

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!



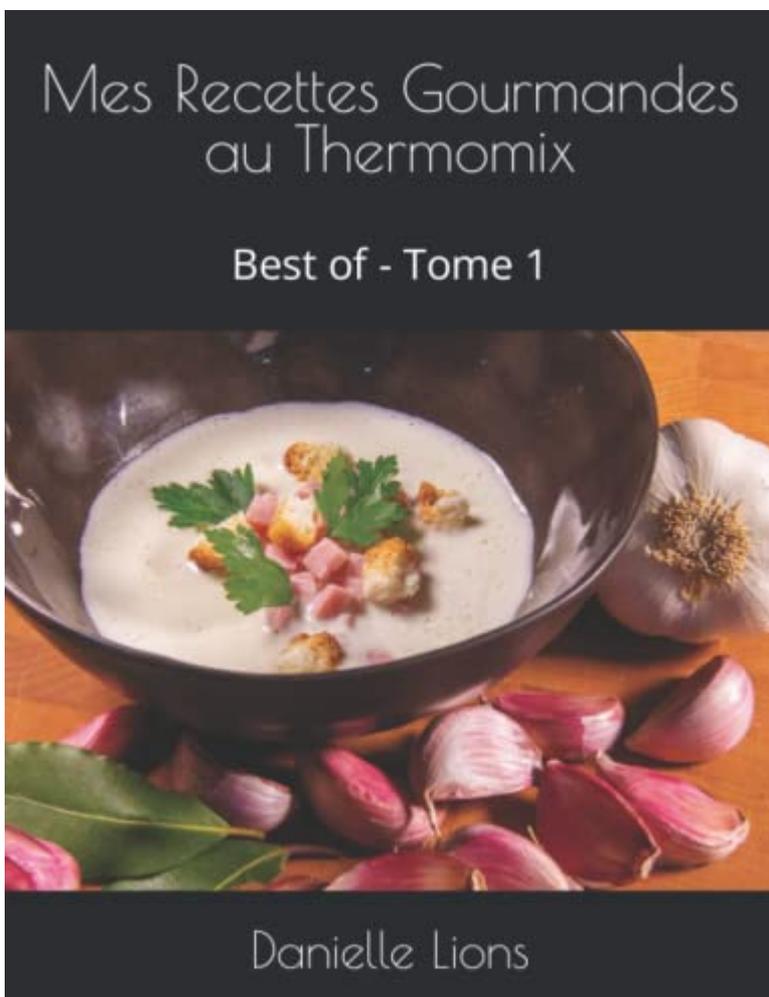
Rosaces de soles et sa crème d'artichaut , fèves (recette menu en vidéo Thermomix)

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



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

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 Cuisueur 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 shiitakés dans la poêle et continuez la cuisson 15 minutes. Réservez de côté.



Ajoutez les shiitakés 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 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

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 Cuisueur 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:

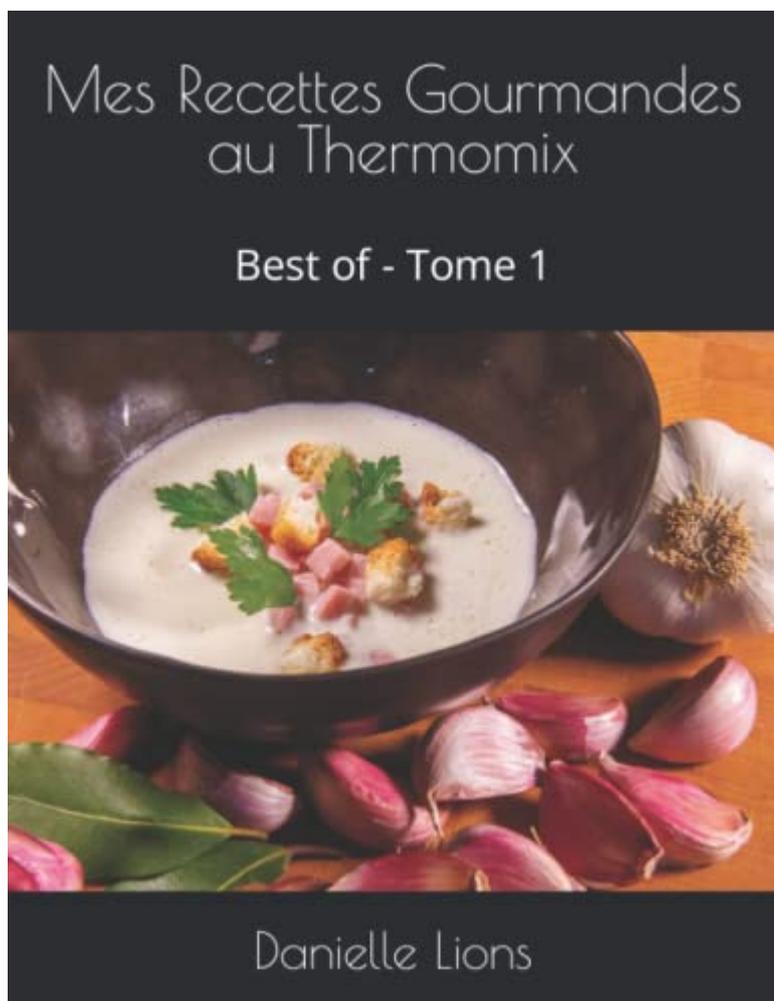
gourmantissimes@gmail.com

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

Bouchées aux crevettes et petits légumes (recette menu Thermomix)

Un plat sain et équilibré, rapide où tout cuit en même temps , sans surveillance de cuisson, très peu de vaisselle de vaisselle? Merci à notre Thermomix pour tous ces bons petits plats gourmands si facilement réalisés!



Bouchées aux crevettes et petits légumes (recette menu Thermomix)

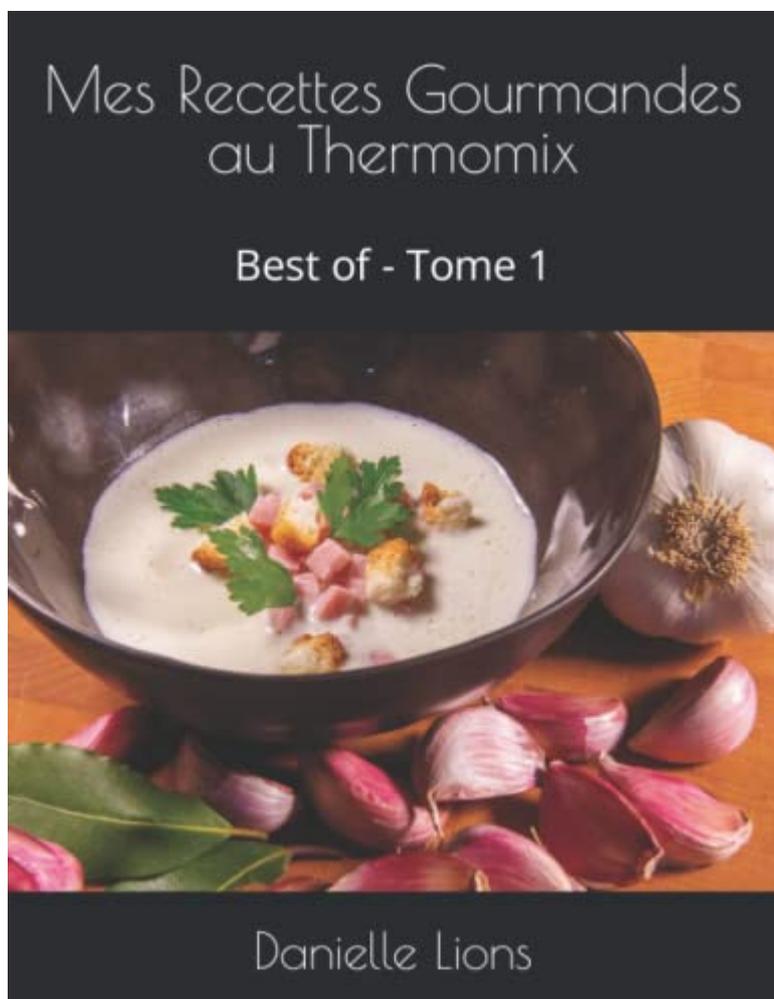
Vous ne connaissez pas encore le Thermomix, ce robot irremplaçable en cuisine? Alors si vous habitez en Belgique, contactez-moi à l'adresse mail suivante pour assister à une démonstration gratuite du tout nouveau Thermomix, le TM6:

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: 15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Difficulté: facile

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

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les bouchettes

- le zeste d'un citron râpé finement
- 90 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- 500 g de crevettes
- 1 œuf
- 10 g de nuoc man

- 12 g de feuilles de coriandre

Pour la sauce

- 90 g d'oignon
- 10 g d'huile d'olive
- 6 g de gingembre
- les 5 g de garam massala
- les 5 g de cumin
- 180g de tomates fraîches
- 100 g de bouillon de légumes
- 125 g de lait de coco
- 4 feuilles de kafir (épicerie asiatiques)

Pour la garniture

- 4 carottes coupées en petits morceaux , petits pois ou haricots mange tout selon votre goût. Je n'ai personnellement mis que des carottes lors de la réalisation de la recette.

Préparation

Pour les bouchettes

- Zestez le citron avec votre microplane dans le bol.
- Ajoutez les 60 g d'oignon, les 2 gousses d'ail et 12 g de feuilles de coriandre. Mixez 5 s/ vit 5.
- Ajoutez les 400 g de crevettes, l'œuf et les 10 g de nuocman. Mixez 8 s/ vit 5 et formez des petites boulettes que vous déposerez au fur et à mesure dans le Varoma. Réservez.

Pour la garniture

- Placez les morceaux de carottes dans le panier du Varoma. Réservez.

Pour la sauce et la garniture

- Placez 90 g d'oignon, 10 g d'huile d'olive, 6 g de gingembre dans le bol avec les 5 g de garam massala, les 5 g de cumin et mixez 7 s/ vit 5. Rabattez les projections à l'aide de la spatule.
- Cuisez 5 mn/ 100°/ vit 1.
- Ajoutez les 4 feuilles de kafir , 180g de tomates, les 100 g de bouillon de légume et 150 g de lait de coco.
- Placez le panier avec les carottes dans le bol et positionnez le Varoma avec les boulettes de crevettes sur le couvercle du bol. Cuisez 15 mn / Varoma/ vit 1.
- En fin de cuisson réservez les légumes et les boulettes. Mixez le bouillon 30s/ Vit 10.

Dressage

- Versez la sauce dans les assiettes et ajoutez les boulettes et les légumes. Saupoudrez de feuilles de coriandre hachées.



Bouchées aux crevettes et petits légumes (recette menu

Thermomix)

Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble chocolat (recette sous vide basse température)

Et voici une nouvelle recette où la basse température vous permettra d'obtenir une cuisson parfaite de vos magrets absolument sans soucis! Régalez-vous avec ce Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble chocolat.



Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble

chocolat (recette sous vide 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 Cuiser 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

- 4 magrets de canard
- sel et poivre

Pour le crumble de cacao

- 20 g de farine
- 40 g de beurre
- 20 g de cacao en poudre
- 6 g de poudre de noix de coco
- 12 de sucre semoule
- 2 g de sel

Pour le chutney à la mangue:

- 200 g de mangue fraîche
- 70 g d'oignon
- 2 g de gingembre frais
- une gousse d'ail
- 10 g de sucre muscovado
- 20 g de vinaigre balsamique blanc
- poivre du timut

Pour la garniture

- 450 g de navets de petit calibre
- une cuillère à café de miel
- sel et poivre

Préparation

- Pelez et coupez la mangue en morceaux (brunoise).



Coupez la mangue en morceaux

- Ciselez les oignons finement. Râpez l'ail et le gingembre. Faites-les revenir avec un peu d'huile dans une casserole.



Ciselez les oignons finement. Râpez l'ail et le gingembre

- Ajoutez le sucre et le vinaigre puis la mangue et le poivre du timut. Laissez compoter doucement. Réservez.



Ajoutez le sucre et le vinaigre puis la mangue et le poivre du timut

- Préparez le crumble en mélangeant tous les ingrédients. Vous devez obtenir une pâte un peu sableuse. Émiettez cette préparation sur une plaque anti adhésive et cuisez à 180° pendant environ 10 minutes. À la sortie du four elle est encore un peu molle: placez au frais puis émiettez. Réservez.



Préparez le crumble en mélangeant tous les ingrédients

- Epluchez les navets. Si vous n'en avez pas trouvé de petit calibre coupez-les en dés.



Epluchez les navets

- Puis faites-les revenir dans une poêle avec une cuillère à café de miel et une belle noisette de beurre. Ajoutez de l'eau à hauteur . Cuisez jusqu'à ce que les navets soient tendres. Au besoin rajoutez un peu d'eau en cours de cuisson. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez.



Faites revenir et cuire les navets

- Taillez la graisse des canards en diagonales avec un couteau et assaisonnez en sel et poivre.



Taillez la graisse des canards en diagonales

- Cuisez les magrets côtés peau dans une poêle bien chaude pour que le côté graisse soit bien caramélisée et croustillante. Réservez et laissez retomber en température .



Cuisez les magrets côtés
peau dans une poêle bien
chaude

- Puis mettez les magrets sous vide. Cuisez les magrets au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 57° pendant 40 minutes.



Puis mettez les magrets
sous vide

Dressage

- Réchauffez votre garniture. Coupez les magrets en tranches.



Coupez les magrets en tranches

- Disposez les tranches sur vos assiettes ajoutez les navets et saupoudrez de crumble cacao. Placez une quenelle de chutney sur le côté ou dans un mini ramequin.



Magret Basse température, navets, chutney de mangue, crumble chocolat (recette sous vide basse température)

Soupe terre et mer, huile de persil

Une soupe originale facilement réalisée , qui sort des sentiers battus avec une petite touche gastronomique apportée par l'huile de persil. Vous pouvez servir cette soupe en entrée mais elle peut également se déguster comme un plat complet le soir.

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



Soupe terre et mer, huile de persil

Matériel

- Microplane Râpe à zesteur: 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

- un mini hachoir pour l'huile de persil. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Kenwood Mini-hachoir Quadblade CH580, Système à 4 lames, Bol de 0,5L, 500 W, Blanc et Gris

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le poulpe

- 15 g de feuilles de persil
- 40 g d'échalote
- Une gousse d'ail
- 10 g de zaatar (épices libanaises vous pouvez en commander en cliquant ici)
- 25 g d'huile d'olive
- 350 g de tentacules de poulpe coupées en petit morceaux

Pour l'huile de persil

- 100 g d'huile d'olive
- 40 g de persil
- 5 g de vinaigre de riz

Pour la soupe

- 60 g d'échalote
- 10 g d'huile d'olive
- une gousse d'ail
- 8 g de paprika fumé
- 400 g de pois chiches cuits et égouttés
- 400 g de bouillon de légume
- Piment d'Espelette/ zeste de citron

Préparation

Pour le poulpe :

- Ciselez finement les 15 g de feuilles de persil , les 40 g d'échalote et la gousse d'ail.



Ciselez le persil

- Faites de même avec les 40 g d'échalote.



Émincez finement les échalotes

- Mélangez les 10 g de zaatar avec 25 g d'huile d'olive et l'échalote ciselée et le persil.



Mélangez les 10 g de zaatar avec 25 g d'huile d'olive et l'échalote ciselée et le persil

- Versez dans un plat avec les 350 g de tentacules de poulpe coupées en petit morceaux. Râpez une gousse d'ail par dessus à l'aide de votre râpe Microplan et mélangez bien. Faites mariner 20 minutes le temps de procéder à la suite.



Faites mariner le poulpe

- Pour l'huile de persil : versez 100 g d'huile d'olive, 5 g de vinaigre de riz et 40 g de persil dans un petit mixeur et hachez finement. Rectifiez l'assaisonnement en

sel et poivre et réservez : vous en aurez plus que vous n'en aurez besoin mais vous pouvez l'utiliser par la suite pour une vinaigrette ou une mayonnaise...



Huile de persil

- Ciselez de nouveau 60 g d'échalote. Versez l'échalote ciselée dans un casserole avec 10 g d'huile d'olive. Râpez une gousse d'ail par dessus à l'aide de votre râpe Microplan. Faites cuire environ 5 à 6 mn jusqu'à ce que les échalotes soient translucides. Ajoutez 8 g de paprika fumé, les 400 g de pois chiches et les 400 g de bouillon de légume dans le casserole. Placez un couvercle par-dessus et cuire à feu doux environ 10 mn.



Ajoutez 8 g de paprika fumé, les 400 g de pois chiches et les 400 g de bouillon de légume dans le casserole

- Placez les morceaux de tentacules de poulpe dans votre cuiseur vapeur. Cuire 10 à 12 mn et réservez.



Cuire le poulpe à la vapeur

Dressage

- Mixez finement les pois chiche. Versez la soupe de pois chiche dans les assiettes et placez des morceaux de poulpe au milieu. Puis ajoutez un peu d'huile de persil par-dessus et assaisonnez avec un peu de piment d'Espelette et de zeste de citron.



Soupe terre et mer, huile de persil

Asperges, foie gras et sabayon champignon

Un plat de fête qui ne demande pas trop de technicité, juste pour le sabayon... Mais suivez bien les étapes et vous allez vous régaler!



Asperges, foie gras et sabayon champignon

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 tranches de foie gras crus d'environ 2 cm à 3 cm d'épaisseur
- sel et poivre
- 2 douzaines d'asperges vertes
- quelques champignons de Paris pour le dressage

Pour le sabayon

- 20 g de cèpes secs
- 4 jaunes d'œuf
- 3 cl de champagne ou de vin blanc
- 60 g de beurre
- 15 g de moutarde
- sel et poivre
- 15 g de poudre de cèpes secs; vous pouvez en procurer en

cliquant sur la photo ci-dessous



Poudre de Cèpes 80gr

Préparation

- Faites tremper les 20 g de cèpes secs dans de l'eau bien chaude.



Réhydratez les cèpes

- Quand ils sont réhydratés, réservez-les de côté et versez l'eau de trempage dans une petite casserole et laissez réduire jusqu'à obtenir un liquide presque sirupeux. Réservez ce liquide.



Faites réduire le jus de trempage de cèpes presque à glace

- Faites revenir les cèpes réhydratés avec une noix de beurre; rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et réservez.



Faites revenir les cèpes avec une belle noix de beurre

- Rincez les asperges à l'eau. Coupez l'extrémité un peu

dure. Cuisez les asperges vapeur (15 à 20 mn). Réservez.



Coupez les queues des asperges vertes

- Il ne reste plus au dernier moment qu'à préparer le sabayon, poêler les tranches de foie gras et faire revenir les asperges avec une noix de beurre: faites chauffer une poêle et déposez les tranches de foie gras assaisonnées en sel et poivre dedans. Cuisez environ 2 minutes le temps de colorer des deux côtés. réservez au four à 60° le temps de réaliser le sabayon.



Poêlez le foie gras

- Préparez un bain marie: placez une casserole remplie d'eau et mettez-la à chauffer. dans un grand bol battez les jaunes et la poudre de cèpe au fouet vigoureusement.



Battez les jaunes avec le
sucre

- Puis ajouter le vin blanc et le jus de cèpes réduit.



Puis ajouter le vin blanc et
mélangez

- Posez le bol sur le bain-marie frémissant (feu moyen). Puis fouettez sans arrêt en réalisant des 8 avec le fouet dans le fond du récipient jusqu'à ce que la préparation ait doublé de volume et devienne très mousseuse. Ajoutez alors hors feu les 60 g de beurre et les 20 g de moutarde en continuant à fouetter. Rectifiez l'assaisonnement et servez immédiatement.



La préparation doit avoir au moins doubler de volume

Dressage

Disposez asperges et foie gras dans l'assiette. ajoutez le sabayon et saupoudrez de morceaux de cèpes réchauffés. Décorez éventuellement avec quelques tranches crues de champignons de Paris.



Asperges, foie gras et sabayon champignon

Langouste du grand Ch'Nord (recette basse température)

Un beau plat de fête que cette « Langouste du grand Ch'Nord ». Qui dit grand Ch'nord, dit chicon (ou endive): dans cette recette la langouste est accompagnée d'une sauce végétale à base d'endive, de vin de paille et d'orange. Et la basse température est idéale pour obtenir une langouste ultra moelleuse.

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



Langouste du grand Ch'Nord (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" et enfin "Ma cuisine Basse Température, Best of – Tome 5".

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](#)

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 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

- ciseau à homard, pour décortiquer votre langouste à cru. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo:



Ciseaux de Cuisine Professionnel Multiusage - Ciseau Cuisine en Acier Inoxydable Lame Tranchante Protège-lame Poignée Antidérapante pour Viande Volaille Poisson Poulet Pizza Grille (combinatoire)

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 queues de langoustes fraîches décortiquées (demandez à votre poissonnier d'en ôter la carapace ou faites -le vous même à l'aide de ciseaux à homard)
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe de soja

Pour la garniture et la sauce

- 60 g d'échalote
- 60g d' oignon
- 4 endives (ou chicons...): il vous en faudra 350 g pour la

- sauce et 80 g pour le dressage
- beurre
 - sel et poivre sichuan
 - 10 cl de vin de paille
 - 100 g de fumet de poisson (j'ai utilisé du dashi, sorte de fumet de poisson japonais à base d'algues et de bonite. Vous en trouverez dans les épiceries asiatiques ou vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous)
 - zeste d'une orange et ses suprêmes
 - quelques brin de ciboulette pour la présentation

Préparation

- A l'aide de votre ciseau à homard découpez les langoustes par en dessous sur un côté.



Découpez les langoustes par en dessous sur un côté

- Puis ouvrez les langoustes pour en prélever la chair de la queue.



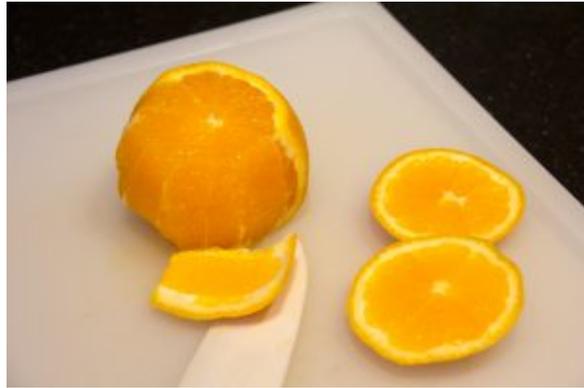
Puis ouvrez les langoustes pour en prélever la chair de la queue

- Faites mariner les langoustes avec 5 cl d'huile d'olive et 5 cl de soja sucré pendant 20 mn puis placez les queues sous vide. Faites cuire les langoustes sous vide au bain marie au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 52° pendant 20 minutes.



Faites mariner les langoustes

- Pelez les oranges à vif .



Pelez à vif les oranges

- Prélevez les suprêmes d'orange.



Prélevez les suprêmes d'orange

- Ciselez l'échalote et l'oignon.



Ciselez finement échalote et oignon

- Coupez 430 g d'endives en tranches fines. Réservez-en 80 g crues de côté pour le dressage.



Coupez 430 g d'endives en tranches fines

- Faites revenir l'échalote, l'oignon dans une casserole avec une belle noix de beurre, sel et poivre. Quand le tout est bien tendre, ajoutez les endives, le vin blanc et le fumet de poisson. Utilisez votre râpe Microplane pour ajouter le zeste de l'orange dans le mélange. Poursuivez la cuisson: les endives doivent être tendres. Mixez finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez.



Ajoutez les endives, le vin blanc et le fumet de poisson aux endives

Dressage

- Versez une belle louche de sauce aux endives dans une assiette creuse. Disposez la langouste par-dessus et les endives crues tout autour. Parsemez de ciboulette ciselée et ajoutez quelques segments d'orange crus.



Langouste du grand Ch'Nord (recette basse température)

Maki de saumon à ma façon

Le maki est une spécialité culinaire japonaise qui se présente sous la forme d'un rouleau d'algue nori séchée entourant du riz blanc mélangé à du vinaigre de riz sucré, et farci par divers aliments, en particulier du poisson cru ou des légumes.

Je vous le propose aujourd'hui d'une manière plus originale, sans riz, réalisé avec du poisson cuit avec une farce fine au saumon enroulée de feuille de chou et un insert de saumon aux algues nori le tout servi tiède avec une petite sauce japonaise faite maison...

Pour la version Thermomix de la recette CLIQUEZ ICI



Maki de saumon à ma façon

Matériel

- Pour le zeste de citron et la gousse d'ail je vous conseille de vous équiper d'une râpe Microplane qui vous donnera une pulpe râpée ou un zeste d'une extrême finesse et amènera ainsi une saveur plus subtile à votre plat



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

Ingédients pour 4 personnes

- 100 g de filet de saumon coupé en 4 morceaux rectangulaires de 1 cm de large et 15 cm de long de manière à avoir de long bâtonnets
- 400 g de filets de saumon sans la peau coupé en gros morceaux
- 70 g d'échalote
- 10 g de vin blanc
- 10 g de beurre
- 5 g de curry
- 50 g de crème liquide entière
- 1 blanc d'œuf (25 g)
- Sel poivre

- un gros chou pointu
- des feuilles de nori; vous en trouverez dans les épicereries asiatiques ou vous pouvez en commander en cliquant sur la photo



Automotive parts bumper, Séchées pour 10 feuilles 26g F

Pour la vinaigrette

- 20 g d'huile d'olive
- 5 g d'huile de sésame
- 5 g de vinaigre de riz
- 15 g de soja sucré
- une gousse d'ail râpée et le zeste d'un citron
- graines de sésame

Préparation

- Prélevez quelques feuilles de chou et ôtez la partie

centrale un peu dure.



Prélevez les feuilles de chou

- Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole et blanchissez les feuilles pendant une à deux minutes pour les ramollir. Egouttez-les et placez-les immédiatement dans un récipient d'eau bien froide pour arrêter la cuisson. Egouttez-les ensuite sur un torchon propre. Réservez.



Faites blanchir les feuilles de chou

- Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette et râpez l'ail et le zeste par-dessus. Mélangez réservez.



Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette

- Ciselez l'échalote.



Ciselez très finement l'oignon rouge

- Dans une casserole faites cuire l'échalote avec 10 g de beurre, le curry et le vin blanc jusqu'à ce que les échalotes soient translucides. Réservez au frais: les échalotes doivent être froides quand vous les utiliserez pour la farce fine de saumon.



Dans une casserole faites cuire l'échalote avec 10 g de beurre, le curry et le vin blanc

- Versez dans votre mixeur les 400 g de saumon avec les 50 g de crème, le blanc d'œuf et les échalotes refroidies. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Réservez au frais.



la farce fine est prête à être assaisonnée

- Enroulez les 4 bâtonnets de saumon dans une feuille de nori de 15 cm de large. Réservez.



Enroulez les 4 bâtonnets de saumon dans une feuille de nori

- Sur une feuille de film alimentaire étalez les feuilles de chou en formant un carré de 15 cm sur 15 cm ; étalez 1/4 de farce de saumon par-dessus; et placez le bâtonnet de saumon entouré de nori à l'extrémité du carré sur la farce. Roulez bien serré dans le film alimentaire et réalisez ainsi 4 makis.



Préparez les makis

- Roulez et serrez pour former une ballotine. Recommencez l'opération pour former 4 ballotines. Placez au frais.



Roulez et serrez pour former une ballotine

- Tranchez les ballotines et servez en entrée tiède ou froid avec la vinaigrette et un peu de feuilles de chou cru ciselées. Saupoudrez de graines de sésame.



Maki de saumon à ma façon

Cocotte parmentière de cabillaud, olive et citron (recette menu Thermomix)

Un bon petit plat du soir joliment présenté en cocottes bien gourmandes. Et réalisé avec notre Thermomix!



Cocotte parmentière de cabillaud, olive et citron (recette menu 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 [amazonproducts asin= »B09GJPWTQ3" hide_title= »1"]

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 5 personnes Pour le crumble

- 30 g de basilic
- 50 g de beurre mou
- 30 g de parmesan
- 40 g de pignon
- deux gousses d'ail

Pour le plat

- 450 g de pommes de terre épluchées et coupées en petits dés

- 440 g de cabillaud mariné avec un peu d'huile d'olive et le zeste d'un citron jaune
- 20 g d'huile d'olive
- le jus d'un demi citron jaune
- 70 g d'olive noires Kalamata dénoyautées
- sel et poivre
- 40 g de ricotta

Matériel

- Des mini cocottes. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



vancasso, Série MORANDI, Mini Cocotte en Céramique, Ramequin Moules avec Poignée, 4 pièces, 200ml

- Une petite spatule coudée: nécessaire pour déplacer sans les briser vos rondelles de crumble. Vous pouvez en

trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



GreeSuit Spatules Coudées à Pâtisserie en Acier Inoxydable,
Spatule Coudée Pâtisserie Anglées, Spatule décorative inclinée
glaçage Cuillère à Palette pour gâteau de décoration Ensemble,
Lot de 3

- Un jeu d'emporte pièce rond pour détailler votre crumble en rondelles régulières. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Anpro 12PCS Emporte-Pièces Acier Inoxydable Emporte-pièces Rond Pâtisserie pour Les Biscuits, Les Pâtes à Sucre, Les Gâteaux-12 Tailles Différentes

Préparation

- Placez tous les éléments du crumble dans le bol et mixez 10 s/ vit 6.
- Etalez le mélange entre deux feuilles de papier cuisson (1 à 2 mm d'épaisseur) et réservez au congélateur.
- Versez 700 g d'eau dans le bol et placez les dés de pommes de terre dans le Varoma.
- Cuisez 25 minutes/ Varoma/ vitesse 1.
- Placez le poisson mariné sur le plateau du Varoma et continuez la cuisson 5 minutes/ Varoma / vitesse 1.
- Réservez le poisson et les pommes de terre.
- Videz l'eau du bol et versez 20 g d'huile d'olive, les 70 g d'olives noires, le zeste et le jus d'un demi

- citron dans le bol . Mixez 5 s/ vit 5.
- Ajoutez les pommes de terre. Cuire 2 mn/ 80°/ sens inverse/ vit 2.
 - Versez au 3/4 la purée dans vos cocottes.
 - Mixez le poisson et les 40 g de ricotta . Rectifiez l'assaisonnement et recouvrez la purée de ce mélange.
 - Détaillez des rondelles de crumble congelé à l'aide de votre emporte pièce d'un diamètre légèrement inférieur à celui de vos cocottes et soulevez-les à l'aide de votre petite spatule coudée pour les déposer sur le poisson.
 - Placez sous le grill pendant 3 à 4 minutes suivant les fours. Servez tout chaud!
-

Bouchées de volaille, butternut , citron confit (recette menu Thermomix en vidéo)

Un menu comme je les aime au Thermomix où tout cuit en même temps , sans surveillance, afin de réaliser un bon repas sain et équilibré. Et retrouvez la recette complète tout en vidéo en fin d'article.



Bouchées de volaille, butternut , citron confit (recette menu Thermomix en vidéo)

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 Please enter a valid asin

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Difficulté: facile

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g d'aiguillettes de poulet marinées avec un peu d'huile d'olive et de zeste de citron
- 40 g de citron confit au sel
- le zeste d'un citron jaune
- 50 g d'échalote
- 10 g de feuilles de persil plat
- 10 g de feuilles de coriandre
- 350 g de butternut coupé en dés
- 60 g d'oignon
- 10 g d'huile d'olive
- 350 ml de bouillon de légumes
- 50 g de jus d'orange et le zeste d'une orange
- 130 g pois chiches
- 150 g de couscous
- une cuillère à café de sel
- 10 g d'huile d'olive

Matériel

- Pour avoir un zeste très fin: une râpe Microplane. 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

Préparation

- Versez les 150 g de couscous dans un plat avec 10 g d'huile d'olive et la cuillerée à café rase de sel. Recouvrez avec 150 ml d'eau tiède. Mélangez avec une fourchette et laissez reposer.
- Placez les 500 g de poulet dans le bol et mixez 6 s / vit 6. Réservez au frais.
- Placez dans le bol 50 g d'échalote, 10 g de persil, 10 g de coriandre, le zeste fin d'un citron et les 35 g de citron confit au sel. Mixez 5 s/ vit 5. Rabattre et remixez 5 s/ vit 5.
- Mélangez cette préparation à la viande de poulet haché

et formez des petites boulettes d'environ 50 g. Placez les boulettes dans le Varoma et réservez au frais. Placez les 60 g d'oignon dans le bol et 10 g d'huile d'olive; mixez 5 s/ vit 5. Rabattez les projections à l'aide de la spatule. Cuisez 5 minutes/ 100°/ vit 1.

- Ajoutez 350 g de bouillon de légume, 50 g de jus d'orange et le zeste fin d'une orange.
- Placez les dés de butternut dans le panier cuisson. Positionnez le Varoma contenant les boulettes de volaille ainsi que le plateau du Varoma dans lequel vous aurez placé la graine de couscous et les pois chiches sur le bol.
- Cuisez 25 mn / Varoma/ vitesse 1.
- Réservez l'ensemble du Varoma et le panier cuisson.
- Mixez le contenu du bol 30 s/ vit 10. Votre bouillon est prêt.
- Servez les bouchées de volaille avec les légumes et la graine; versez un peu de bouillon par-dessus et en parsemez de petites feuilles de coriandre.



Bouchées de volaille,
butternut , citron confit
(recette menu Thermomix en
vidéo)

Recette en Vidéo