thermomix

MA CUISINE AU QUOTIDIEN

200 recettes indispensables

Table des matières

INTRODUCTION

MON UNIVERS THERMOMIX® 8
THERMOMIX® : TOUT-EN-UN ET UN POUR TOUS ! 10
L'ECRAN : DE DELICIEUX MENUS DU BOUT DES DOIGTS 12
CUISINER AVEC THERMOMIX® : LES FONCTIONS DE BASE 14
PRESENTATION DU THERMOMIX® 16
CONSEILS CONCERNANT LES RECETTES 20
INGREDIENTS 22
USTENSILES UTILES 23
PLANIFIER VOTRE SEMAINE 24
COMMENT ADAPTER VOS PROPRES RECETTES 26

BASIQUES 30

TABLEAU DES FONCTIONS DE BASE : HACHER 32
TABLEAU DES FONCTIONS DE BASE : CUISSON VAPEUR 36
RECETTES BASIQUES 38

ENTREES 78

SOUPES 98

PATES ET RIZ 114

PLATS PRINCIPAUX 132

VIANDE 134
POISSON ET FRUIT DE MER 176
VEGETARIEN 200

ACCOMPAGNEMENTS 222

TARTES, QUICHES ET PIZZAS 236

PAINS ET VIENNOISERIES 248

SAUCES, DIPS ET TARTINADES SALEES 266

SAUCES, DIPS ET TARTINADES SUCREES 288

DESSERTS ET ENTREMETS 298

GATEAUX ET PETITS BISCUITS 334

BOISSONS 378

INDEX THEMATIQUE 388
INDEX ALPHABETIQUE 392
REMERCIEMENTS 400

Mon univers Thermomix®

Avec Thermomix®, c'est tout un monde de services qui s'ouvre à vous pour une expérience unique et enrichissante. Pour plus d'informations sur nos services, rendez-vous sur www.thermomix.fr

UN CONSEILLER A VOTRE ECOUTE

SUIVI PERSONNALISÉ

Votre conseiller est à votre disposition pour répondre à vos questions et vous proposer son aide sur toutes les fonctionnalités du Thermomix® et les services associés.

COURS DE CUISINE

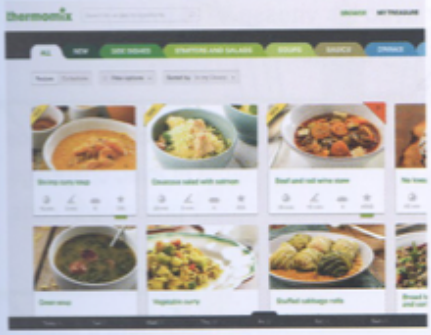
NOTRE EXPERIENCE À VOTRE SERVICE

Assistez à nos cours de cuisine pour vous familiariser avec votre Thermomix®. Profitez de cette expérience unique, découvrez de nouvelles recettes et de précieux trucs et astuces grâce à nos experts culinaires.

LIVRES DE RECETTES ET CLES RECETTES DE THERMOMIX®

LES PARTENAIRES INCONTOURNABLES D'UNE CUISINE EN TOUTE SIMPLICITE

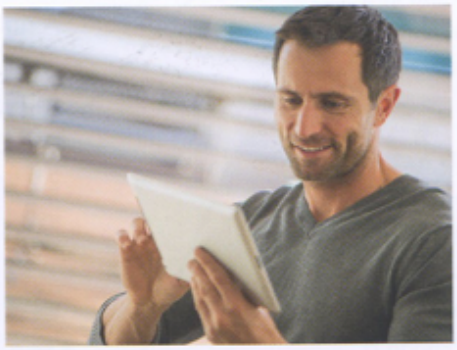
Découvrez nos livres de cuisine et nos fabuleuses recettes. Pour bénéficier de la cuisine guidée, connectez simplement la clé recettes de Thermomix® à l'appareil, puis commencez à cuisiner. Pour plus d'informations, contactez votre conseiller ou rendez-vous sur **www.thermomix.fr**



PLATEFORME RECETTES DE THERMOMIX®

TOUTES VOS RECETTES COMPILEES AU MEME ENDROIT

Vous avez besoin d'inspiration pour cuisiner ? Ou vous souhaitez trouver une recette à partir des ingrédients de votre réfrigérateur ? Vous voulez de l'aide pour planifier vos menus hebdomadaires ou faire votre liste de courses ? La plateforme recettes de Thermomix® répondra à toutes vos questions et à bien d'autres.



APPLICATION THERMOMIX®

LES RECETTES THERMOMIX® AU BOUT DES DOIGTS

Vous aimez l'idée d'avoir « toutes vos recettes compilées au même endroit », comme sur notre plateforme recettes de Thermomix® ? Alors profitez de la version mobile : recherchez, planifiez, faites vos courses et cuisinez ... Où que vous soyez !

MAGAZINE THERMOMIX®

DES RECETTES EN DIRECT DU MARCHE

Chaque trimestre, nous vous concoctons des recettes saisonnières. Chaque numéro est dédié à un produit de saison et vous donne idées et suggestions pour vous faciliter la cuisine au quotidien.

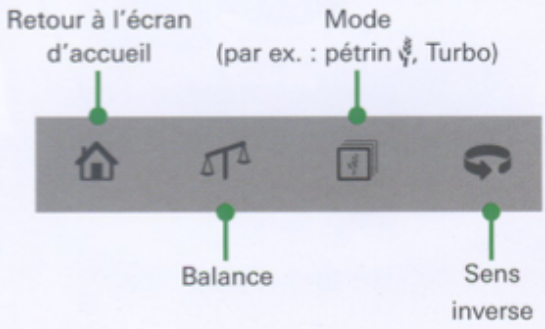
L'écran : *de délicieux menus du bout des doigts*

1. Effleurez le cadran « durée », « température » ou « vitesse ».

La durée, la température et la vitesse s'affichent sur un même écran. Le cadran actif est toujours en surbrillance et peut être ajusté aisément en tournant le sélecteur.

2. Tournez le sélecteur pour définir une valeur.

La barre d'accès rapide est toujours affichée.



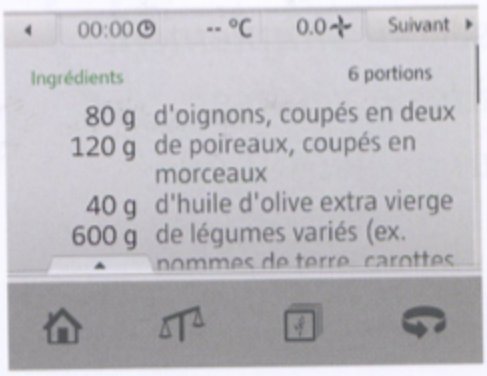
CLE RECETTES DE THERMOMIX®

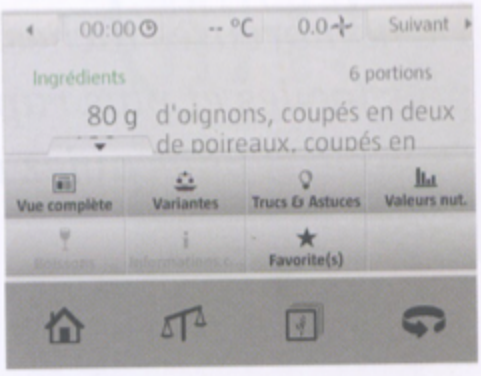
Les recettes de ce livre de cuisine sont fournies sur une clé recettes de Thermomix®. D'autres clés sont disponibles. Votre conseiller peut vous aider à choisir et à commander les plus adaptées à vos besoins.

VISUALISEZ LES RECETTES A L'ECRAN

Pour visualiser les recettes, cliquez sur « Menu » en haut de l'écran. Sélectionnez une recette et visualisez-la entièrement en la faisant défiler vers le bas.

C'est la même chose que lire un livre de cuisine classique mais sur un écran numérique.

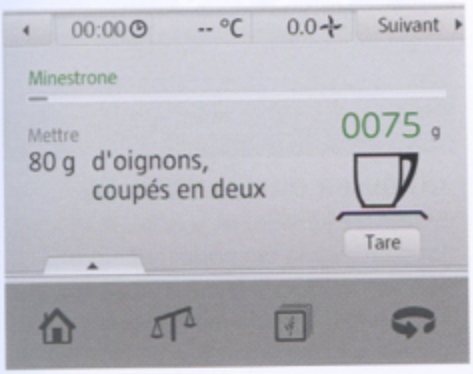


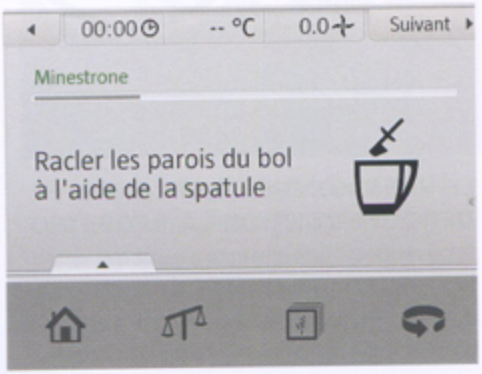


LAISSEZ VOUS GUIDER PAS-A-PAS PAR LA RECETTE

Vous pouvez aussi vous laisser guider pas-à-pas en suivant les instructions affichées à chaque étape de la recette. L'avantage majeur : durée et température sont prédéfinies pour chaque étape. Il suffit simplement d'ajouter les ingrédients et d'activer le sélecteur de vitesse.

Appuyez sur « Suivant » pour afficher les instructions suivantes. Vous pouvez passer outre les instructions de la recette guidée à tout moment et ajuster les réglages manuellement. Gardez le contrôle !





Thermomix®: tout-en-un et un pour tous !

Voilà un bref aperçu de votre Thermomix® afin de vous aider à démarrer. Merci de consulter le mode d'emploi pour une présentation plus détaillée des fonctions du Thermomix®.

Varoma

Utilisez le Varoma pour cuire à la vapeur et cuisinez plusieurs plats simultanément. le Varoma et son couvercle, à toujours utiliser ensemble pour les cuissons vapeur, et le plateau vapeur, qui est un accessoire optionnel à insérer dans le Varoma.

Gobelet doseur

Le gobelet doseur ferme l'orifice du couvercle du bol de mixage. Il faut le retirer pour permettre l'évaporation ou pour utiliser le Varoma.

Fouet

Utilisez le fouet pour battre et fouetter (crème et blancs d'œufs par exemple). À utiliser avec les vitesse -4 (max.)

Bol de mixage

C'est dans le bol de mixage, d'une contenance de 2.2 litres, en acier inoxydable et avec chauffage intégré, que les aliments sont préparés et cuits.

Les couteaux

Les couteaux mélangent à faible vitesse (-1), mixent à vitesse moyenne (2-4) et émincent à vitesse élevée (3-10). Utilisez-les en (sens de rotation inverse) à faible vitesse pour mijoter ou à vitesse plus élevée pour déchiqueter.

Clé recettes de Thermomix®

La clé recettes de Thermomix® contient vos recettes numérisées et vous permet de les afficher sur l'écran de votre Thermomix®.

QUELQUES CONSEILS DE SÉCURITÉ

Merci de lire le chapitre « Consignes de sécurité » dans le mode d'emploi.

Les accessoires Thermomix® représentés ici ne doivent pas être utilisés simultanément. Merci de vous reporter au mode d'emploi pour plus d'informations.

Couvercle du bol de mixage
Le Thermomix® ne peut démarrer que si le couvercle du bol est correctement fermé. Positionnez le couvercle du bol correctement pour permettre au mécanisme de verrouillage de fonctionner.

Panier cuisson
Les aliments placés dans le panier cuisson sont cuits à la vapeur ou bouillis sans être en contact avec les couteaux.

Écran d'affichage
L'écran d'affichage indique le poids, la durée, la température et la vitesse. Il affiche aussi les recettes, en mode plein écran, ou par étapes pour une préparation guidée pas-à-pas. Une barre d'accès rapide est située au bas de l'écran. Voir page suivante pour une description de l'écran.

Sélecteur
Tournez le sélecteur pour déterminer la durée, la température et la vitesse de mixage. Appuyer sur le sélecteur provoque l'arrêt immédiat de la rotation des couteaux.

Spatule
Utilisez la spatule pour racler les parois du bol, retirez le panier cuisson, mélangez ou découpez.

Cuisiner avec Thermomix® : *les fonctions de base*

Les 12 fonctions intégrées du Thermomix® vous permettent d'explorer de nouvelles techniques culinaires, et ainsi d'élargir le champ de votre savoir-faire en cuisine. *De nombreuses tâches seront simplement plus faciles et plus rapides à réaliser. Comme si vous aviez un assistant en cuisine.*

PESER LES INGREDIENTS AU FUR ET A MESURE
Lorsque vous ajoutez des ingrédients dans le bol, le Thermomix® les pèse puis poursuit la recette sans pour autant oublier ses réglages.

LE THERMOMIX® SUIT LE DEROULEMENT DE LA RECETTE
Programmez une durée au bout de laquelle la cuisson devra s'arrêter. Un bip sonore très pratique vous avertira quand il est temps de passer à l'étape suivante.

UTILISER LE BOL DE MIXAGE COMME FAITOUT
Outre sa fonction de base, le bol du Thermomix® remplace aussi votre faitout en inox en assurant une diffusion efficace de la chaleur aux aliments.

CUISINER DANS LE BOL DE MIXAGE
Programmez la température pour réchauffer, cuire à feu doux ou à feu vif, ou rissoler. À la différence du four, vous gardez la maîtrise totale de la température.

CUISSON DES PREPARATIONS DELICATES ENTRE 37° ET 95°C

Thermomix® évalue la température de chauffe des préparations sensibles comme les crèmes ou le chocolat.

CUIRE A LA VAPEUR DANS LE VAROMA

Pendant la cuisson dans le bol, vous pouvez cuire simultanément à la vapeur une variété de plats dans le Varoma.

REMUER A VITESSE –1

Pour garantir une cuisson homogène de vos plats, laissez votre Thermomix® remuer doucement à votre place.

MELANGER ET EMULSIONNER A VITESSE 3-5

Vous n'utiliserez plus votre Thermomix® exclusivement pour réaliser des émulsions complexes, mais aussi pour mélanger pâtes et sauces basiques. Pourquoi pas, puisque le nettoyage n'est plus un problème ?

FOUETTER

Pour battre les blancs en neige et fouetter crèmes et sabayons, placez le fouet sur les couteaux et utilisez les vitesses 2 à 4.

EMINCER A VITESSE 4-6

Avec Thermomix®, vous pouvez émincer les ingrédients placés dans le bol. Gardez à l'esprit que ce qui prenait quelques minutes prend désormais quelques secondes.

MIXER A VITESSE 6-10

Pour mixer, utilisez au minimum la vitesse 6 quelques secondes pour une consistance granuleuse, plus longtemps pour une texture onctueuse. Lors du mixage, augmentez toujours la vitesse progressivement.

MOUDRE A VITESSE 9-10

Réduisez en poudre tous types de grains comme le café ou les légumineuses, ou les graines telles que sésame ou pavot.

PETRIR AVEC LE MODE PETRIN

Lors de la confection de pains ou de pâtes à pizza, le mode pétrin reproduit le geste d'un boulanger professionnel.

Comment adapter *vos propres* recettes

Avec 3 indicateurs de base : durée, température et vitesse, Thermomix® réalise la plupart des tâches requises dans les recettes traditionnelles.

SE REPORTER A UNE RECETTE THERMOMIX® SIMILAIRE

1. Familiarisez-vous avec les fonctions du Thermomix® en testant les recettes de ce livre. Veillez à appliquer les consignes de sécurité du manuel d'instruction lors de l'utilisation du Thermomix®.
2. Trouvez une recette Thermomix® analogue à celle que vous souhaitez adapter.
3. Si la qualité ou la quantité des ingrédients diffèrent sensiblement, ajustez les temps de cuisson. Veillez à ne pas dépasser la capacité maximum du bol (2.2 litres max).
4. Adaptez les étapes de la recette Thermomix® à votre propre recette. Parfois, une seule étape Thermomix® couvre deux étapes d'une recette traditionnelle.
5. Pour finir, réalisez votre recette avec Thermomix®. Notez ce qui a bien fonctionné et ce qui doit être amélioré. Si vous avez besoin d'assistance ou de conseil pour adapter votre recette, prenez contact avec votre conseiller, connectez-vous au forum en ligne ou au groupe Facebook Thermomix®.

PENSER « EN MODE THERMOMIX® »

Réorganisez vos recettes afin de limiter vos efforts, comme le nettoyage du bol par exemple :

Sec à humide : commencez par les tâches qui nécessitent un bol propre et sec (réduire du sucre en poudre ou hacher des herbes par ex.).

Froid à chaud : fouettez la crème, mixez les boissons ou émincez les oignons avant de faire cuire les sauces ou les soupes.

Tout-en-un : pour les sauces, les pâtes et les appareils, vous pouvez mixer la plupart des ingrédients ensemble en quelques secondes. Quand c'est possible, faites cuire plusieurs plats simultanément en utilisant le panier cuisson ou le Varoma.

EMINCER les légumes avant de les faire rissoler. Mixer les légumes avec un peu d'huile d'olive facilite, et parfois supprime le besoin de racler les parois du bol.

RISSOLER les oignons ou autres légumes émincés entre 3 et 7 minutes en fonction de la teneur en eau des ingrédients et à 120°C pour un maximum de saveur. Mélanger à vitesse –1.

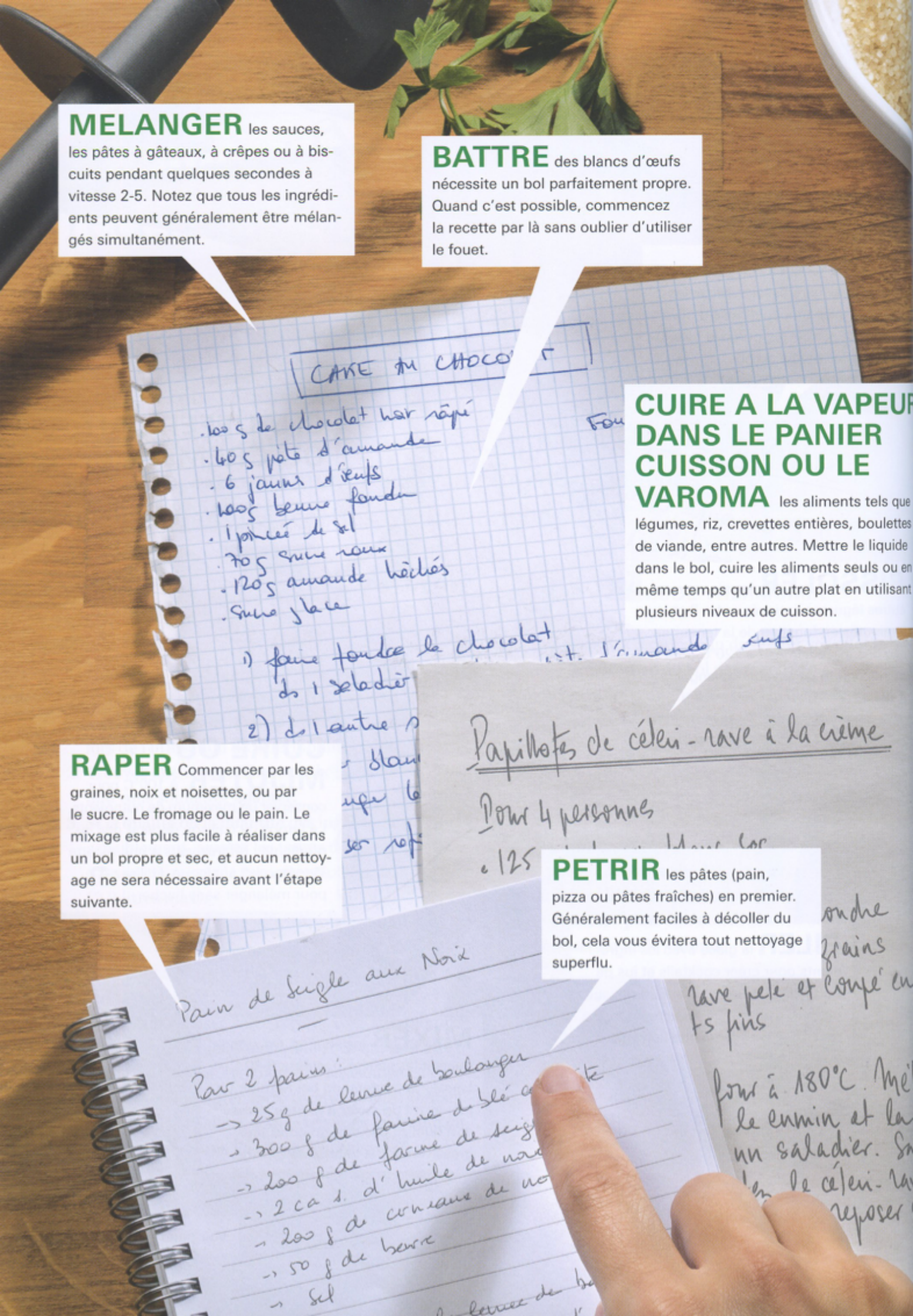
PILER la glace avec les ingrédients pour créer cocktails et jus de fruits rafraîchissants. Seul un rinçage rapide du bol est nécessaire pour être prêt à passer à la recette suivante.

CHAUFFER LAIT OU CREME à 90-95°C pour éviter l'ébullition. Remuer les sauces à vitesse 2-4 pour éviter la formation de grumeaux.

CUIRE OU MIJOTER à 100°C pour conserver un maximum de nutriments. Le temps de cuisson dépend des ingrédients : référez-vous à une recette Thermomix® analogue. Utilisez pour mélanger sans hacher.

MIXER les soupes, les smoothies et les sauces à vitesse 6-10. Laissez le contenu du bol refroidir un peu avant de mixer à grande vitesse et n'oubliez pas d'augmenter progressivement la vitesse de mixage.

Voir page suivante ▶



MELANGER les sauces, les pâtes à gâteaux, à crêpes ou à biscuits pendant quelques secondes à vitesse 2-5. Notez que tous les ingrédients peuvent généralement être mélangés simultanément.

BATTRE des blancs d'œufs nécessite un bol parfaitement propre. Quand c'est possible, commencez la recette par là sans oublier d'utiliser le fouet.

CUIRE A LA VAPEUR DANS LE PANIER CUISSON OU LE VAROMA les aliments tels que légumes, riz, crevettes entières, boulettes de viande, entre autres. Mettre le liquide dans le bol, cuire les aliments seuls ou en même temps qu'un autre plat en utilisant plusieurs niveaux de cuisson.

RAPER Commencer par les graines, noix et noisettes, ou par le sucre. Le fromage ou le pain. Le mixage est plus facile à réaliser dans un bol propre et sec, et aucun nettoyage ne sera nécessaire avant l'étape suivante.

PETRIR les pâtes (pain, pizza ou pâtes fraîches) en premier. Généralement faciles à décoller du bol, cela vous évitera tout nettoyage superflu.

CONSEILS CONCERNANT LES TEMPERATURES

- **37°C :** réchauffer des aliments pour bébés et dissoudre la levure (température corporelle).
- **40-55°C :** faire fondre ou réchauffer doucement (le chocolat par ex.).
- **60°-80°C :** cuire doucement comme au bain-marie (idéal pour les sauces).
- **80°-95°C :** faire chauffer de l'eau pour le thé ou du lait sans ébullition.
- **100°C :** porter l'eau à ébullition, ou faire cuire soupes et ragoûts en préservant les nutriments.
- **105°–115°C :** réaliser des sirops à base de sucre.
- **120°C :** rissoler oignons ou viande pour en extraire les saveurs.
- **Varoma :** cuire à la vapeur tout en préservant les nutriments. Notez que la température de cuisson actuelle dépasse rarement 100 ° C, ce qui correspond au point d'ébullition de l'eau. La plupart des ingrédients contiennent par ailleurs une quantité d'eau significative.

CONSEILS CONCERNANT LES VITESSES

- **Vitesse** : remue comme lorsque l'on utilise une cuillère en bois, pour le risotto par exemple.
- **Vitesse 1-3 :** pour mélanger plus ou moins rapidement : fouetter la crème (vitesse 3), écraser des pommes de terre ou émincer des aliments tendres (œufs durs, champignons crus par ex.).
- **Vitesse 4-6 :** émincer (oignons, carottes), émulsionner (mayonnaise, sauce hollandaise) ou piler de la glace.
- **Vitesse 7-10** et **Turbo :** pulvériser ou moudre (sucre, farine, café), mixer pour obtenir une texture onctueuse (veloutés, smoothies, glace ou sorbet) ou émincer des aliments durs (jambon sec, fromages à pâte dure).
- **Mode sens inverse ( ) à faible vitesse (–3)** pour éviter que les aliments délicats ne s'émiettent.
- **Mode sens inverse ( ) à vitesse élevée (4-10)** pour déchiqueter des aliments sans les hacher.
- Utiliser le **mode pétrin** pour toutes les pâtes nécessitant un pétrissage vigoureux (généralement, pâtes levées).

CONVERSIONS UTILES

Certaines recettes traditionnelles reposent sur des **mesures indiquées en volume.** Le tableau suivant présente des facteurs de conversion utiles pour les ingrédients courants :

1 cc (tsp) = 5 ml
1 CS (tbsp) = 3 cc (tsp) = 15 ml
1 US cup = 16 CS (tbsp) = 240 ml
1 CS (tbsp) d'eau = 15 g / 1 US cup d'eau = 240 g
100 ml d'eau = 10 cl = 100 g

cc = c. à café rase; CS = c. à soupe rase

1 CS (tbsp) de farine = 8 g / 1 US cup de farine = 130 g
1 CS (tbsp) de sucre = 12 g / 1 US cup de sucre = 200 g
1 CS (tbsp) de sucre glace = 8 g / 1 US cup de sucre glace = 120 g
1 CS (tbsp) de beurre = 14 g / 1 US cup de beurre = 230 g
1 CS (tbsp) d'huile = 14 g / 1 US cup d'huile = 220 g
100 ml d'huile = 10 cl = 90 g
1 cc (tsp) de sel = 6 g

Températures de four :

Celsius / Fahrenheit / Th.
150°C / 300°F / Th. 5
160°C / 320°F / Th. 5
170°C / 340°F / Th. 5-6
180°C / 355°F / Th. 6
190°C / 375°F / Th. 6
200°C / 390°F / Th. 6-7
210°C / 410°F / Th. 7
220°C / 430°F / Th. 7
240°C / 460°F / Th. 8
270°C / 520°F / Th. 10

GASPACHO DE TOMATE

INGREDIENTS

1000 g de tomates rouges, très mûres, coupées en deux
1-2 gousses d'ail
80 g de poivron vert
40 g d'oignon
100 g de concombre, partiellement épluché
10 g de vinaigre de vin rouge
½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts
10-20 g d'huile d'olive
100 g de glaçons ou 100-200 g d'eau froide (facultatif)

PREPARATION

1. Mettre les tomates, l'ail, le poivron vert, l'oignon, le concombre, le vinaigre et le sel dans le bol, et mixer **30 sec/vitesse 5**, puis mélanger **2 min/vitesse 10**.
2. Ajouter l'huile d'olive et mélanger **2 min/vitesse 10**.
3. Pour un gaspacho plus fluide, et en fonction de la maturité des tomates, ajouter les glaçons. Transvaser dans un saladier, servir très frais.

CONSEIL(S)

- Servez le gaspacho garni de cubes de tomate, de concombre, d'oignon et de poivron.
- Accompagnez éventuellement de petits croûtons.

VARIANTE(S)

- Ajustez la quantité d'eau ou de glaçons à la consistance que vous souhaitez donner à votre gaspacho.
- Si vous ajoutez l'huile d'olive aux légumes dès l'étape 1, la consistance du gaspacho sera différente, et sa couleur plus soutenue.
- Réalisez un gaspacho plus consistant en ajoutant 150 g de mie de pain à l'étape 1.

15 min | 18 min | facile | 6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion :
296 kJ/70 kcal/protides 2 g
glucides 7 g/lipides 4 g

LEGUMES FARCIS

INGREDIENTS

2 courgettes (env. 130 g chacune)
2 aubergines (env. 400 g chacune)
2 oignons (env. 120 g chacun)
500 g d'eau
10 g d'huile d'olive extra vierge, et un peu pour graisser et rissoler
100 g de chapelure
10 feuilles de basilic frais
1 œuf
20 g de lait
½ c. à café de sel
1 pincée de poivre noir, moulu

USTENSILE(S)

plat à gratin

PREPARATION

1. Couper les courgettes et les aubergines en deux dans la longueur. Couper les oignons en deux. Disposer tous les légumes dans le Varoma et le plateau vapeur, face coupée vers le bas.
2. Mettre l'eau dans le bol, mettre l'ensemble Varoma en place et cuire à la vapeur **25 min/Varoma/vitesse 1**. Réserver le Varoma et vider le bol.
3. Préchauffer le four à 180°C. Huiler un plat à gratin et réserver.
4. À l'aide d'une cuillère à soupe, prélever la chair des légumes cuits sans abîmer la peau qui sera farcie par la suite. Réserver la chair pour la réalisation de la farce.
5. Mettre l'huile d'olive, la chapelure, les feuilles de basilic, l'œuf, le lait, le sel, le poivre noir et la chair des légumes cuits réservée dans le bol, et mélanger **3 sec/vitesse 5**.
6. Mettre les légumes dans un plat à gratin huilé, face coupée vers le haut. Remplir les légumes de farce et arroser d'huile d'olive. Cuire au four 20 à 30 minutes à 180°C. Servir chaud.

CONSEIL(S)

- Si vous n'aimez pas les oignons farcis ou s'ils sont trop petits, remplacez-les par une autre aubergine ou une autre courgette, ou utilisez l'oignon dans la farce uniquement.

VARIANTE(S)

- Ajoutez 30 g de parmesan râpé à l'étape 5.

Etape 3

Etape 3

Etape 6

20 min | 1 h 20 min | moyennement facile | 4 portions

Valeurs nutritionnelles par portion : 1018 kJ/243 kcal/protides 9 g glucides 28 g/lipides 10 g

SAUCE BEARNAISE

INGREDIENTS

2 c. à soupe de feuilles d'estragon frais
50 g d'échalotes
3 c. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 jaunes d'œufs
½ c. à café de sel
poivre, à discrétion
125 g de beurre, coupé en morceaux
2 branches de cerfeuil

PREPARATION

1. Réserver 1 c. à soupe de feuilles d'estragon et mettre le reste dans le bol avec l'échalote, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le vinaigre de vin blanc et chauffer **5 min/90°C/vitesse 2**.
3. Retirer le bol et en plonger la base dans un récipient d'eau froide pendant quelques minutes pour la refroidir.
4. Essuyer le bol et le remettre en place. Ajouter les jaunes d'œufs, le sel et le poivre, cuire **6 min/70°C/vitesse 2**, en ajoutant peu à peu et sans discontinuer les noisettes de beurre par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. Masquer l'orifice du couvercle avec le gobelet doseur pour éviter les projections.
5. Ajouter les 3 dernières noisettes de beurre, le cerfeuil et les feuilles d'estragon réservées, et mixer **10 sec/vitesse 2**. Présenter la sauce aussitôt dans une saucière.

CONSEIL(S)

- Cette sauce chaude, qui accompagne la viande de boeuf, grillée ou rôtie, et certains poissons grillés, se prépare toujours au dernier moment car il est délicat de la réchauffer.
- Le temps de cuisson dépendant de la température des ingrédients, prolongez la cuisson de 30 secondes si elle vous semble trop fluide.

VARIANTE(S)

- Additionnée d'une c. à soupe de concentré de tomate, la béarnaise devient **sauce Choron**, et s'emploie comme une sauce béarnaise.

5 min | 20 min | facile | 6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion :
769 kJ/187 kcal/protides 2 g
glucides 1 g/lipides 19 g

GLACE AUX FRUITS

INGREDIENTS

60 g de sucre, à ajuster en fonction des goûts
500 g de fruits, coupés en morceaux, et préalablement congelés en une seule couche (voir rubrique « Conseils »)
120 g de crème fraîche

PREPARATION

1. Mettre le sucre dans le bol, et pulvériser **10 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter les fruits congelés et pulvériser **15 sec/vitesse 8**.
3. Ajouter la crème fraîche et mélanger **40 sec/vitesse 5** en vous aidant de la spatule. Servir immédiatement.

CONSEIL(S)

- Pour une consistance ferme, placez la glace au congélateur pendant 15 minutes avant de servir.
- Lorsqu'il vous reste des fruits, pensez à les congeler pour préparer de la glace plus tard.
- Congelez les fruits en petits morceaux, à plat et en une seule couche. Utilisez-les selon les besoins.

VARIANTE(S)

- Utilisez n'importe quel type de fruit (par exemple, des fraises, des framboises, des cerises, des pêches).
- Pour une version plus légère, remplacez la crème par du yaourt nature ou du fromage blanc, ou par un mélange des deux.

5 min | 5 min | facile | 6 portions

Valeurs nutritionnelles par portion :
560 kJ/134 kcal/protides 1 g
glucides 16 g/lipides 7 g

SOUPES

Velouté de légumes — 100
Velouté de tomate — 101
Velouté de courgette — 102
Crème de champignons — 103
Soupe à l'oignon — 104
Soupe de lentille verte — 105
Minestrone — 106
Soupe de poisson — 108
Velouté de potiron et crevette — 109
Soupe froide au concombre — 110
Gaspacho de tomate — 112

PATES ET RIZ

Lasagnes à la bolognaise — 116
Tagliatelles aux cèpes — 119
Spaghetti carbonara — 120
Pâtes à la sauce tomate, jambon et chorizo — 122
Salade de pâtes aux légumes et à la truite — 124
Risotto — 126
Salade de riz — 128
Assortiment de légumes sur lit de riz et sauce au yaourt — 130

PLATS PRINCIPAUX

VIANDE

Hachis Parmentier — 134
Tomates farcies — 136
Poulet aux légumes, sauce à la crème — 138
Poulet vapeur, tagliatelles et velouté de légumes — 140
Poulet en robe de jambon, sauce chasseur — 142
Wraps de poulet sauce tomate — 144
Poulet basquaise — 146
Boulettes de viande à la sauce tomate — 148
Boeuf bourguignon — 150
Pot-au-feu — 152
Goulasch — 154
Chili con carne — 156
Lapin aux pruneaux — 158
Filet mignon de porc à la moutarde — 160
Petit salé aux lentilles — 162
Choucroute — 164
Couscous d'agneau et légumes — 166
Cassoulet au confit de canard — 168
Effiloché de canard en parmentier — 170
Blanquette de veau — 172
Sauté de veau Marengo — 174

POISSON ET FRUIT DE MER

Moules à la provençale — 176
Brandade de morue — 178
Filets de merlan en papillote de poireaux — 180
Cabillaud pommes de terre à la sauce tomate — 182
Filets de truite saumonée à la sauce sublime — 183
Cabillaud au beurre d'agrume — 184
Saumon et pommes de terre sauce aux champignons — 186
Papillote de turbot aux petits légumes — 188
Dorade en croûte de sel — 190
Noix de Saint-Jacques sur lit de poireau — 192
Rougail crevette — 194
Choucroute de la mer — 196
Couscous de crevette et sa bisque — 198

VEGETARIEN

Soufflé au fromage express — 200
Tomates soufflées à la ricotta — 202
Poireaux gratinés à la béchamel alternative — 204
Omelette aux pommes de terre — 206
Oeufs à la florentine — 208
Légumes farcis — 210
Légumes au curry — 212
Galettes de pommes de terre — 214
Gratin de chou-fleur — 216
Croustade aux champignons — 218
Lasagnes au potiron et chèvre frais — 220

ACCOMPAGNEMENTS

Riz à la tomate — 224
Purée de pommes de terre — 225
Purée de pommes de terre et de légumes — 226
Ratatouille — 227
Tagliatelles de carottes et courgettes vapeur — 228
Poêlée de légumes verts — 229
Petits pois à la francaise — 230
Flan au brocoli — 231
Gratin dauphinois — 232
Gratin de courgette à la provençale — 234

INDEX ALPHABETIQUE

A

Abricots — 37
Ail — 34
Asperges — 36
Assortiment de légumes sur lit de riz
et sauce au yaourt — 130

B

Baguette — 254
Beurre blanc — 274
Beurre rouge *(var.)* — 274
beurre ail et fines herbes *(var.)* — 282
beurre cannelle cumin *(var.)* — 282
beurre gingembre citron vert *(var.)* — 282
Biscuits
- Biscuit roulé *(var.)* — 336
- Biscuits au beurre — 377
- Biscuits décorés *(var.)* — 46
- Biscuits fourrés à la confiture *(var.)* — 7
- Cookies aux pépites de chocolat — 372
- Tuiles aux amandes — 368

Blancs de poulet — 37
Blancs d'œufs montés en neige — 41
Blanquette de veau — 172
Boulettes de veau *(var.)* — 150
Bœuf
- Boeuf bourguignon — 150
- Boulettes de viande à la sauce tomate — 148
- Chili con carne — 156
- Goulasch — 154
- Hachis Parmentier — 134
- Lasagnes à la bolognaise — 116
- Pot-au-feu — 152
- Tomates farcies — 136

Bouchées à la reine — 88
Boulettes de poulet *(var.)* — 148
Boulettes de viande — 37
Boulettes de viande à la sauce tomate — 148
Brandade de morue — 178
Brioche — 262
Brioche à tête *(var.)* — 262
Brocoli — 36

facile végétarien *(var.) = variante*

C

Cabillaud au beurre d'agrumes — 184
Cabillaud pommes de terre à la sauce tomate — 182
Café
- Eclairs à la vanille, au café et au chocolat — 374
- Grains de café — 34
- Mousseux de café glacé — 305
- Tiramisu — 318

Cake aux fruits confits — 360
Cake surprise — 238
Canard
- Cassoulet au confit de canard — 168
- Foie gras de canard — 96

Cannelés — 364
Carottes — 32/36
Cassoulet au confit de canard — 168
Céleri rémoulade — 82
Champignons
- Blanquette de veau — 172
- Boeuf bourguignon — 150
- Champignons de Paris — 36
- Crème de champignons — 103
- Croustade aux champignons — 218
- Filet mignon de porc à la moutarde — 160
- Petit salé aux lentilles — 162
- Poulet aux légumes, sauce à la crème — 138
- Poulet en robe de jambon, sauce chasseur — 142
- Tagliatelles aux cèpes — 119

Cheesecake vanille au coulis de fraises — 320
Chili con carne — 156
Chocolat
- Chocolat — 32
- Chocolat chaud — 386
- Cookies aux pépites de chocolat — 372
- Crème dessert aux deux saveurs — 302
- Eclairs à la vanille, au café et au chocolat — 374
- Gâteau marbré — 342
- Génoise — 336
- Glaçage au chocolat — 73
- Mousse au chocolat — 315
- Muffins aux pépites de chocolat — 370
- Pâte à tartiner chocolat noisette — 291
- Petits pots de crème au chocolat — 304
- Profiteroles — 332
- Sirop au chocolat — 292
- Truffes au chocolat *(var.)* — 73