

MES RECETTES THERMOGOURMET



Conseils

Page 1



Conseils d'utilisation.....	p.1
Quelques indications de temps et de vitesse.....	p.2

Sauces et Apéritifs

Page 3



Mayonnaise.....	p.4
Mayonnaise sans œufs aux herbes.....	p.5
Sauce béchamel.....	p.6
Sauce bolognaise.....	p.6
Sauce tomate.....	p.7
Sauce hollandaise.....	p.8
Sauce satay épicée.....	p.9
Sauce ravigote.....	p.10
Sauce pistou.....	p.10
Coulis d'olives.....	p.10
Guacamole.....	p.11
Tapenade.....	p.11
Salade marocaine d'aubergines.....	p.12

Pâtes, Pains et Brioches

Page 13



Pain de campagne.....	p.14
Pains mutligrains.....	p.14
Brioche traditionnelle.....	p.15
Pain brioché tressé.....	p.16
Pâte à tarte.....	p.17

Potages & Veloutés

Page 18



Soupe à l'oignon.....	p.19
Soupe de potiron.....	p.20
Soupe minestrone.....	p.21
Crème de pomme de terre et céleri.....	p.22
Soupe de tomates au basilic.....	p.23
Soupe au pistou.....	p.24
Soupe pommes – carottes – miel.....	p.24

Soupe de poissons et lait de coco.....	p.25
Potage au cresson.....	p.26
Gaspacho d'Andalousie.....	p.26
Verrine de soupe froide aux poivrons rouges.....	p.27
Soupe froide de concombre.....	p.27

Entrées

Page 29



Rillettes de saumon.....	p.30
Œufs mollets et saumon sur lit d'avocat.....	p.30
Chaussons farcis.....	p.31
Nuggets de poulet.....	p.32
Palourdes sauce au vin blanc.....	p.32
Beignets de crevettes.....	p.33
Hachis de boeuf.....	p.34

Accompagnements

Page 36



Chou fleur carottes pommes de terre	p.37
Mijoté d'oignons rouges à la coriandre.....	p.37
Gratin dauphinois.....	p.38
Purée de pommes de terre.....	p.40
Petits flans de légumes.....	p.41

Plats Principaux

Page 42



St Jacques aux endives, sauce au vin.....	p.43
Poulet au curry et tagliatelles de légumes.....	p.44
Curry de poulet au lait de coco.....	p.44
Moussaka d'agneau	p.46
Linguine aux crevettes et au citron	p.47
Boulettes de viande sauce tomate et pommes de terre	p.49
Longe de porc farcie aux pruneaux.....	p.50

Desserts

Page 52



Cake pomme-noisettes.....	p.53
Cheesecake.....	p.54
Gâteau au chocolat.....	p.55
Flan aux oeufs.....	p.57
Cookies d'avoine au raisin	p.58
Cupcakes à l'orange	p.59
Gâteau aux fruits.....	p.60
Compote pomme – kiwi – mangue.....	p.60
Mousse au chocolat.....	p.61
Brownies.....	p.61
Soupe de fruits rouges.....	p.62
Granité menthe.....	p.62
Smoothie coco mangue.....	p.63
Glace minute mangue.....	p.63
Riz au lait.....	p.63
Confiture de bananes.....	p.64
Confiture de prunes	p.64

Boissons

Page 66



Jus multivitamines.....	p.67
Jus de fruits	p.67
Jus mangue noix de coco.....	p.68
Smoothie	p.68
Citronnade	p.69



Conseils

Conseils d'utilisation

1. Chaque fois que vous commencez à préparer un nouveau plat, assurez-vous que le bol est propre et sec.
2. Lorsque vous chauffez du lait ou de la crème, utilisez la température de 90°C pour éviter de faire bouillir. Nous suggérons d'utiliser la vitesse 2 pour remuer la sauce afin d'éviter les grumeaux.
3. Ajoutez un peu d'huile d'olive aux légumes hachés, cela évitera que la préparation attache au fond du bol, et il n'y aura pas besoin d'une spatule pour récupérer les légumes hachés dans le fond du bol.
4. Le fromage et les féculents risquent de faire déborder les aliments de dessous le couvercle, aussi veuillez ajouter ces ingrédients dans le bol à la dernière étape de la préparation (3 à 5 minutes).
5. Placez le panier vapeur au lieu du verre doseur sur le couvercle du bol, ceci empêche les ingrédients de se répandre et permet à la vapeur d'échapper.
6. Le petit panier peut également servir de tamis. Retirez le petit panier avec la spatule.
7. Avec la spatule, poussez les ingrédients vers les lames. Le disque de sécurité garantit que la spatule n'est pas prise dans les lames.
8. Pour nettoyer le bol, une fois que vous avez préparé les aliments à forte odeur, il est suggéré d'ajouter 250 g d'eau dans le bol avec 3 coquilles œufs et la peau d'un demi citron pendant 20 secondes à la vitesse 6. Cela rend le bol plus propre et évite de garder le goût des aliments.
9. Si les aliments sont trop cuits et que le bol noircit, ajoutez de l'eau et faites tremper pendant quelques heures. Répétez l'action.
10. Lorsque vous faites bouillir du riz à la vapeur, ajoutez une pincée de sel pour empêcher l'eau de déborder.
11. Lorsque vous préparez des aliments avec des ingrédients et de l'eau, ne dépassez pas 1 500 grammes pour éviter que les aliments débordent.
12. Lorsque la nourriture est cuite, versez et servez selon les instructions de la recette.

13. Lorsque vous faites de la pâte, ne dépassez pas les quantités suivantes :

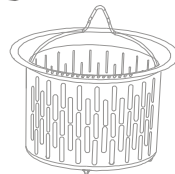
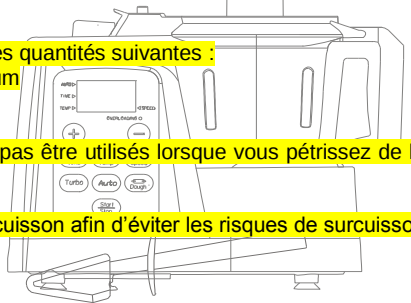
- pour la pâte à gâteaux : 500g de farine maximum
- pour la pâte à pain : 300g de farine maximum.

14. Attention : le protège-lame et le fouet ne peuvent pas être utilisés lorsque vous pétrissez de la pâte.

15. Retirez le bol de la base lorsque vous avez fini la cuisson afin d'éviter les risques de surcuisson dus à la chaleur résiduelle de la base.



1



Quelques indications de temps et de vitesse

Action	Aliment	Quantité	Durée	Vitesse
Râper	Carottes	700 g	6~8 secondes	5
	Fruits (p. ex. pommes, poires)	600 g	6~9 secondes	4
	Choux blanc / rouge	400 g	13~15 secondes	5
	Chocolat épais	200 g	9~10 secondes	7
	Chocolat fin	200 g	7~9 secondes	8
Hacher	Viande (p. ex. bœuf, porc, poulet)	300 g, coupés en morceaux, légèrement congelés	12~15 secondes	6
	Noix (p. ex. amandes, noisettes)	200 g	7~9 secondes	6
	Oignon	1 bulbe (50 g)	5~8 secondes	5
	Glaçon	200 g	12~15 secondes	6
	Ail	1 clou de girofle	3~5 secondes	7
	Herbes	30 g	7 secondes	8
Mixer	Pain type pain de mie	3 morceaux, coupés en quart	13~15 secondes	4
	Pain type pain de campagne	3 morceaux, coupés en quart	16~20 secondes	7
	Pommes de terre	1000 g, coupées en quart	15~18 secondes	5
	Fromage (p. ex .gruyère, emmental), semi-frais	200 g, coupé en morceaux	12~15 secondes	5
	Parmesan	100 g, coupé en morceaux	17~23 secondes	9
Moudre	Céréales	250 g	18~21 secondes	9
	Céréales complètes	250 g	1 mn	9
	Grains de café	100-250 g	1 mn	9
	Noix (p. ex. amandes, noisettes), fines	200 g	10~12 secondes	7
	Mil	250 g	53 secondes	9
	Graines de poivre	10 g	15~17 secondes	9
	Riz	100 g	1~1 mn 30 secondes	9
	Sésame	200 g	19~21 secondes	9
Pulvériser	Epices moulues	20 g	50 secondes	7
	Sucre	200 g	15-22 secondes	9

Sauces et Apéritifs



Mayonnaise

Préparation : 3 min

Cuisson : aucune

Ingrédients

2 jaunes d'œufs

2 cuillères à café de moutarde

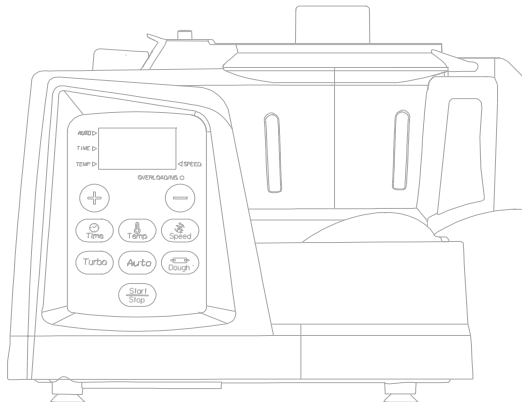
200 cl d'huile de tournesol

Sel, poivre



Préparation

1. Dans le bol, avec le protège-lame et le fouet, mettez les 2 jaunes d'œufs et la moutarde.
2. Programmez 3 minutes, température 0°C, vitesse 4.



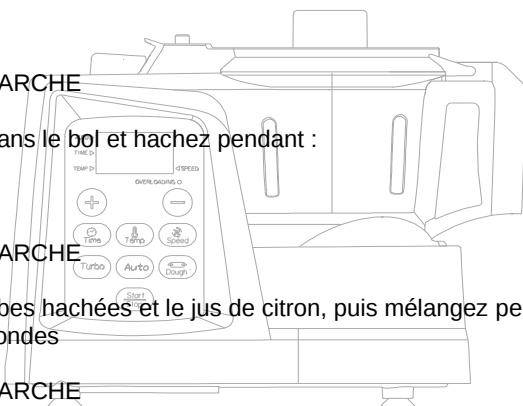
Mayonnaise sans œufs aux herbes

Ingrédients

300 g d'huile de tournesol
10 g d'herbes fraîches, les feuilles seulement
150 g lait
2 cuillères à café de sel
2 cuillères à soupe de jus de citron

Préparation

1. Mettez les herbes dans le bol et hachez pendant :
Durée : 3 secondes
Vitesse : 8
Appuyez sur MARCHE
Retirez les herbes hachées et mettez-les de côté
2. Mettez le lait et le sel dans le bol et faites cuire pendant :
Durée : 1 mn
Vitesse : 4
Temp. : 40 °C
Appuyez sur MARCHE
3. Placez l'huile dans le bol et hachez pendant :
Durée : 3 mn
Vitesse : 4
Temp. : 40 °C
Appuyez sur MARCHE
4. Ajoutez les herbes hachées et le jus de citron, puis mélangez pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 3
Appuyez sur MARCHE
Mettez le tout dans un bol et placez-le au réfrigérateur avant de servir.



Conseils:

Si la mayonnaise n'est pas assez épaisse, sortez le contenu et mettez-le de côté, puis ajoutez un œuf dans le bol et mélangez-le pendant 1 mn 45 à la vitesse 3. Pendant le mélange, ajoutez la première mayonnaise dans le bol lentement à travers l'orifice du couvercle du bol pour obtenir à nouveau une émulsion.

Sauce béchamel

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients

2 cuillères à soupe de farine
50 g de beurre doux
500 cl de lait
Sel, poivre

Préparation

1. Mettez le beurre dans le bol et programmez 10 minutes à 80°C en vitesse 2.
2. Versez la farine au bout de 2 minutes.
3. Versez le lait par petites quantités par intervalle de 20 secondes. Après 10 minutes, la sauce béchamel est prête.
4. Salez et poivrez.

Sauce bolognaise

Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients

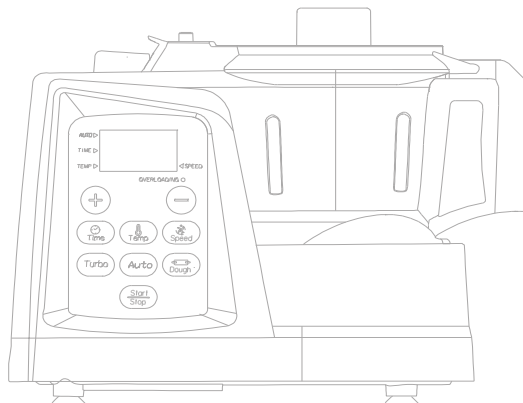
200 g de bœuf (pièce à fondue)
1 gousse d'ail
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon
500 g de tomates

Préparation de la sauce tomate

1. Lavez les tomates et coupez-les en quartiers. Mettez-les dans le bol, salez et poivrez.
2. Appuyez sur le programme automatique « Sauce ». Une fois le programme terminé, réservez.

Préparation de la viande

1. Dans le bol, versez l'huile, l'oignon émincé au préalable en appuyant sur « Turbo », la gousse d'ail et le persil. Programmez 3 minutes à 100°C vitesse 4.
2. Ajoutez la viande et utilisez la fonction « Turbo » pendant 10 secondes 2 fois.
3. Incorporez la sauce tomate. Programmez 7 minutes à 80 °C, vitesse 3.



Sauce tomate

Ingrédients

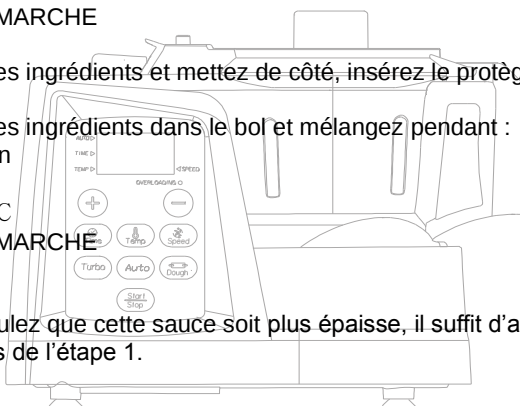
255 g d'oignons (1 oignon)
1 kg de tomates pelées et
coupées en morceaux
1 branche de céleri coupée en morceaux
4 gousses d'ail
4-6 feuilles de persil
4-6 feuilles de basilic
4 -1/2 cuillères à soupe d'huile
1 cuillère à café de sel



Préparation

1. Ajoutez l'oignon, les gousses d'ail, le persil et le basilic dans le bol et hachez le tout pendant :
Durée : 10 secondes. Vitesse : 5
Appuyez sur MARCHE et mettez de côté
2. Lavez le bol et assurez-vous qu'il est sec.
3. Préchauffez pendant 2 mn/100°C /vitesse 1.
Appuyez sur MARCHE
4. Ajoutez l'ensemble huile, sel, oignon, gousses d'ail, feuilles de persil et de basilic pendant :
Durée : 2 mn Vitesse : 1 Temp. : 100 °C
Appuyez sur MARCHE
Ajoutez les tomates et hachez la branche de céleri pendant :
Durée : 1 mn.
Vitesse : 5
Appuyez sur MARCHE
5. Versez tous les ingrédients et mettez de côté, insérez le protège-lame et le fouet.
6. Versez tous les ingrédients dans le bol et mélangez pendant :
Durée : 30 min
Vitesse : 1
Temp. : 100 °C
Appuyez sur MARCHE

Conseil : si vous voulez que cette sauce soit plus épaisse, il suffit d'augmenter le temps de 30-40 secondes lors de l'étape 1.



Sauce hollandaise

Ingrédients

100 g beurre coupé en morceaux
50 g de vin blanc
1 - 1/2 cuillère à soupe de jus de citron,
frais
Une pincée de sel
Une pincée de poivre
4 jaunes d'œuf



Préparation

1. Insérez le protège-lame et positionnez-le sur la lame, poussez vers le bas et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre. Ajoutez des noix de beurre dessus, placez tous les ingrédients dans le bol et mixez pendant :
Durée : 7 mn
Vitesse : 3
Temp. : 80 °C
Appuyez sur MARCHE
Servez immédiatement.



Conseils:

Cette sauce va bien avec des aliments cuits à la vapeur, en particulier les pommes de terre et les légumes.



Sauce Satay épicée

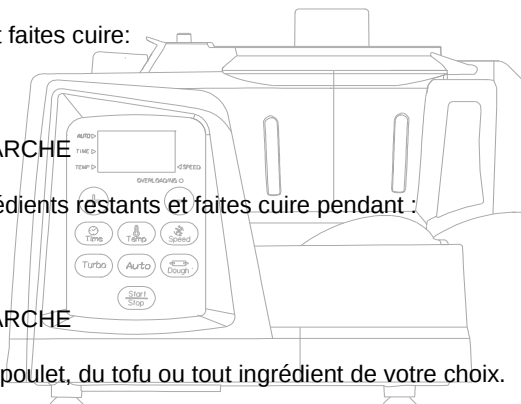
Ingrédients

- 1 oignon coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150 g beurre de cacahuètes
- 2 cuillères à soupe de sauce de soja
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 10 g sucre brun
- 150 ml crème de coco
- 1/2 cuillère à soupe de poudre de curry
- 2 cuillères à soupe de sauce de piment doux (ou selon votre goût)
- 1/4 tasse de cacahuètes
- Une pincée de sel



Préparation

1. Pelez l'oignon et l'ail. Mettez-les ensemble avec les cacahuètes dans le bol et hachez pendant :
Durée : 25 secondes.
Vitesse : 7
Temp. : 0°C
Appuyez sur MARCHE
2. Ajoutez l'huile et faites cuire:
Durée : 2 mn
Vitesse : 1
Temp. : 100°C
Appuyez sur MARCHE
3. Ajoutez les ingrédients restants et faites cuire pendant :
Durée : 5 min
Vitesse : 2
Temp. : 90°C
Appuyez sur MARCHE
4. Servez avec du poulet, du tofu ou tout ingrédient de votre choix.



Conseils:

Suggestion : lorsque les aliments sont cuits, insérez le protège-lame et positionnez-le sur la lame, poussez vers le bas et faites tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.

Sauce ravigote

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients

1/2 verre doseur de vinaigre (de xérès si possible)

3 verres doseur d'huile olive

1 cuillère à soupe de moutarde

1/2 verre doseur d'herbes fraîches de Provence

1/2 verre doseur de câpres

2 petits oignons

Sel, poivre

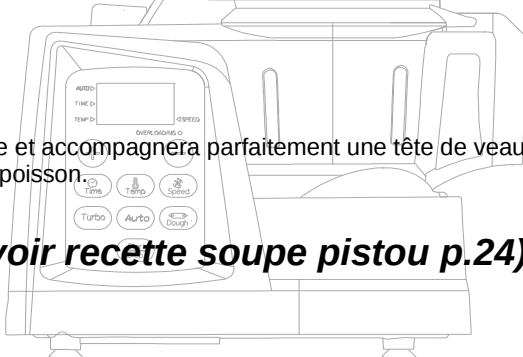
Préparation

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol du Thermogourmet.
2. Utilisez la fonction "Turbo" 3 fois pendant 5 secondes.
3. Utilisez la fonction "Sauce". Servez tiède.



Conseils:

Cette sauce est peu acide et accompagnera parfaitement une tête de veau, un pot-au-feu ou encore une terrine de poisson.



Sauce pistou (voir recette soupe pistou p.24)

Coulis d'olives

Pour 6 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : aucune

Ingrédients

180g d'olives noires dénoyautées

100 ml d'huile d'olive

Sel/poivre

Préparation

1. Mettez les olives et l'huile dans le bol du Thermogourmet, salez et poivrez.
2. Utilisez la fonction « Turbo » 3 fois pendant 5 secondes.
Si le coulis vous semble trop épais, rallongez-le avec un peu plus d'huile. Ce coulis est idéal pour les poissons.

Guacamole

Préparation : 4 min

Cuisson : aucune

Ingrédients

- 8 avocats
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 3 tours de moulin à poivre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse



Préparation

1. Retirez le noyau des avocats et coupez la chair grossièrement.
2. Mettez tous les ingrédients dans le bol.
3. Programmez 3 minutes, vitesse 3.

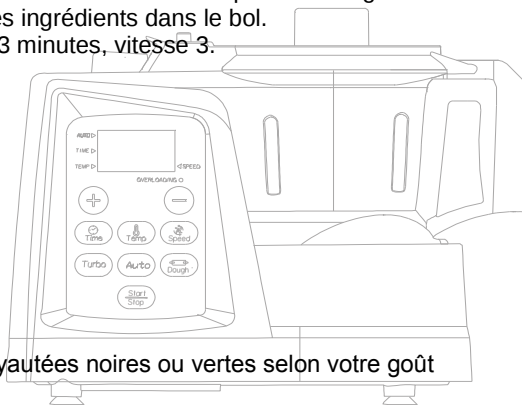
Tapenade

Préparation : 5 min

Cuisson : aucune

Ingrédients

- 250 g d'olives dénoyautées noires ou vertes selon votre goût
- 50 g de câpres
- 50 g de filet d'anchois
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol.
2. Programmez 2 minutes, vitesse 4.
3. Servez sur des toasts de pain grillé.

Salade marocaine d'aubergines

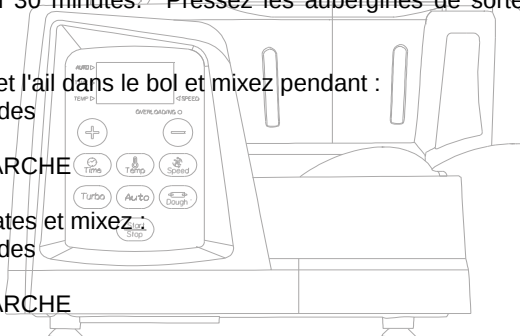
Ingrédients

- 750 g d'aubergines
- 1 cuillère à soupe de sel
- 20 g jus de citron
- 50 g d'oignons
- 2-3 gousses d'ail
- 350 g de tomates
- 1 cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de cumin, moulu
- 1 cuillère à café de paprika doux
- 40 g d'huile d'olive
- 40 g de purée de tomate
- 2 brins de persil, seulement les feuilles, hachées
- 2 brins de coriandre, seulement les feuilles, hachées



Préparation

1. Coupez les aubergines dans le sens de la longueur en quarts, et coupez les quarts en tranches (env 1 cm). Placez les morceaux d'aubergine, le sel et le jus de citron dans un saladier et mélangez bien. Mettez les aubergines dans le panier à vapeur et égouttez pendant environ 30 minutes. Pressez les aubergines de sorte qu'elles soient bien égouttées.
2. Mettez l'oignon et l'ail dans le bol et mixez pendant :
Durée : 9 secondes
Vitesse : 6
Appuyez sur MARCHE
3. Ajoutez les tomates et mixez :
Durée : 6 secondes
Vitesse : 6
Appuyez sur MARCHE
4. Ajoutez les aubergines, les épices, l'huile d'olive et la purée de tomate ; faites cuire pendant :
Durée : 18 min
Vitesse : 2
Temp. : 100 °C
Placez le panier à vapeur au lieu du verre doseur sur le couvercle du bol.
Appuyez sur MARCHE
5. Ajoutez le persil et la coriandre, mélangez pendant :
Durée : 35 secondes
Vitesse : 2
Appuyez sur MARCHE
Placez la salade dans un bol et laissez refroidir avant de servir.



Pâtes, Pains et Brioches



Pain de campagne

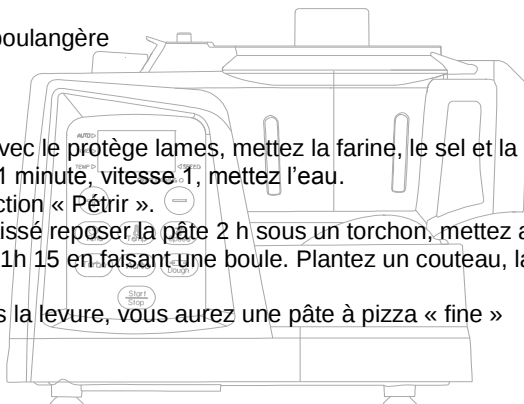
Temps de repos : 2 h

Ingrédients

600 g de farine blanche
10 g de sel
40 cl d'eau tiède
1 sachet de levure boulangère

Préparation

1. Dans le bol, avec le protège lames, mettez la farine, le sel et la levure.
2. Programmez 1 minute, vitesse 1, mettez l'eau.
3. Utilisez la fonction « Pétrir ».
4. Après avoir laissé reposer la pâte 2 h sous un torchon, mettez au four à 180°C pendant 1h à 1h 15 en faisant une boule. Plantez un couteau, la lame doit ressortir propre.
Astuce : Sans la levure, vous aurez une pâte à pizza « fine »



Pain multigrains

Ingrédients

250g d'eau
10g de levure boulangère
40g sucre
10g d'huile d'olive
250g de farine de blé
200g de farine de maïs
1/4 cuillère à café de sel
30g graines de courge
30g d'amandes
50g de raisins secs
30g de noix



Préparation

1. Mettez l'eau, la levure et le sucre dans le bol et mélangez pendant :
Durée : 35 secondes
Vitesse : 1
Temp : 40°C
Appuyez sur MARCHE
2. Ajoutez l'huile d'olive, la farine de blé et maïs et le sel.
Mélangez pendant :Durée : 35 secondes
Vitesse : 6

Appuyez sur MARCHÉ

3. Ajoutez le reste des ingrédients et pétrissez :
Dégazez la pâte pendant 3 minutes, versez la pâte dans un grand bol et couvrez avec un torchon de cuisine et laissez monter dans un endroit chaud pendant environ 1 heure jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume ; coupez en deux parties et placez dans un plateau pendant 20 minutes supplémentaires pour faire lever. Entre temps préchauffez le four à 180°C.
4. Faites cuire pendant 25-30 minutes, laissez refroidir avant de couper en tranches.

Brioche traditionnelle

Temps de repos : 1 nuit

Ingrédients

400 g de farine blanche
10 g de sel
2 cuillères à soupe d'eau
2 sachets de levure boulangère
4 œufs
180 g de beurre
5 à 10 g de sucre en poudre



Préparation

1. Dans le bol avec le protège lames, mettez tous les ingrédients sauf l'eau et les œufs. Programmez 1 minute à vitesse 1. Mettez l'eau et les œufs et utilisez la fonction « Pétrir ». Laissez reposer une nuit au réfrigérateur.
2. Après avoir travaillé la pâte au rouleau, donnez-lui la forme souhaitée en utilisant un moule adapté. Ce moule aura été beurré et fariné préalablement.
3. Laissez lever environ 1 heure sur le plan de travail.
4. Enfourez le moule au four à 250°C et laissez cuire 35 minutes environ.

Pain brioché tressé

Ingrédients

300g de lait
50g beurre
10g de levure boulangère
60g de sucre
550g de farine
1/2 cuillère à café de sel
1 œuf battu dans un bol



Préparation

1. Mettez le lait, le beurre, la levure et le sucre dans le bol, chauffez à
Durée : 3 mn 10 secondes
Vitesse : 2
Temp.: 50°C
Appuyez sur MARCHE
2. Ajoutez de la farine et du sel.
Appuyez sur PETRIR arrêtez à 3 mn
placez la pâte dans un saladier préalablement fariné, couvrez et laissez monter dans un endroit chaud pendant environ 1 heure jusqu'à ce qu'il double de taille.
3. Divisez la pâte en 3 parties et roulez chacune en forme de corde sur une surface non collante et légèrement farinée. Laissez reposer pendant 5 minutes, joignez les 3 formes de corde à une extrémité. Tressez-les et joignez-les à l'autre extrémité également. Placez la brioche tressée dans un plateau de cuisson couvert de papier de cuisson, et couvrez avec un torchon laissez monter dans un endroit chaud pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'il ait doublé de taille. Tandis qu'il monte, préchauffez le four à 180°C .
4. Nappez avec un œuf battu et faites cuire au four à 180°C pendant 25~30 minutes.
Laissez refroidir avant de le couper en tranches



Pâte à tarte

Préparation : 5 min

Temps de repos : 30 min

Ingrédients

8 cuillères à soupe de farine

2 cuillères à soupe de tournesol

3 cuillères à soupe de lait

1 œuf

1 cuillère à soupe de sucre

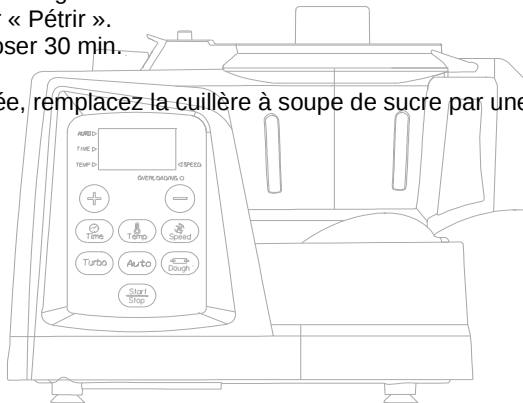
1 cuillère à soupe de levure chimique



Préparation

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol.
2. Appuyez sur « Pétrir ».
3. Laissez reposer 30 min.

Pour une tarte salée, remplacez la cuillère à soupe de sucre par une pincée de sel.



Potages & Veloutés



Soupe à l'oignon

Ingrédients

500 g d'oignons pelés et coupés en quatre
2 gousses d'ail
100 g de mozzarella coupé en morceaux
600 g d'eau
1 cube de bouillon de poule
20 g farine mélangée dans de l'eau
20 g beurre
6 tranches épaisses de pain de seigle



Préparation

1. Placez le beurre et chauffez pendant :
Durée : 1 mn
Vitesse : 2
Temp. : 90 °C
Appuyez sur MARCHE
2. Placez l'oignon et de l'ail dans le bol et hachez pendant :
Durée : 4 mn
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE
Ensuite faites cuire pendant
Durée : 5 min
Vitesse : 2
Temp. : 100 °C
Appuyez sur MARCHE
3. Ajoutez de l'eau et un cube de bouillon de poulet dans le bol. Faites cuire :
Durée : 20 min
Vitesse : 2
Temp. : 90 °C
Appuyez sur MARCHE
4. Ajoutez le fromage et la farine pendant 5 mn supplémentaires à la même vitesse et même température.
5. Versez la soupe dans des bols, recouverte de pain et de fromage Servez immédiatement.



Conseils:

1. Le fromage et les aliments amidonnés sont susceptibles de faire monter et déborder les aliments du couvercle, aussi ajoutez ces ingrédients dans le bol dans la dernière étape (au moins 3-5 minutes) de la cuisson.
2. Vous pourriez placer les bols de soupe dans le four jusqu'à ce que le fromage fonde et prenne une belle couleur légèrement brune.
Vous pouvez saupoudrer de poivre noir avant de servir.

Soupe de potiron

Ingrédients

170 g d'oignons nouveaux coupés en deux
600 g potiron coupé en cubes de 2,5 à 4 cm
300 g d'eau
Du gingembre, coupé en tranches
1 cuillère à café de sel
1/4 de cuillère à café de cannelle ou de
noix de muscade moulue
1/4 cuillère à café de poivre moulu
50 ml de lait
25 g d'huile végétale



Préparation

1. Mettez dans le bol les oignons, le gingembre et mixez :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 5
2. Lavez et séchez le bol puis fermez le couvercle. Appuyez sur MARCHE, puis AUTO et sélectionnez le programme SOUP. Au bout de 2 min, le Thermogourmet va bipper. Retirez le bouchon doseur et mettez l'huile végétale, l'oignon et le gingembre mixés à revenir. Remettez le bouchon doseur et au bout de 1min 30 quand le Thermogourmet bippe, retirez le couvercle, mettez le potiron et l'eau dans le bol, remettez le couvercle et le programme automatique continue. (Il va cuire 15 minutes et 30 secondes à 100°C vitesse 1).
3. Après la cuisson, le Thermogourmet va bipper et mixer 2 minutes et 30 secondes vitesse 7 pour que la soupe soit bien mixée.
4. Après le mixage, retirez le bouchon doseur, ajoutez le lait, le sel, la cannelle et le poivre dans le bol. Remettez le bouchon doseur. Le Thermogourmet va continuer à cuire 1 minute à 100°C vitesse 5. Servez immédiatement.



Conseils:

Vous pouvez changer le lait pour du lait de coco, la soupe aura plus de goût. Pour un résultat velouté, il est nécessaire de couper le potiron en petits morceaux.



Soupe Minestrone

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients

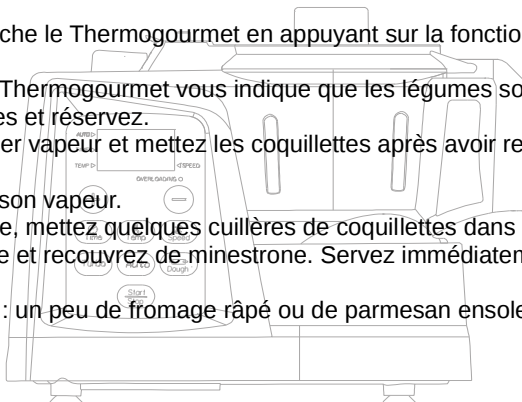
1 oignon
2 tomates
1 courgette
1 carotte
1 branche de céleri
1 pomme de terre
1 gousse d'ail
200 g de haricots verts
250 g de coquillettes

3 cuillères à soupe de persil
3 cuillères à soupe de basilic
2 cubes de bouillon de volaille
1 L d'eau
sel, poivre

Préparation

1. Après avoir lavé et épluché les légumes, coupez-les en petits dés.
2. Mettez les légumes dans le bol et ajoutez de l'eau, les cubes, l'ail, le basilic et le persil.
3. Mettez en marche le Thermogourmet en appuyant sur la fonction automatique « Soupe ».
4. Lorsque votre Thermogourmet vous indique que les légumes sont prêts, assaisonnez-les et réservez.
5. Utilisez le panier vapeur et mettez les coquillettes après avoir rempli le bol de 200 ml d'eau.
6. Lancez la cuisson vapeur.
7. A la fin du cycle, mettez quelques cuillères de coquillettes dans une assiette creuse assez profonde et recouvrez de minestrone. Servez immédiatement.

Pour plus de saveur : un peu de fromage râpé ou de parmesan ensoleillera votre minestrone.



Crème de pomme de terre et de céleri

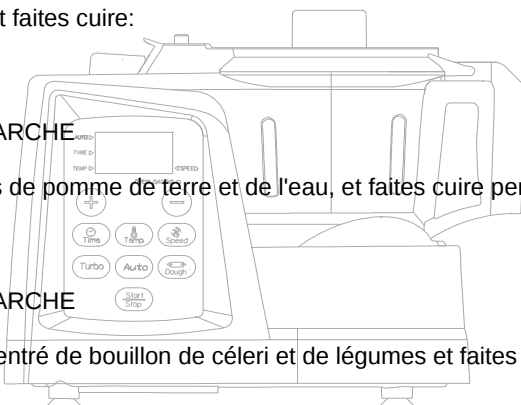
Ingrédients

- 1 oignon coupé en quatre
- 2 gousses d'ail
- 30 ml d'huile d'olive
- 750 g pommes de terre type ratte, coupées en cubes
- 700 ml d'eau
- 60 ml crème
- 3 cuillères à soupe de concentré de bouillon de légumes
- 300 g branches de céleri et quelques feuilles hachées grossièrement
- Poivre noir concassé et sel
- 2 brins de persil



Préparation

1. Mettez un oignon et de l'ail dans le bol et mixez pendant :
Durée : 4 secondes
Vitesse : 7
Appuyez sur MARCHE
2. Ajoutez l'huile et faites cuire :
Durée : 1 min
Vitesse : 1
Temp. : 100 °C
Appuyez sur MARCHE
3. Ajoutez des dés de pomme de terre et de l'eau, et faites cuire pendant :
Durée : 15 min
Vitesse : 2
Temp. : 100 °C
Appuyez sur MARCHE
4. Ajoutez le concentré de bouillon de céleri et de légumes et faites cuire :
Durée : 15 min
Vitesse : 1
Temp. : 80 °C
Appuyez sur MARCHE



Attention :

Lorsque vous préparez de la soupe chaude en utilisant de hautes vitesses, assurez-vous que les ingrédients ne débordent pas.

5. Ajoutez le persil et mélangez pendant :
Durée : 30 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur MARCHE

6. Ajoutez la crème et le poivre selon votre goût et mélangez pendant :
Durée : 2 mn
Vitesse : 3
Appuyez sur MARCHE
Pour une consistance plus lisse, mélangez davantage.

Soupe de tomates au basilic

Ingrédients

100 g lentilles rouges
750 g tomates mures fraîches,
avec le cœur évidé et hachées grossièrement
60 g de concentré de tomate
2 cuillères à soupe de tabasco selon le goût
1 cuillère à soupe de sucre en poudre
1 botte de basilic
2 1/2 tasses de bouillon de légumes
Sel et poivre selon votre goût
1 1/2 tasse de crème épaisse



Préparation

1. Placez les tomates dans le bol et mixez pendant :
Durée : 2 mn
Vitesse : 7
Temp. : 0°C
Appuyez sur MARCHE
2. Ajoutez les lentilles rouges, le concentré de tomate, le tabasco, sucre en poudre, bouillon de légumes, sel, poivre, dans le bol et faites cuire pendant :
Durée : 16 mn
Vitesse : 2
Temp. : 80°C
Appuyez sur MARCHE
3. Ajoutez de la crème et du basilic dans le bol et faites cuire pendant :
Durée : 4 mn
Vitesse : 4
Temp. : 80°C
Appuyez sur MARCHE
4. Servir dans un bol.

Soupe au pistou

Préparation : 15 min

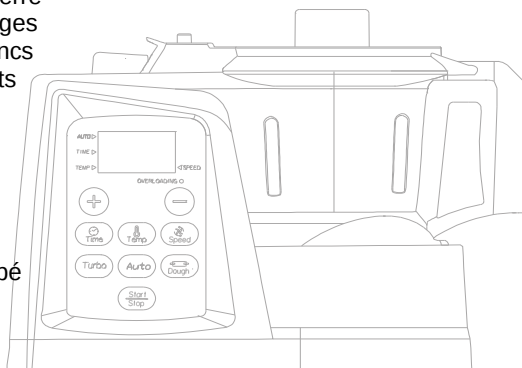
Cuisson : 30 min

Ingrédients

- 1 oignon
- 2 poireaux
- 2 courgettes
- 3 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 grosse pomme de terre
- 100 g de haricots rouges
- 100 g de haricots blancs
- 100 g de haricots verts

Pour le pistou :

- 40 cl d'huile d'olive
- 2 tomates épépinées
- 1 bouquet de basilic
- 3 gousses d'ail
- 50 g de parmesan râpé



Préparation

1. Après avoir lavé et épluché les légumes, coupez-les en petits dés.
2. Mettez les légumes dans le bol et la pomme de terre coupée dans le panier filtre.
3. Mouillez les légumes avec l'eau jusqu'au niveau max.
4. Mettez en fonction le Thermogourmet en appuyant sur la fonction automatique "Soupe".

Pour le pistou :

5. Quand le Thermogourmet vous indique que votre soupe est prête, versez-la dans une soupière.
6. Dans le bol du Thermogourmet, versez l'huile, les tomates, le basilic et l'ail, programmez 5 min, 100°C, vitesse 3.
7. Incorporez le pistou à la soupe.

Soupe pommes, carottes, miel

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients

- 1 oignon
- 2 pommes golden
- 10 carottes soit 800g environ



1 L d'eau
1 bouillon cube de volaille
1 cuillère à soupe de miel liquide toutes fleurs
Sel, poivre et gingembre

Préparation

1. Après avoir lavé et épluché les pommes et les légumes, coupez-les en petits morceaux.
2. Faites revenir l'oignon dans le Thermogourmet avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive en programmant 2 min, 100°, vitesse 2.
3. A la fin du programme, mettez les carottes et les pommes dans le Thermogourmet, le bouillon cube émietté et l'eau. Assaisonnez et appuyez sur la fonction automatique « Soupe ».
4. A la fin du programme, ajoutez l'assaisonnement et servez chaud.

Soupe de poissons et lait de coco

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

Ingrédients

600 g de petits poissons de roche
150 g de tomates pelées
1 blanc de poireau
1 carotte
1 bouillon cube "poisson"
3 gousses d'ail
3 cuillères à soupe de basilic
0.8L d'eau
Sel, poivre

Préparation

1. Rincez les poissons sans les vider et mettez les dans le bol du Thermogourmet.
2. Mettez l'eau et appuyez sur la fonction automatique "Soupe" après avoir mis le couvercle.
3. A la fin du programme, filtrez le bouillon et jetez les restes de poisson.
4. Après avoir lavé et épluché les légumes, coupez-les grossièrement. Remettez le bouillon dans le bol en y incorporant les légumes et le bouillon cube appuyez sur la fonction automatique "soupe".
A la fin du programme, assaisonnez selon votre goût. Servez avec des croûtons frottés à l'ail.
Pour plus de saveur : servez votre soupe en accompagnant d'un filet d'huile d'olive.

Potage au cresson

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

Ingrédients

1 botte de cresson
2 pommes de terre
2 jaunes d'œuf
100 g de crème fraîche liquide
1,2 L d'eau
Sel, poivre



Préparation

1. Lavez le cresson et ne conservez que les jolies feuilles. Après avoir lavé et épluché les pommes de terre, coupez-les en morceaux.
2. Mettez le tout dans le bol du Thermogourmet et remplissez d'eau au niveau max.
3. Appuyez sur la fonction automatique « soupe ». Une fois le programme fini, rajoutez les 2 jaunes d'œufs, la crème et programmez 1 min, 30°C, vitesse 5.
4. Servez en décorant avec quelques feuilles de cresson crues et de jolis croutons.

Gaspacho d'Andalousie

Préparation : 15 min

Temps de repos : 2h

Ingrédients

1 oignon
750 g tomates
1 poivron rouge
1 concombre
25 cl de bouillon de volaille
2 gousses d'ail
200 g de pain dur
1 cuillère à soupe de vinaigre de Xeres
200 ml d'huile d'olive
sel, poivre



Préparation

1. Réservez 250 g de tomates, 1/2 poivron et 1/2 concombre.
2. Pelez et épépinez les tomates après les avoir plongées dans l'eau bouillante.
3. Coupez les légumes restants grossièrement.
4. Réservez le tout dans un plat profond en arrosant d'huile d'olive et laissez macérer 2h. Pendant ce temps, faites tremper le pain dans le bouillon dans le bol du Thermogourmet, versez les légumes qui ont macéré et le vinaigre.

5. Appuyez sur "Turbo" par plusieurs pulsions de 5 secondes jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
6. Assaisonnez selon votre goût et mettez au réfrigérateur 2 h minimum. Lors du dressage, ajoutez les légumes que vous avez réservés (paragraphe 1) Servez très frais avec des croutons frottés à l'ail.

Verrine de soupe froide aux poivrons rouges

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Temps de repos : 2h

Ingrédients

1 oignon
 3 poivrons rouges
 15 cl de sauce tomate
 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
 2 cuillères à soupe de basilic
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 1 gousse d'ail
 0.8L de bouillon de volaille
 Sel, poivre



Préparation

1. Pelez et épépinez les poivrons, épluchez l'ail et l'oignon.
 2. Dans le bol du Thermogourmet, mettez tous les ingrédients et assaisonnez selon votre goût.
 3. Appuyez sur la fonction automatique "Soupe".
 4. Lorsque le programme est fini, réservez au réfrigérateur 2h minimum.
 5. Dressez dans des petits bols. Servez froid avec des croûtons.
- Pour plus de saveur : agrémentez vos verrines avec une brunoise de poivrons jaunes.

Soupe froide de concombre

Préparation : 15 min

Temps de repos : 2h

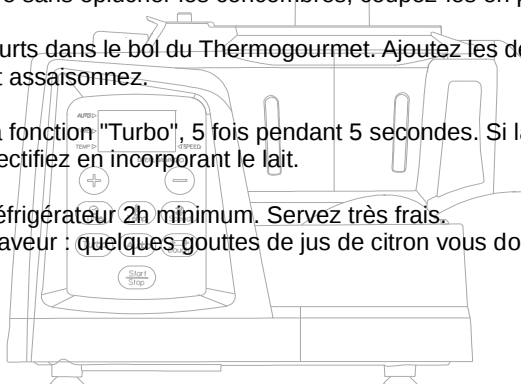
Ingrédients

8 yaourts type 'bulgare'
 2 concombres
 1 bouquet de menthe fraîche
 1 gousse d'ail
 50 ml de lait
 Sel, poivre



Préparation

1. Après avoir lavé sans éplucher les concombres, coupez-les en petits dés.
2. Versez les yaourts dans le bol du Thermogourmet. Ajoutez les dés de concombre, l'ail et la menthe et assaisonnez.
3. Appuyez sur la fonction "Turbo", 5 fois pendant 5 secondes. Si la préparation semble trop épaisse, rectifiez en incorporant le lait.
4. Réservez au réfrigérateur 2h minimum. Servez très frais.
Pour plus de saveur : quelques gouttes de jus de citron vous donneront une variante originale.



Entrées



Rillettes de saumon

Préparation : 20 min

Temps de repos : 2h

Ingrédients

500g de saumon frais
300g de saumon fumé
200g de crème fraîche épaisse
Mélange 5 baies
4 endives
Sel, poivre

Préparation

1. Pelez et désarêtez le saumon frais et faites le cuire avec le set vapeur (20mn, 120°)
2. Dans le bol du Thermogourmet, versez le saumon frais émietté, le saumon fumé coupé en petits dés, la crème fraîche, le sel et le poivre.
3. Utilisez la fonction "Turbo" par pulsion de 5 secondes jusqu'à obtention d'une texture uniforme. Vous obtenez un mélange très élastique.
4. Lavez les endives et coupez chaque grande feuille par la moitié afin d'avoir les petites et grandes feuilles de la même taille.
5. Dressez les rillettes sur les feuilles d'endives à raison d'une cuillère à café pour chaque feuille d'endive et décorez avec les baies. Réservez 2h au réfrigérateur. Servir très frais lors de l'apéritif.



Œufs mollet et saumon sur lit d'avocat

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 26 min

Ingrédients

6 pavés de saumon
3 avocats
6 œufs
Poivre 5 baies moulu
Aneth
Jus de citron
1 baguette
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Sel, poivre



Préparation

1. Ciselez le bouquet d'aneth et l'ajoutez au poivre.
2. Passez les pavés de saumon dans le mélange, filmez-les avec du film alimentaire et réservez au réfrigérateur.
3. Coupez les avocats en 2, pelez-les et faites de fines tranches après les avoir dénoyautés.
4. Faites cuire les œufs avec le Thermogourmet avec le bol et le panier vapeur pendant 6 minutes à 100°C.
5. Utilisez les accessoires à vapeur avec le petit bol et les plateaux en disposant les pavés de saumon dessus. Programmez 20 mn, 100°C.
6. Ecaillez les œufs, disposez les pavés sur un lit de tranches d'avocat et les œufs à côtés ouverts en 2. Servez à l'assiette.

Chaussons farcis

Pour environ 14 chaussons

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Ingrédients

200 g de viande de bœuf (viande à fondue)

200 g de filet mignon de porc

2 œufs

2 tranches de pain de mie

Persil frais

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à café de poivre

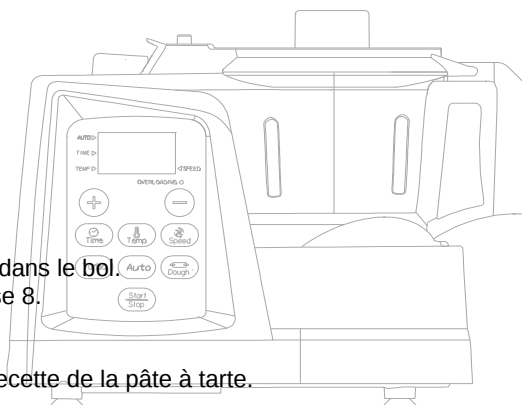
2 jaunes d'œufs

Préparation

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol.
2. Mixez pendant 2 min, vitesse 8.
3. Laissez reposer 10 min.

Faire la pâte salée en suivant la recette de la pâte à tarte.

4. Faites des cercles de pâte de 10 cm de diamètre.
5. Mettez une cuillère à café de farce au milieu.
6. Refermez la pâte en donnant la forme d'un chausson. Pour une meilleure adhérence, humectez le bord de la pâte avec de l'eau. Une fois les chaussons réalisés, à l'aide d'un pinceau, mettez les jaunes d'œufs pour les faire dorer.
7. Mettez au four, thermostat 5 (150°C) pendant 15 min.



Nuggets de poulet

Ingrédients

200 g blancs de poulets sans peau coupés en morceaux
1/2 cuillère à café de sel
1 gousse d'ail
2 tranches de pain blanc, sans croûte
60 g fromage blanc
60 g de lait
1 œuf, battu avec 50 g d'eau
100 g croûtes de pain
Huile de friture

Préparation

1. Mettez les morceaux de poulet, le sel et l'ail dans le bol et hachez pour :
Durée : 5 secondes
Vitesse : 7
Appuyez sur MARCHE
2. Ajoutez du pain en morceaux, fromage blanc et du lait, mélangez pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 7
Appuyez sur MARCHE
3. Retirez le mélange du bol, formez de petites boulettes (taille d'une noix) et aplatissez légèrement chaque boulette avec le fond du verre doseur pour former des boulettes de taille régulière. Recouvrez d'abord chaque pépite d'œuf battu puis avec des miettes de pain. Chauffez de l'huile dans une poêle profonde. Faites frire les nuggets dans de l'huile moyennement chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez sur des serviettes en papier et servez.



Palourdes sauce au vin blanc

Ingrédients

750 g de petites palourdes
70 g huile d'olive vierge extra
100 g d'oignon coupé en moitiés
30 g de gousse d'ail
1 cuillère à soupe de miettes de pain
100 g de vin blanc
100 g d'eau
50 g jus de citron



1 cuillère à café de sel, plus un peu
5 pousses de persil, seulement les feuilles, hachées

Préparation

1. Mettez les palourdes dans de l'eau froide, salée pendant un minimum de 30 minutes pour retirer le sable à l'intérieur des coquilles. Sortez chaque palourde de l'eau et grattez les bien. (Si les palourdes sont déjà propres, omettez cette étape). Placez les palourdes dans le petit panier et mettez-les de côté.
2. Mettez l'huile d'olive vierge extra l'oignon, et les gousses d'ail dans le bol et faites cuire pendant :
Durée : 7 mn 10 secondes
Vitesse : 3-4
Temps : 90 °C
Appuyez sur MARCHE
3. Ajoutez des croûtes de pain, du vin blanc de l'eau, du jus de citron et du sel.
Mettez les palourdes dans le petit panier, assaisonnez avec du persil haché et faites cuire pendant :
Durée : 13 mn 10 secondes
Vitesse : 2
Temps : 90 °C
Appuyez sur MARCHE
4. Servez les palourdes dans un récipient et versez la sauce.
Si nécessaire, salez les palourdes.
Servez immédiatement.

Beignets de crevettes

Ingrédients

100 g pois chiches secs
100 g oignons nouveaux, coupés en morceaux
5 brins de persil frais, uniquement les feuilles
320 g d'eau
100 g farine de blé
1/2 cuillère à café de levure
1/2 cuillère à café de sel
130 g de petites crevettes épluchées
Huile d'olive



Préparation

1. Mettez les pois chiches dans le bol, mixez pendant :
Durée : 1 mn 30 secondes
Vitesse : 9
Appuyez sur MARCHE
Mettez le tout dans un bol et mettez de côté

2. Mettez les oignons nouveaux et l'ail dans le bol. Mixez pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur MARCHE
3. Ajoutez de l'eau, de la farine de blé, de la levure chimique, du sel et les pois chiches. Mixez pendant :
Durée : 20 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE
Mettez le tout dans un bol, ajoutez les crevettes avec la spatule et laissez le mélange reposer pendant 30 minutes.
4. Versez l'huile d'olive dans une poêle chaude. Avec une cuillère à café, mettez le mélange dans l'huile chaude et aplatissez-le pour former un petit rond. Faites frire les beignets un à un sur les deux faces jusqu'à ce qu'ils soient dorés et craquants. Laissez l'huile s'égoutter sur les serviettes en papier. Servez chaud.



Hachis de boeuf

Ingrédients

- 30 ml d'huile d'olive
- 1 oignon coupé en deux
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de céleri coupée en morceaux
- 1 carotte coupée en morceaux
- 1 poivron vert coupé en quatre
- 500 g bœuf haché (ou hachez votre propre viande dans le bol)
- 100 g de champignons de paris en tranches
- 400 g de tomates en boîte coupées en dés
- 50 g de concentré de tomate
- 2 cuillères à café de concentré de bouillon de légumes
- 2 cuillères à café de sauce barbecue
- 2 cuillères à café de sauce worchester
- 100 g de pois et maïs surgelés



Préparation

1. Mettez l'oignon, l'ail, le céleri, la carotte et le poivron

dans le bol pour les hacher

Durée : 10 secondes

Vitesse : 6

Temp. : 0 °C

Appuyez sur MARCHE

2. Enlevez tous les ingrédients des parois du bol.
Insérez le protège lame et ajoutez la viande, les champignons et l'huile, et faites cuire :

Durée : 4 mn

Vitesse : 3

Temp. : 100°C

Appuyez sur MARCHE

3. Ajoutez les tomates, le concentré de tomate, le bouillon, la sauce barbecue et la sauce worchester ; faites cuire pendant :

Durée : 10 min

Vitesse : 3

Temp. : 90°C

Appuyez sur MARCHE

4. Ajoutez les pois et le maïs, puis faites cuire pendant :

Durée : 2 mn

Vitesse : 3

Temp. : 100°C

Appuyez sur MARCHE

5. Servez avec de la purée de pommes de terre ou avec du riz.



Accompagnements



Chou-fleur, carottes, pommes de terre

Ingrédients

500 g d'eau
1-1/2 cuillère à café de sel
1 pincée de sucre
500 g de pommes de terre épluchées et coupées en quatre
200 g de carottes, coupées en bandes
200 g de chou-fleur
Sauce hollandaise



Préparation

1. Mettez de l'eau, du sel et du sucre dans le petit bol, insérez le panier à vapeur et placez-y les pommes de terre, Placez les carottes et le chou-fleur dans le bac vapeur.

Cuisez à la vapeur pendant :

Durée : 35 min

Vitesse : 1

Temp : 100 °C

Appuyez sur MARCHE

Conseils :

1. Si le temps de cuisson n'est pas suffisant, augmentez la quantité d'eau de 200 g pour 10 mn.
2. Cette recette peut constituer un plat principal pour les végétariens, ou un accompagnement pour de la viande.
3. Vous pouvez servir avec la sauce hollandaise. (voir la recette de la sauce hollandaise p8)

Mijoté d'oignons rouges à la coriandre

Ingrédients

5 brins de coriandre fraîche
150 g d'oignons rouges pelés et coupés en deux
20 g de sucre blanc
20 g de sel
50 g de vinaigre



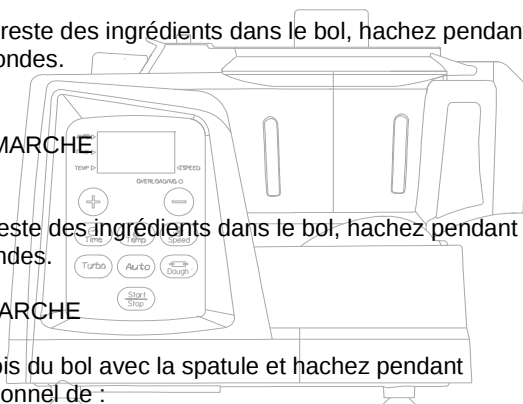
Préparation

1. Placez les oignons rouges dans le bol, hachez pendant :
Durée : 5 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur MARCHE
2. Placez tout le reste des ingrédients dans le bol, hachez pendant :
Durée : 3 secondes.
Vitesse : 5
Temp : 0 °C
Appuyez sur MARCHE

Ou :

Placez tout le reste des ingrédients dans le bol, hachez pendant :
Durée : 4 secondes.
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE

Raclez les parois du bol avec la spatule et hachez pendant un temps additionnel de :
Durée : 4 secondes.
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE
Versez dans un grand bol et servez.



Gratin dauphinois

Ingrédients

Les feuilles d'un brin de persil frais
120 g oignons coupés en deux
80 g d'olives dénoyautées
500 g d'eau
700 g pommes de terre épluchées coupées en morceaux
50 g beurre
120 g yaourt grec
20 g moutarde de Dijon
Parmesan
3 œufs
1 cuillère à café de sel
1 pincée de poivre noir, moulu.



Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Mettez les oignons et les olives dans le bol et hachez pendant :

Durée : 4 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE
Mettez le tout dans un bol et réservez.

3. Versez l'eau dans le petit bol, mettez les pommes de terre dans le panier à vapeur

Faites cuire pendant :

Durée : 30 min

Vitesse : 2

Temp : 100°C

Appuyez sur MARCHE

Retirez le panier à vapeur avec les pommes de terre et réservez.

Videz le bol.



4. Mettez le beurre, le yaourt grec, la moutarde, les œufs, le sel et le poivre dans le bol et mélangez pendant :

Durée : 30 secondes

Vitesse : 5

Appuyez sur MARCHE

(voir page suivante)

5. Ajoutez les pommes de terre, mélangez pendant :

Durée : 6 secondes

Vitesse : 5

Appuyez sur MARCHE

Mettez le tout dans un bol et réservez.

6. Mettez le protège-lame et le fouet. Ajoutez les pommes de terre, l'oignon avec le persil et les olives, mélangez pendant :

Durée : 20 secondes

Vitesse : 4

Appuyez sur MARCHE

7. Tapissez une casserole avec du papier de cuisson et mettez le mélange depuis le bol dans la casserole.

Saupoudrez de fromage et faites cuire dans le four

pendant 40 mn à 180°C jusqu'à ce que cela soit ferme.



Conseils:

1. Vous pouvez utiliser du potiron au lieu de pommes de terre.
2. Pour les végétariens, la recette peut constituer le plat principal avec divers légumes tels que du chou-fleur, des tomates cerise et du persil.

Purée de pommes de terre

Préparation :

Cuisson :

Ingrédients

1 kg de pommes de terre pelées et coupées en petits morceaux

30g de parmesan

1 cuillère à café de sel

300g de lait

35g de beurre

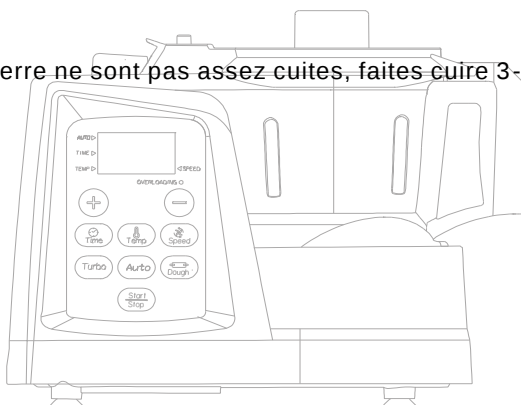
1 pincée de poudre de cardamome

Préparation

1. Mettez le parmesan dans le bol et mixez
Temps : 25 secondes
Vitesse : 9
Appuyez sur le bouton MARCHÉ. Réservez.
2. Mettez le protège-lame sur les lames. Poussez fort sur le protège lame en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que vous entendiez un clic, il est correctement fixé. Mettez le fouet et fixez le bien sur le protège lame. Ajoutez les pommes de terre, le sel, le lait et le beurre. Faites cuire :
Temps : 33 min
Vitesse : 2
Temp. : 90°C
Placez le bac vapeur au lieu du bouchon doseur pour éviter d'avoir de l'eau due à la condensation. Appuyez sur MARCHÉ.
3. Ajoutez le parmesan râpé et la pincée de cardamome, mettez le bouchon doseur et mixez :
Temps : 35 secondes
Vitesse : 3
Appuyez sur le bouton MARCHÉ.

Servez immédiatement.

Conseil : si les pommes de terre ne sont pas assez cuites, faites cuire 3-5 minutes de plus.



Petits flans de légumes

Pour 8 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients

1 courgette

1 oignon

2 tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 œufs

2 cuillères à soupe de curry

2 cuillères à soupe de Maïzena

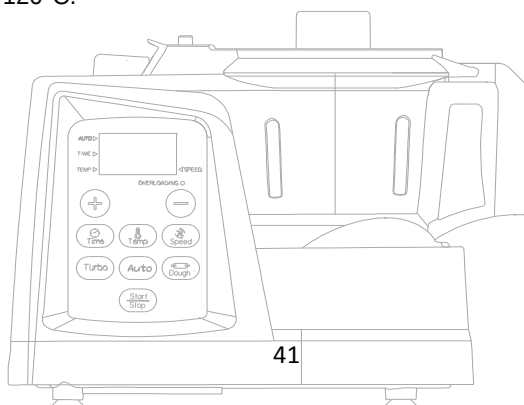
250 ml de lait

1 cuillère à soupe de basilic haché

Sel, poivre

Préparation

1. Dans le bol, versez l'huile et l'oignon coupé. Programmez 4 minutes à 100°C, vitesse 4.
2. Au bout de 2 minutes, ajoutez la courgette et les tomates préalablement coupées en dés grossiers et réservez en fin de programme.
3. Versez la Maïzena dans le bol après y avoir fixé le protège-lame et le fouet, 100 ml de lait et programmez pendant 2 mn, vitesse 1.
4. Versez les œufs et programmez vitesse 4 puis incorporez le lait restant et le curry, le tout pendant 1 mn.
5. Ajoutez cette préparation aux légumes dans le bol et le basilic et programmez 1 minute, température 0, vitesse 2. Versez dans des ramequins individuels. Mettez en place les accessoires pour la fonction vapeur, versez 100 ml d'eau dans le petit bol. Mettez les ramequins sur les 2 derniers étages. Programmez 25 minutes, température 120°C.



Plats Principaux



St Jacques aux endives, sauce au vin

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients

2 Endives

200 g de noix de St jacques avec corail

½ citron

1 cuillère à soupe de beurre

1 bouquet de ciboulette

Pour la sauce

30 cl d'huile d'olive

6 échalotes moyennes

20 cl de vin rouge fruité

20 cl de fond de veau

1 gousse d'ail

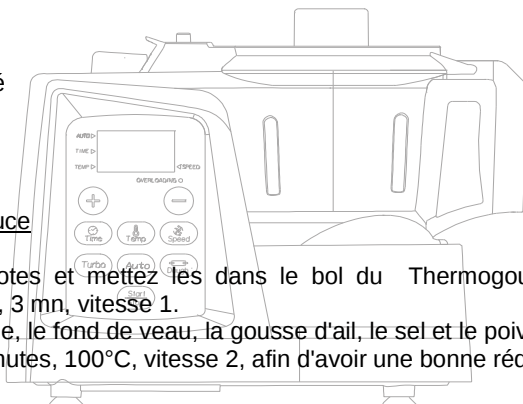
Sel, poivre

Préparation pour la sauce

1. Ciselez les échalotes et mettez les dans le bol du Thermogourmet avec l'huile. Programmez 100°, 3 mn, vitesse 1.
2. Ajoutez le vin rouge, le fond de veau, la gousse d'ail, le sel et le poivre.
3. Programmez 8 minutes, 100°C, vitesse 2, afin d'avoir une bonne réduction et réservez.

Préparation pour le plat

1. Emincez les feuilles d'endives une par une dans le sens de la longueur.
2. Nettoyez les noix et faites les cuire sur le plateau vapeur N°2 après avoir disposé les endives sur le plateau N°3 (du dessus), sans oublier bien sur de mettre le petit bol avec 100 ml d'eau.
3. Programmez 100°, 15 mn.
4. Ajoutez la ciboulette ciselée, salez et poivrez.
5. Dressez en les disposant sur un petit lit d'endives. Nappez avec la sauce qui aura bien réduit.



Poulet au curry et tagliatelles de légumes

Pour 2 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson du poulet : 10 min

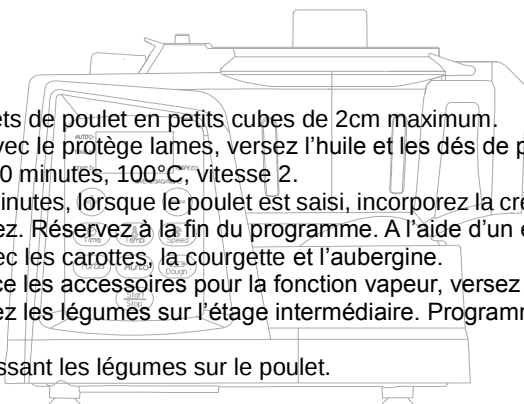
Cuisson des légumes : 20 min

Ingrédients

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 filets de poulet
3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
3 cuillères à soupe de curry
2 grosses carottes
1 courgette
1 aubergine
Sel, poivre

Préparation

1. Coupez les filets de poulet en petits cubes de 2cm maximum.
2. Dans le bol, avec le protège lames, versez l'huile et les dés de poulet. Programmez 10 minutes, 100°C, vitesse 2.
3. Au bout de 2 minutes, lorsque le poulet est saisi, incorporez la crème fraîche et le curry. Salez et poivrez. Réservez à la fin du programme. A l'aide d'un économiseur, réalisez des tagliatelles avec les carottes, la courgette et l'aubergine.
4. Mettez en place les accessoires pour la fonction vapeur, versez 100 ml d'eau dans le petit bol. Placez les légumes sur l'étage intermédiaire. Programmez 20 minutes à 120°C.
5. Servez en dressant les légumes sur le poulet.



Curry de poulet au lait de coco

Ingrédients

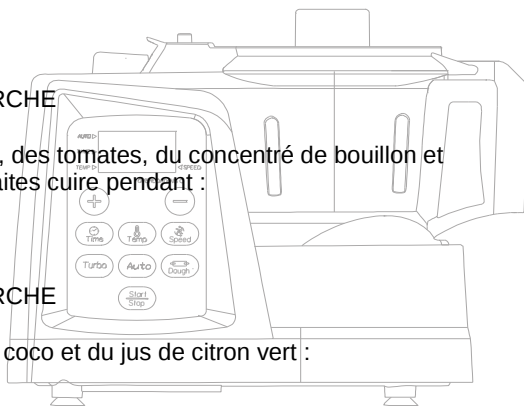
2 petits piments rouges
2 gousses d'ail
Petits morceaux de gingembre, environ 2 cm
2 oignons coupés en deux
40 ml d'huile végétale
1 cuillère à soupe de poudre de cumin
1/2 cuillère à soupe de safran
5 gousses d'ail entières
5 grains de poivre
5 cosses de cardamome verte, écrasées avec le plat du couteau
1 bâton de cannelle



2 tomates fraîches, coupées grossièrement en dés
600 g filets de blanc de poulet, sans peau, coupés en cubes de 3 cm
50 ml d'eau
230 ml lait de coco
Jus de deux citrons verts
Feuilles de coriandre pour garnir
1 cuillère à soupe de concentré de bouillon de légumes

Préparation

1. Placez l'ail, le gingembre et le piment dans le bol et hachez pendant :
Durée : 5 secondes
Vitesse : 7
Temps : 0°C
Appuyez sur MARCHE
2. Ajoutez de l'oignon et hachez pendant :
Durée : 5 secondes.
Vitesse : 4
Temps : 0°C
Appuyez sur MARCHE
Versez le mélange et mettez de côté.
3. Insérez le protège-lame et positionnez-le sur la lame,
poussez vers le bas et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre.
Ensuite, ajoutez 20 ml d'huile d'olive de friture pendant :
Durée : 2 mn
Vitesse : 1
Temp : 100°C
Appuyez sur MARCHE
4. Ajoutez des épices sèches moulues et le reste de l'huile, puis faites cuire pendant :
Durée : 2 mn
Vitesse : 1
Temp : 100°C
Appuyez sur MARCHE
5. Ajoutez du poulet, des tomates, du concentré de bouillon et les épices, puis faites cuire pendant :
Durée : 18 min
Vitesse : 1
Temp : 80°C
Appuyez sur MARCHE
6. Ajoutez du lait de coco et du jus de citron vert :
Durée : 4 min
Vitesse : 1
Temp : 90°C
Appuyez sur MARCHE



7. Servez avec des chapatis ou du riz et ajoutez de la coriandre fraîche.



Conseils:

Si l'oignon n'est pas haché, répétez l'étape 2 pendant 1-2 mn supplémentaires



Moussaka d'agneau

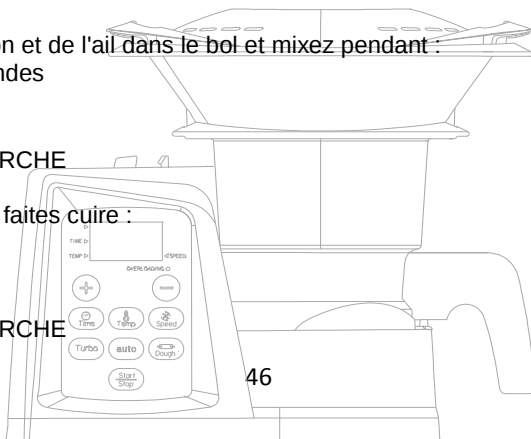
Ingrédients

200 g de fromage râpé
800 g d'aubergine coupée en rondelles
1 oignon coupé en quatre
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
400 g tomates en conserve écrasées
500 g hachis de mouton
Sel et poivre selon votre goût
Origan selon votre goût
Sauce blanche (voir la recette de la sauce blanche)



Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C
2. Ajoutez un oignon et de l'ail dans le bol et mixez pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 3
Temp : 0°C
Appuyez sur MARCHE
3. Ajoutez l'huile et faites cuire :
Durée : 2 mn
Vitesse : 1
Temp : 100°C
Appuyez sur MARCHE



4. Ajoutez les tomates écrasées, l'origan, l'agneau haché, le sel et le poivre et faites cuire pendant :
Durée : 20 mn
Vitesse : 3
Temp : 80°C
Appuyez sur MARCHÉ
5. Veillez à ce que le hachis soit cuit et mettez de côté
6. Faites cuire l'aubergine à la vapeur. Pour cela, remplissez d'eau le petit bol jusqu'à la ligne MAX (4 tasses d'eau).
Ajoutez le plateau à vapeur inférieur (sans aliments) et placez l'aubergine dans le plateau à vapeur intermédiaire.
Ajoutez le grand plateau à vapeur et le couvercle et faites cuire pendant :
Durée : 18 min
Vitesse : 0
Temp : 120°C
Appuyez sur MARCHÉ
7. Rassemblez la moussaka dans un plateau à cuire, en alternant la viande et les aubergines en couches. Placez des aubergines pour la couche supérieure.
8. Versez de la sauce blanche sur les ingrédients, recouvrez avec du fromage râpé et faites cuire au four pendant 15 mn, puis servez.



Conseils:

1. Pour hacher l'agneau : ajoutez l'agneau dans le bol et hachez pendant :
Durée : **20 secondes**,
Vitesse : 9
Temps : 0°C pour le hachis d'agneau
2. Si vous désirez que l'aubergine soit plus molle, vous pouvez prolonger le temps de cuisson pendant 2 à 5 minutes

Linguine au crevettes et au citron

Ingrédients

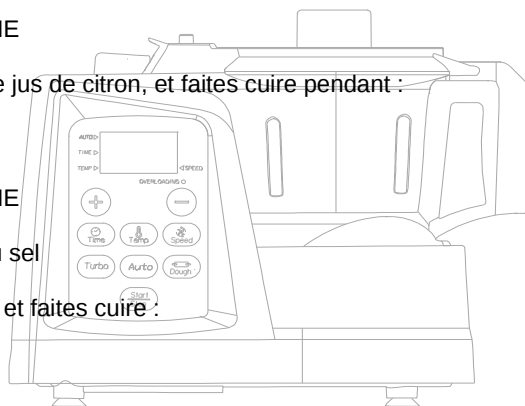
Un zeste de citron
Quelques pousses de persil
2 gousses d'ail
1/2 piment rouge sans graines
Zeste (coupé en lamelle) et jus d'un citron
300 g de crevettes grises décortiquées, avec les queues intactes
300 g de pâtes linguines



Huile d'olive
30 g beurre
Sel
Du parmesan selon votre goût

Préparation

1. Faites cuire les linguines selon les instructions que vous trouverez sur le paquet.
Égouttez et placez dans un bol couvert pour garder la chaleur.
2. Ajoutez le zeste de citron coupé en lamelle dans le bol et hachez selon les indications suivantes, puis réservez.
Durée : 20 secondes.
Vitesse : 7
Temp : 0°C
Appuyez sur MARCHE
3. Ajoutez le persil, l'oignon et le piment dans le bol et hachez pendant :
Durée : 5 secondes.
Vitesse : 7
Temp : 0°C
Appuyez sur MARCHE
4. Ajoutez le beurre et faites cuire :
Durée : 2 mn
Vitesse : 1
Temp : 100°C
Appuyez sur MARCHE
5. Ajoutez un zeste et le jus de citron, et faites cuire pendant :
Durée : 1 min
Vitesse : 1
Temp : 100°C
Appuyez sur MARCHE
6. Assaisonnez avec du sel
7. Ajoutez les crevettes et faites cuire :
Durée : 3 mn
Vitesse : 1
Temp : 90°C
Appuyez sur MARCHE
8. Faites attention de ne pas trop cuire les crevettes.
9. Mélangez doucement les crevettes et la sauce dans les pâtes cuites et saupoudrez de parmesan frais râpé sur le dessus





Conseils:

1. Suggestion : lorsque les aliments sont cuits, insérez le protège-lame.
2. Ajoutez de l'eau, du sel et du jus de citron si la sauce n'est pas en quantité suffisante, avant d'ajouter les crevettes.



Boulettes de viande, sauce tomate, pommes de terres

Ingrédients

Boulettes de viande pommes de terre

400 g viande hachée
50 g pain, coupé en quarts
1 œuf
1/4 cuillère à café de poivre
700 g pommes de terre, coupées en morceaux

Sauce tomate :

120 g d'oignons
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel
250 g de tomates fraîches



Préparation

Boulettes de viande pommes de terre

1. Mettez le pain dans le bol et hachez pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur MARCHÉ
2. Ajoutez le pain, de l'œuf, du sel et du poivre, puis mélangez pendant :
Durée : 50 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHÉ

3. Versez tous les ingrédients du bol et faites des boulettes de viande (environ 4 cm de diamètre) avec les mains humides.
4. Insérez l'accessoire à vapeur, ajoutez 1 l d'eau dans le petit bol placez les boulettes de viande et les pommes de terre sur les plateaux à vapeur sur plusieurs couches avec un papier aluminium, faites cuire à la vapeur pendant :

Durée : 25 min

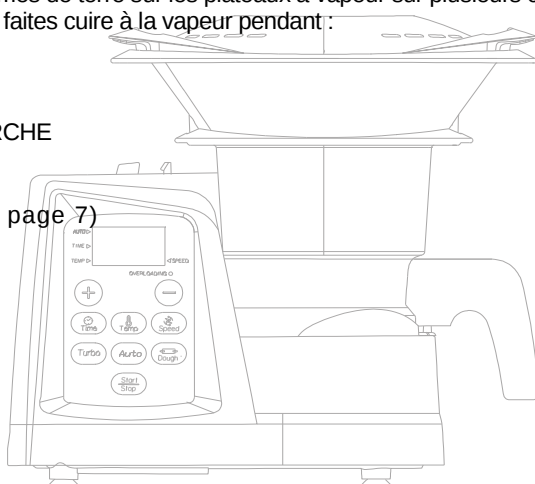
Vitesse : 1

Temp : 120 °C

Appuyez sur MARCHE

Sauce tomate :

(Référez-vous à la page 7)



Longe de porc farcie aux pruneaux

Ingrédients

500 g de longe de porc

230 g pruneaux dénoyautés

Sel

Poivre

120 g oignons, coupés en deux

2 gousses d'ail

1 cube de bouillon de poule

2 cuillères à soupe de purée de tomate

600 g d'eau

500 g pommes de terre épluchées et coupées en morceaux



Préparation

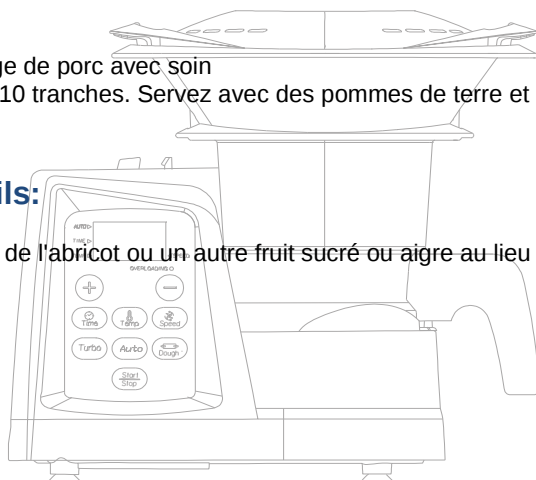
1. Ouvrez la longe de porc par le milieu en longueur, mais ne la coupez pas en deux, enveloppez la longe de porc avec un film adhésif en serrant bien. Placez-la dans le bac vapeur et mettez de côté.
2. Mettez des oignons, des gousses d'ail, un cube de bouillon de poule, 30 g de pruneaux séchés et de la purée de tomate dans le bol, hachez pendant :
Durée : 7 secondes
Vitesse : 6
Appuyez sur MARCHE
3. Ajoutez de l'eau dans le petit bol, mettez le panier à vapeur

et placez les pommes de terre dedans ainsi que le porc ; faites cuire pendant :
Durée : 45 min
Vitesse : 1
Temp : 100 °C
Déballez la longe de porc avec soin
et coupez-la en 10 tranches. Servez avec des pommes de terre et de la sauce.



Conseils:

Vous pouvez utiliser de l'abricot ou un autre fruit sucré ou aigre au lieu de pruneaux.



Desserts



Cake pommes-noisettes

Ingrédients

450 g de pommes coupées en 8
60g sucre
70 g de raisins secs
300g farine
1cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à café de cacao en poudre
1cuillère à café de cannelle
90g noisettes mixées
40 g de lait

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C .
2. Mettez les pommes dans le bol et mixez pendant :
Durée : 10~20 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur **MARCHE**
Avec l'aide d'une spatule, mettez dans un saladier et réservez.
3. Ajoutez le sucre, les raisins secs, la levure, la noix de coco, la cannelle et le lait dans le bol et mélangez pendant :
Durée : 20~30 secondes — Vitesse : 3
Appuyez sur **MARCHE**
4. Ajoutez les pommes hachées et les noisettes, incorporez avec la spatule, pétrissez avec la spatule pour mélanger la pâte :
Appuyez sur **PETRIR**, arrêtez à 3 mn
5. Placez la pâte dans un moule préalablement beurré (environ 30 x 12 x 10 cm) et faites cuire dans le four à 180°C pendant 1 heure.
Faites refroidir le pain pendant 20 minutes avant de le mettre au réfrigérateur
Faites entièrement refroidir avant de couper le pain, en tranches.(si la pâte n'est pas uniforme, versez le mélange dans un grand bol et mélangez bien avec la spatule)



Cheesecake

Ingrédients

Base de biscuit

- 100 g beurre coupé en morceaux
- 250 grammes de gâteaux type petit beurre
- 500 g de fromage blanc
- 150 g sucre
- 4 œufs
- 30 g de farine de maïs
- 150 g de lait
- 30 g crème fraîche
- 1 cuillère à café de sucre de vanille fait maison ou d'extrait de vanille



Préparation

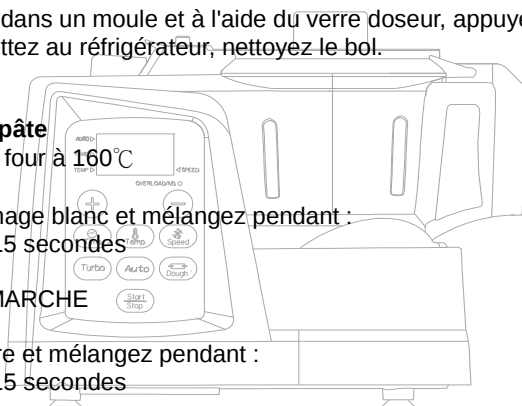
Base de biscuit

1. Mettez le beurre dans le bol, faites fondre pendant :
Durée : 3~5 mn
Vitesse : 1
Temp : 50°C
Appuyez sur MARCHE
2. Ajoutez le biscuit et mélangez pendant :
Durée : 20 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur MARCHE

Versez le mélange dans un moule et à l'aide du verre doseur, appuyez sur le fond et aplatissez, puis mettez au réfrigérateur, nettoyez le bol.

Préparation de la pâte

1. Préchauffez le four à 160°C
2. Ajoutez le fromage blanc et mélangez pendant :
Durée : 2 mn 15 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE
3. Ajoutez le sucre et mélangez pendant :
Durée : 2 mn 15 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE
4. Ajoutez les œufs (un à la fois), le lait et mélangez pendant :
Durée : 2 mn 15 Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE



5. Ajoutez la farine de maïs, la crème fraîche et l'extrait de vanille dans le bol et mélangez pendant :
Durée : 2 mn 30 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE
jusqu'à ce que le mélange soit uniforme et lisse.
6. Versez la garniture dans la pâte préparée, puis versez l'eau dans un moule, de préférence plus haut que la moitié du gâteau. Si c'est un moule à charnière, vous devez envelopper une feuille d'aluminium en bas de l'ustensile de cuisson pour empêcher l'eau de fuir. Placez le moule dans le four à 160°C, laissez cuire pendant 60 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré ; il peut alors être retiré ; laissez le gâteau refroidir dans le four avec la porte fermée pendant 4 heures ; ceci empêche les fissures. Faites refroidir dans le réfrigérateur avant de servir.

Gâteau au chocolat

Ingrédients

Gâteau :

6 œufs
1 pincée de sel
250 g de chocolat noir coupé en morceaux
130 g de beurre, coupé en morceaux, plus
un complément de
120 g de sucre
50g de farine

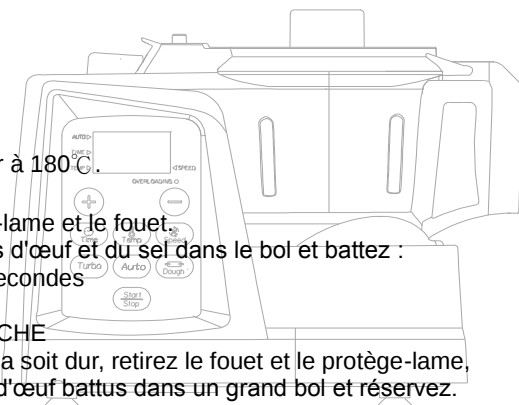
Glaçage au chocolat

100 g chocolat noir coupé en morceaux
30 g d'eau
40 g sucre
20 g beurre

Préparation

Gâteau

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Insérez le protège-lame et le fouet.
Ajoutez des blancs d'œuf et du sel dans le bol et battez :
Durée : 5 mn 20 secondes
Vitesse : 3
Appuyez sur MARCHE
Jusqu'à ce que cela soit dur, retirez le fouet et le protège-lame, mettez les blancs d'œuf battus dans un grand bol et réservez.
3. Mettez le chocolat noir dans le bol et mixez pendant :
Durée : 15 secondes
Vitesse : 7



Appuyez sur MARCHE

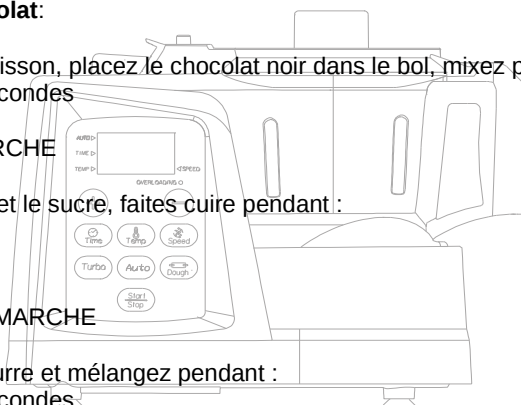
Utilisez la spatule pour retirer le chocolat au fond.

4. Ajoutez du beurre et faites fondre pendant :
Durée : 2 mn
Vitesse : 2
Temp : 40°C
Appuyez sur MARCHE
5. Ajoutez le sucre et les jaunes d'œuf, puis mélangez pendant :
Durée : 35 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE
6. Ajoutez la farine et mélangez pendant :
Durée : 30 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE

Puis ajoutez le mélange de chocolat avec les blancs d'œuf battus et incorporez avec soin. Placez le mélange dans un moule beurré et faites cuire dans le four préchauffé à 180°C pendant 25-30 minutes.

Glaçage au chocolat:

7. Pendant la cuisson, placez le chocolat noir dans le bol, mixez pendant
Durée : 15 secondes
Vitesse : 7
Appuyez MARCHE
8. Ajoutez l'eau et le sucre, faites cuire pendant :
Durée : 8 min
Vitesse : 3
Temp : 100°C
Appuyez sur MARCHE
9. Ajoutez le beurre et mélangez pendant :
Durée : 35 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE
10. Versez le glaçage au chocolat sur le gâteau cuit et répartissez uniformément.
Servez chaud.



Flan aux oeufs

Ingrédients

250 g de lait
45 g de sucre
2 œufs
1 jaune d'œuf
10 g d'extrait de vanille
10 g d'eau

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

1. Placez le lait dans le bol pendant :
Durée : 7 mn
Vitesse : 3
Temp : 80°C
Appuyez sur MARCHE
2. Ajoutez le sucre et mélangez pendant :
Durée : 5 secondes.
Vitesse : 2
Appuyez sur MARCHE
Versez et mettez de côté
3. Insérez le protège-lame et positionnez-le sur la lame, poussez vers le bas et tournez jusqu'à ce qu'il s'enclenche ; ajoutez des œufs, du jaune d'œuf, de la vanille et mélangez avec de l'eau pendant :
Durée : 2 mn
Vitesse : 3
Appuyez sur MARCHE
4. Filtrez le mélange d'œufs et versez dans le mélange de lait
5. Ajoutez le lait et le mélange d'œufs dans le bol pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 2
Appuyez sur MARCHE
6. Versez le mélange dans un moule à pudding, versez de l'eau dans la casserole à cuisson et faites cuire pendant 45 min à 180°C.



Conseils:

Vous pouvez verser du caramel dans le moule à pudding au début.

Caramel :

Ajoutez 100g de sucre fin dans un pot,
A l'aide d'une cuillère à café, remuez jusqu'à ce que
cela devienne brun
et ajoutez 25-30 g d'eau, mélangez bien.
(lorsque vous versez de l'eau dans le sucre, faites
attention car le sucre est très chaud)



Cookies d'avoine au raisin

Ingrédients

65 g de noixettes
100 g de flocons d'avoine
100 g de raisins secs
130 g beurre mou coupé en morceaux
90 g de sucre
90 g de sucre roux
1 œuf
1 cuillère à café d'extrait de vanille
130 g de farine
25 g de lait
1/2 cuillère à café de bicarbonate de sodium
1/2 cuillère à café de levure
1/2 cuillère à café de sel



Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Mettez le beurre, les sucres, l'œuf et l'extrait de vanille dans le bol et mélangez pendant :
Durée : 2 mn 30 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur **MARCHE**
3. Ajoutez de la farine, du lait, les flocons d'avoine, le bicarbonate de sodium, la levure et le sel et mélangez pendant :
Durée : 45 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur **MARCHE**
4. Ajoutez les raisins, les noixettes, et mélangez pendant :
Durée : 35 secondes
Vitesse : 2
Appuyez sur **MARCHE**
Avec la pâte, en vous aidant de 2 cuillères à café, confectionnez des boulettes de la taille d'une noix et placez-les séparées de 3 cm sur un plateau de cuisson couvert avec

du papier sulfurisé. Faites cuire les plateaux de cuisson l'un après l'autre dans un four préchauffé à 180° C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les bords soient dorés.

Cupcakes à l'orange

Ingrédients

Nappage :

50g de sucre blanc

Le zeste d'une demi orange

Mélange pour le gâteau :

80 g de sucre blanc

Le zeste d'une orange

150 g de beurre en petits cubes

3 œufs

Jus d'orange 1/2

150 g de farine

250 g de crème fraîche

7g levure chimique

1 cuillère à soupe de sel



Préparation

Nappage :

Mettez le sucre et le zeste d'une demi orange dans le bol pendant :

Durée : **20 secondes.**

Vitesse : 9

Appuyez sur MARCHE

Réservez.

Mélange pour le gâteau :

1. Mettez le sucre et le zeste d'une orange dans le bol et mélangez pendant :

Durée : **15 secondes.**

Vitesse : 9

Appuyez sur MARCHE

2. Ajoutez du beurre pendant :

Durée : 12 secondes.

Vitesse : 4

Appuyez sur MARCHE

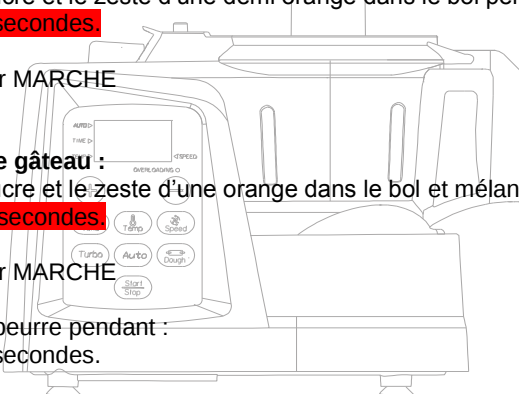
3. Ajoutez le reste des ingrédients pendant :

Durée : 20 secondes.

Vitesse : 6

Appuyez sur MARCHE

4. Utilisez une cuillère pour verser dans les moules à gâteaux. Saupoudrez avec le mélange d'orange et de sucre. Préchauffez le four à 180 °C, 15 minutes et faites cuire pendant 20 minutes à 180 °C.

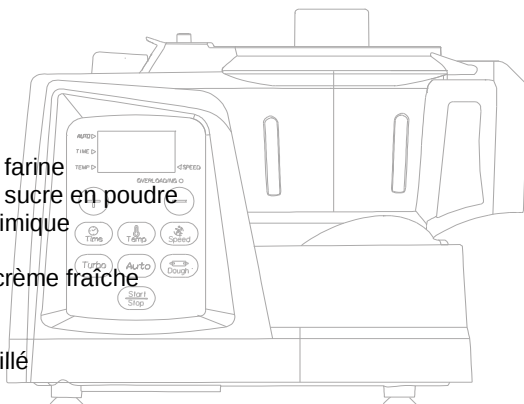


Gâteau aux fruits

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

Ingrédients

8 cuillères à soupe de farine
6 cuillères à soupe de sucre en poudre
½ sachet de levure chimique
100 g de beurre mou
1 cuillère à soupe de crème fraîche
25 cl de lait
3 œufs
1 sachet de sucre vanillé
1 pomme
1 poire
100 g de cerises dénoyautées
1 pêche



Préparation

1. Dans le bol, versez la farine, le sucre et la levure.
2. Mettez le protège lame au fond du bol. Programmez 1 minute, vitesse 2.
3. Ajoutez le beurre, la crème fraîche, le lait et les œufs. Programmez à nouveau 1 minute, vitesse 2.
4. Beurrez un moule, y déposer les fruits préalablement coupés en morceaux de 1 cm environ et recouvrez de la pâte.
5. Faites cuire à 150°C pendant 25 min. A la sortie du four, saupoudrez de sucre vanillé.

Compote pomme – kiwi – mangue

Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients

2 mangues
6 kiwis
2 pommes type granny
30 cl d'eau

Préparation

1. Lavez et épluchez les fruits et coupez-les en dés assez grossiers.
2. Mettez-les dans le bol du Thermogourmet.
3. Utilisez la fonction « Confiture/Jam ». Laissez refroidir et déguster. Vous pouvez utiliser tous types de fruits.

Pour plus de saveur : n'hésitez jamais à goûter votre préparation, les fruits n'ont pas tout la même teneur en sucre. Vous pouvez ajouter du sucre selon votre convenance.

Mousse au chocolat

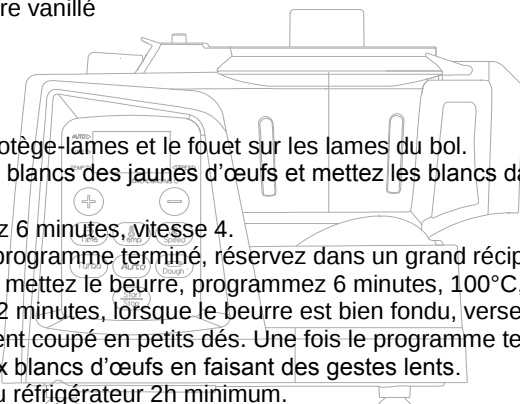
Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
Temps de repos : 2h

Ingrédients

50 g de beurre
4 œufs
200 g de chocolat
2 sachets de sucre vanillé
1 pincée de sel

Préparation

1. Mettez le protège-lames et le fouet sur les lames du bol.
2. Séparez les blancs des jaunes d'œufs et mettez les blancs dans le bol avec la pincée de sel.
3. Programmez 6 minutes, vitesse 4.
4. Une fois le programme terminé, réservez dans un grand récipient.
5. Dans le bol, mettez le beurre, programmez 6 minutes, 100°C, vitesse 2.
6. Au bout de 2 minutes, lorsque le beurre est bien fondu, versez le chocolat préalablement coupé en petits dés. Une fois le programme terminé, incorporez le chocolat aux blancs d'œufs en faisant des gestes lents.
7. Réservez au réfrigérateur 2h minimum.



Brownies

Pour 8 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients

2 oeufs
100 g de beurre
60 g de farine
100g de sucre en poudre
100 g de chocolat pâtissier

Préparation

1. Dans le bol, versez le beurre coupé en petits morceaux. Programmez 5 minutes, 80°C, vitesse 3.
2. Quand le beurre est fondu, incorporez le chocolat afin qu'il fonde totalement.

3. Dans un saladier, mélangez les œufs avec la farine et le sucre.
4. Incorporez ce mélange au chocolat dans le bol.
5. Versez le mélange dans des moules individuels.
6. Mettez en place les accessoires pour la fonction vapeur, versez 100 ml d'eau dans le petit bol. Placez les ramequins sur les 2 derniers étages. Programmez 30 minutes à 120°C.

Soupe de fruits rouges

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

Temps de repos : 2h

Ingrédients

400 g de fruits rouges frais ou surgelés
 30 cl d'eau
 200g de fruits rouges frais pour le dressage
 Le zeste d'un citron entier
 2 cuillères à soupe de miel
 4 feuilles de menthe
 De la cannelle moulue



Préparation

1. Dans le bol du Thermogourmet, versez les 400 g de fruits rouges, le zeste et la pincée de cannelle.
2. Versez l'eau et programmez 10 minutes à 70°C, vitesse 2.
3. En fin de cycle, utilisez la fonction « Turbo » 3 fois pendant 5 secondes.
4. Réservez 2 h au réfrigérateur.
5. Servez très frais dans des coupes en ajoutant un peu de miel selon votre goût et décorez avec les feuilles de menthe et les fruits frais.

Granité menthe

Préparation : 5 min

Cuisson : 0 min

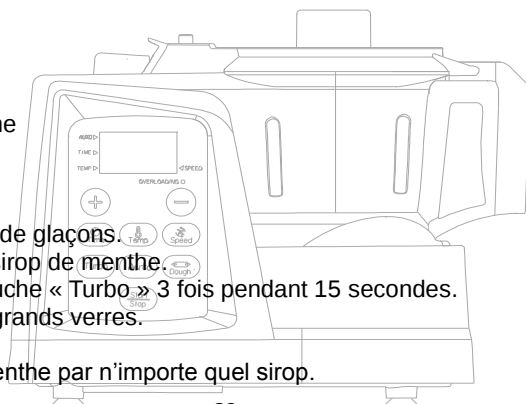
Ingrédients

Glaçons
 200 cl de sirop de menthe

Préparation

1. Remplissez le bol de glaçons.
2. Versez 200 cl de sirop de menthe.
3. Appuyez sur la touche « Turbo » 3 fois pendant 15 secondes.
4. Servez dans des grands verres.

On peut remplacer la menthe par n'importe quel sirop.



Smoothie coco mangue

Préparation : 10 min

Cuisson : aucune

Ingrédients

450 g de mangue

25 cl de lait de coco

50 cl de jus d'ananas

1 yaourt velouté

10 g de noix de coco râpée

Zeste d'un citron vert



Préparation

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol du Thermogourmet.
2. Utilisez la fonction « Turbo » 3 fois pendant 5 secondes.
3. Décorez avec la noix de coco râpée et le zeste de citron vert. Servez très frais.

Glace minute mangue

Pour 6 personnes

Préparation : 3 min

Cuisson : 0 min

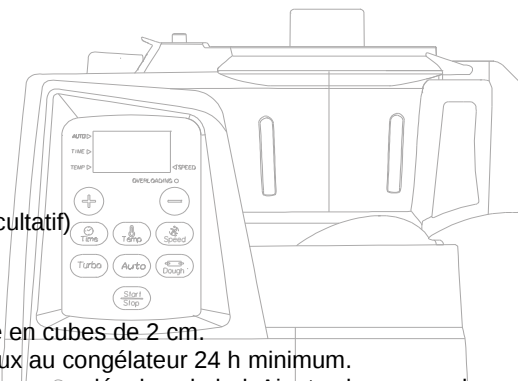
Ingrédients

600 g de mangues

100 g de sucre glace (facultatif)

Préparation

1. Coupez la mangue en cubes de 2 cm.
2. Placez les morceaux au congélateur 24 h minimum.
3. Mettez les morceaux congelés dans le bol. Ajoutez le sucre selon votre goût.
4. Utilisez la fonction « Turbo » 4 fois pendant 10 secondes.



La mangue peut être remplacée par n'importe quel autre fruit.

Riz au lait

Pour 6 personnes

Préparation : 2 min

Cuisson : 20 min

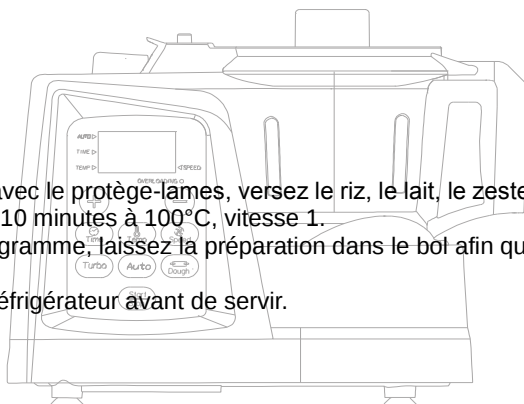
Ingrédients

100 g de riz rond

1 L de lait
50 g de sucre
Zeste d'un citron

Préparation

1. Dans le bol, avec le protège-lames, versez le riz, le lait, le zeste d'un citron et le sucre. Programmez 10 minutes à 100°C, vitesse 1.
2. A la fin du programme, laissez la préparation dans le bol afin que tout le lait soit absorbé.
3. Réservez au réfrigérateur avant de servir.



Confiture de bananes

Préparation : 1 min
Cuisson : 22 min

Ingrédients

1 kg de bananes
400 g de sucre

Préparation

1. Dans le bol, mettez les bananes coupées en morceaux de 2 cm et le sucre.
2. Utilisez la fonction « Jam » confiture.
Vous pouvez remplacer les bananes par d'autres fruits.

Confiture de prunes

Ingrédients

600 g prunes coupées en deux et dénoyautées
100 g sucre

Préparation



1. Lavez et séchez le bol. Après avoir mis tous les ingrédients dans le bol, fermez le couvercle, appuyez sur MARCHE et dans AUTO, choisissez le programme JAM (Confiture). Appuyez sur MARCHE pour commencer le programme.
2. Le programme JAM va se mettre en marche automatiquement :
 - Mixage : 3 min / vitesse 6
 - Cuisson : 17 min / vitesse 1 / 100°C
 -



Conseils:

Versez dans des pots de confitures rincés, laissez refroidir avant de stocker dans le réfrigérateur



Boissons



Jus multivitamines

Ingrédients

- 2 carottes (petites), coupées en morceaux
- 1 pomme, coupée en quarts, évidée de son cœur
- 1 orange, pelée (partie blanche retirée)
sans pépins
- 1 banane, coupée en morceaux
- 30g de flocons d'avoine
- 750g de jus d'orange

Préparation

1. Mettez les carottes et les fruits dans le bol, hachez pendant :
Durée : **45 secondes**
Vitesse : 9
Appuyez sur MARCHÉ
2. Ajoutez les flocons d'avoine et le jus d'orange, mixez pendant :
Durée : **1 mn 15 secondes**
Vitesse : 9
Appuyez sur MARCHÉ
versez dans les verres et servez.



Jus de fruits

Ingrédients

- 300g de fruits frais (p. Ex. bananes, papayes, pommes, fraises)
- 1 citron, pelé et sans pépins
- 50g de sucre
- 500g d'eau

Préparation

1. Placez des fruits frais, du citron et du sucre dans le bol et mixez pendant :
Durée : **1 mn 20 secondes**
Vitesse : 9
Appuyez sur MARCHÉ
2. Ajoutez de l'eau et mélangez pendant :
Durée : 10 secondes
Vitesse : 5
Appuyez sur MARCHÉ





Conseils:

Vous pouvez réduire le sucre, en fonction des fruits (sucrés ou non)

Jus mangue noix de coco

Ingrédients

- 1 mangue pelée, et coupée en morceaux
- 2 bananes épluchées et coupées en morceaux
- 150 grammes de lait
- 50g de lait de coco

Préparation

1. Mettez la mangue et la banane dans le bol et mixez pendant :
Durée : 20 secondes
Vitesse : 6
Appuyez sur MARCHE
2. Ajoutez le lait et le jus de coco en fouettant pendant :
Durée : 15 secondes
Vitesse : 4
Appuyez sur MARCHE

Smoothie

Ingrédients

- 300g de melon
- 1 banane
- 20g de sucre
- 200g de lait
- 200g d'eau
- 300g de glaçons

Préparation

1. Mettez tous les ingrédients et mixez pendant :
Durée : 30 secondes
Vitesse : 4
Temp : 0 °C
Appuyez sur MARCHE
Servez et buvez immédiatement



Citronnade

Ingrédients

800ml d'eau
2 citrons
90g de sucre

Préparation

Mettez le sucre dans le bol, mixez 10 secondes vitesse 9.
Ensuite, coupez chaque citron en 8 quartiers en retirant la peau, ajoutez l'eau et mixez 2 min vitesse 7.



