

Bœuf asiatique et ses petits légumes (recette Thermomix)

La cuisine est un moyen , à la fois de se retrouver en famille mais également de partager des moments de convivialité , de loisir et de gourmandises réconfortante en ces moments difficiles liés à la crise sanitaire...Rien de mieux qu'un Thermomix pour se concocter de bon petits plats...

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot ménager le plus vendu en Europe et que tout le monde désire ? Grâce à lui vous pourrez cuisiner des centaines de recettes saines, délicieuses, faciles, rapides, économiques et tout cela sans avoir le nez dans vos casseroles... Vous ne raterez plus jamais un plat ! A l'aide de son écran intégré, ce robot multifonction vous guidera dans un pas à pas qui fera de vous un grand chef que vous soyez cuisinière débutante ou confirmée.

Si vous désirez le découvrir lors d'une démonstration gratuite sans obligation d'achat, contactez-moi à l'adresse mail suivante: gourmantissimes@gmail.com.

Impatient? Appareils à nouveau de stock donc disponibles immédiatement rien que pour vous! De plus en mai 2020, nous offrons, pour tout achat d'un Thermomix TM6, un Aspi'Main VC100 de Kobold (d'une valeur de 129,00€).

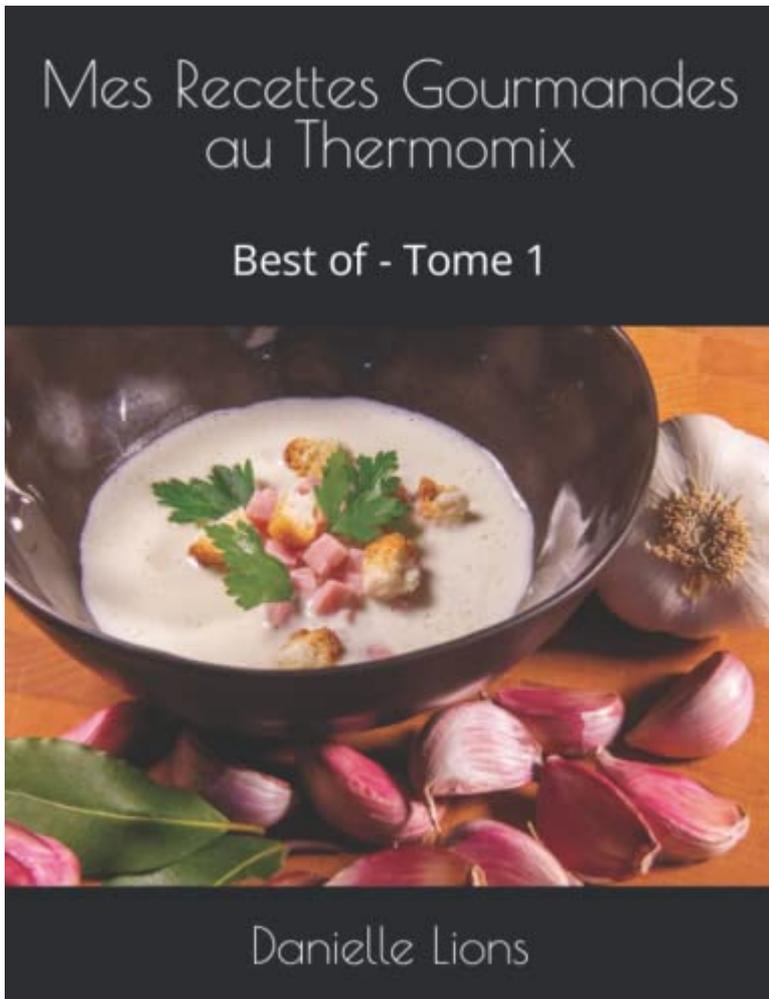
Retrouvez les dates des prochaines démonstrations dans mon atelier en cliquant [ici](#).



Bœuf asiatique et ses petits légumes (recette Thermomix)

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

Pour les légumes

- 20 g huile d'olive (10 g et 10 g)
- une cuillerée à soupe de soja
- 200 g de poivron, coupé en fines lanières

- 120 g d'oignon rouge ciselé en lamelles
- 150 g de carottes coupées en petites bâtonnets
- sel et poivre
- quelques feuilles de basilic thaïlandais

Pour le bœuf

- 600 g de filet de bœuf coupé en lamelles
- 10 g d'huile de sésame
- 1 cuillerée à soupe de sauce de soja
- 1 cuillerée à soupe de soja sucré
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- le jus d'un citron vert
- 4 bâtons de citronnelle fraîche, en rondelles
- 1 cm de gingembre frais
- une gousse d'ail
- 100 g de jeunes oignons ciselés
- 1000 g d'eau
- 200 g de riz au jasmin
- poivre moulu: j'utilise du poivre Sichuan
- quelques noix de cajou pour la présentation ainsi que 50 g de pousses d'épinards frais et équeutés mélangés avec un peu d'huile d'olive, sel et poivre

Préparation

- On commence par les légumes: mettez 10 g d'huile, une cuillerée de soja avec le poivron coupé en fines lanières dans le bol, puis faire cuire 10 mn/ 98°/ vit 1.
- Ajouter les 10 g d'huile restants, l'oignon rouge ciselé en lamelles et la carotte coupée en bâtonnets , une pincée de sel et le poivre de votre choix puis faire cuire encore 10 m/ 98°/ vit 1, en ayant replacé le couvercle et le gobelet doseur sur le bol. Rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson, ajoutez les feuilles de basilic thaïlandais ciselées et réservez.

- Pour la viande et le riz: dans le bol, versez l'huile de sésame, le jus de citron vert, la sauce de soja et la sauce soja sucré, le vinaigre de riz, la citronnelle, la gousse d'ail, le gingembre, les jeunes oignons ciselés et le poivre Sichuan. Mixez 5 sec/vitesse 6 après avoir positionné le couvercle et le gobelet doseur. Rabattez les projections sur les bords du bol avec la spatule. Votre marinade est prête.
- Versez la marinade sur la viande et réservez au frais.
- Versez 1 litre d'eau dans le bol (1000 g). Versez le riz dans le panier cuisson et positionnez-le dans le bol. Faites cuire 16 min/100°C/vitesse 1.
- Positionnez les lamelles de viande dans le Varoma. Posez la Varoma sur le bol et poursuivez la cuisson 4 min/Varoma/vitesse 3.

Dressage

- Versez le riz au fond du bol; disposez les légumes réchauffés par dessus ainsi que les lamelles de viandes. Ajoutez enfin des feuilles d'épinard et des noix de cajou.



Bœuf asiatique et ses petits légumes

Poulet provençal (Recette Thermomix)

Ces petites ballotines de poulet farcies à la tapenade vont vous rappeler des vacances passées en Provence: le poulet tendre et la sauce onctueuse vont régaler vos papilles.

Vous ne connaissez pas encore le Thermomix®, ce robot ménager le plus vendu en Europe et que tout le monde rêve d'avoir dans sa cuisine?

Si vous habitez en Belgique et vous souhaitez découvrir ce fabuleux appareil, 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 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

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 hauts de cuisses désossées de poulet
- environ 80 g de tapenade d'olives noires ou vertes
- sel et poivre

Pour la sauce

- 50 g d'échalote
- une gousse d'ail
- 2 poivrons coupés en morceaux
- 25 g de vin blanc sec
- 10 g d'huile d'olive
- 250 ml de bouillon de légume maison
- 1/4 de cuillère à café de sel et une pincée de poivre. Attention si vous utilisez du bouillon de légume du commerce. Il est généralement assez salé donc rectifiez l'assaisonnement en fin de cuisson.

Pour la garniture

- une grosse courgette
- des tomates confites à l'huile. Pour la recette cliquez [ici](#).

Préparation

- Ouvrez les hauts de cuisse et déposez à l'intérieur de chacun une cuillère de tapenade.
- Puis déposez-les sur une feuille de film alimentaire et

roulez-les de manière à former des petites ballottines bien serrés.

- Coupez la courgette en deux et ôtez les graines; puis coupez-la en petits dés.
- Versez les dés de courgette dans le panier vapeur.
- Mettez l'échalote, la gousse d'ail, l'huile d'olive, le vin blanc dans le bol de mixage. Mixez 5 sec/vit 5 et rissolez 5 mn/120°/ vit 1.
- Ajoutez les poivrons épépinés, le bouillon de légume, le sel et le poivre.
- Déposez le panier vapeur contenant les courgettes dans le bol. Positionnez le couvercle sur le bol sans le gobelet doseur.
- Puis mettez l'ensemble Varoma en place avec les ballottines de poulet et cuire 25 mn/ Varoma/vit 1. Attention: prenez soin à ce que les ballottines ne se touchent pas car la vapeur circulera moins bien et la cuisson du poulet risque d'en être affectée.
- En fin de cuisson ôtez l'ensemble Varoma; remettez le couvercle du bol de mixage avec le gobelet doseur et mixez 1 mn 30/ vit 4-10 en augmentant la vitesse progressivement.
- Ôtez le film alimentaire et déposez les ballottines de poulet dans une assiette avec les courgettes. Versez la sauce aux poivrons et ajoutez quelques tomates confites et des olives entières.