

Crème d'artichaut et boulettes saumon à l'estragon (recette menu Thermomix)

Voici une recette comme je les aime, une Crème d'artichaut et boulettes saumon à l'estragon, un plat menu où tout cuira en même temps sans surveillance; et qui en plus sera super bon et facile à réaliser grâce à votre chef en cuisine , le Thermomix!



Crème d'artichaut et boulettes saumon à l'estragon (recette menu Thermomix)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous [amazonproducts asin= »B09KDYMDV6" hide_title= »1 »]

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minute

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la crème d'artichaut

- 60 g d'oignon
- 500 g de fonds d'artichauts congelés ou frais
- 10 g d'huile d'olive
- 400 g de bouillon de légumes (400 g d'eau et un 1/2 cube de marmite de bouillon Knorr)
- 15 cl de crème fraîche liquide entière
- sel et poivre

Pour les boulettes saumon

- 30 g d'échalote
- le zeste d'un citron jaune
- 15 g feuilles d'estragon
- 500 g de saumon frais, en cubes
- du sel

Matériel

- une râpe Microplane, idéale pour zester ultra finement vos agrumes. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.

[amazonproducts asin= »B09BB2141J » hide_title= »1"]

Préparation

- Commencez par préparer les boulettes. Zestez le citron avec votre râpe Microplane. Réservez.



zestez votre citron

- Versez les zestes de citron dans le bol avec les 30 g d'échalote et les feuilles d'estragon. Mixez 5 sec/vitesse 5. Salez et poivrez à votre convenance. Rabattez les projections à l'aide de la spatule.
- Ajoutez le saumon dans le bol; **mixez 2 s/vit 5**. Réservez et nettoyez le bol. Préparez des boulettes en les

roulant entre les paumes des mains puis les déposer sur le plateau vapeur. Réservez le plateau au frais.



Façonnez les boulettes de saumon

- Placez 60 g d'oignon et 10 g d'huile d'olive dans le bol et mixez 5 s/vit 5. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule.
 - Cuire 5 mn/ 98°/ vit 1.
 - Ajoutez les 500 g de fonds d'artichauts et 400 g de bouillon de légume dans le bol.
 - Cuisez 18 min/Varoma//vitesse 1
 - Placez le plateau contenant les boulettes de saumon dans le Varoma et cuisez encore 6 mn/Varoma//vit 1
 - Réservez les boulettes de côté. Ajoutez 15 cl de crème fraîche liquide au contenu du bol et mixez 30 s/ vit 10 . rectifiez l'assaisonnement
 - Versez la crème d'artichaut dans les assiettes puis ajoutez les boulettes de saumon. Vous pouvez saupoudrer le tout de feuilles d'estragon ciselées et zester un autre citron par dessus pour amener une touche de saveur supplémentaire.
-

Crème de laitue, saumon et betteraves, pommes sucrées vapeur (menu tout en un complet Thermomix)

Un menu équilibré et sain où tout cuit en même temps sans aucune surveillance: la soupe, le plat principal et le dessert. Bref un gain de temps et une belle gourmandise grâce à votre Thermomix!



Crème de laitue, saumon et betteraves, pommes sucrées vapeur (menu tout en un complet Thermomix)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix

Best of - Tome 1



Danielle Lions

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la soupe

- 150 g d'oignon
- 10 g de gousses d'ail
- les feuilles d'une laitue
- 10 g d'huile d'olive
- 450 g de bouillon de légume
- sel et poivre

Pour le plat saumon betteraves

- 4 morceaux de dos de saumon (environ 150 g par personne) coupés en dés et marinés avec un peu de soja sucré, le zeste et le jus d'un citron vert
- 700 g de betteraves crues ou cuites, pelées et coupées en cubes de 2 cm
- pour la vinaigrette : 50 g d'huile d'olive, 10 g de vinaigre de framboise, 5 à 10 g de moutarde, le zeste et le jus d'un citron jaune, sel et poivre
- feuilles de coriandre
- 100 g de billes de mozzarella

Pour le dessert aux pommes

- 3 pommes pelées, épépinées et coupées en tranches
- 15 g de miel
- 2 g d'épices à vin chaud
- 8 g de beurre coupé en petits morceaux
- un peu de crème épaisse entière et des miettes de sablés pour le dressage

Préparation

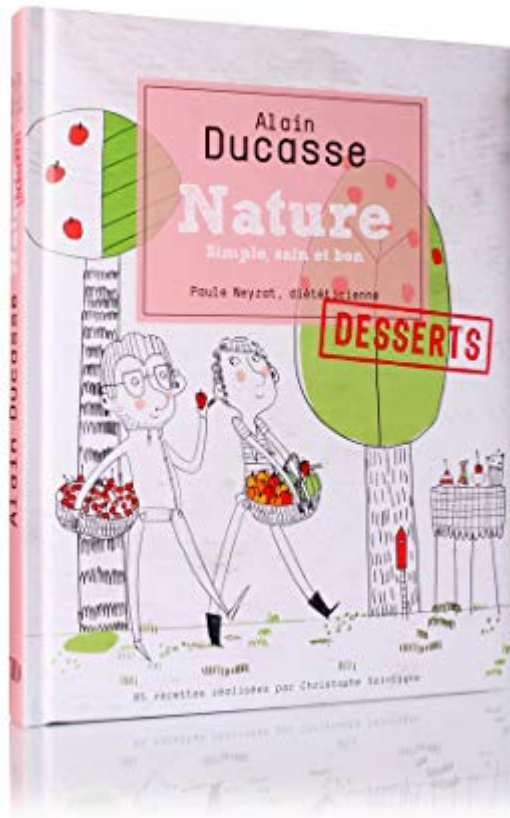
- Placez les tranches de pommes ainsi que les 15 g de miel, 2 g d'épices à vin chaud, 8 g de beurre coupé en petits morceaux sur une feuille de papier aluminium et formez une papillote bien fermée. Réservez.
- Réalisez une vinaigrette avec tous ses éléments et réservez.
- Placez les 150 g d'oignon, 10 g d'ail et les 10 g d'huile d'olive dans le bol et mixez 5 s/ vit 5. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Cuisez 5 min/120°C/vitesse 1. Ajoutez les feuilles de laitue coupées en morceaux et les 450 g de bouillon de légumes . Mixez 5 s/ vit 5.
- Placez les dés de betteraves dans le Varoma. Positionnez

le Varoma sur le bol et continuez la cuisson 15 min/Varoma/vitesse 1.

- Ouvrez le Varoma et positionnez le plateau du Varoma sur lequel vous aurez placé la papillote de pommes.
- Continuez la cuisson 17 minutes / Varoma/vitesse 1.
- Réservez la papillote de pommes de côté. Remplacez le plateau du Varoma dans le Varoma et positionnez sur ce dernier les dés de saumon marinés. Cuisez 3 à 4 minutes selon la cuisson voulue /Varoma/vitesse 1.
- Retirez les dés de betteraves, les dés de saumon et placez-les dans un grand plat de service; assaisonnez avec la vinaigrette et ajoutez les billes de mozzarella et les feuilles de coriandre.
- Mixez le contenu du bol 30 s / vit 10: servez la crème de laitue dans des petits bols.
- Et pour finir servez les tranches de pommes avec quelques brisures de sablés et un peu de crème fraîche épaisse pour un dessert encore plus gourmand.

Glace Banane et Coco, coulis mangue passion

Cette recette facile et rapide (pas besoin de sorbetière) est en grande partie inspirée de la recette du chef mondialement connu pour son talent, Alain Ducasse, et tirée du livre » Nature desserts » que vous pouvez vous procurer en cliquant sur la photo ci-dessous:



Nature dessert

**Pour la version Thermomix de cette
recette cliquez ici**



Glace Banane et Coco, coulis mangue passion

Matériel

Vous pouvez réaliser la recette soit en forme d'esquimaux pour un goûter, soit à servir à l'assiette et dans ce cas il vous faudra des moules à muffin en silicone.

- Moules à esquimaux réutilisables. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Bemomo Moules à Glaces réutilisables DIY Frozen Ice Cream, Enfants Préfèrent Pop Moules Glace Lolly Makers avec Base | Merveilleux Cadeau Vert ou Orange (Couleur aléatoire Livraison)

ou

- des moules à muffin individuels en silicone de 6 cm de diamètre et 4 cm de haut. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Lékué Moule Muffins silicone 6 Cavités Noir Gourmet

Ingrédients pour 4 personnes

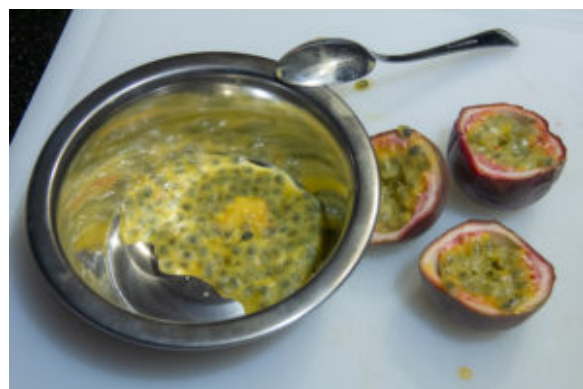
- 3 bananes
- 300 g de ricotta
- 40 g de miel
- 50 g de noix de coco en poudre

Coulis de mangue passion

- 70 g de mangue fraîche ou surgelée
- 30 g de jus frais de fruits de la passion (environ 4 à 5 fruits de la passion)
- 80 g de lait de coco

Préparation

- Ouvrez les fruits de la passion en deux. Prélevez la chair.



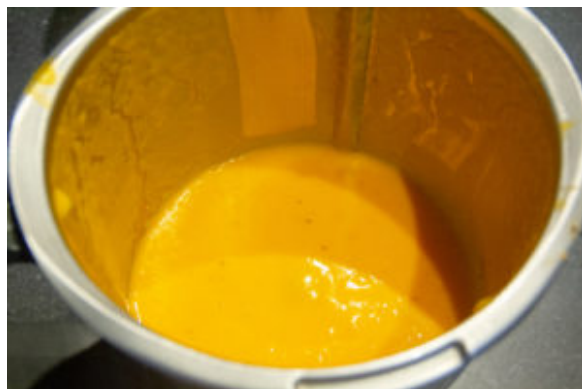
Ouvrez les fruits de la passion en deux

- Passez la chair des fruits de la passion à travers un petit tamis. Vous allez ainsi obtenir le jus des fruits et en ôter les petites graines un peu dures dont vous ne vous servirez pas.



Passez la chair des fruits de la passion à travers un petit tamis

- Mixez finement la mangue, le jus des fruits de la passion et le lait de coco. Réservez.



Mixez le tout finement

- Epluchez les bananes. Mixez-les finement avec le fromage blanc et le miel. Puis ajoutez à ce mélange la noix de coco râpée. Versez votre préparation dans les moules que

vous avez choisis (esquimaux ou moules à muffin). Placez au congélateur au minimum pendant 3 heures.



Versez votre préparation dans vos moules

- Si vous servez cette recette à l'assiette: sortez les glaces du congélateur 30 à 40 minutes avant de les servir avec le coulis. Saupoudrez de noix de coco râpées et décorez avec une petite tranche de banane fraîche ou séchée.



Glace Banane et Coco, coulis mangue passion

Keftas de la mer sauce citron (recette menu tout en un poisson Thermomix)

Un petit délice que sont ces Keftas au poisson. réalisées super facilement à l'aide de votre Thermomix; en plus d'être très savoureuses, elles sont également économiques car réalisées à base de maquereau.



Keftas de la mer sauce citron (recette menu poisson Thermomix)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

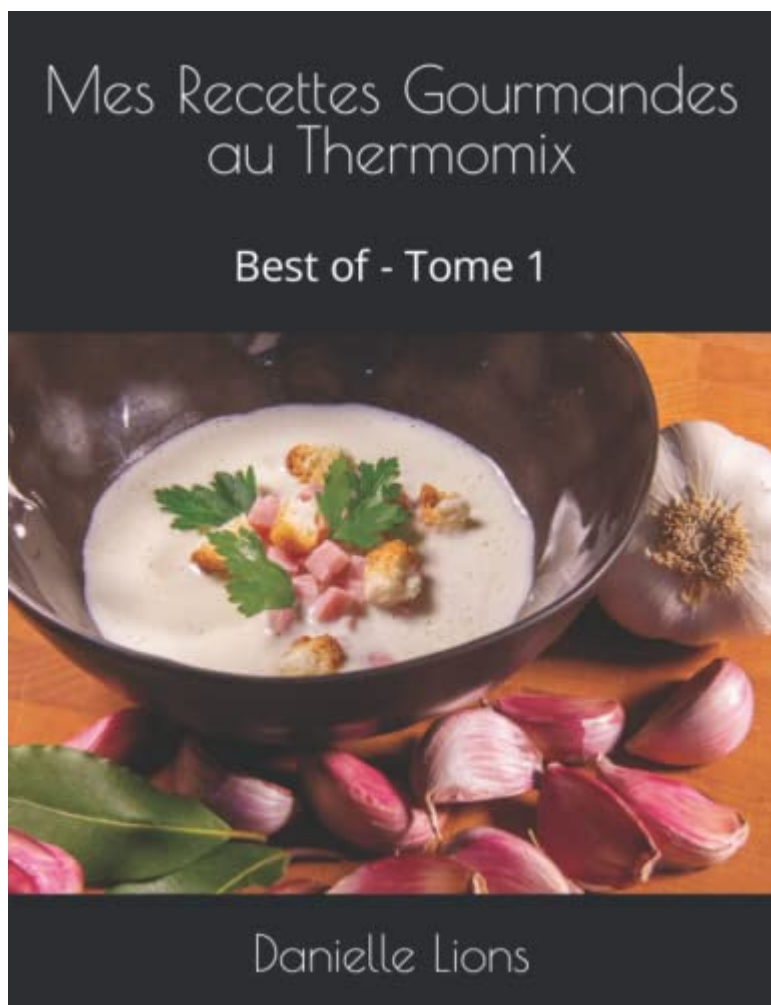
gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux,

réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

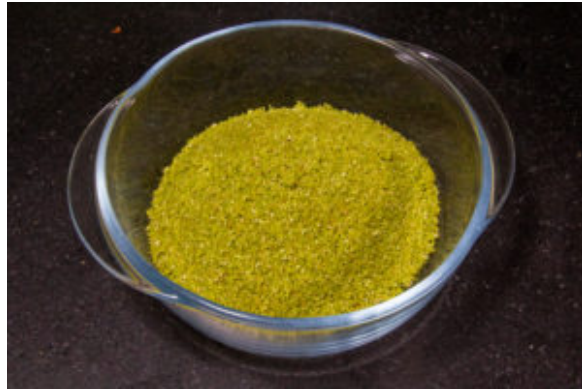
Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de pain sec ou chapelure
- 8 g de fenouil en poudre : mixez finement (30s/ vit 10)
150 g de graines de fenouil et réservez dans un bol hermétique. Vous en aurez trop pour la recette mais cette poudre servira à parfumer vos, vinaigrettes, mayonnaises...
- 400 g de filet de maquereau
- 60 g d'échalote
- 2 gousses d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- 20 g de vin blanc
- 10 g de feuilles de persil
- 40 g d'olives noires dénoyautées
- 100g de couscous
- une cuillère à café de sel
- 5 g d'huile d'olive
- un poivron épépiné coupé en petits dés
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 30 g de citron confit au sel
- 5 g de moutarde
- 5 g d'épices...à kefta ou ras el hanout selon votre goût

Préparation

- Versez les 100 g de couscous dans un plat avec 5 g d'huile d'olive et la cuillère à café rase de sel. Recouvrez avec 100 ml d'eau tiède. Mélangez avec une fourchette et laissez reposer.
- Versez les 100 g de pain sec , les 10 g de feuilles de persil , les 8 g de fenouil dans le bol et mixez 1 mn/ vit 10. Réservez: vous aurez besoin de 60 g. Gardez le restant de chapelure pour une autre utilisation dans une boîte hermétique.



Réalisez la chapelure aux herbes

- Placez les 60 g d'échalote, les 2 gousses d'ail, 10 g d'huile d'olive et les 20 g de vin blanc dans le bol. Mixez 5s/ vit5. Rabattez les projections avec la spatule. Cuisez 5mn/ 100 °/vit 5
- Ajoutez les 400 g de filet de maquereaux dans le bol avec les 40 g d'olive dénoyautées et 60 g de chapelure persil estragon. Mixez encore 5 s/ vit 5.
- Débarrassez dans un récipient et formez à l'aide d'une cuillère à soupe de belles boulettes ayant la forme allongée des Keftas.



Formez les keftas

- Versez 500 g d'eau dans le bol. Placez les kefta dans le panier du Varoma, les graines de coucous et les dés de poivrons sur le plateau du Varoma.
- Cuisez 20 mn / Varoma/vit 1. Réservez au chaud (four à

70°).

- Nettoyez le bol et réalisez la sauce : versez 25 cl de crème liquide, 30 g de citron confit, 5 g de moutarde, 5 g d'épices de votre choix. Cuisez 5 mn/ 70°/ vit 1. Mixez 5s/ vit 5.
- Servez le tout dans un plat et saupoudrez de persil haché.



Keftas de la mer sauce citron (recette menu poisson Thermomix)

Cassolette de la mer (recette menu tout en un

Thermomix)

Le Thermomix est le robot extraordinaire de votre cuisine et ce que j'apprécie particulièrement ce sont les menus all in one que vous pouvez réaliser à votre envie: tout cuit en même temps pour un résultat optimum, sans surveillance et beaucoup de gourmandise à la dégustation. Alors à vos Thermomix et régaliez-vous avec cette Cassolette de la mer!



Cassolette de la mer (recette menu tous en un Thermomix)

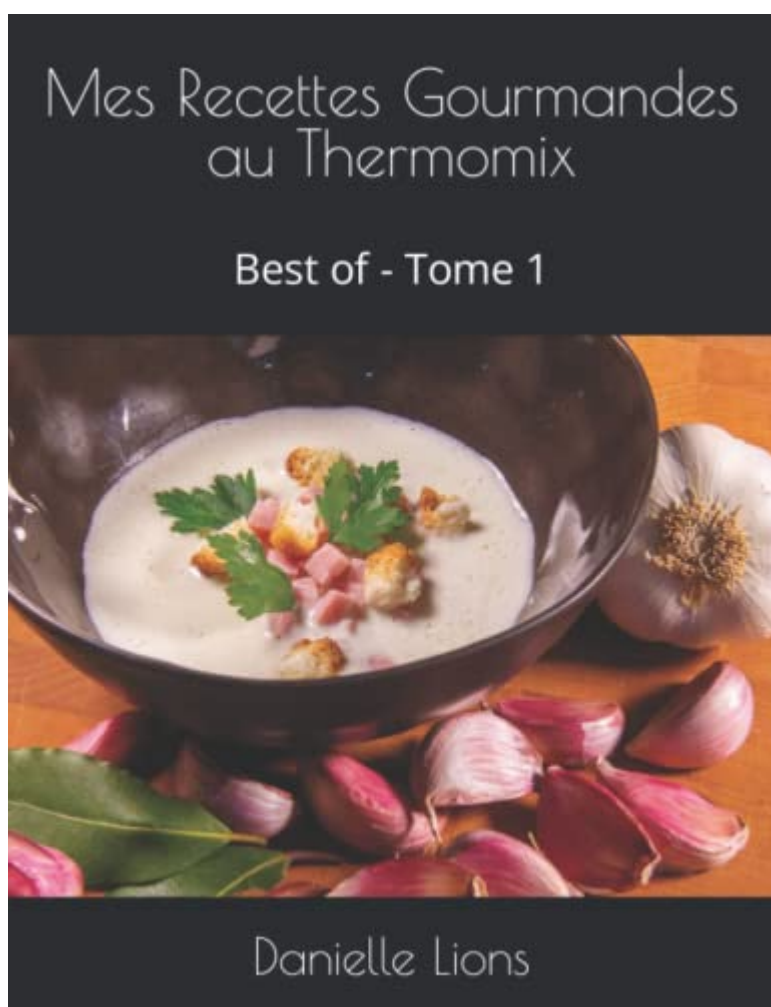
Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité. Vous réaliserez vous même tout un repas

que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, un plat et un dessert...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#). Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Difficulté: facile

Matériel

- une Microplane pour avoir un zeste parfait et super fin qui se mélangera parfaitement à la marinade



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

Ingrédients pour 4 personnes

- le zeste d'un citron (utilisez la Microplane si possible)
- le jus du citron , 15 g d'huile d'olive et une cuillère à soupe de soja sucré pour la marinade du cabillaud
- 4 dos de cabillaud (entre 160 et 180 g par personnes)
- 2 belles carottes coupées en dés
- 70 g d'échalote
- 2 gousses d'ail
- 10 g de feuille d'estragon
- 20 g de beurre
- 6 g d'épices spéciales crevettes (vous pouvez vous en procurer en cliquant ici) ou toute autre épice de votre choix
- 2 blancs de poireaux coupés en rondelles d'un 1/2 cm d'épaisseur
- 200 g de fumet de poisson
- 50 g de vin blanc
- 250 g de crème liquide entière deux carottes taillées en petits dés
- une boîte d'œuf de lump
- passe pierre 50 g (petite plante marine croquante que vous trouverez chez votre poissonnier)

Préparation

- Placez le cabillaud avec le jus du citron , 15 g d'huile d'olive et une cuillère à soupe de soja sucré dans un plat. Prélevez le zeste du citron avec votre Microplane et ajoutez-le au au cabillaud.



Ajoutez le zeste de citron

- Placez les 70 g d'échalote et les 10 g de feuilles d'estragon dans le bol avec les deux gousses d'ail. Mixez 10 s/ vit 5. Rabattez les projections à l'aide de la spatule.
- Ajoutez 20 g de beurre, les poireaux et 6 g d'épices à crevettes . Cuisez 10 mn/100°/vit 1.
- Ajoutez 50 g de vin blanc, 200 g de fumet de poisson, 250 g de crème liquide.
- Placez les dés de carottes dans le panier cuisson et positionnez-le dans le bol. Cuisez 10 mn/ Varoma/ sens inverse/ vit 1.
- Placez le cabillaud mariné dans le Varoma avec les passe pierre. Continuez la cuisson 5 mn/ Varoma/ sens inverse/ vit 1.
- Préparez les cassolettes: placez un dos de cabillaud dans chaque, recouvrez avec la sauce et les poireaux puis ajoutez les dés de carottes. Ajoutez les passes pierre en dernier ainsi que les œufs de lump.



Cassolette de la mer (recette menu tous en un Thermomix)

Ultra mousse au chocolat noisette

Chocolat noisette c'est toujours une promesse de gourmandise! Régalez-vous avec cette sublime mousse où le sucre est remplacé par un peu de miel.

Et pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#)



Ultra mousse au chocolat noisette

Matériel

- de jolies assiettes pour magnifier votre dessert; vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Y YHY Assiettes Creuses, 880ml Porcelaine Bols à Pâtes, Bol à Salade, Grand Bol de Service pour la Maison et le Restaurant, Large et Plat, 22 x 4,5cm, Lot de 6, Blanc

- une maryse pour mélanger délicatement vos préparations; vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



De Buyer - Spatule Maryse souple de pâtisserie - Longueur 43 cm, manche 30 cm - 4891.42N

Ingrédients pour 4 personnes

- 160 g de chocolat noir en petits morceaux
- 65 g œuf
- 12 g de miel
- 200 g de crème liquide entière
- 50 g de noisettes sans peau
- 1 g de sel

Préparation

- Placez les noisettes au four à 180° pendant 10 mn. Réservez.



Passez les noisettes au four à 180° pour les dorer

- Quand les noisettes sont refroidies, mettez-les dans un sachet et fermez-le. Puis à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, tapez légèrement pour concasser le tout. Attention il faut garder des morceaux et ne pas faire trop de poudre!



Tapez légèrement concasser
le tout

- Hachez le chocolat à l'aide d'un couteau.



Hachez le chocolat

- Faites fondre le chocolat au bain marie avec une pincée de sel. Hors feu, laissez le récipient contenant le chocolat dans le bain marie le temps de monter la crème et de fouetter les œufs.



Faites fondre le chocolat au

bain marie.

- Versez la crème dans un récipient et fouettez jusqu'à l'obtention d'une crème chantilly. Réservez au frais.



Montez la crème en chantilly

- Fouettez les 60 g d'œufs avec le miel. Ajoutez le chocolat fondu réservé et les noisettes concassées à l'aide d'une maryse.



Ultra mousse au chocolat
noisette

- Puis ajoutez délicatement la crème chantilly au chocolat à l'aide d'une maryse. . Placez au frais pendant 3 heures.



Après avoir ajouté le chocolat terminez avec la crème battue

- Réalisez des quenelles à l'aide d'une cuillère à soupe et dressez dans de belles assiettes. Saupoudrez avec des petits éclats de chocolat ou de meringue (ou les deux pour les gourmands !). Vous pouvez rendre cette recette encore plus gourmande en la servant avec une crème anglaise (recette en cliquant [ici](#)).



Ultra mousse au chocolat noisette

Roulés de poulet farcis artichaut estragon, poivrons (recette menu Thermomix en vidéo)

Un plat gourmand réalisé en cuisant tous les éléments pour un gain de temps maximum! Et avec votre Thermomix ce sera un jeu d'enfant. Et retrouvez le film de la recette en fin d'article pour encore plus de facilité!



Roulés de poulet farcis artichaut estragon, poivrons (recette menu Thermomix en vidéo)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en

Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

gourmantissimes@gmail.com



**Profitez vite des promotions du mois de novembre car
Bientôt augmentation des prix**

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous

Ma Cuisine Basse Température Best of - Tome 6



Danielle Lions

Ma Cuisine Basse Température: Best of - Tome 6

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 20 g de feuilles d'estragon fraîches
- 90 g de cœur d'artichaut cuits
- 100 g de ricotta
- Hauts de cuisse de poulet désossés (comptez 180g par personne)
- 60 g d'échalote

- 3 gousses d'ail
- 2 poivrons rouges épépinés et coupés en 4
- un poivron jaune et un vert épépinés et coupés en fines lamelles
- 25 g de vin blanc sec
- 10 g d'huile d'olive
- 350 ml de bouillon de légume maison ou réalisé avec une demi-marmite de bouillon Knorr
- 10 g de paprika

Préparation

- Coupez les poivrons verts et jaunes en fines lamelle. Réservez.



Coupez les poivrons verts et jaunes en lamelles

- Versez les 20 g de feuilles d'estragon dans le bol du mixeur. Ajoutez les 90 g d'artichaut, les 100 g de ricotta. Mixez 30 sec/vitesse 5. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule. Rectifiez l'assaisonnement et réservez ce mélange. Nettoyez le bol.
- Placez une feuille de film alimentaire sur le plan de travail et placez les hauts de cuisse de poulet dessus. Etalez la crème à l'estragon sur chaque haut de cuisse de poulet, puis roulez-les de manière à former des

petites ballotines. Regardez sur la vidéo la façon de procéder. Réservez de côté.

- Versez les 60 g d'échalote, les 3 gousses d'ail, les 10 g d'huile d'olive, les 25 g de vin blanc dans le bol de mixage. Mixez 5 sec/vit 5 et cuisez 5 mn/120°/ vit 1.
- Ajoutez alors dans le bol les 2 poivrons rouges épépinés, les 350 g de bouillon de légume et les 10 g de paprika. Mixez 5 secondes/ vit 5.
- Placez les lamelles de poivrons jaunes et verts dans le Varoma. Placez les ballottines de poulet dans le plateau du Varoma et positionnez l'ensemble du Varoma sur le bol.
- Cuisez 25 mn/ Varoma/vit 1.
- En fin de cuisson ôtez l'ensemble Varoma; remettez le couvercle du bol de mixage avec le gobelet doseur et mixez 40 s / vit 10.
- Il ne reste plus qu'à servir!

Recette en vidéo

Salade Japonaise aux aubergines

J'adore les aubergines et malheureusement elles sont souvent cuisinées à l'huile; comme elles ont tendance à en absorber beaucoup le résultat est un plat assez gras.

On néglige souvent la cuisson vapeur pour ce légume: la salade d'inspiration japonaise que je vous propose aujourd'hui est une recette sans cuisson à l'huile, tout en légèreté et saveur du pays du soleil levant!

Cette recette nécessite des ingrédients d'origine japonaise que vous pourrez trouver dans une épicerie asiatique ou commander en ligne en cliquant sur les liens que je mets à votre disposition dans les ingrédients.

Pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#).



Salade Japonaise aux aubergines

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 belles aubergines selon leur grosseur
- 2 gousses d'ail
- 5 à 15 g de gingembre frais selon votre goût
- 20 g d'huile de sésame
- 5 g de miel
- un oignon jeune (cebette)
- des cacahuètes salées
- graine de sésame noir

- 30 g de dashi. Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



Shimaya Dashi S-10, 3.5-Ounce Units (Pack of 10)

- 10 g de miso. Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



TANOSHI - Pâte Miso pour Soupes et Plats Salés - 1 Gourde Refermable de 150 g

- 30 g de vinaigre de riz; Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



TANOSHI - Vinaigre de Riz - Idéal pour Assaisonner Salades, Marinades et Riz Sushi - 360 ml

Préparation

- Coupez les aubergines en deux puis en petits dés de 2 cm de côté. Cuisez-les vapeur 20mn.



Coupez les aubergines en

deux puis en petits dés de 2
cm de côté

- Ciselez l'oignon jeune et réservez.



Ciselez les oignons jeunes

- Préparez la sauce. Mixez les autres ingrédients: les 2 gousses d'ail, 5 à 15 g de gingembre frais selon votre goût, 20 g d'huile de sésame, 5 g de miel et les 30 g de dashi. Réservez la sauce.



Préparez la sauce

- Quand les aubergines sont cuites (elles doivent être tendres) laissez-les s'égoutter ans une passoire le temps qu'elles refroidissent. Mélangez-les avec la sauce et servez avec l'oignon jeune ciselé, quelques graines de sésame noir et les cacahuètes.



Salade Japonaise aux aubergines

Butajiru ou soupe Japonaise et son Œuf Basse température

Le Butajiru ou soupe Japonaise est une soupe à base de porc et de légumes, assaisonnée au miso. C'est une variante plus riche de la soupe miso traditionnelle; on peut lui rajouter également des pâtes japonaises pour un plat complet.

J'aime lui adjoindre un œuf basse température qui ajoute un liant à l'ensemble et un côté plus crémeux au bouillon.

Pour plus d'informations sur la cuisson basse température cliquez [ici](#).



Butajiru ou soupe Japonaise et son Œuf Basse température



Beaucoup d'entre vous, aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 », « Ma cuisine basse température, Best Of -Tome 4 », « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5 » et enfin le tout dernier « Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 6 »

Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 4 cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 5 cliquez [ici](#)
- Pour le tome 6 cliquez [ici](#)

Matériel

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuiseur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA,

Inox, Noir

- une râpe Microplane pour obtenir de l'ail et gingembre parfaitement râpés. Vous pouvez vous en procurer en cliquant sur la photo.



Microplane Râpe à zesteur en couleur Noir pour agrumes, parmesan, gingembre, chocolat et noix de muscade avec lame fine - Fabriqué aux États-Unis

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 œufs
- 350 g de lard en tranches épaisses
- un oignon
- 2 gousses d'ail
- 10 g de gingembre frais

- 35 g de miso blanc. Dans les épiceries asiatiques ou bio sinon vous pouvez également en commander en cliquant sur la photo



TANOSHI - Pâte Miso pour Soupes et Plats Salés - 1 Gourde Refermable de 150 g

- deux carottes
- un daikon (radis asiatiques à grosse racine blanche); vous en trouvez en supermarché. Comptez 70 g par personnes.
- deux oignons jeunes
- 120 g de shimejis (petits champignons japonais) ou des shitakés
- 500 ml de dashi. Le dashi est un fumet de poisson réalisé à partir de copeaux de bonite séché. Il amène un goût très particulier au plat. Vous pouvez le remplacer

par du fumet de poisson classique mais vous y perdrez en saveurs japonisantes. Vous pouvez également en commander en cliquant sur la photo.



Shimaya Dashi S-10, 3.5-Ounce Units (Pack of 10)

- des pâtes japonaise précuites si vous désirez compléter votre plat



SUZI WAN Nouilles Japonaises précuites Ramen pour Wok 400 g - Pack de 8 unités

- des graines de sésame noir

Préparation

- Préalablement placez les œufs dans un récipient et cuisez-les à l'aide de votre Thermoplongeur au bain marie une heure à 64°. Réservez-les de côté après cuisson.



comptez 1 heure de cuisson
pour les œufs

- Ciselez les oignons jeunes (appelés aussi cibettes). Réservez.



Ciselez les cibettes

- Ciselez l'oignon.



Ciselez l'oignon

- Ôtez la base des champignons shimejis. Réservez.



Ôtez la base des champignons shimejis

- Epluchez la carotte et coupez la en petits dés. Faites de même avec le daïkon (environ 70 g par personne). Réservez.



Coupez la carotte en brunoise

- Ciselez ail et gingembre en tout petits morceaux: le mieux est de les râper avec votre Microplane. Réservez.



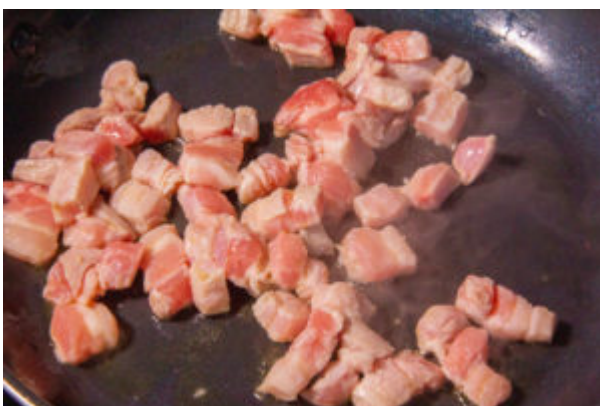
Râpez le gingembre et l'ail

- Coupez le lard en morceaux.



Coupez le lard en morceaux

- Faites revenir le lard rapidement dans une casserole bien chaude. Ajoutez l'oignon, le gingembre et l'ail. Continuez la cuisson 2 minutes.



- Ajoutez les champignons, les dés de carottes et de daikon, Puis ajoutez les 500 ml de dashi (fumet de poisson). Laissez cuire à feu doux et couvert pendant

environ 10 mn. En fin de cuisson ajoutez le miso et mélangez bien. Si vous voulez ajoutez les pâtes précuites en fin de cuisson.



Ajoutez les autres ingrédients

- Servez dans de jolis bols. Cassez un œuf au dessus de chaque bol. Et saupoudrez de sésame noir et de ciboulette ciselée.



Butajiru ou soupe Japonaise et son Œuf Basse température

Rosaces de soles et sa crème d'artichaut , fèves (recette menu en vidéo Thermomix)

Ces belles « Rosaces de soles et sa crème d'artichaut , fèves » sont un petit délice gourmand réalisé en 40 mn sans avoir à rien surveiller grâce à notre Thermomix. Vous allez adorer!

Et suivez la recette en vidéo en fin d'article!



Rosaces de soles et sa crème d'artichaut , fèves (recette menu

en vidéo Thermomix)

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer cette démonstration en toute convivialité. Vous réaliserez vous même tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'un bon pain tout chaud, un plat et un dessert...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez [ici](#). Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix

Best of - Tome 1



Danielle Lions

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 belles soles; demandez à votre poissonnier d'en lever les filets. Marinez-les avec un filet d'huile d'olive et de soja sucré
- 20 g de soja sucrée
- 15 g de vinaigre de riz
- 20 g d'huile d'olive

- 70 g d'oignons
- deux gousses d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- 500 g de cœur d'artichaut surgelés ou frais
- 5 g d'épices d'épices de votre choix ; j'ai utilisé le mélange « Fines herbes et citron » du site d'épices en ligne « Girofle et Cannelle » que vous pouvez commander en cliquant [ici](#)
- 120 g de fèves fraîches ou surgelées. Si vous n'en trouvez pas vous pouvez remplacer les fèves par des petits pois
- 5 à 10 g d'épices japonaise type furikaké (mélange de sésame et algues). Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo



Furikake 100 g

- oignon frits: vous en trouverez au rayon asiatique de votre super marche ou en commander en cliquant sur la photo



La Conquête des Saveurs Oignons Frits 50 g

Préparation

- Faites mariner le poisson avec un filet d'huile d'olive et de soja sucré pendant 10 mn.



Faites mariner le poisson avec un filet d'huile

d'olive et de soja sucré

- Enroulez chaque filet de sole sur lui même et maintenez le rouleau fermé avec un petit cure dent.



Enroulez chaque filet de sole sur lui même et maintenez le rouleau fermé avec un petit cure dent

- Préparez la sauce du poisson: mélangez 20 g de sauce soja sucrée, 15 g vinaigre riz, 20 g d'huile d'olive et une peu de mélange d'épices furikaké. Réservez de côté.
- Placez les 70 g d'oignon épluché, les 2 gousses d'ail et 10g d'huile d'olive dans le bol et mixez 5 s/ vit 5. Utilisez la spatule pour rabattre les projections sur la paroi du bol.
- Cuisez 5 mn/100°/ vit 1. Réservez de côté.
- Versez un litre d'eau dans le bol du Varoma. Placez les 500 g de cœur d'artichaut dans le Varoma . Positionnez le Varoma sur le couvercle.
- Cuisez 25 mn/ Varoma/ vit 1.
- Placez les 120 g de fèves dans le panier cuisson et insérez-le dans le bol. Continuez la cuisson 8 mn/ Varoma/ vit 1.
- Placez les filets de soles sur le plateau du Varoma et posez le plateau dans le Varoma ; continuez la cuisson 3 à 4 minutes/ Varoma/ vit 1.

- Réservez de côté les fèves et le poisson.
- Videz l'eau du bol et placez les artichauts avec un petit filet d'huile d'olive et les épices de votre choix dans le bol (j'ai utilisé le mélange « Fines herbes et citron » du site d'épices en ligne « Girofle et Cannelle » que vous pouvez commander en cliquant ici)
- Mixez 30 s/ vit 10. Assaisonnez en sel et poivre.
- Dressez la crème d'artichaut et dans l'assiette et posez les roulés de soles par dessus. Ajoutez les fèves, les oignons frits et versez un peu de sauce sur le saumon. Vous pouvez rendre le plat encore plus gourmand en y ajoutant de bonnes petites olives...



sole, artichaut, feves

Recette en Vidéo

Bouchées aériennes au parmesan

Les guimauves tout le monde les connaît en version sucrée. Mais vous pouvez en réaliser en mode salé et parfumées au parmesan c'est délicieux en petites bouchée apéritives.

Le seul côté technique réside dans l'incorporation des blancs à la préparation au parmesan; cette dernière contient de l'agar agar, un gélifiant végétal , qui prend après ébullition aux alentours des 40/ 45 ° . Il faudra incorporer les blancs d'œufs à cette température: pas au-dessus car la préparation cuirait les blancs et pas en-dessous car la préparation aura tendance à grumeler.

Pour la version au Thermomix de la recette cliquez [ici](#).



Bouchées aériennes au parmesan

Et si vous êtes fatiguée des chips, tacos, cacahuètes, biscuits industriels, découvrez dans mon dernier livre mes recettes pour des mises en bouches variées, originales, exotiques, bref autant d'exquises petites préparations qui feront de votre début de soirée une véritable fête gourmande.

Le livre est disponible dès maintenant [ici](#), en version brochée ou en version Kindle. Cliquez sur le lien ci-dessous pour le commander.

« Verrines et bouchées gourmandes pour un apéritif réussi! »



Ingrédients pour 15 à 20 guimauves environ

- 40 cl de lait
- 60 g de parmesan râpé
- 3 g d'agar agar
- 70 g de blancs d'œuf

Préparation

- Versez les 40 cl de lait, 60 g de parmesan et les 3 g d'agar agar dans une casserole et portez à ébullition. Laissez cuire à ébullition environ 1 mn.



Portez à ébullition

- Passez la préparation au chinois.



Passez la préparation au chinois

- Montez immédiatement les blancs en neige. Incorporez-les à la préparation qui doit être retombée à 40°/ 45 °.



Montez les blancs en neige

- Versez la préparation dans un moule sur une épaisseur de 2 cm et placez au frais. Pour faciliter le démoulage vous pouvez filmer avec du film alimentaire le fond et les parois de votre plat avant de verser la préparation dedans.



Bouchées aériennes au parmesan

- Quand la préparation a pris, coupez en dés et saupoudrez de parmesan ou de sésame grillé.



Bouchées aériennes au parmesan

Calamar et chorizo (recette Thermomix Menu en vidéo)

Un petit goût d'Espagne avec cette recette familiale, pour se régaler au quotidien! Et qui se réalise sans surveillance en 30 minutes avec votre Thermomix...Et pour plus de facilité regardez **la recette en vidéo en fin d'article!**



Calamar et chorizo (recette Thermomix Menu en vidéo)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix

Best of - Tome 1



Danielle Lions

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

- 650 g de calamar ou encornets marinés avec un peu d'huile d'olive, vinaigre de riz ou balsamique blancs, piment d'Espelette et zeste de citron
- 60 g d'échalote
- 2 gousses d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- 15 g de vin blanc
- 420 g de poivrons rouges épépinés et coupés en petits dés
- 50g de chorizo coupé en petits dés
- 500 ml de coulis de tomate

- 3 pommes de terre épluchées et coupées en petits dés
- Ciboulette ou estragon ciselée

Préparation

- Mettez les 60 g d'échalote, les 2 gousses d'ail, les 10 g d'huile d'olive, les 15 g de vin blanc dans le bol de mixage. Mixez 5 sec /vit 5 et cuisez 5 mn/120°/ vit 1.
- Ajoutez les 420 g de poivrons épépinés et coupés en petits dés ainsi que les 50 g de dés de chorizo et les 500 ml de coulis de tomate,
- Placez les pommes de terre dans le panier Varoma.
- Cuire 20 mn/ Varoma /vit 1. Placez les anneaux de calamar sur le plateau du Varoma et positionnez-le dans le Varoma ; poursuivez la cuisson 4 mn/ Varoma/ vit 1.
- Versez la préparation du bol dans les assiette. Ajoutez les pommes de terre et le calamar. Saupoudrez de ciboulette ciselée.



Calamar et chorizo (recette Thermomix Menu en vidéo)

Recette en vidéo

Petits pains moelleux oignon et mimolette

De délicieux petits pains ultra moelleux à l'intérieur et croquants à l'extérieur à déguster avec de la charcuterie...ou tout simplement dégustez ces Petits pains moelleux oignon et mimolette par gourmandise.

Pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#).



Petits pains moelleux oignon et mimolette

Matériel

- un moule à Gâteau Portion Silicone; vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Lékué 0216008R01M017 Moule à Gâteau Portion Silicone Platine

Ingrédients pour 7 petits pains

- 120 g de mimolette râpée
- 60 g d'oignon
- 230 g de farine
- 12 g de levure chimique
- 50 g de beurre salé
- 1 œuf
- 50 g de yaourt
- 15 g de moutarde en grain
- une cuillère à soupe de yaourt et une cuillère à café de moutarde de Dijon

Préparation

- Ciselez l'oignon.



Ciselez l'oignon très finement

- Faites-le revenir avec un peu de beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'il soit tendre. Réservez.



Faites revenir l'oignon à la poêle avec un peu de beurre

- Mélangez le yaourt et la cuillère de moutarde de Dijon. Réservez.



Mélangez le yaourt et l

cuillère de moutarde de
Dijon

- Dans un récipient ou dans le bol de votre robot pétrisseur versez les 12 g de levure, les 230 g de farine, l'œuf, les 50 g de beurre coupé en petits morceaux, les 50 g de yaourt et une cuillère à soupe de moutarde en grain. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène.



Pétrissez jusqu'à obtenir
une pâte homogène

- Ajoutez -y les oignons refroidis et la mimolette râpée. Mélangez bien et versez dans votre moule au 2/3 de chaque petit compartiment. Passez le mélange yaourt et moutarde à l'aide d'un pinceau sur le dessus de chacun des petits pains. Saupoudrez chaque petits pain d'un peu de mimolette râpée que vous avez réservée.



Petits pains moelleux gouda et oignon

- Enfournez à 200° pendant 20 mn. Sortez alors chaque petits pains du moule et replacez-les au four encore pendant 5 mn , même température. A la sortie posez-les sur une grille et il ne reste plus qu'à les croquer!



Petits pains moelleux oignon et mimolette