

Thermomix France

Boisson au persil _____	2
Velouté de betteraves et boulettes au raifort _____	3
Crevettes sautées et riz parfumé _____	5
Filet de saumon et sa mousse, sauce à la mangue _____	6
Boeuf bourguignon _____	8
Filet mignon aux pruneaux _____	10
Pain vapeur _____	11
Gâteau de crème catalane à l'orange _____	12
Gâteau potiron-pomme-flocons d'avoine _____	14
Fondant au chocolat _____	16

Boisson au persil

Temps total: 5 min, Préparation: 5 min

Ingrédients pour 6 verres:

- 500 g d'eau
- 8 - 10 brins de persil équeutés
- 1 citron pelé à vif et épépiné
- 70 g de sucre
- 100 g de glaçons

Préparation

1. Placer un récipient sur le couvercle du bol et y peser l'eau. Réserver.
2. Mettre le persil, le citron, le sucre et les glaçons dans le bol, tenir le gobelet doseur avec la main pour éviter les vibrations, mélanger **2 min/vitesse 10**. En même temps, verser l'eau doucement sur le couvercle. Servir immédiatement dans 4 petits verres.



Informations

Éléments Thermomix: Gobelet doseur

Accessoires utiles: 4 verres

Valeurs nutritionnelles par 1 verre:

Valeur énergétique:	342 kJ
Valeur énergétique:	82 kcal
Protides:	0 g
Glucides:	0 g
Lipides:	19 g

Difficulté: Facile

Niveau de prix: Bon marché

Velouté de betteraves et boulettes au raifort

Temps total: 1 heure, Préparation: 20 min, Thermomix: 40 min

Ingrédients pour 6 portions:

Les boulettes au raifort

130 g	de lait
40 g	de beurre et un peu pour former les boulettes
½ c. à café	de sel
¼ c. à café	de noix de muscade
80 g	de semoule de blé
60 g	de raifort râpé (en conserve)
1 c. à soupe	de ciboulette (fraîche ou déshydratée) ciselée
1	œuf (60g)



Velouté

500 g	de betteraves épluchées, coupées en morceaux
600 g	d'eau
200 g	de vin blanc
2 cube	de bouillon de légumes
20 g	de farine
1 c. à soupe	de vinaigre de vin
¼ c. à café	de sel
2 pincées	de noix de muscade
1 pincée	de poivre
130 g	de crème
1 c. à café	de jus de citron

Préparation

Les boulettes au raifort

1. Mettre le lait, le beurre, le sel, et la noix de muscade dans le bol, et cuire **2 min/90°C/vitesse 1**.
2. Ajouter la semoule, le raifort et la ciboulette. Mixer **10 sec/vitesse 4** puis cuire **2 min 30 sec/100°C/vitesse 3**. Laisser refroidir environ 10 minutes.
3. Ajouter ensuite l'œuf et mixer **10 sec/vitesse 3**.
4. Les mains humides, former des petites boulettes (env. 18) et les déposer sur le plateau du Varoma préalablement beurré.

Le velouté

5. Mettre les betteraves dans le bol, mixer **3 sec/vitesse 6**.

6. Ajouter l'eau, le vin, le bouillon, la farine, le vinaigre et les épices et mixer **5 sec/vitesse 3**.
7. Mettre en place le Varoma et cuire **20 min/Varoma/vitesse 2**.
8. A l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma, remettre le gobelet et mixer **25 sec/vitesse 6-7**.
9. Ajouter la crème et le jus de citron, puis cuire **3 min/100°C/vitesse 3**.
10. Servir dans des assiettes à soupe en ajoutant les boulettes au raifort. Saupoudrer de ciboulette.

Information(s) complémentaire(s)

La betterave est un légume d'hiver. Rapée ou cuite, elle enjolive les soupes d'hiver. Le raifort sous forme de racine a peu de goût mais développe tous ses arômes piquants, coupé ou rapé.

Suggestion d'accord mets vin

Accompagner ce velouté original d'un vin rouge charpenté comme un Spätburgunder.

Informations

Éléments Thermomix: Varoma, Gobelet doseur

Valeurs nutritionnelles par 1 portion:

Valeur énergétique:	1152 kJ
Valeur énergétique:	275 kcal
Protides:	6 g
Glucides:	15 g
Lipides:	22 g

Difficulté: Moyennement facile

Niveau de prix: Assez cher

Crevettes sautées et riz parfumé

Temps total: 20 min, Préparation: 5 min

Ingrédients pour 4 portions:

- 250 g de riz parfumé
- 20 g de gingembre frais, émincé très finement
- 25 g d'huile de sésame
- 500 g de crevettes de taille moyenne, crues et décortiquées
- 25 g de vin de riz
- 1 c. à café de sucre
- 20 g de sauce de soja
- 20 g de vinaigre de riz
- 3 oignons nouveaux, émincés très finement



Préparation

1. Faire cuire le riz parfumé dans un faitout selon les indications du paquet.
2. Mettre le gingembre dans le bol, hacher **4 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Verser l'huile de sésame, faire revenir **3 min/Varoma/vitesse 1**.
4. Ajouter les crevettes et faire revenir **2 min/Varoma/vitesse 1**.
5. Verser le vin de riz et faire réduire **2 min/Varoma/vitesse 1**.
6. Puis ajouter le sucre, la sauce de soja et le vinaigre de riz, faire cuire **3 min/Varoma/vitesse 1**.
7. Enfin ajouter les oignons nouveaux et faire cuire **30 sec/100°C/vitesse 1**. Servir aussitôt.

Informations

Accessoires utiles: faitout

Valeurs nutritionnelles par 1 portion:

Valeur énergétique:	1776 kJ
Valeur énergétique:	425 kcal
Protides:	30 g
Glucides:	9 g
Lipides:	54 g

Difficulté: Facile

Niveau de prix: Bon marché

Filet de saumon et sa mousse, sauce à la mangue

Temps total: 55 min, Préparation: 20 min, Thermomix: 36 min

Ingrédients pour 6 portions:

Le filet de saumon et sa mousse

- 250 g de saumon, sans peau et sans arêtes, coupé en morceaux
- 25 g de beurre mou
- 200 g de crème (30 % m.g.)
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de poivre blanc
- 1 c. à café de sel
- 2 filets de saumon frais sans peau et sans arêtes (1000 g env.)
- 2 carottes, coupées en rondelles
- 250 g de haricots verts (ou pois gourmands), coupés en tronçons

La sauce à la mangue

- 1 mangue coupée en morceaux (250 g env.)
- 50 g de Cognac
- ½ c. à café de poivre vert en saumure
- ½ c. à café de curry
- 300 g de fumet de poisson reconstitué ou 1 cube de bouillon de légumes (dilué dans 300 g d'eau)
- 200 g de crème fraîche, 30 % matières grasses
- 120 g de yaourt naturel
- 1 brin de persil, pour agrémenter



Préparation

Le filet de saumon et sa mousse

1. Mettre le saumon et le beurre dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter la crème, le piment de Cayenne, la noix de muscade, le sel et le poivre, puis mixer **15 sec/vitesse 6**. Transvaser la mousse de saumon dans un récipient et réserver.
3. Assaisonner les filets de saumon, déposer un filet sur un morceau de film alimentaire et tartiner de mousse au saumon. Poser le second filet par dessus. Emballer l'ensemble très serré dans le film alimentaire. S'assurer que les extrémités sont bien fermées afin d'éviter que la farce ne s'écoule. Poser le saumon dans le Varoma, les carottes et les haricots sur le plateau vapeur et réserver.

La sauce à la mangue

5. Vider et rincer le bol.
6. Mettre la mangue, le Cognac, le poivre vert et le curry dans le bol, et régler **5 min/Varoma/vitesse 1**.
7. Ajouter le bouillon, mettre le Varoma en place, laisser mijoter **25 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma.
8. Ajouter la crème par l'orifice du couvercle, cuire **5 min/90°C/vitesse 1**.
9. Ajouter le yaourt et mélanger **30 sec/vitesse 10**. Saler et poivrer à votre convenance.
10. Servir le roulé de saumon chaud coupé en tranches avec la sauce et les légumes. Parsemer de persil haché. Peut se consommer froid.

Conseil(s)

- Vous pouvez également utiliser un saumon entier : levez alors 2 filets et utilisez les chutes pour réaliser la mousse.
- En Espagne, on accompagne plutôt de haricots plats ou mange-tout.

Information(s) complémentaire(s)

La sauce à la mangue donne une note exotique à cette recette.

Suggestion d'accord mets vin

Servir accompagné d'un vin blanc sec ou d'un vin pétillant d'Espagne comme le « Cava ».

Informations

Eléments Thermomix: Spatule, Varoma
Accessoires utiles: film alimentaire

Valeurs nutritionnelles par 1 portion:

Valeur énergétique:	2463 kJ
Valeur énergétique:	589 kcal
Protides:	42 g
Glucides:	38 g
Lipides:	11 g

Difficulté: Moyennement facile
Niveau de prix: Assez cher

Boeuf bourguignon

Temps total: 1 heure 30 min, Préparation: 15 min

Ingrédients pour 6 portions:

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 - 250 g d'oignons, finement émincés
- 800 g de viande de bœuf, coupée en cubes de 2 à 3 cm (de préférence du gîte, du paleron, du collier ou de la joue)
- 150 g de lard fumé, coupé en lardons
- 3 gousses d'ail
- 400 g de carottes, en rondelles
- 250 g de vin rouge, de préférence de Bourgogne ou tout vin rouge corsé
- 250 g d'eau
- 1 c. à café de sel (ajuster selon vos goûts)
- 2 pincées de poivre noir moulu (ajuster selon vos goûts)
- 1 bouquet garni (laurier, thym et persil)
- 200 g de champignons de Paris, émincés
- 2 c. à café de fécule de maïs (facultatif)



Préparation

1. Mettre l'huile, l'oignon, le bœuf et les lardons dans une poêle antiadhésive et faire dorer pendant 10 à 15 minutes.
2. Mettre l'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter la viande dorée avec les oignons, les carottes, le vin, l'eau, le sel, le poivre et le bouquet garni. Cuire **30 min/100°C/🌀/vitesse 1**.
4. Ajouter les champignons et prolonger la cuisson **40 min/100°C/🌀/vitesse 1**.
5. Pour une sauce plus épaisse, ajouter la fécule à cette étape et prolonger la cuisson **2 min/🌀/vitesse 2**.

Conseil(s)

- Servez ce plat tel quel, ou accompagné de riz, de pâtes ou de pommes de terre.
- Vous pouvez préparer ce bœuf bourguignon la veille. Il révélera ainsi toute sa saveur.

Informations

Eléments Thermomix: Spatule
Accessoires utiles: poêle

Valeurs nutritionnelles par 1 portion:

Valeur énergétique: 1579 kJ

Valeur énergétique: 377 kcal

Protides: 34 g

Glucides: 21 g

Lipides: 8 g

Difficulté: Facile

Niveau de prix: Bon marché

Filet mignon aux pruneaux

Temps total: 1 heure, Préparation: 15 min

Ingrédients pour 4 portions:

- 500 g de filet mignon
- 230 g de pruneaux dénoyautés
- Sel
- Poivre
- 130 g d'oignons, coupés en 2
- 2 gousses d'ail
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 c. à café de concentré de tomates
- 600 g d'eau
- 500 g de pommes de terre, épluchées et coupées en gros morceaux



Préparation

1. Inciser le filet en son milieu et sur toute la longueur à l'aide d'un grand couteau bien aiguisé, former un trou de Ø 4 cm. Remplir cette cavité avec 200 g de pruneaux, assaisonner. Puis envelopper le filet dans un film alimentaire en prenant soin de bien serrer, le poser dans le Varoma et réserver.
2. Placer les oignons, les gousses d'ail, le bouillon, 30 g de pruneaux et le concentré de tomates dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
3. Verser l'eau, insérer le panier de cuisson et y peser les pommes de terres. Mettre le Varoma en place et programmer **45 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le panier de cuisson. Rectifier l'assaisonnement de la sauce, retirer la viande du film alimentaire et détailler en 8 tranches. Accompagner des pommes de terre et de la sauce.

Conseil(s)

Demandez l'aide de votre boucher pour réaliser l'entaille dans la viande.

Informations

Éléments Thermomix: Varoma, Panier de cuisson

Accessoires utiles: grand couteau aiguisé, film alimentaire résistant à la chaleur

Valeurs nutritionnelles par 1 portion:

Valeur énergétique:	1629 kJ
Valeur énergétique:	389 kcal
Protides:	33 g
Glucides:	3 g
Lipides:	54 g

Difficulté: Moyennement facile

Niveau de prix: Assez cher

Pain vapeur

Temps total: 1 heure, Préparation: 10 min, Thermomix: 50 min

Ingrédients pour 15 tranches:

- 1650 g d'eau
- 15 g de levure boulangère fraîche
- 250 g de farine
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café d'huile pour graisser l'assiette



Préparation

1. Verser 150 g d'eau et la levure dans le bol et mélanger **2 min/37°C/vitesse 1**.
2. Ajouter la farine et le sel, pétrir **2 min 30 sec/□/↓**. Sortir la pâte du bol en la farinant légèrement pour éviter qu'elle colle.
3. La rouler en boule. Réserver sur une assiette à soupe préalablement huilée qui tiennent dans le Varoma. Couvrir le pâton d'un torchon et laisser pousser dans un endroit chaud pendant 1 h. Le pâton doit doubler de volume.
4. Verser 1500 g d'eau dans le bol, placer l'assiette dans le Varoma. Mettre le Varoma en place, cuire **45 min/Varoma/vitesse 1**.
5. Laisser refroidir, et couper le pain en fines tranches (d'environ 1 cm).

Conseil(s)

Cette recette de pain évite une cuisson au four.

Information(s) complémentaire(s)

Ce pain est idéalement utilisé pour être toasté, ou comme élément de décoration coupé en tranches fines puis façonné à l'aide d'emporte-pièces.

Informations

Eléments Thermomix: Varoma

Accessoires utiles: assiette à soupe (résistante à la chaleur)

Valeurs nutritionnelles par 1 tranche:

Valeur énergétique:	250 kJ
Valeur énergétique:	60 kcal
Protides:	2 g
Glucides:	1 g
Lipides:	12 g

Difficulté: Facile

Niveau de prix: Bon marché

Gâteau de crème catalane à l'orange

Temps total: 6 heures, Préparation: 20 min

Ingrédients pour 12 portions:

- 200 g de biscuits aux céréales type Digestive (parfumés à l'orange de préférence)
- 80 g de beurre ramolli, coupé en morceaux
- 350 g de lait
- 1 bâton de cannelle
- le zeste d'un citron bio (sans la peau blanche)
- 1 le jus d'une orange sans les pépins, et le zeste sans la peau blanche
- 400 g de crème, 30% m.g. min.
- 6 jaunes d'œufs
- 1 sachet de gélatine en poudre nature (10 g)
- 150 g de sucre
- 40 g de fécule de maïs
- 1 pincée de sel
- 100 g de sucre roux pour caraméliser la surface



Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Mettre les biscuits dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 10**.
3. Ajouter le beurre et mixer **5 sec/vitesse 5**. Verser cette préparation dans le fond d'un moule à charnière (Ø 26-28 cm), l'étaler puis la lisser uniformément à l'aide du gobelet doseur. Enfourner 10 minutes (200°C), puis laisser refroidir.
4. Pendant la cuisson de la base, mettre le lait, le bâton de cannelle, le zeste de citron et de l'orange dans le bol. Cuire **3 min/100°C/vitesse 1**. Filtrer le lait avec le panier de cuisson et le réserver. Retirer le bâton de cannelle et le zeste de citron.
5. Mettre l'orange pelée à vif et épépinée dans le bol, et programmer **30 sec/vitesse 5** en augmentant progressivement jusqu'à la **vitesse 10**. Filtrer la purée obtenue au moyen d'un chinois et mélanger le jus au lait réservé précédemment.
6. **Insérer le fouet** et placer le lait, la crème, les jaunes d'œufs, la gélatine, le sucre, la fécule et le sel dans le bol. Mixer **15 sec/vitesse 4**.
7. Cuire **8 min/100°C/vitesse 2**. Verser la préparation sur la base en biscuits et laisser refroidir. Placer le gâteau au réfrigérateur pendant au moins 6 heures. Saupoudrer de sucre avant de retirer la charnière du moule, caraméliser la surface au moyen d'un chalumeau de cuisine et réfrigérer pendant 15 minutes avant de servir.

Conseil(s)

Si vous utilisez plutôt de la gélatine en feuilles, utilisez le même poids de gélatine et faites tremper les feuilles dans de l'eau froide pendant cinq minutes. Essorez-les bien et ajoutez-les au mélange à l'étape 6.

Informations

Eléments Thermomix: Gobelet doseur, Panier de cuisson, Fouet

Accessoires utiles: passoire fine, moule à charnière (Ø 28 cm), chalumeau de cuisine

Valeurs nutritionnelles par 1 portion:

Valeur énergétique: 1624 kJ

Valeur énergétique: 388 kcal

Protides: 5 g

Glucides: 24 g

Lipides: 37 g

Difficulté: Moyennement facile

Niveau de prix: Bon marché

Gâteau potiron-pomme-flocons d'avoine

Temps total: 1 heure 20 min, Préparation: 5 min

Ingrédients pour 16 morceaux:

Le gâteau

- 300 g de chair de courge butternut, pelée et coupée en morceaux
- 200 g de pommes, coupées en quartiers et évidées
- 150 g de flocons d'avoine
- 100 g de raisins secs
- 1 c. à café de cannelle
- ½ c. à café de noix de muscade en poudre
- 1 pincée de clou girofle en poudre
- 380 g de sucre roux
- 5 œufs
- 150 g d'huile végétale
- 200 g de farine
- 1 c. à café de bicarbonate de soude

Le glaçage

- 240 g de sucre
- 50 g de margarine
- 60 g de fromage frais
- 10 g de jus de citron
- 50 g de noix de pécan, concassées et torréfiées



Préparation

Le gâteau

1. Préchauffer le four à 170°C (th. 6-7).
2. Mettre la chair de potiron et les pommes dans le bol, râper **10 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter les flocons d'avoine, les raisins secs, les épices, le sucre roux, les œufs et l'huile, mixer **10 sec/vitesse 4**.
4. Ajouter la farine et le bicarbonate, mixer **10 sec/vitesse 4**.
5. Verser la préparation dans un moule à manqué (28 cm Ø), préalablement graissé et légèrement fariné, enfourner à 170°C pendant 50-55 minutes. Nettoyer le bol. Laisser tiédir pendant 15 minutes et transférer sur une grille à pâtisserie. Puis laisser refroidir complètement.

Le glaçage

6. Verser le sucre dans le bol, pulvériser **20 sec/vitesse 10**.
7. Ajouter la margarine, le fromage frais et le jus de citron, mixer **30 sec/vitesse 4**.

8. Etaler le glaçage sur le gâteau, saupoudrer la surface de noix de pécan hachées.
Laisser refroidir au réfrigérateur.

Conseil(s)

Vous pouvez tout aussi bien utiliser des noix ou des noisettes.

Information(s) complémentaire(s)

Voici une recette qui promet d'impressionner vos amis pour le thé ! Sous une belle garniture immaculée à base de fromage blanc, ce gâteau révèle une texture aussi moelleuse qu'une génoise. L'essentiel de ses ingrédients sont des pommes, du potiron et des flocons d'avoine.

Informations

Accessoires utiles: tourtière (Ø 28 cm)

Valeurs nutritionnelles par 16 morceau/part:

Valeur énergétique: 1781 kJ

Valeur énergétique: 426 kcal

Protides: 6 g

Glucides: 18 g

Lipides: 59 g

Difficulté: Facile

Niveau de prix: Bon marché

Fondant au chocolat

Temps total: 1 heure, Préparation: 10 min

Ingrédients pour 12 tranches:

Le gâteau

6	œufs
1 pincée	de sel
250 g	de chocolat noir (52% cacao) coupé en morceaux
130 g	de beurre coupé en morceaux et un peu pour beurrer le moule
150 g	de sucre
50 g	de farine

Le glaçage

100 g	de chocolat noir (min. 52% cacao) coupé en morceaux
60 g	d'eau
60 g	de sucre
20 g	de beurre



Préparation

Le gâteau

1. Préchauffer le four à 180°C (th 6).
2. **Insérer le fouet.** Séparer les blancs des jaunes, mettre les blancs et le sel dans le bol et fouetter **5 min/vitesse 3.** **Retirer le fouet.** Transférer les blancs montés dans un saladier et réserver.
3. Placer le chocolat dans le bol et mixer pendant **10 sec/vitesse 7.** Racler les parois du bol avec la spatule.
4. Ajouter le beurre et faire fondre **4 min/50°C/vitesse 2.**
5. Ajouter le sucre et les jaunes d'œufs, mixer **20 sec/vitesse 4.**
6. Ajouter la farine et mélanger **10 sec/vitesse 4.** Incorporer délicatement la préparation au chocolat aux blancs montés. Puis transvaser dans un moule à manqué (Ø 22 cm) préalablement beurré puis enfourner à 180°C pendant 25-30 minutes. Nettoyer le bol soigneusement.

Le glaçage

7. Pendant la cuisson du gâteau, casser le chocolat dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 7,** racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
8. Verser l'eau et le sucre et faire cuire **15 min/100°C/vitesse 3.** Oter le gobelet doseur.
9. Ajouter le beurre, mixer **30 sec/vitesse 4.**
10. Verser le glaçage au chocolat sur le gâteau en étalant régulièrement.

Conseil(s)

- Servir avec une boule de sorbet à la poire et de la crème Chantilly ou de la crème à la vanille.
- Décorez de fruits secs ou confits et parsemez de noisettes hachées.

Informations

Eléments Thermomix: Fouet, Spatule, Gobelet doseur
Accessoires utiles: tourtière (Ø 22 cm)

Valeurs nutritionnelles par 1 portion:

Valeur énergétique:	1571 kJ
Valeur énergétique:	376 kcal
Protides:	6 g
Glucides:	24 g
Lipides:	33 g

Difficulté: Moyennement facile

Niveau de prix: Bon marché