reprogrammer 10 à 15 minutes.

Verser dans un plat, bien mélanger et servir avec des pommes de terre frites.



#### 14.1.2.2 Artichaut à l'impériale

##### **Ingrédients**

12 cœurs d'artichauts  
100 g de fromage râpé  
150 g de jambon serrano  
2 gousses d'ail  
persil  
400 g de lait  
40 g de farine  
20 g de beurre  
1 cs d'huile  
noix de muscade, sel, poivre

##### **Préparation**

Dans le bol, mettre le jambon et par 2 ou 3 coups de Turbo, le mixer. Ajouter l'ail et le persil et mixer 5 secondes, vitesse 4. Réserver.

Laver et sécher le bol et préparer une béchamel : mettre le lait, la farine, le beurre l'huile, la noix de muscade, sel et poivre et mixer 10 secondes, vitesse 5. Programmer ensuite 7 minutes T° 100 vitesse 3. Incorporer le mélange ail , persil, jambon et bien mélanger à la spatule. Rectifier l'assaisonnement.

Remplir les cœurs d'artichauts de cette farce et saupoudrer de fromage râpé.

Mettre à gratiner au four préchauffé à 200°. Servir très chaud accompagné de carottes à la vapeur coupées en rondelles.





### 14.1.2.3 Asperges farcies au saumon sauce chaude

#### **Ingrédients**

6 gosses asperges en conserve  
125 g de saumon fumé  
6 jaunes d'œufs  
150 g de beurre  
le jus d'1 citron  
½ gobelet d'eau  
sel, poivre

#### **Préparation**

Ouvrir les asperges dans le sens de la longueur et les farcir du saumon préalablement mixé 30 secondes, vitesse 6 dans le bol. Réserver.

Dans le bol lavé et séché, mettre le beurre et programmer 70° Jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Réserver.

Mettre les jaunes, le citron, l'eau le sel et le poivre et programmer 3 minutes 70° vitesse 4.

A 1 minute 30, ajouter le beurre par le couvercle. Laisser tourner la machine quelques minutes et augmenter vitesse 8.

Verser la sauce sur les asperges et gratiner jusqu'à ce que la surface soit dorée.



#### 14.1.2.4 Aubergines farcies au saumon

##### **Ingrédients**

3 grosses aubergines  
3 grosses tranches de saumon (350g environ)  
1 œuf  
1 feuille de laurier  
2 poivrons « piquillo »  
60 g de margarine  
70 g de farine  
2 cs d'huile  
400 gde lait  
3 tranches de fromage à fondre  
6 cs de tomate cuinée  
ail moulu, noix de muscade, poivre et sel

##### **Préparation**

Laver les aubergines, les partager en 2. Quadriller la chair à l'aide d'un couteau, y verser un peu de sel et mettre au four à 200° durant 25 à 30 minutes. Laisser refroidir et à l'aide d'une cuillère, sortir la chair et réserver.

Cuire le saumon quelques minutes dans l'eau avec du sel et le laurier. Laisser refroidir et enlever la peau et les arêtes.

Dans le bol, mettre la margarine, l'huile et la farine et programmer 2 minutes T°90 vitesse 4.

Ajouter le saumon, la pulpe d'aubergines, les poivrons, les œufs, l'ail, un peu de noix de muscade, le poivre et le sel. Programmer 6 secondes, vitesse 4 puis 4 minutes, T°80 vitesse 1. S'aider de la spatule pour racler les bords.

Remplir de farce les aubergines, ajouter dessus 1 cuillerée à soupe de tomate cuinée et une tranche de fromage à fondre que vous pouvez remplacer par du fromage râpé.

Faire gratiner quelques minutes au four



#### 14.1.2.5 Biscuits à la mousse de saumon et de crevettes

##### **Ingrédients**

###### Biscuit:

4 œufs,  
120 g de farine,  
120 g de sucre

###### Mousse:

250 g de saumon  
100 g de crevettes  
100 g de crème  
100 g d'huile d'olive  
sel, poivre  
150 g de saumon  
100 g de crevettes

###### Béchamel:

90 g de farine  
200 g de crevettes  
30 g d'oignons  
50 g de beurre  
30 g d'huile d'olives  
200 g de fumet  
200 g de lait

##### **Préparation**

Mettre le fouet et verser le sucre et les œufs et programmer 6 minutes T°40 vitesse 3. Puis, à la fin de la minuterie, programmer 6 minutes vitesse 3 sans température. Ajouter ensuite la farine et mixer 4 secondes, vitesse 3. Etaler la pâte et la cuire 9 minutes à 180°. La rouler avec un torchon et laisser refroidir.

###### Mousse :

Mixer 250g de saumon et 100g de crevettes durant 10 secondes, vitesse 3. Ajouter la crème et programmer 15 minutes T°90 vitesse 1. Puis ajouter l'huile peu à peu (la machine devra toujours être en marche vitesse 5 sans température). Mettre le fouet et programmer 1 minute vitesse 3. Réserver. Cuire le reste des crevettes et le saumon 5 minutes T°100 vitesse 1. Réserver.

###### Béchamel :

Mettre le beurre et l'huile dans le bol et programmer 4 minutes température Varoma vitesse 1. Ajouter l'oignon et mixer quelques secondes, vitesse 4. Programmer ensuite 4 minutes, T° Varoma, vitesse 1. Ajouter ensuite les autres ingrédients et programmer 5 minutes T°90 vitesse 5. Réserver.

Dérouler le biscuit et le tartiner avec la mousse, les crevettes et le saumon cuit. Le rouler et le laisser au frigo fermé dans du papier alimentaire.

Au moment de servir, couvrir avec la béchamel.



#### 14.1.2.6 Blancs de volaille sauce au fromage

##### **Ingrédients**

500 g de blancs de volaille  
farine  
sel  
huile d'olive  
50 g d'oignons  
½ cube de bouillon  
½ gobelet de vin blanc  
45 g de fromage râpé

##### **Préparation**

Couper les blancs en filets puis en morceaux. Les assaisonner puis les rouler dans la farine et les faire frire dans une poêle avec ½ gobelet d'huile d'olive.

Dans le bol, mettre l'oignon et l'huile de la friture (avec jus de la volaille)) et programmer 3 minutes, T°100 vitesse 5. Ajouter 1 cuillerée à soupe de farine et programmer 2 minutes T°90 vitesse 4. Ajouter ½ cube de bouillon de volaille, du sel, ½ gobelet de vin blanc, le fromage et 2 gobelets d'eau. Programmer 2 minutes, T°90 vitesse 5-7-9 progressivement

Rectifier l'épaisseur de la sauce en ajoutant de l'eau si nécessaire et programmer 10 secondes, vitesse 9.

Mélanger la sauce avec les morceaux de poulet



#### 14.1.2.7 Brandade de morue

##### **Ingrédients**

500 g de morue dessalée depuis la veille  
200 g d'huile  
100 g de lait  
3 gousses d'ail  
poivre

##### **Préparation**

Verser la morue dessalée dans une casserole. La couvrir d'eau froide et mettre à chauffer jusqu'à ce que l'eau commence à frémir. Bien égoutter, et sortir la peau et les arêtes. Réserver.

Mettre l'huile dans le bol et programmer 5 minutes T°100 vitesse 1. Sans arrêter la machine, verser les gousses d'ail et programmer 3 minutes T°100 vitesse 5. Programmer ensuite vitesse 6 et jeter par l'orifice en alternant un peu de morue, un peu de lait et ainsi de suite.

S'aider de la spatule pour remuer, jusqu'à obtenir la consistance voulue. Augmenter ensuite vitesse 8.

Ce plat de morue se sert avec du pain grillé ou décoré avec des olives noires, ou peut se gratiner ou se mélanger avec une purée de pomme de terre.



#### 14.1.2.8 Cailles sauce aux champignons et riz pilaf

##### **Ingrédients**

4 cailles  
thym, romarin  
huile  
3 gobelets de riz  
½ gobelet d'huile  
1 cuillerée à café d'herbes de Provence  
6 gobelets de bouillon de volaille  
sauce aux champignons :  
12 champignons  
1 gobelet d'huile  
4 gobelets de bouillon de volaille  
1 pincée de sel, poivre

##### **Préparation**

Dans le bol, mixer quelques secondes, vitesse 4 l'oignon et les champignons. Racler les bords à la spatule. Ajouter l'huile (1 gobelet). Mettre dans le panier le riz, le sel, les herbes de Provence. Mettre ensuite le panier dans le bol et programmer 8 minutes, T°100 vitesse 4.

Puis ajouter 6 gobelets de bouillon de volaille et programmer 18 minutes T°100 vitesse 4 et remuer de temps en temps le riz à la spatule.

Retirer le riz et réserver. Retirer aussi la sauce et rectifier l'assaisonnement.

Partager les cailles en 2. Les saler et les saupoudrer de romarin et de thym.

Mettre un filet d'huile d'olive dans une poêle et y faire dorer les cailles de tous les côtés.

Servir les cailles sur un lit de riz entourées de sauce aux champignons.



#### 14.1.2.9 Calamars dans leur encre

##### **Ingrédients**

1 Kg de calamars (cercles)  
50 g d'huile  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
3 feuilles de laurier  
100 g de concentré de tomates  
200 g de vin blanc  
2 cs de farine  
4 petits sachets d'encre de calamars  
sel, poivre  
quelques gouttes de Tabasco

##### **Préparation**

Mettre dans le bol l'huile et programmer 5 minutes, T°Varoma, vitesse 1. Ajouter le laurier et laisser la machine arrêtée quelques minutes. Ajouter les oignons, l'ail, la tomate et programmer 10 secondes, vitesse 4 ; Programmer ensuite 5 minutes T°100 vitesse 2. Racle les parois à la spatule.

Verser ensuite la farine et programmer 20 secondes, vitesse 6. Mettre le fouet, ajouter les calamars, le vin blanc, l'encre, le sel, le poivre, le Tabasco et programmer 20 minutes, T°100, vitesse 1.

Si les calamars ont rendu beaucoup de liquide, programmer T°Varoma 5 à 10 minutes pour évaporer. S'il y a trop peu de liquide, ajouter de l'eau.

Servir les calamars avec du riz



#### 14.1.2.10 Cannellonis de crabe

##### **Ingrédients**

300 g de bâtonnets de crabe  
40 g de fruits secs  
1 boîte de 250g de thon à l'huile  
50 g de fromage frais  
30 g de cornichons et de câpres au vinaigre  
sel, poivre, origan  
½ gobelet d'eau  
½ gobelet d'huile.

##### **Préparation**

Mixer quelques secondes les fruits secs par quelques coups de TURBO ou de vitesse maximale.

Ajouter les autres ingrédients sauf le crabe et programmer 15 secondes, vitesse 5.

Aplatir les bâtonnets, les tartiner de farce et les rouler en les maintenant dans du film alimentaire.

Mettre au frais.

Servir sur un lit de laitue coupée en julienne.





#### 14.1.2.11 Cannelonis de poireaux farcis aux calamars

##### **Ingrédients**

6 gros poireaux (partie blanche)  
300 g de calamars en rondelles surgelés  
50 g d'huile d'olive  
50 g de concentré de tomates  
100 g de poivron vert pelé à l'économe  
100 g d'oignon rouge  
1 gousse d'ail  
sel, poivre  
Sauce :  
50 g d'huile d'olive  
100 g de poivron vert  
100 g d'oignon rouge  
1 gousse d'ail  
150 g de concentré de tomates  
150 g de vin blanc  
sel, poivre  
2 petits sachets d'encre

##### **Préparation**

Bien laver les poireaux et les déposer dans le Varoma.

Mettre 500g d'eau dans le bol et programmer 5 minutes T°Varoma vitesse 2. Poser ensuite le Varoma sur le bol, fermer et programmer 5 minutes T°Varoma vitesse 2. Sortir les poireaux et les mettre à égoutter sur du papier absorbant. Réserver  
Mettre ensuite la machine en marche vitesse 5 et verser les calamars et mixer 30 secondes. Réserver.

Sans laver le bol, mettre tous les ingrédients de la farce sauf les calamars et mixer 6 secondes, vitesse 4. Programmer ensuite 7 minutes T°Varoma vitesse 1. Ajouter les calamars et programmer 12 minutes T°Varoma vitesse 1.

Couper les poireaux dans le sens de la longueur, les ouvrir sans les détacher et les farcir du mélange aux calamars. Les poser ensuite dans un plat et les réserver au chaud.

Sans laver le bol, mettre tous les ingrédients de la sauce sauf l'encre et le vin blanc et mixer 6 secondes, vitesse 4. Programmer 10 minutes T°Varoma vitesse 1. Ajouter ensuite le vin et l'encre et mixer 30 secondes, vitesse 5. Programmer 7 minutes T°100 vitesse 1.

Napper les poireaux de sauce.



#### 14.1.2.12 Carpaccio de saumon et merlu

##### **Ingrédients**

150 g de saumon frais  
400 g de merlu  
branches d'aneth  
4 tomates rouges fermes  
huile d'olive  
jus de 2 citrons  
aneth, sel, poivre  
300 g d'haricots verts  
1 gousse d'ail  
1 jaune d'œuf  
175 g d'huile d'olive

##### **Préparation**

Enlever la peau et les arêtes des poissons et faire des filets très fins. Couper du film alimentaire en rectangle. Mettre sur chaque morceau de film le filet de merlu, une branche d'aneth, un filet de saumon, une branche d'aneth et terminer par un filet de merlu. Rouler le film alimentaire en serrant bien et envelopper le rouleau dans du papier aluminium et mettre au congélateur 6 à 8 heures.

Peler les tomates avec un pèle patates, enlever les gaines et les mettre à égoutter sur du papier absorbant.

Dans le bol, mettre les tomates avec un peu de sel et mixer 20 secondes, vitesse 4. Verser le mélange dans un plat de service, l'étaler et arroser d'un filet d'huile d'olive.

Sortir le poisson du congélateur et avec un couteau, couper des lamelles de poissons très fines, les déposer sur le lit de tomates, saler et arroser le tout de citron et d'huile d'olive. Mettre au frais.

Pendant ce temps, préparer une mousse en versant les haricots verts égouttés dans le bol avec l'ail, le sel et le poivre et mixer 30 secondes, vitesse 4. Ajouter le jaune d'œuf et mixer vitesse 5. Ajouter 175g d'huile et mixer de nouveau 30 secondes, vitesse 5. Verser la mousse dans un récipient de service.

Décorer le carpaccio d'aneth et servir accompagné de mousse.



#### 14.1.2.13 Carpaccio de thon à la tomate

##### **Ingrédients**

400 g de thon  
le jus de 2 citrons  
6 tomates rouges  
1 cc d'origan  
2 cs de câpres  
50 g d'huile  
poivre noir moulu, sel

##### **Préparation**

Couper le thon en tranches très fines et les mettre dans un plat creux.

Dans le bol, mettre l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre et mixer 6 secondes, vitesse 4. Verser le mélange sur le thon et laisser macérer 15 minutes.

Couper les tomates en fines rondelles. Les arroser d'un peu d'huile et saupoudrer d'origan et de sel.

Dans un plat, étaler une tranche de thon en alternant avec une rondelle ou 2 de tomates. Décorer avec les câpres.

Afin de pouvoir couper le thon en lamelles très fines, le placer au congélateur jusqu'à ce qu'il commence à durcir.



#### 14.1.2.14 Champignons à la crème et au citron

##### **Ingrédients**

500 g de champignons en lamelles  
30 g d'huile d'olive  
2 gousses d'ail en lamelles  
50 g de lait écrémé  
40 g de jus de citron  
sel, poivre, persil

##### **Préparation**

Sans laver les champignons et sécher sur du papier absorbant. Réserver. Mettre le fouet, verser l'huile dans le bol et programmer 3 minutes 100° vitesse 1. Verser l'ail en lamelles dans le bol et programmer 3 minutes 100° vitesse 1.

Mettre les champignons, le sel, le poivre et programmer 8 minutes T°Varoma, vitesse 1.

Ajouter le lait, le citron, le persil et programmer 3 minutes T°100 vitesse 1.

Servir très chaud.



#### 14.1.2.15 Courgettes à la bolognaise

##### **Ingrédients**

130 g de carottes  
100 g d'oignons  
1 gousse d'ail  
1 morceau de céleri branche  
120 g de champignons  
500 g de tomate cuisée  
50 g d'huile  
500 g de viande hachée  
2 cubes de bouillon de volaille  
poivre, origan, laurier  
4 à 6 courgettes moyennes  
béchamel

##### **Préparation**

Couper les courgettes en 2 dans le sens de la longueur, les vider de la chair et la réserver.

Mettre les légumes dans le bol et programmer quelques secondes, vitesse 5. Ajouter la chair et la tomate et programmer 30 secondes, vitesse maxi. Ajouter l'huile et programmer 10 minutes, T°100, vitesse 1. Ajouter la viande et les condiments (effriter les cubes) et remuer à la spatule. Réserver

Mettre les courgettes dans le Varoma, mettre 500g d'eau dans le bol et programmer 15 minutes T°Varoma vitesse 1.

Verser ensuite la sauce sur les courgettes, verser également un peu de sauce béchamel, saupoudrer de fromage râpé et faire gratiner quelques minutes au four.



#### 14.1.2.16 Crème de moules

##### **Ingrédients**

1.250 kg de moules fraîches  
½ l d'eau  
150 g de blancs de poireaux  
50 g d'huile  
2 gousses d'ail  
150 g de tomates mixées  
1 pomme Granny pelée et épépinée  
100 g de biscottes  
50 g d'anis  
2 cubes de bouillon de poisson  
poivre moulu

##### **Préparation**

Laver les moules, les mettre dans le Varoma et réserver.

Dans le bol, mettre ½ l d'eau, fermer et programmer 6 minutes T°Varoma vitesse 2. A la fin de la minuterie, poser le Varoma sur le couvercle et programmer 12 minutes T°Varoma vitesse 2. Sortir et réserver le liquide du bol.

Enlever les coquilles des moules ainsi que le bord noir qui entoure les moules. En mettre 6 à part et réserver le reste.

Dans le bol, mettre les poireaux en rondelles, l'huile, l'ail, les tomates, et la pomme en morceaux. Mixer 10 secondes, vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule et programmer 10 minutes T°Varoma vitesse 2.

Ajouter les moules, les biscottes, l'anis et un peu d'eau réservée. Programmer 2 minutes vitesse 9. Racler les bords, ajouter le reste d'eau, les cubes, le poivre, et mixer 30 secondes, vitesse 9. Programmer 10 minutes T°Varoma, vitesse 2.

Ajouter ensuite de l'eau de façon à remplir le bol. Rectifier l'assaisonnement, découper les moules mises de côté en petits morceaux.

Verser la crème dans des récipients individuels, y déposer une demi-biscotte avec une rondelle de tomate cerise et les petits morceaux de moules. Saupoudrer de persil.

Servir très chaud



#### 14.1.2.17 Crème de poireaux

##### **Ingrédients**

230 g de poireaux  
20 g d'huile d'olive  
60 g de beurre  
300 g de crème liquide  
500 g de lait entier  
170 g de purée de pomme de terre  
20 g de sel  
650 g de lait entier

##### **Préparation**

Verser les poireaux coupés en rondelles dans le bol et mixer 15 secondes, vitesse 4.

Ajouter l'huile, le beurre et programmer 6 minutes T°100 vitesse 4.

Ajouter la crème liquide, le sel et 500g de lait. Programmer 10 minutes, T°100 vitesse 4.

Ajouter la purée et mixer 30 secondes, vitesse 6. Ajouter 650g de lait et programmer 5 minutes vitesses 5-6-7 (progressivement)



#### 14.1.2.18 Crème de thon

##### **Ingrédients**

150 g de thon égouttés  
50 g de beurre  
20 g d'huile d'olive  
1 œuf dur  
poivre

##### **Préparation**

Mettre le beurre dans le bol et programmer 2 minutes T°37 vitesse 2.

Ajouter le reste des ingrédients et mixer 30 secondes, vitesse 6.

Mettre le mélange dans une terrine et placer au frais jusqu'au moment de servir.

Cette crème se sert sur des toasts en apéritifs ou sert de farce aux tomates et aux œufs







#### 14.1.2.19 Crème de volaille au Jerez

##### **Ingrédients**

2 blancs de volaille (350g environ)  
1 cs de beurre  
1 échalote  
45 g de farine  
1 petite boîte de truffes avec son jus  
1 cube de bouillon de volaille  
1 jaune d'œuf  
1 dl de Jerez secondes  
1 à 2 dl de crème liquide  
sel, poivre blanc, noix de muscade

##### **Préparation**

Déposer les blancs de volaille autour du panier de façon à ne pas obstruer les trous du fond.

Dans le bol, mettre les échalotes, et le beurre et programmer 3 minutes T°100 vitesse 1 après avoir introduit le panier.

Ajouter 3 dl d'eau, le cube de bouillon, le jus de truffe et programmer 9 minutes, T°100 vitesse 1 jusqu'à ce que la viande soit cuite.

Mettre le poulet dans le bol et mixer quelques secondes, vitesse 1.

Ajouter le jaune d'œuf, l'eau et la crème liquide et programmer T°100 vitesse 8 jusqu'à ébullition.

Verser dans des récipients individuels



#### 14.1.2.20 Filet de porc farci aux pommes

##### **Ingrédients**

2 filets de porc ibérique  
4 pommes Golden  
1 cc de jus de citron  
100 g d'oreillons de pêches ou d'abricots  
sel, poivre  
500 g d'oignons  
2 gousses d'ail  
50 g d'huile d'olive  
250 g de vin blanc  
250 g d'eau  
70 g de sauce au soja

##### **Garniture:**

pommes et pommes de terre pelées

##### **Préparation**

Demander au boucher de vous couper des filets fins en forme de rectangle. Peler les pommes, les couper en morceaux et les mettre dans le bol avec le jus de citron. Programmer 3 minutes, vitesse 4 T°100. Racler les bords à la spatule, poivrer et programmer 8 minutes T°100 vitesse 2. Refroidir.

Découper 2 rectangles de film alimentaire, y déposer les filets, les saler et étaler dessus la purée de pommes. Poser par dessus les oreillons de fruits égouttés. Former un rouleau avec le film alimentaire en serrant bien/ Fermer le rouleau dans du papier aluminium, les déposer dans le Varoma, en les entourer de petits morceaux de pommes de terre et de pommes. Réserver.

Dans le bol, mettre l'ail et l'oignons. Mixer 4 secondes, vitesse 4. Mettre le fouet et ajouter l'huile et programmer 10 minutes T°Varoma vitesse 1. Ajouter l'eau, le vin et le soja. Fermer et déposer le Varoma sur le bol et programmer 30 minutes T°Varoma vitesse 1.

Sortir le Varoma et le fouet et mixer quelques secondes, vitesse 3.

Retirer les papiers et couper en fines tranches et les poser sur la sauce. Servir très chaud accompagné des pommes de terre et pommes à la vapeur.



#### 14.1.2.21 Filet de porc sauce à l'orange

##### **Ingrédients**

3 filets de porc de 400 g chacun  
1 cs de sucre  
poivre blanc  
sel  
150 g d'oignons  
6 oranges à jus  
100 g de vin blanc secondes ou Jerez  
huile

##### **Préparation**

Saler et poivrer la viande. Laisser reposer 15 minutes.

Mettre une poêle sur le feu et verser le sucre. Quand le sucre commence à prendre une couleur, baisser le feu et ajouter les filets de porc et faire dorer de chaque côté. Laisser refroidir complètement la viande.

Une fois refroidie, l'enrouler dans du film transparent et la mettre dans le Varoma.

Dans le bol, mettre l'oignon et mixer 4 secondes, vitesse 5. Ajouter l'huile et programmer 10 minutes T°Varoma vitesse 3 ½.

Ajouter le vin, le jus de 4 oranges et mixer 10 secondes, vitesse 8. Poser le Varoma sur le bol et programmer 30 minutes T°Varoma vitesse 1.

Découper la viande en tranches, la disposer dans un plat puis mettre des rondelles d'oranges tout autour pour décorer. Servir la sauce dans une saucière.



#### 14.1.2.22 Filet de porc sauce au vin rouge et aux raisins

##### **Ingrédients**

2 filets de porc  
sel, poivre  
750 g de patates  
30 g d'huile  
50 g de beurre  
250 g d'oignons  
2 gousses d'ail  
350 g de bon vin rouge  
350 g de Jerez doux  
1 cube de bouillon de viande  
250 g de raisins pelés sans pépins.  
Caramel liquide.

##### **Préparation**

Saler et poivrer la viande. Etaler au pinceau sur chaque filet un peu de caramel liquide et déposer des gains de raisins.

Rouler le tout dans du film alimentaire puis envelopper le rouleau dans du papier aluminium.

Placer les rouleaux dans le Varoma et y mettre autour les pommes de terre coupées en morceaux mais non pelées.

Dans le bol, mettre l'huile, le beurre, l'ail et l'oignon et programmer 10 minutes T°Varoma vitesse 1 ;

Ajouter les autres ingrédients sauf les raisins, placer le Varoma sur le bol et programmer 40 minutes T°Varoma vitesse 1.

A la fin de la minuterie, mixer 15 secondes, vitesse 7. Si la sauce n'a pas réduit, reprogrammer 10 minutes, même vitesse et même température.

Retirer le Varoma, verser les raisins dans le bol et programmer 2 minutes T°Varoma, fonction sens inverse vitesse mijotage.



#### 14.1.2.23 Filets de truite au vin blanc

##### **Ingrédients**

6 filets de truite (1 kg environ)  
150 g d'oignons  
2 gousses d'ail  
100 g de jambon serrano  
100 g de vin blanc  
1 feuille de laurier  
sel, poivre, farine, huile  
100 g d'eau

##### **Préparation**

Mettre à chauffer de l'huile dans une poêle, jeter du sel sur le poisson, le rouler dans la farine et le faire dorer sur chaque face. Mettre dans le panier et réserver.

Mettre le jambon dans le bol et le mixer par 2 ou 3 coups de TURBO. Le jambon doit être mixé finement. Réserver

Introduire l'oignon et l'ail et mixer 4 secondes, vitesse 4. Programmer ensuite 5 minutes T° Varoma vitesse 1.

Ajouter le jambon et la feuille de laurier et mixer 3 minutes T° Varoma vitesse 1.

Ajouter le vin blanc, l'eau, sel et poivre. Introduire le panier avec les filets dans le bol et programmer 10 minutes T° Varoma vitesse 1.

Verser la sauce sur le poisson et servir très chaud.



#### 14.1.2.24 Foie gras truffé à la sauce Pedro Jimenez

##### **Ingrédients**

600 g à 700 g de foie gras de canard frais  
eau, glaçons et gros sel  
½ cc de sucre  
poivre noir moulu  
1 cs de Porto  
2 cs de Brandy  
½ litre d'eau

##### **Sauce:**

1 bouteille de Pedro Jimenez  
250 g de crème liquide  
le jus d'une orange  
sel, poivre  
1 cc de maïzena  
1 truffe

##### **Préparation**

Mettre à macérer le foie durant 2 heures en le couvrant d'eau, de 6 glaçons d'1 cuillerée à soupe de gros sel.

Bien le sécher et sortir les veines.

Le poser sur une feuille de film alimentaire et le rouler dans un mélange de sucre, sel, poivre.

Verser les 2 liqueurs, insérer la truffe dans une partie du foie et fermer le rouleau de façon à ce qu'il soit hermétique.

Laisser macérer le rouleau au frigo durant 8 heures.

Enrouler de nouveau le rouleau de foie dans un autre film alimentaire puis dans de l'aluminium.

Poser le rouleau dans le Varoma et réserver.

Mettre l'eau dans le bol et programmer 6 minutes T° Varoma vitesse 2. Mettre le Varoma sur le bol et programmer 15 minutes T° Varoma vitesse 2 .

Laisser reposer 24 heures au frigo.

Dans le bol, mettre le vin et programmer 30 minutes T° Varoma, vitesse 2. Le liquide doit réduire de moitié.

Ajouter ensuite la crème liquide, la maïzena dissoute dans le jus d'orange, les condiments et programmer 15 minutes T° Varoma, vitesse 2



#### 14.1.2.25 Friture de crevettes

##### **Ingrédients**

500 g de crevettes  
1 blanc d'œuf  
1 cs de vinaigre  
150 g de farine  
100 g d'eau  
sel, poivre, huile pour friture

##### **Préparation**

Peler les crevettes en gardant les queues accrochées. Réserver.

Dans le bol, mettre le fouet. Verser le blanc d'œuf avec quelques gouttes de vinaigre et programmer 1 minute vitesse 4. Réserver.

Mettre ensuite dans le bol non lavé la farine, le vinaigre, le sel et le poivre et mixer 15 secondes, vitesse 4.

A la fin de la minuterie, ajouter le blanc d'œuf et remuer délicatement à la spatule. Vous devez obtenir une pâte épaisse.

En prenant les crevettes par la queue, les tremper dans la pâte et les mettre à frire dans une huile bien chaude. Les mettre à égoutter sur du papier absorbant.



#### 14.1.2.26 Friture de Murcie aux patates et œufs

##### **Ingrédients**

70 g d'huile  
500 g d'oignon  
200 g de poivrons rouges  
200 g de poivrons verts  
3 gousses d'ail  
1 boîte d'1 kg de tomates concassées  
sel, poivre  
800 g de patates en rondelles  
4 œufs

##### **Préparation**

Dans le bol, mettre l'oignon et les poivrons coupés en rondelles et mixer 6 secondes, vitesse 4. Réserver.

Dans le bol, mettre l'huile avec le fouet et verser l'oignon, les poivrons, l'ail et la tomate, le sel et le poivre et programmer 12 minutes T°Varoma vitesse 1.

Mettre les patates en rondelles dans le Varoma, les œufs au-dessus. A la fin de la minuterie, mettre la Varoma sur le bol et programmer 20 minutes T°Varoma vitesse 1. Rectifier l'assaisonnement.

Dans un plat de service, mettre la friture de légumes au milieu et placer autour les patates ainsi que les œufs coupés en rondelles.





#### 14.1.2.27 Gâteau de courgettes

##### **Ingrédients**

100 g de noix  
150 g de sucre  
la peau d'un citron (sans la partie blanche)  
250 g de courgettes en morceaux avec la peau  
3 œufs  
100 g de beurre  
1 cc de cannelle

180 g de farine  
1 sachet de levure  
1 pincée de sel  
100 g de dattes sans noyaux en morceaux  
100 g de raisins de Corinthe macérés dans du Brandy

##### **Préparation**

Mettre les noix dans le bol et les mixer quelques secondes, vitesse 4. Réserver.

Mettre le sucre et programmer 1 minute vitesse 9. Laisser la machine en marche et mettre le zeste de citron et programmer 1 minute vitesse 9. Ajouter les courgettes et programmer 25 secondes, vitesse 5. Nettoyer les parois du bol à la spatule.

Ajouter les œufs, le beurre, la cannelle et programmer 15 secondes, vitesse 6.

Ajouter la farine, la levure et le sel et programmer 4 secondes, vitesse 2.

Verser enfin les dattes, les noix et les raisins égouttés.

Verser dans un moule à cake et cuire 35 à 40 minutes à 180 °.



#### 14.1.2.28 Guacamole

##### **Ingrédients**

2 avocats  
½ oignon  
Le jus d'1/2 citron  
1 cc de coriandre  
½ gobelet d'huile  
1 pincée de sel  
½ tomate pelée

##### **Préparation**

Couper l'oignon en rondelles et les mettre dans le bol.

Ajouter tous les autres ingrédients et mettre le panier par-dessus pour éviter les éclaboussures.

Mixer 2 minutes en passant par toutes les vitesses.





#### 14.1.2.29 Haricots blanc aux clovisses

##### **Ingrédients**

50 g d'huile d'olive  
300 g d'oignons  
2 gousses d'ail  
1 cs de piment moulu  
2 boîtes de haricots blancs cuisis (800g)  
500 g de petites clovisses  
1 grande feuille de laurier  
600 g d'eau  
2 cubes de bouillon de poisson  
persil pour décorer.

##### **Préparation**

Mettre à tremper les clovisses dans de l'eau pour enlever toute trace de sable.

Verser les haricots dans le Varoma et les rincer sous le jet d'eau.

Dans le bol, mettre les oignons, l'ail, et mixer 10 secondes, vitesse 4. Racler les bords à la spatule. Ajouter l'huile et programmer 10 minutes T°Varoma vitesse 2. Ajouter le piment et laisser reposer quelques secondes.

Ajouter 3 cuillerées à soupe d'haricots, l'eau et mixer 40 secondes, vitesse maxi.

Mettre le fouet, ajouter les feuilles de laurier, les cubes de bouillon et programmer 6 minutes T°Varoma vitesse 1.

Mettre les clovisses bien lavées dans le Varoma. Poser le Varoma sur l'appareil pour ouvrir les clovisses. Le jus va tomber dans le bol.

A la fin de la minuterie, agiter le Varoma pour faire tomber le jus et verser les clovisses dans le bol. Rectifier l'assaisonnement et laisser reposer.

Servir très chaud, saupoudré de persil



### 14.1.2.30 Langoustines sauce serrano

#### **Ingrédients**

600 g de langoustines  
70 g d'huile  
3 gousses d'ail  
150 g d'oignons  
200 g de tomates concassées  
100 g de jambon serrano  
1 feuille de laurier  
200 g d'eau  
sel, poivre

#### **Préparation**

Peler les langoustines en conservant les têtes. Les placer délicatement dans le panier à cuisson. Réserver

Dans le bol, placer l'eau ainsi que les peaux des crevettes et programmer 4 minutes T°100 vitesse 4. Filtrer le fumet et réserver.

Dans le bol lavé et séché, mixer par 2 ou 3 pressions de turbo le jambon qui devra être haché très finement. Réserver.

Sans laver le bol, ajouter l'huile, l'ail et l'oignon et programmer 5 minutes T°Varoma vitesse 4. Ajouter le jambon et programmer 3 minutes T°Varoma vitesse 1. Ajouter ensuite la tomate, le laurier, le sel et le poivre et programmer 10 minutes T°Varoma vitesse 1. Ajouter ensuite le fumet mis de côté et mettre le panier de cuisson avec les langoustines dans le bol et programmer 12 minutes T°Varoma vitesse 1.

Mettre les langoustines dans un plat, couvrir de sauce et servir chaud.



#### 14.1.2.31 Lapin chasseur

##### **Ingrédients**

½ lapin coupé en petits morceaux  
5 gousses d'ail  
½ gobelet d'huile  
sel, thym  
½ gobelet de Jerez secondes ou de cognac

##### **Préparation**

Mettre à macérer durant 30 minutes le lapin coupé en petits morceaux avec le sel et le thym et un filet d'huile d'olive.

La machine en marche vitesse 5, jeter les gousses d'ail. Arrêter la machine.

Ajouter le ½ gobelet d'huile, racler les parois du bol à l'aide de la spatule et programmer 4 minutes T°Varoma vitesse 1.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter le lapin macéré et programmer 15 minutes T°Varoma vitesse 1.

A l'arrêt de la machine, ajouter le Jerez et programmer 10 minutes T°100 vitesse 1.

Le temps écoulé, laissé reposer 10 minutes dans le bol.

Ce plat peut se servir avec des patates à la vapeur.



#### 14.1.2.32 Moules à la vapeur

##### **Ingrédients**

1 kg de moules  
600 g d'eau  
2 gousses d'ail  
1 feuille de laurier  
10 g d'huile  
quelques gains de poivre  
1 citron

##### **Préparation**

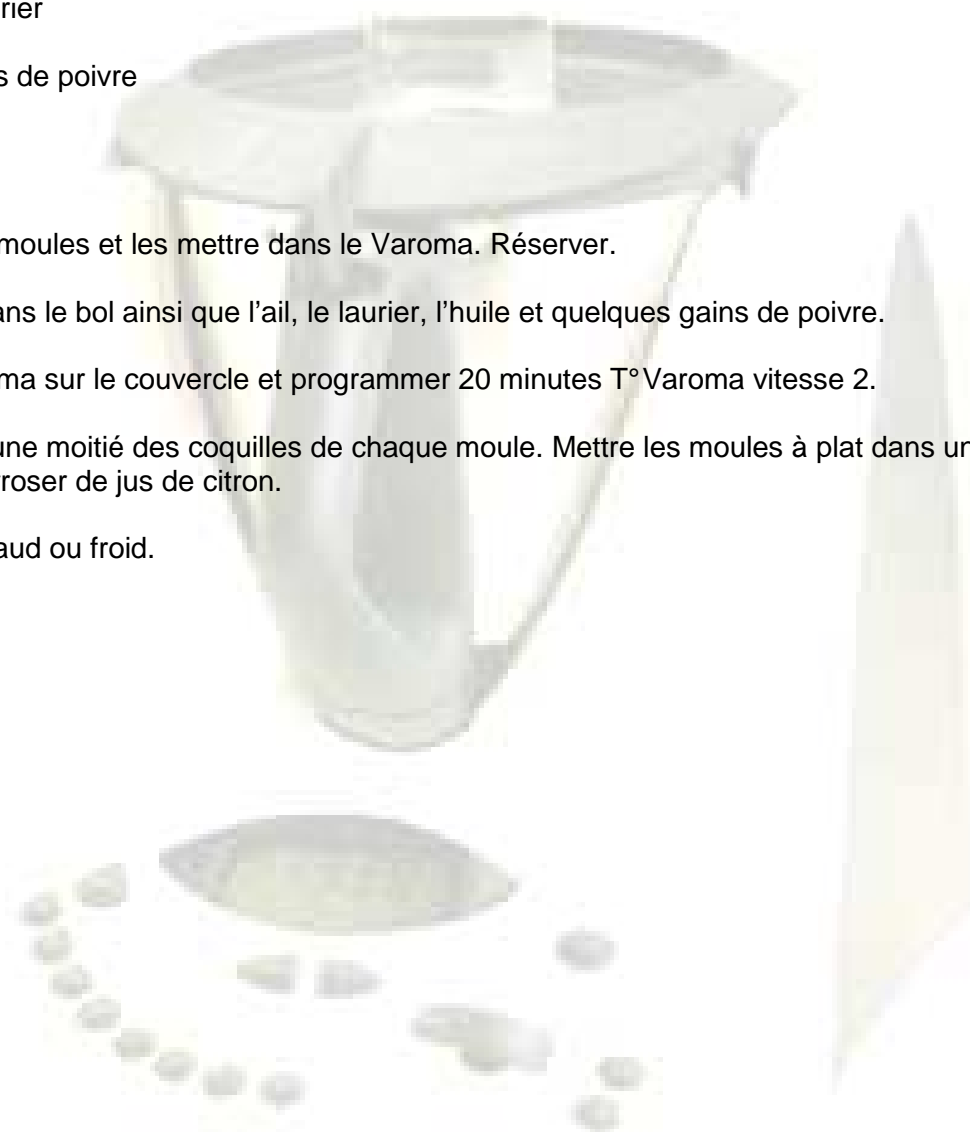
Bien laver les moules et les mettre dans le Varoma. Réserver.

Mettre l'eau dans le bol ainsi que l'ail, le laurier, l'huile et quelques gains de poivre.

Mettre le Varoma sur le couvercle et programmer 20 minutes T°Varoma vitesse 2.

Ne garder qu'une moitié des coquilles de chaque moule. Mettre les moules à plat dans une assiette, les arroser de jus de citron.

A déguster chaud ou froid.





### 14.1.2.33 Moules marinières

#### **Ingrédients**

1 kg de moules  
50 g d'huile  
200 g d'oignon  
3 gousses d'ail  
500 g de tomates concassées  
piment rouge moulu  
quelques gains de poivre

#### **Préparation**

Laver les moules, les introduire dans le Varoma, fermer et réserver.

Dans le bol, mettre l'ail et l'oignon et mixer 4 secondes, vitesse 4 ; ajouter l'huile et programmer 7 minutes T°Varoma vitesse 4. Ajouter la tomate, la feuille de laurier, quelques gains de poivre et une pincée de piment rouge moulu.

Mettre le Varoma sur le bol et programmer 20 minutes T°Varoma vitesse 1.

Ne garder qu'une coquille des moules, les mettre dans un plat creux et verser la sauce par-dessus. Servir chaud.



#### 14.1.2.34 Morue à la mexicaine

##### **Ingrédients**

800 g de morue en morceaux mise à dessaler 12 heures à l'avance  
650 g de tomates pelées sans gaines  
1 piment fort sans gaines trempé dans de l'eau chaude  
1 gros oignon  
3 gousses d'ail  
80 ml d'huile d'olive  
150 g de poivron en conserve coupé en morceaux  
60 g d'olives dénoyautées  
2 cs de persil haché  
1 feuille de laurier  
5 cs de câpres  
800 ml d'eau

##### **Préparation**

La veille, mettre à dessaler la morue dans de l'eau et changer l'eau une fois.

Mettre ensuite la morue dans une casserole avec de l'eau et la faire cuire durant 15 minutes.

L'égoutter et la débarrasser de sa peau et de ses arêtes. La découper en petit morceaux et réserver.

Dans le bol, mettre l'ail et l'oignon et mixer 40 secondes, vitesse 4. Ajouter l'huile et programmer 4 minutes T°100 vitesse 2.

Ajouter ensuite les tomates et le piment fort et mixer 40 secondes, vitesse 5. Puis programmer 3 minutes T°100 vitesse 2.

Mettre le fouet ; ajouter la morue, le poivron, les câpres, les olives, le laurier et le persil et programmer 25 minutes T°80 vitesse 1





#### 14.1.2.35 Morue aux raisins secs

##### **Ingrédients**

500 g de morue  
1 gobelet d'amandes grillées  
2 gousses d'ail  
1 feuille de laurier  
cannelle en poudre  
1 cc de piment rouge moulu  
1 gobelet d'eau  
1 gobelet de vin blanc  
1 gobelet de raisins secs

##### **Préparation**

Mettre les amandes dans le bol et pulvériser quelques secondes, vitesse maxi. Ajouter les gousses, le persil, la cannelle, le piment, l'eau et le vin.

Mettre la morue préalablement dessalée, coupée en morceaux avec les raisins secs dans le Varoma. Programmer 25 minutes T°100 vitesse 5.

Pour servir, verser la morue dans un plat de service et napper de sauce.



### 14.1.2.36 Morue à la basquaise

#### **Ingrédients**

6 filets de morue  
jus d'1/2 citron  
60 g d'huile  
250 g d'oignons  
2 gousses d'ail  
400 g de poivrons rouges  
1 feuille de laurier  
50 g d'eau  
sel

#### **Préparation**

Mettre les filets dans un plat allant au four. Les arroser de jus de citron et laisser macérer.

Pendant ce temps, introduire dans le bol le poivron rouge et mixer 5 secondes, vitesse 4. Réserver

Dans le bol, mettre l'oignon, l'ail, 40g d'huile. Mixer 5 secondes, vitesse 4. Puis programmer 5 minutes T°Varoma vitesse 1.

Ajouter la feuille de laurier et le poivron mixé et programmer 10 minutes T°Varoma vitesse 1.

Sortir la feuille de laurier, ajouter l'eau et le sel puis mixer progressivement jusqu'à la vitesse maxi durant 20 secondes. Puis programmer 5 minutes T°Varoma vitesse 1.

Verser l'huile restante sur la morue et mettre le plat au four préchauffé à 200° durant 5 minutes.

Verser la sauce sur le poisson et remettre au four durant 15 minutes.

Servir ce plat avec des patates à la vapeur



### 14.1.2.37 Paëlla

#### **Ingrédients**

300 g de crevettes  
300 g de viande maigre de porc  
1 tomate moyenne  
1 poivron  
2 cubes de bouillon de volaille  
1 gobelet d'huile  
½ gobelet de vin blanc  
3 gousses d'ail  
riz pour 4 personnes  
1 pincée de safran  
1 citron  
8 langoustines cuites

#### **Préparation**

Mettre l'huile, le poivron et l'ail dans le bol et mixer 8 secondes, vitesse 4.

Ajouter les tomates, les cubes de bouillon de volaille, le vin blanc, et programmer 8 secondes, vitesse 4. Puis programmer de nouveau 8 minutes 100° vitesse 4.

Mettre ensuite le fouet. Verser dans le bol 3 gobelets d'eau ainsi que la viande coupée en petits morceaux et programmer 23 minutes 100° vitesse 1. Réserver.

Peler les crevettes et mettre les carcasses et les têtes dans le bol. Y ajouter 3 gobelets d'eau et programmer 5 minutes 100° vitesse 4. Filtrer et réserver le jus.

Dans une poêle à paëlla, mettre le bouillon de crevettes, la viande et sa sauce et une pincée de safran. Verser ensuite le riz et mettre à cuire. A mi-cuisson, rajouter les crevettes et rajouter de l'eau nécessaire et assaisonner à votre goût.

Quand le riz est cuit, laisser reposer, couvert de papier aluminium. Votre paella ne sera ainsi pas sèche. Décorer de quartiers de citrons et des langoustines.



### 14.1.2.38 Patates boulangères

#### **Ingrédients**

800 g Pommes de terre  
1 oignon  
1 poivron rouge ou vert  
150 g d'huile  
sel, persil

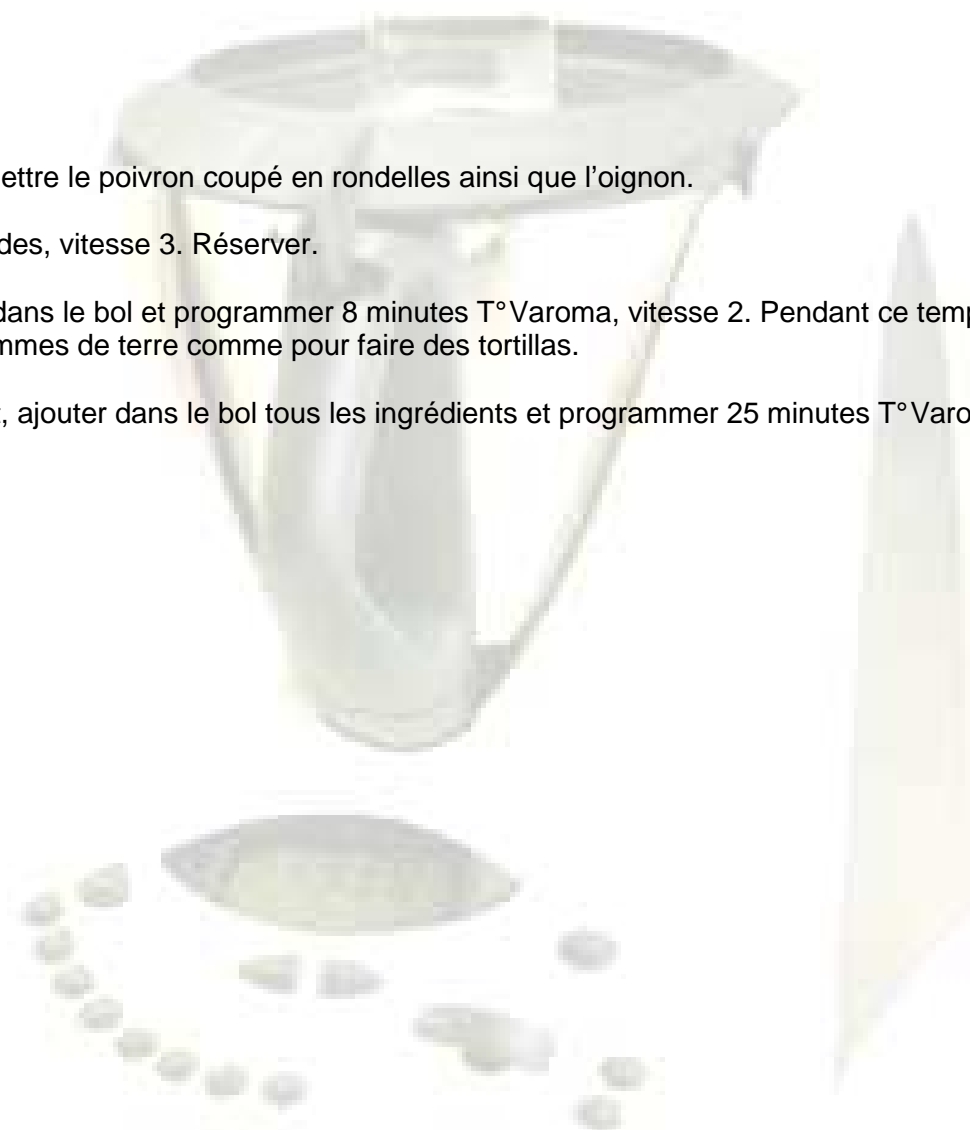
#### **Préparation**

Dans le bol, mettre le poivron coupé en rondelles ainsi que l'oignon.

Mixer 6 secondes, vitesse 3. Réserver.

Verser l'huile dans le bol et programmer 8 minutes T°Varoma, vitesse 2. Pendant ce temps, couper les pommes de terre comme pour faire des tortillas.

Mettre le fouet, ajouter dans le bol tous les ingrédients et programmer 25 minutes T°Varoma vitesse 1





#### 14.1.2.39 Pâtes au chorizo et à la tomate

##### **Ingrédients**

50 g d'huile  
½ oignon  
500 g de tomates pelées  
500 g d'eau  
250 g de pâtes (farfalles...)  
sel  
½ cc de sucre  
chorizo

##### **Préparation**

Mettre dans le bol l'huile et l'oignon coupé en quartiers et programmer 3 minutes T°100 vitesse 5. Ajouter le chorizo coupé en fines rondelles et programmer 1 minute T°100 vitesse 1.

Ajouter les tomates et programmer 15 minutes T°100 vitesse 1.

Ajouter ensuite l'eau et programmer 4 minutes T°Va roma vitesse 1.

Mettre le fouet, et la machine en marche verser les pâtes par l'orifice du couvercle et programmer 10 à 15 minutes T°100 vitesse 1.



#### 14.1.2.40 Pavé de colin à l'aneth et sa garniture

##### **Ingrédients**

200 g de branches de brocolis  
200 g de chou-fleur  
sel  
600 g de colin  
branches d'aneth  
sel, poivre

##### **Préparation**

Couper un morceau de film alimentaire et tapisser le centre avec un peu d'huile d'olive et y déposer une branche d'aneth.

Enduire au pinceau avec un peu d'huile un côté du poisson et le poser sur l'aneth.

Déposer sur le poisson une autre branche d'aneth. Bien enrouler et serrer le poisson dans le film.

Faire de même pour chaque morceau de poisson et les mettre sur le plateau du Varoma.

Mettre les branches de légumes dans le Varoma.

Penser que vous devrez y déposer ensuite le plateau.

Saler les légumes. Mettre 500g d'eau dans le bol avec du sel et programmer 5 minutes T° VAROMA vitesse 2.

Quand l'eau bout, mettre le Varoma avec les légumes et programmer 10 minutes T° Varoma vitesse 2.

Puis ouvrir le Varoma et y poser le plateau avec les poissons.

Fermer et programmer 10 minutes T° Varoma vitesse 2 .

Ouvrir les paquets délicatement, servir avec les légumes et une mayonnaise



#### 14.1.2.41 Pommes de terre aux moules

##### **Ingrédients**

1 kg de moules  
400 g d'eau  
100 g de vin blanc  
1 kg de patates pelées et coupées en morceaux  
50 g d'huile  
100 g d'oignons  
50 g de vin blanc  
1 feuille de laurier  
1 cube de bouillon de poisson  
persil haché

##### **Préparation**

Laver soigneusement les moules et les placer dans le Varoma.

Dans le bol, mettre 400g d'eau, 100g de vin blanc et programmer 6 minutes T°Varoma vitesse 2.

A la fin de la minuterie, placer le Varoma sur le bol et programmer 15 minutes T°Varoma vitesse 2. Réserver la moitié du bouillon du bol.

Laver le bol. Mettre l'oignon et l'huile et mixer 4 secondes, vitesse 5 puis programmer 5 minutes T°100 vitesse 4.

Mettre le fouet, les patates en morceaux, le vin, la feuille de laurier et le cube de bouillon de poisson effrité et programmer 3 minutes T°Varoma, sens inverse, vitesse mijotage.

Ajouter la moitié du bouillon réservé, les patates doivent être recouvertes par le liquide. Si cela n'est pas le cas, compléter avec de l'eau. Programmer 22 minutes T°Varoma, sens inverse, vitesse mijotage.

Pendant ce temps, sortir les coquilles des moules et 10 minutes avant la fin du programme, les verser par l'orifice du couvercle. A la fin de la minuterie, les patates doivent être tendres ; si cela n'est pas le cas, reprogrammer 10 minutes à la même vitesse et à la même température.

Verser dans un plat creux et saupoudrer de persil. Servir aussitôt.



#### 14.1.2.42 Rancho canario

##### **Ingrédients**

250 g de chorizo  
150 g d'oignons  
50 g d'huile  
600 g de patates coupées en gros dés  
600 g d'eau  
1 cube ½ de bouillon de viande  
1 boîte de pois chiches  
50 g de gros vermicelle

##### **Préparation**

Dans le bol, mettre le chorizo sans peau coupé en morceaux et mixer en donnant 2 ou 3 coups de Turbo.

Ajouter l'oignon et l'huile et mixer 5 secondes, vitesse 4. Programmer ensuite 7 minutes T° 100 vitesse 1.

Mettre le fouet sur les couteaux, verser les patates, l'eau et les cubes de bouillon et programmer 20 minutes T°Varoma vitesse 1.

15 minutes avant la fin de la minuterie, ajouter les pois chiches et le vermicelle.

Rectifier l'assaisonnement.

Ce plat se mange à la cuillère





#### 14.1.2.43 Ratatouille

##### **Ingrédients**

300 g courgettes en morceaux  
150 g de poivrons rouges en morceaux  
150 g de poivrons verts en morceaux  
300 g d'oignon  
100 g d'huile d'olive  
500 g de tomates pelées  
sel, poivre

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol et programmer 4 secondes, vitesse 4.

Programmer ensuite 30 minutes T°Varoma, vitesse 1.





#### 14.1.2.44 Riz à la morue

##### **Ingrédients**

2 gosses gousses d'ail  
½ gobelet de persil haché  
600g d'eau  
safran  
2 cubes de bouillon de poisson  
50g d'huile  
100 g de poivrons verts  
250 g de tomates concassées  
1 cc de piment rouge moulu  
100 g d'oignons  
500 g de morue  
30 g de riz  
quelques gouttes de citron  
1 boîte de poivrons pour décorer

##### **Préparation**

La veille, mettre à tremper la morue dans de l'eau froide et changer au moins 3 fois l'eau pour la dessaler. La couper ensuite en morceaux. Réserver.

Mettre dans le bol l'ail, le persil, les cubes de poisson et le safran et mixer 30 secondes, vitesse 5. Ajouter l'eau et mixer 30 secondes, vitesse 7. Réserver

Sans laver le bol, mettre l'huile, les poivrons, les tomates, le piment et les oignons et mixer 4 secondes, vitesse 4 puis programmer 7 minutes T°Va roma vitesse 1.

Mettre le fouet sur les couteaux, ajouter la morue et programmer 5 minutes T°100 vitesse 1.

Ajouter ensuite le riz et programmer 2 minutes T°100 vitesse 1.

Ajouter ensuite le bouillon réservé et programmer 15 minutes T°100 vitesse 1. Quand la préparation commence à bouillir, verser quelques gouttes de citron. Mélanger à la spatule.

Servir dans un plat creux immédiatement. Décorer de poivrons « morrones » coupés en lanières



#### 14.1.2.45 Riz aux blettes

##### **Ingrédients**

2 gousses d'ail  
100 g d'huile  
1 à 2 cc de concentré de tomates  
1 petite poignée de blettes hachées  
1 pomme de terre râpée  
poivre, safran  
1 petite boîte d'haricots blancs cuisinés  
800 g d'eau  
200 g de riz  
romarin en poudre  
1 cube de bouillon de volaille

##### **Préparation**

Verser l'ail dans le Thermomètre en marche vitesse 6. Ajouter l'huile et programmer 2 minutes T°100 vitesse 1. Ajouter la tomate et programmer de nouveau 2 minutes T°100 vitesse 1.

Mettre le fouet. Verser dans le bol les blettes ainsi que les pommes de terre et programmer 2 minutes T°100 vitesse 1. Ajouter le poivre.

Verser l'eau et programmer 10 minutes T°100 vitesse 1.

Verser ensuite le riz, le safran, les haricots, le cube de bouillon, et le romarin et programmer 13 minutes T°100 vitesse 1



#### 14.1.2.46 Riz aux calamars et crevettes

##### **Ingrédients**

250 g d'eau  
250 g de crevettes  
100 g d'huile d'olive  
100 g de poivrons verts  
100 g de poivrons rouges  
3 gousses d'ail  
3 sachets d'encre de calamars  
300 g de purée de tomate nature  
350 g de calamars  
1 feuille de laurier  
350 g de riz  
persil  
2 cubes ½ de bouillon de poisson

##### **Préparation**

Préparer le fumet en incorporant dans le bol l'eau et les têtes et carcasses de crevettes.

Programmer 6 minutes T°100 vitesse 4. Filtrer et réserver le fumet. Bien laver le bol.

Dans le bol, mettre l'huile d'olive, les poivrons en morceaux, l'ail, l'encre et la tomate. Mixer 6 secondes, vitesse 4. Programmer 10 minutes T°100 vitesse 1.

Mettre le fouet, ajouter les calamars et la feuille de laurier. Programmer 7 minutes T°Varoma vitesse 1. Incorporer le riz et programmer 3 minutes T°100 vitesse 1.

Ajouter tous les liquides SANS OUBLIER LE FUMET, les cubes de poisson et programmer 7 minutes T°100 vitesse 1, puis 5 minutes T°Varoma vitesse 1 en mettant le panier à l'envers pour éviter les éclaboussures.

A la fin de la minuterie, incorporer les crevettes décortiquées et laisser reposer 1 minute avant de mélanger délicatement à la spatule.

Verser dans un plat creux et saupoudrer de persil.



#### 14.1.2.47 Riz aux clovisses et aux crevettes

##### **Ingrédients**

###### Fumet :

250 g de crevettes fraîches/  
500 g d'eau  
500 g de petites clovisses

###### Bouillon pour le riz :

1 gobelet de persil  
un peu de safran  
4 gousses d'ail  
2 cubes ½ de bouillon de poisson  
30 g de jus de citron  
300 g d'eau

50g d'huile  
2 gousses d'ail  
250g de champignons coupés en lamelles  
200g de concentré de tomates  
350g de riz

##### **Préparation**

Mettre les clovisses à tremper dans de l'eau salée pour faire sortir le sable.

Décortiquer les crevettes.

Mettre dans le bol les têtes et les enveloppes des crevettes ainsi que l'eau dans le bol et programmer 3 minutes, T°Varoma vitesse 4. Pendant ce temps, laver plusieurs fois les clovisses.

Déposer ensuite les clovisses dans le Varoma. Programmer 10 minutes T°Varoma, vitesse 2. Le jus doit tomber dans le bol.

A l'arrêt de la minuterie, sortir le bol et filtrer le jus. Réserver.

Laver et sécher le bol.

Verser l'ail, le persil, les cubes de bouillon dans le bol et programmer 10 secondes, vitesse 4.

Ajouter le fumet réservé, l'eau, le jus de citron, le safran et programmer 30 secondes, vitesse 8. Réserver.

Mettre le fouet. Verser l'huile, l'ail et la tomate et programmer 5 minutes, T°100 vitesse 1.

Ajouter ensuite les champignons et programmer 5 minutes T°Varoma vitesse 1.

A travers le couvercle, verser le riz et programmer 2 minutes T°Varoma vitesse 1. Verser tout le liquide et programmer 12 minutes, T°Varoma vitesse 1 (mettre le gobelet à l'envers).



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Verser à travers le bocal les crevettes décortiquées et laisser reposer une minute.  
Mettre les clovisses dans un grand récipient, y verser le riz et bien remuer.





#### 14.1.2.48 Salade de patates aux pommes

##### **Ingrédients**

###### Pour le Varoma:

600 g de patates en rondelles fines  
150 g de carottes en rondelles fines  
3 œufs

1 boîte de thon 200 g  
60 g d'olives dénoyautées  
60 g de cornichons

###### Mayonnaise:

1 œuf,  
½ gousse d'ail,  
vinaigre,  
300 g d'huile d'olive,  
sel

###### Pour servir:

4 pommes golden pelées

###### Pour décorer:

50 g de cornichons  
50 g d'olives vertes dénoyautées

##### **Préparation**

Dans le bol, mettre 600g d'eau et programmer 6 minutes T°Varoma vitesse 2.

Mettre patates, carottes et œufs dans le Varoma, poser sur le bol, fermer et programmer 25 minutes T°Varoma vitesse 2.

Sortir le récipient, saler les patates et les carottes. Réserver

Ecaler les œufs. Réserver.

Dans le bol, mettre le fouet et tous les ingrédients de la mayonnaise sauf l'huile et programmer 15 secondes, vitesse 5. Verser sans arrêt l'huile par l'orifice du couvercle. Réserver.

Sans laver le bol, sortir le fouet et mettre les olives, les œufs et les cornichons et mixer 4 secondes, vitesse 4. Réserver.

Dans le bol, mettre les carottes et mixer 4 secondes, vitesse 4, puis les patates et mixer 8 secondes, vitesse 3 en vous aidant de la spatule. Ajouter enfin le thon égoutté et mixer vitesse 3. Ajouter le mélange cornichons/ olives/ œufs ainsi que la mayonnaise et mélanger à la spatule.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Couper les pommes en rondelles et les étaler dans un plat de service, y déposer le mélange et décorer d'olives et de cornichons en rondelles.







#### 14.1.2.49 Salade de poivrons rouges

##### **Ingrédients**

4 à 5 poivrons rouges  
500 g d'eau salée

##### **vinaigrette :**

200 g d'huile d'olive  
50 g de vinaigre  
1 cc de cumin moulu  
sel

##### **Préparation**

Mettre l'eau salée dans le bol et programmer 5 minutes T°Varoma vitesse 2.

Dans le Varoma, poser les poivrons épépinés coupés en 3 morceaux dans le sens de la longueur.

A la fin de la minuterie, mettre le Varoma sur le bol et programmer 12 minutes, T°Varoma vitesse 2.

A la fin de la cuisson, sortir le Varoma et sortir l'eau du bol.

Dans le bol mettre tous les ingrédients de la vinaigrette et mixer quelques secondes, vitesse 6.

Verser la vinaigrette sur les poivrons.



#### 14.1.2.50 Sauce aux amandes

##### **Ingrédients**

1 cs d'amandes grillées effilées  
1 cs de farine  
3 cs d'huile d'olive  
3 petites tasses de bouillon de volaille  
1 gobelet de vin blanc  
1 oignon moyen  
noix de muscade, sel

##### **Préparation**

Mettre l'oignon en morceaux dans le bol et mixer vitesse 4 durant quelques secondes.

Ajouter l'huile et programmer 5 minutes vitesse 1 T°100.

Ajouter ensuite la farine et la noix de muscade et programmer 5 minutes supplémentaires vitesse 1.

Verser enfin le bouillon, les amandes, le vin et le sel et programmer 3 minutes vitesse 1.

Cette sauce se sert très chaude et accompagnera vos volailles.



#### 14.1.2.51 Sauce d'avocat à l'estragon

##### **Ingrédients**

1 avocat  
1 gobelet de crème liquide  
1 oignon moyen  
estragon, piment blanc moulu, sel  
4 cs d'huile d'olive

##### **Préparation**

Mettre l'oignon coupé en morceaux dans le bol et mixer vitesse 4 jusqu'à obtenir des morceaux finement hachés.

Ajouter l'huile et l'estragon et programmer 3 minutes 90° vitesse 1.

Ajouter tous les autres ingrédients et programmer 3 minutes vitesse 3.

Puis programmer 7 minutes vitesse 1.

Cette sauce accompagnera vos poissons.



#### 14.1.2.52 Sole à l'estragon

##### **Ingrédients**

800 g de filets de sole  
200 g de crevettes  
150 g de vin blanc  
150 g de champignons arrosés de jus de citron  
50 g d'huile  
1 gros oignon  
2 cs de beurre  
2 ccs d'estragon  
200 g de crème liquide  
1 cube de bouillon de poisson  
Poivre

##### **Préparation**

Poivrer les filets de sole ; les rouler et les tenir par une pique et les poser dans le panier. Réserver.

Dans le bol, mettre le vin blanc avec les têtes et les carcasses des crevettes. Programmer 5 minutes T°100 vitesse 4. Filtrer le jus. Réserver. Bien laver le bol et le couvercle.

Dans le bol, mettre l'huile, le beurre et les champignons. Mixer 4 secondes, vitesse 4.

Puis programmer 5 minutes T°100 vitesse 4. Bien raclez les parois du bol à l'aide de la spatule.

Ajouter le cube de bouillon de poisson, le poivre, l'estragon, le bouillon réservé, la crème et quelques crevettes décortiquées. Mixer 10 secondes, vitesse 8.

Mettre dans le bol le panier avec le poisson et programmer 15 minutes T°100 vitesse 4. 2 minutes avant la fin de la sonnerie, ajouter le restant des crevettes.

Ajouter de l'eau si nécessaire et rectifier l'assaisonnement.

Servir les roulés de sole et de crevettes en versant sur eux la sauce et en accompagnant le plat de riz blanc.



#### 14.1.2.53 Soupe d'oignons à la crème

##### **Ingrédients**

6 oignons moyens  
2 gobelets de lait  
1 cube de bouillon  
1 cs de farine  
1 cc de citron  
1 cs de beurre  
2 cs de parmesan râpé  
sel, poivre  
tranches de pain

##### **Préparation**

Couper les oignons en morceaux et les mettre dans le bol avec le beurre et programmer 5 minutes T°100 vitesse 5.

Ajouter la farine, le lait, le bouillon effrité, le sel, le poivre et le citron.

Programmer 8 minutes T°90 vitesse 5.

Mettre au fond de récipients individuels une tranche de pain, y verser dessus la soupe.

Saupoudrer de fromage râpé et mettre au four à gratiner.



#### 14.1.2.54 Spaghettis aux crevettes

##### **Ingrédients**

250 g de crevettes  
3 gousses d'ail  
50 g d'huile d'olive  
sel, persil  
500 g de spaghettis  
500 g d'eau

##### **Préparation**

Décortiquer les crevettes.  
Réserver.

Faire un fumet de crevettes en mettant les têtes et les carcasses et 500g d'eau dans le bol et programmer 6 minutes T°100 vitesse 4.

Filtrer et réserver.

Bien laver le bol et la machine en marche, mettre l'ail et le persil et mixer quelques secondes, vitesse 6. Racler les bords du bol à la spatule.

Mettre l'huile dans le bol et programmer 5 minutes T°100 vitesse 1. Verser le fumet et compléter par de l'eau jusqu'à obtenir 1 l de liquide au total. Saler et programmer 10 minutes T°100 vitesse 1.

Quand l'eau bout, verser les spaghettis par l'orifice du couvercle. Programmer le temps de cuisson des pâtes indiqué sur leur sachet en y rajoutant 3 minutes T°100 vitesse 1.

Egoutter les pâtes et verser les crevettes décortiquées.



#### 14.1.2.55 Spaghettis aux crevettes et thon

##### **Ingrédients**

200 g de spaghettis  
150 g de crevettes  
300 g de crème liquide  
2 petites boîtes de thon au naturel  
ail, sel, poivre  
1 cube de bouillon de poisson  
50 g d'huile

##### **Préparation**

Cuire les spaghettis avec le cube de bouillon de poisson.

Dans le bol, mettre l'huile et programmer 3 minutes T°Varoma vitesse 1.

La machine en marche, vitesse 5, verser l'ail et programmer 3 minutes T°100 vitesse 1.

Ajouter les crevettes et programmer 3 minutes T°100 vitesse 1.

Ajouter la crème et le thon et programmer 10 minutes T°100 vitesse 1. Si à la fin de la minuterie la crème n'a pas épaissi, mettre 2 minutes T°Varoma supplémentaires.

Ajouter les spaghettis et mélanger quelques secondes, vitesse 1



#### 14.1.2.56 Spaghettis sauce aux champignons

##### **Ingrédients**

800 g de champignons  
400 g de spaghettis  
2 cs de farine  
600 g de lait écrémé  
60 g d'huile  
4 gousses d'ail  
sel, poivre

##### **Préparation**

Cuire les spaghettis.

Pendant ce temps, préparer la sauce en mettant l'huile dans le bol. Programmer 4 minutes T°Varoma vitesse 1.

La machine en marche vitesse 5, jeter l'ail sur les couteaux, racler les bords et programmer ensuite 4 minutes vitesse 1 T°100.

Ajouter les champignons coupés en lamelles très fines et programmer 7 minutes T°100 vitesse 1.

Ajouter ensuite la farine et programmer 1 minute T°100 vitesse 1.

Ajouter ensuite le lait et programmer 4 minutes T°90 vitesse 2.

Assaisonner.

Verser la sauce sur les spaghettis.





#### 14.1.2.57 Tortilla de patates

##### **Ingrédients**

500 g de patates  
4 à 5 œufs  
1 oignon  
150 g d'huile  
sel

##### **Préparation**

Couper en lamelles la moitié des patates. Les mettre dans le bol avec l'oignon et le reste des patates. Mixer 4 secondes, vitesse 3 en vous aidant de la spatule.  
Réserver

Mettre l'huile dans le bol et programmer 5 minutes T°100 vitesse 1.

Mettre le fouet. Ajouter les patates et programmer 16 minutes T°100 vitesse 1.

Mettre les patates dans le panier pour les égoutter de l'huile.

Battre les œufs vitesses 3 à 4.

Faire cuire le tout dans une poêle



#### 14.1.2.58 Tortilla au fromage, saucisses et anchois

##### **Ingrédients**

8 œufs  
fromage râpé  
12 anchois  
12 saucisses de Majorque  
sel, poivre  
huile des anchois

##### **Préparation**

Mettre dans le bol les œufs et battre quelques secondes, vitesse 4.  
Réserver.

Mettre dans le bol les anchois, les saucisses en tranches et le fromage râpé et programmer  
10 secondes, vitesse 2

Verser l'huile des anchois dans la poêle et une fois chaude verser les œufs ainsi que la  
garniture.





#### 14.1.2.59 Tortilla au merlu

##### **Ingrédients**

6 œufs  
250 g de merlu  
2 oignons  
1 gobelet d'huile d'olive  
sel

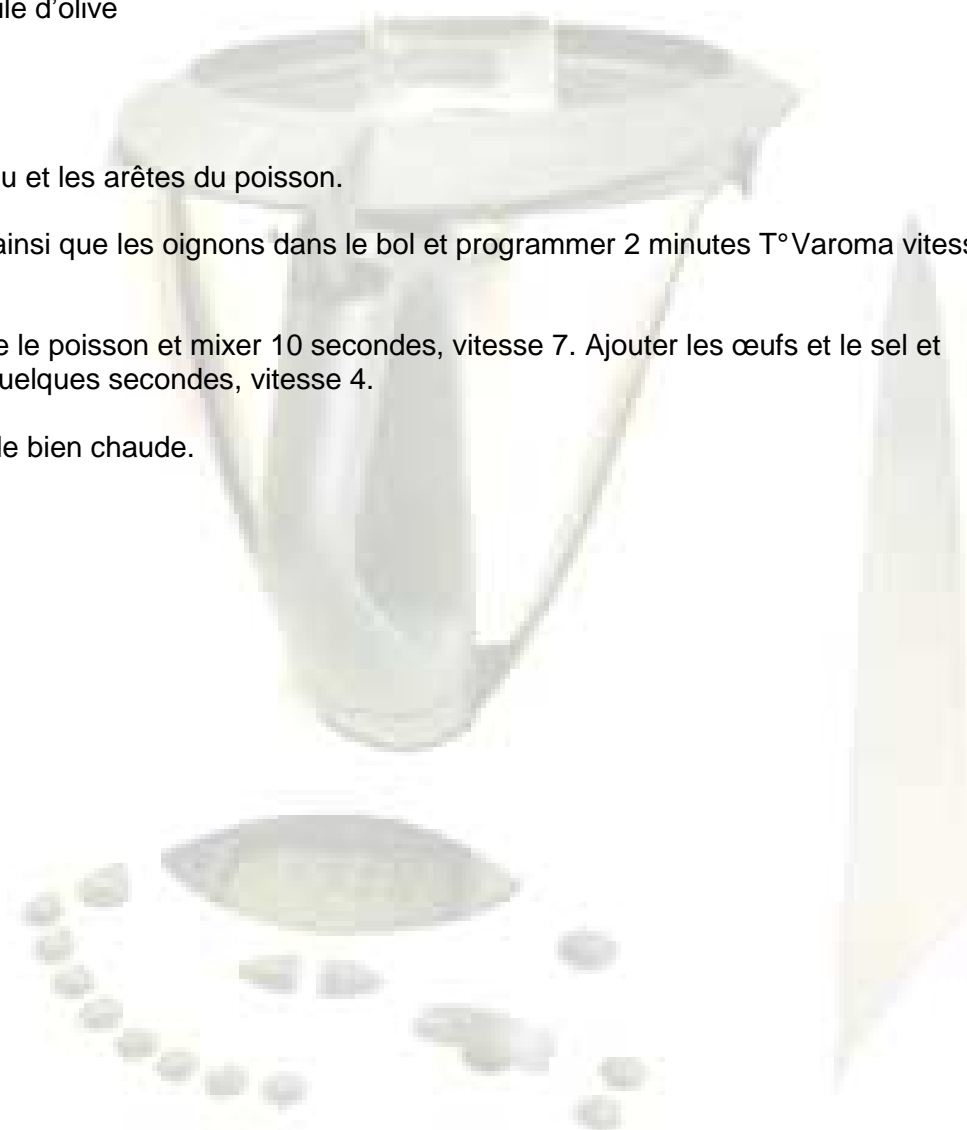
##### **Préparation**

Enlever la peau et les arêtes du poisson.

Verser l'huile ainsi que les oignons dans le bol et programmer 2 minutes T°Varoma vitesse 5.

Ajouter ensuite le poisson et mixer 10 secondes, vitesse 7. Ajouter les œufs et le sel et programmer quelques secondes, vitesse 4.

Cuire à la poêle bien chaude.





#### 14.1.2.60 Tortilla de légumes aux noix

##### **Ingrédients**

1 paquet d'épinards surgelés  
1 courgette  
4 œufs  
400 g de crème  
1 poignée de noix décortiquées  
poivre, sel, curry, huile d'olive

##### **Préparation**

Mettre l'huile et la courgette coupée en morceaux ainsi que les épinards et programmer 6 minutes T°Varoma vitesse 1. Réserver

Verser les noix dans le bol et mixer 5 secondes, vitesse 6. Les noix ne doivent pas être réduites en poudre.

Ajouter les œufs et mixer quelques secondes, vitesse 4.

Ajouter les légumes au mélange, le sel, poivre et un peu de curry. Remuer délicatement à la spatule.

Cuire à la poêle avec de l'huile d'olive.



#### 14.1.2.61 Tortilla paysanne

##### **Ingrédients**

4 patates moyennes pelées et coupées en petits morceaux

1 oignon

1 poivron vert

Reste d'haricots verts ou petits pois, carottes ... etc.

4 œufs

sel, huile

##### **Préparation**

Dans le bol, mettre les patates et les mixer 10 secondes, vitesse 6. Réserver

Verser l'oignon et le poivron coupés en morceaux et mixer 6 secondes, vitesse 6. Réserver

Mettre le fouet dans le bol et mettre les légumes dans le bol avec un peu d'huile d'olive.

Programmer 15 minutes T°Varoma vitesse 1.

Ajouter les œufs, assaisonner et programmer quelques secondes, vitesse 4 pour bien mélanger les œufs.

Cuire à la poêle.



#### 14.1.2.62 Tortilla au surimi

##### **Ingrédients**

2 œufs  
4 bâtonnets de crabe  
½ petit oignon  
5 champignons frais  
1 poivron « piquillo »  
huile, sel

##### **Préparation**

Mettre l'oignon coupé et les champignons en morceaux dans le bol et programmer 5 minutes T° 100 vitesse 5.

Ajouter le crabe et le poivron piquillo. Programmer 10 secondes, vitesse 2. Réserver

Battre les œufs vitesse 4 durant quelques secondes.

Faire cuire l'omelette, poser la garniture dessus et plier en 2



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 14.1.3 Recettes sucrées





### 14.1.3.1 Amarettis

#### **Ingrédients**

60 g d'amandes douces  
40 g d'amandes amères  
2 blancs d'œufs  
200 g de sucre en poudre  
2 gouttes d'essence d'amandes  
pignons de pin

#### **Préparation**

Peler les amandes sans enlever la pellicule marron ; les verser dans le bol et les mixer progressivement sous les vitesses 5-7-9 durant 30 secondes. Réserver.

Dans le bol lavé et séché, mettre le fouet et monter les blancs en neige. Y ajouter ensuite peu à peu les amandes et le sucre en continuant de fouetter vitesse 3. Vous obtenez une pâte homogène.

S'humidifier les mains et former avec la pâte des petites boules que vous roulez dans les pignons.

Les déposer sur une plaque beurrée et farinée et faire cuire à four très doux





### 14.1.3.2 Bavarois de touron

#### **Ingrédients**

300 g de crème fraîche  
1 tablette de touron  
2 œufs entiers  
2 jaunes d'œufs  
50 ml de lait  
5 feuilles de gélatine  
3 blancs d'œufs  
quelques gouttes de jus de citron  
1 pincée de sel  
caramel liquide.

#### **Préparation**

Plonger les feuilles de gélatine dans de l'eau.

Veiller à ce que le bol de l'appareil soit bien froid. Mettre le fouet. Verser la crème liquide et la faire prendre en contrôlant vitesse 3. Réserver au frais.

Retirer le fouet. Mettre dans le bol le touron coupé en morceaux. Programmer 4 minutes 70° vitesse 5. Incorporer le lait froid et la gélatine bien essorée. Mélanger 10 secondes, vitesse 4 jusqu'à obtenir un bon mélange homogène. Mettre au frais.

Bien laver et sécher le bol, les couteaux et le fouet. Insérer le fouet et monter les blancs en neige avec le sel et quelques gouttes de jus de citron. Programmer 3 minutes vitesse 3.

Mélanger délicatement à la spatule les blancs montés en neige et le mélange à base de touron.

Verser dans un moule caramélisé.

Mettre au frais jusqu'au moment de servir.



### 14.1.3.3 Beignets d'orange

#### **Ingrédients**

1 orange entière  
3 œufs  
1 yaourt nature  
200 g de farine  
1 cs d'huile  
1 sachet de levure  
1 pincée de sel

#### **Préparation**

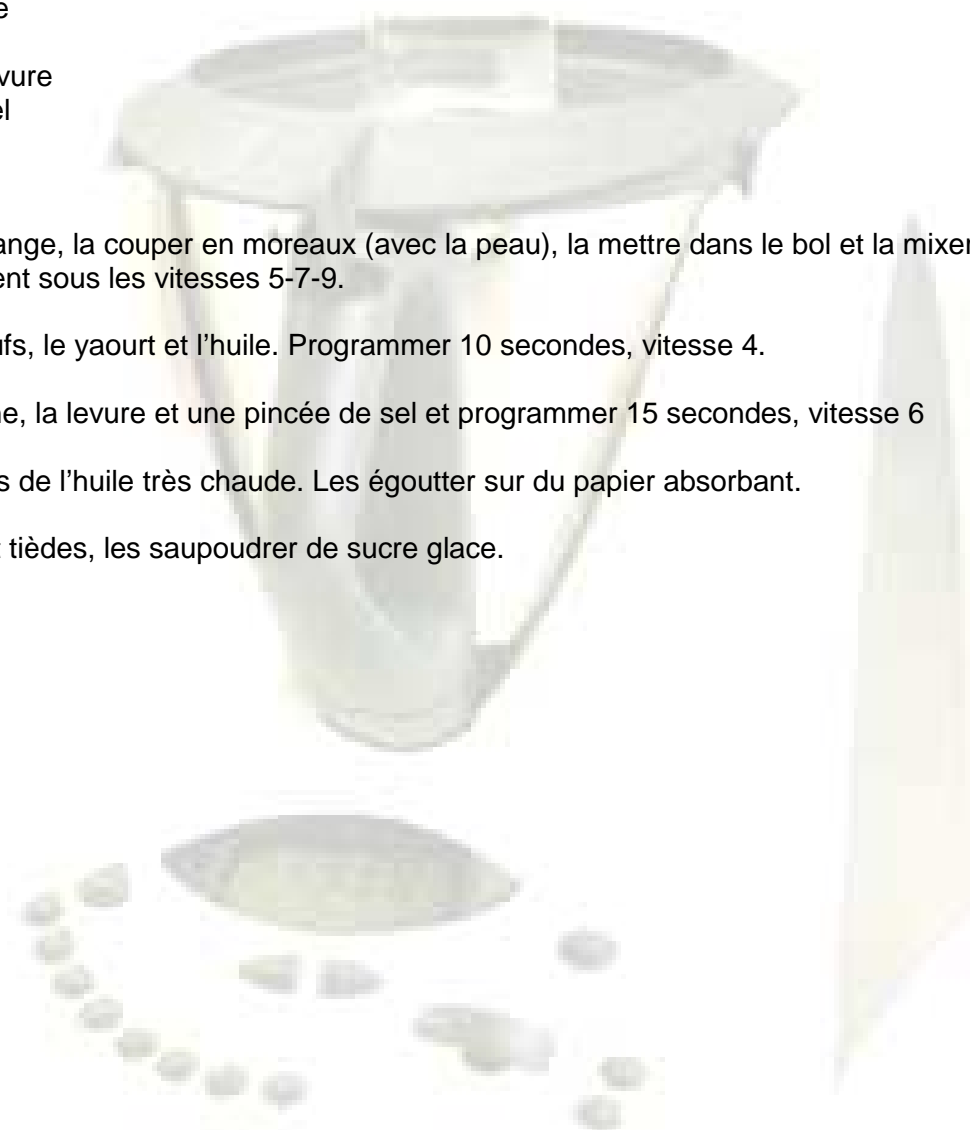
Bien laver l'orange, la couper en morceaux (avec la peau), la mettre dans le bol et la mixer progressivement sous les vitesses 5-7-9.

Ajouter les œufs, le yaourt et l'huile. Programmer 10 secondes, vitesse 4.

Ajouter la farine, la levure et une pincée de sel et programmer 15 secondes, vitesse 6

Faire frire dans de l'huile très chaude. Les égoutter sur du papier absorbant.

Quand ils sont tièdes, les saupoudrer de sucre glace.





#### 14.1.3.4 Bonbons à la cannelle

##### **Ingrédients**

500 g de chocolat blanc  
1 petite boîte de lait concentré  
cannelle moulue

##### **Préparation**

Mettre le chocolat coupé en morceaux ainsi que la cannelle dans le bol. Programmer 3 minutes vitesse 1 T40. Puis, sans arrêter la machine, ajouter le lait concentré par l'orifice du couvercle.

Quand tout est bien mélangé, laisser le mélange au frigo pour qu'il durcisse

Une fois durci, faire des petites boules et les rouler dans un nouveau mélange de sucre et de cannelle.

Poser dans des capsules d'emballage chocolat et mettre au frais





### 14.1.3.5 Bonbons amandes coco

#### **Ingrédients**

250 g d'amandes crues  
250 g de sucre  
3 jaunes d'œufs  
½ gobelet d'eau à peine  
coco râpée

#### **Préparation**

Mixer les amandes vitesse 8 durant quelques secondes. Réserver

Verser le sucre dans le bol et mixer progressivement durant 20 secondes aux vitesses 5-7-9 afin d'obtenir du sucre glace

Ajouter l'eau Programmer 5 minutes vitesse 4 – T°10 0

Laisser refroidir et former des petites boules que vous roulez dans la noix de coco râpée



#### 14.1.3.6 Bonbons aux fruits secs

##### **Ingrédients**

400 g de chocolat pâtissier  
2 jaunes d'œufs  
400 g d'amandes grillées  
200 g de noixettes grillées  
400 g de sucre  
1 gobelet de crème fraîche

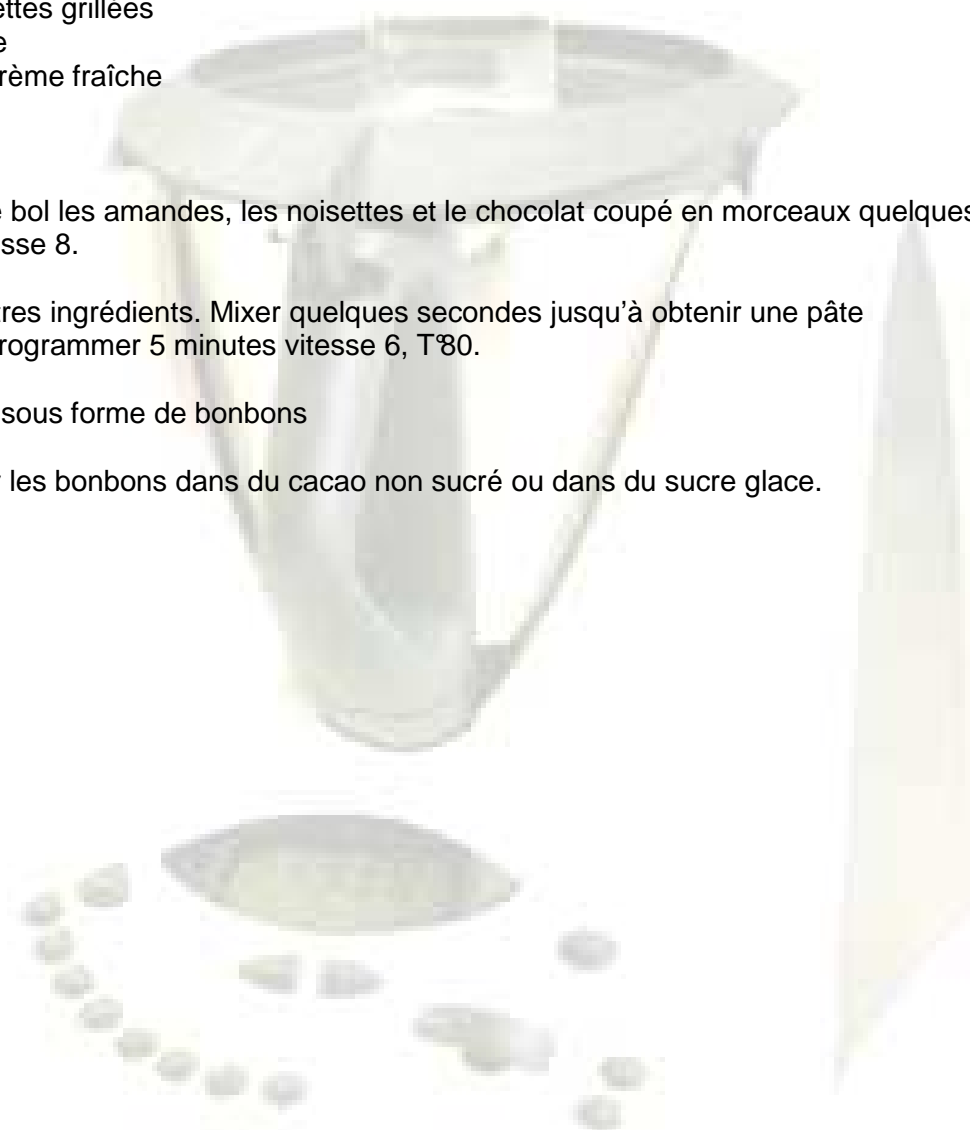
##### **Préparation**

Verser dans le bol les amandes, les noixettes et le chocolat coupé en morceaux quelques secondes, vitesse 8.

Ajouter les autres ingrédients. Mixer quelques secondes jusqu'à obtenir une pâte consistante. Programmer 5 minutes vitesse 6, T°80.

Mettre la pâte sous forme de bonbons

On peut rouler les bonbons dans du cacao non sucré ou dans du sucre glace.





### 14.1.3.7 Bonbons aux noix

#### **Ingrédients**

2 gobelets de sucre  
1 blanc d'œuf  
1 cc d'extrait de vanille  
1 gobelet de noix hachées  
eau froide.

#### **Préparation**

Mettre le sucre dans le bol et faire du sucre glace en mixant progressivement 20 secondes aux vitesses 5-7-9.

Y ajouter le blanc d'œuf et l'essence de vanille et mixer 6 secondes, vitesse 6 (ajouter l'eau nécessaire pour obtenir une pâte consistante.)

Donner la forme souhaitée à la pâte

Rouler les bonbons dans les noix et mettre au frais sur une plaque.



#### 14.1.3.8 Bonbons surprises

##### **Ingrédients**

100 g de chocolat pâtissier  
100 g de chocolat au lait Nestlé  
200 g de dattes  
100 g de noix émondées  
emballage pour chocolat

##### **Préparation**

Dans le bol secondes, mettre les dattes, les noix et mixer 20 secondes, vitesse 4. Réserver dans un sac plastique.

Sans laver le bol, jeter sur les couteaux les 2 chocolats coupés en morceaux. Mixer avec 5 coups de turbo puis programmer 4 minutes vitesse 3 T40.

Verser le chocolat fondu dans un récipient. A l'aide d'une petite cuillère mettre un peu de chocolat au fond de chaque capsule d'emballage de chocolat.

Poser sur le mélange un peu de mélange dattes/noix. Recouvrir de chocolat jusqu'à tout cacher.

Décorer avec des cerneaux de noix, des amandes, des pignons de pin ...



### 14.1.3.9 Bouchées au chocolat

#### **Ingrédients**

4 œufs  
250 g de sucre de canne  
250 g d'huile de Tournesol  
250 g de farine  
2 cs de cacao amer  
1 pincée de sel  
1 cuillerée café de sucre vanillé  
coco râpée et cerneaux de noix

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 180°

Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf les noix et la coco râpée et programmer 20 secondes, vitesse 4.

Beurrer une plaque à pâtisserie, y verser le mélange. Mettre par-dessus la noix de coco ainsi que les noix préalablement hachées quelques secondes au Thermomix vitesse 6.

Mettre au four 12 minutes 180°

Laisser refroidir et découper en petits carrés





#### 14.1.3.10 Capuccino cubano

##### **Ingrédients**

10 œufs  
70 g de sucre  
50 g de maïzena  
1 cc de vanille  
¼ d'une cuillerée à café de sel  
miel de capuccino  
400 g de sucre  
400 g d'eau  
un bâton de cannelle  
1 zeste de citron  
260 g de vin blanc

##### **Préparation**

Mettre le fouet dans le bol et verser 2 œufs entiers, 8 jaunes d'œufs, 70 g de sucre et le sel. Programmer 10 minutes, vitesse 3 T°40.

A la fin de la minuterie, Programmer 10 nouvelles minutes, vitesse 3, sans température et ajouter la vanille.

2 minutes avant la fin de la minuterie, versée par l'orifice du couvercle la maïzena peu à peu.

Verser la préparation dans un moule beurré et fariné et enfourner 25 minutes à 180°; Laisser reposer un moment puis le sortir du four et le renverser dans un plat.

Pendant ce temps, préparer le miel de capuchino :

Dans le bol lavé et séché, verser l'eau, le sucre, la cannelle et le zeste de citron et programmer 10 minutes, température Varoma vitesse 2.

A la fin de la minuterie, verser le vin blanc et programmer 5 minutes, température Varoma vitesse 2.

Verser peu à peu le miel sur le biscuit et faire des trous avec une pique à brochettes pour bien faire pénétrer le miel.

Retourner le biscuit et le mettre au frais jusqu' 'au lendemain



### 14.1.3.11 Churros

#### **Ingrédients**

100 g d'eau très froide (presque glacée)  
1 cc de sel  
½ cc de sucre  
1 sachet de levure  
300 g de farine

#### **Préparation**

Mettre dans le bol l'eau, le sucre, la levure et programmer 1 minute vitesse 2. Ajouter la moitié de la farine et programmer 6 secondes, vitesse 6.

Ajouter le restant de la farine et le sel et programmer 2 minutes vitesse épi.

Etendre la pâte au rouleau sur ½ centimètre et la découper en triangle, en lamelles, ou en lui donnant d'autres formes.

Faire frire dans une huile très chaude. Lorsqu'ils sont bien dorés, les égoutter sur du papier absorbant.

Ces churros peuvent se déguster avec une sauce au chocolat, du sucre glace, du miel ou de la confiture.



#### 14.1.3.12 Crème aux amandes

##### **Ingrédients**

250 g amandes crues pelées  
250 g sucre  
1 blanc d'œuf

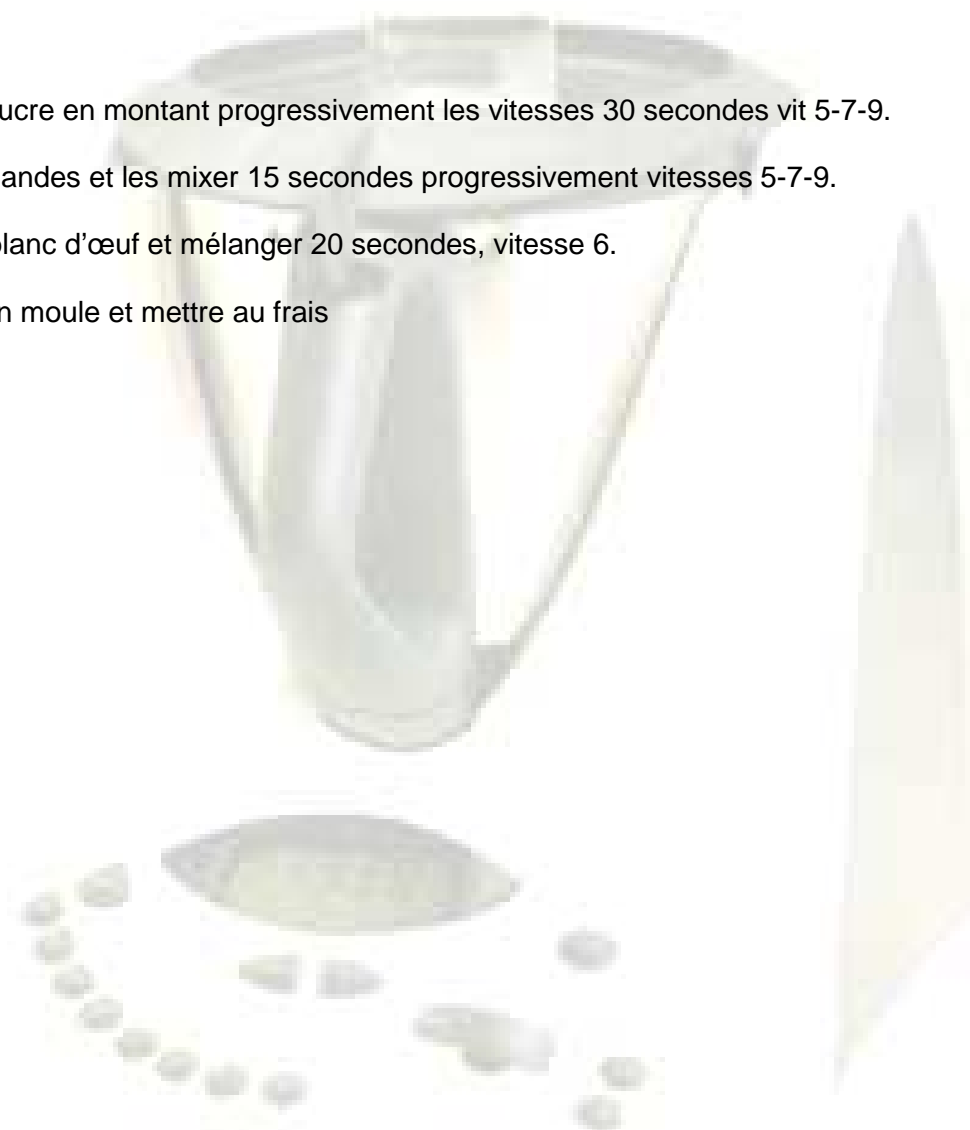
##### **Préparation**

Pulvériser le sucre en montant progressivement les vitesses 30 secondes vit 5-7-9.

Ajouter les amandes et les mixer 15 secondes progressivement vitesses 5-7-9.

Incorporer le blanc d'œuf et mélanger 20 secondes, vitesse 6.

Verser dans un moule et mettre au frais





### 14.1.3.13 Crème catalane

#### **Ingrédients**

7 gobelets ½ de lait  
6 jaunes d'œufs  
1 cs de maïzena  
2 gobelets ½ de sucre  
le zeste d'un citron (sans peau blanche)

#### **Préparation**

Mettre dans le bol sec le sucre et le zeste. Mixer progressivement quelques secondes vit 5-6-7.

Ajouter ensuite 5 gobelets de lait, les jaunes d'œufs et la maïzena. Programmer 10 minutes, vitesse 1, T°100

2 minutes avant la fin de la cuisson, incorporer à travers le couvercle le lait restant.

A la sonnerie, laisser tourner quelques minutes à la même vitesse mais sans température.

Verser dans des moules individuels et laisser refroidir avant de déguster.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.3.14 Crème au cava

##### **Ingrédients**

1/2 litre champagne espagnol (type CAVA)  
raisins blancs  
1 boîte de lait concentré  
4 jaunes d'œufs  
1 cs de maïzena

##### **Préparation**

Mettre dans le bol tous les ingrédients sauf les raisins. Programmer 6 minutes vitesse 2 T90.

Verser dans des coupes et laisser refroidir

Décorer de raisins blancs et de feuilles de menthe





#### 14.1.3.15 Crème au melon

##### **Ingrédients**

la pulpe d'un melon  
½ ananas  
2 poires conférences  
le jus d'1 citron  
2 yaourts nature  
crème fraîche  
sucre

##### **Préparation**

Mélanger tous les fruits coupés en morceaux et tous les autres ingrédients.

Vous choisirez la quantité de crème fraîche pour obtenir l'onctuosité souhaitée et la quantité de sucre selon votre goût





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.3.16 Crème aux pêches

##### **Ingrédients**

1 grosse boîte de pêches au sirop  
2 yaourts nature  
1 petite boîte de lait concentré

##### **Préparation**

Mixer les pêches avec leur jus quelques secondes, progressivement vitesses 5-7-9.

Verser dans le bol le lait concentré et les yaourts et programmer 2 minutes vit 4 sans T°

Mettre au frais dans des moules individuels.





#### 14.1.3.17 Douceur du roi

##### **Ingrédients**

150 g d'amandes crues  
200 g de confiture de potiron  
2 gobelets ½ de sucre  
2 gobelets ½ de lait  
5 à 6 œufs  
le zeste d'un citron  
caramel liquide

##### **Préparation**

Verser dans le bol secondes les amandes et mixer lentement et progressivement jusqu'à la vitesse maxi. Réserver.

Sans laver le bol, mettre le sucre et en faire du sucre glace en mixant vitesse maximale.

Sans changer de vitesse, mettre le zeste de citron et mixer 1 minute supplémentaire.

Mettre la confiture de potiron, mixer progressivement jusqu'à la vitesse maximale.

Ajouter ensuite les œufs ; le lait, les amandes. Mixer quelques secondes, vitesse 1.

Tapisser le moule de caramel liquide y verser le mélange et cuire 25 minutes T°200

Démouler tiède.





#### 14.1.3.18 Flan de potiron

##### **Ingrédients**

500 g de potiron  
1.5 l de lait écrémé  
80 g de maïzena  
120 g de sucre  
1 orange

##### **Pour le caramel :**

2 cs de sucre  
2 cs d'eau chaude

##### **Préparation**

Mettre le fouet et verser le lait et la maïzena. Mélanger 10 secondes, vitesse 3. Réserver.

Sortir le fouet. Mettre les morceaux de potiron dans le bol et mixer en donnant plusieurs pressions turbo.

Programmer 15 minutes vitesse 2 100° sans mettre le gobelet. A l'arrêt de la minuterie, jeter l'excédent d'eau si nécessaire.

Pendant ce temps faire le caramel et en tapisser le fond d'un moule. Laisser refroidir.

Laisser le potiron dans le thermomix et reprogrammer 15 minutes 100° vitesse 3. Par l'orifice du couvercle, verser lentement le mélange lait + maïzena sur le potiron.

Une fois l'opération terminée, ajouter le sucre, le jus d'orange et le zeste râpé de cette orange et programmer 5 minutes 100° vitesse 3.

Verser la préparation sur le moule caramélisé. Laisser refroidir et démouler au moment de servir.



### 14.1.3.19 Flan vaporeux

#### **Ingrédients**

11 blancs d'œufs  
quelques gouttes de citron  
1 pincée de sel  
200 g de sucre  
50 g de caramel liquide

#### **Sirop :**

100 g de sucre  
100 g d'eau  
le zeste d'un citron  
4 jaunes d'œufs  
caramel liquide

#### **Préparation**

Mettre le fouet dans le bol sec. Mettre les blancs avec une pincée de sel et quelques gouttes de citron. Programmer 12 minutes vitesse 3.

2 minutes avant la fin, incorporer par l'orifice du couvercle le sucre et quand il est mélangé aux œufs, ajouter le caramel.

Préchauffer le four à 180° avec un récipient rempli d'eau à l'intérieur pour une cuisson au bain marie

Caraméliser le fond d'un moule. Mettre les blancs à l'intérieur et poser le moule dans le récipient du four au bain marie. Cuire 20 minutes.

Pendant la cuisson, préparer le sirop : mettre l'eau, le zeste de citron et le sucre dans le bol et programmer 10 minutes, vitesse 1 T°100. Laisser refroidir un peu.

Retirer le zeste, mettre le fouet puis verser les jaunes dans le sirop et programmer 2 minutes vitesse 2, T°70.

Démouler le flan refroidi et couvrir de la préparation.



#### 14.1.3.20 Galettes 5 minutes

##### **Ingrédients**

200 g de beurre  
200 g de farine  
1 œuf  
200 g de sucre  
200 g d'amandes grillées  
liqueur 43

##### **Préparation**

Verser le beurre, et le sucre dans le bol et programmer 1 minute, T°90, vitesse 1.

Ajouter le reste des ingrédients et programmer 1 minute, vitesse 2, sans température.

Retirer la pâte du bol et la mettre dans un moule beurré et mettre au four 30 minutes à 180°





### 14.1.3.21 Gâteau à l'orange et au chocolat

#### **Ingrédients**

250 g de sucre  
1 orange entière à peau fine (spécial jus)  
2 jaunes d'œufs  
1 œuf entier  
100 g de beurre  
1 yaourt nature  
220 g de farine  
1 sachet de levure  
1 pincée de sel  
30 g d'huile de tournesol  
250 g de chocolat pâtissier

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 180°

Verser dans le bol le sucre, l'orange coupée en morceaux, les jaunes d'œufs et l'œuf entier. Programmer 1 minute, vitesse 4 T50.

Ajouter l'huile, le beurre et le yaourt nature et mélanger quelques secondes, vitesse 4

Ajouter ensuite la farine, la levure et le sel et mélanger de nouveau 6 secondes, vitesse 2. Finir de mélanger avec la spatule.

Beurrer et fariner un moule à cake. Y verser la préparation (ne pas dépasser la moitié du moule). Saupoudrer le dessus du cake de sucre pour former une croûte et mettre au four 30 minutes à 180°

Pendant ce temps, préparer le nappage au chocolat. Verser l'huile dans le bol et programmer 4 minutes, 80° vitesse 1. Ajouter ensuite le chocolat coupé en morceaux et mixer progressivement aux vitesses 5-7-9 durant 30 secondes. Le mélange doit être bien homogène.

Démouler le gâteau et le recouvrir du nappage au chocolat.

Pour la décoration, on peut utiliser du zeste d'orange coupé en lanières et former avec des rubans



### 14.1.3.22 Gâteau au café et aux dattes

#### **Ingrédients**

250 g de dattes  
100 g de noix  
200 g de sucre  
100 g d'eau  
8 jaunes d'œufs  
750 g de crème liquide froide  
2 cs de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
50 g de Brandy  
2 cs de Nescafé dissout dans un peu de lait.

#### **Préparation**

Dissoudre le Nescafé dans un peu de lait. Réserver

Mettre le fouet dans l'appareil. Monter la crème liquide avec le sucre vanillé (le bol et la crème devant être très froids) Pour cela programmer vitesse 3 jusqu'à ce que la crème prenne. Réserver au frais

Mixer les noix et les dattes 20 secondes, vitesse 4. Réserver

Sans laver le bol, nous ferons un sirop avec l'eau et le sucre (10 minutes vitesse 2). Laisser refroidir un peu.

Ajouter les jaunes un à un et programmer 7 minutes 70° vitesse 4.

Ajouter ensuite le Brandy, le Nescafé, les dattes et les noix. Mélanger quelques secondes, vitesse 2.

Lorsque le mélange a bien refroidi, l'incorporer délicatement à la crème fouettée jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Verser la préparation dans un moule couronne et le mettre au congélateur.

Sortir du congélateur un peu avant de le servir et décorer avec du vermicelle en chocolat ou autre.

F Peut également se faire avec seulement du café, ou un mélange café et noix ou des fruits coupés en petits morceaux (dans ce dernier cas, supprimer le café et le Brandy)



### 14.1.3.23 Gâteau aux mandarines

#### **Ingrédients**

2 mandarines sans peau ni pépins  
2 œufs  
250 g de sucre  
100 g d'huile de Tournesol  
220 g de farine  
essence de vanille  
1 sachet de levure

#### **Préparation**

Mettre les mandarines, les œufs, le sucre et un peu d'essence de vanille dans le bol et programmer 1 minute T°50 vitesse 4.

Puis ajouter la farine et la levure et bien mélanger quelques secondes, vitesse 4 sans température.

Beurrer un moule, y verser la préparation et cuire 30 minutes à 180°



#### 14.1.3.24 Glace à l'orange

##### **Ingrédients**

Pour 1 l de glace :

3 oranges  
125 ml de lait  
500 g de crème fraîche liquide (35%) de MG  
5 jaunes d'œufs  
150 g de sucre

##### **Préparation**

Mettre le fouet, verser la crème liquide et la fouetter vitesse 2. Réserver au frais

Peler les oranges, les couper en quartiers et sortir les pépins. Les mixer progressivement vitesses 5-7-9. Ajouter le sucre, les jaunes et mixer un peu avant d'ajouter le lait.

Verser le mélange sur la crème fouettée, délicatement à la spatule et mettre au congélateur.

2 heures après, remettre le début de glace dans le Thermomix et mixer quelques secondes, vitesses 5-7-9. Remettre au congélateur.



#### 14.1.3.25 Glace aux noix

##### **Ingrédients**

500 g de crème liquide froide à 35 % MG  
4 œufs  
150 g de noix  
150 g de sucre  
¼ du gobelet de liqueur 43

##### **Préparation**

Mettre le fouet dans le bol et verser la crème. La fouetter vitesse 3. Réserver.

Dans le bol secondes, mettre le sucre et le pulvériser quelques secondes par plusieurs pressions TURBO.

Ajouter les noix et les mixer quelques secondes, vitesse 7 ; ils doivent rester en petits morceaux et non être en poudre.

Ajouter les jaunes d'œufs, la liqueur espagnole et la crème fouettée et mixer quelques secondes, vitesse 3.

Laver et bien sécher le bol et monter les blancs d'œufs en neige avec un peu de sel.

Mélanger les blancs en neige à la préparation délicatement et mettre au congélateur.





### 14.1.3.26 Glace à l'orange et à la banane

#### **Ingrédients**

300 g de sucre  
2 cc de zeste d'orange râpé  
60 g de jus de citron  
370 g de jus d'orange  
980 g d'eau  
220 g de lait écrémé en poudre  
180 g de bananes coupées en rondelles  
½ cc d'extrait de vanille

#### **Préparation**

Mettre le fouet dans le bol et mixer le sucre, le zeste râpé 10 secondes, vitesse 2. Ajouter le jus de citron et le jus d'orange et les bananes. Mixer 2 minutes vitesse 2.

Ajouter le lait en poudre avec l'eau et mixer 2 minutes vitesse 2.

Ajouter enfin la vanille et mixer de nouveau vitesse 2.

Verser la préparation dans un récipient et mettre au congélateur



### 14.1.3.27 Glace chaud/froid

#### **Ingrédients**

150 g d'amandes crues  
6 blancs d'œufs  
150 g de sucre  
500 g de crème liquide froide  
1 pincée de sel  
quelques gouttes de citron

#### **Sauce :**

80 g de sucre  
100 g de café fort  
150 g de chocolat pâtissier

#### **Préparation**

Griller les amandes au four 5 minutes en les remuant.

Les jeter dans le bol et mixer 3 secondes, vitesse 4. Les sortir et les mettre dans un récipient grand et profond.

Bien laver et bien sécher le bol. Mettre le fouet, monter les blancs en neige avec le sel et le citron 6 minutes vitesse 3.

2 minutes avant la fin, jeter le sucre à travers l'orifice du couvercle et laisser terminer la minuterie.

Retirer le fouet et ajouter les œufs en neige aux amandes.

Sans laver le matériel, mettre le fouet et fouetter la crème vitesse 3 en le surveillant. Une fois prise, l'incorporer aux œufs à l'amande délicatement à la spatule. Remuer jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Verser dans un moule, le mettre au congélateur.

Préparer la sauce :

Mettre dans le bol sec le sucre et le chocolat et mixer par plusieurs pressions de turbo.  
Ajouter le café et programmer 5 minutes vitesse 3, T50

Démouler la glace bien congelée et verser la sauce bien chaude dessus.



### 14.1.3.28 Glace de chèvre sur sauce aux pommes

#### **Ingrédients**

##### Glace :

1 l de lait entier  
130 g de crème fraîche liquide  
8 jaunes d'œufs  
300 g de sucre  
80 g de fromage de chèvre

##### Sauce :

1 kg de pommes Golden  
200 g de sucre  
½ l de cidre  
200 g d'eau  
1 bâton de cannelle  
1 gousse de vanille

#### **Préparation**

Mettre le fouet dans le bol et verser le lait, la crème, les jaunes d'œufs, le sucre et le fromage coupé en morceaux. Programmer 12 minutes vitesse 1, T°80. Si passé ce temps, la crème ne vous semble pas onctueuse, augmenter de 4 minutes à 90° vitesse 1.

Verser dans un récipient, laisser refroidir et mettre au congélateur.

Pour la sauce :

Peler les pommes, les mixer avec un peu d'eau à la vitesse maximale. Une fois mixées, mettre les autres ingrédients et programmer 20 minutes, vitesse 1 T°100. Sortir ensuite la gousse de vanille et la cannelle.

La sauce se sert très froide avec une boule de glace dessus.



### 14.1.3.29 Glace rapide de Malaga

#### **Ingrédients**

400 g de lait entier congelé en glaçons  
1 gobelet de vin de Malaga  
raisins de Corinthe  
150 g de sucre glace

#### **Préparation**

Préalablement, faire macérer les raisins de Corinthe dans le Malaga.

Puis mettre le vin ainsi que les raisins à congeler dans des bacs à glaçons.

Au moment de préparer la glace, mettre tous les ingrédients dans le bol du Thermomix et donner 5 pulsions Turbo et programmer 3 minutes vitesse 9.

Servir dans des coupes à glace et décorer de gains de raisins.





### 14.1.3.30 Lait frit

#### **Ingrédients**

1 gobelet ½ de sucre  
Le zeste d'1 orange  
Le zeste d'un citron  
2 cs de beurre  
1 cs d'huile  
2 gobelets de farine  
12 biscuits (Thé...)  
2 œufs battus  
un peu de cannelle poudre mélangée à du sucre  
6 gobelets de lait  
2 jaunes d'œufs  
1 pincée de sel  
huile pour friture

#### **Préparation**

Mixer les biscuits à thé 12 secondes, vitesses 5-7-9 (progressivement). Réserver dans une assiette

Sans laver le bol, verser le beurre, l'huile et programmer 2 minutes, T°100, vitesse 4.

Ajouter la farine et programmer 1 minute 90° vitesse 4. Ø Incorporer le lait. Mélanger 10 secondes, vitesse 8.

Mettre le fouet, ajouter les zestes, le sucre, les jaunes, le sel et programmer 7 minutes 90° vitesse 1.5 et retirer ensuite les zestes.

Beurrer un moule rectangulaire et y verser la préparation et laisser refroidir.

Faire des carrés avec la pâte, les tremper dans les œufs battus puis les rouler dans les gâteaux broyés et faire frire.

Saupoudrer d'un mélange sucre/cannelle.



### 14.1.3.31 Manzanas

#### **Ingrédients**

6 pommes reinette  
5 blancs d'œufs  
sucre glace  
cannelle moulue  
amandes effilées

#### **Préparation**

Peler et couper les pommes en quartiers et faire une compote : mettre un peu d'eau au fond du bol avec les pommes. Programmer vitesse 3, T°100 .

Au milieu de la cuisson, verser la cannelle moulue.

Cuire jusqu'à réduction en purée. Laisser reposer.

Avant de commencer le repas, battre les œufs en neige puis les incorporer délicatement à l'aide de la spatule à la compote.

Saupoudrer de sucre glace et d'amandes grillées et mettre au four T°200 à mi hauteur pendant 5 minutes (veiller à ce que les amandes ne crament pas)



### 14.1.3.32 Mazapan

#### **Ingrédients**

250 g de sucre  
250 g d'amandes crues  
1 blanc d'un gros œuf  
1 jaune d'œuf

#### **Préparation**

Verser le sucre dans le bol et le pulvériser progressivement durant 30 secondes sous les vitesses 5–7-9.

Ajouter les amandes et pulvériser 15 secondes selon la même technique

Ajouter le blanc d'œuf et mélanger 20 secondes, vitesse 6.

Avec vos mains mouillées, retirer la pâte du bol et former des figurines ou des petites boules.

Après les avoir badigeonnés d'œuf battu, déposer vos figurines sur une plaque de cuisson et faire dorer au four durant quelques minutes.



#### 14.1.3.33 Monte au chocolat

##### **Ingrédients**

4 blancs d'œufs  
200 g de sucre  
250 g de chocolat blanc  
50 g de lait

##### **Préparation**

Mettre dans le bol les blancs ainsi que le sucre. Programmer 3 minutes T40 vitesse 2.

Quand le temps est terminé, ajouter le fouet et sans température programmer 7 minutes vitesse 3.

Mettre la préparation dans une douille à gâteaux ou former 8 petites galettes pointues sur une plaque.

Verser le lait dans le bol. Programmer 3 minutes, T70 vitesse 1.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter le chocolat et laisser fondre quelques secondes puis mixer quelques secondes supplémentaires, vitesse 8, sans chaleur.

Verser le chocolat sur les galettes.

Décorer avec des copeaux de chocolat, du vermicelle multicolore, ou en chocolat ...





#### 14.1.3.34 Mousse au café

##### **Ingrédients**

3 cs de Nescafé  
1 gobelet ½ de sucre  
1 gobelet de café fort  
4 jaunes d'œufs  
40 g de beurre  
6 blancs d'œufs montés en neige avec une pointe de sucre

##### **Préparation**

Mettre le sucre et le nescafé dans le bol et mélanger quelques secondes, vitesse 3.

Ajouter le beurre, les jaunes et le café fort et programmer 3 minutes, T°90 vitesse 4 1/2

Ajouter les œufs montés en neige

Remuer délicatement à la spatule jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.

Mettre au frigo



#### 14.1.3.35 Mousse à la pomme

##### **Ingrédients**

400 g de pommes golden  
150 g de fructose  
1 cc de cannelle moulue  
400 g de crème fraîche liquide à 35 %MG minimum  
100 g d'amandes crues

##### **Préparation**

Verser les pommes coupées en quartiers dans le bol et mixer 6 secondes, vitesse 3 ½.

Ajouter le fructose et programmer 20 minutes, T°100 vitesse 1.

Laisser refroidir et mettre au frais.

Refroidir le bol et verser la crème liquide très froide dans le bol. La fouetter quelques minutes vitesse 3.

Mélanger délicatement à la spatule la compote de pommes très froide à la crème montée dans un saladier.

Dans le bol de l'appareil, mixer quelques secondes, vitesse 5 les amandes avec un peu de fructose.

Saupoudrer la mousse du mélange amandes et fructose.

Mettre au frais.



### 14.1.3.36 Mousse aux 2 chocolats parfumée à l'orange

#### **Ingrédients**

200 g chocolat blanc  
200 g chocolat noir  
3 feuilles gélatines  
8 œufs  
10 cs sucre glace  
le zeste d'une gosse orange  
1/2 dl Gand Marnier  
1/2 dl Cointreau  
1 pincée de sel

#### **Préparation**

Tremper les feuilles de gélatine dans le Cointreau.

A l'aide du thermomix, faire le sucre glace. Y ajouter le zeste. Mixer à la vitesse maximale quelques secondes.

Réserver la moitié du mélange dans une assiette.

Dans le bol avec l'autre moitié du mélange verser le chocolat blanc en morceaux.

Mixer à la vitesse maximale tout en programmant T° 70 pour le faire fondre en même temps. Ajouter ensuite 4 jaunes d'œufs et la gélatine essorée.

Mixer quelques secondes, vitesse 7 jusqu'à ce qu'il ne reste aucun grumeau.  
Réserver.

Sans laver le bol, verser le reste de sucre à l'orange le chocolat noir en morceaux. Mixer vitesses 8-9, T°70. Puis ajouter 4 jaunes d'œufs, mixer une nouvelle fois quelques secondes et ajouter enfin le Gand Marnier. Laisser refroidir et réserver.

Bien laver et sécher le bol. Le bol doit être bien froid. Mettre le fouet et monter les blancs en neige avec une pincée de sel (3 minutes vitesse 3).

Mettre la moitié des blancs avec le chocolat blanc et l'autre moitié avec le chocolat noir.  
Remuer délicatement.

Superposer les 2 couches dans un moule et mettre au congélateur



### 14.1.3.37 Mousse de Nescafé au Whisky

#### **Ingrédients**

2 gobelets de sucre  
2 cs de Nescafé  
2 gobelets de lait en poudre  
1 gobelet ½ de Whisky  
3 rangées de glaçons

#### **Préparation**

Faire du sucre glace en mixant le sucre vitesse 8.

Ajouter le reste des ingrédients et la moitié des glaçons. Mixer vitesse 8

Sans arrêter l'appareil, ajouter ensuite le reste des glaçons par l'orifice du couvercle et à l'aide de la spatule remuer dans le sens inverse des couteaux. Jusqu'à obtenir une mousse bien homogène

Servir de suite.





#### 14.1.3.38 Mousse de tauron aux groseilles

##### **Ingrédients**

1 tablette de tauron  
3 œufs  
1 verre de crème fraîche liquide  
6 cs confiture à la groseille  
jus d'un citron

##### **Préparation**

Veiller à ce que le bol du Thermomix soit froid. Insérer le fouet. Monter les blancs en neige avec 1 pincée de sel (4mn vit 2). Réserver.

Couper le tauron en morceaux, le verser dans le bol et programmer 4 minutes T°60 vit 4.

Ajouter la crème et la crème liquide. Laisser la même température et programmer sans temps vit 1. Veiller jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Mélanger la préparation aux œufs en neige délicatement à la spatule. Verser dans des coupes individuelles.

Laver l'appareil puis préparer la sauce : mettre la confiture et le jus de citron et programmer 3 minutes vitesse 2 – T°100. Laisser refroidir.

Verser sur la préparation et mettre au frais

Variante : On peut également utiliser de la confiture de framboises



### 14.1.3.39 Mousse de tauron nature

#### **Ingrédients**

250 g tauron  
250 g beurre  
3 œufs  
le jus de 3 oranges

#### **Préparation**

Veiller à ce que le bol du thermomix soit bien froid et monter les blancs en neige avec 1 pincée de sel (4 minutes vitesse 2). Réserver

Couper le tauron en morceaux et le verser dans le bol. Programmer 4 minutes vitesse 4, T°60.

Ajouter les jaunes, le beurre et le jus d'orange. Programmer vitesse 1 et verser par l'orifice du couvercle les blancs montés en neige.

Mettre 2 heures au congélateur et décorer avec des zestes d'orange coupés en lanières.





#### 14.1.3.40 Nappage aux amandes

##### **Ingrédients**

300 g amandes grillées  
300 g sucre  
300g eau  
5 jaunes d'œufs  
le jus d'1 citron  
cannelle moulue

##### **Préparation**

Mettre les amandes dans le bol et mixer 8 secondes, vitesses 7/8. Réserver

Préparer un sirop avec le sucre ; le citron, la cannelle et programmer 10 minutes, vitesse 4, T°100.

Ajouter les jaunes d'œufs un à un vitesse 1, sans température.

Programmer 2 minutes, vitesse 1, T°100

Se sert avec de la glace, un flan ou un gâteau

Si vous ne possédez pas d'amandes grillées, faites-le vous-même en les grillant 5 minutes, vitesse 1, T°Varoma.



#### 14.1.3.41 Natillas

##### **Ingrédients**

5 jaunes d'œufs  
100 g de sucre  
150 g de lait  
1 cc de maïzena  
le zeste d'1 citron

##### **Préparation**

Mixer le sucre avec le zeste de citron bien secondes en augmentant progressivement vitesses 4-8-maxi jusqu'à ce que le zeste soit bien râpé.

Ajouter les ingrédients restants et programmer 8 minutes, vitesse 1, T°100.

3minutes après la programmation de la cuisson, baisser la température à 70° et augmenter en même temps la vitesse en la mettant sur 4.

A la fin de la cuisson, laisser tourner sans température l'appareil quelques secondes et ajouter par l'orifice du couvercle un filet de lait froid.

Verser aussitôt dans des ramequins individuels et laisser refroidir.





#### 14.1.3.42 Natillas à la poire

##### **Ingrédients**

1 boîte de poires au sirop  
600 g de lait  
3 œufs  
150 g de sucre  
1 cc de maïzena

##### **Préparation**

Egoutter les poires. Les verser dans le bol et mixer 15 secondes, vitesse 5.

Ajouter les œufs entiers, la maïzena, le sucre et le lait.  
Programmer 7 minutes, T°85 vitesse 4.

A la fin de la cuisson, laisser tourner les couteaux quelques secondes sans température et verser aussitôt dans des ramequins individuels et laisser refroidir.



#### 14.1.3.43 Orejas

##### **Ingrédients**

100 g d'huile  
Le zeste d'1 citron et d'une orange  
100 g de beurre  
100 g de bon vin blanc  
180 g de sucre  
2 œufs  
50 g d'anis  
650 g de farine  
sel

##### **Préparation**

Mettre l'huile dans le bol et programmer 3 minutes vitesse 2, température Varoma ;  
Ajouter les zestes et laisser pocher 3 minutes supplémentaires, vitesse 2, température Varoma.

Ajouter tous les ingrédients restants sauf la farine et bien mixer 20 secondes, vitesse 6.

Ajouter la moitié de la farine 325 g et mixer 30 secondes, vitesse 6. Ajouter le reste de la farine et mixer 1 minute fonction épi.

Faire des oreilles avec la pâte et frire dans une huile bien chaude.

Saupoudrer de mélange sucre (4 cuillerées à soupe) + cannelle (1 cuillerée à soupe)

Dans d'autres régions d'Espagne, à la place du mélange sucre – cannelle on badigeonne les orejas de miel



#### 14.1.3.44 Pain de figes

##### **Ingrédients**

400 g de figes sèches  
200 g d'amandes crues pelées  
½ cc de cannelle en poudre  
2 clous de girofle  
½ cc de noix de muscade  
sucre glace pour saupoudrer

##### **Préparation**

Dans le bol bien sec, verser les amandes et les pulvériser 6 secondes, vitesse 3. Elles doivent être en petits morceaux et non moulues. Réserver

A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, écraser les clous de Girofle. Réserver

Mettre le Thermomix en marche vitesse 5 et jeter sur les couteaux à travers l'orifice 2 figes, les clous de girofle, la cannelle et la noix de muscade. Augmenter à la vitesse 6 et laisser mixer 15 secondes.

Mettre le restant des figes et programmer 15 secondes, vitesse 5

Ajouter les amandes et programmer 10 secondes, vitesse 4 en s'aidant avec la spatule pour que le mélange soit vraiment homogène.

Verser la préparation dans un moule rectangulaire et laisser reposer jusqu'au lendemain, à découvert et à température ambiante.

Au moment de servir, saupoudrer de sucre glace.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.3.45 Pâte aux amandes

##### **Ingrédients**

250 g d'amandes crues pelées  
250 g de sucre  
1 blanc d'œuf

##### **Préparation**

Pulvériser le sucre 30 secondes, vitesses 5-7-9 (progressivement).

Ajouter les amandes et les mixer avec la même technique durant 15 secondes.

Incorporer le blanc d'œuf et mélanger 20 secondes, vitesse 6

La pâte aux amandes peut s'utiliser pour la confection de petits gâteaux tels que mazapan, touron ....





#### 14.1.3.46 Poires au vin de Malaga

##### **Ingrédients**

6 poires  
150 g de sucre  
100 g d'eau  
100 g de vin de Malaga

##### **Pour la crème :**

50 g de vin de Malaga  
100 g de sucre  
6 jaunes d'œufs  
400 g de lait  
zeste de citron (partie jaune)  
200 g de crème liquide  
1 cs de beurre  
1 cs de sucre vanillé

##### **Pour la sauce :**

200 g de chocolat pâtissier  
200 g de crème liquide  
½ gobelet de Brandy

##### **Préparation**

Mettre dans une casserole les poires préalablement pelées et épépinées, le sucre, l'eau et le vin. Portez à ébullition et faire cuire les poires jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Préparer pendant ce temps la crème. Verser dans le bol très sec le sucre et mixer progressivement avec les vitesses 5-7-9 jusqu'à ce que le sucre soit bien glacé. Ajouter ensuite le zeste du citron et procéder de la même façon. Verser ensuite dans le bol les ingrédients de la crème restants et programmer 7 minutes, vitesse 4, T°90. Verser la crème dans le plat de service et laisser refroidir.

Déposer sur la crème les poires découpées en éventail.

Juste avant de servir, préparer la sauce : verser la crème liquide dans le bol et programmer 4 minutes, vitesse 1 T°100.

A la fin de la minuterie, verser le chocolat coupé en morceaux et laisser le fondre dans la crème. Puis mixer 7 secondes, vitesse 8. Ajouter le Brandy et mélanger de nouveau, même temps, même vitesse.

Si la sauce au chocolat vous semble trop épaisse, vous pouvez y verser un peu de lait et mixer de nouveau.

La sauce doit être présentée très chaude dans une saucière et servira à recouvrir les poires.



#### 14.1.3.47 Poléa

##### **Ingrédients**

50 g d'huile  
50 g de farine  
700 g de lait  
zeste d'1 citron  
¼ gobelet d'anisette  
100 g de sucre  
cannelle moulue

##### **Préparation**

Mettre le fouet dans le bol et verser l'huile et la farine et programmer 2 minutes, vitesse 3 T°90.

Ajouter ensuite le lait, le zeste de citron et la liqueur et programmer 7 minutes, vitesse 1 ½, T°100.

A la fin de la minuterie, ajouter le sucre et programmer 2 minutes, vitesse 1 ½ T°100.

Verser la préparation dans un plat de service et saupoudrer de cannelle moulue.



#### 14.1.3.48 Quesada

##### **Ingrédients**

½ litre de lait  
1 yaourt nature  
50 g de beurre  
150 g de farine  
250 g de sucre  
1 cs de cognac  
1 cs d'anis  
1 cs de levure en poudre  
2 œufs

##### **Préparation**

Verser tous les ingrédients dans le bol et programmer 1 minute vitesse 4.

Verser le mélange dans un moule beurré

Cuire au four à 180° pendant 60 minutes





#### 14.1.3.49 Royal aux bananes

##### **Ingrédients**

6 bananes pelées  
1 cs de beurre  
2 gobelets de lait  
4 œufs  
2 cs de farine  
1 cc de cannelle moule  
le zeste d'1 citron  
le jus d'1 citron  
1 pincée de sel  
caramel liquide

##### **Préparation**

Verser le caramel liquide dans le fond d'un moule.

Couper les bananes dans le sens de la longueur et les poser sur le caramel (partie externe collée au caramel. Réserver.

Dans le bol très sec, mettre le sucre et le zeste de citron. Mixer progressivement vitesses 5-7-9.

Rajouter tous les ingrédients et les bananes restantes. Mixer vitesse 10 jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Verser dans le moule et mettre au four 35 à 40 minutes 180°.

Laisser refroidir un peu avant de démouler.





#### 14.1.3.50 Sauce au café

##### **Ingrédients**

2 gobelets de café fort  
3 gobelets de crème liquide  
2 gobelets de sucre  
2 jaunes d'œufs  
2 cc de sucre vanillé

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol et programmer 3 minutes vitesse 4, T°100 ;

Sauce pouvant accompagner par exemple des brownies





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.3.51 Sauce au chocolat

##### **Ingrédients**

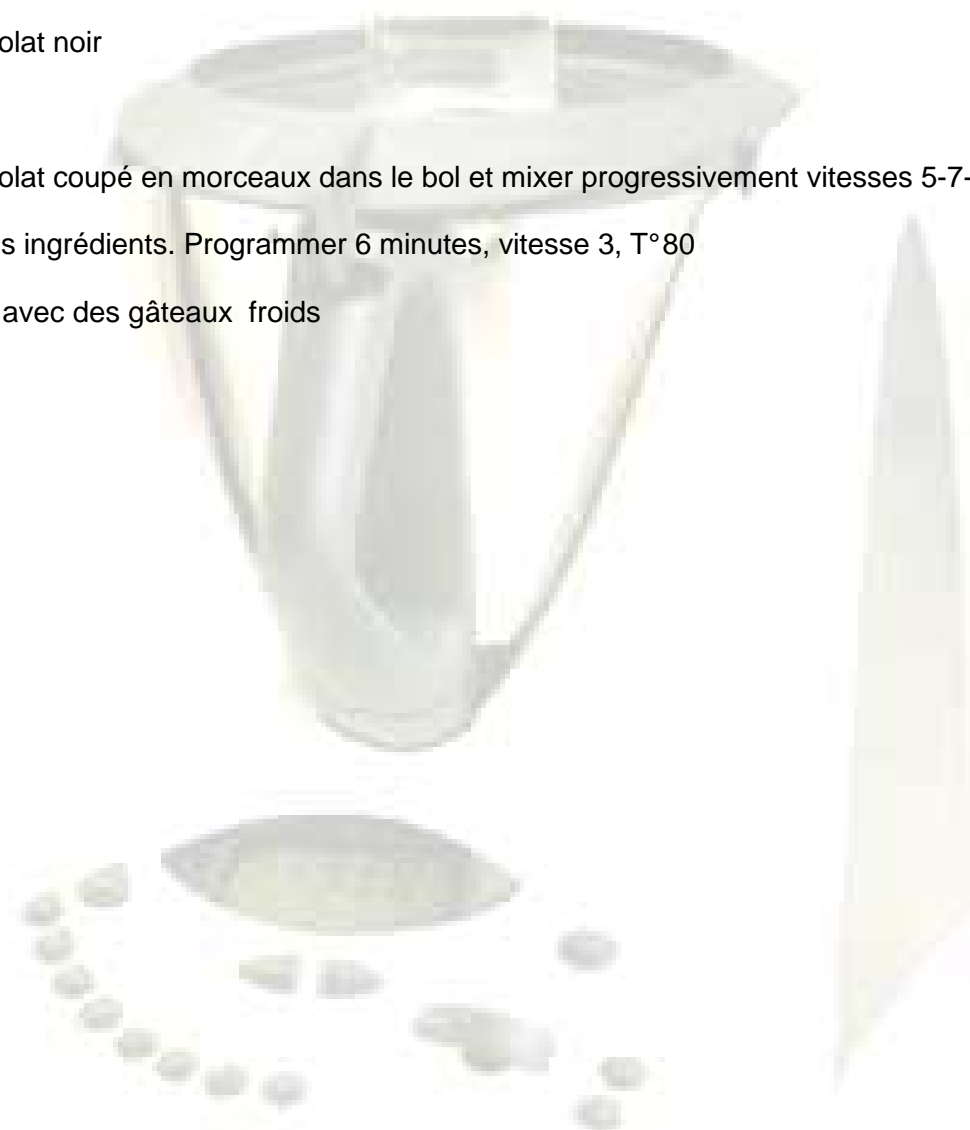
400 g de crème liquide  
150 g de sucre  
100 g de beurre  
4 œufs  
150 g de chocolat noir

##### **Préparation**

Mettre le chocolat coupé en morceaux dans le bol et mixer progressivement vitesses 5-7-9.

Ajouter tous les ingrédients. Programmer 6 minutes, vitesse 3, T°80

Se sert chaud avec des gâteaux froids





### 14.1.3.52 Tarte à l'orange

#### **Ingrédients**

##### Pour la pâte:

4 gobelets de farine,  
1 œuf  
150 g de beurre  
4 cs rases de sucre  
1 cs de levure

##### Pour la garniture:

1 peu de pâte faite précédemment  
3 œufs  
2 gobelets ½ de sucre glace  
la peau d'1 orange sans le blanc  
2 oranges sans pépins ni blanc  
1 cs de beurre

##### Pour le glaçage:

1 cs d'eau  
le jus d'1/2 citron  
2 cs de confiture d'abricots ou de pêches  
4 cs rases de sucre

#### **Préparation**

Faire la pâte : Mettre les ingrédients dans le bol de la façon suivante : 2 gobelets de farine, le beurre puis 2 gobelets de farine puis le reste des ingrédients. Programmer vitesse 6 jusqu'à ce que cela fasse une boule.

Pour la garniture, mettre un peu de pâte (comme une noix), le sucre glace, le zeste et mixer 30 secondes, vitesse 9.

Ajouter les autres ingrédients et mixer en augmentant progressivement les vitesses. Finir 2 minutes en vitesse 5.

Etaler la pâte, verser la garniture et enfourner 40 minutes.

Pour le glaçage, verser tous les ingrédients dans le bol et programmer 6 minutes 100° vitesse 5.

Verser sur la tarte.



### 14.1.3.53 Tarte aux amandes

#### **Ingrédients**

250 g d'amandes  
250 g de sucre  
6 œufs  
le zeste d'1 citron

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 180°

Faire du sucre glace avec le sucre et le zeste de citron. Réserver

Verser les amandes et les mixer quelques secondes, vitesse 6. Réserver.

Mettre le fouet dans le bol. Y verser les œufs avec le sucre au citron et programmer 2 minutes 40° vitesse 3.

Sans température rallonger le temps de 6 minutes vitesse 3

Verser la préparation dans un moule préalablement beurré et mettre au four 180° 20 minutes

Au moment de servir, saupoudrer de sucre glace.



#### 14.1.3.54 Tournon croustillant au chocolat et aux fruits secs

##### **Ingrédients**

Pour 3 tablettes

100 g d'amandes crues  
100 g de noisettes crues  
200 g de chocolat au riz  
80 g de graisse  
250 g de chocolat noir  
250 g de chocolat blanc  
beurre

##### **Préparation**

Verser les fruits secs dans le bol et mixer 6 secondes, vitesse 3 ½. Réserver

Verser la graisse dans le bol et la chauffer 3 minutes vitesse 2 à 70°

Incorporer les 2 chocolats et laisser fondre dans la chaleur de la graisse puis mixer 20 secondes, vitesses 5-7-9. Ajouter le chocolat au riz soufflé et les fruits secs et mélanger délicatement à la spatule.

Etaler à la spatule la préparation sur du papier sulfurisé préalablement beurré et la lisser.

Mettre au frigo pour que le tournon durcisse.



#### 14.1.3.55 Tournon d'alicante

##### **Ingrédients**

250 g d'amandes grillées  
250 g de sucre  
2 jaunes d'œufs

##### **Préparation**

Mettre le sucre en morceaux dans le bol et le pulvériser sous les vitesses 5-7-9 progressivement.

Ajouter la moitié des amandes et mixer de nouveau aux mêmes vitesses.

Ajouter ensuite le reste des amandes et les blancs d'œufs et terminer de mixer

Etaler la préparation dans un récipient de façon à lui donner la forme d'une tablette et laisser refroidir





#### 14.1.3.56 Tournon de Cadix

##### **Ingrédients**

250 g d'amandes crues  
250 g de sucre  
100 gde fruits confits  
50 g de pignons de pin  
1 aune d'œuf  
1 morceau de zeste de citron ou d'orange

##### **Préparation**

Mixer les amandes vitesse 10. Réserver

Sans laver le bol, mixer le sucre avec un peu de zeste de citron ou d'orange vitesse 10. Arrêter l'appareil et ajouter un gobelet d'eau. Programmer 10 minutes 100° vitesse 4 puis ajouter l'amande broyée et mixer quelques secondes, vitesse 2. Réserver

Dans le bol lavé et sécher, verser les fruits confits et les mixer quelques secondes de façon à obtenir de tous petits morceaux.

Dans un moule, verser une couche de pâte à l'amande, une couche de fruits confits, une couche de pâte à l'amande, une couche de fruits et on termine avec une couche de pâte à l'amande. Bien aplatir

Mettre les pignons de pin dessus en les enfonçant un peu dans la pâte.

Badigeonner de jaune d'œuf battu pour dorer le tournon.  
Mettre au four (grill) de façon à dorer le tournon.



### 14.1.3.57 Tournon au chocolat

#### **Ingrédients**

50 g de noix pelée  
50 g d'amandes crues  
50 g de noisettes crues  
1 tablette de chocolat noir  
1 cs de graisse

#### **Préparation**

Mixer tous les fruits secs quelques secondes, vitesse 4. Réserver

Verser dans le bol la cuillerée de graisse et le chocolat coupé en morceaux et programmer 10 minutes, vitesse 4 – T<sup>50</sup>

Mettre le mélange dans un récipient profond et incorporer les fruits secs. Bien mélanger à la spatule jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Verser la préparation dans un moule plat et rectangulaire (ressemblant aux tablettes) et laisser refroidir au frigo.







#### 14.1.3.58 Tournon au chocolat croustillant

##### **Ingrédients**

100 g de graisse (de porc)  
300 g de chocolat au lait  
250 g de chocolat pâtissier  
120 g de riz soufflé

##### **Préparation**

Verser dans le bol la graisse de porc. Programmer vitesse 2, 70° jusqu'à ce qu'elle soit fondue.

Ajouter le chocolat noir puis le chocolat au lait. Programmer 1 minute 30 à 40° aux vitesses progressives 5-6-7-9.

Mettre le fouet, ajouter le riz soufflé et remuer vitesse 1, sans température durant 1 minute.

Etaler dans un moule en forme de tablette et mettre au frigo.





#### 14.1.3.59 Truffes au café et à la crème de Whisky

##### **Ingrédients**

125 g de crème liquide  
25 g de glucose ou sucre  
15 g de café soluble  
115 g de chocolat au lait  
75 g de chocolat noir  
25 g de crème de Whisky (Bailey's)

##### **Préparation**

Mettre la crème liquide et le glucose dans le bol et programmer 6 minutes 90° vitesse 1.

Ajouter le café et laisser infuser 5 minutes. Mixer ensuite 10 secondes, vitesse 6.

Ajouter les chocolats coupés en morceaux et laisser fondre quelques minutes. Mixer ensuite vitesse 9 jusqu'à obtenir un mélange bien homogène.

Laisser refroidir dans le bol et verser l'alcool (la préparation doit être froide pour ne pas que l'alcool s'évapore).

Mixer quelques secondes, vitesse 9 et verser dans des petits moules individuels (style bacs à glaçons en silicone) et mettre au congélateur.



### 14.1.3.60 Zabaglione

#### **Ingrédients**

1 gobelet de sucre glace  
2 œufs  
4 jaunes d'œufs  
2 gobelets de Moscatel  
1 gobelet d'eau ou de jus d'orange

#### **Préparation**

Mettre le fouet. Verser tous les ingrédients dans le bol et programmer 3 minutes vitesse 3 T°60.

Reprogrammer 2 à 3 minutes supplémentaires vitesse 3, T°80 jusqu'à ce que le mélange épaississe et devienne crémeux ;

Se sert immédiatement avec des gâteaux secs





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.4 Cocktails et boissons





#### 14.1.4.1 Jus de kiwis/bananes

##### **Ingrédients**

4 kiwis  
2 bananes  
3 dl de jus d'orange  
le jus d'un citron  
2 cs de chocolat blanc

##### **Préparation**

Peler et couper les kiwis en morceaux.

Mettre tous les ingrédients dans le bol vitesses 5-7-9 progressivement durant une minute.

Mettre au frais.

Servir dans des coupes et saupoudrer de chocolat blanc.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.4.2 Café d'été

##### **Ingrédients**

400 g de lait entier  
150 g sucre  
1 gobelet de Nescafé  
cubes de glaçons  
½ gobelet Whisky

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf le whisky et mixer vitesse 5 durant 2 minutes ½.

Ajouter ½ gobelet de Whisky.





#### 14.1.4.3 Eau de séville

##### **Ingrédients**

1 bouteille de CAVA (Champagne)  
1 litre de jus d'ananas  
1 gobelet de Cointreau  
1 gobelet de Whisky  
1 gobelet de rhum  
1 blanc d'œuf monté en neige  
6 glaçons.

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf le CAVA.

Mixer 2 minutes vitesse 5-7-9 et ajouter le CAVA au moment de servir





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.4.4 Eau de valence

##### **Ingrédients**

2 oranges pelées sans la partie blanche  
1 citron pelé sans partie blanche  
200 g de sucre  
1 bouteille de cidre  
6 glaçons.

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 2 minutes sous les vitesses progressives 5-7-9. Servir immédiatement.







<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.4.5 Apéritif à la framboise

##### **Ingrédients**

50 g de framboises  
3 gobelets de Vodka  
½ gobelet de Campari amer  
6 gobelets de CAVA ou Champagne  
le zeste d'1 citron  
8 glaçons.

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf le zeste et les glaçons. Mixer 30 secondes, vitesses 5-7-9. Ajouter le zeste et les glaçons





#### 14.1.4.6 Cocktail 124

##### **Ingrédients**

200 g de jus de citron  
400 g de sucre  
800 g de lait

##### **Préparation**

Dans le vase secondes, mettre le sucre en morceaux et mixer 15 secondes, vitesse 9 pour faire du sucre glace.

Ajouter les autres ingrédients et mixer 20 secondes, vitesse 5.

Peut se mettre au congélateur 2 heures avant de le manger ou peut se boire dans des coupes à champagne avec une feuille de menthe





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.4.7 Jus de pommes

##### **Ingrédients**

3 pommes  
½ citron pelé sans partie blanche  
500 g d'eau  
100 g de sucre

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 1 minute, vitesse maxi.





#### 14.1.4.8 Jus d'ananas

##### **Ingrédients**

400 g d'ananas  
1 gobelet d'édulcorant  
600 ml d'eau  
glaçons

##### **Préparation**

Mettre dans le bol le fruit coupé en morceaux, l'édulcorant, les glaçons et 200 ml d'eau.

Mixer 20 secondes, vitesse 5, puis 2 minutes vitesse maximale.

Ajouter l'eau restante et mixer 30 secondes, vitesse 2.





#### 14.1.4.9 Jus de poire

##### **Ingrédients**

3 poires pelées et épépinées  
1 citron pelé sans partie blanche  
100 g de sucre  
500 g d'eau  
6 glaçons

##### **Préparation**

Mettre dans le bol les poires coupées en morceaux, le sucre, les glaçons, le citron et l'eau.

Mixer 2 minutes vitesse maxi.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.4.10 Vaina Chilienne

##### **Ingrédients**

200 g de vin rouge  
100 g de Vermouth blanc  
60 g de cacao en poudre  
1 jaune d'œuf  
6 à 8 glaçons

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 45 secondes, vitesse 6. Verser dans des coupes et décorer avec une feuille de menthe





#### 14.1.4.11 Jus de papaye et d'orange

##### **Ingrédients**

400 g de papaye pelée sans pépins  
2 oranges pelées sans peau blanche  
½ citron sans peau ni pépin.  
1 gobelet d'édulcorant  
6 glaçons  
200 g d'eau

##### **Préparation**

Mettre dans le bol, les fruits, l'édulcorant et les glaçons et mixer 2 minutes vitesse maxi.

Ajouter l'eau et mixer vitesse 2 durant quelques secondes.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.4.12 Ecume de café

##### **Ingrédients**

100 g de sucre  
50 g d'eau froide  
½ gobelet de Nescafé  
400 g de lait écrémé congelé dans des bacs à glaçons.

##### **Préparation**

Mettre le sucre, l'eau et le Nescafé dans le bol et mixer 20 secondes, vitesse 6. Ajouter le lait congelé et programmer 2 minutes 30 secondes, vitesse 6.







#### 14.1.4.13 San Francisco

##### **Ingrédients**

5 oranges à jus pelées sans partie blanche  
2 citrons sans pépins, pelés sans partie blanche  
50 g de sucre  
4 rondelles d'ananas au sirop  
50 g de sucre  
200 g de sirop de grenadine  
300 g d'eau  
500 g de glaçons

##### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf l'eau et programmer 2 minutes vitesse maxi.

Ajouter ensuite l'eau et mixer quelques secondes, vitesse 3.





#### 14.1.4.14 Melon battu

##### **Ingrédients**

1 petit melon  
500 g de lait écrémé  
1 blanc d'œuf

##### **Préparation**

Mettre le melon coupé en morceau ainsi que tous les autres ingrédients dans le bol et mixer 25 secondes, vitesse 5-7-9 progressivement.

Vous obtiendrez un mélange bien crémeux.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

#### 14.1.4.15 Rafrâichissement à la banane

##### **Ingrédients**

2 bananes pas très mûres  
200 ml de jus d'ananas  
200 ml de jus d'orange  
1 yaourt nature  
4 cuillères à soupe de miel

##### **Préparation**

Verser tous les ingrédients dans le bol et mixer 40 secondes, vitesse 6.





**15 Desserts**





## 15.1 Amadéus



### Ingrédients

Pour 6 personnes

150 g de chocolat noir  
100 g de chocolat blanc  
5 œufs  
1 cc de piment d'Espelette en poudre  
165 g de beurre  
90 g de sucre  
95 g de farine

### Préparation

Préchauffer le four à 250°.

Mettre le beurre et le chocolat noir dans le TM. Régler 4 min, à 70°, vitesse 4. Rajouter les œufs, le sucre, la farine. Mélanger 40 s à vitesse 5.

Répartir la préparation dans des ramequins en les remplissant au 2/3. Enfoncer un carré de chocolat blanc dans chaque ramequin.

Faire cuire 6 à 7 min. Sortir du four et laisser tiédir.

Au moment de servir, parsemer chaque ramequin de copeau de chocolat blanc et de piment d'Espelette.



## 15.2 Coulants au chocolat



### Ingrédients

4 ou 6 ramequins (suivant la grandeur)  
100 g de chocolat  
50 g de beurre  
8 ou 12 carrés de chocolat blanc ou noir  
15 g de farine  
3 œufs  
50 g de sucre en poudre

### Préparation

Préchauffer le four à 250°C. Mettre 100 g de chocolat dans le bol et mixer 8 secondes à vitesse 9.

Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le beurre en morceaux et régler 3 min à 50° vitesse 2.

Ajouter les œufs, le sucre et la farine et mixer 15 secondes à vit. 3.

Verser 1/3 de la préparation dans les ramequins beurrés, déposer 2 carrés de chocolat dessus puis recouvrir avec le reste de la préparation. Cuire au four environ 10 min à 250° (Th 8/9).

Déguster les coulants tièdes nature ou avec une crème anglaise ou une boule de glace vanille ou un coulis de fruits.



### 15.3 Gâteau battu



#### **Ingrédients**

15 g de levure de boulanger  
30 g de lait  
50 g de sucre en poudre  
150 g de beurre  
250 g de farine (type 45)  
1 œuf entier + 6 jaunes  
2 cs de rhum  
2 pincées de sel

#### **Préparation**

Mettre le lait et la levure dans le bol du Thermomix et régler 1 minute à 37°C à vitesse 3.

Ajouter le beurre, la farine, les œufs, le rhum, le sucre et régler 3 minutes en fonction pétrin.

A l'aide de la spatule, vider la pâte dans un moule, recouvrir d'un linge humide et laisser lever 1h30 à 2 heures suivant la température de la pièce.

Préchauffer le four et cuire 30 minutes à 180°C.



## 15.4 Tarte au sucre



### Ingrédients

20 g de levure de boulanger  
100 g  
50 g de crème fraîche  
50 g de lait  
100 g  
80 g de beurre  
350 g de farine  
3 œufs  
2 œufs  
20 g de sucre  
100 g de sucre (cassonade de préférence)  
2 pincées de sel  
2 pincées de cannelle  
2 grandes tourtières

### Préparation

Pour la pâte même recette que la tarte au Maroilles, en y ajoutant 20 g de sucre. A la place du Maroilles, répartir le sucre sur les deux tartes.

Mixer 2 œufs avec 2 pincées de cannelle et 50 g de crème fraîche, mixer 10 secondes, vitesse 4.

Verser sur le sucre et répartir le beurre en petits morceaux sur chaque tarte.  
Cuire 20 minutes à 180°C (Th 6).





## 15.5 Tarte aux pommes bretonne



### Ingrédients

Pour 6 personnes

1 Pâte feuilletée thermomix ou toute prête  
500 g de compote de pommes  
4 pommes  
75 g de beurre  
90 g de sucre  
1 cc de vanille liquide  
40 g de farine  
2 gros œufs

### Préparation

Foncer le moule à tarte de la pâte feuilletée. Le couvrir et le mettre au réfrigérateur.

Faire fondre le beurre dans un petit saladier.

Ajouter le sucre, la farine, la vanille, les œufs. Bien mélanger.

Éplucher et couper les pommes en petits dés.

Étaler la compote froide sur le fond de tarte.

Répartir les dés de pommes sur le dessus en les enfonçant un peu avec le dos d'une cuillère.

Verser la crème préparée sur les pommes.

Faire cuire au four préchauffé à 190° pendant 30 mn puis à 180° pendant 20 à 30 mn.

Si le dessus colore trop, couvrir d'un papier sulfurisé.

Saupoudrer la tarte de sucre glace avant de servir tiède ou froid.



## 15.6 Génoise



### Ingrédients

40 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
1 pincée de sel  
110 g de Maïzena  
180 g de sucre  
6 œufs  
1 paquet de sucre vanillé

### Préparation

Préchauffer le four à 180°C (Th 6).

Séparer les blancs des jaunes.

Mettre le fouet dans le bol du Thermomix et verser les blancs d'œufs avec une pincée de sel et régler 4 minutes à vitesse 3,5.

Réserver dans un saladier.

Ne pas rincer le bol et laisser le fouet. Ajouter les jaunes, le sucre et le sucre vanillé.

Régler 3 minutes à 37° vitesse 3,5.

Enlever le fouet, ajouter la farine, la maïzena et la levure et 2 cuillères à soupe de blancs montés en neige.

Mixer 30 secondes, vitesse 6.

Incorporer délicatement avec la spatule ce mélange aux blancs montés en neige.

Verser la préparation dans un moule.

Cuire 30 minutes à 180° (Th 6).

Couper en deux et garnir de crème pâtissière et saupoudrer de sucre glace.



## 15.7 Tarte vite faite



### Ingrédients

Pour 4 personnes

2 œufs entiers  
70 g de lait  
30 g d'huile  
100 g de farine  
50 g de sucre  
1 sachet de levure chimique

### Préparation

Préchauffer le four à 180°C

Mettre tous les ingrédients dans le bol du thermomix

Mixer 10 secondes, vitesse 2 puis 1 minute à vitesse 4

Etaler la pâte.

Cuire la pâte à blanc ou garni de pommes, poires...



## 15.8 Tropézienne



### Ingrédients

20 g de levure de boulanger  
100g + 50 g de crème fraîche  
50 g de lait  
100 g + 80 g de beurre  
350 g de farine  
3 œufs + 2 œufs  
20 g de sucre + 100 g de sucre (cassonade de préférence)  
2 pincées de sel, 2 pincées de cannelle  
2 grandes tourtières

### Préparation

Pour la pâte même recette que la tarte au sucre. Etaler cette pâte dans une seule tourtière.

Après la cuisson couper la tarte en deux et garnir avec une crème pâtissière

Saupoudrer de sucre glace.



## 15.9 Crème chocolat amer au mascarpone



### Ingrédients

500 g de lait  
60 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé (ou 10 g de sucre vanillé TM)  
30 g de maïzena  
2 œufs  
1 cs bombée de cacao amer ("Van Houten" par exemple)  
1 cs de caramel liquide (facultatif)  
1 cs de grand marnier (facultatif)

### Préparation

Bien mélanger et Cuire 8 min à 90° VIT 3. Ajouter 50 g de mascarpone.

Bien mélanger. Mélanger quelques secondes VIT 3.

### Variantes

On peut rajouter, du mascarpone, de l'arôme amande amère OU arôme naturel d'orange OU café pour changer le goût et c'est extra.



### Ingrédients

**Pour 10 à 12 yaourts :**

- 1 litre de lait
- 1 yaourt au lait entier
- 150 g de lait entier en poudre (je n'avais que du écrémé)
- 3 gouttes de présure

### Préparation

Mettre 500g de lait froid dans le bol et régler **3 min. à 90° et vitesse 1.**

A l'arrêt de la minuterie, ajouter le reste du lait, le yaourt, le lait en poudre et mixer **10 secondes à vitesse 4.**

Ajouter la présure et mixer **5 secondes. à vitesse 1.** Si le mélange n'est pas homogène, faire quelques pressions de turbo.

Verser dans des petits pots, les déposer dans un récipient hermétique sans mettre d'eau et les laisse reposer 12h.



## 15.11 Tiramisu Vénitien aux cerises



### Ingrédients

400 g de cerises  
300 g de sucre  
3 g d agar agar  
3 œufs  
12 biscuits à champagne  
200 g de mascarpone  
10 cl de café bien fort

### Préparation

A préparer plusieurs heures à l'avance  
[Préparer les cerises en gelée](#) ( confiture )  
Réserver au frais

Séparer les blancs des jaunes  
Préparer les blancs en neige avec le fouet vitesse 3.5 37° pendant 6 mn  
Réserver

Dans des cercles, écraser au fond le biscuits humecter avec le café bien fort  
et un peu de guignolet Kirch  
Réserver pour que le biscuit durcisse  
Faire le ruban avec les jaunes et 100 g de sucre,  
ajouter le mascarpone et la gelée de cerise  
( réserver un peu de gelée pour la déco ou une couche supplémentaire)

Incorporer délicatement les blancs en neige avec ce mélange

Dans des cercles individuels  
Monter vos Tiramisus Cerise  
Sur le biscuit imbibé, verser un centimètre de l'appareil  
bien étaler et disposer une fine couche de gelée  
compléter avec le reste de l'appareil

Placer le tout une heure au congélateur pour décercler plus facilement

Avant de servir, retourner pour avoir le biscuit brillant sur le  
dessus et placer un peu de gelée pour la présentation



## 15.12 Gâteau aux noix mouillé au Marsala



### **Ingrédients**

150 g de noix de Grenoble (AOC)  
150 g de sucre  
3 œufs  
125 g de beurre  
50 g de farine  
50 g de maïzena  
5 cl de Marsala  
3 g de levure

### **Préparation**

Casser les noix, séparer les blancs des jaunes.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel au Thermomix, réserver

Mixer les cerneaux de noix 10 secondes, vitesse 9, excepté quelques un pour la déco, réserver

Faire le ruban en versant dans le bol le sucre et les œufs 30 secondes, vitesse 3, ajouter le beurre mou, puis la farine, maïzena et la levure ceci 2 mn vitesse 3 et 2 bouchons de Marsala, ajouter maintenant les noix mixées.

Ensuite dans un cul de poule incorporer délicatement l'appareil aux blancs en neige avec une spatule en bois...

Au démoulage vous pouvez verser le reste de Marsala sur le gâteau, décorer avec les cerneaux de noix...





## 15.13 Tarte au citron " Lemon Curd "



### Ingrédients

#### Pâte Brisée

voir recette dans pains et pâtes

### Préparation

#### **Lemon Curd**

3 gros citrons qui donnent 20 cl de jus

150 g de sucre

60 g de beurre

3 œufs entiers

1/2 cs de Maizena

Servir bien frais quelques heures plus tard.

Zester les citrons

Presser les citrons

Déposer dans le bol, le jus, sucre, beurre mou et la Maizena

2 mn Vitesse 2 60°

Ajouter les œufs

15 mn vitesse 1 70°

Ajouter une cuillère à soupe de miel et les amandes pilées

Mixer 30 secondes vitesse 9

Vous obtiendrez une préparation onctueuse, base de la tarte au citron...

A con



## 15.14 Gâteau Nantais



### Ingrédients

4 œufs  
150 g de sucre en poudre  
125 g de beurre mou  
40 g de farine  
125 g d'amandes  
10 cl Rhum brun  
1/3 de sachet de levure suivant l'aspect recherché

### Préparation



Mixer les amandes 30 secondes, vitesse 4, réserver

Insérer le fouet dans le bol, ajouter les cubes de beurre ramolli et mixer 1 mn vitesse 3, ajouter le sucre mixer 1 mn vitesse 3 en fin de cycle ajouter les amandes.

Retirer le fouet, racler les bords à la spatule



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Mixer 2 mn vitesse 3 37° en ajoutant les œufs uns à un, et 3 cl de rhum



Ajouter la farine 15 secondes avant la fin et ( le 1/3 de sachet de levure suivant votre gout)

Verser la préparation dans un moule beurré  
Enfourner pendant 45 minutes à 180°C.



Dès la sortie du four, arroser le gâteau avec 6 cl de Rhum, quand il est tiède, démouler et retourner le gâteau Nantais.

Quand le gâteau Nantais est refroidi délayez le sucre glace avec une cuillère à café d'eau et le reste de rhum.

Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange épais et nappant.

Étaler le glaçage sur le gâteau et laisser durcir avant de servir.



## 15.15 Compote de pommes à la cannelle



### Ingrédients

2 belles pommes à compote  
1 bâton de cannelle  
1 gobelet doseur d'eau

### Préparation

Déposer le bâton de cannelle et 1 gobelet doseur d'eau dans le bol  
éplucher et couper les pommes en tranches  
cuire 15mn 90° vitesse 1  
Récupérer le jus de cannelle  
Mixer les pommes 30 secondes, vitesse 4  
cuire 5mn 90°



vitesse 1 en ajoutant un peu du jus de cannelle suivant consistance désirée, ajouter du sucre suivant votre goût.

Servir frais, accompagne agréablement le foie gras de canard



## 15.16 Gâteau fondant au chocolat aux amandes



### Ingrédients

Pour 6 personnes  
200 g de chocolat 70%  
150 g d'amandes  
150 g de sucre  
200 g de beurre  
5 œufs  
20 g de copeaux de chocolat

### Préparation

Réduire les amandes en poudre, réserver

Séparer les blancs des jaunes

Monter les blancs en neige, dans un bol bien sec avec le fouet vitesse 3,5 maxi T 37° pendant 3/4 mn

Reserver les blancs

Mélanger le sucre en ajoutant les jaunes d'œufs pour obtenir un ruban, puis le chocolat fondu, le beurre, mélanger doucement.



Incorporer les blancs en neige en petite quantité.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Beurrer un moule, verser l'appareil et cuire four th 6 / 180° pendant 40mn environ

Démouler quand votre fondant au chocolat est tiède et râper des copeaux de chocolat







## 15.17 Madeleines à l'eau de rose ou à la violette



### Ingrédients

3 œufs  
100 g de sucre  
100 g de farine  
1 cc bombée de levure chimique  
75 g de beurre  
1 cc d'eau de rose  
beurre fondue pour les moules.

### Préparation

**Mettre le fouet**, insérer les œufs et le sucre dans le bol **1mn vit 4**. Vérifier la couleur, s'il manque du temps, remettre encore quelques secondes!

Ajouter la farine **30 secondes, vit 3**.

Le beurre, **20 secondes, vit 2**.

Eau de rose, **5 secondes, vit 2**



Alors, petit truc de chef. Pour avoir une jolie bosse sur le dessus de la madeleine, il faut laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant 1 heure minimum.

Le choc thermique fera monter la préparation durant la cuisson!



Bon, faire cuire durant 10 à 15 minutes.







## 15.18 mini panettones



### Ingrédients

papier sulfurisé  
500 g farine  
100 g sucre  
1 sucre vanillé  
1 cube levure boulanger  
150 g beurre mou ou margarine  
100 g raisins secs  
100 g fruits confits  
½ cc zeste citron  
2 œufs + 2 jaunes d'œuf

### Préparation

Mettre les fruits confits dans le bol, **mixer 3secondes vit4** et réserver (facultatif)

Verser 120g eau tiède et levure dans le bol et **mixer 1mn 40° vit2**. Ajouter farine, sucres, dés de beurre, œufs et **pétrir 2mn épi**.  
Fermer le bol et laisser pousser 1h dans le bol = double de volume.

Beurrer 8 petites tasses à café ou empreintes flexibles.

Découper 8 bandes de sulfurisé (16x7cm selon tasses), façonner 8 petits cylindres avec trombones ou agrafes et les placer dans les tasses.

Beurrer vers le haut et fariner un moule à brioche pour le grand.

Après repos, ajouter raisins secs, zeste citron, fruits confits et **pétrir 1mn épi**.

Confectionner un boudin de 3cm d'épaisseur avec la pâte, couper 8 morceaux et les presser dans les tasses afin que la pâte en remplisse la moitié.

Mettre le reste de la pâte dans le moule à brioche, recouvrir tous les panettones d'un torchon et laisser pousser 1h.

Préchauffer le four, 20mn, th. 180° et enfourner :

- les minis 25 à 30mn,
- le gros 40 à 50mn le en recouvrant de papier sulfurisé à 20mn de cuisson.

\*\*\* Arrêter le four 5mn avant fin de cuisson et laisser jusqu'au temps réel dans le four fermé.





## 15.19 Mini-cakes cœur de Nutella



### Ingrédients

1 yaourt nature ou 120 g  
200 g de sucre  
3 œufs entiers  
360 g de farine  
1 sachet de levure chimique  
120 g d'huile

### Préparation

Dans le bol du Thermomix, **mixer tous ces ingrédients à VIT 6 pendant 1 min.**

Remplir vos moules individuels à mini-cakes, à moitié.

Déposer une noix de Nutella et recouvrir de nouveau avec la pâte à yaourt. (J'utilise les moules Demarle en silicone).

Cuire 15 min à 200°C



## 15.20      Roses des sables



### Ingrédients

POUR ENVIRON 80 ROSES DES SABLES

150 G DE CORN FLAKES

200 G DE VEGETALINE (pas de sous marque car c'est pas du tout pareil)

200 G DE CHOCOLAT A CUIRE

200 G DE SUCRE (faite du sucre glace avec le robot, c'est meilleur)

USTENSILE/UNE PLAQUE A PIZZA FERA L'AFFAIRE OU DES PETITS PANIERS EN PAPIER POUR FAIRE PLUS JOLI.

### Préparation

Peser les corn flakes et les réserver dans un saladier.

Introduire dans le bol la végétaline coupée en morceaux et programmer **7 mn/ 50%vit 1**.

Une fois la végétaline fondue ajouter le chocolat en morceau et le sucre glace. Programmer **3 mn/ 37% vit 4**.

Verser le tout dans le saladier de corn flakes et mélanger délicatement (n'hésitez pas à y mettre les mains).

Faire des petits tas, sur la plaque ou dans les petits paniers et laisser refroidir au frigo.

30 minutes après vous pouvez déguster.

Je les garde facilement 3 jours dans le frigo.



## 15.21 Clafoutis aux cerises



### Ingrédients

Une boîte de cerises,  
4 œufs,  
70 g de sucre semoule,  
1 pincée de sel,  
100 g de farine,  
300 g de lait,  
quelques gouttes d'arôme d'amande,  
du beurre pour le moule.

### Préparation

Mettez tous les ingrédients dans le bol et **mixez 15 secondes à vitesse 4**.

Pendant ce temps, beurrez votre moule, plat individuel ....

Versez la préparation.

Ajoutez les cerises égouttées.

Enfournez tout de suite dans votre **four à 200°C pendant environ 40 minutes**.

Vérifiez la cuisson car selon la matière du moule, le temps de cuisson sera plus ou moins long !!!!



Dégustez tiède ou très froid !!!



## 15.22 Crème au chocolat et son Espuma au caramel



### Ingrédients

#### Pour la crème au chocolat :

500 g de lait,  
2 œufs,  
40 g de crème fraîche,  
20 g de Maïzena.  
140 g de chocolat haché Valrhona Jivara lacté (un pur délice....).

### Préparation

#### Pour la crème au chocolat :

Mettez le lait, les œufs et la Maïzena dans le bol.

Faites tourner quelques secondes à **vit 5**.

Puis programmer **9 mn à 90°C vit 3**.

A la fin du temps ajoutez la crème fraîche et le chocolat. Programmez **30 secondes à vit 5**.

#### Pour l'espuma :

Dans votre émulsion, versez de la crème fraîche liquide entière (obligatoire !!!) et du caramel liquide. J'ai pour ma part utilisé du caramel tout prêt du commerce (pas le temps) !!!!

Videz deux cartouches de gaz à espuma (attention, il existe deux sortes de cartouches !!!!).

Réfrigérez quelques minutes....

Servez ce nuage sur la crème au chocolat !!!!



## 15.23 Crème brûlée à la vanille façon Ottoki



### Ingrédients

Pour 5 crèmes brûlées :

4 jaunes d'œufs (6 dans la recette d'origine)

500 g de lait

40 g de sucre en poudre (80 dans le livre)

35 g de Maïzena (farine dans le livre)

1 gousse de vanille

cassonade à saupoudrer

### Préparation

Mettre le lait dans le bol.

Fendre la gousse de vanille dans la longueur et récupérer les gaines à mettre avec le lait.

Régler **5 min à 100° VIT 2**.

Pour + de goût vanillé, vous pouvez mettre la gousse de vanille que vous enlèverez à la fin de la minuterie, elle ne sera pas mixée !

Ajouter les jaunes d'œufs + le sucre + la maïzena et **mixer 20 secondes VIT 3** puis **régler 4 min à 80° VIT 4**.

Verser la préparation dans des moules à crème brûlée, laisser refroidir à température ambiante, puis mettre au réfrigérateur 2 à 4 heures environ.

Au moment de servir, saupoudrer de cassonade et caraméliser le dessus à l'aide d'un petit chalumeau de cuisine. (Ou passer sous le gril du four)

Vous obtiendrez une belle croute caramélisée sur vos crèmes



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 15.24 Crème chocolat amer au mascarpone



### Ingrédients

500 g de lait  
60 g de sucre  
1 sachet de sucre vanillé (ou 10 g de sucre vanillé au TM)  
30 g de maïzena  
2 œufs  
1 cs bombée de cacao amer Van Houten

### Préparation

Régler **8 min à 90° VIT 3**

Ajouter 50 g de mascarpone

Mélanger quelques secondes **VIT 3**.







## 15.25 Crème expresso à l'agar-agar



### Ingrédients

Dans le bol du TM :

500 g de lait écrémé

2 cs de café instantané (le mien : "Espresso pur arabica de Nescafé")

2 cs de sirop d'érable

2 gammes d'agar-agar

### Préparation

Mélanger le tout quelques secondes VIT 6.

Régler 11 min à 90° VIT 3.

Verser dans des petits pots - ou des tasses, pour + d'originalité. Laisser refroidir à température ambiante et mettre au frigo...

Déguster froid....



## 15.26 Crèmes au Zan



### Ingrédients

2 cs de sucre  
1 sachet de sucre vanillé  
1 œuf,  
1 cs de Maïzena®,  
1/2 litre de lait,  
des "Zan"!(9)

### Préparation

Je me suis servi des bâtons pour faire la crème et des rouleaux pour la décoration!

Mettre tous les ingrédients dans le bol et mettre **10 secondes, vit 4**. Puis **12 mn à 90 °C vit. 3**.

Mettre dans des ramequins => C'est prêt !!!

On peut ajouter 2 c à soupe de crème fraîche (épaisse) afin de rendre la crème "plus riche".  
Surtout pour avoir une onctuosité plus importante!!!!

Mettre la préparation dans des petits ramequins et décorer selon votre fantaisie!





## 15.27 Petites crèmes express (style DANETTES)



### Ingrédients

200 g de chocolat noir (pour la crème au chocolat) sinon 10 g d'arôme (vanille, café lyophilisé, chicorée liquide)  
6 œufs entiers  
500 g de lait  
25 cl de crème fraîche épaisse  
80 g de sucre  
10 g de sucre vanillé

### Préparation

Si crème au chocolat : Mettre le chocolat en morceaux dans le bol du Tm. Vitesse 9 pendant 15 secondes. (Si vous faites un autre parfum, passez cette étape)

Ajouter le lait et les œufs entiers. 12 minutes, vitesse 3 à 80 degrés.

Ajouter les sucres et la crème fraîche.

Si vous faites la crème avec un autre goût à ce moment là ajoutez l'arôme. Vitesse 4 pendant 3 minutes.

Mettre dans un saladier ou des ramequins individuels. Laisser refroidir. Mettre au frigo durant 3 à 4 heures.



## 15.28 Riz au lait crémeux



### Ingrédients

Pour 4 personnes (6 petits pots à lait ou 4 verres basques)

1/2 litre de lait 1/2 écrémé

1 sachet de sucre vanillé

90 g de riz rond

50 g de sucre semoule

### Préparation

Mettre 1/2 litre de lait 1/2 écrémé dans le bol

ajouter un sachet de sucre vanillé

5mn, T100, V1 (jusqu'à ébullition)

ajouter 90g de riz rond préalablement bien rincé et égoutté

ajouter 50g de sucre semoule

25mn, T90, V2 sens inverse<

Verser immédiatement (cela durci en refroidissant)



## 15.29 Sauce orange -choco: pour les crêpes



### **Ingrédients**

2 oranges (dont un zeste)  
1 gobelet d'eau  
1 cs de maïzena  
30 g de sucre  
50 g ou + de chocolat.

### **Préparation**

Prélevez le zeste d'1 orange, mixer

rajouter les 2 jus+ l'eau+ la maïzena +le sucre

8-9 min 100°, vit 3.

En fin de cuisson, réserver la moitié de sauce orange nature pour ceux qui préfèrent et rajouter le chocolat dans l'autre moitié.

Mixer et mettre au frais



### 15.30 Mousse au chocolat de Tokinette



#### Ingrédients

Pour 4 personnes...

250 g de chocolat pâtissier  
3 cs de café fort (liquide)  
6 œufs

#### Préparation

Faire fondre au four micro-ondes 250 g de chocolat pâtissier + 3 CS de café fort (liquide) à préparer en cafetière(ou une petite tasse expresso dont vous prélèverez 3 CS).

Transvaser dans un grand saladier.

Ajouter 6 jaunes d'œuf.

On peut aromatiser au rhum si on le désire !

Dans un grand saladier ou au thermomix (avec fouet + pincée de sel). **Régler 3 min à VIT 3,5)**

Monter les blancs en neige fermes, à ajouter délicatement au mélange ci-dessus.

Mettre au froid plusieurs heures. En général, je la prépare la veille au soir pour le lendemain midi afin qu'elle soit bien ferme.



## 15.31 Sucre aux agrumes



### Ingrédients

### Préparation

Les éplucher. Garder la peau, et mettez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner les écorces le temps nécessaire pour enlever l'humidité au maximum sans colorer la peau!!!!

Pour mon four, une heure et trente minutes à 80 °C.

Lorsque c'est bien déshydraté, laisser refroidir.

Mettre les peaux dans votre robot et mixer finement. Cela doit être très fin.

Ajouter du sucre en poudre. Pour le dosage, c'est au pif.

C'est vrai, ma recette n'est pas très précise, mais la cuisine c'est aussi faire "sa sauce" pour avoir le goût recherché !!!!!

Ensuite, il suffit de le mettre dans un pot de confiture avec un couvercle pour que l'humidité ne rentre pas.



## 15.32 Chouquettes



### Ingrédients

80 g de beurre,  
120 g de farine,  
3 œufs,  
150 g d'eau,  
10 g de sucre en poudre (pour les pâtes sucrées!!!),  
1/2 cc de sel fin

### Préparation

Mettre dans le bol l'eau, le beurre, le sel, et éventuellement le sucre.

Régler **5 mn à 100°C vitesse 1**.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter la farine et **mixer 1 mn 30 à vitesse 3**, (la pâte doit avoir l'aspect d'une pâte sablée).

Plonger le bol dans un récipient d'eau froide afin de faire refroidir la préparation environ 5 mn.

Après refroidissement, ajouter les œufs un par un par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche **à vitesse 5 puis mixer 30 secondes à vitesse 5**.



Dresser des petits tas sur une plaque à pâtisserie avec une feuille de papier de cuisson.



Saupoudrer de sucre en gain.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>



Mettre au four **30 mn à 180 °C** . Déguster... C'est trop bon !!!!!



Comme il me restait des petites verrines à base de tiramisu.....J'ai craqué !!!!!





### 15.33 Coulant au chocolat



#### Ingrédients

4 ramequins individuel,  
100 g de chocolat noir à minimum 70 % de cacao,  
8 carrés de chocolat noir (le même !),  
3 œufs,  
50 g de sucre en poudre,  
50 g de beurre, (+ une noix pour les ramequins....),  
15 g de farine

#### Préparation

Préchauffer le four à 270°C.

Mettre Le chocolat sauf les 8 carrés, et **mixer 8 secondes à Vit 9.**

Utilisez la spatule pour racler les parois du bol !!!!

Mettre le beurre en morceaux et régler **3 minutes à 50°C, vit 2.**

Ajouter les œufs, le sucre et la farine. **Mixer 15 secondes à vit 3.**

Utiliser des moules en silicone ou des petits moules beurrés !!!

Verser la préparation dans chaque portion.



Juste avant d'enfourner, mettre les carrés de chocolat sur chaque empreinte et mettre **au four pour 10 minutes.**





## 15.34 Gâteau à l'ananas



### Ingrédients

50 g de sucre roux  
50 g de coco râpé  
2 œufs  
Vanille (sucre ou extrait)  
2 bouchons de rhum ambré  
1 ananas

### Préparation

Mettre au thermomix sucres et coco et mixer finement.

Ajouter le reste sauf l'ananas et poursuivre le mixage

Rajouter l'ananas en morceau et mixer 5 secondes.

Mettre dans un plat silicone au four pour 50mn.

A déguster chaud ou froid.



## 15.35 Gâteau au chocolat



### Ingrédients

200 g de chocolat noir (Valrhona)  
200 g de sucre,  
125 g de farine,  
200 g de crème fraîche,  
4 œufs,  
1 sachet de levure (paquet rose).

### Préparation

Mettez les morceaux de chocolat dans le bol.

**Mixez 15 secondes/ vitesse 9.**

Ajoutez la crème fraîche et le sucre et programmez **5 mn/ 50°C/ vitesse 2.**

Mettez le reste des ingrédients et programmez: **15 secondes/ vitesse 6.**

Versez la pâte dans un moule souple.

Faites cuire au four préchauffé à 200°C pour environ 30 minutes ....



## 15.36 Gâteau à l'Orangina et à l'ananas



### Ingrédients

#### Pour la pâte:

3 œufs  
125 g de sucre,  
125 g de farine  
1/2 sachet de levure chimique  
75 ml d'Orangina!

#### Pour la garniture :

100 cl de crème fraîche,  
1 pot de Tressana (on peut remplacer par 25 cl de crème ou 4 c à soupe de fromage blanc),  
75 de sucre,  
2 sachets de "Kremfix",  
2 à 3 boîte d'ananas au sirop égouttés, on garde le jus,  
du Kirch ou du Rhum.

### Préparation

Préparer la pâte en mélangeant les œufs puis le sucre, ajouter farine + levure puis en dernier l'orangina.

Faire couler la pâte sur le Flexipat

Faire **cuire environ 10 min à 200°** (La couleur doit être brun clair).

Pendant ce temps, battre la crème fraîche en chantilly, ajouter le sucre, la fixe chantilly puis le tressana (ou par la crème ou par le fromage blanc....).

Goûter pour voir si la quantité de sucre est suffisante.

Sortir le biscuit du four laisser reposer quelques instants puis démouler et laisser refroidir

Poser votre grand cadre sur un plat. Y déposer le biscuit.

L'imbiber à l'aide du pinceau avec le jus des ananas, le kirsch ou le rhum.

Découper les ananas en petits morceaux et les déposer sur le fond. (Pour varier, on peut couper des demi-tranches et les disposer en pont autour du cadre, mais alors il faudrait 1 boîte d'ananas supplémentaire pour bien faire).

Recouvrir de votre préparation à la chantilly.

Décorer avec des minis ananas, des cerises ou tout simplement en saupoudrant du cacao en poudre ou de la cannelle, quelques copeaux de chocolat !



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Laisser refroidir quelques heures.

Mettre des morceaux d'ananas et recouvrir de la préparation à la chantilly. C'est l'étape difficile si vous n'avez pas de cadre, il faut que ce soit joli, donc il faut soigner la présentation !!!!!



#### **Les conclusions de cette recette:**

Les enfants étaient impatients de goûter ce gâteau. Ils ont beaucoup aimés mais étaient déçus du goût très léger de la boisson!!!!

Pour nous, c'est un gâteau agréable à manger car il est très frais. La génoise est moelleuse. Le mélange génoise/ crème fait un contraste dans la bouche sympathique....

Je pense que je n'ai pas assez imbibé le biscuit et que j'aurais pu insister un petit peu plus sur le kirsch.



## 15.37 Gâteau au carottes



### Ingrédients

300 g de carottes,  
300 g d'amandes émondées ou en poudre,  
4 œufs,  
200 g de sucre en poudre,  
60 g de farine,  
le jus et le zeste d'1/2 citron,  
1 cc de levure chimique,  
1 pincée de sel.

### Préparation

Préchauffer le four à **180°C (th.6)**.

Mettre les amandes dans le bol et **mixer 50 secondes à vitesse 10**. Les réserver dans un saladier.

Éplucher les carottes, les couper en gros morceaux, les mettre dans le bol et **mixer 10 secondes, vitesse 9** en aidant avec la spatule.

Réserver avec les amandes et nettoyer le bol.



Insérer le fouet dans le bol, ajouter les blancs d'œufs et le sel et **mixer 4mn à 37°C, vitesse 4**. Réserver.

Retirer le fouet, mettre dans le bol les jaunes d'œufs et le sucre et **mixer 1 mn 30 à vitesse 3**.

Ajouter le jus de citron et le zeste de citron râpé, les carottes, la poudre d'amandes, la farine et la levure et **mixer 1 mn à vitesse 3** en aidant avec la spatule.

Verser le mélange dans un saladier et y incorporer délicatement les blancs en neige.

Verser cette préparation dans un moule, **cuire au four 40 à 50 minutes**.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>



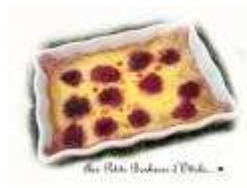
Pour la décoration, laissez parler votre imagination! J'avais dans mes placards, un paquet de pâte d'amande avec des lapins, des carottes ....







## 15.38 Gratin de fruits rouges



### **Ingrédients**

2 jaunes d'œufs  
20 g de sucre  
300 g de crème liquide allégée  
100 g de fruits rouges

### **Préparation**

Dans une jatte, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que la pâte soit bien blanche.

Versez la crème, mélangez bien.

Nappez les fruits de la préparation.

Glissez votre plat à gratin au four pendant 10 à 20 min à 200°C ou Th.7.



## 15.39 Savane gourmand de mamy



### **Ingrédients**

125 g de beurre  
125 g de sucre semoule  
sucre vanillé  
2 œufs  
170 g de farine  
60 g de maïzena  
1 sachet de levure chimique  
60 ml de lait  
25 g de cacao  
25 g de sucre en poudre  
2 cs de lait

### **Préparation**

Mettre dans le bol tous les ingrédients de la 1ère partie et mixer 1mn/vit6

Répartir la moitié de la pâte dans un moule à cake.

Dans l'autre moitié de pâte dans le bol ajouter le cacao, le sucre et le lait.

Mixer 30secondes/vit6.

Répartir la pâte au chocolat dans le moule et avec une fourchette mélanger afin de faire une spirale.

Mettre au four à 180° pendant 1h.



## 15.40 Tarte au Tobler one



### Ingrédients

200 g de chocolat noir,  
200 g de farine,  
95 g de sucre  
œufs + 3 blancs  
120 g de beurre  
150 g de TobloroneP3070006\_1  
30 cl de crème fraîche,  
1 cc de fécule de pomme de terre  
20 cl de lait concentré non sucré.

### Préparation

Mettre 120 g de beurre ramolli dans le bol avec 70 g de sucre et 200 g de farine.

Faire tourner sur **fonction épi pendant environ 1mn30** pour sabler le mélange.

Ajouter un œuf au centre et mettre sur **fonction épi encore une minute environ**.

Rouler la pâte en boule et la mettre dans un papier "cello frais" et au frais pendant 30 min.



**Mixer le chocolat puis le faire fondre.**

Ajouter 2 œufs et 3 blancs, la crème et le lait concentré non sucré, le sucre et la fécule.

**Mixer pendant 2mn 30, à vit 4/5.**

Laisser refroidir puis verser sur le fond de pâte recouverte de Toblerone.



Mettre au **four pendant 35 à 40 mn à 180 °C.**

Servir tiède ou froide.....



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>



Je trouve que la pâte manquait un peu de cuisson...Voir pour faire précuire la pâte à blanc (mettre sur la pâte un papier de cuisson et des poids).Une quinzaine de minutes.....





## 15.41 Tiramisu à l'ananas



### Ingrédients

1 paquet de biscuits à la cuillère  
250 g mascarpone  
2 œufs  
2 cs de sucre  
1 ananas frais  
rhum  
noix de coco râpée

### Préparation

Découper l'ananas en petits morceaux ; récupérer le jus et y ajouter un peu d'eau, 3 cs de sucre et 3 cs de rhum.

Disposer les biscuits rapidement trempés dans le mélange précédent au fond d'un plat carré ou rectangulaire. Mettre les morceaux d'ananas par-dessus.

Dans le bol, insérer le fouet. Mettre les blancs et les monter en neige avec une pincée de sel  
**4 minutes T37 vitesse 3.5** . Réserver.

Sans laver le bol, laisser le fouet et verser le mascarpone, le sucre et les jaunes d'œufs.  
**Fouetter 1 minute vitesse 3** en raclant les bords de la paroi à l'aide de la spatule à mi-opération.

Ajouter les blancs en neige et remuer délicatement à la spatule.

Couvrir les biscuits et les ananas de cette préparation.

Mettre au frais durant au moins 6 heures et parsemer de noix de coco avant de servir.



## 15.42 Panna Cotta aux fruits rouges



### Ingrédients

500 g de crème fraîche liquide,  
250 g de lait entier,  
90 g de sucre,  
4 feuilles de gélatine (réhydratées dans de l'eau froide),  
1 gousse de vanille de Tahiti, (ouverte et gâtée afin de récupérer les graines. Mettez tout !!!)  
des fruits de saison ....

### Préparation

Mettez tous les ingrédients dans le bol.

Programmez **9 minutes à 100°C vitesse 2.**

Lorsque cela sonne, ajoutez les feuilles essorées et faites tourner **30 secondes, vitesse 3.**

Avant de verser, laissez reposer quelques minutes afin de ne pas avoir de mousse sur le dessus de votre crème !!!!

Versez ensuite dans des verres, ramequins ou moule(s) en silicone et laissez au frigo pour une bonne journée avant d'avoir la chance de goûter ce super dessert !!!



Petite chose ....Si vous avez bien regardé les photos, j'ai mis au fond des verres, des framboises....C'est la surprise ....

Le résultat est léger et savoureux grâce au mélange de la crème fraîche et du lait !!!



## 15.43 Riz au lait à la vanille du Mexique



### Ingrédients

180 g de riz rond rincé à l'eau et égoutté;  
110 g de sucre;  
1 litre de lait;  
2 œufs;  
1 gousse de Vanille du Mexique (épicée, cœur chocolat);  
le zeste d'un demi-citron.

Concernant la vanille... J'ai utilisé de la vanille du Mexique. Le tube en verre dans lequel la vanille est conservée, sent divinement bon !!!  
Les gousses bien gausses, dodues et souples sont une merveille !!!

### Préparation

Mettez dans votre bol le lait avec la gousse de vanille ouverte, grattée et le zeste du demi-citron.

Programmez **8 mn/ 100°C/ vitesse 1**.

Ajoutez le riz, le sucre. Pour le riz, j'ai choisi un riz rond spécial "desserts"....

Programmez **30 mn/ 100°C/ fonction sens inverse vitesse 2.5**.

A la sonnerie, goûtez votre riz pour savoir si la cuisson est suffisante. Pour moi, non !!!

J'ai ajouté 15 minutes en 3 fois 5 minutes. A chaque fois, j'ai goûté afin d'affiner la cuisson.

Lorsque la cuisson vous convient, ajoutez les deux œufs.

Programmez **3 mn/ 90°C, fonction sens inverse**.

Répartissez le contenu dans des petits verres, ramequins....





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Pour déguster :

Froid ou tiède

Quelques billes de chocolat pour le côté croustillant...







## 15.44 4 gâteaux en 1

### Ingrédients

Temps de préparation: 15 min

Temps de cuisson: 20 min

400 g de sucre  
500 g de farine  
1 paquet de levure  
1 pincée de sel  
½ litre d'huile  
8 œufs, cacao en poudre  
1 pomme, caramel liquide  
1 boîte d'ananas en tranches  
1 orange.

### Préparation

Versez tout les ingrédients dans le bol du thermomix et mixer 3 minutes à vitesse 6. Diviser la pâte en 4 portions:

1ère portion : ajouter du cacao en poudre

2ème portion : ajouter une pomme coupée en lamelles

3ème portion : caraméliser le fond d'un moule, y poser des rondelles d'ananas, verser la pâte

4ème portion : ajouter le jus et le zeste d'une orange; remplir des caissettes en papier sulfurisé

Faire cuire 20 min à thermostat 6/7.



## 15.45 Amandine aux cerises



### Ingrédients

15mn réalisation – 40mn cuisson – 4 personnes

500 g cerise  
250 g pâte brisée  
2 œufs  
100 g beurre  
100 g sucre  
80 g farine à gâteaux  
100 g poudre amandes

### Préparation

Préchauffer le four th. 200°C. Equeuter et dénoyauter les cerises.

Abaissier la pâte brisée, piquée et retournée, dans un plat à tarte.

Dans le bol, verser beurre fondu, sucre, jaunes d'œufs, farine, poudre d'amandes et régler **40secondes. vit6**, réserver et nettoyer et sécher le bol.

Battre les blancs en neige ferme **3mn vit.2, 5** et les incorporer délicatement à la préparation précédente.

Déposer les cerises sur la pâte brisée, verser la préparation et enfourner 40mn Servir tiède ou frais.



## 15.46 Amandines aux poires



### Ingrédients

Pour 6 personnes  
Préparation : 10 mn  
Cuisson : 25 mn

1 boîte de 850 g de poires au sirop  
80 g de poudre d'amandes  
4 œufs  
1 cs de sucre  
Beurre

### Préparation

Préchauffez votre four Th 6 (200°C).

Mettre dans le TM les poires au sirop égouttées, la poudre d'amandes, les œufs, et le sucre.  
Vitesse 6, 20 secondes.

Versez la préparation dans les moules à tartelette beurrés.

Faites-les cuire dans votre four 25 minutes environ.

Lorsque les tartellettes sont refroidies démoulez-les.



## 15.47 Ananamisu



### Ingrédients

10mn réalisation sur 3h – 4 personnes

1 ananas bien mûr  
6 yaourts à 0%  
3 cs poudre d'aspartam  
3 cs poudre de noix de coco

### Préparation

Egoutter les yaourts 2h avant.

Peler et ôter le cœur de l'ananas. Le détailler en petits morceaux et en étaler la moitié au fond du moule à manqué.

Mixer l'autre moitié, dans le bol, **30secondes. vit.5**, y ajouter le yaourt, ainsi que l'aspartam sur les 10 dernières secondes.

Saupoudrer de noix de coco et réfrigérer 1heure au minimum.



## 15.48 Aspic de fraises au vin d'été



### Ingrédients

3½mn réalisation

3 gobelets rosés secondes ou 2 rosés  
Porto ou Banyuls  
1 thé aux fruits rouges  
500 g petites fraises  
5 feuilles gélatines (10g)  
5 cc d'aspartam  
1 pincée poivre blanc ou poudre gingembre  
ou cc vinaigre balsamique  
quelques feuilles menthe

### Préparation

Laver les fraises, les égoutter sur du papier absorbant et les équeuter.

Ramollir la gélatine 10mn dans eau froide, puis avec 3 cs d'eau chaude délayer au fouet.

Dans le bol, verser vin ou vin + thé, poivre ou gingembre ou vinaigre. Régler 2mn à 90°C vit.4. A l'arrêt de la minuterie, ajouter la gélatine et mixer 1mn vit.4. Laisser refroidir 20mn. Puis, ajouter l'aspartam et mixer 20secondes. vit.3.

Passer ramequins sous l'eau, poser sur lit glaçons. Couvrir de ½ fraises en rosace, pointe vers le bas, continuer avec des fraises entières, finir avec quelques brins de menthe ciselés. (Recette des aspics)

Verser la gelée liquide, délicatement, jusqu'en haut des ramequins et faire prendre au réfrigérateur pendant 3h minimum.

Servir avec un coulis de fraise ou autre fruit rouge, ou d'un coulis de rhubarbe (compote + sirop vanillé).



## 15.49 Aspics d'orange glacée



### **Ingrédients**

10mn réalisation – 5h réfrigération – 6 personnes

7 oranges  
300 g sucre  
40 g gélatine  
50 cl eau  
2 pomelos

### **Préparation**

Bien laver et zester les oranges en morceaux conséquents puis extraire le jus et tremper la gélatine pour la ramollir.

Dans le bol, verser sucre, eau, zestes d'oranges et régler 2mn à 90°C vit.4.  
A l'arrêt de la minuterie, ajouter la gélatine et mixer 1mn vit.4. Laisser refroidir 20mn. Puis, ajouter le jus d'oranges, mixer 20secondes. vit.3.et laissé refroidir environ 1h.

Peler les pomelos à vif, détailler en quartiers et placer dans les ramequins. Verser la préparation par-dessus réfrigérer 4h.

Démouler et servir avec un Vouvray (secondes du Val de Loire).



## 15.50 Sabayon



### Ingrédients

6 jaunes d'œuf  
100 g sucre en poudre  
230 g vin blanc moelleux  
20 g grand marnier

### Préparation

Mettre le sucre dans le bol et mixer 10 secondes vit 9  
ajouter les jaunes d'œuf et régler 4mn à 70 vit 3  
Ajouter le vin et le grand marnier par l'orifice du couvercle et régler 5mn à 70 vit 3

Divisé les quantités par 2 en conservant les mêmes temps de cuisson.  
Saupoudré de sucre roux, bruler au chalumeau et servir dans des coupes de porcelaine blanche plates.

On peut aussi le servir sur des fruits frais coupés en rondelles, et le passer au four en position grill.



## 15.51 Bavarois au fraises



### Ingrédients

2mn réalisation - 8mn cuisson – 4 à 6 personnes

400 g fraises  
150 g sucre  
4 à 5 feuilles gélatine ou 1 ½ sachet  
70 g crème fraîche  
100 g morceaux fraises  
Facultatif : 1 cs de kirsch

### Préparation

Verser, dans le bol, les fraises lavées et équeutées et le sucre. Régler **1mn à vitesse 4**, puis **6mn à 80°C vitesse 5**.

Pendant la cuisson, mettre la gélatine dans l'eau froide 5mn et éponger.

Dès la fin de cuisson, incorporer la gélatine et la crème et mixer, **sans le gobelet, 20secondes. vitesse 3**.

Verser ce mélange + les morceaux de fraises dans un moule beurré et entreposer au réfrigérateur pendant 4 à 8heures. Servir, décoré de quelques fraises et de leurs feuilles et un coulis préparé avec 200 g de fraises et 75 g de sucre.

\*\*\* Même procédé avec des framboises.





## 15.52 Biscuit à l'Orange

### Ingrédients

250 g de sucre.  
2 jaunes d'œufs.  
1 œuf complet.  
100 g huile ou de 100 g de beurre.  
1 orange complète PEAU INCLUSE (de peau fine, spéciale jus).  
1 yaourt nature.  
220 g de farine.  
1 sachet de levure.  
Une pincée de sel.

### Préparation

Mettez dans le bol le sucre, l'orange en morceaux et les œufs. Programmez 1 minute, température 50°, vitesse 4. (Ainsi le biscuit sera plus spongieux).

Ensuite, ajoutez les ingrédients restants sauf la farine, la levure et le sel et mélangez tout à vitesse 4 pendant quelques secondes.

De suite, incorporez la farine, la levure et le sel et mélangez tout 6 secondes à vitesse 5.

Finalement, beurrez et farinez un moule en couronne ou de plum-cake. Versez le mélange (on ne doit pas remplir plus de la moitié du moule) et introduisez dans le four préchauffé à 180°, pendant 30 minutes, approximativement. Démoulez et décorez au choix (glaçage au chocolat, par exemple).



## 15.53 Biscuits à la cuillère



### Ingrédients

6mn réalisation – 12 à 15mn cuisson – 6 personnes

180 g blancs d'œufs  
110 g sucre glace  
100 g jaunes d'œufs  
60 g fécule de maïs  
70 g farine  
1 pincée de sel

### Préparation

Sortir la plaque du four et préchauffer le four th.190 à 200°C .

Dans le bol placer le fouet et verser les blancs et le sel. Mixer 3mn vit.3 = neige très ferme.

Ajouter le sucre en mixant = meringue. Ajouter les jaunes d'œufs, mixer vit.3.

Dans un bol, mélanger farine et fécule.

Sur les couteaux en marche vit.3, incorporer farine-fécule en pluie jusqu'à 1mn.

Dresser les biscuits en forme de gouttes d'eau sur la plaque.

Poudrer de sucre glace et patienter jusqu'à ce que le sucre fonde et saupoudrer à nouveau de sucre glace. Ce double poudrage fabriquera un pelage très appétissant. Enfourner 12 à 15mn.



## 15.54 Visitandine



### Ingrédients

6mn réalisation – 30mn cuisson – 4 personnes

5 blancs d'œufs  
125 g farine  
125 g beurre  
250 g sucre  
100 g poudre amandes  
½ zeste citron râpé  
1 pincée sel

### Préparation

Préchauffer le four th. 160°C



Mettre le sucre dans le bol 1mn, position Turbo = sucre glace.

Placer le fouet, au sucre ajouter les œufs et le sel.

Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre amandes et le zeste.

Mixer 3mn vit. 3. (le mélange a doublé de volume) puis, toujours à vit. 3, verser lentement le mélange précédent.

Mixer encore 2mn en versant le beurre fondu.

Verser dans le moule Flexipan (ou moule à manqué beurré) et enfourner 30mn. (Si petits moules = 20mn).

Laisser refroidir recouverte d'un torchon.



## 15.55 Visitandines aux noix

### Ingrédients

10mn réalisation – 45mn cuisson – 9 à 12 parts

- A) 100 g beurre mou  
180 g sucre poudre  
1 cc extrait vanille  
3 œufs
- B) 100 g cerneaux noix  
2 cc sucre  
100 g farine  
1 pincée sel
- C) sucre glace  
9 cerneaux de noix ou gains de café en chocolat

### Préparation

Préchauffer le four th 150°C



Dans le bol, verser les noix et 2CC de sucre. Mixer 30secondes turbo, ajouter la farine, le sel, mixer 10secondes. vit.2 et réserver.

Placer le fouet, monter les blancs en neige mixer 3mn vit.3.

Ajouter le beurre, le sucre, l'extrait de vanille, les jaunes d'œufs, le mélange noix-sucre-farine-sel en mixant encore 3mn vit.3.

Verser dans un moule carré ou rectangulaire préalablement beurré et fariné (si Flexipan, seulement beurré) et enfourner à mi-hauteur pour 45mn.

Démouler à chaud, saupoudrer de sucre glace, découper en 2 puis en 3 = 9 parts.

Déposer un cerneau de noix ou un gain de chocolat, soit au centre soit en angle du biscuit.

Laisser refroidir à température ambiante.

Servir accompagnées d'un thé ou d'un Monbazillac bien frais.



## 15.56 Palets aux noix



### Ingrédients

15mn réalisation - 35mn cuisson – 9 parts

150 g cerneaux noix  
125 g sucre  
75 g farine  
2 œufs  
1 cs rhum  
40 g beurre fondu  
2½ cc confiture abricot  
9 cerneaux noix

### Préparation

Préchauffer le four th. 210°C



Concasser 150g noix avec sucre 3secondes. vit.3, 5, réserver.

Mixer farine, sel, rhum, œufs et rhum 1mn vit. 6. Ajouter mélange noix-sucre et mixer 30secondes. vit.2.

Avec beurre fondu : coller papier sulfurisé dans couvercle carré de boîte gâteaux métal et badigeonner la face gâteau avant de verser la pâte.

Enfourner 35mn à mi-hauteur. Démouler au sortir du four.

Dans le bol, mixer 3secondes. vit.6 la confiture d'abricots. La verser sur le biscuit et l'étaler au pinceau.

Diviser le biscuit en 9 parts, poser 1 cerneau de noix au centre de chaque part et laisser refroidir avant le service, afin que la confiture d'abricots reprenne sa couleur initiale.



## 15.57 Biscuit de Savoie



### Ingrédients

10mn réalisation – 20mn cuisson - 8 personnes

5 œufs  
160 g sucre poudre  
60 g farine  
60 g fécule  
1 sucre vanillé  
1 pincée de sel

### Préparation

Préchauffer le four à 170°C (th.6).

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.

Dans le bol, placer le fouet, verser sucres, jaunes d'œufs et mixer 3mn vit.3. Réserver. Nettoyer le bol.

Placer le fouet, battre les blancs en neige ferme avec le sel. 3mn vit.3.

Incorporer farine + fécule préalablement mélangées, en continuant de mixer 2mn vit.3.

Placer le moule sur la grille avant de le garnir. Enfourner et cuire environ 20mn. Démouler dès la sortie du four.

\*\*\* Préparer la veille et conserver dans un sac plastique alimentaire hermétique, il sera meilleur et plus facile à découper.




## 15.58 Biscuit aux prunes

### Ingrédients

5mn réalisation – 1h cuisson - 4 personnes

75 g beurre  
1 œuf  
60 g farine  
100 g cassonade  
200 g quetsches

### Préparation

Préchauffer le four th. 170°  .

Travaillez le beurre mou au fouet **30secondes. vit3** pour le rendre crémeux.  
Ajoutez farine, œuf, cassonade et mixer **3mn vit.2, 5.**

Beurrez largement un moule de 26 cm (sauf flexipan) et y verser la pâte.

A la surface disposer, serrées, les prunes dénoyautées et coupées en deux. (reines-claude ou quetsches) et saupoudrer de sucre.

Cuire 45mn environ, puis arrosez la surface du gâteau d'un mélange de sucre (50g) et de beurre fondu (50g). Remettre 15mn au four.



## 15.59 Bonbons de gélatine (type petits nounours)



### Ingrédients

A faire la veille

1 sachet de gélatine saveur citron, fraise, ou autre

2 sachets de gélatine neutre

2 mesures (sachet de saveur) d'eau

3 mesures de sucre.

(Verser le contenu du sachet de gélatine saveur dans le gobelet pour voir à quel volume ça correspond, utiliser ce volume comme unité de mesure de l'eau et du sucre)

### Préparation

Mettre l'eau, la gélatine neutre et le sucre dans le thermomix, programmer 5 minutes, température 100°C, vitesse 2.

Quand il manquera de 30 secondes pour terminer ajouter la gélatine de saveur.

Quand c'est terminé, programmer à nouveau 5 minutes, température 90°C, vitesse 2. Quand il manquera 1min 30, monter la température à 100°C, en ayant veillé à ce que ça bout.

Verser sur une plaque de four huilée. Au matin suivant, découper la gélatine et tremper dans le sucre en poudre.





## 15.60 Brownie au marrons glacés



### Ingrédients

15mn réalisation – 20mn cuisson – 6 personnes

150 g beurre  
4 œufs  
50 g farine  
130 g sucre  
petite pincée levure  
100 g crème de marrons  
50 g brisures marrons glacés

### Préparation

Préchauffer le four th.150°C



Mettre levure, beurre et sucre dans le bol et régler 2mn 80vit1.

Placer le fouet, ajouter 2 œufs et 25g farine, mixer 30secondes vit3 et reste d'œufs et de farine et mixer 30secondes vit3.

Fondre chocolat au bain-marie, ajouter dans le bol avec crème de marrons, mixer 30secondes vit3.

Ôter le fouet, verser la moitié des brisures de marrons glacés et mélanger 10secondes vit1.

Verser dans un moule carré ou rectangulaire beurré ou flexible, enfourner 20mn et laisser refroidir avant de démouler.

Découper le brownie en carrés, servir 1 à 2 carrés par assiette et décorer avec le reste des brisures de marrons glacés.



## 15.61 Bûche aux marrons et poires fondantes



### Ingrédients

La veille = 1h réalisation – 45mn cuisson – 6 à 12 personnes

#### Poires pochées

3 Williams rouges dont ½ pour décor  
400 g eau  
125 g sucre  
1 gousse vanille  
1 jus citron jaune

#### Génoise amande

4 œufs  
125 g sucre glace  
125 g farine  
40 g beurre frais  
50 g poudre amandes

#### Chiffonnade pâte philo

1 feuille pâte philo  
50 g miel acacia  
Crème de marrons: 500g purée de marrons  
230 g crème de marrons  
200 g beurre mou

### Préparation

#### Poires pochées à la vanille :

Peler et citronner, avec le jus d'un citron jaune, les 2 poires Williams et demi rouges (en garder une demi pour le décor).

Porter eau et sucre semoule à ébullition dans une casserole.

Couper la gousse de vanille en 2 dans la longueur, en extraire les petites gaines noires.

Rassembler le tout dans la casserole.

Porter ce mélange à ébullition.

Plongez les poires citronnées dans le sirop bouillant, diminuez le feu, entretenir un léger frémissement pendant 5mn.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Vérifier la cuisson des poires. Piquer le fruit, il n'offre qu'une légère résistance.

Retirer du feu laissé refroidir. Egoutter, couper en dés de 1x1 et réserver.

#### Génoise amande :

Préchauffer le four à 220°C (Th. 7/8).

Mettre le sucre dans le bol 20secondes à 1mn, position Turbo = sucre glace.

Placer le fouet, au sucre, ajouter œufs et sel. Régler 3mn vit. 3.

Fondre le beurre au M.O., en ajouter 2CS dans le bol, régler 3mn vit. 3 et ajouter le mélange farine-poudre amande (+Cathy-Biscuit).

Etaler la génoise, en s'aidant d'une spatule en inox, sur une feuille de papier cuisson siliconée de 40 X 25 cm. Enfourner 10 à 12mn.

#### Chiffonnade de pâte philo :

Sur feuille de papier cuisson siliconée, froisser 3 carrés de pâte philo de 8x8, avec une fourchette asperger de miel et enfourner jusqu'à caramélisation du sucre glace.

Réservez au sec.

#### Crème de marrons :

Dans le bol, placer le fouet, verser beurre mou, crème et purée de marrons placer le fouet, introduire tous les ingrédients et mixer 3mn vit.2, 5.

En réserver 300 g au réfrigérateur pour le décor.

#### Assemblage :

Imbiber feuille de biscuit (avec pinceau) avec un peu du sirop de cuisson.

Etaler la crème de marrons sur génoise avec spatule et parsemer dès de poires.

Rouler rectangle de biscuit pour obtenir boudin.

Réserver 2h au frais.

Découper entames en biseau.

Badigeonner bûche avec restant de crème marrons.

Utiliser spatule de pâtissier pour simuler écorce d'arbre.

Couper ½ poire rouge restante en 2, citronner quartiers, déposer sur bûche à côté du marron glacé et des feuilles d'arbres.

\*\*\* Pour renforcer les arômes, ajouter 1 bonne cs de Williamine dans le sirop avant d'imbiber la feuille de génoise.



## 15.62 Bûche aux marrons glacés et au whisky



### Ingrédients

8 personnes – 30mn réalisation

10 à 15mn cuisson  à 180°

#### Pour le biscuit :

125 g sucre

4 œufs

130 g farine

#### Pour le sirop :

20 cl eau

75 g sucre

3 cs whisky

#### Pour la crème :

200 g fleurette entière

100 g crème de marrons

4 à 5 marrons glacés

#### Finition :

sucres glace

quelques marrons glacés

### Préparation

#### Biscuit

Dans une terrine, travailler les jaunes avec le sucre pour obtenir un mélange blanc et mousseux qui double de volume.

Ajouter la farine puis les blancs d'œufs battus en neige très ferme.

Verser alors la pâte sur une plaque rectangulaire bien beurrée et enfourner 10mn à four préchauffé.

Démouler le biscuit sur une feuille de papier sulfurisé et laisser refroidir.

#### Sirop :

Chauffer l'eau avec le sucre, retirez du feu et ajoutez le whisky.

#### Crème :

Fouetter la crème bien froide en chantilly 1mn à 1mn10 vit3 (surveiller par orifice) puis, ajouter délicatement la crème de marrons tt en mixant.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Verser le sirop encore tiède, il permettra de rouler la bûche sans casser le biscuit.

Étaler la crème sur une épaisseur d'environ 3mm, émietter les marrons glacés et répartir sur la crème et rouler délicatement le biscuit.

Couper les extrémités et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Pour servir, saupoudrer de sucre glace et décorer de brisures de marrons glacés.

\*\*\* Le whisky ajoute de la saveur à cette bûche tout en restant très discret.





## 15.63 Bûche de Noël vanille / chocolat



### Ingrédients

#### GENOISE :

6 œufs  
150 g de sucre  
150 g de farine  
½ s de levure chimique  
300 d'eau chaude  
80 g de sucre

#### CREME AU BEURRE

1 cc d'extrait de vanille  
1 cc de cacao en poudre  
6 jaunes œuf  
200 g de sucre  
40 g d'eau  
350 g de beurre  
½ gobelet de rhum (ou G/Marnier)

### Préparation

#### BISCUIT:

Chauffer le four th 7 (200°). Placer le fouet dans le TM. Mettre les œufs, le sucre et programmer 5 mn, 50° Vitesse 3. Ajouter la farine, la levure et mixer 1 mn Vitesse 3. Beurrer du papier sulfurisé et le placer sur votre plaque du four, verser la pâte, lisser la surface et faire cuire 10 mn à 180° (th6.) A la sortie du four, décoller la génoise du papier sulfurisé.

#### SIROP:

Mélanger dans un saladier l'eau chaude avec le sucre et le rhum. Badigeonner la génoise cuite de ce sirop avec un pinceau, sur les 2 faces, en commençant par l'envers. Bien imbiber le biscuit. Couper les bords afin de mieux enrouler la génoise dans le papier sulfurisé et la mettre au réfrigérateur.

#### CREME AU BEURRE:

Mettre dans le bol, le sucre, l'eau et mixer 5 mn 95° Vitesse 1,5. Réserver ce sirop. Rincer le bol, mettre le fouet, les 6 jaunes d'œufs et programmer 20mn Vitesse 2,5. au bout d'1mn30, incorporer lentement le sirop. Après la mélodie musicale et complet refroidissement (env. 20 mn), ajouter le beurre ramolli coupé en petits morceaux et mixer 2 mn à vitesse 3 la crème est très molle. La mettre au réfrigérateur afin qu'elle durcisse avant de façonner la bûche.

#### PREPARER LES 2 PARFUMS

Diviser la crème refroidie en 2. Mettre 1 moitié dans le bol avec le fouet et l'extrait de vanille, fouettez 10 secondes. Vitesse 2. Réserver, renouveler l'opération avec le cacao.

#### REALISATION DE LA BUCHE :

Tartiner la génoise déroulée de crème au beurre et la rouler. Couper en biais les extrémités. Coller un morceau avec de la crème sur le gâteau. Napper le pourtour de la bûche avec le 2<sup>e</sup> parfum. Strier la surface à l'aide d'une fourchette, décorer avec des sujets de Noël et saupoudrer d'un peu de poudre de cacao ou sucre glace selon parfums.



## 15.64 Bûche glacée



### Ingrédients

500 g de mangue  
500 g d'ananas congelés à plat la veille  
500 g de lychees  
3 blancs d'œufs  
300 g de sucre glace  
3 cs de crème épaisse  
crème chantilly pour le décor  
granulée en chocolat, ou noix de coco, ou sujets en sucre  
1 moule à cake  
papier alu

### Préparation

Chemiser un moule à cake de papier alu. Mettre de côté.

Dans le TM, mettre 100 g de sucre et mixer pour avoir du sucre glace pendant 25 secondes, vitesse 7. Ajouter 1 blanc d'œuf et les fruits congelés, et préparer un sorbet classique, en ajoutant 1 cuillerée à soupe de crème épaisse. Refaire cette opération trois fois en tout avec les trois fruits.

Après chaque sorbet, mettre celui-ci dans le moule à cake, placer au congélateur pendant que vous faites le 2<sup>e</sup> sorbet et ainsi de suite. On obtient 3 couches de sorbets différents (on peut aussi mettre une couche de chantilly ou de meringues ou de génoise entre les différentes couches de sorbets).

Au moment de servir, démouler le moule à cake en sortant doucement le papier alu, décorer avec de la chantilly, les granulés en chocolat, ou toute autre garniture selon choix.

### CONSEILS :

On peut faire trois autres sorbets, selon goût, par exemple, fraise, poire, banane, ou bien abricot, citron, pomme, ou encore framboise, citron, mandarine. Les choix sont infinis.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 15.65 Bugnes ou Merveilles



### Ingrédients

500 g de farine  
1 cs de sucre en poudre  
1 sachet de sucre vanillé  
250 g de beurre  
5 œufs

### Préparation

Mettre le bol du Thermomix 500 gammes de farine, 1 cuillère à soupe de sucre en poudre, 250 gammes de beurre, 1 pincée de sel et 5 œufs

Régler 2 minutes / Position pétrin

Façonner la pâte de façon à obtenir de beaux beignets et faire cuire à la friture







## 15.66 Cake au thé vert



### Ingrédients

150/kcal/pers prep:30mn cuiss:30mn

3 œufs  
140 g de farine  
1/2 sachet de levure chimique  
10 cs d'édulcorant bombée  
20 g de thé vert en poudre  
le zeste râpé d'un citron  
150 g de beurre fondu  
2 blancs d'œufs  
10 g de beurre allégé pour le moule

### Préparation

Préchauffer le four à 180 °(th5.6)

Dans le bol, mettre les blancs d'œufs, mettre le fouet, mixer 4mn vit3, 5 37°.

Les mettre de côté.

Nettoyer le bol, y mettre les œufs, la farine, la levure, le candéar, le thé vert ET le zeste de citron, le beurre fondu, mixer 1mn vit5 en ramenant la pâte vers le centre avec la spatule, la pâte doit être souple

Mélanger délicatement la pâte aux blancs en neige

Beurrer un moule à cake, verser la préparation et faire cuire 30 mn

Pour vérifier la cuisson, piquer la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche.



## 15.67 Cake aux raisins



### Ingrédients

3mn réalisation – 20mn cuisson – 10 à 12cakes

320 g farine  
200 g beurre pommade  
4 œufs  
1 cs lait  
150 g sucre  
2 levures chimiques  
5 cs rhum  
100 g raisins secs

### Préparation

Préchauffer le four th.180°.

Dans le bol, verser lait, beurre, farine, sucre, œufs et mixer 1½mn vit.4. Ajouter les fruits macérés, mélanger 1mn vit.1.

Poser les empreintes sur la plaque et remplir les moules de pâte jusqu'au ¾.

Enfourner 20mn. Démouler 5mn après sortie du four, les cakes doivent se détacher très facilement.



## 15.68 Cake aux bananes



### Ingrédients

30mn réalisation - 45mn cuisson - 4 personnes

3 bananes  
200 g farine  
200 g sucre en poudre  
100 g beurre  
3 œufs  
1 sucre vanillé  
½ sachet levure chimique  
1 citron non traité  
20 g de beurre pour le moule

### Préparation

Beurrer un moule à cake avec le beurre prévu à cet effet et le placer dans le four.

Préchauffer le four thermostat 180°C .

Râper le zeste du citron, puis en extraire le jus.

Dans le bol, placer le beurre, le sucre, le sucre vanillé, le zeste du citron et les œufs battus en omelette. Mixer 30secondes. vit.6.

Peler les bananes, couper en petites rondelles, arroser du jus du citron, puis écraser grossièrement à la fourchette.

Ajouter la purée ainsi obtenue à la préparation aux œufs, puis la farine et la levure. Mixer 30secondes. vit.2. On obtient une pâte bien consistante.

Versez le tout dans le moule et cuire 45mn. Laisser reposer 5mn dans le four éteint avant de le démouler. Déguster froid.



## 15.69 Calendrier du nouvel an



### Ingrédients

3h réalisation – 12 à 15mn +25mn cuisson – 4/6 personnes

#### Dacquoise:

150 g poudre amandes  
125 g sucre glace  
200 g blancs œufs  
70 g vergeoise blonde  
80 g chocolat noir 70%

#### Crème:

350 g fleurette  
100 g débris de marrons glacés  
150 g crème de marrons  
2 feuilles gélatine  
40 g bon rhum

#### Glaçage:

125 g chocolat noir  
150 g fleurette  
1 cc miel  
20 g beurre  
100 g pâte amandes blanche  
8 à 10 vrais marrons glacés

### Préparation

#### Dacquoise:

Préchauffer four th. 180-190°C.

Enfourner poudre amandes et torrifier blonde.

Laisser refroidir, mélanger au sucre glace.

Dans le bol, casser chocolat en morceaux et mixer 10secondes. vit.6 = pépites chocolat.  
Nettoyer bol.

Placer fouet, verser blancs œufs et pincée bicarbonate, mixer 3mn vit.3.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Ajouter vergeoise en mixant puis verser en pluie poudre amandes, sucre glace et chocolat râpé jusqu'à 2mn.

Etaler sur papier sulfurisé et enfourner 10-12mn.

Laisser refroidir, découper tous bords, puis diviser en 4 rectangles égaux.

#### Crème:

Tremper gélatine, 10mn, dans grand bol eau froide.

Dans une terrine, réchauffer tt petit peu rhum au M.O.

Ajouter débris de marrons et gélatine essorée, mélanger.

Dans bol, placer fouet, verser fleurette, crème marrons, monter 3mn vit.2, 5. Ajouter sauce rhum, gélatine essorée et régler 2mn vit.2, 5. Garnir aussitôt.

#### Montage :

A l'aide d'une palette, étaler ¼ de crème sur un rectangle, superposer un autre rectangle, étaler crème, etc....

Recouvrir complètement gâteau et le congeler 5mn à ¼ d'heure. Pendant ce temps, préparer le glaçage.

#### Glaçage:

Dans le bol, casser chocolat en morceaux et mixer 10secondes. vit.6 = pépites chocolat.

Dans casserole, bouillir crème et miel, verser 1/3 crème brûlante sur chocolat, puis verser dans le bol, régler 3mn vit.3 tout en ajoutant reste de crème.

Enfin, ajouter dés beurre froid, mixer 3mn vit.1.

#### Finitions:

Placer gâteau sur grille, elle-même sur saladier (afin écouler chocolat), napper du glaçage tiède.

Au rouleau, abaisser pâte amandes pour obtenir rectangle de taille gâteau, puis couper en 2 sur lesquels on écrit 31 et 1 en glaçage (au cornet papier ou au stylo pâtissier).

Placer sur gâteau en quinconce et garnir des marrons glacés, perles argent de sucre (achetées avec dragées).



## 15.70 Cannelés bordelais



### Ingrédients

5mn réalisation – infuser 1h + 2h repos - 1h10 cuisson

½ l de lait  
2 gousses vanille  
150 g sucre glace  
50 g rhum  
6 œufs  
125 g farine  
60 g beurre

### Préparation

Préchauffer le four th. 210°C.

Porter lait et gousses fendues en 2 à ébullition. Laisser infuser 1h.

Dans le bol, verser sucre et mixer **20 secondes turbo** = sucre glace.

Placer le fouet, ajouter les œufs, **mixer 3mn vit.3**.

Tout en mixant **vit. 3**, ajouter farine, lait, beurre fondu et rhum.

Verser l'appareil dans les moules beurrés.

Enfourner et cuire 1h. Démouler 5mn après sortie du four.



## 15.71 Cappuccino de fruits rouges



### Ingrédients

5mn réalisation – 7mn cuisson – 4 personnes

500 g framboises surgelées

500 g griotte surgelées

½ cc extrait d'amandes

30 g sucre poudre

1 petite briquette de crème liquide entière ou Fleurette (mini 30% MG)

quelques cristaux de sucre coloré

### Préparation

Dans une casserole, mettre cerises, framboises surgelées, 50 g sucre et extrait amandes. Cuire 7mn à feu moyen en remuant.

Laisser reposer 5mn et verser le tout dans le bol et mixer **30 secondes, vitesse 3,5**.

Dans le **bol sortant du congélateur**, positionner le fouet et verser la **crème très froide** et les 30 g de sucre restant.

Mixer **50secondes. vitesse 2,5**. Bien surveiller pour ne pas obtenir de beurre.

Verser la purée de fruits dans les coupes (grands verres), ajouter la chantilly et décorer de sucre couleur.



## 15.72 Charlotte royale



### Ingrédients

#### Pour le biscuit :

3 œufs  
90 g de sucre  
90 g de farine

#### Pour fourrer le biscuit :

confiture d'abricot ou au goût  
250 g de crème fraîche montée en chantilly sans sucre (on peut en mettre, mais tenir compte de la douceur de la confiture)

#### Pour la crème au chocolat :

250 g de lait entier  
250 g de crème fraîche liquide  
4 jaunes d'œufs  
50 g de sucre  
250 g de chocolat Nestlé dessert  
6 feuilles de gélatine

### Préparation

1- Préchauffer le four à 180°C

2- Préparer le biscuit. Placer le fouet sur les couteaux, verser dans le bol les œufs et le sucre, et programmer 5 min. 40°C, vit3. Puis, remettre la température à 0 et programmer à nouveau 5 min. à la même vitesse. Rajouter la farine et mélanger 4 secondes, vit.11/2. Finir de mêler avec la spatule.

3- Verser le mélange sur une plaque de four couverte de papier végétal ou alu graissé. Mettre au four 8 à 9 min. à 180°C.

4- Dans le bol bien propre et après avoir placé le fouet, monter la crème fraîche en chantilly, vit.3. Surveiller par le trou, pour qu'elle ne fasse pas du beurre. (Mon truc, pour qu'elle monte bien, c'est de la mettre au congélateur une demi-heure avant).

5- Etendre la confiture sur le biscuit et sur celle-ci, la chantilly. Enrouler le biscuit en serrant bien (bras de gitane). Envelopper de film plastique et mettre au frigo pendant 1 heure.

6- Faire la crème au chocolat : Mettre à tremper les feuilles de gélatine. Placer le fouet sur les couteaux et verser dans le bol tous les ingrédients sauf le chocolat et la gélatine. Programmer 6 min, 90°C, vit. 11/2.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

7- Quand c'est terminé, programmer vit.1 et jeter le chocolat en morceaux par le trou du couvercle. Attendre quelques secondes, jusqu'à ce qu'il soit bien défait, puis programmer 2 min, vit.3. Bien égoutter la gélatine et la rajouter à la préparation. Battre pendant 10 secondes. De plus, vit.3. Verser dans un récipient et réserver au frigo pendant deux heures.

8- Monter la charlotte : couper le bras de gitane en tranches, en faisant en sorte qu'elles soient de la même grosseur. Couvrir un saladier de fond arrondi avec du film plastique, mettre au centre une tranche du bras de gitane et placer les autres autour, en recouvrant les bords du saladier. Fourrer avec la crème au chocolat déjà froide et maintenir au frigo jusqu'au moment de servir.

9- Démouler la charlotte sur le plat de service et décorer avec de la crème chantilly ou autre, selon vos goûts.

N.B. : elle peut être fourrée à la crème chantilly par exemple, si vous n'aimez pas le chocolat.





## 15.73 Charlottines à la rhubarbe



### Ingrédients

Préparer la veille - 45mn réalisation – 20mn cuisson – 4 personnes

800 g rhubarbe  
150 g sucre poudre  
3 feuilles gélatine (6g)  
200 g crème liquide à 30%  
1 sucre vanillé + 4 charlottines  
sucre cristal  
250 g framboise  
100 g sucre poudre  
4 pointes de menthe

### Préparation

Eplucher la rhubarbe et couper en petits tronçons. La mettre dans une passoire, saupoudrer de sucre cristal et laisser dégorger ½heure.

La verser dans le bol, avec le sucre et régler **7mn à 100°C vitesse 4**.

Pendant ce temps, tremper les feuilles gélatine dans l'eau froide, l'essorer et la mêler à la compote. Verser dans un saladier.

Dans le bol, mettre une poignée de glace pilée, mixer quelques secondes. et vider.

Placer le fouet, introduire crème **très** fraîche, sucre vanillé et mixer **50secondes. vitesse 2,5**. Mélanger à la compote, laisser refroidir 1h30 environ.

Déposer les charlotines vides sur le plat de service et les remplir de l'appareil. Possibilité de recouvrir avec des biscuits cuiller taillés en biseau pour confectionner une étoile. Réfrigérer pendant 24h.

Avant de servir, conserver 4 belles framboises pour la déco et verser les framboises, 100g sucre poudre, mixer **1mn vit. 4 + 8 secondes. vit. 8**.

Retourner les charlotines sur un plat rond et décorer d'une framboise et de menthe. Servir frais accompagné du coulis ou présenter le coulis en saucière.



## 15.74 Chaudeau

Ce **chaudeau** est originaire de la Guadeloupe pour accompagner les pièces montées (mariage, communion)

### Ingrédients

5 œufs  
1 pot de lait concentré sucré  
amande amère (liquide)  
vanille (liquide ou en bâton)  
zeste de citron  
cannelle (en poudre ou en petit morceaux)  
muscade en poudre ou râpée  
650 g de lait

### Préparation

Mixer les œufs 30 secondes dans le thermomix à vitesse 4.

Rajouter les autres ingrédients puis mixer 7mn30 80° vitesse 4

si la crème est trop liquide prolonger pendant 1mn30 à vitesse 4 80°



## 15.75 Pâques à la mousse au chocolat blanc et noir



### Ingrédients

30mn réalisation – 15mn cuisson

4 œufs de Pâques de 10cm haut et non garnis

#### Mousse choco blanc :

300 g chocolat blanc

3 blancs d'œufs

1 jaune d'œuf

150 g fleurette ou 150 g chantilly

#### Mousse choco noir :

130 g chocolat noir

200 g fleurette très froide

6 blancs d'œufs

100 g sucre glace

### Préparation

#### Mousse au chocolat blanc :

Introduire le chocolat en morceaux, dans le bol, mixer **10secondes. vit.7.**

Vider le bol dans une casserole et bien le nettoyer.

Placer le fouet, dans le bol, monter les blancs en neige très ferme **2mn vit.2.5** nettoyer et monter la Fleurette en Chantilly.

A la casserole, faire fondre le chocolat en ganache.

Incorporer le jaune d'œuf au chocolat fondu puis la Chantilly puis les blancs d'œufs en neige et mélanger le tout délicatement à la spatule en soulevant pour aérer. **Réfrigérer au moins 8heures.**

#### Mousse au chocolat noir :



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Dans le bol, introduire chocolat noir en morceaux et mixer **10secondes.vit.7**.

Ajouter sucre glace, régler **2mn à 50° vit.4**.

Ajouter 3 jaunes d'œuf, 1 gobelet fleurette, mixer **15secondes. vit.6**. Nettoyer le bol et placer le fouet.

Introduire 3 blancs d'œufs et mixer **3mn vit.3**.

Les ajouter délicatement à la crème chocolat noir, travailler avec la spatule en soulevant plutôt qu'en tournant.

Au service :

Garnir chaque demi-œuf cs de chaque mousse au chocolat.

Au moment de servir, poudrer de cacao non sucré.





## 15.76 Truffes de Pâques

### Ingrédients

3h réfrigération - 15mn réalisation – 10 à 12 truffes

30 g cacao  
90 g sucre glace  
60 g beurre mou  
30 g de vermicelle en chocolat

### Préparation

Placer le fouet, verser cacao, beurre, sucre et régler **3mn vit.2.5**.

Laisser durcir pendant 3h au réfrigérateur.

Façonner cette pâte avec des mains froides en vingt petites boules environ. Les aplatir légèrement.

Avec le manche d'une cuillère en bois, creuser légèrement ces petites boules pour leur donner la forme d'un nid, pour y poser l'œuf en chocolat.

Les rouler dans les vermicelles en chocolat.



## 15.77 Cloche de Pâques

### Ingrédients

10mn réalisation – 10 à 12 personnes

1 cloche en chocolat de 10cm de haut  
1 cc de vanille liquide  
30 petits macarons roses  
vert, chocolat  
200 g sucre semoule  
200 g beurre extra fin mou  
3 jaunes d'œufs  
6 cs de lait

### Préparation

Émietter les macarons et mixer **30secondes turbo** et réserver.

Mettre le sucre dans le bol et mixer **1mn turbo**.

Placer le fouet, ajouter le beurre et régler **3mn vit.2.5**.

Toujours en fouettant **vit.2.5**, ajouter les jaunes d'œufs, le lait et la vanille. Le mélange doit être très onctueux.

Ajouter cette poudre de macarons à la crème au beurre et mixer **30secondes. vit.2**. Tasser ce mélange dans la cloche et réfrigérer 3h avant de servir.



## 15.78 Clafoutis aux cerises et amandes



### Ingrédients

25mn réalisation – 40mn cuisson – 4 personnes

750 g cerise  
150 g sucre semoule  
2 œufs  
200 g lait  
50 g poudre amandes  
1 cc arôme amande amère  
1 sucre vanillé

### Préparation

Laver et dénoyauter les cerises en réservant le jus dans un bol auquel ajouter 50g sucre et mélanger.

Préchauffer le four Th. 150°C.

Dans le bol, verser tout le reste des ingrédients ainsi que le jus sucré de cerises et mixer **10secondes. vit.5.**

Beurrer et saupoudrer de sucre le moule. Rouler les cerises dedans.

Verser l'appareil sur les cerises et cuire 40mn. Retirer du four et saupoudrer de sucre vanillé.





## 15.79 Clafoutis aux fraises




### Ingrédients

15mn réalisation – 15mn cuisson - 4 à 6 personnes

500 g fraises  
150 g poudre amande  
230 g sucre  
2 cs maïzena  
6 jaunes d'œuf  
4 blancs d'œuf  
20 g crème fraîche

### Préparation

Préchauffer le four à 220 ° .

Dans le bol, placer le fouet et verser la totalité des œufs, le sucre, la poudre d'amande et la maïzena, la crème fraîche, régler **10secondes. vit.5.**

Beurrer et sucrer les petits ramequins, y verser le mélange et répartir les fraises dessus.

Enfourner environ 15mn jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.



## 15.80 Clafoutis de fruits rouges au nougat



### Ingrédients

20mn réalisation – 30mn cuisson – 6 personnes

150 g fraises  
100 g cassis  
190 g sucre  
180 g farine  
150 g nougat  
4 œufs  
20 g kirsch  
400 g lait  
50 g beurre fondu  
sucre glace

### Préparation

Préchauffer le four th.210°  .

Rincer rapidement les fruits et les préparer. Saupoudrer fruits de 40 g de sucre et laisser macérer 30mn. Casser le nougat en petits morceaux au couteau.

Dans le bol, mélanger le reste des ingrédients **12secondes. vit.6.**

Dans le moule à tarte, verser les fruits, le nougat et la préparation. Enfourner 25 à 30mn.

Saupoudrer de sucre glace dès la sortie du four. Laisser tiédir avant dégustation, mais ne pas démouler. Se consomme aussi froid.



## 15.81 Clafoutis pomme - noix de coco




### Ingrédients

15mn réalisation – 40mn cuisson – 4 personnes – 213Kcal par personne

1 gobelet farine  
1 gobelet Canderel poudre  
1,5 gobelet lait ½ écrémé  
460 g pommes  
3 œufs  
1 cc extrait vanille  
10 g noix coco râpée

### Préparation

Préchauffer le four th 180°  .

Eplucher les pommes, passer sous l'eau froide, détailler en lamelles et disposer au fond moule antiadhésif huilé au sopalin.

Dans le bol, verser reste des ingrédients et mixer **5secondes vit.9**.

Verser sur les pommes et enfourner 40mn.

\*\*\* Selon saison créer avec autres fruits tels que : poires, cerises, fruits rouges, clémentines, abricots, etc.... De même : cuire dans moules à muffins pour parts individuelles = 25 à 30mn de cuisson selon four.



## 15.82 Compote de Pêches



### Ingrédients

300 g de pêches à bonne maturité, saines  
sucre semoule

### Préparation

Pelez les pêches, ouvrez-les en deux, retirez les noyaux.

Pesez les fruits; pesez du sucre : les trois-quarts du poids des fruits, soit 225g

Mettez fruits et sucre dans le bol du Thermomix, réglez 10 mn à 90, vitesse 1.

Versez dans un petit pot, laissez refroidir, couvrez, mettez au réfrigérateur où la préparation peut se conserver pendant 15 jours à 3 semaines.



## 15.83 Compote pommes / kiwi

### Ingrédients

4 pommes  
8 kiwis  
1 citron  
1 cs de sucre vanille  
1 gobelet d'EAU

### Préparation

Eplucher Les fruits, les couper en gros morceaux, les introduire dans le thermomix.

Rajouter le reste des ingrédients dans le thermomix.

Mixer 1 minute vitesse 3

Cuire 8 minutes à 90° vitesse 4

Mettre dans un bol au réfrigérateur.

Déguster froid





## 15.84 Cookies



### **Ingrédients**

Temps de Préparation: 00:20:00

Temps de Cuisson: 00:15:00

75 g de sucre  
75 g de beurre  
250 g de farine  
1 œuf

### **Pour dorer :**

1 œuf  
Sucre  
Pépites Chocolat (Option)

### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol et programmez 20 secondes, vitesse 6 et aidez vous de la spatule.

Laisser reposer 15 minutes dans le frigo, recouvrir de film plastique.

Etirer à l'aide d'un rouleau à 1 cm de gosseur et couper des petits ronds à l'aide du gobelet (ou d'autre chose si vous voulez différents tailles et formes).

Préchauffez le four à 180°.

Mettre dans le plateau du four couvert de papier sulfurisé et à l'aide d'un pinceau "peignez" les avec l'œuf battu, puis mettez du sucre dessus et/ou des pépites de chocolat.

Mettez au four 15 minutes à 180°, il faut qu'ils do rent un petit peu.



## 15.85 Cookies



### **Ingrédients**

Pour une douzaine de cookies

Mettre dans le TM

1 œuf

80 g de cassonade brune

50 g de beurre mou

180 g de farine

1/2 cc de vanille

1/2 cc de cannelle

1 bonne cs d'amandes en poudre

1 cc de levure chimique

1 pincée de sel

### **Préparation**

Mixer 15 secondes, vitesse 5

Ajouter 80 g de pépites de chocolat

Mixer 10 secondes, vitesse 4

Former des petites boules de pâte et les déposer assez espacées sur une plaque ou dans les empreintes tartelettes de Flexi

Cuire environ 15 mn à 180



## 15.86 Coquille chocolat chantilly / fraises

### Ingrédients

#### Pour la pâte brisée au chocolat :

300 g de farine  
130 g de beurre  
70 g d'eau  
2 cs de cacao en poudre  
1 cs de sucre  
½ cc de sel.

#### Pour la crème :

500 g de crème fraîche spéciale chantilly (mettre au congélateur ½ heure avant de l'utiliser)  
200 g de fromage à tartiner  
2 cs de sucre  
300 g environ de fraise (ou autre fruit)

### Préparation

Mettre dans le bol tous les ingrédients de la pâte brisée dans l'ordre où ils sont indiqués et programmer 15 s. vit. 6. Entourer la pâte dans un film plastique et la laisser reposer quelques minutes au frigo.

Etendre la pâte entre 2 films plastiques, sans qu'elle soit trop fine et la placer dans un moule, sur la partie extérieure (pour lui donner la forme que vous voulez : plutôt genre moule à charlotte) après avoir enlevé le plastique du côté qui va contre le moule. Grâce à l'autre plastique, presser la pâte sur le moule avec les mains pour que la forme reste bien marquée.

Retirer le plastique, couper la pâte qui dépasse et piquer avec une fourchette toute la superficie. Introduire au four préchauffé à 180°C, durant 15 min. environ.

Démouler avec soin pour que la forme se maintienne et que la coquille obtenue ne se casse pas. Laisser refroidir complètement.

Préparer la crème : Placer le fouet. Mettre dans le verre FROID la crème fraîche et le fromage très froids, ajouter le sucre et programmer vit. 3. Être attentive car le temps dépendra de la qualité de la crème fraîche. Si vous dépassez le temps, elle se convertira en beurre. (Il faut l'observer par le trou et lorsqu'elle commence à se creuser au centre, elle est à point, ou presque).

Fourrer la coquille avec la crème chantilly et déposer sur toute la surface les fraises émincées ou d'autres fruits, au goût. Saupoudrer de sucre glace si vous le désirez.





## 15.87 Coulant au chocolat



### Ingrédients

Tm:4mn cuiss:10mn

4 ramequins individuels  
100 g de chocolat noir à minimum 70% de cacao+ 8 carrés  
3 œufs  
50 g de sucre en poudre  
50 g de beurre  
(+une noix de beurre pour les ramequins)  
15 g de farine

### Préparation

Préchauffer le four à 270° (th.9.).

Mettre 100g de chocolats dans le bol et mixer 9 secondes à vitesse 9.

Racler les parois du bol avec la spatule ajouter le bol en morceaux et régler 3 minute à 50°, vitesse n°2.

Ajouter les œufs, le sucre et la farine et mixer 16 secondes à vitesse n°3.

Verser un tiers de la préparation dans les ramequins beurrés, déposer 2 carrés de chocolats dessus puis recouvrir avec le reste de la préparation.

Cuire au four environ 10mn à 270° Température 9.

Déguster les coulants tièdes nature ou accompagnés de crème anglaise ou d'une ou deux boules de glaces à la vanille.



## 15.88 Coulant au chocolat



### Ingrédients

Thermomix: 4 mn + cuisson au four : 10 mn

pour 4 personnes

4 RAMEQUINS INDIVIDUELS  
100 G DE CHOCOLAT NOIR A MINIMUM 70% DE CACAO+  
8 CARRES  
3 OEUFS  
50 G DE SUCRE EN POUDRE  
50 G DE BEURRE  
(+une noix de beurre pour les ramequins)  
15 G DE FARINE.

### Préparation

Préchauffer le four à 270° (th 9)

Mettre 100 g de chocolat dans le bol et mixer **8 secondes à vitesse 9**

Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter le beurre en morceaux et régler **3 mn à 50° vitesse 2.**

Ajouter les œufs, le sucre et la farine et mixer **15 secondes à vitesse 3**

Verser 1/3 de la préparation dans les ramequins beurrés, déposer 2 carrés de chocolat dessus puis recouvrir avec le reste de la préparation.

Cuire au four environ 10 mn à 270° (th 9)

Déguster les coulants tièdes nature ou accompagnés d'une crème anglaise et d'une boule de glace à la vanille ou d'un coulis de



## 15.89 Crème d'ananas meringuée



### Ingrédients

1 gros ananas  
15 dl lait de coco  
1 gousse vanille  
5 jaunes œufs  
75 g sucre semoule  
20 g Maïzena  
50 g rhum blanc  
1 citron vert

### Préparation

Découper et extraire toute la chair de l'ananas et enlever le cœur.

Mixer la chair pour obtenir 500g de pulpe. Ajouter le lait de coco, la gousse de vanille fendue et grattée et faire bouillir le tout.

A part, blanchir jaunes d'œufs et sucre, ajouter Maïzena, remuer et ajouter à la pulpe chaude toujours mixant **5mn vit. 1 à 100°C**.

Après léger refroidissement, ajouter rhum, zeste citron vert haché. Réfrigérer 8h minimum.

Verser l'appareil dans plat à œuf ou ramequin. Surmonter d'une meringue française et faire dorer sous grill environ 1mn, la crème doit rester froide. Servir avec tuiles, palets de dames, langues de chat...



## 15.90 Crème anglaise



### Ingrédients

300 g lait  
4 jaunes d'œufs  
1 pincée de sel  
50 g sucre  
1/2 gousses de vanille

### Préparation

Mettre dans l'ordre :  
Lait, jaunes d'œufs, sel et sucre ds le pot

Ouvrir la gousse de vanille et en libérer l'intérieur, la mettre avec les ingrédients.

Faire chauffer 6 min/80%vit 4





## 15.91 Crème au chocolat



### Ingrédients

80 g chocolat noir  
600 g de lait entier  
80 g de sucre  
5 œufs

### Préparation

Prendre du chocolat noir : 80g et le pulvériser, sur 10 pendant 10 secondes.

Mettre le fouet.

Ajouter 600g de lait entier.

Chauffer, vitesse 2, 90° pendant 8 minutes.

Ajouter 80 g de sucre et 5 œufs.

Fouetter, vitesse 4 pendant 1 minute.

Mettre dans des ramequins, et dans un plat rempli d'eau (un bain marie) pendant 20 minutes dans un four préchauffé à 180°.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 15.92 Crème aux amandes

### Ingrédients

250 g d'amandes crues pelées  
250 g de sucre  
1 blanc d'œuf

### Préparation

Pulvériser le sucre 30 secondes vit. 5-7-9. Rajouter les amandes et triturer 15 secondes vit. 5-7-9. Incorporer le blanc d'œuf et mélanger 20 secondes vit. 6.





## 15.93 Crème aux deux saveurs

### Ingrédients

500 g de lait  
100 g de sucre (60g si chocolat à cuire)  
1 sachet de sucre vanillé  
30 g de Maïzena ou farine  
2 œufs  
3 cs de crème fraîche  
1 cs bombée de cacao amer

### Préparation

Introduire le lait, le sucre, le sucre vanillé, la Maïzena ou la farine et les œufs dans le bol.

Fermer et verrouiller.

Mixer 6 secondes à vit. 4 pour obtenir une pâte sans grumeaux.

Programmer 8 min à 90° vitesse 3.

A la fin de la cuisson, introduire la crème fraîche par l'orifice du couvercle et mixer 10 secondes à vitesse 4.

Déverrouiller, ouvrir et verser la moitié de la préparation dans un saladier incliné calé sur un torchon roulé.

Ajouter le chocolat à l'autre moitié dans le bol. Fermer, verrouiller et mixer 10 secondes, vitesse 4.

Déverrouiller, ouvrir et verser la préparation chocolatée sur le bord opposé à la vanille en redressant tout doucement le saladier.

Vous pouvez aussi choisir de faire toute la crème à la vanille, au chocolat ou au café, de remplacer le cacao par 1 cs d'extrait de café liquide ou de café en poudre instantané ou encore au caramel avec 1 cs de caramel liquide ou encore de remplacer la vanille par 1cs de Gand Marnier, Cointreau ou rhum. Pensez à faire votre sucre vanillé en mixant 1 min à vitesse 9, 100 g de sucre en morceaux et une gousse de vanille pour le décor, parsemez la crème d'amandes effilées et de chocolat en poudre.



## 15.94 Crème brûlée



### Ingrédients

6 jaunes d'œufs  
500 g de lait  
80 g de sucre en poudre  
25 g de farine  
10 g de sucre vanille  
1 gousse de vanille  
60 g de cassonade

### Préparation

Mettre le lait dans le bol, fendre la gousse de vanille dans la longueur vider les gains noirs dans le bol et régler 5 min à 100° vit 1

Verser ensuite le lait dans un saladier, mettre les jaunes d'œufs et le sucre dans le bol et mixer 20 secondes, vit 3

Ajouter la farine mixer 10 secondes vit 3

Ajouter le lait chaud et régler 4 min à 80° vit 4

Verser la préparation dans des moules à crème brûlée, laisser refroidir et mettre au réfrigérateur 4 h environ

Au moment de servir, saupoudrer de cassonade et passer sous le grill du four ou sous le fer rouge.





## 15.95 Crème brûlée pur Malt




### Ingrédients

20mn réalisation – 1h cuisson - 4 personnes

350 g crème liquide entière  
100 g lait entier  
100 g whisky pur malt  
6 jaunes d'œufs  
100 g sucre en poudre  
100 g cassonade

### Préparation

Préchauffer le four th.100°C (3) .

Dans le bol, verser le lait et la crème. Régler **5mn à 100°C vit.1**.

Placer le fouet, ajouter les jaunes d'œufs et le sucre puis régler **2mn vit.3**.

Laisser reposer la crème puis ajouter le pur malt. Mixer la crème **1mn vit.2** et la verser dans les plats à crème brûlée et enfourner pendant une heure environ.

Laisser refroidir complètement et réfrigérer. Le mieux est de préparer la crème la veille.

Au moment du service, parsemer la cassonade sur les crèmes puis caraméliser sous un grill très chaud.



## 15.96 Crème catalane



### Ingrédients

5mn réalisation - 8mn cuisson – 4 personnes

750 g lait  
6 œufs  
1 cs maïzena  
200 g sucre  
peau d'1 citron

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler **8mn 90° vit.1, 5.**

Extraire la peau du citron et laisser tourner 1mn sans chauffer et verser aussitôt dans les coupelles.

Avant de servir, saupoudrer de sucre et brûler la surface 1 à 2mn sous le grill.



## 15.97 Crème chantilly

### Ingrédients

150 g de crème liquide à 30% de m.gasse minimum.  
(placé au congélateur 1 heure avant utilisation).

au goût selon emploi:  
40 g de sucre  
1 cs de sucre vanillé  
ou 1 cc de vanille en poudre.

### Préparation

Insérer le fouet dans le bol et ajouter tous les ingrédients .Mixer 50 à 55 secondes à vitesse 3.

Observer la prise de la crème et si besoin, poursuivre le mixage en surveillant jusqu'à environ 2mn selon la consistance.

Pour fouetter une quantité moindre de crème, diminuer légèrement le temps de mixage.



## 15.98 Crème chiboust au citron

### Ingrédients

8mn réalisation – 8mn cuisson – 4 personnes

3 jaunes œufs  
20 g fécule maïs  
140 g jus citron  
70 g fleurette  
3 feuilles gélatine  
125 g blancs œufs  
100 g sucre

### Préparation

Tremper 3 feuilles de gélatine, dans eau bien froide durant 10mn et essorer.

Dans le bol, placer le fouet et mixer blancs d'œufs et sucre **3mn vit.3** et réserver.

Ôter le fouet, verser jaunes d'œufs, fécule, jus de citron et fleurette et mixer **6secondes. vit.4**. Programmer **8mn à 90°C vit.3**.

Ajouter la gélatine bien essorée et mixer **8secondes. vit.6**.

Placer le fouet, ajouter les blancs en neige et régler **3mn vit.3**.

\*\*\* Cette crème sert généralement pour les charlottes.



## 15.99 Crème au chocolat et jus d'orange épicé



### Ingrédients

20mn réalisation - 10mn cuisson – 4h réfrigération - 6 personnes

#### Crème:

200 g chocolat  
25 cl lait  
25 cl crème fraîche épaisse  
4 œufs  
80 g sucre glace

#### Jus:

2 oranges  
1 belle pincée cannelle  
2 clous girofle  
1 sachet sucre vanillé  
5 feuilles menthe  
1 pamplemousse  
1 pincée cardamome en poudre

### Préparation

Presser le jus des oranges, verser dans récipient, ajouter cannelle, clous de girofle, cardamome, sucre vanillé, menthe, mélanger et réfrigérer 4h.

Dans le bol, placer le fouet, verser jaunes d'œufs et sucre et régler **5mn vit3** et réserver dans un bol.

Replacer bol sur socle, y mettre le chocolat en morceaux et mixer **6secondes turbo**. Ajouter le fouet, verser lait, crème, mélange œufs-sucre et programmer **10mn 90° vit3**. Puis **10mn vit3** sans chauffe et sans gobelet. Répartir dans les coupes et réfrigérer 3h.

Peler le pamplemousse à vif, en extraire les quartiers et réserver au frais.

\*\*\* Au service, dans les coupes de crème, répartir les quartiers de pamplemousses sur le dessus et le jus d'orange. Servir bien frais.



## 15.100 Crème de marrons



### **Ingrédients**

1 boîte de marrons  
Crème fraîche épaisse (la moitié du poids des marrons)  
3 sachets de sucre vanillé

### **Préparation**

Versez dans le bol du Thermomix une boîte complète de marrons

Mixer 2 minutes / Vitesse 5

Mettre le fouet

Si la boîte de marrons fait 400 grammes par exemple mettre la moitié de ce poids, c'est à dire 200 grammes de crème fraîche épaisse, puis 3 sachets de sucre vanillé

Régler 2 minutes / Vitesse 3



## 15.101 Crème de marrons au Gand Marnier et sa mousse à la crème fouettée



### Ingrédients

10 mn réalisation – mn repos – 6 personnes

#### Pour la crème de marrons :

500 g de crème de marrons vanillée

50 cl de crème fraîche liquide

2 cs de Gand Marnier

#### Pour la décoration :

copeaux de chocolat

cacao en poudre

feuille de menthe

### Préparation

Dans un récipient, mélangez la moitié de la mousse de marrons avec le Gand Marnier.

Déposez ce mélange marrons/Gand Marnier dans des verres et laissez reposer au frais jusqu'au service.

Au moment de servir, mettez la crème liquide dans un saladier et fouettez jusqu'à ce qu'elle se transforme en crème fouettée.

Mélangez l'autre moitié de la mousse de marrons à la crème fouettée.

Sortez les verres du réfrigérateur et ajoutez-leur de la crème fouettée.

Puis ajoutez quelques copeaux de chocolat.

Décorez avec un peu de cacao et une feuille de menthe.

Servez sans attendre.



## 15.102 Crème orange coco

### Ingrédients

4 oranges  
60 g de noix de coco râpée  
30 g de sucre roux en poudre  
4 œufs  
1 jus de citron

### Préparation

Prélever les zestes de 2 oranges

Peler les 4 oranges à vif, bien enlever la peau blanche.

Couper les oranges en 8, ôter les pépins et mixer 15 secondes vit turbo.

Ensuite, ajouter les autres ingrédients (noix de coco, sucre, œufs, jus de citron) et les zestes d'orange dans le bol et régler 25 mn à 100°, vit3

Verser la crème dans des bols individuels, décorés d'un zeste d'orange, réservés à cet effet, tenir au frais quelques heures avant dégustation.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 15.103 Crème pâtissière

### Ingrédients

750 g lait  
3 ou 4 œufs selon taille  
150g sucre  
60g farine  
50g rhum ou autre

### Préparation

Mettre le fouet sur les couteaux.

Verser tous les ingrédients et programmer 7 min, 90°C, vit 1 1/2. Quand c'est terminé, laisser tourner une min de plus, sans température, à la même vitesse. Verser rapidement dans un récipient et couvrir avec un film plastique pour qu'il ne se forme pas de croûte.





## 15.104 Crème reine

### Ingrédients

200 g d'amandes crues (si vous n'avez pas le TM, amandes en poudre)  
3 poireaux (partie blanche)  
1 gousse d'ail  
100 g de beurre  
1 cs d'huile  
1 litre de bouillon de volaille (ou 1 l d'eau + 2 bouillons cubes)  
300 g de crème fraîche liquide  
le jus d'1/2 citron  
sel, poivre, noix de muscade

### Préparation

Verser dans le bol, TRES SEC, les amandes et triturer 20 secondes, vit.9. Réserver.

Mettre dans le bol : poireaux coupés en rondelles, gousse d'ail, beurre et huile et programmer 5 min. à 100°C, vit.4.

Ensuite, rabaisser tous les résidus des parois du bol avec l'aide de la spatule et rajouter les amandes, la moitié du bouillon et la crème fraîche, et assaisonner. Programmer 12 min, à 100°C, vit 4.

Enfin, rajouter le jus de citron et le reste du bouillon et programmer 5 min. à 90°C, vit.5.

Si vous aimez la crème très fine, avant de rajouter le bouillon et la crème fraîche, triturer 20 secondes. À vit. 6-8.



## 15.105 Crème arlequin



### Ingrédients

14mn cuisson – 4 personnes

2 œufs  
100 g sucre  
1 sachet sucre vanillé  
3 cs farine ou maïzena  
½ litre de lait  
2 cs cacao non sucré

### Préparation

Introduire tous les ingrédients dans le bol et mixer 6secondes. vit.4 puis, programmer 12mn à 90° vit.3.

Déverrouiller, ouvrir et verser la moitié de la préparation dans un saladier incliné sur un torchon roulé.

Incorporer à la ½ restante 2CS cacao non sucré, mixer 10secondes. vit.4.

Verser dans le saladier. On peut aussi faire des couches...



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 15.106 Crème Danette

### Ingrédients

### Préparation

Préparation identique à [Arlequin](#).

Dès fin de cuisson, ajouter 3CS crème fraîche et mixer 10secondes. vit.4.

\*\*\* Variantes : 1CS extrait café liquide ou soluble – 1CS caramel – 1CS Cointreau, Rhum ou Gand Marnier.





## 15.107 Crème anglaise



### Ingrédients

7mn cuisson – 4 personnes

½ litre lait  
6 jaunes œufs  
70 g sucre  
1 sucre vanillé

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler 7mn à 85° vit.4.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 15.108 Pascaline

### Ingrédients

7mn cuisson – 4 personnes

½ litre lait  
6 jaunes œufs  
100 g sucre  
1 sucre vanillé  
1 belle cs maïzena

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le bol et régler 7mn à 85° vit.4.





## 15.109 Crème aux amandes

### Ingrédients

100 g sucre glace  
120 g beurre  
125 g poudre amandes  
quelques gouttes extrait amande amère  
1 œuf  
50 g rhum (facultatif)

### Crème pâtissière:

30 g farine  
1 œuf entier  
1 jaune  
½ cs sucre vanillé  
30 g sucre semoule  
200 g lait  
50 g Fleurette

### Préparation

Introduire les ingrédients de la crème pâtissière dans le bol.

Régler 5mn à 85°C vit.4. Puis, le reste des ingrédients et mixer 1mn vit.9 en aidant à la spatule.

\*\*\*Pour obtenir une crème + épaisse : remplacer l'œuf entier + jaunes par deux jaunes d'œuf.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 15.110 Crème au beurre au pralin

### Ingrédients

70 g sucre glace  
130 g beurre mou  
1 œuf entier  
1 jaune  
60 g pralin

### Préparation

Placer le fouet, introduire beurre, sucre et régler 2mn vit.3.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter œufs et pralin et mixer 3mn vit.2, 5.







## 15.111 Crème au citron

### Ingrédients

150 g sucre  
60 g beurre  
2 œufs  
1 jaune d'œuf  
jus de 3 beaux citrons jaunes  
leur zeste râpé

### Préparation

Dans le bol, introduire beurre, sucre, jus et zeste citron. Régler 2mn à 60°C vit.4. Ajouter les œufs + le jaune et régler 1 ½mn à 80°C vit.5.

A l'arrêt de la minuterie, verser dans un saladier.





## 15.112 Crème chantilly

### Ingrédients

350 g Fleurette à 30% minimum M.G.  
40 g sucre  
1 cs sucre vanillé ou 1 cc poudre vanille

### Préparation

Bien surveiller par l'orifice pour arrêter à temps sinon = beurre !!!  
IMPERATIF : La crème doit être très froide ainsi que le bol et le fouet.

Placer le fouet, introduire tous ingrédients, mixer 50-55secondes. vit.2,5

Pour fouetter une plus grande quantité de crème, diminuer légèrement le temps du mixage.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 15.113 Crème pâtissière traditionnelle

### Ingrédients

½ lait  
20 g farine ou (10 g farine + 10 g maïzena)  
2 œufs entiers  
2 jaunes  
2 cs sucre vanillé  
70 g sucre semoule

### Préparation

Introduire tous les ingrédients dans le bol. Régler 6mn à 90°C vit. 4.

A l'arrêt de la minuterie, mixer 5secondes. vitesse 9.





## 15.114 Verre au chocolat et sabayon au rhum



### Ingrédients

5mn réalisation – 15mn cuisson – 4 personnes

#### Crème fouettée:

2 cc rhum brun  
200 g Fleurette à 30%MG très froide

#### Ganache:

2 œufs  
3 jaunes d'œufs  
60 g de sucre semoule  
200 g de chocolat noir à 70% de cacao  
150 g de beurre

#### Sabayon:

2 jaunes d'œufs  
2 cs de rhum brun  
1 cs de cassonade

### Préparation

30mn avant de commencer, placer le bol, le fouet et la crème Fleurette au congélateur.

#### Crème fouettée :

Placer le fouet, verser Fleurette, rhum et mixer 30secondes. vit. 2,5.

#### Ganache :

Mettre les carrés de chocolat et mixer 20secondes à Turbo.

Dans la casserole fondre légèrement beurre, ajouter chocolat. Mélanger au fouet en incorporant œufs, jaunes et sucre et verser la ganache dans chaque verre.

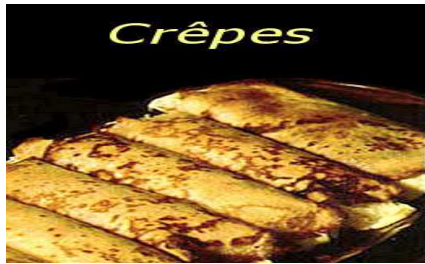
#### Sabayon :

Verser tous les ingrédients dans le bol, ajouter 1CS eau. Régler 15mn à 70° vit.2.

Verser une couche de crème fouettée sur la ganache puis, la couche de sabayon.



## 15.115 Crêpes cachoises aux pommes



### Ingrédients

2h réalisation – 5mn cuisson – 4 personnes

#### Pâte à crêpes:

250 g de farine  
3 œufs  
½ litre de cidre  
1 cs de crème fraîche  
½ sachet de levure alsacienne

#### Garniture:

1 ½ kg de pommes  
10 g de beurre  
10 g sucre de canne  
1 gousse de vanille  
1 pincée de fleur de sel

### Préparation

#### Pâte à crêpes :

Introduire tous les ingrédients dans le bol, mixer **15 à 20secondes. vitesse 6**, laisser reposer 2 bonnes heures.

#### Compote :

Couper les pommes épluchées en gros morceaux et les jeter sur les couteaux en marche **vitesse 9**. Après le dernier morceau, ajouter le beurre et régler **3mn à 90°C vitesse 5**. Sucrer et ajouter la vanille grattée. Mixer **1mn vitesse 1**.

#### Service :

Faire les crêpes puis les garnir, bien au centre, avec la compote, puis soit : les rouler, les plier comme les crêpes au fromage, les transformer en aumônières (les lamelles de vanille servant de lien (ou ruban). Arroser de sucre et servir aussitôt.



## 15.116 Croustillant aux pommes

### Ingrédients

#### Pour la pâte sablée

100 g farine  
100 g sucre  
100 g amandes en poudre  
100 g beurre  
sucre glass pour saupoudrer

#### Pour la compote de pommes

5 pommes pelées sans cœur ni pépins  
100 g eau  
1 pincée de cannelle.

#### Pour le biscuit

100 g sucre roux  
50 g amandes crues  
90 g sucre en poudre  
3 œufs  
90 g farine

#### Pour la mousse de fromage

50 g eau  
100 g sucre  
3 blancs d'œuf  
4 feuilles de gélatine  
400 g crème liquide  
200 g de Saint Môret

### Préparation

Préparez la pâte sablée. Mettez les ingrédients dans le bol dans le même ordre que celui indiqué et mélangez 20 secondes. vit. 4. Étendez la pâte sur un feuille de papier végétal en une couche de 1 cm d'épaisseur et introduisez dans le four préchauffé à 180° de 12 à 15 minutes, elle doit être dorée. Laissez refroidir, découpez-la avec la main grossièrement et mettez-la dans une poche en plastique. Cette pâte, émiettée servira à recouvrir le gâteau.

Préparez la compote. Mettez les pommes, l'eau et la cannelle (et une bonne ration de sucre si vous êtes gourmand) et programmez 15 minutes à 100° vitesse 1. Versez dans une terrine et laissez refroidir.

Préparez le biscuit. Mettez le sucre roux dans une poêle et faites du caramel. Quand il prend de la couleur ajoutez les amandes, mélangez et renversez sur une feuille de papier aluminium huilée. Laissez refroidir. Mettez dans le bol très sec quand il est froid et dur et pulvérisez-le. Réservez dans une poche en plastique fermée.

Dans le bol très propre, mettez le fouet et ajoutez le sucre et les œufs. Programmez 5 minutes à 40° vitesse 3. Et ensuite 5 autres minutes à vitesse 3 sans température. Quand la machine s'arrête programmez à vitesse 1 et incorporez peu à peu la farine et le caramel pulvérisé réservé.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Étendez la pâte de biscuit sur une plaque de four ou bien sur une feuille de papier végétal et enfournez 8 ou 10 min. Réservez ce biscuit.

#### Mousse de fromage

Mettez le fouet sur les couteaux et versez dans le bol l'eau, le sucre et les blancs et programmez 5 minutes à 85° vit 1 et 1/2. Ajoutez les feuilles de gélatine égouttées et mélangez 1 min. vit 3. Laissez refroidir le mélange dans le bol. Quand c'est froid, incorporez la crème et le fromage très froids (mettre au congélateur 1/2 heure avant). Programmez vitesse 3 jusqu'à ce que la mousse soit "semi-montée".

#### Assemblage du gâteau.

Quand la plaque de biscuit est cuite, placez sur elle le moule (démontable) et coupez en laissant autour 3 cm approx. Avec cette pâte couvrez le moule en pressant les parois avec les doigts en faisant en sorte que les bords soient à la même hauteur. Remplissez le moule avec la compote de pommes (ce doit être plein jusqu'au bord du biscuit). Versez la mousse de fromage sur la pomme. Lissez la surface et introduisez dans le réfrigérateur un minimum de 4 heures. Démoulez le gâteau et couvrez la surface avec la pâte sablée émiettée. Saupoudrez avec du sucre glace et rangez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.





## 15.117 Crumble aux pommes



### Ingrédients

Pour 1 personne / 2 points

1 weetabix  
20 g de beurre 25%  
1 pomme  
Edulcorant  
Cannelle

### Préparation

Allumer le four à 200°C.

Mixer dans le bol du Thermomix le weetabix à vitesse 5 pendant quelques secondes pour obtenir une sorte de chapelure.

Dans un bol rajouter le beurre et de l'édulcorant (en fonction du goût) et mixer vitesse 5 pendant 2 minutes à 100°.

Conserver un peu au réfrigérateur.

Pendant ce temps, couper une pomme en cube et mettre dans un plat allant au four. Saupoudrer de cannelle, puis émietter le mélange du frigo.

Enfourner et laisser cuire environ 45 min.

A Consommer tiède avec une cuillère à café de crème fraîche





## 15.118 Crumble aux framboises



### Ingrédients

5mn réalisation – 35mn cuisson – 4 personnes

125 g farine  
75 g sucre  
50 g cassonade  
100 g beurre bien froid  
400 g framboise

### Préparation

Préchauffer le four th.180°C.

Dans le bol, mélanger farine, sucres et petits morceaux de beurre **30secondes vit2** (la pâte a la consistance de la chapelure).

Disposer les framboises dans le plat allant au four, recouvrir de la pâte et enfourner 35mn.

Laisser refroidir avant de déguster.

Si framboises surgelées, laisser décongeler dans le plat à four, saupoudrées de 3CS de sucre, pendant 20mn environ.

Remplacer framboises par groseilles, mûres ou myrtilles, seules ou en mélange.



## 15.119 Crumble à la rhubarbe et aux spéculos



### Ingrédients

10 spéculos  
3 tiges de rhubarbe  
160 g de sucre  
110 g de beurre  
20 g pour moule  
150 g de farine

### Préparation

Eplucher la rhubarbe, la couper en tronçons de 2 à 3cm, mettre dans une passoire, dessus parsemer le sucre pour la faire dégorgier ½ heure.

Pendant ce temps, déposer le beurre dans **petit moule** et enfourner à four froid que l'on met à préchauffer Th. 180°C.

Introduire les **spéculos en morceaux**, le beurre et la farine dans le bol et mixer **30secondes. vitesse 2.**

Déposer la rhubarbe, dans le moule beurré Sortir la pâte du bol et parsemer la pâte sur le fruit de manière régulière partout et en totalité ce qui donne une croûte un peu épaisse.

Enfourner et cuire 30 à 35mn.



## 15.120 Délice de chocolat blanc et sa compotée d'abricot



### Ingrédients

30mn réalisation – 9mn cuisson – 4 personnes

130 g chocolat blanc  
100 g fleurette très froide à 30%MG minimum  
30 g lait  
30 g beurre  
4 blancs d'œufs  
20 g sucre  
6 abricots bien mûrs ou 240 g d'abricots au sirop bien égouttés

### Préparation

Insérer le fouet dans le bol, ajouter blancs d'œufs, pincée de sel et mixer **4mn 37° vit.4** et réserver dans un saladier.

Mettre le chocolat blanc dans le bol, mixer **10secondes vit 8**, ajouter beurre, sucre, lait et mixer **3mn 37° vit3**.

Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation au chocolat dans le saladier.

Laver le bol, l'essuyer et y mixer quelques glaçons pendant quelques secondes. pour le refroidir.

Insérer le fouet dans le bol sec, verser la fleurette et mixer environ **1 à 2mn vit.2,5**.

L'incorporer délicatement au mélange au chocolat et réserver la mousse au réfrigérateur pendant quelques heures.

Sauce aux abricots : éplucher les abricots et les dénoyauter. Mettre la pulpe dans le bol avec 50 g d'eau et mixer **20secondes vit5**.

Servir le délice de chocolat blanc froid sur une petite assiette nappée de compotée et parsemer de copeaux de chocolat blanc.



## 15.121 Délice de noix et noisettes




### Ingrédients

30mn réalisation – 1h10 cuisson – 15 personnes

100 g noisette  
75 g noix  
150 g farine  
100 g fécule  
1 cc levure  
250 g sucre  
1 cs sucre vanillé  
4 œufs  
1 cs jus citron  
175 g beurre à température ambiante

### Préparation

Préchauffer le four th.180°  .

Mixer noisettes, noix, 100g sucre pour obtention de poudre **30 à 40secondes turbo** et réserver.

Verser le beurre dans le bol et régler **2mn 60° vit.1** .Ajouter 150g sucre en poudre, sucre vanillé, 2 jaunes d'œufs, 2 œufs entiers, farine, fécule et mélanger **10secondes vit4**.

Verser la préparation dans un moule à cake beurré ou flexible, laver et sécher le bol.

Placer le fouet, verser 2 blanc d'œufs, battre **3mn vit3**, ajouter noix, noisettes, sucre, la cs de jus de citron et mélanger **6secondes vit1** et réserver.

Creuser un sillon au milieu de la pâte à gâteau, y verser la neige de noix et noisettes et enfourner pour 1h10mn.

**A 45mn de cuisson**, poser feuille d'aluminium sur gâteau.

Une fois cuit, laisser 10mn dans four éteint, puis laisser refroidir sur grille.



## 15.122 Far aux pruneaux



### **Ingrédients**

6 personnes :

80 g de farine  
4 œufs  
2 cuillères à café d'édulcorant de cuisson  
2 sachets de sucre vanillé  
1 pincée de sel  
50 cl de lait écrémé  
10 pruneaux

### **Préparation**

Préchauffer le four th 5/6 (180°).

Dans le bol du Thermomix verser tout les ingrédients sauf les pruneaux, mixer vitesse 6 pendant 2 minutes.

Disposer les pruneaux sur le fond du moule. Verser dessus le mélange liquide Enfourner 50 mn (remplacer le lait par deux yaourts à 0% aux pruneaux).



## 15.123 Feuillantines en chocolat



### Ingrédients

10mn réalisation – 13mn cuisson – 4 personnes

#### Pâte brisée:

100 g beurre  
200 g farine  
 $\frac{3}{4}$  gobelet eau  
Sel

#### Mousse chocolat:

300 g chocolat noir  
85 g beurre  
4 œufs  
1 sachet sucre vanillé  
1 cs rhum ambré

### Préparation

Introduire le chocolat en morceaux et mixer **30secondes. vit.7.**

Ajouter le sucre et programmer **3mn à 50° vit.4.** Au signal, ajouter les jaunes, le beurre, le rhum et mixer **30secondes. vit.6.** Réserver 1h au réfrigérateur dans un saladier profond.

Mettre tous les ingrédients de la pâte brisée dans le bol et régler **40secondes sur pétrin.** Réserver au frais 45mn et nettoyer le bol.

Préchauffer le four th. 210°



Placer le fouet et battre les 4 blancs d'œufs en neige **3mn vit.3** et incorporer délicatement à la préparation en la soulevant. Mettre au frais.

Étaler la pâte brisée et découper 12 ronds de 6cm de Ø et de 3mm d'épaisseur.

Disposer les cercles sur la plaque du four beurrée et cuire 10mn.

Alternez trois feuillantines et deux couches de mousse au chocolat.

Décorez-les de copeaux de chocolat, les 50 g restant.

On peut utiliser une poche à douille pour étaler la mousse au chocolat, et accompagner les feuillantines d'une crème anglaise.



## 15.124 Figurines de massepain

### Ingrédients

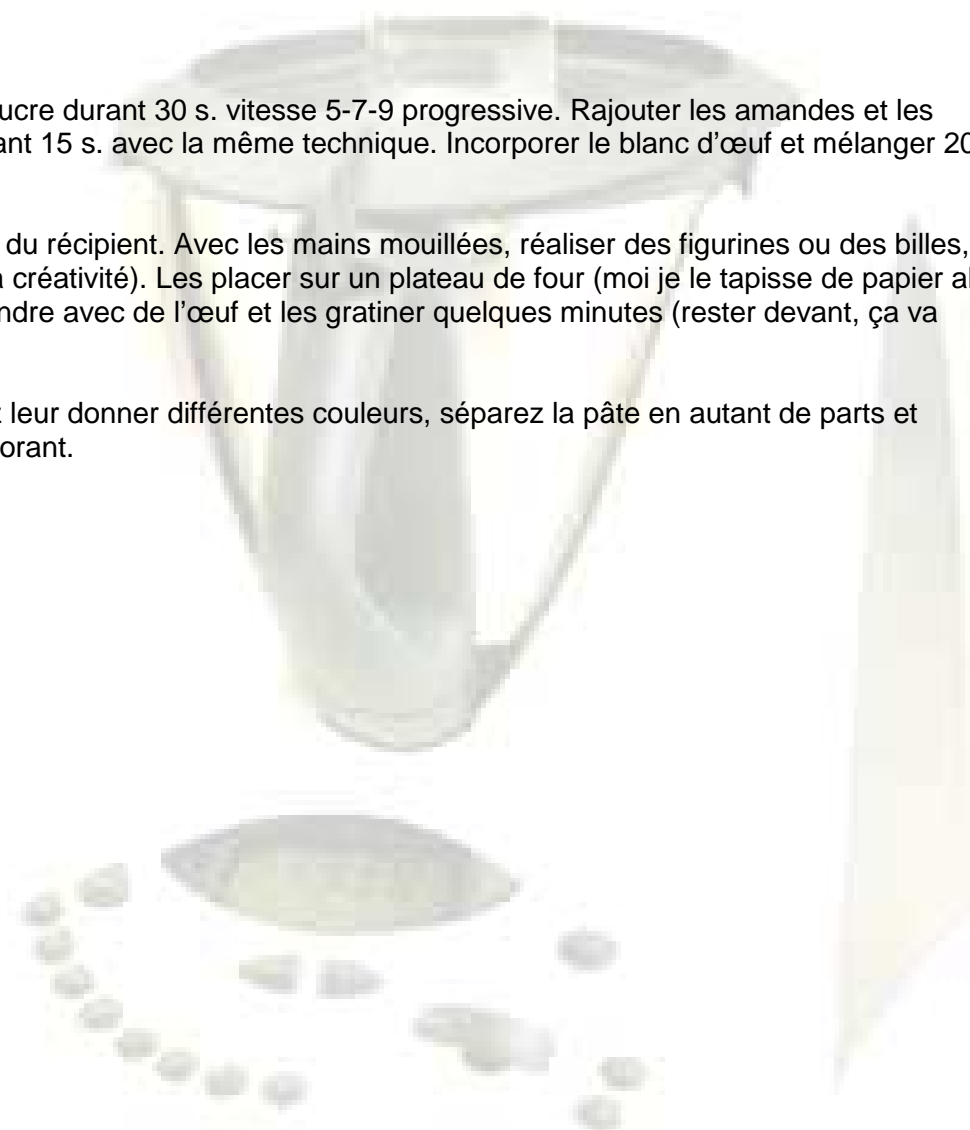
250 g. Sucre en poudre  
250 g. Amandes crues  
1 blanc d'œuf (gros)

### Préparation

Pulvériser le sucre durant 30 s. vitesse 5-7-9 progressive. Rajouter les amandes et les pulvériser durant 15 s. avec la même technique. Incorporer le blanc d'œuf et mélanger 20 s. Vitesse 6.

Retirer la pâte du récipient. Avec les mains mouillées, réaliser des figurines ou des billes, etc. (place à la créativité). Les placer sur un plateau de four (moi je le tapisse de papier alu avant), les peindre avec de l'œuf et les gratiner quelques minutes (rester devant, ça va assez vite).

Si vous voulez leur donner différentes couleurs, séparez la pâte en autant de parts et rajouter du colorant.





## 15.125 Financiers



### Ingrédients

30mn réalisation – 30mn cuisson – 4 personnes

340 g sucre glace  
120 g amandes poudre  
125 g farine  
3 g levure chimique  
335 g blancs d'œufs  
180 g beurre noisette  
3 g vanille liquide

### Préparation

Préchauffer le four th.230°.

Dans le bol, placer le fouet, verser les blancs d'œufs et battre en neige ferme 3,5mn vit.3, réserver. Ôter le fouet et nettoyer le bol.

Dans le bol, verser farine, sucre glace, levure et amandes en poudre, beurre noisette, vanille et mixer 40secondes. vit.6.

Mélanger, à la spatule, cette préparation avec les blancs d'œufs.

Verser aussitôt dans des moules à financiers. Enfourner 30mn environ.

Au terme de la cuisson, démouler et laisser refroidir.





## 15.126 Flan aux œufs



### **Ingrédients**

½ litre de lait  
50 g de sucre en poudre  
1 sachet de sucre vanillé  
3 œufs entiers  
3 jaunes  
1 pincée de sel

### **Préparation**

Mettre dans le Thermomix : ½ litre de lait, 50 grammes de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, 3 œufs entiers, 3 jaunes et 1 pincée de sel

Régler 5 minutes / 70°C / Vitesse 4

Faire cuire au four Thermostat 6 / 180 °C / 30 minutes pour des petits ramequins ou 40 minutes pour un gros flan



## 15.127 Flan aux pommes micro-ondes



### Ingrédients

3 pommes golden  
250 ml de lait  
3 œufs  
50 g beurre  
150 g sucre  
50 g farine  
10 g levure en poudre  
caramel pour tapisser le moule

### Préparation

Peler les pommes, leur enlever le cœur, les hacher dans le thermomix, 6-7 secondes vit 3, réserver.

Mettre dans le bol les œufs, le sucre et le beurre, programmer 15 secondes. vit 4. Ajouter le lait et remuer quelques secondes.

Mettre la levure et la farine et programmer 8 secondes vit 4. Vérifier que c'est bien mélangé et ajouter les pommes réservées. Remuer doucement avec la spatule et verser dans un moule préalablement caramélisé.

Mettre dans le micro-ondes 8 minutes à puissance maximale, vérifier que le flan a pris et sinon mettre 2-3 minutes de plus.

Le laisser reposer 30 minutes de plus avant de le démouler



## 15.128 Flan aux nectarines

### Ingrédients

30mn réalisation - 60mn cuisson – 6 personnes

6 nectarines  
60 g farine  
60 g maïzena  
1 pincée sel  
120 g sucre poudre  
4 œufs  
200 g lait entier  
200 g crème fraîche  
20 g beurre  
2 sucre vanillé

### Préparation

Préchauffer le four Th. 5–200°C

Beurrer un moule à manqué (ne pas beurrer Flexipan).

Laver les nectarines et les dénoyauter. Les couper en petits quartiers et les répartir dans le moule.

Dans un saladier, tamiser la farine, la fécule et le sel. Mélanger au fouet.

Mettre dans le bol et mixer. Continuer de mixer en ajoutant les œufs et le sucre. Incorporer la crème fraîche.

Verser l'appareil sur les fruits et saupoudrer de sucre vanillé.

Enfourner à mi-hauteur et cuire environ 1heure.

La crème doit être prise mais encore tremblotante.

Laisser refroidir complètement avant de servir.



## 15.129 Flan pâtissier

### **Ingrédients**

Faire une pâte brisée

Flan :

1/2 l de lait,

60 g de farine,

150 g de sucre semoule,

2 cc de sucre vanillé,

6 œufs,

1 cc d'eau de fleur d'oranger,

1 pincée de sel.

### **Préparation**

Etaler la pâte dans un moule à manquer (bord haut)

Préparer le flan en mettant tous les ingrédients dans le bol 5 min à 60°V5. Etaler la garniture sur la pâte et cuire 40 min à four moyen T 7 ;

Pour une coloration plus brune du flan saupoudrer du sucre glace à mi-cuisson sur la surface du flan.



## 15.130 Flan poires-amandes



### Ingrédients

10mn réalisation – 25mn cuisson – 8 personnes

1 boîte de 400 g lait concentré sucré

4 œufs

60 g poudre amandes

460 g poire sirop

quelques amandes effilées

### Préparation

Préchauffer le four Th. 5 = 180°C



Egoutter les poires. Réserver le jus pour boisson ou glaçons.

Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 1mn vit.6.

Verser dans les ramequins et enfourner.

Une fois cuits, laissé refroidir.

Au moment de servir, parsemer quelques amandes effilées.

\*\*\* On peut remplacer les poires par des abricots ou des pêches.



## 15.131 Fondant Anaïs au chocolat



### Ingrédients

10mn réalisation – 25mn cuisson – 4 personnes

200 g chocolat pâtissier  
4 œufs  
140 g sucre  
sucre glace  
200 g beurre  
2 cs farine  
pincée sel ou bicarbonate

### Préparation

Préchauffer le four 20mn à th.180°C



Placer le fouet dans le bol, y mettre les blancs œufs et le sel. Régler **3mn vit.3**. Réserver.

Ôter le fouet, introduire le chocolat en morceaux, mixer **10secondes. vit.6**.

Ajouter le beurre et régler **2mn à 60°C vit.1**.

Ajouter jaunes d'œufs, sucre et farine, mixer **30secondes. vit.4**.

Replacer le fouet dans le bol avec les blancs en neige. Mixer **1mn vit.3**.

Beurrer un moule carré, y verser la préparation, couvrir d'une feuille d'aluminium et enfourner 25 à 28mn. A sortie de four, saupoudrer de sucre glace.

\*\*\* **Sauce à l'orange** : Dans bol, verser 2 jaunes d'œufs + 60g sucre + jus d'une orange juteuse + 70g crème fraîche. Régler **4mn à 60°C vit.6**.

Laisser refroidir et napper.



## 15.132 Fondant de châtaignes au chocolat



### **Ingrédients**

5mn réalisation – 10 à 20mn cuisson – 12h réfrigération – 6 personnes

1 kg châtaignes cuites et sous vide  
130 g beurre ramolli  
150 g sucre 5 marron glacés  
280 g chocolat noir  
1 cc extrait de vanille  
2 cs cognac

### **Préparation**

Réchauffer les châtaignes au cuit-vapeur et les passer au presse-purée.

Blanchir le beurre ramolli avec le sucre en poudre. Ajouter le chocolat noir fondu, la purée de châtaignes, les marrons glacés brisés en morceaux, vanille et cognac.

Verser cette préparation dans un moule carré flexible ou préalablement tapissé de papier film. Laisser durcir au frais minimum 12h avant dégustation.



### 15.133 Galette à la crème de noix



#### Ingrédients

5mn réalisation – 30mn réfrigération – 40mn cuisson – 6 à 8 personnes

600 g pâte feuilletée  
1 jaune œuf  
1 cs sucre glace

#### Crème:

100 g beurre mou  
200 g noix hachées  
180 g sucre  
2 œufs

#### Préparation

Mettre les noix dans le bol et mixer 10secondes.à vit.9, réserver.

Ajouter beurre, œufs et sucre, mixer 3mn vit. 3.


Déposer la 1<sup>ère</sup> abaisse de pâte feuilletée sur plaque légèrement beurrée.

Y déposer la crème de noix au centre, glisser la fève et badigeonner les bords de jaune d'œuf battu. Attention aux bords.

Recouvrir de la 2<sup>ème</sup> abaisse de taille plus petite. Souder les bords avec le bout des doigts.

Décorer au couteau ou de motifs de feuilletée ou tailler les bords en pointes avec un couteau ou à l'emporte-pièce.

Laisser reposer au réfrigérateur pendant 30mn.

Préchauffer le four th. 210°C .

Dorer la surface à l'œuf battu puis saupoudrer de sucre glace.

Avec la pointe du couteau, dessiner des formes sur la galette.

Enfourner 10mn à 210°C puis prolonger la cuisson 30 mn à th. 180°C.

Au terme de la cuisson, décoller de la plaque et servir tiède.





## 15.134 Galette des rois



### Ingrédients

Préparation 10mn+

Thermomix: 2mn + cuisson au four: 40mn

#### la pâte feuilletée:

300 g de farine

300 g de beurre congelé en petits morceaux au préalable.

2 pincées de sel

#### la crème aux amandes:

160 g de sucre en poudre

200 g de beurre ramolli en morceaux

4 jaunes d'œufs

200 g d'amandes émondées ou en poudre.

50 g de cognac

#### décore:

1 jaune d'œuf

25 g de sucre glace TM

1 fève.

### Préparation

Préchauffer le four à 210° (th7).

Préparer la pâte feuilletée: mettre tous les ingrédients et 150g d'eau dans le bol et mixer 30s, vit 6. Étaler la pâte sur le plan de travail bien fariné en un grand rectangle et la replier en 3 en ajoutant de la farine pour éviter qu'elle ne colle. Répéter cette opération 3 fois ou plus, en abaissant à chaque fois la pâte à l'aide du rouleau et d'un peu de farine. Réserver la pâte au réfrigérateur 10mn environ.

Préparer la crème aux amandes: mettre le sucre en poudre et les amandes dans le bol et mixer 30 s, vit9. Insérer le fouet dans le bol, ajouter les autres ingrédients et mixer 15s, vit 4.

Étaler la pâte feuilletée, en 2 disques inégaux. Garnir un plat à tarte avec le plus grand en laissant dépasser les bords. Verser la crème aux amandes dans le plat (disposer la fève). Couvrir avec le second disque de pâte et souder les bords en ourlant vers l'intérieur. Badigeonner le dessus avec un pinceau trempé dans le mélange de jaune d'œuf battu avec de l'eau et dessiner des croisillons à la pointe d'un couteau.

Cuire au four 30mn à 210°. Saupoudrer de sucre glace puis cuire à nouveau environ 10mn. La galette doit être gonflée et dorée. Servir tiède.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

VARIANTE :

Ingrédients:

1/2 litre de lait  
80 grammes de beurre  
1 pincée de sel  
80 grammes de sucre semoule  
1 sachet de sucre vanillé ou une cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger  
130 grammes de farine  
5 œufs

Préparation:

Préchauffer le four TH 6/7 ou 180°.

Beurrer le plat à tarte (30 cm diamètre).

Mettre dans le bol, le lait, le beurre, le sel, le sucre semoule et le parfum

Programmez 8mn, 100° à vitesse 4.

Quand il ne reste que 2mn30, arrêter le thermomix et sans ouvrir le couvercle, par le trou du gobelet rajouter la farine et remettre en marche vitesse 4.

Quand il ne reste que 2 mn, sans arrêter le moteur, rajouter 1 œuf que vous avez préalablement cassé dans une petite tasse par le trou du gobelet, puis quand reste que 1 mn 40, rajouter de la même façon le 2ème œuf, puis à 1 mn 20, le 3ème œuf, à 1 mn le 4ème œuf et à 40 secondes le 5ème et dernier œuf.

Ensuite verser la préparation dans un plateau à tarte de 30 cm de diamètre en que vous aurez beurré.

Faire cuire 25 mn au four TH 6/7 ou 180°.



## 15.135 Gâteau à la noisette



### Ingrédients

120 g de beurre  
3 œufs  
300 de lait  
3 cuillère à soupe de rhum  
200 g de farine  
200 g de poudre de noisettes  
200 g de sucre en poudre  
1 sachet de levure chimique

### Préparation

Mettre dans le bol du Thermomix le beurre et les œufs.

Programmer 1mn30 à 50° Vitesse 1.

Rajouter le lait, le rhum, la farine, la poudre de noisettes, le sucre en poudre et le sachet de levure chimique.

Programmer 15 s à Vitesse 5.

Mettre dans un moule à cake beurré et faire cuire au four préchauffé 60mn à 180°.



## 15.136 Gâteau d'anniversaire au chocolat



### **Ingrédients**

20mn réalisation – 20mn cuisson – 6 à 8 personnes

50g beurre mou  
5 œufs  
100 g sucre  
100 g chocolat amer  
120 g poudre amandes en poudre  
2 cs chapelure  
bougies  
500 g crème fraîche  
1 sachet sucre vanillé

### **Préparation**

Battre le beurre au fouet à main jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Ajouter les jaunes d'œufs au beurre ainsi que le sucre. Mélanger l'ensemble pour obtenir une crème homogène.

Cassez le chocolat en morceaux et laisser fondre à feux très doux, puis lisser et incorporer à la préparation précédente.

Ajouter la poudre d'amandes : la pâte obtenue doit être compacte et se détacher aisément de la cuillère (si elle est trop fluide, incorporer 1 à 2CS de chapelure).

Monter les blancs d'œufs en neige ferme et incorporer peu à peu à la pâte en soulevant délicatement la masse.

Préchauffer le four à 200°C (th. 6/7).

Beurrer un moule à pudding ou à charlotte et remplir avec la pâte en lissant la surface. Couvrir de papier alu et placer dans un bain-marie frémissant, de façon à ce que l'eau arrive aux deux tiers du moule et cuire 50mn.

Démouler le gâteau sur une assiette, servir tiède ou froid avec de la crème fraîche légèrement fouettée et aromatisée à la vanille ou de lamelles de beurre au chocolat.



## 15.137 Gâteau au chocolat

### Ingrédients

100 g de chocolat amer  
75 g de beurre  
20 g de fécule  
20 g de farine  
2 gobelets de sucre semoule  
5 jaunes d'œufs  
5 blancs d'œufs battus en neige

### Préparation

Préchauffez le four à 200 degrés th6/7

Introduisez dans le bol le chocolat cassé en morceaux; mixez 30 secondes à vitesse12

Ajoutez dans le bol, le beurre et réglez 2 mn à 90 à vitesse1

Introduisez ensuite les jaunes d'œufs, le sucre, la farine et la fécule faites tourner 1mn à vitesse3.

Montez les blancs en neige ferme.

Mélangez délicatement les 2 préparations et versez dans un moule à manqué beurré et fariné.

Mettez à four que l'on a baissé à th 5/6 et faites cuire 45mn en laissant la porte du four légèrement entrouverte

Démoulez tiède et saupoudrez de sucre glace.



## 15.138 Gâteau au chocolat américain

### Ingrédients

150 g de chocolat  
185 g de beurre  
300 g de sucre  
105 g de farine  
3 œufs  
2 cuillères de sirop de vanille  
185 g de noix  
1 pincée de sel  
1 paquet de vanille

### Préparation

Mixer les noix 15 secondes, vitesse 6. Réserver.

Mettre le chocolat dans le bol, mixer 15 secondes, vitesse 7, faire ensuite fondre 1 minute à 60° vitesse 4.

Rajouter le beurre, le sucre, la farine, les œufs, la vanille, le sel et le sucre vanillé et mixer 1 minute vitesse 6.

Rajouter les noix et remettre le bol en marche 20 secondes, vitesse 1.

Mettre dans un moule et faites cuire à 175° pendant 1H.



## 15.139 Gâteau aux cerises



### Ingrédients

125 g de farine fluide  
200 g de sucre semoule  
3 œufs entiers  
100 ml de lait  
100 ml d'huile  
50 g de beurre  
1 sachet de sucre vanillé  
500 g de cerises non dénoyautée

### Préparation

Préchauffez le four Th 6 ou 180°.

Dans le bol versez dans l'ordre, les œufs, la farine, le sucre, l'huile et le lait.

Posez un moule à manqué en silicone sur la plaque du four, versez la pâte, disposez les cerises dessus et faire cuire 20 minutes Th 6 ou 180°.

Rajouter le sucre vanillé et le beurre en petits morceaux sur le gâteau et remettre à cuire 15 minutes, Th 7 ou 210°.

Laissez en attente quelques minutes à la sortie du four avant de démouler.

Vous pouvez remplacer les cerises par des pommes, des poires ou des abricots secs.



## 15.140 Gâteau battu



### Ingrédients

10mn réalisation – 25mn cuisson – 4 personnes

15 g levure boulanger  
30 g lait  
40 g sucre en poudre  
100 g beurre doux  
50 g de beurre ½ sel  
2 cs Kirsch ou Calvados  
250 g farine  
1 œuf entier  
5 jaunes

### Préparation

Dans le bol mettre la levure + le lait. Programmer **1,5mn vit4**, ajouter beurre, farine, œufs, kirsch, sucre et régler **8mn pétrin**.

A l'aide de la spatule sortir la pâte, mettre dans un moule à brioche (Si moule flexible pas besoin de beurrer).

Placer le gâteau dans le four, fermer et laisser lever 1h à couvert (la pâte doit atteindre les bords du moule.)

**Sans sortir votre gâteau du four** programmer 25mn à 200°.

Démouler et laisser refroidir. Pour le p'tit dèj avec confitures ou au goûter.





## 15.141 Gâteau breton



### **Ingrédients**

Temps de Préparation: 00:00:05

Temps de Cuisson: 00:00:40

3 œufs  
4 cs de sucre en poudre  
150 g farine  
1/2 litre de lait  
2 pommes épluchées et coupées en 4  
6 pruneaux dénoyautés  
4 cs noix coco râpée  
1 Sachet de sucre vanillé

### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients (sauf le sucre vanillé) dans le bol et mixer 20 secondes, vitesse 8.

Beurrer un moule de 32 centimètres.

Verser la pâte.

Saupoudrer de sucre vanillé.

Préchauffer le four thermostat 7 (210°) pendant quelques minutes et enfourner pour 40 minutes environ.



## 15.142 Garreau chocolat express



### Ingrédients

Pour les mamans et gourmands pressés...

Temps de Préparation: 00:00:04

Temps de Cuisson: 00:00:10

200 g chocolat noir  
20 cl crème fraîche  
2 œufs battus en omelette  
130 g farine  
100 g sucre  
1 paquet de levure  
1 boîte 4/4 de poires au sirop (facultatif)

### Préparation

Mettre les morceaux de chocolat dans le bol avec 2 CS d'eau. Appuyer plusieurs fois sur la touche turbo. Programmer ensuite 2 minutes 60° vite sse 3. Ajouter la crème fraîche et mixer 20 secondes, vitesse 4. Battre les œufs en omelette et les ajouter dans le bol. Mixer 10 secondes, vitesse 4. Puis ajouter la farine, la levure et le sucre. Mixer 30 secondes, vitesse 4. Verser la préparation dans un moule qui va au micro-ondes. Ajouter les poires égouttées et coupées en lamelles (on peut faire sans si on n'a pas ou veut pas de poires) et les enfoncer dans la pâte.

Mettre au four à micro-ondes pendant 10 mn position cuisson douce. A la fin de la cuisson, attendre 2 mn avant de sortir du four.



## 15.143 Gâteau coco



### Ingrédients

1 grande boîte de lait concentré  
125 g de noix de coco râpée  
½ l de lait entier  
4 œufs  
80 g de sucre poudre

### Préparation

Introduire tous les ingrédients dans le bol et mixer 1mm à vitesse 6.

Verser la préparation dans un moule à cake beurré et mettre au four au bain marie 45mm à thermostat 5 (150°).

Laisser refroidir et mettre au frais.

Démouler avant de servir.



## 15.144 Gâteau de châtaignes



### Ingrédients

-6 pers.

500 g de purée de châtaignes (non sucrée)

6 œufs

200 g de miel

1 sachet de levure chimique

1 gousse de vanille

1 noix de beurre

1 cs de farine

### Préparation

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Battre les blancs en neige: installer le fouet sur les couteaux thermomix, verser les blancs, monter 3 mn à vit. 3. Réserver dans un saladier.

Travailler les châtaignes 3 mn sur 40°C à vit.6

Ajouter ensuite le miel, les jaunes d'œufs, l'intérieur de la gousse de vanille (à gâter avec un couteau pointu) et la levure. Mélanger 7 min à vit. 1,5.

Incorporer aux blancs en neige dans le saladier, en soulevant délicatement à la spatule.

Verser la préparation dans un plat à four préalablement beurré et fariné. Cuire 50 min.



## 15.145 Gâteau de ménage

### **Ingrédients**

#### Pour le gâteau:

200 g de lait  
500 g de farine  
3 œufs  
5 g de sel  
80 g de sucre  
80 g de beurre  
1/2 cube de levure de boulangerie (20 grammes)

#### Pour la garniture:

3 œufs  
40 g de sucre  
500 g de crème fraîche

### **Préparation**

Mettre dans le bol le sucre, le lait  
Régler 1 minute / Vitesse 4

Ajouter la levure émiettée  
Régler 30 secondes / 40°C / Vitesse 4

Ajouter le beurre et les œufs  
Régler 10 secondes / Vitesse 4

Ajouter la farine et le sel  
Régler 2 minutes sur Epi

Laisser lever la pâte au chaud 3 heures

Mettre la pâte dans un moule rond beurré et fariné

Laisser lever encore 30 minutes

Aplatir le centre du gâteau avec la main de façon à marquer le tour

Mettre la garniture au milieu et  
Faire cuire environ 30 minutes / 200°C

En sortant le gâteau vous pouvez le saupoudrer de sucre



## 15.146 Gâteau aux nectarines



### Ingrédients

20mn réalisation – 45mn cuisson – 4 personnes

500 g nectarines  
100 g sucre poudre  
2 œufs  
70 g beurre mou  
125 g farine  
1 pincée sel  
1 levure chimique  
1 cs Cognac  
1 cs crème fraîche

### Préparation

Préchauffer le four Th.6 – 180°C.

Beurrer un moule à manqué (ne pas beurrer Flexipan) et le saupoudrer de sucre.

Laver les nectarines et les dénoyauter. Garnir le moule des demi-nectarines, côté bombé vers le fond, et couper les demi-nectarines restantes en 3 morceaux.

Dans le bol, verser le beurre ramolli, le sucre poudre et mixer **secondes. vit. .**

Toujours en mixant, ajouter les œufs un à un puis la farine tamisée, le sel et la levure.

Enfin, incorporer la crème fraîche et le Cognac, puis les morceaux de nectarines en attente. Mixer **15secondes. vitesse 2.**

Enfourner à mi-hauteur et cuire 45mn en vérifiant la cuisson. Si besoin, recouvrir de papier alu à mi-cuisson.

Démouler, juste au sortir du four et laisser refroidir complètement.



## 15.147 Gâteau pommes citron



### Ingrédients

2mm 6-8

200 g de sucre semoule  
4 gros œufs entiers  
125 g de farine  
une pincée de sel  
1 sachet de levure chimique  
1 gobelet d'huile  
le zest râpé d'un citron et son jus  
5 pommes épluchées et coupées en dés  
1/2 gobelet de noix de coco

### Préparation

Introduire dans le bol, le sucre, les œufs, la farine, le sel, le sachet de levure, l'huile, le jus de citron et le zeste râpé. Mixer 2mm vitesse 4.

Beurrer un moule à manquer de 26cm de diamètre sans le fariner et le garnir des pommes.

Verser la préparation sur les pommes et saupoudrer de la noix de coco.

Mettre au four 35mm, thermostat 7 (220°).

Démouler à la sortie du four et saupoudrer de sucre glace. Laisser reposer au frais quelques heures.

Déguster avec une crème anglaise.



## 15.148 Génoise



### Ingrédients

Thermomix : 8 mn + Cuisson au four : 60 mn  
300 g de farine 10 g de sucre vanille ou  
6 œufs  
1 cc d'extrait d'amande amère  
300 g de sucre en poudre  
1 sachet de levure  
1 pincée de sel

### Préparation

Préchauffer le four à 150° (th. 5).

Insérer le fouet dans le bol, ajouter les blancs d'œufs (conserver les jaunes) et le sel et régler 5 mn à 37°, vitesse 3. Réserver les blancs montés en neige dans un saladier,

Insérer le fouet dans le bol, ajouter les jaunes d'œufs, le sucre et 50 g d'eau et mixer 1 mn 30 à vitesse 3 (ou plus si les œufs sont gros).

Retirer le fouet, ajouter la farine, la levure et le parfum choisi et mixer 1 mn 30 sur fonction Epi.

Mélanger délicatement cette préparation aux blancs en neige dans le saladier et verser dans un moule beurré.

Cuire au four environ 60 mn à 150° (th. 5).

Saupoudrer de sucre glace et laisser refroidir.

Accompagnez ce biscuit d'une crème anglaise ou d'une mousse au chocolat, si vous l'utilisez pour une autre préparation selon la recette réalisée.





## 15.149 Génoise au chocolat

### Ingrédients

10mn réalisation – 6 + 20mn cuisson – 4 à 6 personnes

125 g farine  
125 g sucre glace ou morceaux  
4 œufs  
30 g cacao amer en poudre

### Préparation

Préchauffer le four th.180°.

Dans le bol, verser morceaux de sucre et mixer **30secondes turbo**.

Placer le fouet, ajouter œufs et régler **6mn 60° vit3**.

Ajouter farine, cacao et régler **6mn vit3**.

Verser dans le moule beurré et fariné et enfourner.

Dès fin de cuisson, sortir du four, recouvrir d'un torchon (pour conserver l'humidité) et démouler 5mn après.



## 15.150 Génoise aux amandes

### Ingrédients

10mn réalisation – 6 + 20mn cuisson – 4 à 6 personnes

125 g farine  
125 g sucre glace ou morceaux  
4 œufs  
50 g beurre mou  
50 g poudre d'amandes

### Préparation

Préchauffer le four th.180°.

Dans le bol, verser morceaux de sucre et mixer **30secondes turbo** et réserver.

Fondre le beurre **2mn 80° vit1** ; placer le fouet, ajouter œufs, amandes, sucre glace et régler **6mn 60° vit3**. Ajouter la farine et régler **6mn vit3**.

Verser dans le moule beurré et fariné et enfourner.

Dès fin de cuisson, sortir du four, recouvrir d'un torchon (pour conserver l'humidité) et démouler 5mn après.



## 15.151 Muffins d'Ainsley



### Ingrédients

5mn réalisation – 25 à 30mn cuisson – 6 muffins

1 tablette chocolat blanc  
250 g framboises fraîches  
300 g farine  
1 levure  
150 g vergeoise  
1 œuf  
2 cc vanille liquide  
230 g lait  
50 g beurre fondu  
papier sulfurisé

### Préparation

Préchauffer le four th.180°



Mettre les morceaux de chocolat dans le bol et mixer **5secondes vit4** = gros morceaux.

Dans le bol, verser lait, beurre, œuf, vergeoise, farine, levure et mixer **15secondes vit4**.

Ajouter  $\frac{3}{4}$  framboises et  $\frac{3}{4}$  chocolat et mixer **5secondes vit2**.

Dans les moules flexibles, verser la pâte et répartir reste de framboises et de chocolat sur le dessus et enfourner 25 à 30mn selon four.

\*\*\* Si pas de chocolat blanc et framboises remplacer par des pépites de chocolat noir ou chocolat blanc et myrtilles.



## 15.152 Gâteau de fruits

### Ingrédients

8mn réalisation – 4mn cuisson – 4 personnes

2 à 3 abricots  
1 banane  
1 pomme  
1 brugnon  
1 kiwi  
8 cerises dénoyautées  
2 œufs  
50 g sucre  
100 g lait  
100 g Fleurette

### Préparation

Préchauffer le four. Nettoyer, dénoyauter les fruits, les couper en morceaux, les disposer dans le plat allant au four.

Dans le bol placer le fouet, mettre le reste des ingrédients et mixer 30secondes. vitesse 3.

Verser l'appareil sur les fruits et faire gratiner 4mn sous le grill du four chaud.



## 15.153 Le marbré



### Ingrédients

4 œufs  
150 g de beurre  
250 g de farine  
170 g sucre  
1 sachet de levure chimique  
1 sachet de sucre vanillé  
1/2 gobelet de lait dans le bol

### Préparation

Mixer en vous aidant de la spatule à vitesse 5 pendant une minute

Mettre la moitié de la pâte dans un moule à cake puis mélanger du chocolat dans le reste de la pâte durant quelques secondes

Faire cuire 40 mn à four 180°



## 15.154 Léger au chocolat

### Ingrédients

15mn réalisation – 2 + 15mn cuisson

150 g chocolat noir pâtissier  
70 g beurre (+10g pour moule)  
4 œufs  
100 g farine (+1CC pour le moule)  
150 g sucre  
pincée sel

### Préparation

Préchauffer le four th.190°. Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Placer le fouet, verser les blancs dans le bol avec sel et régler 3mn vit3 et réserver dans un grand saladier. Retirer le fouet et rincer le bol à l'eau chaude.

Dans le bol, mettre les carrés de chocolat, le beurre, régler **1mn 80° vit1**, puis **1mn 70° vit2,5** et laisser tourner sans chauffer vit1.

Incorporer les jaunes d'œufs un par un, puis la farine et le sucre.

Gâter les parois avec la spatule et augmenter la **vitesse à 3** pendant **45secondes**.

Verser, doucement, ce mélange dans le saladier des blancs d'œufs sans les recouvrir et mélanger délicatement comme pour une mousse.

Verser dans un moule à tarte beurré et fariné, enfourner 15mn et **surveiller**, cuit très vite. La lame du couteau ressort sèche, c'est prêt...

\*\*\* Gourmandes : ajouter des pépites de chocolat juste avant d'enfourner.



## 15.155 Linzer tarte



### Ingrédients

20mn réalisation – 30mn réfrigération - 30mn cuisson – 8 personnes

#### Pâte :

125 g farine  
60 g sucre semoule  
1 œuf  
70 g beurre  
5 g vanille  
1 pincée de cannelle

#### Garniture :

75 g poudre d'amandes  
75 g sucre  
1 citron  
2 œufs  
20 g chocolat poudre  
1 pincée cannelle  
50 g beurre  
100 g confiture de framboise

### Préparation

Préchauffer le four th180° .

Dans le bol, verser les ingrédients de la pâte et régler **1mn pétrin** et réfrigérer **30mn**.

Zester le citron et jeter sur couteaux en marche **vit8**.

Placer le fouet dans le bol, verser sucre, amandes, jus du citron, chocolat, 1 jaune d'œuf et 2 blancs puis chauffer **5mn vit3 60°**.

Foncer le moule à tarte de la pâte et réserver le surplus de pâte.

Verser la garniture liquide et laisser refroidir 20 à 30mn environ puis, à l'aide d'une spatule, étaler la confiture de framboise.

Etaler en rond le surplus de pâte, découper en fines lanières et quadriller la linzertorte en les disposant en X dorer ces croisillons au jaune d'œuf et enfourner 30mn. Servir avec un chocolat viennois.



## 15.156 Macarons au thé



### Ingrédients

20mn réalisation – 15mn cuisson  
20 macarons

60 g amandes moulues  
125 g sucre glace  
2 blancs d'œufs  
1 cc extrait de vanille  
1 pincée de sucre en poudre  
1 cc rase thé

### Préparation

Préchauffez le four th.150 ou 160°C



Dans le bol, mélanger amandes, thé, sucre glace **10secondes vit8** et réserver.

Placer le fouet dans le bol, battre blancs en neige ferme **3,5mn vit3**.

Lorsqu'ils ont une bonne consistance, ajouter l'extrait de vanille et le sucre en poudre et verser dans un saladier.

Incorporer délicatement le mélange d'amandes aux blancs à l'aide d'une cuillère en bois. Lorsque la préparation est souple et brillante, remplir au  $\frac{3}{4}$  les moules à muffins flexibles et enfourner environ 15mn, les sortir dès qu'ils commencent à se dorer.

\*\*\* Ils vont former une légère croûte, baisser légèrement la température du four, s'ils gonflent trop vite.

\*\*\* Congelés, les sortir et les réfrigérer environ 1heure avant de les consommer, ils n'en seront que meilleurs.

\*\*\* Si prévus pour thé à l'orange remplacer le thé par un zeste moulu d'orange.





## 15.157 Macarons au chocolat



### Ingrédients

au four: 10mn + attente frigo=24H  
pour une vingtaine de petits macarons ou 10 gros.

30mn +TM=9mn+cuisson

275 g de sucre glace  
140 g d'amandes émondées ou en poudre  
3 blancs d'œuf  
25 g de cacao en poudre  
120 g de chocolat amer  
110 g de crème fluide  
25 g de beurre

### Préparation

préchauffer le four à 180° (th6)  
mettre les amandes, le sucre et le cacao dans le bol et mixer 15secondes/vit 10. Tamiser avec un chinois et rincer le bol.  
Insérer le fouet dans le bol et ajouter les blancs d'œufs, régler 4mn/37%vit 3.5 ( TM21 = 4mn/vit3)  
incorporer délicatement les blanc en neige à la poudre d'amandes et au cacao à l'aide d'une cuiller en bois. Pour obtenir un mélange homogène, mélanger en descendant vers le milieu du récipient puis remonter sur les bords en ramenant vers le centre, tout en faisant régulièrement tourner le récipient jusqu'à obtention d'un mélange légèrement coulant.  
à l'aide d'une poche à douille d'1cm de diamètre, dresser des petits macarons sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé en gardant un espace entre chacun.  
Faire cuire au four 10 à 15 mn à 180° en laissant la porte du four un peu entr'ouverte.  
Sortir les macarons et à l'aide d'un verre, faire glisser de l'eau entre la plaque et le papier tout en soulevant légèrement: la vapeur produite permettra de décoller facilement les macarons lorsqu'ils seront froids.  
préparer la ganache: mettre le chocolat en morceaux dans le bol, et mixer 10 secondes /vit10 ( TM21:15secondes/vit 10)  
ajouter la crème et régler 4mn/50%vit 1  
ajouter le beurre en morceaux et mixer 15 secondes/vit 4 .Laisser refroidir la ganache à la température ambiante.  
Garnir les coques des macarons d'une couche de ganache de 3/4 de mm environ en les accolant 2 à 2 et laisser reposer 24H au frigo avant de déguster.



## 15.158 Madeleines



### Ingrédients

Environ 60

250 g de beurre  
300 g de sucre  
6 œufs  
2 pincées de sel  
300 g de farine tamisée  
1 sachet de levure chimique  
1 zeste de citron

### Préparation

Mettre le beurre en cube dans le bol du THERMOMIX

Régler **2 minutes à 50° vitesse 3**

Enlever le bol du socle et laisser refroidir 5 minutes  
(Vous pouvez aussi passer le fond du bol sous l'eau froide)

Positionner le fouet et mettre dans le bol les œufs, le sucre,

Le zeste de citron et le sel et régler **3 minutes à vitesse 3**

Puis enlever le fouet et rajouter la farine tamisée et la levure et

Régler **1 minute à vitesse 6**

Mettre la préparation dans un saladier recouvert d'un torchon et

Laisser reposer au minimum 2 heures

Ensuite faire cuire dans des moules à madeleines

Quand les madeleines sont cuites, vous pouvez faire fondre

Du chocolat noir et les glacer de chocolat



## 15.159 Marquise au chocolat



### Ingrédients

15mn réalisation – 8 à 12 personnes

6 œufs  
1 pincée sel  
300 g chocolat amer  
125 g beurre mou  
150 g sucre semoule  
70 g whisky ou rhum

### Préparation

Mixer le chocolat **20secondes. vitesse 7**. Ajouter beurre, sucre, alcool et jaunes d'œufs. Régler **4mn à 50°C vitesse 4**. Nettoyer le bol et mixer quelques glaçons avant de l'essuyer.

Placer le fouet et monter les blancs en neige avec le sel **4mn, vit.3**. Dès la sonnerie, verser avec une CS l'appareil chocolaté, toujours en mixant **vitesse 1½**.

Verser dans le moule. Egaliser la surface et congeler minimum 2h.

Sortir la marquise 20mn avant le service. Tremper le bas du moule quelques secondes dans de l'eau très chaude.

Démouler et décorer avec le reste de copeaux de chocolat (économe), de petits fruits rouges, de quartiers de mandarine, de découpes de morceaux de : poire, pêche, abricot, kiwi, etc....ainsi que feuilles de menthe, juste saupoudrées de sucre glace.

\*\*\* Peut être servie avec crème anglaise vanille, café, menthe ou avec râpé de zeste citron, orange ou clémentine.



## 15.160 Meringues



### Ingrédients

6 blancs d'œufs  
200 g de sucre en poudre

### Préparation

Préchauffer le four à 120°

Mettre 100g de sucre dans le bol, mixer pour faire du sucre glace, ajouter le fouet et le reste des ingrédients. Mixer vit 3.5 pendant 6mn à 37°

Mettre du papier sulfurisé sur la plaque de votre four avec une cuillère à soupe faire des petits tas

Faire cuire 45mn

Laisser refroidir

Si les meringues ont tendance à trop dorer, baisser la température rature.

Variante :

Faire 300g de sucre glace

Mettre le fouet et 4 blancs d'œufs, régler 5mn à 70° vitesse 3,5

Faire refroidir en réglant 10mn vitesse 3

Faire cuire 4h à 60° au four avec la porte à demi ouverte



## 15.161 Mille-feuilles aux fruits rouges



### Ingrédients

15mn réalisation – 15mn cuisson – 4 personnes

250 g pâte feuilletée (ou brick ou filo)  
1 œuf  
150 g Marat des bois  
200 g fraises  
100 g sucre poudre  
1 cs poudre vanille

### Coulis:

200 g de fraises  
2 cs de sirop de sucre de canne  
½ cs liqueur de fraises  
1 filet de citron (ou vinaigre balsamique)

### Préparation

Préchauffer le four à 200°C pendant 15 à 20mn.

Nettoyer rapidement les fruits sous l'eau. Equeuter les fraises, verser dans un saladier, saupoudrer de sucre et réserver au frais.

Etaler finement le feuilletage et découper 8 rectangles de 6x10cm. Etaler ces rectangles sur une feuille de papier sulfurisé, sur la plaque du four.

Battre l'œuf avec 1CS d'eau et badigeonner les feuilletés de ce mélange.

Cuire à four chaud pendant 15mn en les retournant à mi-cuisson.

Lorsqu'ils sont cuits. Les couper en deux dans leur épaisseur.

### Coulis:

Mixer fraises, sirop, liqueur et jus citron **1mn à vit.4**, puis **6mn à 80°C vit.5**.

Répartir une couche de feuilletage sur l'assiette, quelques lamelles de fraises, recouvrir d'un autre feuilletage, d'une autre couche de fraises.

Terminer par un feuilletage doré. Saupoudrer légèrement de sucre glace.

Verser le coulis dans l'assiette et répartir les fraises restantes tout autour des mille-feuilles.



## 15.162 Moelleux aux cerises



### Ingrédients

15mn réalisation – 20mn cuisson – 6 personnes

350 g à 400 g cerise dénoyautées (dont 6 pour la décoration)

4 œufs

200 g fromage blanc à 20%

2 cs rases sucre en poudre

30 g farine

1 pincée de sel

### Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Séparer les blancs des jaunes ; verser les blancs dans le bol, placer le fouet et régler **3mn vit3** et réserver.

Dans le bol, mélanger fromage blanc, jaunes, sucre et farine **10secondes vit6**.

Ajouter les cerises dénoyautées, mélanger délicatement à la spatule, répartir dans 6 ramequins ou moules individuels et enfourner 15mn.

Servir tiède, décorés des cerises restantes.

Eventuellement ajouter un peu d'Amaretto et quelques amandes effilées ou un peu de rhum selon goût.



## 15.163 Mousse aux deux chocolats

### Ingrédients

30mn réalisation – 4h de froid – 4 personnes

2 boîtes lait concentré non sucré de 160g  
100 g sucre poudre  
1 tablette 200 g chocolat noir  
idem chocolat blanc  
1 cs eau

### Préparation

Dans le bol, introduire le chocolat blanc en morceaux et mixer **10secondes.** à **vitesse 7.**  
Procéder de même pour chocolat noir.

Mettre sucre et eau dans une casserole et faire sirop avec eau et sucre, sans le colorer.

Incorporer le sirop aux 2 chocolats dans 2 saladiers différents.

Nettoyer le bol, bien l'essuyer, placer le fouet et monter le lait concentré **4mn vitesse 2,5**

Répartir dans les saladiers et incorporer tout doucement. Réserver au froid pendant 4heures environ.

Avant le service, disposer 1 quenelle de chaque chocolat dans l'assiette et placer entre les deux, un biscuit style langue de chat, crêpe dentelle, gaufre, tuile.



## 15.164 Mousse aux 3 chocolats et crème à la menthe

### Ingrédients

**La veille** : 30mn réalisation – 3x30mn + 1 nuit congélateur – 8 personnes

2 boîtes lait concentré non sucré de 160g  
100 g sucre poudre  
200 g chocolat noir, blanc, au lait  
1 cs eau  
Crème anglaise menthe  
3 gouttes colorant alimentaire vert

### Préparation

Dans le bol, introduire morceaux chocolat noir mixer **10secondes. vit.7** et réserver.

Dans le bol, introduire eau et sucre et régler **4mn à 100°C vit.2** puis, placer le fouet, incorporer le chocolat et mélanger **1mn vit.2**.

Nettoyer le bol, bien l'essuyer, placer le fouet et monter le lait concentré **4mn vit.2**, incorporer le mélange précédent en fouettant **vit.2 1mn**.

Verser dans moule à cake recouvert de papier sulfurisé. Egaliser avec le dos d'1CS et congeler 30mn.

Recommencer la même opération avec le chocolat blanc, enfin avec le chocolat au lait, en omettant pas de congeler 30mn entre chaque masse.

Recouvrir du papier sulfurisé et congeler minimum 12h.

Préparer la crème anglaise, une fois légèrement refroidie, incorporer 3 gouttes de colorant et mélanger au fouet. Réfrigérer.

Démouler la mousse, couchée sur le côté (découpe plus facile) et trancher à la napolitaine.

Verser 2 cs de crème anglaise dans chaque assiette, faire tourner l'assiette pour répartir et placer la tranche de mousses au centre. Poser dessus une petite tête de menthe et servir.

\*\*\* 1 heure avant le service, placé les assiettes au congélateur.





## 15.165 Mousse chocolat

### Ingrédients

200 g chocolat  
100 g sucre  
4 œufs  
100 g de crème fraîche liquide

### Préparation

Sucre dans le bol mixé 15s vitesse 9 (réserver)

Chocolat 15s vitesse 8 raclé les parois

Ajouter crème fraîche le sucre glace 3mn vitesse 2

A l'arrêt mettre les jaunes d'œufs et mixer 15s vitesse 4

Mettre la préparation dans un saladier

Mettre les blancs avec le fouet monté 3 à 4 mn vitesse 3.5

Incorporer les blancs en neige délicatement avec la préparation



## 15.166 Mousse au citron

### Ingrédients

1 petite boîte de lait condensé  
4 yaourts nature  
1 gobelet de jus de citron

### Préparation

Mettre tous les ingrédients dans le bol et programmer 30 s. vit. 5. Verser dans des coupes individuelles et mettre au frigo.

Variantes :

Au lieu d'utiliser 4 yaourts nature, vous pouvez remplacer 2 d'entre eux par du jus d'orange ou des fraises, ou une boîte de macédoine (ou d'autres fruits au sirop) égouttée. Vous pouvez aussi remplacer 2 yaourts par 2 gobelets de crème fraîche.





## 15.167 Mousse aux pommes

### Ingrédients

750 g de pommes acides (ex : Granny)  
1/3 citron  
50 g sucre  
1/3 gobelet d'eau  
1/2 paquet de sucre vanillé

### Préparation

Eplucher les pommes et les couper en quartiers.

Mettre les morceaux dans le bol et les réduire 20 secondes, vitesse 4 avec l'aide de la spatule.

Eplucher le citron et l'ajouter, ainsi que l'eau et le sucre vanillé, aux pommes.

Faire cuire 6 mn à 100°, vitesse 2.

Truc : Si vous utilisez des pommes non-acides, forcez sur le citron.





## 15.168 Mousse au chocolat blanc

### Ingrédients

15mn réalisation + 10mn cuisson – la veille – 4 personnes

300 g chocolat blanc  
3 blancs d'œufs  
1 jaune  
150 g fleurette ou 150 g chantilly

### Déco:

75 g chocolat noir à 70% cacao  
10 cl fleurette

### Préparation

Introduire le chocolat en morceaux, dans le bol, mixer **10secondes. vit.7.**

Vider le bol dans une casserole et bien le nettoyer.

Placer le fouet, dans le bol, monter les blancs en neige très ferme **2mn vit.2.5** nettoyer et monter la Fleurette en Chantilly.

A la casserole, faire fondre le chocolat en ganache.

Incorporer le jaune d'œuf au chocolat fondu puis la Chantilly puis les blancs d'œufs en neige et mélanger le tout délicatement à la spatule en soulevant pour aérer.

Verser dans 4 ramequins et réfrigérer au moins 8heures.

Au moment de servir, faire une ganache avec le chocolat restant et la crème fleurette.

A l'aide d'une petite cuillère ou d'une pipette, dessiner une toile d'araignée sur la mousse.



## 15.169 Mousse d'abricots

### Ingrédients

Pour 4/pers prep:15mn réfrigération:2h

400 g d'abricots  
2 cs d'édulcorant en poudre  
1 citron  
400 g de fromage blanc a 20%  
1 feuille de gélatine

### Préparation

Presser le citron

Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide

Laver les abricots, les couper en deux, les dénoyauter.

Mettre les abricots dans le bol, mixer 10secondes vit 5

Faire chauffer 2 c s d'eau dans une casserole et y dissoudre la gélatine

Ajouter dans le bol avec la purée d'abricots le jus de citron, l'édulcorant et le fromage blanc

Mixer vit 3 en faisant couler par l'orifice en filet la gélatine dissoute

Mettre dans des coupelles et mettre au frais pendant 2h avant de servir.



## 15.170 Mousse aux framboises

### Ingrédients

2h avant - 20mn réalisation - 4 personnes

250 g framboise  
2 blancs d'œufs  
90 g sucre  
15 cl crème fraîche allégée  
1 pincée de sel

### Préparation

Réduire les framboises en purée **secondes vit** et réserver.

Avec une pincée de sel, monter les blancs en neige bien ferme **3,30mn vit3** en ajoutant le sucre à partir de **3mn**.

Ajouter la crème fraîche aux blancs **10secondes vit2** puis, la purée de framboises et fouetter **10 à 15secondes vit1** et réfrigérer jusqu'au service.

\*\*\* Ne pas préparer cette mousse trop à l'avance. Possibilité d'utiliser des framboises surgelées.



## 15.171 Crème vanille légère



### Ingrédients

4 jaunes d'œufs  
5 gobelets de lait écrémé  
3 cs rases de maïzena.  
1/2 cc de vanille  
5 cs canderel en poudre.

### Préparation

Dans le bol du TM placez les jaunes d'œufs, le lait, la vanille, la maïzena.

Faites cuire 5 mn à 90° vitesse 2

A ce terme, ajoutez le candérel. Mixez 5 secondes. vitesse 3 et versez dans 4 ramequins individuels.



## 15.172 Crème légère au chocolat



### Ingrédients

1mn réalisation - 8mn cuisson – 4 personnes

½ l lait  
50 g sucre  
60 g maïzena  
3 cs chocolat liquide  
30 g beurre  
4 œufs

### Préparation

Verser lait, maïzena, chocolat dans le bol et régler 6mn 80° vit4.

Ajouter beurre, œufs et prolonger la cuisson de 2mn.





## 15.173 Flan allégé



### **Ingrédients**

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

pour 8 personnes

30 cl de lait écrémé

6 cs d'édulcorant

30 g de beurre allégé

1 gousse de vanille

2 œufs

10 cl de crème liquide légère

80 g de farine

250 g de fruits au choix (abricot, pêche, cerises, framboise, pruneaux...)

### **Préparation**

Faites chauffer dans le bol sans ébullition le lait avec la crème liquide, le beurre allégé et la chair de la gousse de vanille préalablement fendue et grattée 2 minutes à 60° vitesse 4.

Faites préchauffer votre four à 150°C (thermostat 5).

Rajouter les œufs avec l'édulcorant et la farine et remettre en route vitesse 7 – 1 minute30.

Hachez grossièrement les fruits.

Ajoutez-les au mélange précédent et remettre 30 secondes, vitesse 1.

Beurrez légèrement un plat à gratin, versez-y la préparation et mettez au four pendant 30 minutes environ.

Servez tiède.



## 15.174 Gâteau léger au chocolat



### Ingrédients

150 g de chocolat noir pâtissier  
70 g de beurre (+ 10g pour le moule)  
4 œufs  
100 g de farine (+1 pte cuillère pour le moule)  
150 g de sucre  
1 pincée de sel

### Préparation

Préchauffer le four TH 6/7

Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.

Mettre les blancs dans le bol du Thermomix avec une pincée de sel, et les monter en neige avec le fouet 3 min à vitesse 3.

Les réserver dans un saladier assez grand.

Retirer le fouet et rincer le bol à l'eau chaude.

Mettre le chocolat cassé en carrés avec le beurre dans le bol et faire tourner 1 min, vitesse 1 à 80. Une fois le tout broyé continuer 1 min à 70 vitesse 2,5.

Laisser tourner sans chauffer à vitesse 1.

Incorporer les jaunes d'œufs un par un, puis la farine et le sucre.

Gâter les parois avec la spatule et augmenter la vitesse à 3. Laisser tourner environ 45 secondes.

Verser ensuite délicatement ce mélange dans le saladier avec les blancs d'œufs sans les recouvrir.

Mélanger DELICATEMENT le tout avec la spatule jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Verser dans un moule à tarte beurré et fariné.

Enfourner 15 min et surtout surveiller, il cuit très vite.

Lorsque la lame de votre couteau ressort sèche, c'est prêt...

Un petit mot : ce gâteau est vraiment léger, et je vous assure que je fais malheur avec, tant à la maison qu'au travail auprès de mes collègues (que des femmes très soucieuses de leur ligne...)

Pour les plus gourmandes, vous pouvez ajouter des pépites de chocolat juste avant de le mettre au four...



## 15.175 Gâteau léger aux poires

### Ingrédients

prep:15 mn + Tm:5 mn + 50 mn au four

4 poires (env. 600g)  
120 g de farine  
80 g de sucre  
125 g de fromage blanc à 20% de MG  
3 œufs  
1 sachet de levure

### Préparation

Séparer les blancs des jaunes d'œufs

Monter les blancs en neige, installer le fouet et régler 3 mn à vit 3

Mettre de côté les blancs en neige

Peler les poires, enlever les trognons. Les mettre dans le bol et mixer 15 secondes vit 2. Les poires doivent être en gros morceaux.

Ajouter dans le bol, sur les poires: les jaunes d'œufs, le sucre, la farine et le fromage blanc. Mixer ce mélange 1 mn vit 1.

Verser dans un saladier pour y incorporer ensuite délicatement les blancs en neige gardés de côté. Verser dans un moule à manqué et mettre au four 180° (Th6) pour 50 mn

Servir refroidi.



## 15.176 Gâteau léger aux pommes

### Ingrédients

3 pommes  
2 œufs  
1 yaourt  
75 g sucre en poudre (60 + 15 g)  
1 cc de cannelle  
120 g de farine (avec + ou - de maïzena)  
1 cc de levure alsacienne  
une noix de beurre allégé

### Préparation

Préchauffez le four (210 °)  
Pelez et épépinez les pommes. Coupez-les en quartiers et citronnez-les en attendant la suite.

Mélangez dans le bol, les œufs + le yaourt + 60 g de sucre + cannelle + sucre + farine et levure 1 minute vitesse 6.

Versez dans le moule antiadhésif

posez les quartiers de pomme sur la pâte, parsemez du reste de sucre et de petits morceaux de beurre.

Faites cuire 20 mn



## 15.177 Léger de fromage blanc aux pommes

### Ingrédients

Préparation 5 mn

Cuisson 40 mn

Pour 4 personnes

400 g de fromage blanc

2 œufs

1 cs de farine

1 cs de maïzena

80 g de raisin secondes

1/2 cc de sel

1 cc d'édulcorant

le jus d'un citron

3 pommes

1 cc de beurre 1 sachet de sucre vanille

### Préparation

Préchauffer le four th6 (200)

Mettre dans le bol tous les ingrédients sauf les pommes et les raisins fermer et verrouiller.

Programmer 50 secondes à vitesse 2,5 à l'arrêt de la minuterie verser dans un moule de 24 cm de diamètre beurrer disposer les pommes en quartier sur la préparation et parsemer de raisins.

Mettre au four 40 minutes servir tiède.



## 15.178 Tatin nuage



### Ingrédients

1 pâte feuilletée fraîche  
800 g pommes  
8 cc sucre  
6 cc beurre

### Préparation

Découpez vos pommes en quartiers.

Fondre le beurre, à feu doux, dans un moule à gâteau rond résistant à la chaleur directe.

Saupoudrez de sucre et laissez un peu caraméliser

Ajoutez les pommes et calez-les Laissez cuire 10mn

Préchauffez votre four à thermostat

Laissez refroidir 20mn et étalez la pâte sur les pommes

Mettez au four. Lorsque la pâte est bien montée, baissez la température du four au thermostat 6-7 (200°) Laissez cuire en tout 15mn

Retournez sur un plat en laissant le moule sur le dessus 10mn.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

**15.179      Notes**





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 16 Glaces et sorbets







## 16.1 Sorbet aux fruits rouges, cerises, fraises, mures, framboises



### **Ingrédients**

700 g de fruits pour 4 belles coupes  
10 à 25 % de sucre suivant votre gout  
2 blancs d'œufs

### **Préparation**

Mixer les fruits suivant consistance désirée, pour les cerises et les fraises je mixe 1 mn en trois fois vitesse 8

Congeler dans un bac à glaçon

Au moment de servir:

Mixer le sucre 20 secondes, vitesse 8 pour obtenir du sucre glace

Mixer les fruits glacés, fonction turbo, puis vitesse 4 en ajoutant le blanc d'œuf

Ajouter le fouet vitesse 3.5 maxi pour une consistance plus crémeuse

Servir dans des coupes très froides



## 16.2 Glace à la fraise Tagada®



### Ingrédients

### Préparation

Faire une crème anglaise, la couler dans des bacs à glaçons et la mettre pour minimum 24 heures au congélateur.



Quelques minutes avant d'attaquer le dessert (le jour J), mettre les 3/4 du sachet de fraises....

Mettre dans le robot et faire réduire en poudre les fraises **(15 à 20 secondes vit 8/9)**.



Mettre de côté....

Mettre les "glaçons" de crème anglaise.....



**Mixer 15 à 20 secondes vit 3/4**

Mettre le fouet et **mixer 20 secondes à vit 3**, en incorporant la poudre de fraises.

Il n'y a plus qu'à faire de belles boules de glace et de mettre quelques fraises en déco....



### 16.3 Glace à la Vanille des îles et sa sauce Michoko



#### Ingrédients

Pour la glace aux vanilles des îles :

6 jaunes d'œufs,  
500 g de lait demi écrémé,  
220 g de crème fraîche liquide,  
100 g de sucre en poudre,  
10 g de sucre vanillé  
une gousse de vanille.

Pour faire la sauce Michoko:

30 cl de crème fleurette,  
1 paquet de Michoko.

#### Préparation

Préparer la glace la veille.

Mettre tous les ingrédients sauf la crème dans le bol **6 mn à 80°C vitesse 3**.

A l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème fraîche. **Mixer 7 secondes à vitesse 5**.

Laisser refroidir. Mettre la préparation dans des bacs à glaçons et les laisser une nuit au congélateur.



Passons à la sauce Michoko :

Faire chauffer la crème. Après ébullition, mettre les Michoko (Le livre dit une douzaine....j'ai mis les 3/4 du paquet!!!!!!) à fondre.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>



Quelques minutes avant le service, sortir les bacs à glaçons...



...les vider dans le bol et **mixer 1 mn à vitesse 6** en vous aidant de la spatule.



Former des jolies boules à l'aide d'une cuillère spéciale. Vous pouvez aussi faire des quenelles avec deux cuillères à soupe!!!



## 16.4 Nougat Glacé



### Ingrédients

150 g de fruits secs. (Mélange de fruits secs, amandes émondées, noisette ou pistache décortiquées).  
120 g de fruits confits  
100 g de sucre en poudre  
100 g de miel  
3 œufs  
400 g de crème liquide à 35% mg minimum  
1 pincée de sel

### Préparation

Pour que votre nougat soit plus gouteux, je vous conseille de faire torréfier vos fruits secs quelques minutes dans votre four.

Faire très attention car ça colore très vite. Il ne faut pas que cela prenne une couleur trop foncée car il aurait un gout amer!!!!



Pendant ce temps faire un caramel "secondes"; c'est à dire que du sucre (pas d'eau!). Environ 150 g de sucre en poudre. Mettre sur le feu. Laisser cuire, le caramel doit colorer légèrement!

Une fois la couleur désirée, mettre les fruits secs avec le caramel, mélanger et verser sur une feuille de cuisson afin d'obtenir une plaque.



Laisser reposer.

Lorsque le mélange est froid, mettre dans le thermomix et faire **2 ou 3 coups de "turbo"**. Mettre de côté.

**Insérer le fouet** dans le bol, y ajouter les blancs d'œufs et le sel et **régler 4mn à 37°, vit 3**.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Verser les blancs en neige dans un saladier.

Insérer le fouet dans le bol, ajouter les jaunes d'œufs, le miel et le sucre et **mixer 2 mn à vit 3**.

**Ôter le fouet**, ajouter les fruits confits secs et **mixer 10 secondes à vit 4**.

Incorporer délicatement la préparation aux œufs en neige dans le saladier.

Nettoyer le bol à l'eau froide, l'essuyer et y **insérer le fouet**.

Ajouter la crème liquide et **mixer environ 50 secondes à vitesse 3**, jusqu'à ce que la crème soit prise.

Prolonger le mixage si nécessaire en surveillant la prise.

Incorporer la crème chantilly au mélange du saladier et verser le tout dans un moule à cake chemisé de film alimentaire (ou un moule souple).

Mettre au congélateur pendant 24 heures minimum.



Démouler et servir en tranches épaisses. Vous pouvez l'accompagner d'un coulis de fruits.



Pour faire le décor, j'ai fais du caramel que j'ai versé sur mon "marbré". J'ai fait les chiffres et les bandes que quelques minutes avant de servir. Le mieux c'est de le faire juste avant que les invités n'arrivent. Mettre en place au moment de servir sous peine de voir fondre le caramel!!!!!!





## 16.5 Melon au sorbet menthe



### Ingrédients

40 cl d'eau  
1 cs de sirop de menthe  
1 bouquet de menthe ciselée  
6 cs d'édulcorant en poudre  
3 melons  
½ pastèque

### Préparation

Faire bouillir l'eau. Hors du feu, jeter  $\frac{3}{4}$  menthe fraîche ciselée, couvrir et infuser 10mn.

Ajouter édulcorant + sirop de menthe, filtrer.

Laisser prendre au congélateur. Préparer les boules de melon et pastèque.

Avant de servir, préparer les billes de glace et servir dans les  $\frac{1}{2}$  melons évidés avec Les feuilles de menthe ciselées restantes.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 16.6 Notes







<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 17 Confitures, marmelades et gelées





## 17.1 Confiture de rhubarbe à ma façon



### Ingrédients

Pour 3 à 4 pots "Bonne Maman"

800 g de rhubarbe coupée en dés  
20 g de Vitpris (gélifiant)  
415 g de sucre cristallisé

### Préparation

Dans le bol du TM, mettre les dés de rhubarbe. **Régler 7 min à 100° VIT 2.**

Dans un petit récipient, mélanger le Vitpris et 15 g de sucre cristallisé, à ajouter ensuite à la rhubarbe, dans le thermomix.

**Régler 8 min à 100° VIT 3** . La préparation doit bouillir mais ne pas déborder.

Ajouter le reste du sucre. **Régler 7 min à 100° VIT 3** , puis **3 min à température. Varoma VIT 3**

Remplir vos pots.



## 17.2 Gelée de cerises



### Ingrédients

Gelée de cerises

1 kg de cerises

650 g de sucre en poudre

6 g de poudre d'Agar-Agar

### Préparation

Faire cuire le sucre avec 1/2 gobelet d'eau 5 mn 100° vitesse 2 pour obtenir un sirop

Ajouter les cerises équeutées et dénoyautées

Cuire le tout environ 15 minutes vitesse 2 100°

Écumer et mixer 1 mn vitesse 8



Ajouter l'Agar-Agar et laisser cuire encore deux minutes

Placer dans des pots, visser le couvercle sur les pots bouillants et les retourner pour assurer une "auto pasteurisation" qui va vous permettre de conserver vos confitures.

Laisser sur le couvercle et retourner au bout de 30 mn pour laisser refroidir.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 17.3 Confiture de cerises



#### **Ingrédients**

610 g de cerises  
500 g de sucre  
1 jus de citron

#### **Préparation**

Thermomix 50mn/100%VIT1-2





## 17.4 Confiture d'orange



### Ingrédients

500 g d'oranges  
1 grande carotte  
1 grand citron bien épluché (pas de partie blanche) et sans pépins  
500 g de sucre en poudre.

### Préparation

Peler les oranges (garder la peau orange et JETER la partie blanche).

Verser la peau et la pulpe dans le bol avec le reste des ingrédients.

Broyer pendant 6 s. vit. 4. Puis programmer 30 mn, à 100°C, vit. 1.

Si elle est trop liquide, programmer 5 à 10 min. à température Varoma (en refroidissant, elle prend ensuite la bonne consistance).



## 17.5 Confiture de tomates vertes



### Ingrédients

10mn réalisation – 25mn cuisson– 4 pots de 2500g

750 g tomates vertes  
500 g sucre pour confitures  
½ citron jaune  
½ gousse de vanille

### Préparation

Rincer les tomates 2 fois à l'eau froide puis les couper en quartiers.

Laver soigneusement le ½ citron et en retirer un ruban de zeste avant d'en presser le jus.

Verser le sucre dans le bol, ajouter les quartiers de tomates, zeste et jus du ½ citron ainsi que la ½ gousse de vanille fendue.

Bien mélanger et régler **20mn à 100° vit.1, orifice ouvert**. Les quartiers de tomates doivent devenir translucides.

Retirer le zeste de citron et la gousse de vanille. Écumer et mettre en pot à chaud (pots préalablement stérilisés 15mn au cuit-vapeur).



## 17.6 Confitures de figues



### Ingrédients

15mn réalisation – 13mn cuisson

500 g figues

350 g sucre

### Préparation

Laver, éplucher les figues trop fermes, couper en morceaux.

Les introduire dans le bol, mixer **1mn vit6**, ajouter le sucre et régler **13mn 100° vit3**.

Test de cuisson : verser 1CC de confiture sur le fond d'une assiette, si la confiture fige, elle est cuite sinon prolonger la cuisson petit à petit et vérifier au fur et à mesure).

Verser dans des pots à couvercles stérilisés, refermer du couvercle aussitôt et retourner jusqu'à complet refroidissement.



## 17.7 Confitures kiwi-banane



### Ingrédients

La veille – 15 + 15mn réalisation – 10 + 15mn cuisson – 4 personnes

750 g kiwis  
250 g bananes (le tout pesé épluché)  
½ citron  
500 g sucre cristallisé

### Préparation

Couper bananes et kiwis en rondelles, mettre dans le bol avec jus citron et sucre et mixer **1mn vit6** et régler **10mn 100° vit3**.

Transvaser dans une jatte, recouvrir de papier sulfurisé et laisser macérer 24h.

Le lendemain, verser la préparation dans le bol et cuire **15mn 100° vit3**.

Test de cuisson : verser 1 cc de confiture sur le fond d'une assiette, si la confiture fige, elle est cuite sinon prolonger la cuisson petit à petit et vérifier au fur et à mesure).

Verser dans des pots à couvercles stérilisés, refermer du couvercle aussitôt et retourner jusqu'à complet refroidissement.





## 17.8 Confitures pêches-framboises



### Ingrédients

mn réalisation – mn cuisson

750 g pêches, brugnons ou nectarines

250 g framboise

1 kg sucre gélifiant

### Préparation

Tremper les pots à confiture dans de l'eau bouillante, retourner et laisser sécher sur un linge propre, sans les essuyer.

Laver, égoutter, éplucher, dénoyauter et couper les pêches en quartiers, puis chaque quartier en deux.

Laver, égoutter, équeuter les framboises, les mélanger aux pêches et au sucre dans un saladier puis verser dans le bol.

Laisser macérer environ 2h et programmer **30mn 100° vit3**.

Ecumer la confiture en fin de cuisson, avant de remplir les pots à chaud et fermer.

\*\*\* Les petites pêches de vigne, bien mûres, mais non abîmées conviennent parfaitement pour cette confiture. Astuce : vous pouvez utiliser des framboises surgelées.



## 17.9 Confiture d'oignons



### Ingrédients

Mini 2jrs avant utilisation - 10mn réalisation – 30mn cuisson

500 g beaux oignons

75 g sucre semoule

3 cs huile

sel

poivre

2 ½ gobelets vin rouge (Tursan par exemple)

### Préparation

Chauffer l'huile **1mn 90° vit1**.

Eplucher les oignons, couper en 4, jeter sur les couteaux en marche **vit3** et régler **10mn 90° vit1**.

Dès que les oignons sont cuits, ajouter vin, sel, sucre et régler **20mn 80° vit1 sans gobelet**, jusqu'à complète réduction du vin.

Ajouter du sucre pour allier avec gibier

Préparée la veille : meilleure réchauffée.



## 17.10 Confiture pomme-cerises



### Ingrédients

40mn réalisation – 20mn cuisson

500 g reinettes juteuses

1 cs jus citron

500 g sucre gélifiant

500 g cerises (anglaises, Montmorency ou griottes) dénoyautées

### Préparation

Peler, couper les pommes et évider les pommes en mettant toutes peaux et pépins dans une gaze.

Mettre les morceaux de pommes et les cerises dénoyautées dans le bol et mixer **10secondes vit6**.

Ajouter sucre et régler **20mn 100° vit3, orifice ouvert**. Ajouter jus de citron et mixer **10secondes vit5**.

Après vérification d'entière cuisson, verser la confiture dans les pots ébouillantés et séchés ; fermer hermétiquement et laisser prendre une nuit, rangés dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

Pour réussir la confiture de cerises malgré leur faible teneur des cerises en pectine, on les cuit parfois dans du jus de groseille, naturellement riche en pectine. Pour ma part, j'utilise du jus de pomme (de préférence des reinettes), car les pommes sont plus abondantes et moins chères que les groseilles ; le parfum des deux fruits se marie bien et la confiture a un bel aspect. Gelée pomme-cerise avec jus...



## 17.11 Confiture pomme-rhubarbe



### Ingrédients

mn réalisation – mn cuisson

1 kg tiges rhubarbe bien rouge

1,5 kg sucre

1 kg pommes

### Préparation

Laver les tiges de rhubarbe dans de l'eau froide en les frottant bien (ne pas les éplucher si elles sont bien rouges) et détailler en petits morceaux.

Dans une bassine en cuivre, mettre morceaux de rhubarbe, pommes pelées, épépinées et coupées en morceaux, sucre et porter à ébullition.

Cuire 30mn en remuant de temps en temps. Vérifier la consistance, écumer et mettre en pots.

\*\*\* Variante: Vous pouvez également faire macérer les morceaux de rhubarbe une nuit avec le sucre = jus abondant. Verser ce sirop dans le bol, régler **3mn 100° vit1** . Dès qu'il commence à épaissir, ajouter rhubarbe et pommes et programmer **30mn 90° vit3** .



## 17.12 Confiture de potimarron-pommes



### Ingrédients

30mn réalisation – 15 + 20mn cuisson

750 g potimarron

600 g pommes

2 citrons verts (limettes)

750 g de sucre cristallisé

### Préparation

Nettoyer le fruit et couper la pulpe en petits dés. Cuire, 15mn, à la vapeur.

Eplucher les pommes et les couper en petits dés et les mettre dans la bassine avec potimarron, sucre + 1 cc zeste râpé d'un citron vert et son jus pressé.

Après avoir mélangé, porter à ébullition en remuant, cuire 5mn en écumant, verser dans une terrine, couvrir et laisser au frais 24h.

Prendre avec une écumoire environ le contenu d'un petit bol de fruits, mixer le reste. Remettre tout dans la bassine, ajouter le reste du jus de citron vert. Amener à ébullition, écumer, réduire le feu et cuire 10mn.

Vérifier la confiture et mettre en pots et fermer. On peut ajouter, avant la mise en pots, des rondelles d'orange (avec zeste) cuites à part dans le sirop.



## 17.13 Confitures de potimarron et noix

### Ingrédients

mn réalisation – mn cuisson – 4 personnes

1 potimarron d'1,5 kg  
150 g cerneaux noix  
1 citron  
1 gousse de vanille  
900 g sucre cristallisé

### Préparation

Faire comme pour la recette précédente jusqu'à la fin de la cuisson à la vapeur (cela devrait faire 1 kg de pulpe de fruit après épluchage).

Mettre cette pulpe cuite à la vapeur dans une terrine avec le sucre, le jus du citron et la gousse de vanille ouverte en deux. Couvrir et laisser macérer une nuit.

Verser dans la bassine à confiture. Faire un peu griller les noix dans une poêle sans les brûler, les écraser avec les doigts et les ajouter. Porter à ébullition, et faire bouillir 5mn en écumant.

Remettre à macérer au moins une journée. Faire alors cuire 15mn en écumant. Vérifier la cuisson.

Mettre de côté un petit bol de potimarron et de noix (pêcher avec une écumoire), couper la vanille en morceaux et la répartir dans les pots.

Passer le reste de la confiture au moulin à légumes ou mixer. Y ajouter ensuite les fruits entiers mis de côté. Ramener à ébullition. Mettre en pots et fermer.



## 17.14 Confit de cidre



### Ingrédients

15mn réalisation – 10mn cuisson + 2x3mn à gros bouillons

1 cidre brut (75cl)

½ sachet "Vitpris"

700 g sucre en poudre

### Préparation

Porter le cidre à ébullition.

Verser dans un bol, ½ sachet de "Vitpris" et mélanger avec 4CS de sucre prélevées dans les 700 g.

Verser ce mélange en pluie sur le cidre en ébullition et cuire, 3mn, à gros bouillons sans cesser de remuer.

Verser doucement la moitié du sucre et cuire à nouveau, maintenir, 3mn, à gros bouillons sans cesser de remuer.

Ajouter le reste de sucre peu à peu, ramener à ébullition et maintenir 3mn sans cesser de remuer.

Verser dans les pots stérilisés, fermer et retourner aussitôt les pots jusqu'au refroidissement. Permet de stériliser le petit volume d'air qui reste à l'intérieur et de créer un vide relatif qui maintient une bonne fermeture.



## 17.15 Gelée de jus de pommes



### Ingrédients

mn réalisation – mn cuisson – 3 pots de 200g

½ citron  
5 dl jus de pomme  
500 g sucre gélifiant  
½ pomme rouge  
3 bâtons de cannelle

### Préparation

Exprimer le jus du demi-citron, le verser dans le bol avec jus de pomme et sucre et porter à ébullition **10mn 100°vit .3**.

Entre-temps, retirer le cœur de la ½ pomme non épluchée, la couper en tranches et placer le tout dans le liquide frémissant et cuire **4mn** supplémentaires.

Dans chaque bocal préalablement ébouillanté, placer 1-2 tranches de pomme et 1 bâton de cannelle, les remplir de gelée bouillante jusqu'à 2cm du rebord en veillant à ce que les tranches de pomme soient complètement immergées et refermer aussitôt.

Conservée dans un endroit sombre, sec et frais, cette gelée se garde au moins 6 mois.





## 17.16 Gelée de raisin



### Ingrédients

mn réalisation – mn cuisson

500 g raisin (Chasselas, muscat blanc ou noir)  
125 g sucre cristal

### Préparation

Ébouillanter (ou stériliser au cuit-vapeur ou stérilisateur) les pots et les retourner sur un torchon propre pour les sécher.

Laver et égoutter les fruits, mettre dans le bol et mixer **1,30mn turbo** puis filtrer à travers le panier cuisson (panier filtre).

Laisser dans le bol (avec peaux et pépins dans panier cuisson) ajouter le sucre et macérer 2h puis régler **13mn 100° vit 3**.

Maintenir l'orifice entrouvert pendant la cuisson.

Au bout de ce temps, vérifier la cuisson en versant 1 cc de gelée sur une assiette froide. Si elle se fige, stopper la cuisson, sinon poursuivre 5mn.

Remplir les pots de gelée, laisser refroidir avant de couvrir et entreposer les pots de gelée dans un endroit frais et aéré.



## 17.17 Gelée au thé de Ceylan



### Ingrédients

20mn réalisation – 45mn cuisson

1 kg pommes  
800 g sucre cristal  
1 citron  
25 g thé Ceylan

### Préparation

Faire bouillir les pommes coupées en 4 dans 1l d'eau et cuire 30mn à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Filtrer le jus de cuisson, avec chinois puis avec étamine, en pressant légèrement. Presser le citron et filtrer son jus.

Porter à ébullition 2dl d'eau, ajouter le thé, infuser 3mn hors du feu et filtrez.

Porter à ébullition jus de pomme, sucre et jus de citron dans le bol et écumer, cuire 5mn, ajouter thé et cuire encore 5mn et empoter.

Servir avec biscuits, cake et brioches. Utiliser toutes sortes de thés différents.



## 17.18 Gelée de thym



### Ingrédients

1 bouquet thym  
1 litre d'eau  
jus d'1 citron bien mûr  
2 bâtons cannelle  
600 g à 1kg sucre gélifiant  
20 pépins de pommes séchés

### Préparation

Dans le bol, mettre le thym cassé en petits morceaux + l'eau, placer le panier et programmer **15mn à 100° vit3**.

Filtrer et reverser infusion dans le bol, cannelle, sucre gélifiant, pépins de pommes dans une gaze bien nouée et coincée dans le couvercle (pépins baignent dans le jus), programmer **30mn à 100° vit3**.

**A 15mn** de cuisson caler le gobelet afin que la vapeur s'échappe.

Enlever la gaze-pépins, ajouter jus du citron et régler **20secondes vit5**.

Vérifier la consistance avec 1 cc : verser quelques gouttes sur une assiette froide si elle fige aussitôt, c'est bon.

\*\*\* Consommer pour déglacage cuisson de viandes blanches ou marmelade. Ou la gélifier afin de la servir comme la gelée au Porto : juste écrasée à la fourchette avec viandes ou fruits cuisinés... Sinon, ajouter 1 cc de gelée de thym en guise de sucre au thé ou tisanes de la journée, accompagner une tarte aux pommes ou lapin grillé. Voir aussi avec du thym citron.



## 17.19 Gelée de vin rouge aux épices



### Ingrédients

30mn réalisation - 15mn cuisson – 4 pots de 250g

50 cl bon Bourgogne  
50 cl jus pommes  
1 kg sucre cristal  
¼ bâton cannelle  
2 clous girofle  
½ citron non traité (zeste & jus)  
½ orange non traitée (zeste & jus)  
½ gousse vanille

### Préparation

Porter le vin à ébullition.

Dans une mousseline, placer toutes les épices, bien la ficeler et l'immerger dans le vin.

Ajouter zestes, jus, jus de pomme, sucre et chauffer doucement pour fondre le sucre.

Porter à ébullition, écumer et cuire à feu vif environ 15mn pour gélification. Vérifier la cuisson sur une assiette froide.

Verser dans les pots stérilisés et fermer les pots.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 17.20 Confiture de citron

### Ingrédients

500 g de citrons pelés  
1 zeste d'1 citron (ne garder que la partie jaune)  
500 g de sucre

### Préparation

Mettre tous les citrons + le zeste dans le bol et mixer 20 secondes, vitesses 4-5.

Verser le sucre. Programmer 30 minutes, T°100, vitesses 1-2.

A la fin de la cuisson, mixer quelques secondes, vitesse 4 mais attention, si vous mixez trop longtemps, la confiture deviendra très amère.





## 17.21 Confiture d'oignons

### Ingrédients

3 gros oignons  
50 g de beurre  
2 dl de bon vin rouge  
2 cs de miel ou de sucre.  
Sel, poivre

### Préparation

Mettre le fouet dans l'appareil. Verser l'oignon coupé finement en rondelles. Programmer 30 minutes vitesse 2 90° avec le gobelet en place. Les oignons doivent être blancs mais cuits.

Assaisonner avec du sel et du poivre, ajouter le vin et le miel ou le sucre et programmer 40 minutes vitesse 2 T°100





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 17.22 Confiture aux 3 saveurs

### Ingrédients

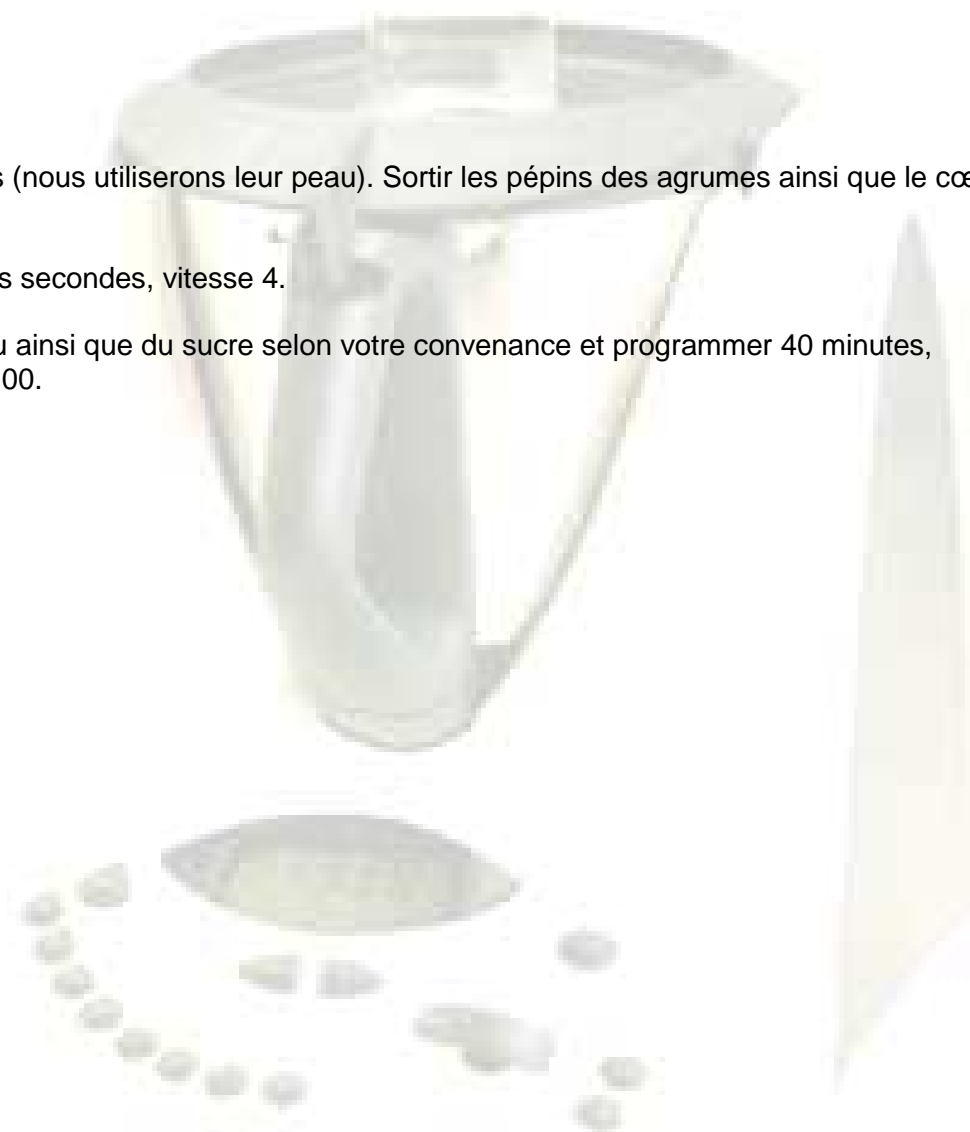
1 pomme  
1 orange  
1 citron  
sucre  
eau

### Préparation

Laver les fruits (nous utiliserons leur peau). Sortir les pépins des agrumes ainsi que le cœur de la pomme.

Mixer quelques secondes, vitesse 4.

Mettre de l'eau ainsi que du sucre selon votre convenance et programmer 40 minutes, vitesse 3 à T°100.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 17.23 Notes







<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## **18 Pains, brioche, beignets et pâtes**

### **18.1 Pains**





### 18.1.1 Pain rapide



#### **Ingrédients**

500 g de farine (type 55)  
25 g de levure de boulanger  
2 cc de sel  
300 g d'eau

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 60°C (Th 2) et mettre dans le fond du four un récipient avec un gobelet d'eau.

Mettre les 300 g d'eau dans le bol du Thermomix avec la levure et régler 1 minute à 37°C vitesse 2.

Ajouter la farine puis le sel et programmer 4 minutes en position EPI en enlevant le gobelet.

Mettre au four 20 minutes à 60°C. Laisser lever dans le four.

Sortir la pâte du four. Fariner la pâte pour éviter qu'elle colle. La rabattre (il s'agit de ramener avec les mains l'extérieur de la pâte vers l'intérieur, 4 fois e la tournant d'1/4 de tour à chaque fois, ceci pour en chasser l'air. Puis la rouler au rouleau à pâtisserie en faisant des tours comme pour la pâte feuilletée. Découper en 7 tronçons.

Rouler chaque tronçon sur lui même pour lui donner la forme d'une boule et les disposer sur une plaque de cuisson ou sur la grille recouverte de papier sulfurisé.

Laisser doubler de volume.

Faire des incisions sur le pain avec une gignette ou un scalpel à défaut un couteau bien aiguisé.

Facultatif : Humidifier le dessus de chaque boule à l'aide d'un pinceau ou un vaporisateur et saupoudrer de quelques graines de Sésame.

Cuire 20 minutes à 240°C (Th 8/9).



### 18.1.2 Pain express



#### **Ingrédients**

500 g de farine (type 55)  
25 g de levure de boulanger  
2 cc de sel  
300 g d'eau  
1 cs d'huile d'olive  
1 cs de sucre en poudre

#### **Préparation**

Préchauffer le four à 60°C (Th 2).

Y disposer un récipient avec 1/2 gobelet d'eau.

Mettre l'eau dans le bol du Thermomix avec la levure et régler 1 minute vitesse 2.

Ajouter la farine, l'huile, le sucre, puis le sel et programmer 2 minutes en position EPI en enlevant le gobelet.

Sortir la pâte du bol et former une boule.

Diviser en 7 tronçons, puis faire 7 petites boules à disposer en fleur et saupoudrer de farine.

Mettre au four 30 minutes à 60°C. Puis 20 minutes à 240°C.



### 18.1.3 Pain Ciabatta



#### Ingrédients

500 g farine Ciabatta  
1/4 gobelet doseur d'huile d'olive  
360 ml d'eau  
pas d'ajout de sel ni levure

#### Préparation

Mettre la farine, l'huile et l'eau dans le bol

Pétrir 5 mn

Laisser reposer 30 mn dans un endroit chauffé, ou au four 35° porte ouverte



Façonner la pâte selon le goût et déposer sur une feuille antiadhésive,

Laisser reposer 45 mn environ

Enfourner 30 mn au four 220° en plaçant un bol d'eau u

A noter: Cette farine pain Ciabatta donne des pains avec une mie bien aérée, une croûte fine et craquante, trouvée à Lidl 79 cts le kilo



#### 18.1.4 Baguettes



##### Ingrédients

500 g de farine  
1 levure boulanger  
2 cc de sel

##### Préparation

Mélanger 280 g eau + levure **mixer 1mn 37° vit 1**

Ajouter la farine et sel **pétrir 2 mn sur épis**

Laisser reposer dans le bol 1 h

Faire les 3 baguettes sur une plaque farinée et laisser lever 1 h 30

Cuire four Th 8 ou 240°

10 mn à 240 °

10 mn à 200 °

Rajouté 10 mn sans la plaque donc sur la grille pour que le pain soit plus doré.



### 18.1.5 Biscottes à la Vache Qui Rit



#### **Ingrédients**

500 g de farine  
30 g de levure de boulanger  
130 g de beurre  
1 cc de sucre  
2 gobelet d'eau (ajouter selon type de farine)

#### **Préparation**

Mettre tous les ingrédients dans le bol et **mixer vit4/10secondes puis pétrir/5min.**

Étaler la pâte au rouleau et tartiner avec 3 vache qui rit puis rouler le pain et laisser lever.

Cuire à moitié et laisser refroidir.

Couper sous forme de biscottes et faire griller au four



### 18.1.6 Fougasse Provençale



#### **Ingrédients**

½ Cube de levure de boulanger  
250 g d'eau  
500 g de farine  
2 cc de sel  
50 g d'huile d'olive  
2 cc d'herbes de Provence  
70 g d'olives noires  
70 g d'anchois  
gaines d'anis et gros sel

#### **Préparation**

Mettre la levure et l'eau dans le TM **1mn30 vitesse 1**

Ajouter la farine, le sel, l'huile et les herbes de Provence **3mn fonction épis**

Laisser lever 1 heure dans un saladier couvert d'un torchon

Couper la pâte en trois parts égales et les étaler en forme ovale d'une épaisseur d'un centimètre

Badigeonner légèrement les pâtes avec un peu d'huile d'olive

Sur la première disposer les olives dénoyautées, sur la seconde, les anchois et saupoudrer la troisième avec le gros sel et les gains d'anis

Replier chaque pâte en deux, badigeonner les avec de l'huile d'olive et pratiquer des grandes entailles dans les pains pour former des trous

Laisser lever à nouveau une demi heure et cuire 20mn à 200°

Nous avons mangé les fougasses avec les salades, les grillades et la ratatouille et elles ont eu beaucoup de succès.



### 18.1.7 Pain aux noix



#### Ingrédients

100 g de noix  
450 g de farine  
50 g de sucre  
50 g de levure boulangère  
1 pot de yaourt nature  
2 1/2 gobelets d'eau

#### Préparation

100 g de noix **5secondes/vit4**, vider le bol et réserver

450 g de farine, 50 g de sucre, 50 g de levure boulangère, 1 pot de yaourt nature, un peu de sel et 2 1/2 gobelets d'eau **pétrir 4min**

Ajouter les noix et **pétrir 30 secondes**

Laisser lever une 1/2 heure et façonner des petits pains et faire cuire au four 30 min





### 18.1.8 Pain à la semoule



#### Ingrédients

190 g d'eau  
120 g d'huile d'olive  
25 g de levure de boulanger fraîche  
250 g de semoule de blé fine  
300 g de farine  
2 jaunes d'œufs  
1 cs bombée de lait en poudre  
1 cc bombée de sel  
dorure  
1 œuf

#### Préparation

Verser l'eau et l'huile dans le bol et ajouter la levure émiettée, **réglér 2 mn à 37° vitesse 2.**

Ajouter tous les ingrédients en mettant le sel en dernier.

**Pétrir 2 mn 30 bol fermé position épi.**

Mettre la pâte en boule dans un saladier couvert et laisser lever environ 30 mn.

Séparer la pâte en trois pâtons et les façonner en boules.

Aplatir chaque boule et faire lever couvert d'un torchon 1 h.

Badigeonner les pains avec l'œuf battu.

Enfourner four chaud 240° pendant 15 mn.



### 18.1.9 Pâte à tartiner au chocolat blanc

#### Ingrédients

100 g DE CHOCOLAT BLANC  
50 g D'AMANDES MONDEES  
40 g DE SUCRE EN POUDRE  
50 g DE LAIT  
60 g DE BEURRE

#### Préparation

Mettre dans le bol les amandes et **mixer 15 secondes/vit 8.**

Ajouter le chocolat coupé en morceaux, le sucre et le lait et **programmer 3 mn/50%vit 3.**

A la sonnerie, ajouter le beurre coupé en morceaux et **mixer 30 secondes/ vit 7.**

Conservation 1 semaine au frigo.





### 18.1.10 Pain d'aubergines

#### **Ingrédients**

(18 min + TM 2 min + cuisson 20 min)

2 belles aubergines (env. 600g)  
2 poivrons rouges  
1 tomate  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
3 œufs  
80 g de chapelure  
2 cs d'huile d'olive  
3 pincées de marjolaine  
1 cc de gros sel  
1 pincée de poivre

#### **Préparation**

Installer les aubergines entières, non pelées, sous le gril allumé du four (Th. max) pendant ¼ d'heure. Les retourner 2 ou 3 fois. Les aubergines doivent devenir souples, avec des tâches foncées par endroit.

Régler le four sur Th.6 (180°) et laisser préchauffer.

Peler l'oignon et l'ail, les couper en morceaux grossier et les jeter sur les couteaux du TM à vit.4.

Verser la préparation dans un moule à cake et enfourner 20 min.

Dès que le pain d'aubergines est cuit, le sortir du four et le démouler délicatement sur un plat.

Ce pain se déguste aussi bien froid que chaud.

CONSEIL : soigner la présentation du pain en l'entourant par exemple d'un coulis de tomate et poivron, et en le saupoudrant de marjolaine.



## 18.1.11 Pain aux olives et chèvre

### Ingrédients

5mn réalisation – 45mn levage – 25mn cuisson – 4 personnes

1 kg farine  
500 g eau  
100 g huile olive  
30 g sel  
40 g levure boulanger  
2 poignées d'olive grecques dénoyautées  
thym frais  
2 petits fromages de chèvre ou 1 lingot

### Préparation

Introduire la levure émiettée et l'eau dans le bol. Régler **1½mn à 50°C, vitesse 4**.

A l'arrêt de la minuterie, verser la farine et mixer **3mn Epi en ajoutant le sel, 1mn avant la fin du pétrissage**. On obtient une pâte lisse qui se décolle bien des parois. Laisser reposer dans le bol fermé pendant ¾h.

Préchauffer le four Th. 250°C brioche.

Sortir du bol, aplatir avec la paume de la main répartir thym et olives, mettre en forme (la soudure dessous).

Laisser pousser 30mn (été) 45mn (hiver) Meilleur à 24-25°C **en projetant un voile d'eau au spray au début puis au bout de 15mn**.

La pâte a quasiment doublé de volume. Inciser alors avec une lame de rasoir 5 à 7 fois et enfourner. Verser ½ verre d'eau dans la lèchefrite afin de générer une vapeur immédiate.

Au bout de 5mn de cuisson, baisser le Th à 240-250°C pendant 15mn.

Pendant les 3 dernières minutes ouvrir la porte du four afin que toute vapeur s'échappe.

\*\*\* Une fois cuit, couper le pain en deux, étaler le fromage de chèvre, du thym et un filet d'huile et mettre sous grill 5mn en surveillant.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 18.1.12 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 18.2 Brioches





### 18.2.1 Brioche du lendemain



#### **Ingrédients**

500 g farine  
10 g sel Guérande  
50 g sucre  
25 g levure de boulanger  
3 œufs  
200 g lait  
150 g beurre mou  
1 jaune d'œuf pour dorer

#### **Préparation**

Dans le bol, sel, sucre, lait, levure, 3mn vitesse 3 37°

Ajouter la farine, les œufs pétrir 3mn  
1mn avant la fin ajouter le beurre ramolli et clarifié

Fariner un plat et laisser la pâte reposer environs 1 h à température ambiante (22°27°), recouverte d'un torchon

Rabattre et placer au frigo jusqu'au lendemain, dans un très Grand plat, recouvrir d'une assiette et placer un poids pour empêcher que la pâte se soulève.

Le lendemain

Beurrer au pinceau les moules (je les place au congélateur quelques minutes pour bien fixer le beurre sur les parois)

Déposer la pâte dans des moules ou la pâte façonnée, au pinceau un peu de jaune d'œuf pour dorer la brioche, attendre 40 mn.

Déposer dans le four préchauffé à 200° pendant 20 à 25 minutes



### 18.2.2 Brioche aux amandes



#### Ingrédients

350 g de farine "FR...INE" spéciale pains au lait (c'est important, le résultat est différent avec une autre)  
50 g de farine, peser à part pour faire le levain  
50 g de poudre d'amandes / ou 50g de noix de coco râpée ( au choix: les 2 sont bons)  
50 g de sucre cassonade  
20 g de levure fraîche de boulanger (1/2 cube)  
3 œufs  
100 ml de lait ( 50 pour le levain, 50 pour le reste)  
1/2 cc de sel  
110 g de beurre ramolli  
arôme vanille ou amande ou fleur d'oranger : un tout petit peu au choix

#### Préparation

##### DÉROULEMENT DE LA RECETTE

FAIRE LE LEVAIN EN METTANT 50ML DE LAIT ET LES 20G DE LEVURE DANS LE BOL  
**VIT3, 1 MINUTE 30, A 40°**

METTRE CECI DANS UN PETIT BOL ET AJOUTER LES 50G DE FARINE

HOMOGENÉISER ET LAISSER LEVER LE PÂTON (LEVAIN) 1/2h à 1h DANS UN ENDROIT TIÈDE

##### PENDANT CE TEMPS:

Mettre tout le reste des ingrédients (sauf le beurre) dans le bol du TM : les œufs, la vanille, la cassonade, les 50ml de lait restants, le sel, les 50g de poudre d'amandes, les 350g de farine  
: **MÉLANGER VIT 2-3, PÉTRIR (fonction pétrin) 1 MINUTE**

Puis incorporer peu à peu le levain qui a gonflé dans le bol, et repétrir encore pendant l'incorporation, puis introduire peu à peu le beurre ramolli en pommade, cuiller par cuiller :  
**VEILLER à ne pas dépasser 5 à 6 mn de pétrissage EN TOUT** ( nous nous sommes aperçus que la pâte chauffait, vaut mieux arrêter et repétrir)

Sortir la pâte du bol du TM, la refaçonner à la main un peu et la mettre dans un saladier pour une pousse de 2H au four à 40°

Passé ce temps, la sortir, la diviser en 3 pour faire une tresse et laisser monter (2ème pousse) 1H

Enfin prête! La dorer à l'œuf, mettre du gros sucre dessus et enfourner pour 20 minutes à 200°





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Si elle brunit trop vite, mettre une feuille de papier alu dessus, mais ce n'est pas forcément nécessaire.





### 18.2.3 Brioche aux petits suisses



#### Ingrédients

3 œufs  
30 g de lait  
4 petits suisses  
60 g de sucre  
500 g de farine  
1 1/2 cc de sel  
1 sachet de levure déshydratée  
4 cs d'eau de fleur d'oranger

#### Préparation

Dans le bol mettre le lait et la levure **2 mn 37° Vit 2**, à la sonnerie rajouter les autres ingrédients et **fonction épi 4 mn**.

Laisser lever dans le bol 2 heures. Après j'ai procédé comme pour la brioche de Nathan.

J'ai mis ma pâte dans un plat 20 mn à four 50° puis 25 à 30 mn à 180°.



#### 18.2.4 Brioche aux pépites de chocolat



##### Ingrédients

130 g de lait écrémé (j'ai mis du demi-écrémé)  
1 cc de levure sèche de boulanger  
1 œuf battu en omelette  
1 petite cc de sel  
30 g de sucre  
40 g de beurre  
350 g de farine T 45

##### Préparation

Dans le bol du TM : Mettre la levure + le lait.

**Chauffer 2 mn 30 secondes à 37° VIT 2.**

Ajouter les autres ingrédients dans l'ordre et **pétrir pendant 3 min.**

Sortir le pâton à la fin du programme et l'étaler en rectangle.

Mélanger 20 g de beurre fondu et 20 g de sucre et en badigeonner la pâte.

Parsemer 100 g de pépites de chocolat (ou moins selon ses goûts)

Rouler la pâte en boudin et découper des tronçons de 3-4 cm environ de large. Les poser dans un moule carré (le mien est un moule octogonal en silicone et fait 22 cm de diamètre) et laisser lever 45 min dans un endroit tiède.

Enfourner dans le four préchauffé à 180° et laisser cuire 20 min (couvrir d'un papier alu si la brioche dore trop vite).

Mélanger 1 cs de sucre et 1 cs d'eau et faire bouillir 2 min. A la sortie du four, badigeonner la brioche avec le sirop obtenu.

Démouler et laisser refroidir sur une grille.



## 18.2.5 Brioche de Nathan

### Ingrédients

500 g de farine  
70 g de sucre glace  
90 g de beurre  
120 g de lait  
3 œufs  
1 pincée de sel  
1 sachet de levure de boulanger  
gains de sucre ou cerises confites

### Préparation

Mettre dans le bol du Thermomix le lait, les œufs ainsi que le sucre glace **2min 37° vit2**

Ajouter la levure avec la farine **4 min EPI.**

Ajouter le beurre ainsi que le sel sans ôter le couvercle **5min épi.**

Placer le gobelet et laisser reposer dans le bol jusqu'à ce que le gobelet se renverse (voir photo) environ 2h 30.

Mettre la pâte dans un récipient.

Préchauffer le four à 50°

Se beurrer les mains et faire 9 boules de 75 à 80g et une grande avec la pâte restante.

Mettre les boulettes autour de votre moule (cercle pour moi), puis la plus grande boule au milieu. Décorer au choix.

Mettre au four 20 min à 50° (placer un ramequin d'eau dans votre four)  
Puis 180° 20 à 25 min.



### 18.2.6 Brioche Mousseline



#### **Ingrédients**

350 g de farine  
4 œufs  
100 g de sucre en poudre  
170 g de beurre en morceaux  
20 g de levure fraîche (moi j'ai mis 2 sachets de levure de boulanger ultra rapide, résultat identique)  
1/2 cc de sel

#### **Préparation**

Mettre la levure émiettée et 20 g d'eau dans le bol et **mixer 30 secondes a vit 3.**

Ajouter le reste des ingrédients et régler **2 mn sur EPI.**

Vider la pâte dans un récipient hermétique et laisser reposer 12 h

Le lendemain, fariner la pâte et le placer dans un grand moule a brioche couvrir et laisser de nouveau reposer 2 h dans un endroit sec

Préchauffer le four a 180°

Cuire au four 30 mn.



### 18.2.7 Brioche type Pasquier



#### Ingrédients

70 g de lait tiède  
75 g de beurre mou  
1/2 cc de sel  
150 g de farine  
1 œuf  
40 g de sucre  
150 g de farine de nouveau  
1.25 cc de levure type briochin

#### Préparation

Dans le bol du TM

Mettre tous les ingrédients dans l'ordre. **Pétrir quelques minutes.**

Laisser doubler de volume dans un saladier, recouvert d'un linge humide.

Enfourner à 180°C dans un moule bien beurré. Surveiller la cuisson.



### 18.2.8 Cake rapide (fausse brioche)

#### Ingrédients

Pour 8 personnes

250 g de farine  
250 g de sucre  
1 sachet de levure chimique  
5 œufs  
300 ml de crème épaisse  
1 sachet de sucre vanillé  
40 g de beurre

#### Préparation

Faites préchauffer le four à 200°C, sans la grille .

Dans le bol du TM :

Versez la farine, le sucre, la levure, mélangez à l'aide de la spatule **1 min VIT 3**.

Ajoutez les œufs, la crème. Adaptez le fouet sur les couteaux et **battez 2 à 3 min VIT 3**.

Disposez le moule à brioche sur la grille, versez la pâte, saupoudrez de sucre vanillé et de noisettes de beurre.

Faites cuire 40 min dans le four, th6/7 ou 200°C.

Démoulez et dégustez tiède.



## 18.2.9 Chinois



### Ingrédients

210 ml de lait  
1 cc de sel  
500 g de farine  
4 cs de sucre fin  
2 sachets de sucre vanillé  
4 jaunes d'œufs  
100 g de beurre ramolli  
1 sachet de levure BRIOCHIN

### Préparation

#### **2mm30 lait + levure à 37° VI 1-2**

Rajouter les autres ingrédients et laisser ensuite monter la pâte jusqu'à ce que le couvercle tombe à la renverse.

La sortir du bol et la travailler un peu à la main et former des rectangles avec le rouleau à pâtisserie.

Faire une crème pâtissière au TM

500 g de lait  
50 g de farine  
2 œufs entiers + 2 jaunes  
10 g de sucre vanillé  
70 g de sucre en poudre

Mettre tous l'ingrédient dans le bol et régler

**7mn /90° /vit4 A l'arrêt de la minuterie, mixer 5 s econdes / vit 9**

Étaler cette crème sur le rectangle de pâte à brioche  
Rouler une extrémité vers l'autre afin de former un boudin.

Couper ce boudin en 8 part égal d'environs 5 cm et poser les debout dans un moule beurré et fariné sans les serrés.

Laisser doubler de volume dans un endroit chaud environ 1h.

Dorer avec 1 jaune d'œuf ; Cuire environ 30mn TH6 ou 180° (selon le four)

A la sortie du four, mélanger du sucre glace avec un peu d'eau et badigeonner le gâteau.

Ca parait super dure mais ce n'est pas le cas, par contre à cause des temps de pose pour que la pâte monte il faut si prendre de bonne heure.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

Il est aussi possible de faire une pâte à brioche à la main pour celle qui non pas de MAP.





### 18.2.10 Pain brioché



#### Ingrédients

280 g d'eau ;  
35 g de levure fraîche ;  
40 g de sucre en poudre ;  
600 g de farine ;  
2 jaunes d'œuf ;  
1 cuillère à café de sel.

#### Préparation

- 1- Verser l'eau dans le bol avec la levure émiettée, ainsi que le sucre.
- 2- Régler 3 mn à 37° **vitesse 2**.
- 3- Ajouter la farine, 1 jaune d'œuf, et le sel.
- 4- pétrir 2 mn 30s, bol fermé ; **position épi**.
- 5- Sortir la pâte du bol et la mettre dans un saladier recouvert d'un torchon et laissez lever 30 mn.
- 6- Rabattre la pâte et façonner à votre convenance, ici nous avons opté pour des nattes :



- 7- Faire lever 30 mn à couvert.

**Astuce :** *il est possible de mettre la pâte dans le coffre de son véhicule, la chaleur ambiante dans le véhicule aide la pâte à lever.*

- 8- Préchauffer le four 180°.
- 9- Badigeonner le pain avec le jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau.



## 18.2.11 Croissants



### Ingrédients

500 g de farine  
150 g de lait  
150 g d'eau  
125 g de beurre des Charente si possible (se tient mieux pour le feuilletage)  
1 sachet de Briochin (ou 15 20 g de levure biologique)  
10 g de sel  
50 g de sucre

### Préparation

Mettre dans le batteur dans l'ordre le sel, le sucre, la farine, l'eau, la levure.

Pétrir **1 mn fonction pétrin**, filmer, laisser pousser (doubler de volume) température ambiante 1h30 environ.

Tourner la pâte:

Étaler comme pour le feuilletage, et mettre le beurre (rabattre chaque extrémité jusqu'à ce qu'elles se touchent au centre, et replier comme un livre).

Donner 2 tours simples

laissé poser la pâte 15 min au frais et recommencer une seule fois  
laissé encore reposer la pâte 15 min au frais.

Couper la pâte en deux, en remettre une au frais et étaler l'autre 3 mm d'épaisseur en donnant 20 cm de largeur et 70 cm de longueur environ.

Séparer la pâte en deux dans le sens de la longueur.

Couper chaque bande en 2 triangles de 10-12 cm de base, les rouler de la base la plus large vers la plus fine pour donner la forme des croissants sans trop serrer et vite car la pâte lève.



## 18.2.12 Pains au chocolat



### Ingrédients

120 g d'eau,  
120 g de lait (1/2 écrémé si possible),  
2 sachets de levure Briochin,  
500 g de farine,  
50 g de sucre,  
1 cc bombée de sel fin,  
50 g de beurre doux ramolli en morceaux.

Et aussi pour une deuxième partie de la préparation:

1 plaquette de 250 g de beurre doux,  
des barres de chocolat noir,  
1 œuf battu pour dorer.

### Préparation

Pour commencer... **La veille ...**

- Mettez dans votre bol, le lait, l'eau et la levure et programmez **2mn/ 37°C/ vitesse 3**.
- Ajoutez la farine, le sucre, le sel et les 50 g de beurre.
- **Pétrissez 2 mn/ épi.**
- Débarrassez dans un saladier et couvrez de scellofrais.
- Laissez reposer une nuit au frigo.

Le lendemain sortez le saladier une demi-heure avant de commencer votre pâte.

- Sur votre plan fariné, étalez votre pâton en forme de trèfle avec une épaisseur un peu plus importante au milieu ...



- Déposez votre beurre dans un papier étirable et "battez" le avec votre rouleau à pâtisserie



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

afin d'obtenir un carré.

- Déposez le beurre (sans son papier) sur le trèfle et rabattez chaque coin vers le milieu un peu comme une enveloppe !!!

- A l'aide de votre rouleau à pâtisserie, étalez la pâte en un rectangle d'environ 50X20 cm.

- Pliez en trois votre pâte, puis **laissez reposer une demi-heure au frigo.**

- Au bout de ce temps, étalez de nouveau en un rectangle de 70X20 cm.

- Pliez en quatre (comme un portefeuille) et **laissez de nouveau 30 mn au frigo.**

- Il ne vous reste plus qu'à faire un grand rectangle, de découper des bandes de la largeur de vos barres....



- Ensuite, si vous êtes gourmande comme moi, mettez deux barres de chocolat à chaque extrémité et roulez vers le milieu....



- Couvrez d'un linge et laissez reposer encore environ 2 heures. Ils doivent doubler de volume !!!

- Badigeonnez avec l'œuf battu.



- **Enfournez à 210°C pour 15 à 20 mn** selon la taille des viennoiseries !!!



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 18.2.13 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 18.3 Beignet





### 18.3.1 Le Bottereau Nantais



#### **Ingrédients**

500 g de farine  
25 cl de lait  
5 œufs  
125 g de beurre mou  
4 cs de rhum ou de fleur d'oranger  
1 sachets de sucre vanillé  
sucre poudre  
sel (obligatoire !!)  
1 sachet de levure

#### **Préparation**

Mélanger la farine, les sucres, la levure et le sel.

Ajouter le lait

Ajoutez les œufs un à un, le beurre ramolli et le rhum.

Pétrir vitesse 2 4 mn jusqu'à l'obtention d'une pâte assez épaisse.

Mettre la pâte en boule, la couvrir d'un torchon et la laisser reposer 2 heures.

Etaler la pâte sur une planche farinée et la découper en losanges

Faire chauffer de l'huile 180° dans une friteuse et y plonger les bottereaux

Laisser les bottereaux dorer et gonfler un moment et les retirer à l'aide d'une écumoire.

Les égoutter et bien les éponger et les saupoudrer de sucre





### 18.3.2 Beignets d'Emile Jung

#### Ingrédients

2 gobelets de lait  
20 g de levure de boulanger  
120 g de beurre coupés en dés  
100 g de sucre semoule  
1 pincée de sel  
2 œufs  
650 g de farine

#### Préparation

Dans le bol du TM, mettre le lait et la levure émiettée. **Régler 2 min à 40° vit 2.**

Ajouter les autres ingrédients. Mettre fonction **pétrin pendant 3 minutes.**

Laisser lever dans le bol jusqu'à ce que le couvercle se soulève (environ 45 min).

Etaler la pâte, y découper des ronds à l'emporte-pièce (un bol fait l'affaire) puis laisser lever encore 30 min environ.

Faire cuire à feu moyen des 2 cotés dans de l'huile ou à la friteuse.



### 18.3.3 Beignets de Carnaval



#### Ingrédients

500 g de farine  
1 pincée de sel  
50 g de sucre  
1 sachet de levure Gourmandises Demarle ou 2 sachets d'une autre levure de boulangerie  
3 œufs  
150 g de lait  
100 g de beurre

#### Préparation

Tous les ingrédients doivent être à température ambiante de préférence.

Faire chauffer lait + levure **2 min à 37°**

Ajouter le reste des ingrédients puis [b] 2 min fonction pétrin. Ajouter une minute si le beurre n'est pas bien incorporé.

Laisser lever environ 30 à 40min dans le bol jusqu'au soulèvement du gobelet.

Etaler sur le plan de travail sur environ 1 cm d'épaisseur.

Sur une partie, j'ai réparti des carrés de chocolat puis repliée la pâte par dessus et découpé autour avec un découpoir 6 cm (celui des mini tartelettes pour celles qui l'ont) Avec le même procédé ou peut fourrer avec la crème pâtissière, un pruneau, de la confiture etc. Je trouve que c plus facile ainsi qu'avec une seringue.

Laisser lever à nouveau environ 20 min

Nature c très bon aussi ou roulé dans un peu de sucre cannelle.

Les frire environ 1 à 2 min de part et d'autre dans la friteuse ou une poêle avec de l'huile ou de la végétaline selon le goût!



## 18.4 Beignets de figues



### Ingrédients

5mn réalisation – 2h repos - 10mn cuisson – 4 personnes

12 belles figues mûres  
2 cs kirsch  
125 g farine  
1 pincée sel  
2 cs sucre en poudre  
2 œufs  
10 cl lait  
huile  
sucre glace

### Préparation

Laver les figues sous l'eau fraîche sans séparer les quartiers. Les fendre en quatre dans la hauteur. Les placer dans un saladier et les saupoudrer de sucre, arroser de kirsch et laisser macérer 1h.

Dans le bol, verser farine, sel, sucre, œufs, lait, 1CS d'huile et régler secondes. vit. Laisser reposer pendant 1 heure.

Chauffer l'huile de friture à 180°C.

Egoutter les figues, les tremper dans la pâte à frire, les plonger par petites quantités dans l'huile de friture bien chaude.

Laisser dorer quelques minutes en remuant de temps en temps afin que les beignets soient complètement immergés.

Une fois dorés partout, les déposer sur du papier absorbant et les saupoudrer de sucre glace avant de les consommer.



## 18.5 Beignets à la vanille



### Ingrédients

Réalisation : 10mn crème + 10mn cuisson beignets + 2heures congélation – 4 pers.

#### Crème

½ litre lait  
10 g farine  
10 g maïzena  
70 g sucre semoule  
2 œufs entiers  
2 jaunes d'œuf  
2 gousses vanille fendues et gâtées

#### Beignets

150 g farine  
½ cc sel  
1 œuf  
1 gobelet d'eau

### Préparation

Introduire tous les ingrédients dans le bol et régler 6mn, 90°C, vit. 4.

A l'arrêt de la minuterie, mixer 5secondes. vit.9. Verser dans un saladier, laisser refroidir et mettre dans bac à glaçons-billes au congélateur pendant 2h minimum.

Introduire tous les ingrédients dans le bol et mixer 10secondes. vit.6.

Racler le fond du bol avec la spatule et mixer à nouveau 10secondes. vit. 6.

Tremper les boules de crème dans la pâte à beignets et mettre dans la friteuse à 180°C. Les retourner avec l'araignée, les sortir dès qu'ils sont blond doré, les disposer sur du Sopalin et les saupoudrer de sucre glace. \* Servir tièdes.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 18.5.1 Notes





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 18.6 Pâtes





### 18.6.1 Pâte à pizza



#### **Ingrédients**

350 g de farine  
1 sachet de levure de boulanger  
100 g de lait  
1 cs d'huile d'olive  
sel

#### **Préparation**

Mettre dans le bol du TM 100 g d'eau, la levure, 10 g de lait et régler 1 min 30 à 37°, vitesse 2.

Ajouter la farine, l'huile d'olive, le sel et régler 1 min, fonction épi. Ajouter 90 g de lait et régler 1 min, fonction épi.

Mettre la pâte dans un saladier et laisser reposer la pâte 1 heure.



## 18.6.2 Pâte brisée



### Ingrédients

#### Pâte Brisée

100 g de beurre  
200 g de farine  
1 jaune d'œuf  
5 g sel fin  
5 cl d'eau  
50 g de sucre semoule

### Préparation

Déposer dans le bol les ingrédients sauf le jaune, mélanger 30 secondes, vitesse 1, ajouter l'œuf 30 secondes position Epi

Réaliser un pâton, réserver 30mn au frais  
Foncer réserver 30mn minimum au frais

Cuire 25 mn 180° (commencer à 120°)

Pour réussir:

Peser avec justesse

Tamiser la farine.

Ne pas trop travailler la pâte

Le beurre ne doit être ni trop mou...ni trop dur...

Et surtout Laisser reposer la pâte avant le fonçage.





### 18.6.3 Pâte pizza de base 30 cm



#### **Ingrédients**

200 g de farine  
3 cl huile d'olive  
5 cl d'eau  
5 g levure de boulanger  
sel

#### **Préparation**

Placer l'eau, la levure, et le sel dans le bol

Mixer 1mn vitesse 3

Ajouter la farine pétrir 2mn

Laisser reposer la pâte 1 heure à une température de 27°

Etaler la pâte au rouleau

Pour une pâte épaisse rajouter 5 cl de lait,

Pour une pâte croustillante rajouter un œuf et une cuillère à café de sucre

Pour une pâte riche rajouter 5 cl de lait, un œuf et une cuillère à café de sucre



#### 18.6.4 Pâte feuilletée express



##### Ingrédients

150 g de farine,  
150 g de beurre en morceaux congelé au préalable,  
75 g d'eau froide  
1 pincée de sel.

##### Préparation

Congeler le beurre en morceaux à l'avance.



- Mettre tous les ingrédients dans le bol et **mixer 15 secondes à vitesse 6**.
- **Mixer 10 secondes, fonction sens inverse, vitesse 2** afin de décrocher toute la pâte collée au bol.
- Étaler la pâte sur un plan de travail fariné en un rectangle et la replier en 3.



- Faire 3 fois cette manipulation ou plus .....



- Étaler la garniture ou emballer pour congeler !!!!



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>



Regardez comme il y a plein de feuilles.





<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 18.7 Notes





## 19 Boissons





## 19.1 Jus de pomme



### **Ingrédients**

100 g de sucre en poudre  
900 g d'eau  
Le jus d'un citron  
3 grosses pommes épluchées et épépinées

### **Préparation**

Dans le bol mettre l'eau et le sucre.  
Programmer 10 mn à 90 °vitesse 1

A l'arrêt de la minuterie, verser le jus de citron et ajouter les pommes coupées en morceaux.  
Mixer vitesse 4 en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à 10 pendant 1 mn.

A conserver au frais.

Vous pouvez préparer de la même manière un jus de poires et de pêches.



## 19.2 Jus multivitaminés



### Ingrédients

- 1 citron
- 2 oranges
- 1 pomme
- 5 tranches d'ananas en boîte (ou 7 mini-tranches d'ananas en boîte : les + parfumées)
- 1 poire
- 1 banane bien mûre
- 2 cs de pur sucre de canne (facultatif)

### Préparation

Peler les fruits et **mixer le tout VIT 6 à Turbo pendant 1 min ou 2** de façon à obtenir une purée de fruits, sans morceaux et sans pulpe...

Ajouter de l'eau jusqu'à 2 litres, mélanger. C'est prêt....Ajouter des glaçons et/ou du sucre si besoin.



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

### 19.3 Banana Colada



#### **Ingrédients**

Pour 1 personne :

3 cl de rhum

3 cl de sirop de sucre

3 cl de liqueur de coco

3 cl de crème de banane

12 cl de jus d'ananas

1/2 banane

glace pilée

#### **Préparation**

Réunir tous les ingrédients, banane comprise dans le TM 21.

Vitesse Turbo, 20 à 30 secondes.

Servir dans un grand verre, sur de la glace passé au thermomix, avec des pailles.





## 19.4 Blue Lagon



### Ingrédients

3 gobelets Vodka  
1 de Curaçao bleu  
1 gobelet de jus de citron  
5 gobelets d'eau gazeuse  
10 glaçons

### Préparation

Verser tous les liquides dans le bol et mixer 20secondes. vitesse 6.

Servir dans les verres rafraîchis (évent. mouillés de sucre).





## 19.5 Sirop de mûre



### Ingrédients

### Préparation

Presser les mûres de manière à obtenir un jus et laisser reposer une nuit pour qu'il fermente un peu : ce traitement permet de neutraliser la pectine des fruits.

Mélanger ensuite 1 part de sucre pour une part de jus de mûre en volume et faire cuire à feu doux en maintenant une petite ébullition.

Ecumer régulièrement. Après refroidissement, mettre en bouteille.

Servir comme boisson rafraichissante ou pour préparer du kir.

Le sirop de mûre dilué dans une infusion de feuilles de mûre est en outre, excellent en gargarisme contre l'angine et la pharyngite.



## 19.6 Cognac de printemps

### Ingrédients

### Préparation

Remplir une grande bouteille ou un tonnelet de pétales de fleurs d'aubépine.

Ajouter du cognac et laisser reposer pendant 4 mois.

A l'issue de cette période, filtrer et déguster enfin, avec modération cependant.

Les fleurs d'aubépine ont de nombreuses propriétés thérapeutiques dont celles d'être légèrement tonicardiaques, hypotensives (réduisent la tension artérielle), calmantes au niveau des nerfs, toniques pour les veines et vasodilatatrices des artères. Elles agissent donc contre les palpitations, hypertension, nervosité, troubles de la circulation,

En fait les fleurs d'aubépine offrent leurs bienfaits sur le plan de la santé principalement si elles sont consommées sous forme D'INFUSION à raison de 10 à 20 g. de pétales par jour avant le coucher



## 19.7 Sirop de fruits rouges



### **Ingrédients**

500 g de jus de fruits: cerises, groseille, framboise.  
1 kg de sucre

### **Préparation**

Laver, éplucher les fruits.

Presser dans un torchon.

Recueillir le jus, laisser reposer un jour entier.

Filtrer à l'étamine.

Mettre le sucre dans une bassine, ajouter le jus.

Ecumer au premier bouillon, retirer du feu.

Laisser refroidir.

Mettre en flacons; boucher

Un litre de ce sirop, mélangé à 4 ou 5 litres d'eau fraîche donne une excellente boisson.



## 19.8 Vin de confitures

### **Ingrédients**

1 kg résidu de fruits  
1 l de vin blanc  
1 dl d'eau de vie

### **Préparation**

Recette agréable pour utiliser la pulpe des fruits ayant servi à faire une gelée ou une marmelade tamisée.

Verser sur les résidus le vin blanc.

Laisser macérer au frais 24 heures.

Passer à l'étamine.

Ajouter l'eau de vie.

Conserver en bouteilles bouchées.





## 19.9 Liqueur de cerises



### Ingrédients

1 kg 500 de cerises de Montmorency  
1 kg 250 de sucre  
1/3 de litre de kirsch

### Préparation

Dénoyer les cerises.

Peser. Peser le même poids de sucre.

Faire cuire avec le sucre, dans la bassine à confiture, comme pour une confiture pendant 25 mn.

Filtrer sans presser, à l'étamine.

Ajouter le kirsch.

Mélanger.

Mettre en bouteille.



## 19.10 Amandine

### Ingrédients

### Préparation

Casser les amandes.

Recueillir les coques et les mettre infuser pendant 3 jours dans l'alcool à 90°

Les amandes ne sont pas utilisées.

Faire fondre alors le sucre dans l'eau bouillie.

Passer séparément les deux liquides.

Mélanger ensuite. Mettre en bouteilles. Boucher Conserver 5 à 6 semaines avant la consommation.





## 19.11 Liqueur de café



### **Ingrédients**

120 g de café en grains  
30 morceaux de sucre  
1 l d'eau-de-vie  
1 gousse de vanille

### **Préparation**

A préparer directement en bouteilles pour 20 personnes:

Mettre les grains de café et la gousse de vanille fendue en deux dans un bocal.

Couvrir avec l'eau-de-vie.

Laisser macérer 3 mois, bocal fermé.

Passer l'eau-de-vie et y ajouter le sucre.

Après quelques jours filtrer et mettre en bouteilles.

Servir dans un verre de type "bocal"





## 19.12 Café irlandais



### **Ingrédients**

250 g de lait gloria ou crème  
½ gobelets de whisky ou cognac  
50 g de sucre fin  
½ gobelets de nescafé

### **Préparation**

Cuire dans le thermomix 3 minutes, 70°, vitesse 3 ou 4.

Servir immédiatement



## 19.13 Cappuccino de fruits rouges



### Ingrédients

5mn réalisation – 7mn cuisson – 4 personnes

500 g framboises surgelées

500 g griotte surgelées

½ cc extrait d'amandes

50 g + 30 g sucre poudre

1 petite briquette de crème liquide entière ou Fleurette (mini 30% MG)

quelques cristaux de sucre coloré

### Préparation

Dans une casserole, mettre cerises, framboises surgelées, 50g sucre et extrait amandes.

Cuire 7mn à feu moyen en remuant.

Laisser reposer 5mn et verser le tout dans le bol TM21 et mixer 30secondes. vitesse 3,5.

Dans le bol sortant du congélateur, positionner le fouet et verser la crème très froide et les 30 g de sucre restant.

Mixer 50secondes. vitesse 2,5. Bien surveiller pour ne pas obtenir de beurre.

Verser la purée de fruits dans les coupes (gandas verres), ajouter la chantilly et décorer de sucre couleur.



## 19.14 Cocktail des neiges

### Ingrédients

14 morceaux de sucre  
1 cs de sucre vanillé  
1 œuf  
1 boîte de lait concentré non sucré  
1 gobelet  $\frac{1}{4}$  de cognac  
1 gobelet  $\frac{1}{2}$  de kirsch  
20 glaçons

### Préparation

Mixer le tout 1 minute vitesse 6 et 1 minute vitesse 9.

Déguster de suite





## 19.15 Accompagnement verres d'apéritifs

### Ingrédients

Une petite brochette de fruits posée sur le verre :

#### Sucré:

1 bille melon ou pastèque  
1 feuille menthe  
morceau pamplemousse pelé à vif  
1 grain raisin ou 1 fruit rouge tel fraise ou framboise.

#### Salé:

1 tomate cerise  
1 olive farcie  
1 tomate cerise  
1 olive farcie

### Préparation

Petite brochette dans le verre:

Piquer les deux extrémités d'un zeste d'orange, citron ou pamplemousse en ayant pris soin de l'enrouler avant autour de la mini-brochette. Piquer au bout haut une framboise ou une fraise.

Pics en bois avec olive farcie, dans l'alcool.

#### Autres:

2 rondelles d'agrumes sur bord du verre, 1 cerise haut du liquide.





## 19.16 Granité au café



### Ingrédients

350 g de glaçons  
100 g de sucre fin  
1 gobelet de nescafé (ou de Benco si au chocolat)  
100 g de lait concentré non sucré Gloria ou crème

### Préparation

Mixer le tout pendant 2 minutes :

1. la première minute vitesse 6
2. la deuxième minute vitesse 9

Lorsqu'il reste 30 secondes, mettre le fouet et terminer l'émulsion.



## 19.17      Granité au moka



### Ingrédients

100 g de sucre en morceaux  
10 g de sucre vanillé (fait avec le Thermomix TM21©)  
1 gobelet de Nescafé  
1 gobelet de chocolat Van Houten sans sucre  
100 g de lait Gloria concentré non sucré ou 1 gobelet de crème fraîche liquide ou épaisse à 30%  
Environ 30 glaçons

### Préparation

Mettre dans le bol du Thermomix TM21© 100 grammes de sucre en morceaux

Régler 20 secondes / Vitesse Turbo

Rajouter

les 10 grammes de sucre vanillé

le gobelet de Nescafé

le gobelet de chocolat Van Houten sans sucre

Le lait ou crème fraîche

Les 30 glaçons

Régler 1 minute / Vitesse 5, puis

1 minute / Vitesse Turbo, en vous aidant de la spatule



## 19.18 Jus aux 3 agrumes



### Ingrédients

Préparation thermomix : 20 secondes

1 pamplemousse (300 g)  
2 oranges  
1 citron  
5 gobelets d'eau  
18 feuilles de menthe  
5 cs d'aspartam en poudre

### Préparation

Eplucher et couper les fruits en morceaux, les placer dans le bol avec l'eau, l'aspartam et la menthe

Mixer 20 secondes a vit 9

On obtient ainsi 750ml d'un délicieux jus de fruits, qu'il est préférable de filtrer et de servir bien frais



## 19.19 Jus de gingembre



### Ingrédients

### Préparation

Mettre 200 g de racines de gingembre

Mixer 10s V5

Rajouter 1/2 l d'eau

Mixer 30s V6 et 30s V turbo

Filtrer dans un saladier avec un chinois

Remettre la pulpe de gingembre dans le bol avec 1/2 l d'eau

Mixer 30s V Turbo

Filtrer avec le chinois

Enlever les extrémités d'un citron vert ou jaune, le couper en 4

Remettre la pulpe de gingembre et le citron dans le bol avec 1/2 l d'eau et mixer 30 s à V turbo

Filtrer avec le chinois dans votre saladier

Ensuite rajouter 200g de sucre en poudre, 8 sachets de sucre vanillé ou 65g de sucre vanillé, 500g de rhum blanc et 1 litre de jus d'ananas, mélanger le tout

Mettre au frais avant de consommer.

Peut se faire la veille ou l'avant veille





## 19.20 Jus de raisins



### **Ingrédients**

1 kg de raisins  
1 cs de jus de citron  
200 g d'eau

### **Préparation**

Mettre 1 kg de raisins égrenés dans le bol du thermomix et mixer 20 secondes à V 8.

Rajouter une cuillère à soupe de jus de citron et 200 g d'eau.

Mixer 10 secondes à vitesse 4.

Filtrer dans le panier.





## 19.21 Milk shake



### Ingrédients

300 g de bananes  
½ boîte de lait gloria  
150 g de glaçons  
40 g de sucre  
1 sucre vanillé

### Préparation

Mettre dans le bol 300 gammes de bananes, ½ boîte de lait gloria, 150 gammes de glaçons, 40 gammes de sucre, 1 sucre vanillé

Régler 1 minute / Vitesse 8

Ajouter le fouet

Régler 1 minute / Vitesse 3

Servir & consommer de suite

Vous pouvez varier les plaisirs en changeant de fruit par rapport aux saisons



## 19.22 Punch au lait d'hiver



### Ingrédients

13mn réalisation et cuisson

1 boîte moyenne lait concentré sucré  
100 g rhum blanc agricole  
2 gousses vanille  
½ cc poudre muscade  
½ cc cannelle  
écorce d'un citron vert

### Préparation

Verser avec 2 fois son volume d'eau, dans le bol et mixer 5 secondes. vit. 6.

Inciser les gousses de vanille dans leur longueur et déposer dans le lait.

Ajouter la poudre de muscade et de cannelle ainsi que l'écorce de citron vert.

Régler 6mn à 100° vitesse 1 et laisser infuser 5mn. Filtrer le liquide et régler à nouveau 6mn à 100° vitesse 1.

Placer le fouet, ajouter le rhum et mixer 10 secondes. vitesse 2.

Servir très chaud. Goût incomparable.

Le plaisir commence en humant le parfum de ce punch au lait.



## 19.23 Sirop de citron



### Ingrédients

500 g de jus de citrons (env. 1,5 kg de citrons)  
écorce d'un citron non traité bien lavé et séché  
700 g de sucre

### Préparation

Dans le bol parfaitement sec pulvériser l'écorce avec 100 g de sucre, env. 10-20 secondes lentement de vit. 0 à vit 10. Contrôler si le mélange est bien pulvérisé, sinon recueillir le mélange avec la spatule et renouveler l'opération 10 secondes, vitesse Turbo.

Ajouter le jus des citrons et les 600g restant de sucre : 4 minutes à 100° vitesse 2. Contrôler si le mélange a bien l'aspect de sirop sinon on peut prolonger la cuisson encore 2 minutes.

Mettre en bouteille bien fermée et conserver au frigo.

NB: en y ajoutant de l'eau pétillante c'est la même chose que Fanta Citron



<http://www.cuisine-du-bonheur.fr>

## 19.24 Notes

