

# Gaspacho Melon concombre, chips de bacon

Le gaspacho, un grand classique de l'été mais cette fois-ci un peu plus étonnant que la version classique et surtout très rafraichissant comme on les aime. C'est un plat qui a toutes les qualités : gouteux, frais, sain, facile et rapide à réaliser sans cuisson et plein de bonnes vitamines !

Vous le réaliserez d'autant plus facilement avec un Thermomix et vous obtiendrez une texture beaucoup plus velouté qu'avec un mixeur classique.

**Pour plus de renseignements sur le Thermomix et la recette adaptée à ce fantastique robot culinaire cliquez [ici](#).**



Gaspacho Melon concombre, chips de bacon

**Ingrédients pour 4 personnes**

- Un melon ( environ 600 g de chair coupée grossièrement en morceau)
- 120 g de concombre épluché et épépiné
- 150 g de tomates
- 2 gousses d'ail
- 4 g de feuilles d'estragon ou encore mieux de l'agastache anisée (dans les jardinerie et à planter sur votre balcon ou jardin : elle repousse tous les ans et ne demande pas beaucoup de soins). Cette dernière donne un goût anisé très fin
- 15 g d'huile d'olive ( une bonne !)
- 10 g de vinaigre balsamique blanc
- Quelques tomates cerises de différentes couleurs
- Des petits oignons jeunes
- Quelques tranches de bacon

## **Matériel**

- un évide légume, très pratique pour ôter les graines du melon, concombre, courgette etc..



Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

### **Préparation**

- Faites griller les tranches de bacon dans une poêle pour les rendre bien crispies. Réservez.



Faites griller les tranches de bacon

- Ôtez la peau du melon et coupez-les en 8 morceaux. Réservez.



Ôtez la peau du melon et coupez-les en 8 morceaux

- Pelez environ 1/4 de votre concombre et ôtez les graines. Vous devez avoir environ 120 g de concombre.



Ôtez les graines du concombre

- Coupez les jeunes oignons en 2 ou 4 selon leur grosseur. Réservez.



Coupez les jeunes oignons en  
2 ou 4 selon leur grosseur

- Coupez les tomates cerises en 4 . Réservez.



Coupez les tomates cerises  
en 4

- Versez les morceaux de melon dans le bol avec le concombre, les 150 g de tomate, les deux gousses d'ail, les feuilles d'estragon ou d'agastache, l'huile d'olive et le vinaigre balsamique blanc. Mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement. Servez avec les tomates cerises dans de grand bol en parsemant le gaspacho de bacon et d'oignon jeunes.





Gaspacho melon concombres

---

## **Carottes et abricots en dessert, coulis de fraises**

La carotte est un légume que l'on utilise pour des plats salés mais saviez-vous qu'elle peut se cuisiner également en version sucrée? Outre le cake aux carottes que tout le monde connaît mais où l'on perd un peu le goût de ce légume, vous pouvez la proposer en dessert en une version bien gourmande et originale.

C'est la pleine saison des carottes fanes et celle des

abricots alors à vos tabliers pour vous régaler avec ces Carottes et abricots, coulis de fraises en dessert!



Carotte et abricot en dessert

## Matériel

- Vous pouvez battre votre chantilly à la main où utiliser un siphon pour qu'elle soit encore plus aérienne. Vous pouvez en commander un en cliquant sur la photo ci-dessous. Pour plus d'information sur la bonne utilisation du siphon cliquez [ici](#).



### iSi Profi Crème 0,5 l

- un extracteur de jus pour obtenir le jus de carotte; le jus de carotte frais est bien meilleur que celui du commerce et donnera un résultat encore plus gourmand ... Vous pouvez trouver tout un choix d'extracteurs en cliquant sur la photo ci-dessous





AMZCHEF Extracteur de Jus avec Double Vitesse Modes (Soft et Hard) - Extracteur de Jus de Fruits et Légumes - Juicer Machine avec Bouteille à jus Portable et 2 Tasses - Argent

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le coulis

- 250 g fraises
- 50 g de sucre en poudre
- 10 cl eau
- Une branche de romarin

Pour les abricots

- 8 abricots
- sucre en poudre

Pour les carottes

- Une botte de carotte fanes ( 3 carottes par personnes)
- 1 l de jus de carotte ( en grande surface ou magasin bio ou encore mieux tout frais grâce à votre extracteur de jus si vous en possédez un. Dans ce cas prévoyez une botte supplémentaire pour faire votre jus frais)
- Deux petites branches de thym frais
- 40 g de sucre en poudre
- une belle noix de beurre

### **Pour le dressage**

- Des petits sablés émiettés ( pour la recette cliquez [ici](#))
- 250 ml de crème fraîche liquide entière, quelques gouttes de jus de citron et une cuillerée à soupe de sirop de sucre de canne ( pour la chantilly)

## **Préparation**

### **Coulis de fraises**

- Versez 15 cl eau et 50 g de sucre ainsi qu'une branche de romarin dans une casserole. Portez à ébullition , couvrez et coupez le feu. Laissez infuser 15mn.



Laissez infuser 15mn.

- Quand le sirop est retombé à température ambiante, ôtez la branche de romarin ; versez le sirop dans un mixeur

avec les fraises. Mixez et filtrez au travers d'une passoire pour ôter les impuretés. Réservez.



Mixez et filtrez

## Chantilly

- Fouettez la crème avec le sirop de sucre de canne et quelques gouttes de jus de citron. Vous pouvez également utiliser un siphon pour avoir une crème encore plus aérienne ; pour tout savoir sur l'utilisation des siphons cliquez [ici](#). Réservez au frais.



Fouettez la crème fraîche liquide en chantilly

## Abricot

- Coupez les abricots en deux, ôtez le noyau. Faites revenir les demi abricots dans une poêle avec un peu de beurre et une cuillère à soupe de sucre pendant deux à trois minutes. Arrosez les régulièrement pendant la

cuisson avec le jus rendu. Réservez.



Faites revenir les demi  
abricots dans une poêle

## Carottes

- Épluchez les carottes.



Épluchez les carottes

- Faites fondre une belle noix de beurre dans une poêle. Ajoutez les carottes qui ne doivent pas trop se chevaucher ainsi que le thym ; ajoutez le jus de carotte à hauteur et laissez cuire à couvert ; les carottes sont cuites quand vous pouvez planter facilement la pointe d'un couteau dedans.



Faites cuire les carottes

- Ôtez le thym et réservez les carottes . Versez le jus restant dans une petite casserole avec 40 g de sucre et faites réduire au  $\frac{3}{4}$  ; le jus doit être légèrement sirupeux. Réservez.



Faites réduire

## Dressage

- Versez le jus réduit des carottes sur les carottes et faites légèrement réchauffer dans une poêle.
- Versez un peu de coulis de fraise dans l'assiette de présentation. Disposez les carottes et les demi abricots par-dessus ; pochez la chantilly et saupoudrez de brisures de sablé.





Carotte et abricot en dessert

---

## **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.



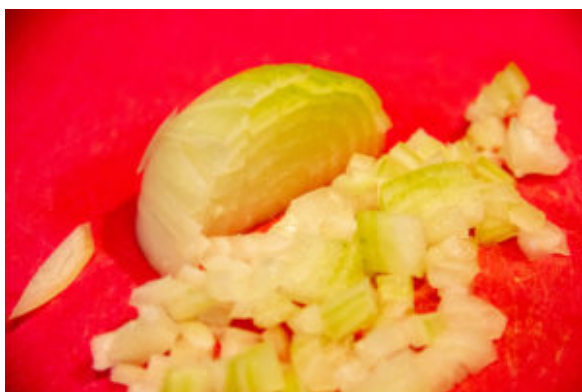
comptez 1 heure de cuisson  
pour les œufs

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



Ciselez les cèbettes

- 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

---

## **Pancakes aux petits pois, saumon et sauce menthe**

Une délicieuse collation ou entrée pour se régaler ainsi que toute la famille avec cette recette réalisée avec une pâte à pancakes délicieusement parfumée aux petits pois.

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



Pancakes aux petits pois, saumon et sauce menthe

# Matériel

- Une poêle à pancake. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



INTIGNIS Poêle à frire en céramique antiadhésive 26cm pour mini-crêpes blinis | Uttapam | ufs à la friture | l'induction sans PFOA chimique (26 cm, 7 Moule)

# Ingrédients pour une douzaine de pancakes

- 60 g de petits pois frais écosés
- 20g de bouillon de légume
- 200 g de farine
- 65 g d'œuf
- 15 cl de lait

- Sel, poivre
- Huile d'olive

### **Pour la sauce**

- 230 g de crème liquide entière
- quelques feuilles de menthe ciselée (quantité selon votre goût)
- le jus d'un demi citron
- 4 g de zaatar
- sel et poivre

### **Pour la garniture**

- des tranches de saumon ou de truite fumée
- feuilles de salade finement ciselées

## **Préparation**

- Préparez la sauce : ciselez la menthe finement.



Ciselez quelques feuilles de menthe

- Fouettez la crème avec le  $\frac{1}{2}$  jus de citron et les 4 g de zaatar. Ajoutez la menthe ciselée et réservez au frais.





Ajoutez la menthe ciselée à la crème fouettée

- Ecossez les petits pois. Puis plongez-les dans l'eau bouillante 3 mn.



Blanchissez les petits pois

- Egouttez-les et mixez-les avec les 20 g de bouillon de légume. Réservez. Versez les 200 g de farine, les 65 g d'œuf et les 15 cl de lait entier dans le bol de votre mixeur et mélangez de manière à obtenir un mélange lisse. Ajoutez la purée de petits pois. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Mixez les petits pois  
finement

- Faites cuire les pancakes dans la poêle environ 2 à 3 mn de chaque côté avec un peu d'huile d'olive. Réservez au fur et à mesure au four à 60°.



Faites cuire les pancakes

## Dressage

- Servez avec les tranches de saumon ou de truite et la sauce menthe ainsi qu'un peu de salade type sucrine ciselée finement. Bon appétit !





pancake petit pois, saumon, sauce menthe

---

## **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)

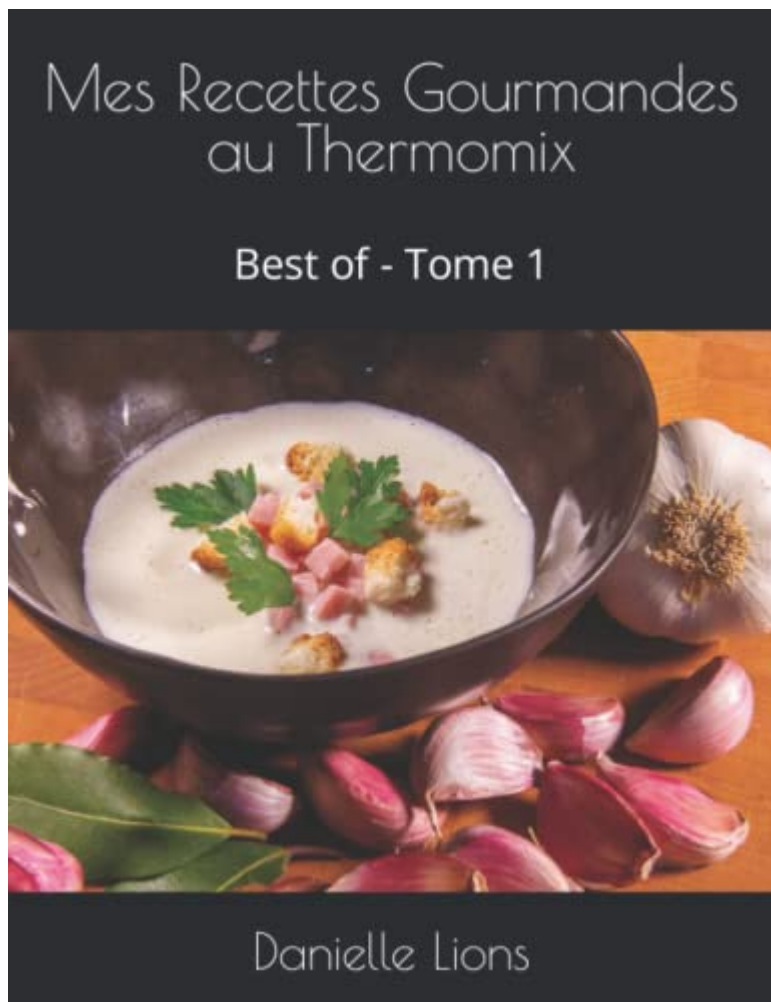
Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

**[gourmantissimes@gmail.com](mailto: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: 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 petits olives...



sole, artichaut, feves

## Recette en Vidéo

---



# Gaspacho d'avocat, crabe et crevettes

Une délicieuse petite soupe bien fraîche et veloutée pour une belle soirée à préparer de manière ultra rapide.

Si vous avez un Thermomix, retrouvez la recette adaptée à ce merveilleux robot cuiseur ménager (et bien plus encore) en [clicquant ici](#).



Gaspacho d'avocat, thon et crevettes (recette entrée Thermomix)

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour la vinaigrette et la salade de crevettes et crabe

- le zeste d'un citron vert
- une cuillerée à soupe d'huile de sésame

- une cuillère à soupe de vinaigre de riz
- une cuillère à soupe de soja sucré
- Une boîte de chair de crabe (100 g)
- 100 g de crevettes grises

Pour la crème d'avocat

- 400 g de chair d'avocat
- 250 ml de lait de coco
- 100 g de fumet de poisson
- Le jus d'un citron vert
- Des graines de sésame au yuzu (pour en commander cliquez [ici](#))

## Préparation

- Réalisez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients. Mélangez-la avec le crabe et les crevettes grises. Réservez au frais.



Mélangez la vinaigrette  
avec le crabe et les  
crevettes grises

- Coupez les avocats , ôtez le noyau et prélevez la chair.





Prélevez la chair des avocats

- Placez 400 g de chair d'avocat, les 250 g de lait de coco, les 200 g de fumet de poisson ainsi que le jus du citron vert dans le bol de votre robot mixeur. Mixez finement. Versez dans les bols de présentation et parsemez de morceaux de salade de crevettes et crabe et de graines de sésame au yuzu.



Gaspacho d'avocat, thon et crevettes ( recette entrée Thermomix)

---

# Terrine de lapin aux fruits secs ( Recette basse température)

Une délicieuse terrine de lapin dont les saveurs vont être sublimées par la cuisson basse température. A servir avec une salade bien assaisonnée et quelques pickles!

La recette se commence la veille car le lapin doit mariner.

POUR LA RECETTE AU THERMOMIX (cuisson vapeur) [cliquez ici](#).

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



## Terrine de lapin aux fruits secs ( Recette 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

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- 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 Cuisineur 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 terrine en silicone pour faciliter le démoulage. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.





De Buyer - Moule à cake en acier antiadhésif - 15 x 7,5 x 4,8 cm - 4715.15

## **Ingrédients (terraine dimensions ci-dessus)**

- 550 g de râble de lapin (demandez à votre boucher de vous donner également les rognons)
- 25 g de calvados
- 75 g de vin blanc type muscat
- 2 gousses d'ail
- 2 g de romarin en poudre (si vous n'en trouvez pas dans le commerce passez quelques branches au four à 120° pendant 10 minutes et prélevez les feuilles que vous mixerez finement)
- 50 g d'échalote

- 150 g de haché de porc
- un œuf
- 35 g de pistaches
- 40 g d'abricots secs
- 40 g de pruneaux d'Agen dénoyautés
- sel et poivre

## Préparation

- Coupez les râbles de lapin en petits dés; placez-les dans un plat avec les rognons, l'ail, le romarin en poudre, le calvados et le vin blanc. Mélangez bien et placez au frais jusqu'au lendemain.



Faites mariner les dés de lapin

- Coupez les fruits secs, abricots et pruneaux en petits dés et faites-les mariner avec un peu de calvados. Placez au frais jusqu'au lendemain.



## Faites mariner les fruits secs

- Le jour même ciselez 50 g d'échalote. Faites-les revenir avec un peu de beurre dans une poêle jusqu'à ce qu'elle soit translucide. Salez et poivrez. Réservez.



Ciselez l'échalote finement et faites-la revenir avec une noix de beurre à la poêle

- Réservez environ 100 g de dés de lapins marinés de côté et mixez le reste avec la viande hachée, les deux gousses d'ail de la marinade et le jus de la marinade, l'œuf . Puis ajoutez les fruits secs et les pistaches et les dés de lapins que vous aviez réservés: mélangez bien le tout. Rectifiez l'assaisonnement. Versez cette préparation dans votre moule anti adhésif ou des ramequins individuels . Lissez bien le dessus. Placez la terrine sous vide et cuisez sous vide basse température au bain marie à 68° pendant 1h30.



Versez cette préparation dans votre moule anti adhésif

- Démoulez et laissez retomber en température. Placez au frais 24 h. Vous pouvez colorer un peu le terrine en la passant au chalumeau ou quelques minutes sous le grill. Servez avec une salade ou des pickles.



Terrine de lapin aux fruits secs ( Recette basse température)



---

# Bouillon d'Espadon aux algues (espadon Basse température)

Et voici une soupe d'inspiration asiatique comme je les aime, bien goûteuse, saine et équilibrée et qui peut être servie comme un plat complet car vous y retrouvez des légumes et du poisson magnifiquement cuit à sa juste température grâce à la cuisson sous vide.

Pour la recette adaptée au Thermomix et les dates de démonstrations Thermomix cliquez [ici](#).

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



Bouillon d'Espadon aux algues (espadon 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](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez 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

- un mixeur plongeant ou un Thermomix, essentiel pour obtenir une préparation bien mixé. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.





BLACK+DECKER BXHBA1000E - Mixeur plongeant multifonction 3 en 1 1000W, 20 vitesses + Turbo, anti-éclaboussures, verre doseur, bol hachoir, fouet, noir et inox anti-traces de doigts

## Ingrédients pour 4 personnes

- 180 g d'espadon par personne, arrosé avec un filet d'huile d'olive
- 150 g d'oignon
- 50 g de fenouil
- une gousses d'ail
- 6 g d'anis étoilé en poudre (badiane)
- 30 g de beurre
- une douzaine de shitakés frais en morceaux
- un blanc de poireau
- 200 g de carottes râpées
- une douzaine de shitakés frais

- 350 g de fumet de poisson
- 30 g de miso blanc
- une à deux cuillérées à soupe d'algues en paillettes déshydratées
- 50 g de crème fraîche liquide entière
- Des petites feuilles de persil

## Préparation

- Coupez le blanc de poireau en julienne. Puis cuisez-le avec les carottes râpées 20 minutes à la vapeur; réservez.



Coupez les blancs de poireaux en julienne

- Ciselez les oignons (150 g) finement ainsi que le fenouil (50 g).



Ciselez les oignons finement ainsi que le fenouil.

- Placez 150 g d'oignon, les 50 g de fenouil, la badiane en poudre et la gousse d'ail râpée dans une poêle avec 30 g de beurre. Faites revenir le tout 5 minutes à la poêle. Prélevez un quart de ce mélange et réservez-le de côté: il vous servira pour le bouillon.



Faites revenir le tout 5 minutes à la poêle

- Ajoutez les shiakés dans la poêle et continuez la cuisson 15 minutes. Réservez de côté.



Ajoutez les shiakés coupés en morceaux dans la poêle

- Puis ajoutez en fin de cuisson les carottes et poireau que vous aviez réservés. Continuez la cuisson 2 minutes. Réservez de côté.



Puis ajoutez en fin de cuisson les carottes et poireau

- Mettez sous vide les dés d'espadon. Cuisez les dés d'espadon au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 15 mn.



Mettez sous vide les dés d'espadon

- Dans une casserole versez les 350 g de fumet de poisson, les paillettes d'algues, les 30 g de miso et le mélange oignon/fenouil que vous avez réservé en début de recette. Laissez réduire doucement pendant 10 minutes. Mixez avec les 50 g de crème. Rectifiez l'assaisonnement.





Laissez réduire doucement

## Dressage

- Versez le contenu du bol dans une soupière ; ajoutez les carottes, le poireau, les shitakés et en dernier les dés d'espadon. Saupoudrez de feuilles de persil frais ou de coriandre.



Bouillon d'Espadon aux algues (espadon Basse température)

---

# Flan de saumon et sa sauce verte aux asperges

Voici une entrée tout en finesse où la douceur des asperges accompagnent divinement le saumon.

Si vous avez un Thermomix, retrouvez la recette adaptée à ce merveilleux robot cuiseur ménager (et bien plus encore) en cliquant [ici](#).



Flan de saumon et sa sauce verte aux asperges

# Matériel

- Une Microplane Râpe à zester: super utile en cuisine pour obtenir un zeste extrêmement fin. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



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

- moules à muffins en silicone



SUPER KITCHEN Lot de 2 Grand Moule à Muffins 6 Moules en Silicone Plaque à Muffins Anti-adhésif Moule à Pâtisserie pour Muffins, Cupcakes, Brownies, Pudding 27,8 x 19 x 5 cm (Gris)

## **Ingrédients pour 4 personnes**

### **La sauce verte aux asperges**

- 200 g de de mini asperges vertes (50 g de têtes et 150 g de queues) ou grandes asperges selon votre choix
- une sucrine ( mini salade): 50 g
- 7 g de gousse d'ail
- 20 g de beurre
- 20 g de bouillon de légume
- 30 g de crème liquide entière
- Zeste d'un citron jaune et 3 g de jus de citron

### **Les flans de saumon**



- 200 g de saumon fumé
- 2 œufs
- 100 g de crème liquide entière

### Le dressage

- 20 g d'œufs de lump

## Préparation

### Pour la sauce verte aux asperges

- Coupez les têtes des asperges.



Coupez la tête des mini asperges

- Cuisez les têtes et les queues des mini asperges à la vapeur. Réservez les têtes pour le dressage, les queues vont servir à la sauce.



Cuisez les asperges vapeur



- Coupez la sucrine en rondelles.



Coupez la sucrine en fines lamelles.

- Râpez l'ail dans une poêle ; ajoutez une noix de beurre. Cuisez 5 mn à feu doux. Ajoutez les 50 g de sucrine en fines lamelles, les 20 g de bouillon de légume et continuez la cuisson 4 mn. Ajouter les queues d'asperges cuites, les 30 g de crème; zestez le zeste de citron jaune à l'aide de votre microplane par dessus et ajoutez 3 g de jus de citron dans la préparation . Mixez l'ensemble finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Mixez finement

### **Pour les flans de saumon**

- Mixez le saumon fumé avec les 2 œufs puis ajoutez les 100 g de crème et mélangez bien. Rectifiez

l'assaisonnement.



Mixez finement le saumon avec les œufs et la crème

- Versez dans vos moules à muffin en silicone et lissez le dessus avec une spatule coudée. Placez les moules à muffin au bain marie et faites cuire 20mn à 180 °.



Lissez le dessus à l'aide d'une spatule coudée

## Dressage

- Démoulez délicatement et placez les flans dans vos assiettes individuelles. Réchauffez la crème verte aux asperges et versez-la tout autour ; décorez avec des pointes d'asperges et des œufs de lump.



Flan de saumon et sa sauce verte aux asperges

---

# 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 blanc 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 s&same grillé.



Bouchées aériennes au parmesan

---

## **Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)**

Rien de mieux que le fenouil pour parfumer subtilement ce plat ainsi qu'à la basse température pour sublimer la chair délicate du poisson!

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



Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)

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



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 – ToMon Jetpackme 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

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]



- 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 Cuisinier 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

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le risotto

- 50 g de parmesan
- 500 g de fenouil
- 5 g de jus de citron
- 50 g d'échalotes

- 50 g de vin blanc sec
- 10 g d'huile d'olive
- 20 g de bouillon de volaille
- 40 g de crème liquide
- 45 g d'olives dénoyautées, coupées en morceaux
- 10 g de citron confit au sel, coupé finement
- Sel et poivre du timut

Pour le poisson

- 10 g de feuilles de coriandre fraîche
- 10 g de persil frais
- 30 g d'huile d'olive
- 15 g de vinaigre balsamique blanc
- Sel et poivre
- 4 morceaux de lieu noir d'environ 160 à 180 g chacun

### Préparation

- Versez 10 g de feuilles de coriandre fraîche, 10 g de persil frais, 30 g d'huile d'olive , 15 g de vinaigre balsamique blanc dans un mixeur et mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez cette sauce vinaigrée.



Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)

- Coupez 10 g de citron confit au sel en tout petits

morceaux. Réservez.



Coupez le citron confit en petits dés

- Ciselez le fenouil en petite brunoise.



Ciselez le fenouil

- Ciselez 50 g d'échalote.



Ciselez finement les

## échalotes

- Placez les 50 g d'échalotes avec les 50 g de vin blanc, les 10 g d'huile d'olive et les 5 g de jus de citron dans une sauteuse. Cuisez à feu doux: les échalotes doivent être translucides.



Faites revenir l'échalote hachée

- Ajouter les 400 g de fenouil, les 20 g de bouillon de volaille. Cuisez à feu doux et au besoin rajoutez un peu de bouillon. Le fenouil doit être tendre. En fin de cuisson, ajouter les 40 g de crème, les 50 g de parmesan râpé, les olives et le citron confit. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre du timut. Réservez au chaud ( four à 60°) le temps de cuire le poisson basse température.



En fin de cuisson, ajouter

les 40 g de crème, les 50 g  
de parmesan râpé, les olives  
et le citron confit

- Placez les morceaux de lieu noir dans un plat et versez un peu de sauce vinaigrée par dessus. Puis placez-les sous vide. Faites cuire le poisson sous vide au bain marie à l'aide de votre Thermoplongeur à 52° pendant 12 minutes.



### **Dressage**

- Utilisez un petit cercle pour dresser le fenouil au centre de l'assiette . Disposez le poisson par-dessus et assaisonnez avec le restant de vinaigrette. Décorez avec des petites feuilles de fenouil et des olives vertes. Versez quelques points de vinaigrette sur l'assiette.





Lieu noir et son risotto de fenouil (recette Basse température)

---

## **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:

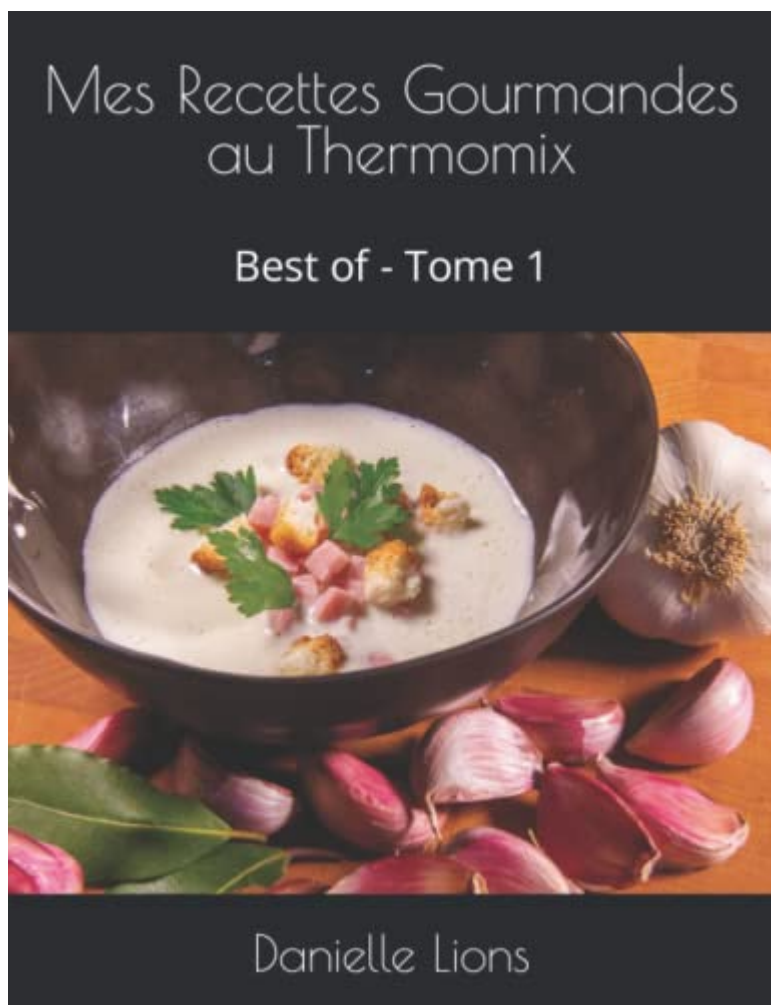
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

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: 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