

# Flans d'aubergine, pois chiches et tomate (recette végétarienne menu Thermomix en vidéo)

Un plat gourmand pour tous les végétariens qui ont envie de se régaler. Et avec votre Thermomix ce sera un jeu d'enfant.

Vous trouverez la vidéo de cette recette en fin d'article.



Flans d'aubergine, pois chiches et tomate (recette végétarienne menu Thermomix)

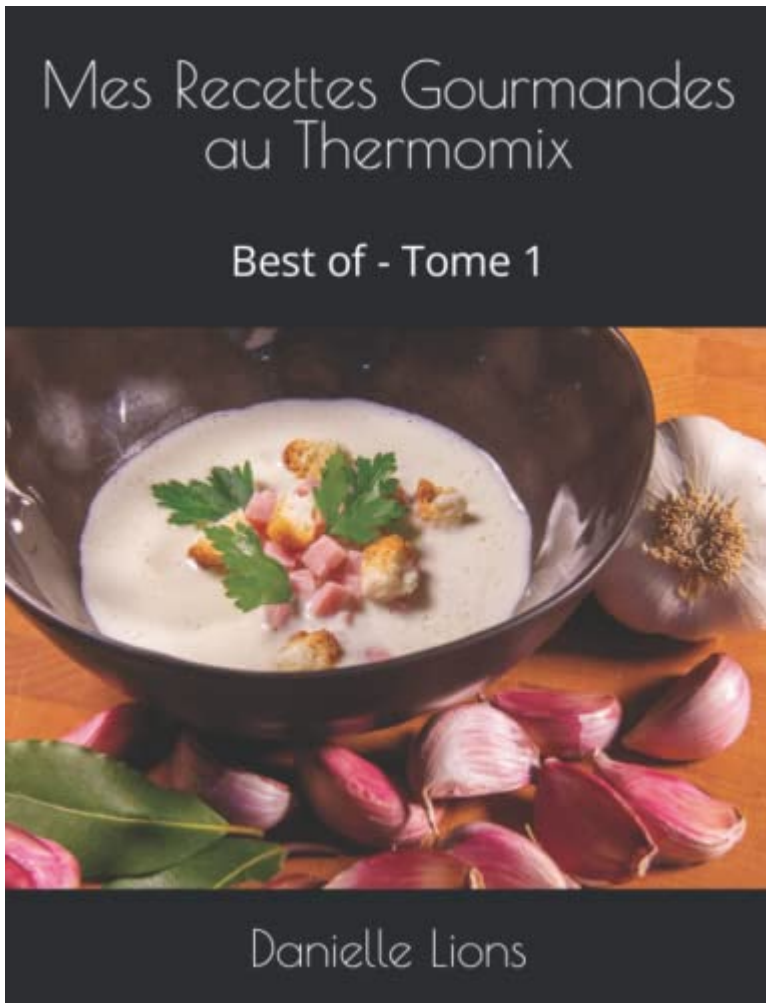
Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

**[gourmantissimes@gmail.com](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

## Matériel

- Moules à muffins en silicone. Vous en trouverez en cliquant sur la photo ci-dessous



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)

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: 30 minutes pour les aubergines, 30 minutes pour les flans et 25 minutes pour la sauce**

**Ingrédients pour 10 flans ( 6,5 de diamètre et 4 cm de profondeur) soit 5 personnes**

Pour les bouchées d'aubergines

- 3 aubergines (750 g d'aubergines coupées en tranches)
- 3 gousses d'ail
- 80 g de ricotta

- 40 g d'amandes effilées
- 40 de chapelure
- 80 g de parmesan
- 2 œufs

Pour les pois chiches tomate

- 60 g d'oignon
- deux gousses d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- 200 g de tomates
- 250 g de bouillon de légumes
- 15 g d'épices fines herbes et citron ( à acheter sur le site Girofle et Cannelle)
- 150 g de pois chiches cuits en boîte
- Coriandre en feuilles

## Préparation

Pour les flans d'aubergines

- Coupez les aubergines en tranches. Placez-les dans le Varoma .
- Versez 600 g d'eau dans le bol , placez le Varoma sur le bol et cuisez 40 minutes/ Varoma/ Vit 1.
- Réservez les aubergines de côté et videz l'eau du bol.
- Placez les 3 gousses d'ail, les aubergines cuites, les 80 g de ricotta, les 40 g d'amande, les 40 g de chapelure, les 80 g de parmesan et les deux oeufs dans le bol. Mixez 30 s/ vit 5 et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- Remplissez vos moules à muffins en silicone. Enfournez à 180° pendant 30 minutes.

Pour les pois chiches tomate

- Placez les 60 g d'oignon, les 2 gousses d'ail, 10 g d'huile d'olive dans le bol. Mixez 5 s/ vit 5.

Rabattre les projections à l'aide de la spatule. Cuisez 5 mn/ 120°/ vit 1

- Ajoutez 200 g de tomate, 100 g de bouillon de légumes et les 15 g d'épices dans le bol et mixez 5 s/ vit 5. Rabattre les projections à l'aide de la spatule.
- Placez les pois chiches dans le panier et placez le panier dans le bol. Cuisez 20 minutes/ Varoma/ vit 1.
- Ôtez les pois chiches et mixez le contenu du bol 30 s/ vit 5 .
- Servez les flans avec la sauce et les pois chiches et la sauce. Saupoudrez de feuilles de coriandre.



Flans d'aubergine, pois chiches et tomate (recette végétarienne menu Thermomix)

**Recette en vidéo**

---

# Où acheter un Thermomix en Belgique? Démonstrations Thermomix et ateliers culinaires Mars 2022

Vous rêvez aussi d'avoir le tout nouveau et merveilleux Thermomix® TM6 dans votre cuisine, ce robot ménager le plus vendu en Europe et que tout le monde désire ? Grâce à lui vous pourrez cuisiner des centaines de recettes saines, délicieuses, faciles, rapides, économiques et tout cela sans avoir le nez dans vos casseroles... Vous ne raterez plus jamais un plat ! A l'aide de son écran intégré, ce robot multifonction vous guidera dans un pas à pas qui fera de vous un grand chef que vous soyez cuisinière débutante ou confirmée. **Il sera votre partenaire idéal pour l'élaboration de vos menus de tous les jours! Découvrez une toute petite partie des ses possibilités en vidéos en fin d'article...et offrez-vous enfin le robot de vos rêves !**

**Venez participer à une démonstration et dégustation culinaire gratuite!**

Si ces dates ne vous conviennent pas, je peux vous proposer également des démonstrations particulières, individuelles, toujours gratuites et sans obligation d'achat en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous (date et horaire à votre convenance).



Le Thermomix® Limited Black Edition

est disponible au

Benelux au prix de 1356 euros et ceci pour les rapides.

ATTENTION: le stock est limité. Il se pourrait donc que durant le mois de mars le TM6 noir absolu soit retiré de la boutique car **quand il n'y en a plus, il n'y en a plus!**

Cnudde se réserve de plus le droit de retirer tout achat de la boutique en ligne et ce, à tout moment. S'il s'avère que l'achat n'est plus disponible, la commande sera annulée.



Si vous désirez vous inscrire (place limitées à 4 personnes) voici les dates. **Si celles-ci ne vous conviennent pas contactez moi pour en choisir une autre!**

- lundi 28 mars 2022 à 18h30
- mardi 29 mars 2022 à 18h30
- jeudi 31 mars 2022 à 18h30
- vendredi 1 avril 2022 à 18h30
- lundi 5 avril 2022 à 18h30
- mardi 6 avril 2022 à 18h30
- jeudi 7 avril 2022 à 18h30
- vendredi 8 avril 2022 à 18h30
- lundi 11 avril 2022 à 18h30
- mardi 12 avril 2022 à 18h30
- jeudi 14 avril 2022 à 18h30
- vendredi 15 avril 2022 à 18h30
- lundi 18 avril 2022 à 18h30
- mardi 19 avril 2022 à 18h30
- jeudi 21 avril 2022 à 18h30



- vendredi 22 avril 2022 à 18h30
- lundi 25 avril 2022 à 18h30
- mardi 26 avril 2022 à 18h30
- jeudi 28 avril 2022 à 18h30
- vendredi 29 avril 2022 à 18h30

Lors de ces démonstrations nous préparons un repas complet avec votre futur TM6 (entrée ou pain, plat, dessert) que vous dégusterez par la suite. Vous n'assisterez pas à une simple démonstration mais **un véritable cours de cuisine personnalisé** où vous réaliserez , dégusterez de savoureuses recettes et apprendrez des astuces pour rendre vos plats encore plus gourmands...

Pour toutes demandes de démonstrations (particulières, collectives ou par réseaux sociaux) ainsi que pour toute commande, contactez-moi par mail à l'adresse suivante ou au **0477 57 11 98** (y compris le week end et jours fériés).

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

**Impatient? Appareils de stock, donc disponibles immédiatement rien que pour vous! Commandez directement au 0477 57 11 98...N'hésitez plus, votre Thermomix est à votre disposition dès son paiement !**

**Je resterai par la suite votre conseillère culinaire particulière et répondrai avec plaisir à toutes vos demandes qu'elles soient d'ordre culinaires ou techniques.**

De plus en Mars 2022, si vous le désirez vous pouvez profiter de la promotion suivante

***TOUT CLIENT ACHETANT UN THERMOMIX TM6 BLANC EN MARS 2022, PEUT PROFITER DE NOTRE PACK EN LIGNE : BOL DE MIXAGE A 100 euros au lieu de 245***

**SUPER PACK MARS 2022:**

► 1 x Thermomix BLANC TM6

► 1 x bol de mixage complet TM6

**LE TOUT POUR SEULEMENT BE 1396,00€ TTC – LUX 1356,00€ TTC!!**

**CONDITIONS POUR BENEFICIER DE CETTE ACTION:**

- Commandé et payé en mars 2022 – Commandé en mars 2022
- Uniquement pour clients particuliers au Benelux
- NON cumulable avec d'autres actions

**Alors n'hésitez plus, appelez-moi au 04 77 57 11 98**



Vous avez craqué ? Vous désirez en savoir plus ? Alors appelez-moi !

**Danielle  
Lions**

**04 77 57 11 98**

**Pourquoi me choisir comme conseillère: quelques témoignages...**

Pourquoi me choisir ?

- Je suis conseillère agréée Thermomix pour tout le Benelux et utilisatrice du Thermomix depuis plusieurs années. J'ai donc une grande expérience de l'appareil.
- Ma connaissance et mon expérience dans le monde de la cuisine (blog de cuisine et auteur de livre dans ce domaine) pour vous amener mon soutien et des conseils en cuisine après l'achat de votre Thermomix
- Je vous accompagne donc aussi bien pour l'utilisation de votre Thermomix que pour vous apporter des conseils sur la cuisine en général de par mon expérience riche de nombreuses années
- Cette même expérience m'a permise d'être invitée sur plusieurs plateaux télé et cinéma ( France 2 avec Sophie Davant, les carnets de Julie avec le chef Thierry Marx...)
- Vous pouvez faire appel à moi tous les jours de la semaine y compris les dimanches et jours fériés
- Bien qu'installée à Waterloo je me déplace dans tout le pays pour vous présenter l'appareil et vous faire goûter de délicieuses recettes
- Livraison immédiate de votre appareil, pas de délai de livraison
- Fiabilité dans le temps: je serai encore présente dans le futur !

**Et découvrez votre futur Thermomix en vidéo...**

Et quelques recettes personnelles réalisées grâce à ce petit génie de la cuisine:



risotto d'épautre aux crevettes (Thermo)



Boeuf aux cacahuètes (recette Thermomix)



Crème d'abricot romarin (recette Thermomix)



Baba de Pâques (recette Thermomix)



Bûche Moka



Bavarois passion framboise (recette Thermomix)



Saumon à l'oseille (recette Thermomix)



Chawanmushi ou petits flans salés japonais (recette Thermomix)



Cookies chocolat et cacahuètes (Recette Thermomix)s



Poulet provençal (recette Thermomix)



Agneau et sa crème d'ail (Recette TM6, cuisson sous vide)



Pain nuage Thermomix



# Thermomix Black édition limitée! Dépêchez-vous de le commander

Pour la première fois en 50 ans d'histoire de Vorwerk, une LIMITED BLACK EDITION du Thermomix® est lancée pour une durée très limitée!





Vous avez rêvé votre TM6 en noir?

Il est proposée au Benelux et ce **du 1er au 31 mars 2022 au prix de 1356,00 € en Belgique et aux Pays-Bas et de 1314,00€ au GD. du Luxembourg.** Mais vous pouvez déjà le précommander.

Cette LIMITED BLACK EDITION est unique, ne sera pas vendue dans tous les pays, ne sera disponible qu'au cours du premier trimestre 2022 et est une production one-shot, donc jusqu'à épuisement des stocks!

Attention: le Thermomix® Limited Black Edition ne peut être acheté que via notre boutique en ligne, car le stock est limité.

Voici le lien pour déjà le précommander **en n'oubliant pas de mentionner comme conseillère « Danielle Lions »**. Je deviendrais alors votre conseillère de référence et répondrai avec plaisir à toutes vos demandes qu'elles soient d'ordre culinaires ou techniques :

[https://webshop.thermomixbenelux.com/product/thermomix-tm6-ble /](https://webshop.thermomixbenelux.com/product/thermomix-tm6-ble/)

'Un rêve devient noir' pour les décideurs rapides!

Et si vous avez des questions n'hésitez pas à m'appeler directement au 0477 57 11

---

# Saint Jacques anisées, carottes (recette menu Thermomix en vidéo)

On profite de la fin de la saison des Saint Jacques avec cette recette savoureuse, relevée en toute finesse par l'anis et la marinade à la mandarine.

Et retrouvez la recette complète en vidéo en fin d'article!



Saint Jacques anisées, carottes (recette menu Thermomix en

vidéo)

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

**[gourmantissimes@gmail.com](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



Danielle Lions

Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 10 minutes**

**Temps de cuisson: 30 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 150 g d'oignons blanc
- 100 g de fenouil
- une gousse d'ail
- 15 g de beurre
- 5 g d'anis étoilé en poudre (badiane)
- 100 g de crème liquide entière

- 200 g de bouillon de légumes
- 400 g de carottes en julienne (si vous n'avez pas d'ustensiles pour tailler les carottes achetez-les déjà râpées en sachet)
- 20 noix de Saint-Jacques légèrement marinées avec de l'huile d'olive et le jus et zeste d'une mandarine, sel et poivre du timut

## Préparation

- Placer les 150 g d'oignons, les 100 g de fenouil et la gousse d'ail dans le bol et mixer 5 sec/vitesse 5. Rabattre les projections sur les parois à l'aide de la spatule
- Ajouter les 15 g de beurre et faire cuire 6 min/120°C/vitesse 1.
- Ajouter les 100 g de crème, les 5 g de badiane et les 200 g de bouillon de légumes dans le bol.
- Placer les 400 g de carottes dans le Varoma et faire cuire 18 min/Varoma/vitesse 1.
- Disposez les Saint-Jacques dans le plateau du Varoma. Placez ce dernier dans le Varoma.
- Continuez la cuisson 3 à 5 minutes selon l'épaisseur de vos Saint Jacques/ Varoma/vitesse 1.
- En fin de cuisson réservez les carottes et les Saint Jacques. Mixez le contenu du bol 30 secondes/ vitesse 10.
- Il ne reste plus qu'à dresser: versez un peu de sauce au fenouil dans le fond de l'assiette et disposez un nid de carotte au milieu. Puis placez les Saint Jacques tout autour.



Saint Jacques anisées, carottes ( recette menu Thermomix en vidéo)

## RECETTE EN VIDEO

---

**Comment acheter un Thermomix en Belgique? Démonstrations et ateliers culinaires**

# Février 2022

Vous rêvez aussi d'avoir le tout nouveau et merveilleux Thermomix® TM6 dans votre cuisine, ce robot ménager le plus vendu en Europe et que tout le monde désire ? Grâce à lui vous pourrez cuisiner des centaines de recettes saines, délicieuses, faciles, rapides, économiques et tout cela sans avoir le nez dans vos casseroles... Vous ne raterez plus jamais un plat ! A l'aide de son écran intégré, ce robot multifonction vous guidera dans un pas à pas qui fera de vous un grand chef que vous soyez cuisinière débutante ou confirmée. **Il sera votre partenaire idéal pour l'élaboration de vos menus de tous les jours! Découvrez une toute petite partie des ses possibilités en vidéos en fin d'article...et offrez-vous enfin le robot de vos rêves !**

**Venez participer à une démonstration et dégustation culinaire gratuite!**

Si ces dates ne vous conviennent pas, je peux vous proposer également des démonstrations particulières, individuelles, toujours gratuites et sans obligation d'achat en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous (date et horaire à votre convenance).



Flans d'aubergine, pois chiches et tomate (recette végétarienne menu Thermomix)

Si vous désirez vous inscrire (places limitées à 4 personnes) voici les dates:

- mardi 15 février 2022 à 18h30
- jeudi 17 février 2022 à 18h30
- vendredi 18 février 2022 à 18h30
- mardi 1 mars 2022 à 18h30
- jeudi 3 mars 2022 à 18h30
- vendredi 4 mars 2022 à 18h30
- lundi 7 mars 2022 à 18h30
- mardi 8 mars 2022 à 18h30
- jeudi 10 mars 2022 à 18h30
- vendredi 11 mars 2022 à 18h30

Lors de ces démonstrations nous préparons un repas complet avec votre futur TM6 (entrée ou pain, plat, dessert) que vous dégusterez par la suite. Vous n'assisterez pas à une simple démonstration mais **un véritable cours de cuisine personnalisé**



où vous réaliserez , dégusterez de savoureuses recettes et apprendrez des astuces pour rendre vos plats encore plus gourmands...

Pour toutes demandes de démonstrations (particulières, collectives ou par réseaux sociaux) ainsi que pour toute commande, contactez-moi par mail à l'adresse suivante ou au **0477 57 11 98** (y compris le week end et jours fériés).

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

**Impatient? Appareils de stock, donc disponibles immédiatement rien que pour vous! Commandez directement au 0477 57 11 98...N'hésitez plus, votre Thermomix est à votre disposition dès son paiement !**

**Je resterai par la suite votre conseillère culinaire particulière et répondrai avec plaisir à toutes vos demandes qu'elles soient d'ordre culinaires ou techniques.**

De plus en Février 2022, si vous le désirez vous pouvez profiter de la promotion suivante

***TOUT CLIENT ACHETANT UN THERMOMIX TM6 EN FEVRIER 2022, PEUT PROFITER DE NOTRE PACK EN LIGNE : BOL DE MIXAGE A -50% + PEELER GRATUIT***

- ▶ 1 x bol de mixage Thermomix TM6
- ▶ 1 x Peeler

**POUR SEULEMENT 122,50€ au lieu de 245 euros!!**

**CONDITIONS POUR BENEFICIER DE CETTE ACTION:**

- ▶ Le pack Bol de mixage/Peeler est uniquement disponible en ligne pour les clients qui achètent un TM6 au cours du mois de février 2022, via [webshop.thermomixbenelux.com](http://webshop.thermomixbenelux.com) en indiquant un code de réduction (fourni par la conseillère) + le nom du(de la) conseiller(ère) + le numéro de bon de commande faisant référence à l'achat du TM6
- ▶ Commandé et payé en février 2022

- ▶ Uniquement pour clients particuliers au Benelux
- ▶ NON cumulable avec d'autres actions

**Alors n'hésitez plus, appelez-moi au 04 77 57 11 98**



Vous avez craqué ? Vous désirez en savoir plus ? Alors appelez-moi !

**Danielle  
Lions**

**04 77 57 11 98**

**Pourquoi me choisir comme conseillère: quelques témoignages...**

Pourquoi me choisir ?

– Je suis conseillère agréée Thermomix pour tout le Benelux et utilisatrice du Thermomix depuis plusieurs années. J'ai donc une grande expérience de l'appareil.

– Ma connaissance et mon expérience dans le monde de la cuisine (blog de cuisine et auteur de livre dans ce domaine) pour vous amener mon soutien et des conseils en cuisine après l'achat de votre Thermomix

– Je vous accompagne donc aussi bien pour l'utilisation de votre Thermomix que pour vous apporter des conseils sur la cuisine en général de par mon expérience riche de nombreuses années

– Cette même expérience m'a permise d'être invitée sur plusieurs plateaux télé et cinéma ( France 2 avec Sophie Davant, les carnets de Julie avec le chef Thierry Marx...)

– Vous pouvez faire appel à moi tous les jours de la semaine y compris les dimanches et jours fériés

– Bien qu'installée à Waterloo je me déplace dans tout le pays pour vous présenter l'appareil et vous faire goûter de délicieuses recettes

– Livraison immédiate de votre appareil, pas de délai de livraison

-Fiabilité dans le temps: je serai encore présente dans le futur !

**Et découvrez votre futur Thermomix en vidéo...**

Et quelques recettes personnelles réalisées grâce à ce petit génie de la cuisine:



risotto d'épautre aux  
crevettes (Thermo)



Boeuf aux cacahuètes  
(recette Thermomix)



Crème d'abricot romarin  
(recette Thermomix)



Baba de Pâques (recette Thermomix)



Bûche Moka



Bavarois passion framboise (recette Thermomix)



Saumon à l'oseille (recette Thermomix)



Chawanmushi ou petits flans salés japonais (recette Thermomix)



Cookies chocolat et cacahuètes (Recette Thermomix)s



Poulet provençal (recette Thermomix)



Agneau et sa crème d'ail (Recette TM6, cuisson sous vide)



Pain nuage Thermomix



---

## Sablés façon spéculos (recette vidéo Thermomix)

Encore un peu de magie de Noël avec ces délicieux sablés réalisés en un clin d'œil grâce à votre Thermomix. Et le petit plus c'est que vous pouvez suivre et réaliser cette recette avec la vidéo complète en fin d'article!





Sablés façon spéculos ( recette vidéoThermomix)

**Abonnez-vous à ma chaîne YouTube et suivez bientôt mes recettes live en direct!**

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:

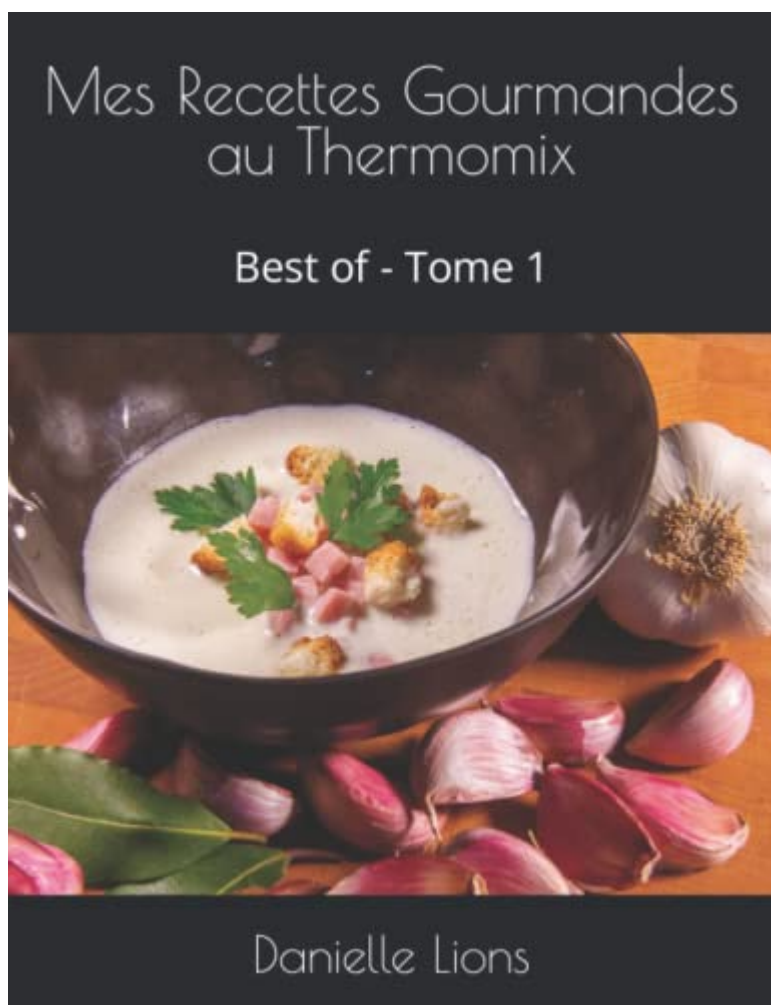
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

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: 20 à 30 minutes**

# Difficulté: facile

## Ingrédients (une douzaine de sablés de 7 cm de diamètre)

- 100 g de sucre semoule
- 8 g d'épices à spéculos ou d'épices à vin chaud
- 35 g d'œuf (battez un blanc et un jaune ensemble et prélevez 35 g)
- 185 g de beurre mou
- 200 g de farine T45

## Préparation

- Versez 100 g de sucre et 8 g d'épices à spéculos dans le bol et mixez 15 s / vit 10.
- Ajoutez dans le bol 35 g d'œuf, 185 g de beurre mou, 200 g de farine. Mixez 20 s / vit 5.
- Versez la pâte sur l'extrémité d'une bande de film alimentaire et roulez le tout de façon à former un boudin bien serré d'environ 5 à 6 cm de diamètre. Laissez reposer toute une nuit au frais.
- Ôtez le film alimentaire. Coupez des rondelles régulières d'environ 5 mm d'épaisseur. Déposez-les sur une surface anti adhésive et cuisez à 155° pendant environ 20 à 30 mn selon les fours et l'épaisseur de vos rondelles. A la sortie du four laissez refroidir 2 mn sur la plaque puis posez les sablés sur une grille pour qu'ils terminent de refroidir.



Sablés façon spéculos ( recette vidéoThermomix)

## RECETTE EN VIDEO

---

# Où acheter un Thermomix en Belgique? Démonstrations et ateliers culinaires Janvier 2022

Vous rêvez aussi d'avoir le tout nouveau et merveilleux Thermomix® TM6 dans votre cuisine, ce robot ménager le plus

vendu en Europe et que tout le monde désire ? Grâce à lui vous pourrez cuisiner des centaines de recettes saines, délicieuses, faciles, rapides, économiques et tout cela sans avoir le nez dans vos casseroles... Vous ne raterez plus jamais un plat ! A l'aide de son écran intégré, ce robot multifonction vous guidera dans un pas à pas qui fera de vous un grand chef que vous soyez cuisinière débutante ou confirmée. **Il sera votre partenaire idéal pour l'élaboration de vos menus de tous les jours! Découvrez une toute petite partie des ses possibilités en vidéos en fin d'article...et offrez-vous enfin le robot de vos rêves !**

**Venez participer à une démonstration et dégustation culinaire gratuite!**

Si ces dates ne vous conviennent pas, je peux vous proposer également des démonstrations particulières, individuelles, toujours gratuites et sans obligation d'achat en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous (date et horaire à votre convenance).



Flans d'aubergine, pois chiches et tomate (recette végétarienne menu Thermomix)

Si vous désirez vous inscrire (places limitées à 4 personnes) voici les dates:

- mardi 1 février 2022 à 18h30
- jeudi 3 février 2022 à 18h30
- vendredi 4 février à 18h30
- samedi 5 février à 18h30
- mardi 8 février 2022 à 18h30
- jeudi 10 février 2022 à 18h30
- vendredi 11 février à 18h30
- samedi 12 février à 18h30
- lundi 14 février 2022 2021 à 18h30
- mardi 15 février 2022 à 18h30
- jeudi 17 février 2022 à 18h30
- vendredi 18 février à 18h30

Lors de ces démonstrations nous préparons un repas complet avec votre futur TM6 (entrée ou pain, plat, dessert) que vous

dégusterez par la suite. Vous n'assisterez pas à une simple démonstration mais **un véritable cours de cuisine personnalisé** où vous réaliserez , dégusterez de savoureuses recettes et apprendrez des astuces pour rendre vos plats encore plus gourmands...

Pour toutes demandes de démonstrations (particulières, collectives ou par réseaux sociaux) ainsi que pour toute commande, contactez-moi par mail à l'adresse suivante ou au **0477 57 11 98** (y compris le week end et jours fériés).

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

**Impatient? Appareils de stock, donc disponibles immédiatement rien que pour vous! Commandez directement au 0477 57 11 98...N'hésitez plus, votre Thermomix est à votre disposition dès son paiement !**

Je resterai par la suite votre conseillère culinaire particulière et répondrai avec plaisir à toutes vos demandes qu'elles soient d'ordre culinaires ou techniques.

De plus en Janvier 2022, si vous le désirez vous pouvez profiter de la promotion suivante

***TOUT CLIENT ACHETANT UN THERMOMIX TM6 EN JANVIER 2022, PEUT PROFITER DE NOTRE PACK EN LIGNE : BOL DE MIXAGE A -50% + PEELER GRATUIT***

**ET CELA A PARTIR DU 25/01/2022 CAR LE PEELER NE SERA DISPONIBLE QU'A PARTIR DE CETTE DATE!**

- ▶ 1 x bol de mixage Thermomix TM6
- ▶ 1 x Peeler

**POUR SEULEMENT 122,50€ au lieu de 245 euros!!**

**CONDITIONS POUR BENEFICIER DE CETTE ACTION:**

- ▶ Le pack Bol de mixage/Peeler est uniquement disponible en ligne pour les clients qui achètent un TM6 au cours du mois de janvier 2022, via [webshop.thermomixbenelux.com](http://webshop.thermomixbenelux.com) en indiquant un

code de réduction (fourni par la conseillère) + le nom du(de la) conseiller(ère) + le numéro de bon de commande faisant référence à l'achat du TM6 en janvier 2022

- ▶ Commandé et payé en janvier 2022, à **partir du 25/01/2022**
- ▶ Uniquement pour clients particuliers au Benelux
- ▶ NON cumulable avec d'autres actions

**Alors n'hésitez plus, appelez-moi au 04 77 57 11 98**



Vous avez craqué ? Vous désirez en savoir plus ? Alors appelez-moi !

**Danielle  
Lions**

**04 77 57 11 98**



## **Pourquoi me choisir comme conseillère: quelques témoignages...**

Pourquoi me choisir ?

– Je suis conseillère agréée Thermomix pour tout le Benelux et utilisatrice du Thermomix depuis plusieurs années. J'ai donc une grande expérience de l'appareil.

– Ma connaissance et mon expérience dans le monde de la cuisine (blog de cuisine et auteur de livre dans ce domaine) pour vous amener mon soutien et des conseils en cuisine après l'achat de votre Thermomix

– Je vous accompagne donc aussi bien pour l'utilisation de votre Thermomix que pour vous apporter des conseils sur la cuisine en général de par mon expérience riche de nombreuses années

– Cette même expérience m'a permise d'être invitée sur plusieurs plateaux télé et cinéma ( France 2 avec Sophie Davant, les carnets de Julie avec le chef Thierry Marx...)

– Vous pouvez faire appel à moi tous les jours de la semaine y compris les dimanches et jours fériés

– Bien qu'installée à Waterloo je me déplace dans tout le pays pour vous présenter l'appareil et vous faire goûter de délicieuses recettes

– Livraison immédiate de votre appareil, pas de délai de livraison

-Fiabilité dans le temps: je serai encore présente dans le futur !

**Et découvrez votre futur Thermomix en vidéo...**

Et quelques recettes personnelles réalisées grâce à ce petit génie de la cuisine:



risotto d'épautre aux crevettes (Thermo)



Boeuf aux cacahuètes (recette Thermomix)



Crème d'abricot romarin (recette Thermomix)



Baba de Pâques (recette Thermomix)



Bûche Moka



Bavarois passion framboise (recette Thermomix)



Saumon à l'oseille (recette Thermomix)



Chawanmushi ou petits flans salés japonais (recette Thermomix)



Cookies chocolat et cacahuètes (Recette Thermomix)s



Poulet provençal (recette Thermomix)



Agneau et sa crème d'ail (Recette TM6, cuisson sous vide)



Pain nuage Thermomix



# Comment acheter un Thermomix en Belgique? Démonstrations et ateliers culinaires Décembre 2021

Vous rêvez aussi d'avoir le tout nouveau et merveilleux Thermomix® TM6 dans votre cuisine, ce robot ménager le plus vendu en Europe et que tout le monde désire ? Grâce à lui vous pourrez cuisiner des centaines de recettes saines, délicieuses, faciles, rapides, économiques et tout cela sans

avoir le nez dans vos casseroles... Vous ne raterez plus jamais un plat ! A l'aide de son écran intégré, ce robot multifonction vous guidera dans un pas à pas qui fera de vous un grand chef que vous soyez cuisinière débutante ou confirmée. **Il sera votre partenaire idéal pour l'élaboration de vos menus de tous les jours! Découvrez une toute petite partie des ses possibilités en vidéos en fin d'article...et offrez-vous enfin le robot de vos rêves pour Noël!**



**Alors venez participer à une démonstration et dégustation culinaire gratuite!**

**Si ces dates ne vous conviennent pas, je peux vous proposer également des démonstrations particulières, individuelles, toujours gratuites et sans obligation d'achat en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous (date et horaire à votre convenance).**

**Si vous désirez vous inscrire (places limitées à 4 personnes) voici les dates:**

- mardi 4 janvier 2022 à 18h30
- jeudi 6 janvier 2022 à 18h30
- lundi 10 janvier 2022 à 18h30
- mardi 11 janvier 2022 à 18h30
- jeudi 13 janvier 2022 à 18h30
- lundi 17 janvier 2022 2021 à 18h30
- mardi 18 janvier 2022 à 18h30
- jeudi 20 janvier 2022 à 18h30
- lundi 24 janvier 2022 2021 à 18h30
- mardi 25 janvier 2022 à 18h30
- jeudi 27 janvier 2022 à 18h30

Lors de ces démonstrations nous préparons un repas complet avec votre futur TM6 (entrée ou pain, plat, dessert) que vous dégusterez par la suite. Vous n'assisterez pas à une simple démonstration mais **un véritable cours de cuisine personnalisé** où vous réaliserez , dégusterez de savoureuses recettes et apprendrez des astuces pour rendre vos plats encore plus gourmands...

Pour toutes demandes de démonstrations (particulières, collectives ou par réseaux sociaux) ainsi que pour toute commande, contactez-moi par mail à l'adresse suivante ou au **0477 57 11 98** (y compris le week end et jours fériés).

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

**Impatient? Appareils de stock, donc disponibles immédiatement rien que pour vous! Commandez directement au 0477 57 11 98...N'hésitez plus, votre Thermomix est à votre disposition dès son paiement !**

**Je resterai par la suite votre conseillère culinaire particulière et répondrai avec plaisir à toutes vos demandes qu'elles soient d'ordre culinaires ou techniques.**

De plus en Décembre 2021, si vous le désirez vous pouvez profiter de la promotion suivante



## **A L'ACHAT DE:**

- ▶ 1 Thermomix TM6

## **LE CLIENT RECOIT GRATUITEMENT:**

- ▶ 1 an de garantie supplémentaire – il s'agit d'un an supplémentaire en plus de la garantie légale de 2 ans – **d'une valeur de 100,00€**

## **CONDITIONS POUR BENEFICIER DE CETTE ACTION:**

- ▶ Commandé et payé en décembre 2021 – Commandé en décembre 2021 et payé en janvier 2022
- ▶ Uniquement pour clients particuliers au Benelux
- ▶ NON cumulable avec d'autres actions

**Et une offre supplémentaire: après tout achat d'un TM6 pendant ce mois de décembre 2021 vous pouvez acquérir sur le site *webshop.thermomixbenelux.com* un bol de mixage Thermomix TM6 supplémentaire à 50% et FRAIS DE TRANSPORT GRATUIT**

- ▶ Uniquement disponible en ligne pour les clients qui achètent un TM6 au cours du mois de décembre 2021, via *webshop.thermomixbenelux.com* en indiquant le code de réduction **que je vous communiquerai** + le nom du(de la) conseiller(ère) + le numéro de bon de commande faisant référence à l'achat du TM6 en décembre 2021

**Alors n'hésitez plus, appelez-moi au 04 77 57 11 98**



Vous avez craqué ? Vous désirez en savoir plus ? Alors appelez-moi !

**Danielle  
Lions**

**04 77 57 11 98**

**Pourquoi me choisir comme conseillère: quelques témoignages...**

Pourquoi me choisir ?

– Je suis conseillère agréée Thermomix pour tout le Benelux et utilisatrice du Thermomix depuis plusieurs années. J'ai donc

une grande expérience de l'appareil.

– Ma connaissance et mon expérience dans le monde de la cuisine (blog de cuisine et auteur de livre dans ce domaine) pour vous amener mon soutien et des conseils en cuisine après l'achat de votre Thermomix

– Je vous accompagne donc aussi bien pour l'utilisation de votre Thermomix que pour vous apporter des conseils sur la cuisine en général de par mon expérience riche de nombreuses années

– Cette même expérience m'a permise d'être invitée sur plusieurs plateaux télé et cinéma ( France 2 avec Sophie Davant, les carnets de Julie avec le chef Thierry Marx...)

– Vous pouvez faire appel à moi tous les jours de la semaine y compris les dimanches et jours fériés

– Bien qu'installée à Waterloo je me déplace dans tout le pays pour vous présenter l'appareil et vous faire goûter de délicieuses recettes

– Livraison immédiate de votre appareil, pas de délai de livraison

-Fiabilité dans le temps: je serai encore présente dans le futur !

**Et découvrez votre futur Thermomix en vidéo...**

Et quelques recettes personnelles réalisées grâce à ce petit génie de la cuisine:



risotto d'épautre aux  
crevettes (Thermo)



Boeuf aux cacahuètes  
(recette Thermomix)



Crème d'abricot romarin  
(recette Thermomix)



Baba de Pâques (recette Thermomix)



Bûche Moka



Bavarois passion framboise (recette Thermomix)



Saumon à l'oseille (recette Thermomix)



Chawanmushi ou petits flans salés japonais (recette Thermomix)



Cookies chocolat et cacahuètes (Recette Thermomix)s



Poulet provençal (recette Thermomix)



Agneau et sa crème d'ail (Recette TM6, cuisson sous vide)



Pain nuage Thermomix



## Saumon à la japonaise, brocoli et pommes de terre (recette menu Thermomix en vidéo)

Encore un plat menu all in one délicieux réalisé en moins de 30 minutes sans avoir à surveiller quoi que ce soit...Et c'est possible grâce au Thermomix. Votre saumon est parfaitement cuit et la mousseline de brocoli particulièrement onctueuse. Vous n'avez plus qu'à vous régaler.





Saumon à la japonaise, brocoli et pommes de terre (recette menu Thermomix en vidéo)

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

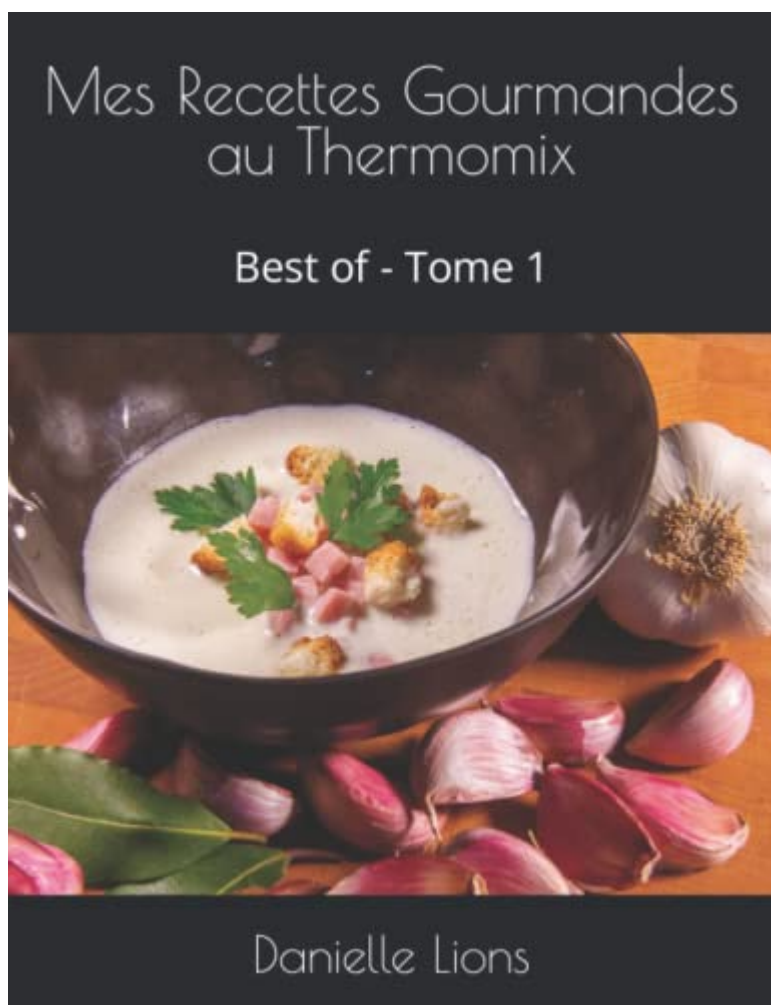
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

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: 28 minutes**

# Difficulté: facile

## Ingrédients pour 4 personnes

- 1 gousse d'ail râpée
- 20 g de sauce soja sucrée
- 10 g vinaigre riz
- le jus d'un demi citron vert et son zeste
- filet de saumon; 180 g /personne
- Un brocoli (360 g) , 5 % du poids du brocoli cuit en beurre salé: si vous avez 360 g de brocoli il faut donc 18 g de beurre
- 4 pommes de terre coupées en tranches ou en petits dés
- Algues déshydratées et graines sésame torréfiées ( dans les épiceries bio ou asiatiques)

## Préparation

- Préparez la sauce: mélangez 20 g de sauce soja sucrée, 10 g vinaigre riz, le jus d'un demi citron vert et son zeste ainsi qu'une gousse d'ail râpée dans un bol. Réservez.
- Coupez grossièrement le brocoli en petits morceaux et placez-le dans le Varoma.
- Positionnez les pommes de terre dans le panier cuisson et placez celui-ci dans le bol
- Versez 800 g d'eau dans le bol et placez l'ensemble Varoma sur le bol. Cuisez 25 minutes/ Varoma/ vit 1.
- Placez le saumon sur le plateau du Varoma et posez le plateau dans le Varoma ; continuez la cuisson 3 minutes/ Varoma/ vit 1.
- Réservez de côté pommes de terre et saumon.
- Videz le bol de l'eau qu'il contient et placez-y le brocoli cuit en prenant soin de le peser. Puis ajoutez 5% de son poids en beurre et mixez 30 s/ vit 10 ; au besoin rabattre les projections et recommencer à mixer. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- Dressez la purée de brocoli et les pommes de terre dans

l'assiette et posez le saumon. Versez un peu de sauce sur le saumon.

**Recette en vidéo:**

---

## **Cake Chocolat Banane (recette vidéo au Thermomix)**

Aujourd'hui on prépare un goûter gourmand pour nos petits loups réalisé avec le Thermomix TM6, ce robot cuiseur exceptionnel . **Et le petit plus c'est que vous pouvez suivre et réaliser cette recette avec la vidéo complète en fin d'article!**

**Abonnez-vous à ma chaîne YouTube et suivez bientôt mes recettes live en direct!**



Cake chocolat banane (recette Thermomix en vidéo)

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

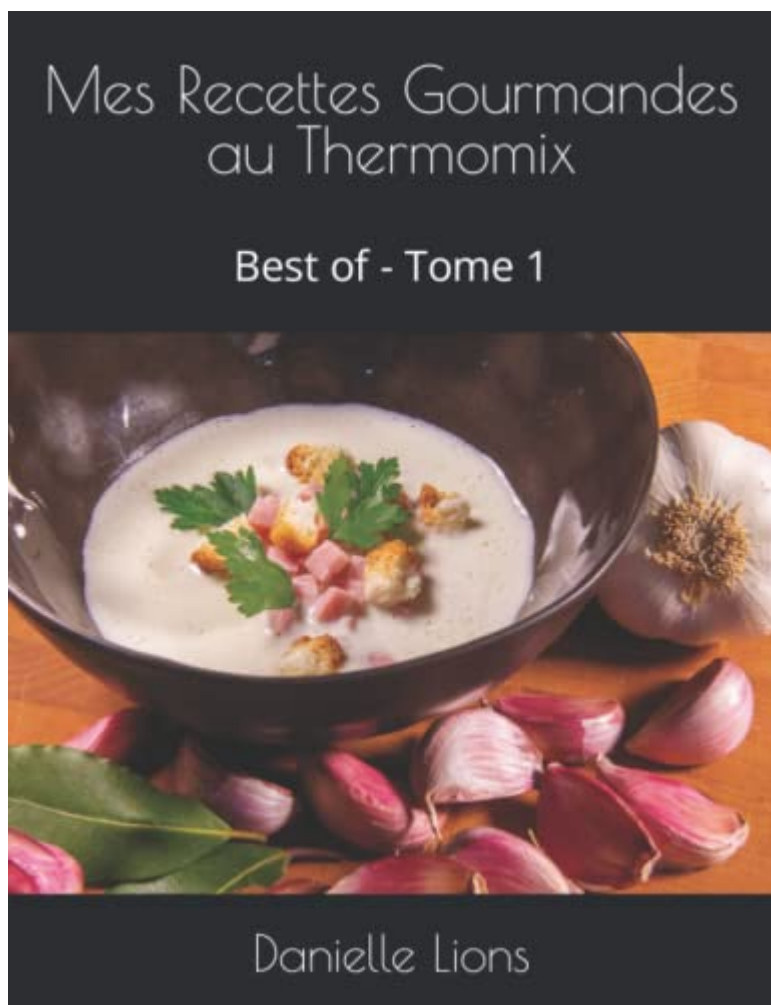
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

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

Pour la recette du Cake Banane chocolat:

**Temps de préparation: 5 minutes**

**Temps de cuisson: 45 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients**

- 2 bananes coupées en dés et arrosées d'un peu de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent
- 100 g de beurre mou à température ambiante
- 90 g de sucre semoule
- 3 œufs
- 230 g de farine
- 11 g de levure chimique ( un sachet)
- 80 g de chocolat noir coupé en éclats ou en pistoles
- Une troisième banane coupée en deux dans le sens de la longueur

## **Préparation**

- Placez 100 g de beurre mou et 90 g de sucre dans le bol. Mixez 40 s/ vit 3.
- Ajoutez 230 g de farine, 3 œufs, 11 g de levure chimique dans le bol et mixez 40 s/ vit 3.
- Ajoutez les dés de banane et mixez 50s/ vit 1 /sens inverse.
- Remplissez votre moule à cake du mélange. Coupez la banane restante en deux et positionnez -la sur le dessus du cake. Badigeonnez la banane avec un peu de fondu. Enfournez à 160 ° pendant 45 à 50 mn selon les fours.
- Laissez retomber en température et démoulez votre cake.

## **Vidéo**

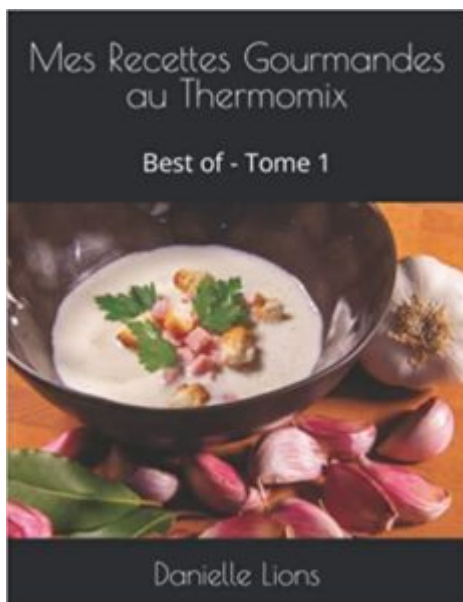
---

**Mon livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix »**

# vient de paraître!

Vous qui me connaissez en tant que conseillère Thermomix, vous savez que je suis aussi auteur de plusieurs livres de cuisine (déjà 7 ouvrages publiés, 6 sur la cuisine sous vide basse température et 1 sur les verrines et amuses bouches gourmands).

Je viens de publier mon premier livre de recettes consacrées exclusivement au Thermomix: « Mes recettes gourmandes au Thermomix » Best of Tome 1, en vente sur Amazon.



De par mon expérience professionnelle à vos côtés, il ressort que la majorité d'entre vous recherche des recettes faciles, rapides et gourmandes. J'ai donc 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.

Vous vous régalez ainsi avec une délicieuse bisque de



crevette, de sublimes veloutés, des moules au curry rouge, une terrine de poulet aux noisettes, un saumon poché aux petits pois, du cabillaud aux saveurs Mexicaines, un mijoté de bœuf au vin rouge, du pain aux noix, des crackers aux graines, un tiramisu à l'orange, un gâteau aux pommes façon Tatin et bien d'autres encore...

Le livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix » best of Tome 1 est en vente sur Amazon.

**Pour le commander cliquez ici.**

Et je vous dis à bientôt sur le blog <https://gourmantissimes.com/> ou sur ma chaîne YouTube GOURMANTISSIMES pour des recettes Thermomix en vidéo!

Et quelques photos des recettes du livre pour vous donner l'eau à la bouche...



Langouste navets vanille  
Thermomix



Crème de laitue (recette Thermomix)



Rillettes aux deux saumons (Thermomix)



Soupe paysanne Thermomix



Lapin à la bière, abricot  
carotte



risotto d'épeautre aux  
crevettes (Thermomix)



Mijoté de bœuf au vin rouge  
(menu Thermomix)



Filets de Rougets et carotte  
(menu Thermomix)



Moules et crevettes façon  
paella (menu Thermomix)



Pain de mie (Thermomix)



Tiramisu à l'orange (recette Thermomix)



sablés choco trop bons  
(Thermomix)

---

## **Velouté d'artichaut (recette vidéo au Thermomix)**

Aujourd'hui je vous propose un sublime velouté d'artichaut réalisé très facilement et sans surveillance avec le Thermomix TM6, ce robot cuiseur exceptionnel . Et le petit plus c'est que vous pouvez suivre et réaliser cette recette avec la vidéo complète en fin d'article!

**Abonnez-vous à ma chaîne YouTube et suivez bientôt mes**

recettes live en direct!



Velouté d'artichaut (recette vidéo au Thermomix)

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

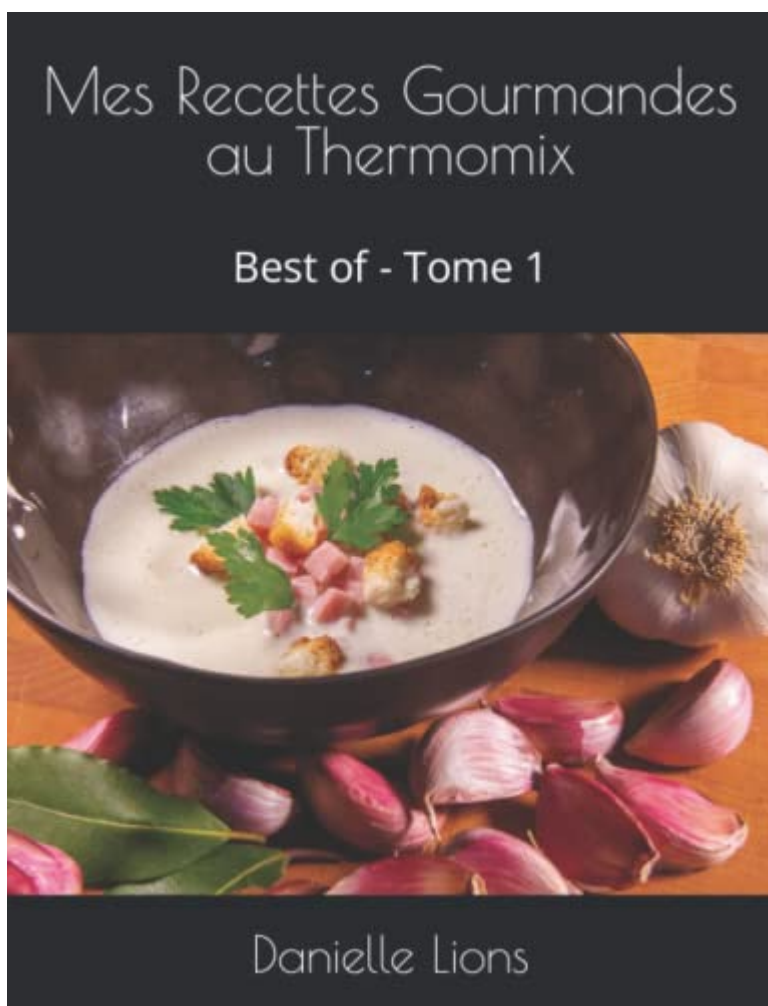
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

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.**

ous 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: 30 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 60 g d'oignon
- 450 g de fond d'artichaut congelées ou frais
- 10 g d'huile d'olive
- 500 g de bouillon de légumes
- sel et poivre

### **Préparation**

- Placez 60 g d'oignon et 10 g d'huile d'olive dans le bol et mixez 5 secondes/vit 5. Rabattez les projections sur les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Cuire 5 minutes/ 98°/ vit 1.
- Ajoutez les 450 g de fonds d'artichauts et 500 g de bouillon de légume dans le bol
- Cuire 25 minutes/100°/vit 1 et mixez 40 secondes/ vit 10. Salez et poivrez à votre convenance.

### **Vidéo de la recette**

---

# **Flans petits pois menthe (recette Thermomix)**

Ces petits flans salés cuits vapeur dans des petits bols à thé sont très faciles et rapides à faire. On peut y ajouter selon les goûts des champignons, du poulet, des crevettes, des morceaux de poisson, de l'anguille fumée...C'est une recette idéale à réaliser avec votre Thermomix!





Flans petits pois menthe (recette Thermomix)

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

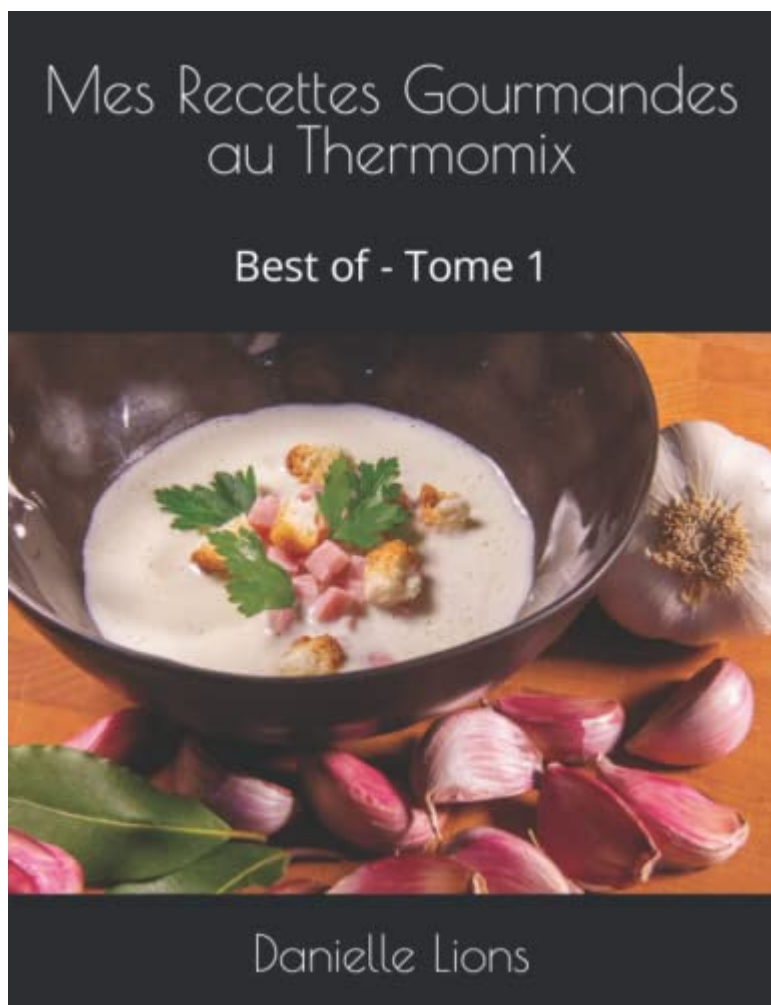
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

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: 20 minutes**

**Difficulté: facile**

# Ingrédients pour 6 petits pots à thé (150 ml de contenance)

- 3 œufs
- 80 g de petits pois frais (sans gousses) ou surgelés
- 8 g de feuilles de menthe fraîche
- une cuillerée à café de sauce soja
- 12 tranches fines de chorizo piquant coupées en morceaux ( 2 tranches par pot)
- 2 petits oignons jeunes ciselés
- 250 ml de bouillon de légume

## Préparation

- Disposez des petits pois, des morceaux de chorizo et un peu d'oignon ciselé dans chacun des petits pots
- Versez les 3 œufs, les 8 g de feuilles de menthe, la cuillerée à café sauce soja sucrée et les 250 g de bouillon de légume dans le bol mixeur. Mixez 20 s / vit 3.
- Versez la préparation dans chaque petit pot à thé. Rincez le bol mixeur.
- Remplissez le bol de 500 ml d'eau. Placez les petits pots à thé dans le Varoma et recouvrez le tout avec une feuille de papier cuisson pour éviter que la vapeur ne retombe dans les pots pendant la cuisson. Positionnez le Varoma et son couvercle sur le bol mixeur. Cuisez vapeur 20 mn/ Varoma/ vit 1.



Recouvrez avec une feuille de papier cuisson

## Dressage

- Servez les tout chauds!



Flans petits pois menthe (recette Thermomix)



Flans petits pois menthe (recette Thermomix)