



thermomix

Thermomix®
Messerabdeckung

Disque cuisson
Livret d'utilisation

Copri Lama
Guida all'utilizzo

Die Thermomix® Messerabdeckung: Deine Sterneküche für zu Hause!

Schön, dass du dich für die Thermomix® Messerabdeckung entschieden hast! Mit dieser perfekten Welle kannst du neue Kochmethoden wie Sous-vide oder Slow Cooking ausprobieren und so noch mehr aus deinem Thermomix® holen. Die Abdeckung schützt das Gargut – so können vor allem ganze Fleischstücke perfekt gegart werden.

Fleisch- und Fischgenuss mit Sous-vide: Unter der **Sous-vide-Garmethode** versteht man, dass ein Gargut, in der Regel Fleisch oder Fisch, in einem entsprechenden Beutel mit Gewürzen vakuumiert wird und dieser Beutel über einen langen Zeitraum bei niedriger Temperatur im Wasser gegart wird. Das Gargut wird dann noch einmal kurz in der Pfanne angebraten und voilà – perfektes Rinds- oder Schweinsfilet oder rosa Entenbrust können wie im Sternere-restaurant serviert werden.

Slow Cooking macht schön zart: Lange Garzeit bei geregelter Temperatur unter dem Siedepunkt – so funktioniert **Slow Cooking**. Mit dieser Methode wird z. B. Fleisch schön lange geschmort, bis es ganz zart ist. Das ist super für selbst gemachtes Pulled Pork oder Gulasch.

Auch bei der Zubereitung von Eintöpfen und Currys ist die Messerabdeckung die schonende Variante für Poulet, Fisch und weiches Gemüse.

Hinweis: Alle hier gemachten Angaben beziehen sich auf die Nutzung der Messerabdeckung mit Thermomix® TM6. Bitte beachte, dass Slow Cooking aufgrund der Modus-Funktion nicht für Thermomix® TM5 geeignet ist.

SO SETZT DU DIE THERMOMIX® MESSERABDECKUNG RICHTIG EIN

Die Messerabdeckung wird auf das Mixmesser aufgesetzt und verhindert so, dass empfindliche Zutaten mit dem Messer in Berührung kommen.



Sous-vide: für perfekten Genuss

Wie schaffen die Profiköche es nur, immer herrlich saftiges Rindsfilet oder köstliche Entenbrust, innen noch zartrosa gegart, auf den Punkt zu servieren? Das Geheimnis ist die Sous-vide-Methode. Und das geht jetzt auch mit deinem Thermomix® zu Hause! Sous-vide steht für das Garen von vakuumierten Lebensmitteln bei kontrolliert niedriger Temperatur.

Doch wie funktioniert Sous-vide-Garen eigentlich genau? Vor dem Garen legst du z. B. Fisch oder Fleisch in einen entsprechenden Beutel und vakuumierst ihn. Für den Garvorgang setzt du zuerst die Messerabdeckung ein, erwärmst das Wasser im Mixtopf auf die vorgegebene Temperatur (max. 85°C/☞), legst den vakuumierten Beutel vorsichtig in das Wasserbad und lässt das Lebensmittel bei der eingestellten Temperatur im Linkslauf garen. Während des Sous-vide-Garens dreht sich das Mixmesser langsam, um eine gleich-

mässige Temperaturverteilung zu erreichen. So garst du alles bei genau derselben Temperatur, die das Wasser hat – und das ist exakt die Temperatur, die im Kern des Garguts erreicht werden soll. Dies führt zu einem langsameren und schonenderen Garprozess, bei dem ein Übergaren fast nicht möglich ist. Die verlässliche Temperaturregelung des Thermomix® eignet sich perfekt für die Sous-vide-Küche. Die Gerichte sind ausserdem geschmacksintensiver, obwohl sie weniger gewürzt werden müssen, da die Lebensmittel mit den Gewürzen vakuumiert im eigenen Sud garen. Nach dem Sous-vide-Garen kannst du das Gargut entweder sofort servieren, es kurz in der Pfanne scharf anbraten oder die Gartemperatur bis zu eineinhalb Stunden im Wasserbad halten. So lassen sich Sous-vide-Garen super im Voraus zubereiten und warm halten, ohne dabei Qualitätsverluste hinnehmen zu müssen.

RINDSFILETSTEAK,
SOUS-VIDE GEGART.

Sous-vide: So geht's!

Du möchtest die nächste Meta Hildebrand oder der nächste René Schudel werden? Dann traue dich an die Sous-vide-Methode, denn die Welle liefert dir perfekte Ergebnisse rund um Fleisch, Fisch und Gemüse. Wie das genau funktioniert, möchten wir dir hier zeigen. Fleisch, Fisch oder Gemüse müssen in dafür geeigneten Beuteln vakuumiert werden, das heisst, die Zutaten werden in einen entsprechenden Beutel gegeben, die Luft entzogen und so rundum dicht verschlossen. Dafür gibt es zwei Methoden. Entweder du verwendest ein Vakuumiergerät oder einen Gefrierbeutel mit Zipper, den du leicht in Wasser tauchst, um die Luft aus dem Beutel herauszudrücken. Empfehlenswert sind qualitativ hochwertige Beutel, die im Handel für die Sous-vide-Verwendung ausgewiesen und hitzebeständig sind. Für die meisten unserer Rezepte kannst du mittelgrosse Beutel (ca. 20 x 30 cm) verwenden. Möchtest du deine Zutaten marinieren, so achte darauf, dass das Vakuumiergerät die Flüssigkeit nicht mit der Luft aus dem Beutel zieht.

VORBEREITUNG

Für ein perfektes Ergebnis sollten die nach Geschmack gewürzten Stücke alle in etwa die gleiche Grösse und Dicke haben und möglichst flach im Beutel verteilt werden – so garen sie gleich schnell. Jetzt müssen die Beutel vakuumiert werden. Dazu hast du zwei Möglichkeiten:



1. MIT DEM VAKUUMIERGERÄT

Die professionelle Variante funktioniert mit einem Vakuumiergerät. Gib deine Zutaten in den Vakuumierbeutel, der sich für diesen Gerätetyp eignet. Achte darauf, dass die Innenseite der Beutelöffnung beim Befüllen sauber bleibt. Dazu schlägst du den oberen Teil des Beutels beim Befüllen einmal nach aussen um, sodass eine Art Kragen entsteht. Nach dem Befüllen klappt du den oberen Teil wieder zurück, bevor du den Beutel vakuumierst. So stellst du eine gute Versiegelung sicher. Noch ein Tipp: Nach jedem Gebrauch den Vakuumierer gründlich reinigen, besonders wenn du damit sowohl rohe als auch gegarte Lebensmittel verarbeitest!



2. MIT HILFE VON WASSERVERDRÄNGUNG

Ein Vakuumiergerät braucht man natürlich nicht zwingend – es klappt auch mit Hilfe der Wasser- verdrängung. Dafür schweres Gargut wie Fleisch oder grössere Fischstücke in einen Beutel geben. Um den Beutel luftdicht zu verschliessen, füllst du eine grosse Schüssel mit Wasser. Senke den Beutel mit der Öffnung nach oben langsam ins Wasser. Das Wasser drückt dabei langsam die Luft oben aus dem Beutel. Fahre fort, bis gerade noch die Öffnung aus dem Wasser reicht, und verschliese den Beutel vollständig mit dem Zipper am Beutel oder einem Küchenclip, kurz bevor er untertaucht.



GAREN

Alles vakuumiert? Prima! Jetzt setzt du die Mes-serabdeckung, wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben, in deinen Thermomix® ein und legst den/die Beutel darauf. Als nächstes gibst du so viel Wasser in den Mixtopf, bis der/die Beutel bedeckt sind (die maximale Füllmenge von 2,2 Liter nicht überschreiten!), und entfernst den/die Beutel wieder. Wenn du mit einem Thermomix® TM6 kochst, wählst du nun den Sous-vide-Modus. Anhand der Referenztabellen in diesem Heft erfährst du, welche Temperatur für ein perfektes Ergebnis deines Garguts geeignet ist. Zum Vorheizen des Wassers benötigst du ca. 10-15 Minuten: **Sous-vide/10-15 Min./Referenztemperatur.**

Sobald das Wasser erhitzt ist, setzt du den/die Beutel in den Mixtopf und stellst den Thermomix® entsprechend der Referenzta-belle ein: **Sous-vide/Referenzzeit/Referenztemperatur.** Stelle dabei sicher, dass das Wasser den/die Beutel während des Garvorgangs ausreichend bedeckt und die maximale Füllmenge des Mixtopfs nicht

überschritten wird. Ist diese Voraussetzung erfüllt, kannst du auch zwei Beutel gleichzeitig zubereiten.



SERVIEREN

Nach Beendigung des Garvorgangs nimmst du den/die Beutel vorsichtig mit einer Zange aus dem Mixtopf und fährst mit der Zubereitung des Rezepts fort oder servierst sofort. Die meisten Gerichte kannst du direkt aus dem Thermomix® genießen. Alternativ kannst du das Gargut auch kurz in der Pfanne scharf anbraten, dazu tupfst du das Lebensmittel aussen so gut wie möglich trocken, während du eine beschichtete Bratpfanne auf eine hohe Temperatur erhitzt. Am

besten nur kurz und scharf anbraten, damit das Gargut etwas Farbe und Röstaromen bekommt. Dann nur noch hübsch anrichten und voilà – ein sterneküchenverdächtiges Gericht, gezaubert mit deinem Thermomix®.

Erprobte Sous-vide-Rezepte aus unserer Thermomix® Rezeptentwicklung findest du natürlich auf Cookidoo® unter dem Stichwort „Sous-vide“. Wir wünschen guten Appetit!



**SOUS-VIDE GEGART
SPARGELN MIT
POCHIERTEN EIERN**

Anmerkungen zur Tabellenübersicht „Sous-vidé“

- Füge 30 g Zitronensaft oder 1 gestr. TL Zitronensäure zum Wasser hinzu.
- Platziere die Beutel erst dann im Mixtopf, wenn das Wasser die richtige Temperatur erreicht hat.
- Das Wasser erreicht die richtige Temperatur nach durchschnittlich 10-15 Minuten. Die beigefügten Tabellen dienen als Referenzangabe zur korrekten Wassermenge, sie richtet sich aber auch nach dem Volumen der Vakuierbeutel. Diese müssen komplett mit Wasser bedeckt sein, dabei darf die maximale Füllmenge des Mixtopfs (2,2 Liter) nicht überschritten werden.
- Wenn die Zutaten schwerer oder dicker sind, als in dieser Tabelle angegeben, müssen die Garzeiten angeglichen werden.
- Nach dem Sous-vidé-Garen können die Zutaten in der Pfanne kurz scharf angebraten werden, das verleiht Röstaromen und sorgt gleichzeitig für eine höhere Lebensmittelsicherheit.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Grösse/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl der Beutel	Temperatur TM6	Zeit	Garzustand	Tipps
FLEISCH	Rindsfiletsteak/ Flanksteak	720-800 g	4 Stück (à 180-200 g, 2,5-3 cm dick)	ca. 1400 g	2	54°C	1 Std. 30 Min.	medium-rare	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
						60°C	1 Std. 30 Min.	medium	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
						64°C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Entrecôte	900 g	2 Stücke (à 450 g, 3-4 cm dick, max. 14 cm lang)	ca. 1300 g	2	58°C	2 Std. 15 Min.	medium-rare	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
						65°C	1 Std. 45 Min.	medium	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
						70°C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Rindsbrust	600-800 g	in 2 Stücken, 5-6 cm dick	ca. 1400 g	2	85°C	12 Std.	zart, mürbe	Rindsbrust vor dem Garen marinieren.
	Kalbsmedaillons (Kalbsfilet Mittelstück)	650-800 g	8 Stück (à 80-100 g, 2,5 cm dick)	ca. 1400 g	2	64°C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Lammkoteletts	250-350 g	4 Stück (à 60-80 g, 2,5 cm dick)	ca. 1800 g	2	58°C	1 Std. 45 Min.	rosa	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Grösse/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl der Beutel	Temperatur TM6	Zeit	Garzustand	Tipps
FLEISCH	Schweinsfilet	500-700 g	1 Filet (Ø 5 cm) in 2 Stücke geteilt	ca. 1200 g	2	75°C	1 Std.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Schweinskoteletts	700 g	2 Stück, 3,5 cm dick	ca. 1400 g	2	60°C	2 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Schweinsbäckchen	650-800 g	8 Stück (à 8-100 g)	ca. 1400 g	2	85°C	8 Std.	saftig, zart, mürbe	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Schweinsbauch mit Haut	500-600 g	2 Stücke (à 250-300 g, 4,5 cm dick)	ca. 1500 g	2	80°C	7 Std.	saftig, zart, mürbe	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Schweinsschulter, ohne Knochen	800 g	in 2 Stücken, 4-5 cm dick	ca. 1400 g	2	85°C	12 Std.	zart, mürbe	Schweinsschulter vor dem Garen marinieren.
	Entenbrust	500-600 g	2 Stück (à 250-300 g, 2,5-3 cm dick)	ca. 1200 g	2	62°C	1 Std. 30 Min.	rosa	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Pouletbrust	500-600 g	2 Stück (à 250-300 g, 2-3 cm dick)	ca. 1500 g	2	72°C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Pouletbrust mit Haut garen und in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Pouletschenkel	700-750 g	4 Stück (à 180 g, 3 cm dick)	ca. 1400 g	1-2	75°C	1 Std.	durchgegart	Pouletschenkel mit Haut nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Grösse/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl der Beutel	Temperatur TM6	Zeit	Garzustand	Tipps
FISCH/MEERESFRÜCHTE	Fisch, mager (Seeteufel/Seehecht)	800 g	4 Stück (à 200 g, 2 cm dick)	ca. 1400 g	2	60°C	1 Std.	gegart	Fisch muss für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. er muss sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20°C gefroren gewesen sein.
	Fisch, fett (Lachs, mit oder ohne Haut)	600 g	4 Stück (à 150 g, 3 cm dick)	ca. 1450 g	2	55°C	45 Min.	medium	Fisch muss für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. er muss sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20°C gefroren gewesen sein.
	Shrimps/Crevetten, mittelgross, geschält	350-380 g	24 Stück (à 15 g)	ca. 1500 g	2	62°C	30 Min.	gegart	Shrimps/Crevetten müssen für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. sie müssen sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20°C gefroren gewesen sein.
	Crevetten, gross, geschält und enthäutet	480-500 g	16 Stück (à 30 g)	ca. 1660 g	2	70°C	20 Min.	gegart	Crevetten müssen für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. sie müssen sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20°C gefroren gewesen sein.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Grösse/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl der Beutel	Temperatur TM6	Zeit	Garzustand	Tipps
FISCH/MEERESFRÜCHTE	Tintenfisch-Tentakel	500-800 g	2-2,5 cm dick	ca. 1400 g	1-2	82°C	7 Std.	saftig und zart	Man kann frischen oder gefrorenen Tintenfisch verwenden. Der gefrorene Tintenfisch wird beim Garen besonders zart, da das Einfrieren den Tintenfisch schon weicher macht.
EIER	Pochierte Eier	4-6	Ei, Grösse M (53-63 g)	ca. 1400 g	0	72°C	18-20 Min.	weiches Eigelb	Ein Glas mit Frischhaltefolie auslegen, 1 Ei in das Glas aufschlagen und gut verschliessen, dabei so viel Luft wie möglich entfernen.
	Onsen-Eier (auf niedriger Temperatur in der Schale gegart)	6	Ei, Grösse M (53-63 g)	ca. 1850 g	0	65°C	45 Min.	weiches Eiweiss und Eigelb	Ganze Eier im Gareinsatz im Mixtopf garen, dann sofort in Eiswasser geben, damit der Garprozess sofort beendet wird.
WURZELGEMÜSE	Karotten	300-600 g	15 cm lang, Ø 2 cm	ca. 1500 g	1-2	85°C	45 Min.		Am Ende des Garens ein paar Minuten anbraten, um sie im Garsud zu glasieren.
	Randen	600 g	Ø 4-5 cm	ca. 1300 g	1	85°C	3 Std.		Grössere Randen halbieren.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Grösse/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl der Beutel	Temperatur TM6	Zeit	Garzustand	Tipps
ZARTE GEMÜSE	Grüne Bohnen	300-600 g	normale oder flache	ca. 1500 g	1-2	85°C	45 Min.		Vorbereitung: Bohnen mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und etwas Butter mit in den Beutel geben.
	Pilze	250 g	Ø 3-5 cm	ca. 1500 g	1-2	59°C	1 Std.		Vorbereitung: Pilze mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und etwas Butter mit in den Beutel geben.
	Auberginen	320-360 g	2 Stück (à 160-180 g), in Scheiben (1,5-2 cm)	ca. 1500 g	1-2	85°C	2 Std.		Für mehr Aroma Auberginen nach dem Garen kurz grillen.
	Spargeln	500 g	Ø 1,5 cm	ca. 1500 g	1-2	82°C	15 Min.		Passt zu Onsen-Ei (siehe Tabelle Seite 19).
FRÜCHTE, FEST	Pfirsich	600 g	4 Stück (à 150 g), halbiert	ca. 1600 g	2	80°C	1 Std. 30 Min.		Für mehr Aroma mit Gewürzen abschmecken und/oder in wenig süssem Wein, Rum oder Fruchtsaft marinieren. Mit Glace oder Vanillepudding servieren.
	Ananas	400 g	4 Scheiben (à 100 g, 2 cm dick)	ca. 1500 g	1	85°C	45 Min.		
FRÜCHTE, WEICH	Aprikosen	300-350 g	3 Stück (Ø 5 cm), halbiert	ca. 1400 g	1	80°C	1 Std.		Für mehr Aroma mit Gewürzen abschmecken und/oder in wenig süssem Wein, Rum oder Fruchtsaft marinieren. Mit Glace oder Vanillepudding servieren.
	Bananen	400 g	4 Stück (à 100 g, Ø 3 cm)	ca. 1500 g	1	68°C	20 Min.		

Slow Cooking: In der Ruhe liegt die Kraft ...

Nur wer sich Zeit für sein Essen nimmt, kann auch mit dem perfekten Geschmack rechnen. Das wussten auch unsere Grossmütter, wenn sie z. B. eine Rinds-Nudel-Suppe zubereitet haben und auch den Fond der Suppe durch Auskochen von Knochen selbst hergestellt haben. Durch die lange Garzeit entfaltet sich der volle Geschmack der Zutaten und wird zu einem unvergleichlichen Aroma.

Mit der Messerabdeckung kannst du nicht nur Grosi's Suppe nachkochen, sondern noch viele andere Köstlichkeiten: Für Hühnerfrikassee kannst du Pouletschenkel auf der Messerabdeckung garen und für den italienischen Klassiker Osso Bucco wird das Fleisch am Knochen butterzart gekocht.

Für solche Gerichte ist der Modus „Slow Cooking“ des Thermomix® TM6 ideal. Hier kannst du eine Zeiteinstellung zwischen 10 Minuten und 8 Stunden und eine Temperatur zwischen 37°C bis 98°C wählen. So werden die Zutaten schön zart.

Das Beste am Slow Cooking aber ist die Entschleunigung, die du für dich dabei entdecken kannst. Die Rezepte brauchen oft nur wenig Vorbereitung und garen dann wie von selbst im Thermomix® TM6 – die Zwischenzeit kannst du perfekt für andere Dinge nutzen. Besonders am Wochenende oder für einen Abend mit netten Gästen bist du mit Slow Cooking also bestens gerüstet und servierst so ganz entspannt die köstlichsten Gerichte.

SCHWEINSBAUCH, GEKOCHT MIT
DEM SLOW-COOKING-MODUS.

Slow Cooking: So geht's!

Ein Wisch auf deinem Thermomix® TM6 Display nach links und die Modus-Übersicht erscheint. Hier wählst du den Modus „Slow Cooking“ manuell an, um deine Rezepte zu kochen. Dazu stellst du einfach die gewünschte Zeit und Temperatur ein (siehe auch Referenztafel). Oder suchst du ein Rezept mit Guided-Cooking-Funktion? Dann entdecke unsere gelingsicheren Slow-Cooking-Rezepte auf Cookidoo®!

Tipps für die richtige Zubereitung

Gefrorene Zutaten gründlich auftauen, am besten langsam über Nacht im Kühlschrank. Für ein gleichmässiges Ergebnis schneidest du das Fleisch nach dem Auftauen in gleich grosse Stücke und entfernst gleichzeitig unerwünschtes Fett sowie Sehnen. Anders als im Backofen schmilzt das Fett beim Slow Cooking nämlich nicht. Anschliessend kannst du das Fleisch würzen oder marinieren. Ist alles vorbereitet, setzt du die Messerabdeckung (siehe Gebrauchsanleitung) ein. Jetzt gibst du alle vorbereiteten Zutaten

wie im Rezept angegeben auf die Messerabdeckung im Mixtopf. Auch Gewürze sollten von Anfang an mitgegart werden, damit sie ihren vollen Geschmack entfalten. Bedecke die Zutaten mit Bouillon oder Sauce, sodass sie gleichmässig



darin garen können. Das Gargut sollte gut mit Flüssigkeit bedeckt sein, achte aber darauf, die maximale Füllmenge nicht zu überschreiten. Frische, empfindliche Zutaten mit einer kurzen Garzeit, z. B. Spinat, Zucchini und frische Kräuter, gibst du später zu, damit sie nicht verkochen. Auch Milch, Rahm oder Crème fraîche, die die Gerichte cremig machen, kommen am Ende dazu. Wichtig dabei: Die maximale Füllmenge des Mixtopfs von 2,2 Liter darf nicht überschritten werden!

Wenn du die Sauce deines Gerichts am Ende noch etwas eindicken möchtest, kannst du entweder angerührte Speisestärke zugeben und kurz aufkochen. Oder du entfernst den Messbecher und kochst dein Gericht einige Minuten ein. Das gelingt, wenn du keine Zutaten im Mixtopf hast, die leicht zerfallen. Bei grossen Fleischstücken bietet es sich an, diese zu entnehmen und nur die Sauce anzudicken.

ANANAS, GEGART MIT DEM
SLOW-COOKING-MODUS.



Anmerkungen zur Tabellenübersicht „Slow Cooking“

- Füge 30 g Zitronensaft oder 1 gestr. TL Zitronensäure zum Wasser hinzu.
- Die beigefügten Tabellen dienen als Referenzangabe zur korrekten Wassermenge. Slow-Cooking-Rezepte benötigen häufig nicht so viel Wasser, weil fast nichts verdampft.
- Die maximale Füllmenge des Mixtopfs von 2,2 Liter darf nicht überschritten werden!
- Nicht mehr als 800 g Fleisch verwenden.
- Rote Kidneybohnen können mit der Slow-Cooking-Methode nicht gekocht werden. Die Temperaturen sind zu gering, um die Bohnen vollständig zu garen.
- Wenn die Zutaten schwerer oder dicker sind, als in dieser Tabelle angegeben, müssen die Garzeiten angeglichen werden.
- Für Röstaromen und Optik Fleisch nach dem Slow Cooking in der Pfanne kurz scharf anbraten.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Grösse/Dicke	Flüssigkeitsmenge für Mixtopf	Temperatur TM6	Zeit	Tipps
FLEISCH	Durchwachsenes Rindsfleisch, ohne Sehnen	400 g	3 x 3 cm	ca. 300 g	85°C	7 Std.	Mit Rindsbouillon und Starkbier, z. B. Guinness, kombiniert ein aromatisches Gulasch.
	Rindshackfleisch	600 g		ca. 750 g	98°C	4 Std.	Eine aromatische Bolognese erhältst du, wenn du das Hackfleisch mit einer klassischen Tomatensauce (z. B. aus 150 g Rotwein, 200 g Rindsbouillon, 400 g stückigen Tomaten aus der Dose) zubereitest. Hierfür benötigst du die Messerabdeckung nicht.
	Short Ribs vom Rind, ohne Knochen	800 g	in 8 Stücken	ca. 700-800 g	98°C	4 Std. 30 Min.	Super für einen Rindsfleisचेintopf mit Gemüse, Rotwein und einer kräftigen Fleischbrühe.
	Lammschulter	650 g	in Würfeln (4 cm)	ca. 450-500 g	98°C	6 Std.	Für ein Lammschulter Curry die Lammschulter zuerst mit Currypaste marinieren und dann in Kokosmilch garen.
	Schweinsbäckchen	500 g	4 Stück (à 100-120 g)	ca. 1500 g	95°C	8 Std.	Die Schweinsbäckchen können vorab mit Öl und Zwiebeln mariniert werden.
	Schweinsbauch mit Haut	600 g	in Stücken (3 x 9 cm)	ca. 750 g	98°C	4 Std.	Schweinsbauch in Gemüsebouillon kochen und anschliessend in der Pfanne anbraten. In der restlichen Brühe kannst du zum Schluss Pasta oder Reis garen.
	Schweinsschulter, ohne Knochen und Schwarte	800 g	in Würfeln (10 cm)	ca. 750 g	98°C	4 Std.	Die Schweinsschulter kann auch vor dem Garen mariniert werden. Noch würziger wird das Fleisch, wenn man es in Hühnerbouillon gart. Nach dem Garen das Fleisch für Pulled Pork im Thermomix® zerkleinern und mit BBQ-Sauce verfeinern.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Grösse/Dicke	Flüssigkeitsmenge für Mixtopf	Temperatur TM6	Zeit	Tipps
FLEISCH	Hackbällchen	500 g Hackfleisch, 10 % Fett	pro Stück 30 g	ca. 800 g	98°C	3 Std.	Die Hackbällchen können z. B. in einer klassischen Tomatensauce gegart werden.
	Entenkeulen	2	mit Haut und Knochen, insgesamt ca. 800 g	ca. 1200 g	98°C	3 Std.	Die Entenkeulen können auch in Hühnerbouillon mit Gemüse, getrockneten Kirschen und Lorbeerblättern zubereitet werden.
	Pouletschenkel	700-800 g	4 Stück (à 180 g, 3 cm dick)	ca. 700 g	95°C	3 Std. 30 Min.	Die Basis für einen leckeren Pouletschenkel-Eintopf sind Hühnerbouillon, rote Chili, roter Pfeffer und Tomaten.
	Trutenkeulen	650 g	in Stücken (4-6 cm)	ca. 550 g	95°C	3 Std.	Trutenkeulen in Hühnerbouillon mit Gemüse garen und mit gedünsteten Pilzen und Speck servieren.
MEERESFRÜCHTE, GEMÜSE UND OBST	Tintenfisch-Tentakel	500-800 g	2-3 cm dick	ca. 800 g	80°C	5 Std.	Für ein leckeres Tintenfisch-Confit die Tentakel in Olivenöl garen.
	Calamares	500-800 g	Tube in Ringen und Tentakel	ca. 800 g	80°C	5 Std.	Super lecker in einer aromatischen Tomatensauce.
	Getrocknete Bohnen, über Nacht eingeweicht	200 g Trockengewicht		ca. 560 g	98°C	4 Std.	Für einen leckeren Bohneneintopf getrocknete Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und anschließend mit Gemüse in Tomatensauce garen.
MEERESFRÜCHTE, GEMÜSE UND OBST	Kichererbsen, über Nacht eingeweicht	200 g Trockengewicht		560 g Flüssigkeit, 50 g Olivenöl, Gewürzpaste und Gewürze	98°C	4 Std.	Für einen leckeren Kichererbseneintopf getrocknete Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und anschliessend mit Gemüse in Tomatensauce garen.

Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Grösse/Dicke	Flüssigkeitsmenge für Mixtopf	Temperatur TM6	Zeit	Tipps
MEERESFRÜCHTE, GEMÜSE UND OBST	Wurzelgemüse – Karotten, Zwiebeln, Sellerie, Süsskartoffeln	600 g	10 cm lang, Ø 2 cm	ca. 1300 g	85°C	2 Std. 30 Min.	Wurzelgemüse in Hühner- oder Gemüsebrühe garen und mit einem Teil des Bouillons mit frischen Kräutern servieren. Der restliche Bouillon ist eine aromatische Suppengrundlage.
	Butternuss-/Hokkaido-Kürbis	700 g	in Streifen (1 x 3 x 6 cm)	ca. 1200 g	85°C	4 Std.	Kürbisstücke in einer Mischung aus Gemüsebouillon und Misopaste garen. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern verfeinern.
	Birnen, fest	4 Birnen (à 180 g)	ganz, geschält	ca. 1100 g	90°C	4 Std.	Birnen in einem Sud aus Weinsirup, Orangenschale, Zimt und Sternanis garen.
	Ananas	500 g	6 Ananasspalten, ohne Strunk, 2 cm dick	ca. 800 g	85°C	2 Std.	Ananas in einer Mischung aus Sirup, Chili und Rum garen und mit Glace servieren.
	Säuerliche Äpfel	4 Äpfel	ungeschält, halbiert	ca. 1400 g	95°C	2 Std.	Äpfel in Sirup garen und warm servieren.
	Nektarinen/Pfirsiche, fest	400 g	4 Stück, ungeschält, halbiert	ca. 1700 g	95°C	2 Std.	Gegarte Nektarinen oder Pfirsiche mit Honig beträufeln und servieren.

Textanpassungen Schweiz: Vorwerk Schweiz AG

Projektverantwortung

Sarah Werhahn, Vorwerk Int.
Francisco Cedillo, Vorwerk Int.

Projektkoordination

Cara Hobday, Tasty Art, UK
Catarina Gouveia, Portugal

Texte

Beatriz Rodriguez Diez,
Redaktion, Vorwerk Int.
Cara Hobday,
Redaktionsleitung, Tasty Art,
UK
Catarina Gouveia,
Redaktionsleitung, Portugal
Irmgard Buth,
Lebensmittelberatung,
Deutschland
Maria Resende, Redaktion,
Vorwerk Int.
Vera Feller, Redaktion
Vorwerk Deutschland
Lena Marbach, Redaktion
Vorwerk Deutschland

Tabellen

Cara Hobday, Tasty Art, UK
Catarina Gouveia, Beratung,
Portugal
Evelin Guder, Beratung,
Deutschland
Miriam Schmidt,
Vorwerk Deutschland

Fotografie

Antonio Nascimento,
Premier Picture, Portugal

Foodstyling

Ana Trancoso,
Premier Picture, Portugal

Nährwerte

Cara Hobday, Tasty Art, UK

Produktion

Konzept/Design: Lichten,
Hamburg, Deutschland
Layout/Satz: Effizienta oHG,
München, Deutschland

Lektorat

Martinez-Haas
Kommunikationsberatung,
Haan, Deutschland

Druck

B&W Druck und Marketing
GmbH, Bochum

1. Auflage

September 2019
3 Sprachen

Herausgeber

Vorwerk International & Co. KmG
Verenastrasse 39
8832 Wollerau
Schweiz
thermomix.vorwerk.com

Copyright® 2019 by Vorwerk
International & Co. KmG, Wollerau, Schweiz
Alle Rechte der Verbreitung, auch durch
Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische
Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugs-
weisen Nachdruck und Einspeicherung
und Rückgewinnung in Datenverarbei-
tungsanlagen aller Art, sind Vorwerk
International & Co. KmG vorbehalten.

Disque cuisson Livret d'utilisation

Introduction au disque cuisson

Depuis 1960, Thermomix® simplifie la vie des familles du monde entier. Aujourd'hui, le disque cuisson donne au Thermomix® une nouvelle dimension en lui permettant de devenir un cuiseur sous-vide et un mijoteur. Plus besoin de surveiller en permanence la cuisson des repas ! Rentrez chez vous, allumez le Thermomix® et ouvrez un bon livre ou jouez avec les enfants. Sans jamais avoir à regarder l'heure. Gagnez du temps lors de la préparation des repas. Laissez Thermomix® s'occuper de tout, et savourez votre liberté.

Grâce aux modes sous-vide et cuisson lente, la saveur, les arômes, la couleur, et les qualités nutritionnelles des aliments sont préservés. Ces deux méthodes de cuisson sont d'autant plus indiquées pour attendrir les viandes. Et pour votre organisation, vous pouvez mieux anticiper la préparation de vos plats, en étant sûr du résultat.

COMMENT INSÉRER LE DISQUE CUISSON



Introduction à la cuisson sous-vide

La cuisson sous-vide est une technique culinaire qui permet de cuire à basse température des aliments placés dans des sacs hermétiques, scellés et vidés de leur air, en les plongeant dans l'eau chaude. La température de cette dernière est contrôlée avec précision. Ce mode de cuisson garantit une cuisson homogène des aliments. Il est très apprécié des chefs cuisiniers et des passionnés de cuisine du monde entier.

Comme les aliments sont cuits dans un sac hermétique spécial cuisson sous-vide, ils gardent toute leur saveur et leurs qualités nutritionnelles sont préservées. L'eau est d'abord amenée à une température déterminée, et les aliments à cuire placés dans des sacs hermétiquement fermés et vidés d'air. Ces sacs sont ensuite immergés dans l'eau, brassée doucement de façon continue, et les aliments cuits à la température définie.

La technique du sous-vide est différente des autres techniques de cuisson dans la mesure où la cuisson des aliments se fait à la même température que celle de l'eau, définie en fonction de la température à laquelle la structure des aliments se modifie. La température est maintenue pendant toute la durée de la cuisson, pour cuire en douceur sans risque de sur-cuisson. C'est une méthode idéale pour préparer les aliments les plus délicats nécessitant une cuisson à une température contrôlée, tels que le poisson ou certaines viandes. Le Thermomix® permettant un contrôle précis des températures de cuisson, il se prête parfaitement à la cuisson sous-vide.

STEAK DE BŒUF SOUS-VIDE

Avec le mode sous-vide, faites à chaque fois cuire votre steak comme vous l'aimez !

Instructions pour la cuisson sous-vide

Préalablement à la cuisson, les aliments sont placés dans un sac hermétique. La mise sous-vide peut se faire de deux façons : avec une machine sous-vide, ou par immersion dans l'eau. Ces deux méthodes sont décrites plus bas. Les sacs sous-vide sont fabriqués dans des matériaux de qualité alimentaire résistants à la chaleur. Les sacs à sandwich en polyéthylène ne sont pas adaptés à ce mode de cuisson. Toutes les recettes de ce livret peuvent être réalisées dans des sacs de taille moyenne (20cm x 30cm). Si vous optez pour la méthode d'immersion dans un bain d'eau, choisissez des sacs avec fermeture à glissière. Pour ajouter une marinade à vos recettes sous-vide, choisissez un système de fermeture avec pompe pour extraire l'air.

PRÉPARATION :

Découpez les aliments en tranches d'épaisseur et de taille uniformes. Assaisonnez-les, puis placez-les à plat dans les sacs. Retirez le maximum d'air.

AVEC UNE MACHINE SOUS-VIDE :

Veillez à ne pas salir la partie du sac qui va être soudée, sous peine de voir la fermeture ne pas être hermétique. Insérez la partie supérieure du sac dans la machine sous-vide, en respectant les consignes du fabricant. Actionnez la machine sous-vide, puis retirez le sac. Vérifiez que la soudure a bien été effectuée.



IMMERSION DANS L'EAU :

Remplissez un évier ou un récipient d'eau. Insérez les aliments à cuire dans un sac muni d'une fermeture à glissière. Refermez le sac en laissant une ouverture de 3 cm environ au niveau de la fermeture. Plongez doucement le sac dans le récipient d'eau jusqu'au niveau de la fermeture. La pression exercée par l'eau expulsera l'air contenu dans le sac. Poursuivez l'opération jusqu'à ce que seule l'ouverture du sac soit hors de l'eau, et refermez-le avant sa submersion complète.



CUIRE SOUS-VIDE :

Insérez le disque cuisson comme illustré dans les instructions. Avant de chauffer l'eau, placez le sac dont vous aurez au préalable retiré l'air dans le bol de mixage et couvrez d'eau, sans excéder la capacité maximale de 2,2 litres. Retirez le sac et mettez-le de côté pendant que l'eau atteint la température désirée.

Sélectionnez la température de cuisson souhaitée.

Lorsque l'eau a atteint la température définie, plongez délicatement le sac préparé dans le bol et démarrez la cuisson. Veillez à ce que le sac reste immergé pendant toute la cuisson. Si vous faites cuire 2 sacs en même temps, ils doivent tous deux être entièrement immergés dans l'eau.

Si vous suivez une recette Thermomix® ou les instructions du tableau de cuisson sous-vide Thermomix®, la quantité d'eau nécessaire et la température de cuisson seront précisées.



SERVICE :

À l'aide de pinces, retirez soigneusement le sac du bol avant de servir. La plupart des aliments cuits sous-vide peuvent être consommés immédiatement. Si vous souhaitez saisir vos aliments, séchez autant que possible leur surface à l'aide d'un papier absorbant par exemple, puis faites-les revenir dans une poêle préalablement chauffée, mais rapidement seulement pour éviter de prolonger la cuisson, notamment de la viande ou du poisson. Vous obtiendrez ainsi une surface extérieure croustillante et dorée.

Conseils et autres remarques

- Ajoutez 1 c. à soupe d'acide ascorbique ou 30 g de jus de citron à l'eau pour éviter l'apparition de rouille lors des cuissons prolongées.
- Ne placez les sacs dans le bol qu'une fois la température souhaitée de l'eau atteinte.
- Comptez en moyenne 10–15 minutes pour chauffer l'eau. La quantité d'eau figurant dans le tableau est donnée à titre indicatif; la quantité nécessaire sera à ajuster en fonction du volume des sacs. Ces derniers doivent être entièrement immergés, mais l'eau ne doit jamais dépasser la capacité maximum du bol de mixage (2,2 litres).
- Adaptez le temps de cuisson au poids et à l'épaisseur des aliments contenus dans les sacs.
- Saisir la viande après la cuisson sous-vide apporte plus de saveur et constitue une mesure d'hygiène alimentaire supplémentaire.

OEUF S PCHES BASSE TEMPERATURE AUX ASPERGES

Faites confiance à la cuisson sous-vide pour des œufs parfaitement pochés pour accompagner vos asperges.



Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité d'eau pour le bol de mixage	Nombre de sachets	Température	Durée	Stade de cuisson	Astuces et conseils
VIANDE	Faux-filet de bœuf/ Bavette	720 – 800 g	4 tranches de 180 g à 200 g chacune, 2,5 à 3 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	54 °C	1 h 30 min	saignant	Saisissez la viande à la poêle en fin de cuisson.
						60 °C	1 h 30 min	à point	
						64 °C	1 h 30 min	bien cuit	
	Côte de bœuf, désossée	900 g	2 pièces de 450 g chacune, 3 à 4 cm d'épaisseur (longueur : 14 cm max.)	Environ 1300 g	2	58 °C	2 h 15 min	saignant	Saisissez la viande à la poêle en fin de cuisson.
						65 °C	1 h 45 min	à point	
						70 °C	1 h 30 min	bien cuit	
	Poitrine de bœuf	600 – 800 g	Découpée en 2 morceaux, 5 à 6 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	85 °C	12 h	jusqu'à ce que la pièce s'effiloche	Pour plus de saveur, marinez la viande avant la cuisson.
	Médallions de veau	650 – 800 g	8 médaillons de 80 à 100 g chacun, 2,5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	64 °C	1 h 30 min	bien cuit	Saisissez la viande à la poêle en fin de cuisson.
	Côtelettes d'agneau	250 – 350 g	4 pièces de 60 à 80 g chacune, 2,5 cm d'épaisseur	Environ 1800 g	2	58 °C	1 h 45 min	rosé	
	Filet mignon de porc	500 – 700 g	1 filet découpé en 2 morceaux, Ø 5 cm	Environ 1200 g	2	75 °C	1 h	bien cuit	
Côtelettes de porc	700 g	2 côtelettes de porc, 3,5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	60 °C	2 h 30 min	bien cuit	Saisissez la viande à la poêle en fin de cuisson.	

Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité d'eau pour le bol de mixage	Nombre de sachets	Température	Durée	Stade de cuisson	Astuces et conseils
VIANDE	Joues de porc	650 – 800 g	8 pièces de 80 à 100 g chacune	Environ 1400 g	2	85 °C	8 h	succulent et se défaisant à la fourchette	
	Poitrine de porc, avec la couenne	500 – 600 g	2 pièces de 250 à 300 g chacune, 4,5 cm d'épaisseur	Environ 1500 g	2	80 °C	7 h	succulent et se défaisant à la fourchette	
	Epaule de porc, désossée	800 g	Découpée en 2 morceaux, 4 à 5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	85 °C	12 h	jusqu'à ce que la pièce s'effiloche	Pour plus de saveur, marinez la viande avant la cuisson.
	Magret de canard	500 – 600 g	2 magrets de 250 à 300 g chacun, 2,5 à 3 cm d'épaisseur	Environ 1200 g	2	62 °C	1 h 30 min	rosé	Saisissez la viande à la poêle en fin de cuisson.
	Filet de poulet	500 – 600 g	2 pièces de 250 g à 300 g chacune, 2 à 3 cm d'épaisseur	Environ 1500 g	2	72 °C	1 h 30 min	bien cuit	
	Cuisses de poulet	700 – 750 g	4 cuisses de 180 g chacune, 3 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	1 – 2	75 °C	1 h	bien cuit	Si vous avez laissé la peau, saisissez la viande dans une poêle après la cuisson.

Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité d'eau pour le bol de mixage	Nombre de sachets	Température	Durée	Stade de cuisson	Astuces et conseils
POISSON/ FRUITS DE MER	Poisson maigre (lotte/merlu)	800 g	4 pièces de 200 g chacune, 2 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	60 °C	1 h	à point	Le poisson cuisiné sous-vide doit se prêter à la consommation à l'état cru, c'est-à-dire qu'il doit avoir été commercialement congelé à une température minimale de -20 °C pendant au moins 24 heures. Le poisson et les fruits de mer surgelés se prêtent particulièrement à la cuisson sous-vide. Décongelez avant la cuisson.
	Poisson gras (saumon, avec ou sans peau)	600 g	4 pièces de 150 g chacune, 3 cm d'épaisseur	Environ 1450 g	2	55 °C	45 min	à point	
	Crevettes/Gambas, décortiquées, taille moyenne	350 – 380 g	24 pièces de 15 g chacune	Environ 1500 g	2	62 °C	30 min	à point	
	Gambas, décortiquées et déveinées, taille XL	480 – 500 g	16 pièces de 30 g chacune	Environ 1660 g	2	70 °C	20 min	à point	
	Tentacules de poulpe	500 – 800 g	2 à 2,5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	1 – 2	82 °C	7 h	juteuses et tendres	Choisissez du poulpe frais ou surgelé (décongelez-le au préalable). Le poulpe surgelé est généralement plus tendre.

Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur		Quantité d'eau pour le bol de mixage	Nombre de sachets	Température	Durée	Stade de cuisson	Astuces et conseils
ŒUFS	Œufs pochés	4 – 6	œufs de taille moyenne (53 à 63 g chacun)		Environ 1400 g	0	72 °C	18 – 20 min	jaune d'œuf crémeux	Placez chaque œuf débarrassé de sa coquille dans du film alimentaire huilé ou beurré, et scellez le tout à l'aide de ficelle de cuisine, en prenant soin de retirer le maximum d'air.
	Œufs Onsen-Tamago (cuits à basse température dans leur coquille)	6	œufs de taille moyenne (53 à 63 g chacun)		Environ 1850 g	0	65 °C	45 min	blanc d'œuf tremblant et soyeux jaune d'œuf crémeux	Placez les œufs entiers dans le panier cuisson. Une fois les œufs cuits, immergez-les immédiatement dans un bain d'eau glacée.
LÉGUMES-RACINES	Carottes	300 – 600 g	15 cm de long, Ø 2 cm		Environ 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		En fin de cuisson, faites sauter les carottes dans leur jus pendant deux minutes pour leur faire prendre une jolie couleur dorée.
	Betteraves	600 g	Ø 4 à 5 cm chacune		Environ 1300 g	1	85 °C	3 h		Coupez les betteraves les plus grosses en deux moitiés.

Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur		Quantité d'eau pour le bol de mixage	Nombre de sachets	Température	Durée	Stade de cuisson	Astuces et conseils	
LÉGUMES, TENDRES	Haricots verts	300 – 600 g	Haricots filets ou mangetout		Environ 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Assaisonnez les légumes avec du sel, du poivre et des herbes aromatiques, puis ajoutez de l'huile d'olive ou du beurre dans le sachet, préalablement à la cuisson.	
	Champignons	250 g	Ø 3 à 5 cm		Environ 1500 g	1 – 2	59 °C	1 h			
	Aubergines	320 – 360 g	2 aubergines de 160 à 180 g chacune, découpées en tranches de 1,5 à 2 cm d'épaisseur		Environ 1500 g	1 – 2	85 °C	2 h			Placez les aubergines sous le grill en fin de cuisson pour leur donner un goût fumé.
	Asperges	500 g	Ø 1,5 cm		Environ 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min			L'accompagnement idéal d'œufs pochés sous-vide.
FRUITS, À CHAIR FERME	Poires	600 g	4 fruits de 150 g, coupés en deux		Environ 1600 g	2	80 °C	1 h 30 min		Assaisonnez les poires avec des épices et/ou un alcool (vin à dessert ou rhum) ou un jus de fruit.	
	Ananas	400 g	4 tranches de 100 g chacune, 2 cm d'épaisseur		Environ 1500 g	1	85 °C	45 min			
FRUITS, À CHAIR TENDRE	Abricots	300 – 350 g	3 fruits, coupés en deux, Ø 5 cm		Environ 1400 g	1	80 °C	1 h			
	Bananes	400 g	4 x 100 g chacune, Ø 3 cm		Environ 1500 g	1	68 °C	20 min			

Introduction à la cuisson lente

Les délicieux effluves d'un bon petit plat en train de mijoter, avec tout ce qu'il recèle de saveurs et de moments partagés, est l'une des grandes joies de l'existence. Adapté aux recettes nécessitant une cuisson prolongée des aliments, le mode Cuisson lente du Thermomix® permet aux arômes de se révéler et aux textures de s'attendrir.

Les recettes de plats à mijoter sont faciles et rapides à préparer à l'avance, permettant à tous les cuisiniers de se détendre pleinement à l'heure du repas. Elles sont idéales pour les personnes au planning chargé en semaine, mais aussi le week-end, lorsque vous souhaitez passer un agréable moment en compagnie de vos invités ou de votre famille en attendant que le dîner soit prêt.

Le mode Cuisson lente du Thermomix® transforme les pièces de viande les moins tendres en de délicieux mets. Pourquoi se priver des morceaux moins nobles – et moins chers ! – tels l'échine de porc, l'épaule d'agneau, la poitrine de bœuf ou les pilons de poulet quand le Thermomix® en fait des merveilles ? Si vous appréciez le confit de canard, ajoutez simplement vos ingrédients favoris et sélectionnez le mode Cuisson lente pour les cuisiner. Résultat succulent garanti avec Thermomix® !

EPAULE D'AGNEAU EN CUISSON LENTE

En cuisson lente, même le plus dur des morceaux sera cuit jusqu'à devenir tendre.

Instructions pour la Cuisson lente

Selon la recette choisie, vous pouvez utiliser des ingrédients frais ou congelés. Si vous optez pour des ingrédients congelés, décongelez-les au préalable afin de permettre à la chaleur d'atteindre le cœur des aliments.

Pour une cuisson homogène, découpez les aliments en tranches de même épaisseur et de même taille. Assaisonnez ou faites mariner les aliments. Enlevez l'excédent de gras de la viande avant de la faire mijoter : le mijotage des aliments ne permettant pas de faire fondre la graisse, il est préférable de la retirer. En outre, dégraisser la viande permet de réaliser des plats plus sains tout aussi délicieux ! Insérez le disque cuisson dans le bol de mixage comme illustré dans les instructions. Placez les ingrédients préparés dans le bol, en les répar-

tissant de façon régulière sur le disque cuisson. Ajoutez les aromates et épices souhaités en début de cuisson.



Vous pouvez ajouter un liquide (bouillon ou sauce) pour couvrir les ingrédients, mais vous ne devez en aucun cas les immerger.

Sachez que, contrairement à d'autres techniques de cuisson, les liquides ne s'évaporent pas. Il est donc inutile de trop remplir le bol. Référez-vous à la recette pour régler la température et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

Vous pouvez ajouter du riz ou des pâtes en fin de cuisson.

Ajoutez les ingrédients frais qui cuisent rapidement, comme les épinards, le brocoli, les petits pois ou encore les courgettes, en fin de cuisson. Incorporez du lait, de la crème fraîche ou du fromage à tartiner en fin de cuisson pour apporter plus d'onctuosité au plat.

Pour épaissir une sauce réalisée avec le mode Cuisson lente :

- Ajoutez 10 g de farine en début de recette ; elle épaissira pendant la cuisson.
- Mélangez 15 g de fécule de maïs à 15 g d'eau, et ajoutez la pâte obtenue au plat en fin de cuisson. Portez ensuite la préparation à faible ébullition.
- Ajoutez une purée de tomates.
- Ôtez le gobelet doseur et réduisez la sauce pendant **10 min/120 °C/vitesse 4**.

ANANAS EN CUISSON LENTE

Sucrés ou salés, une grande variété d'ingrédients peuvent être préparés en cuisson lente. Soyez inspirés !



Conseils et autres remarques

- Ajoutez 1 c. à soupe d'acide ascorbique ou 30 g de jus de citron dans l'eau pour éviter l'apparition de rouille lors des cuissons prolongées.
- La quantité d'eau précisée dans le tableau est approximative. L'eau ne s'évaporant pas, la cuisson lente ne nécessite pas autant de liquide que d'autres méthodes de cuisson.
- Ne dépassez jamais la capacité maximale du bol de 2,2 litres.
- Ne cuisez pas plus de 800 g de viande à la fois.
- N'utilisez pas le mode Cuisson lente pour cuire des haricots rouges, car ce mode de cuisson ne permet pas d'atteindre la température requise pour en détruire les toxines naturelles.
- Adaptez le temps de cuisson au poids et à l'épaisseur des aliments contenus dans les sacs.

Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité de liquide conseillée	Température TM6	Durée	Astuces et conseils
VIANDE	Viande de bœuf à mijoter	400 g	3 cm × 3 cm	Environ 300 g	85 °C	7 h	Pour un délicieux ragoût, réalisez une sauce onctueuse à partir d'un bouillon de bœuf et de bière brune, comme la Guinness.
	Bœuf haché	600 g		Environ 750 g	98 °C	4 h	Pour une sauce bolognaise traditionnelle, faites cuire le bœuf dans une sauce tomate réalisée avec 150 g de vin rouge, 200 g de bouillon de bœuf et 400 g de tomates en conserve en morceaux. Le disque cuisson n'est pas nécessaire ici.
	Côtes de bœuf désossées	800 g	Découpées en 8 morceaux	Environ 700 – 800 g	98 °C	4 h 30 min	Idéal pour un ragoût traditionnel, composé d'un mélange de légumes dans une savoureuse sauce au vin rouge et au bouillon de viande.
	Épaule d'agneau	650 g	Coupée en dés de 4 cm x 4 cm	Environ 450 – 500 g	98 °C	6 h	Pour un délicieux curry, marinez d'abord la viande dans une pâte de curry et ajoutez du lait de coco.
	Joues de porc	500 g	4 pièces de 100 à 120 g chacune	Environ 1500 g	95 °C	8 h	Pour plus de saveur, marinez d'abord la viande dans de l'huile assaisonnée d'oignon.
	Poitrine de porc, avec la couenne	600 g	Coupée en dés de 3 cm x 9 cm	Environ 750 g	98 °C	4 h	Cuisinez la viande dans un bouillon de légumes. Saisissez-la en fin de cuisson. Passez le bouillon de cuisson au tamis, assaisonnez et utilisez le jus pour cuire les nouilles de riz que vous servirez en accompagnement.
	Échine de porc, désossée, sans la couenne	800 g	Coupée en dés de 10 cm x 10 cm	Environ 750 g	98 °C	4 h	Pour plus de saveur, marinez la viande avant cuisson. Faites-la cuire dans du bouillon de poulet. En fin de cuisson, effilochez la viande et ajoutez-y une sauce BBQ.

Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité de liquide conseillée	Température TM6	Durée	Astuces et conseils
VIANDE	Boulettes de viande	500 g de boeuf haché, 10% de MG	30 g chacune	Environ 800 g	98 °C	3 h	Les boulettes de viande peuvent être longuement mijotées dans une sauce tomate traditionnelle, réalisée à partir de tomates en conserve.
	Cuisses de canard	2	Environ 800g avec les os et la peau	Environ 1020 g	98 °C	3 h	Pour une viande tendre et goûteuse, ajoutez des cerises séchées, des légumes et des feuilles de laurier à un bouillon de poulet. Une fois le canard cuit, effilochez la viande et servez accompagné d'une sauce aux prunes.
	Cuisses de poulet	700 – 800 g	4 cuisses de 180 g chacune, 3 cm d'épaisseur	Environ 700 g	95 °C	3 h 30 min	Un bouillon de poulet agrémenté d'un mélange de piment rouge, de poivron rouge et de tomate est idéal pour réaliser un ragoût de poulet.
	Cuisses de dinde, sans la peau	650 g	Coupées en dés de 4 à 6 cm	Environ 550 g	95 °C	3 h	Mijotez les cuisses dans un bouillon de poulet et de légumes, et accompagnez de champignons sautés avec du bacon.
AUTRES INGRÉDIENTS	Tentacules de poulpe	500 – 800 g	2 à 3 cm d'épaisseur	Environ 800 g	80 °C	5 h	Couvrez d'huile d'olive assaisonnée avec de l'ail pour un délicieux poulpe confit.
	Calamar	500 – 800 g	Découpé en rondelles + les tentacules	Environ 800 g	80 °C	5 h	Mijotez lentement dans une sauce tomate onctueuse.
	Haricots secs, mis à tremper une nuit entière	200 g, poids sec		Environ 560 g	98 °C	4 h	Faites tremper les haricots une nuit entière avant de les cuire. Cuisinez-les dans une sauce tomate onctueuse et accompagnez de légumes pour un délicieux plat mijoté.

Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité de liquide conseillée	Température TM6	Durée	Astuces et conseils
AUTRES INGRÉDIENTS	Pois chiches, mis à tremper une nuit entière	200 g, poids sec		560 g de liquide, bouillon de légumes, assaisonnement, 50 ml d'huile d'olive	98 °C	4 h	Faites tremper les pois chiches une nuit entière avant de les cuire. Cuisinez-les dans une sauce tomate onctueuse et accompagnez de légumes.
	Légumes-racines (carotte, oignon, céleri-rave, patate douce)	600 g	Morceaux de 10 cm de long, Ø 2 cm	Environ 1300 g	85 °C	2 h 30 min	Cuisinez les légumes dans un bouillon de poulet ou de légumes. Servez les légumes avec une petite quantité de jus de cuisson, agrémenté d'herbes fraîches. Servez-vous du reste pour réaliser une délicieuse soupe maison.
	Courge butternut/Potimarron	700 g	tranches de 1 x 3 x 6 cm	Environ 1200 g	85 °C	4 h	Braisez les morceaux de potimarron dans un mélange de jus de légumes et de soupe miso. Agrémentez d'herbes fraîches finement hachées.
	Poires, fermes	4 poires × 180 g chacune	entières, sans la peau	Environ 1100 g	90 °C	4 h	Faites cuire les poires dans un sirop au vin, et parfumez avec un zeste d'orange, un bâton de cannelle et de l'anis étoilé.
	Ananas	500 g	6 tranches découpées dans le sens de la longueur, 2 cm d'épaisseur aux extrémités	Environ 800 g	85 °C	2 h	Faites cuire dans un sirop, et parfumez le tout avec du piment et du rhum. Servez les tranches d'ananas avec le sirop et une crème glacée.
	Pommes gourmandes	4 pommes	coupées en deux, non pelées	Environ 1400 g	95 °C	2 h	Faites cuire les pommes dans un sirop et conservez au chaud jusqu'au moment de servir.
	Nectarines/Pêches, fermes	400 g	4 pêches coupées en deux, non pelées	Environ 1700 g	95 °C	2 h	Nappez de miel avant de servir.

IMPRESSUM

**Adaptations des textes
pour la Suisse :**
Vorwerk Schweiz AG**Responsable projet**

Sarah Werhahn, Vorwerk Int.
Francisco Cedillo, Vorwerk Int.

Coordination projet

Cara Hobday, Tasty Art, GB
Catarina Gouveia, Portugal

Equipe éditoriale

Beatriz Rodriguez Diez,
Editeur, Vorwerk Int.
Cara Hobday, Directrice
éditoriale, Tasty Art, GB
Catarina Gouveia, Directrice
éditoriale, Portugal
Irmgard Buth, Consultante,
Allemagne
Maria Resende, Editeur,
Vorwerk Int.

**Développement des tables
d'ingrédients**

Cara Hobday, Tasty Art, GB
Catarina Gouveia,
Consultante, Portugal
Evelin Guder, Consultante,
Allemagne

Photographe

Antonio Nascimento,
Premier Picture, Portugal

Stylisme

Ana Trancoso,
Premier Picture, Portugal

Stylisme culinaire

Cara Hobday, Tasty Art, GB

**Création graphique et
réalisation**

Concept/Design: Lichten,
Hamburg, Allemagne
Maquette: Effizienta oHG,
Munich, Allemagne

Impression

B&W Druck und Marketing
GmbH, Bochum

1ère édition

Septembre 2019
3 langues

Editeur

Vorwerk International & Co. KmG
Verenastrasse 39
8832 Wollerau
Suisse
thermomix.vorwerk.com

Copyright® 2019 by Vorwerk
International & Co. KmG, Wollerau, Suisse
Tous droits réservés. Toute reproduction,
représentation, stockage ou enregistre-
ment, intégral ou partiel, par quelque
procédé que ce soit, fait sans l'autorisa-
tion de Vorwerk International & Co. KmG,
détenteur du Copyright, constituerait
une contrefaçon.

Copri Lame

Guida all'utilizzo

Introduzione all'accessorio Copri Lame

Da oltre 40 anni Thermomix® aiuta le famiglie di tutto il mondo nella preparazione di ricette sane e gustose. Il Copri Lame rende ora il tuo Thermomix® l'aiutante ideale per la cottura sottovuoto e per la cottura lenta. È bello tornare a casa e rilassarsi sul divano, leggere un libro, giocare con i bambini senza dover guardare continuamente l'orologio, mentre gli ingredienti cuociono alla perfezione. Risparmia tempo quando cucini. Mentre Thermomix® prepara il tuo pranzo o la tua cena, potrai goderti il tempo in più a tua disposizione.

Con le modalità di Cottura Sottovuoto e Cottura Lenta, la tua preparazione rimarrà in caldo mentre aspetti che tutta la famiglia si sieda a tavola o gli ospiti finiscano di arrivare, senza dover temere che gli alimenti brucino o risultino cotti eccessivamente. Queste modalità di cottura consentono di preparare in anticipo i pasti, così da poter gustare sempre del buon cibo anche quando si ha poco tempo. Un altro vantaggio di questi due metodi è la cottura delicata che rende teneri anche i tagli di carne meno pregiati.

ISTRUZIONI SU COME INSERIRE IL COPRI LAME



Introduzione alla Cottura Sottovuoto

La Cottura Sottovuoto è un metodo di cottura che consiste nel cuocere gli alimenti in un sacchetto sigillato ermeticamente, immerso in un bagno di acqua a una temperatura controllata con precisione. È un metodo molto apprezzato dai cuochi, sia a livello professionale che amatoriale, in quanto si ottengono risultati di alta qualità; inoltre si conservano perfettamente il sapore e le proprietà nutrizionali degli alimenti. Per prima cosa è necessario portare l'acqua a una determinata temperatura. Gli ingredienti che devono essere cotti vanno inseriti all'interno di appositi sacchetti, sigillati ermeticamente sottovuoto e immersi nel bagno d'acqua. Grazie al costante movimento delle lame, l'acqua viene delicatamente e continuamente mescolata e gli alimenti vengono cotti esattamente alla temperatura impostata, in maniera omogenea.

La tecnica di Cottura Sottovuoto differisce da altri metodi di cottura; infatti gli ingredienti nel sacchetto ermetico raggiungono esattamente la temperatura dell'acqua, necessaria per modificare la struttura dell'alimento. L'esatta temperatura viene mantenuta costante per tutto il tempo di cottura facendo cuocere delicatamente gli ingredienti. Questo metodo di cottura rende la Cottura Sottovuoto ideale per preparare alimenti che potrebbero risultare non cotti al meglio utilizzando alte temperature, ad esempio pesce o bistecche, riducendo al minimo il rischio di una cottura eccessiva o troppo ridotta. La precisione nel controllo della temperatura rende Thermomix® lo strumento perfetto per la Cottura Sottovuoto.

FILETTO DI MANZO SOTTOVUOTO

Con la modalità di Cottura Sottovuoto (Sous-vide) è possibile cuocere alla perfezione tutti i tagli di carne pregiati.

Istruzioni per la Cottura Sottovuoto

Per cuocere un alimento con la tecnica Sottovuoto è necessario inserirlo nell'apposito sacchetto che verrà poi sigillato ermeticamente. Esistono due metodi per farlo: uno è quello di utilizzare la macchina per il sottovuoto, l'altro invece è il metodo di immersione in acqua. Descriveremo qui di seguito entrambi i metodi. La maggior parte dei sacchetti per sottovuoto sono realizzati in un apposito materiale resistente alle alte temperature, mentre i normali sacchetti in polietilene non risultano idonei. Un sacchetto di formato medio dovrebbe essere sufficiente per tutte le ricette contenute in questa guida. Se si desidera usare il sistema d'immersione in acqua, bisogna scegliere un sacchetto con la chiusura a zip. Se si desidera aggiungere una marinatura alle ricette Sottovuoto, è consigliabile scegliere dei sacchetti con chiusura a zip con valvola.

PREPARAZIONE

Tagliare l'ingrediente in pezzi più o meno della stessa dimensione e spessore, condirlo a piacere e inserirlo nel sacchetto. Posizionare l'alimento appiattendolo il più possibile ed estrarre quanta più aria possibile.



METODO CON MACCHINA PER SOTTOVUOTO

Assicurarsi che i bordi interni del sacchetto rimangano puliti quando si riempie il sacchetto, in modo tale da poter garantire una corretta sigillatura. Inserire i bordi del sacchetto nella macchina per il sottovuoto, come indicato nelle istruzioni per l'uso. Azionare la macchina per il sottovuoto e, una volta ottenuto il vuoto, rimuovere il sacchetto dalla macchina. Controllare che il sacchetto sia stato sigillato.



METODO DI IMMERSIONE IN ACQUA

Riempire il lavello o una grossa bacinella con dell'acqua. Inserire l'ingrediente in un sacchetto con chiusura a zip e chiudere i bordi lasciando un'apertura di circa 3 cm. Immergere il sacchetto nell'acqua tenendo i bordi in alto, il peso dell'acqua fa fuoriuscire l'aria dall'apertura sacchetto. Continuare ad immergere il sacchetto fino a quando i bordi del sacchetto saranno a filo d'acqua e, prima di immergerlo completamente, chiudere completamente il sacchetto con la zip.



COME SI CUCINA CON LA MODALITA' SOTTOVUOTO

Inserire il Copri Lama, come mostrato nelle istruzioni. Prima di riscaldare l'acqua, mettere il sacchetto preparato e sigillato nel boccale e ricoprirlo di acqua, facendo attenzione a non superare il limite massimo di 2,2 litri. Rimuovere il sacchetto e metterlo da parte mentre si riscalda l'acqua.

Impostare la temperatura desiderata.

Quando l'acqua avrà raggiunto la temperatura impostata, disporre facendo attenzione il sacchetto preparato nel boccale e iniziare la cottura. Assicurarsi che il sacchetto rimanga sempre coperto di acqua durante la cottura. Per cuocere due sacchetti contemporaneamente, assicurarsi che siano entrambi completamente coperti di acqua nel boccale.

Se stai seguendo una ricetta Thermomix® oppure le indicazioni della tabella, troverai indicate direttamente la quantità di acqua e la temperatura necessarie.



COME SERVIRE

Estrarre con cura il sacchetto usando una pinza e servire. La maggior parte degli ingredienti saranno già pronti per essere consumati. Se si desidera ultimare la cottura dell'alimento, asciugarlo tamponando con della carta assorbente per quanto possibile e riscaldare una padella antiaderente senza grassi. Scottare in padella velocemente per evitare di aumentare la temperatura interna della carne o del pesce. Questo passaggio finale serve a formare una crosticina croccante e a esaltare il gusto.



**ASPARAGI E UOVA
A BASSA TEMPERATURA**

*Affidati alla modalità di
cottura Sottovuoto per
cuocere delle uova perfette
per i tuoi asparagi.*

Note relative alle tabelle

- Per prevenire l'eventuale ossidazione sul fondo del boccale, aggiungi all'acqua il succo di mezzo limone o un cucchiaino raso di acido ascorbico in polvere.
- Inserire i sacchetti nel boccale solo dopo che l'acqua ha raggiunto la temperatura richiesta.
- Per riscaldare l'acqua sono necessari, in media, 10 - 15 minuti. La quantità di acqua indicata nella tabella è solo indicativa e dipende dal volume dei sacchetti. I sacchetti devono essere completamente ricoperti di acqua, senza eccedere il livello massimo di riempimento del boccale (2,2 l).
- Modificare i tempi se gli ingredienti hanno diversi pesi o spessore.
- Se si scotta in padella la preparazione dopo la cottura sottovuoto, questa si arricchirà di sapore, ma si dovranno adottare ulteriori misure precauzionali per la sicurezza alimentare.

Tempi e temperatura raccomandate per la cottura

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Acqua per il boccale	Numero di sacchetti	Temperatura TM6	Tempi	Livello di cottura	Consigli
CARNE	Filetto di manzo / Bavetta	720 – 800 g	4 × 180 – 200 g ciascuna, spessore di 2,5 – 3 cm	Circa 1400 g	2	54 °C	1 h 30 min	al sangue	Rosolare in una padella a cottura completata.
						60 °C	1 h 30 min	media	
						64 °C	1 h 30 min	ben cotta	
	Costata di manzo senza osso	900 g	4 × 180 – 200 g ciascuna, spessore di 2,5 – 3 cm	Circa 1300 g	2	58 °C	2 h 15 min	al sangue	Rosolare in una padella a cottura completata.
						65 °C	1 h 45 min	media	
						70 °C	1 h 30 min	ben cotta	
	Brisket di manzo (punta di petto)	600 – 800 g	tagliato in 2 pezzi, spessore di 5 – 6 cm	Circa 1400 g	2	85 °C	12 h	fino a quando la carne si stacca dall'osso	Per quel sapore in più, marinare prima di cuocere.
	Medaglioni di vitello	650 – 800 g	8 × 80 – 100 g ciascuno, spessore di 2,5 cm	Circa 1400 g	2	64 °C	1 h 30 min	ben cotta	Rosolare in una padella a cottura completata.
	Costolette d'agnello	250 – 350 g	4 × 60 – 80 g ciascuna, spessore di 2,5 cm	Circa 1800 g	2	58 °C	1 h 45 min	rosa	
	Filetto di maiale	500 – 700 g	1 filetto tagliato in 2 pezzi, Ø 5 cm	Circa 1200 g	2	75 °C	1 h	ben cotta	
Bracirole di maiale	700 g	2 bracirole di maiale, spessore di 3,5 cm	Circa 1400 g	2	60 °C	2 h 30 min	ben cotta	Rosolare in una padella a cottura completata.	
Guancia di maiale	650 – 800 g	8 x 80 – 100 g ciascuno	Circa 1400 g	2	85 °C	8 h	tenero e succoso		

Tempi e temperatura raccomandate per la cottura

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Acqua per il boccale	Numero di sacchetti	Temperatura TM6	Tempi	Livello di cottura	Consigli
CARNE	Pancetta con cotica	500 – 600 g	2 x 250 – 300 g ciascuna, spessore di 4,5 cm	Circa 1500 g	2	80 °C	7 h	tenero e succoso	
	Spalla di maiale, disossata	800 g	tagliata in 2 pezzi, spessore di 4 – 5 cm	Circa 1400 g	2	85 °C	12 h	fino a quando la carne si stacca dall'osso	Per quel sapore in più, marinare prima di cuocere.
	Petto d'anatra	500 – 600 g	2 x 250 – 300 g ciascuno, spessore di 2,5 – 3 cm	Circa 1200 g	2	62 °C	1 h 30 min	rosa	Rosolare in una padella a cottura completata.
	Petto di pollo	500 – 600 g	2 x 250 – 300 g ciascuno, spessore di 2 – 3 cm	Circa 1500 g	2	72 °C	1 h 30 min	ben cotta	Cuocere con la pelle e rosolare a cottura ultimata o semplicemente massaggiarli con un mix di erbe e spezie.
	Cosce di pollo	700 – 750 g	4 x 180 g ciascuna, spessore di 3 cm	Circa 1400 g	1 – 2	75 °C	1 h	ben cotta	Se con la pelle, rosolare in una padella a cottura ultimata.

Tempi e temperatura raccomandate per la cottura

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Acqua per il boccale	Numero di sacchetti	Temperatura TM6	Tempi	Livello di cottura	Consigli
PESCE/MOLLUSCHI	Pesce magro (es. coda di rospo/nasello)	800 g	4 × 200 g ciascuna, 2 cm di spessore	Circa 1400 g	2	60 °C	1 h	cotto	Il pesce per la cottura sottovuoto dovrebbe essere di qualità sashimi, vale a dire idoneo per essere mangiato crudo, o dovrebbe essere stato surgelato a una temperatura di almeno -20 °C per un periodo minimo di 24 ore. Raccomandiamo, per la cottura sottovuoto, di acquistare pesce o crostacei surgelati. Scongela prima di cuocerli.
	Pesce grasso (salmone, con o senza pelle)	600 g	4 × 150 g ciascuna, 3 cm di spessore	Circa 1450 g	2	55 °C	45 min	media	
	Gamberi/scampi, sbucciati, dimensioni medie	350 – 380 g	24 pezzi di 15 g ciascuno	Circa 1500 g	2	62 °C	30 min	cotti	
	Scampi, sbucciati e puliti	480 – 500 g	16 pezzi di 30 g ciascuno	Circa 1660 g	2	70 °C	20 min	cotti	

Tempi e temperatura raccomandate per la cottura

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Acqua per il boccale	Numero di sacchetti	Temperatura TM6	Tempi	Livello di cottura	Consigli
PESCE/MOLLUSCHI	Tentacoli di polpo	500 – 800 g	spessore di 2 – 2,5 cm	Circa 1400 g	1 – 2	82 °C	7 h	teneri e succosi	Usare polpi freschi o scongelati. Se si usano polpi surgelati, la consistenza sarà più tenera. Il congelamento (o surgelazione) ha dei vantaggi, in quanto la loro carne è più tenera dopo lo scongelamento.
UOVA	Uova in camicia	4 – 6	uova misura M (53 – 63 g, ciascuno)	Circa 1400 g	0	72 °C	18 – 20 min	tuorlo morbido	Ogni uovo senza il guscio avvolto in una pellicola resistente alle alte temperature chiusa con spago da cucina, togliendo per quanto possibile l'aria.
	Uova a bassa temperatura, con guscio	6	uova misura M (53 – 63 g, ciascuno)	Circa 1850 g	0	65 °C	45 min	albume liquido, tuorlo morbido	
ORTAGGI, DA RADICE	Carote	300 – 600 g	15 cm lunghe, Ø 2 cm	Circa 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Per glassare, saltare in padella a cottura ultimata per pochi minuti insieme ai succhi di cottura.
	Barbabietole	600 g	Ø 4 – 5 cm ciascuna	Circa 1300 g	1	85 °C	3 h		Dimezzare gli ortaggi più grossi.

Tempi e temperatura raccomandate per la cottura

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Acqua per il boccale	Numero di sacchetti	Temperatura TM6	Tempi	Livello di cottura	Consigli
ORTAGGI, TENERI	Fagiolini freschi	300 – 600 g	normali o piatti	Circa 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Per cuocere gli ortaggi, aromatizzare con sale, pepe e aromi freschi. Aggiungere olio extravergine di oliva o burro nel sacchetto prima di cuocere, per ottenere un fantastico contorno.
	Funghi	250 g	Ø 3 – 5 cm	Circa 1500 g	1 – 2	59 °C	1 h		
	Melanzane	320 – 360 g	2 × 160 – 180 g, ciascuna tagliata a fette di 1,5 – 2 cm	Circa 1500 g	1 – 2	85 °C	2 h		Passare alla griglia a cottura completata per dare un gusto affumicato.
	Asparagi	500 g	Ø 1,5 cm	Circa 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min		Ottimi serviti con uova in camicia cotte sottovuoto.
FRUTTA, POLPA DURA	Pere mature	600 g	4 × 150 g ciascuna, tagliata a metà	Circa 1600 g	2	80 °C	1 h 30 min		Per un gusto diverso, aromatizzare con spezie e/o aggiungere del liquido, come vino dolce, rum o succo di frutta. Servire con gelato o crema.
	Ananas	400 g	4 fette × 100 g ciascuna, spessore di 2 cm	Circa 1500 g	1	85 °C	45 min		
FRUTTA, POLPA MOLLE	Albicocche	300 – 350 g	3, tagliate a metà, Ø 5 cm	Circa 1400 g	1	80 °C	1 h		
	Banane	400 g	4 x 100 g ciascuna, Ø 3 cm	Circa 1500 g	1	68 °C	20 min		

Introduzione alla Cottura Lenta

Il delizioso profumo della cena preparata lentamente, i ricchi aromi e la promessa di un pasto delizioso sono tra le cose più piacevoli quando si rientra a casa. La Cottura Lenta di Thermomix® consente di cuocere gli ingredienti per un periodo di tempo più lungo rispetto ai tradizionali sistemi di cottura, dà il massimo risalto al sapore dei singoli ingredienti e allo stesso tempo rende più tenera la consistenza finale.

Le ricette a Cottura Lenta non richiedono una lunga preparazione manuale poiché cuociono lentamente, aiutandoci nella nostra lotta settimanale con l'orologio e il tempo che vola.

Sono ricette molto apprezzate nelle giornate lavorative, ma soprattutto durante i fine settimana, per avere più tempo da dedicare alla famiglia e agli amici, mentre la cena cuoce da sola.

Tutti i tagli di carne meno pregiati e più duri, diventano teneri e succosi se cotti con la modalità Cottura Lenta di Thermomix®. Potrai scegliere tagli di carne meno costosi, come la spalla di maiale o di agnello, il petto di manzo o le cosce di pollo e gustarli appieno. Thermomix® ti garantisce il migliore dei risultati, ogni volta che lo vorrai!

SPALLA DI AGNELLO COTTA LENTAMENTE

*Utilizza il brodo di cottura
per preparare i noodles.*

Istruzioni per la Cottura Lenta

ISTRUZIONI

Scegliere per la Cottura Lenta ingredienti freschi o surgelati, in base alla ricetta. Se si usano ingredienti surgelati, scongelare la carne, il pollame o le verdure prima di cucinarli. In tal modo la bassa temperatura potrà giungere al cuore dell'alimento cuocendolo completamente.

Per una cottura omogenea, tagliare gli ingredienti in pezzi della stessa dimensione e spessore, eliminando, qualora fosse necessario, il grasso dalla carne. Difatti quando si cuoce la carne lentamente, il grasso tende a non sciogliersi. Eliminando il grasso, invece, si otterrà una preparazione più salutare, ma allo stesso tempo gustosa.

Inserisci il Copri Lama nel boccale come mostrato nelle istruzioni per l'uso e distribuisce gli ingredienti preparati in modo uniforme sul Copri Lama. Aggiungere aromi come spezie ed erbe o altri ingredienti appena si inizia la cottura.



Aggiungi liquido, ad esempio brodo o salsa, ricoprendo gli ingredienti, senza però immergerli. Ricorda che la quantità di liquido non si ridurrà durante la Cottura Lenta, come accade negli altri metodi di cottura, per cui si dovrà fare attenzione a non riempire eccessivamente il boccale.

Impostare la temperatura in base alla ricetta scelta e seguire le istruzioni che compaiono sullo schermo del Thermomix®.

Si potrà aggiungere pasta o riso a fine cottura, cuocendoli nel boccale con il normale metodo di cottura.

Gli ingredienti freschi che necessitano di una breve cottura, ad esempio gli spinaci, i broccoli, i piselli, le zucchine e le erbe aromatiche, potranno essere aggiunti a fine cottura. Aggiungere latte, panna o formaggio fresco a fine cottura, per mantenerne la ricca consistenza.

Per addensare la salsa di una ricetta a Cottura Lenta:

- Aggiungere 10 g di farina all'inizio della ricetta e aspettare che la pietanza si addensi.
- Fare una pastella con 15 g di amido di mais (maizena) e 15 g di acqua fredda e aggiungerla a fine cottura. Portare a bollore fino a quando il liquido si addenserà.
- Togliere il misurino dal coperchio del boccale e far addensare la salsa: **10 min./120 °C/vel. 4**.

ANANAS COTTA LENTAMENTE

Dolce o salato, è possibile cucinare un'ampia gamma di ingredienti diversi con la modalità Cottura Lenta. Lasciati ispirare!



Note relative alla tabella Cottura Lenta

- Per prevenire l'eventuale ossidazione sul fondo del boccale, aggiungi all'acqua il succo di mezzo limone o un cucchiaino raso di acido ascorbico in polvere.
- La quantità di liquido indicato nella tabella è indicativo.
- Quando adatti altre ricette alla Cottura Lenta tieni presente che questo metodo non richiede tanti liquidi come per altre ricette dove si ha evaporazione.
- Coprire gli ingredienti con liquidi come brodo, salsa, ecc. Non superare il limite di riempimento di 2,2 litri.
- Non usare più di 800 g di carne.
- Non cuocere i fagioli rossi con la Cottura Lenta: le temperature raggiunte non sono sufficienti ad eliminare le tossine naturalmente contenute al loro interno.
- Se gli ingredienti che usi hanno pesi o spessore diversi da quelli indicati nella tabella, i tempi vanno modificati adattandoli.

Tempi e temperature raccomandate

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Indicazioni sulla quantità di liquido	Temperatura TM6	Tempi	Consigli
CARNE	Stufato	400 g	3 cm x 3 cm	Circa 300 g	85 °C	7 ore	Una salsa dal forte sapore a base di brodo di manzo e birra stout crea uno stufato dal gusto perfetto.
	Macinato di manzo	600 g		Circa 750 g	98 °C	4 ore	Cuocere il macinato di manzo in una classica salsa al pomodoro, utilizzando 150 g di vino rosso, 200 g di brodo di manzo, 400 g di pomodori pelati a pezzetti, per fare un ottimo ragù alla bolognese.
	Costine di manzo senza osso	800 g	tagliate in 8 pezzi	Circa 700 – 800 g	98 °C	4 h 30 min	Ottime per realizzare un classico stufato con verdure, vino rosso e un ricco brodo di carne.
	Spalla di agnello	650 g	a pezzi di 4 cm x 4 cm	Circa 450 – 500 g	98 °C	6 ore	Marinare in una pasta di curry e usare latte di cocco per realizzare uno squisito curry di agnello.
	Guancia di maiale	500 g	4 x 100 – 120 g ciascuno	Circa 1500 g	95 °C	8 ore	Marinare in olio e cipolla per un risultato ancora più gustoso.
	Pancetta con cotica	600 g	a pezzi di 3 cm x 9 cm	Circa 750 g	98 °C	4 ore	Far bollire in brodo vegetale. Rosolare in padella a cottura completata. Filtrare il brodo di cottura, aggiungere aromi per cuocervi pasta o riso e servire con la pancetta di maiale.
	Pancetta con cotica	800 g	a pezzi di 10 cm x 10 cm	Circa 750 g	98 °C	4 ore	Marinare prima di cuocere per ottenere i migliori risultati. Usare brodo di pollo per cuocere. Al termine della cottura, stracciare la carne e amalgamarla con una salsa BBQ.
	Polpettine di carne	500 g di tritato di carne, 10% di grasso	30 g ciascuna		Circa 800 g	98 °C	3 ore

Tempi e temperature raccomandate

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Indicazioni sulla quantità di liquido	Temperatura TM6	Tempi	Consigli
CARNE	Coscia d'anatra	2	Con pelle e ossa, 800 g circa	Circa 1020 g	98 °C	3 ore	Insaporire il brodo di pollo con ciliegie secche, verdure e foglie di alloro per ottenere un'anatra tenerissima e deliziosa. Stracciare l'anatra cotta e servirla con una salsa alle prugne.
	Cosce di pollo	700 – 800 g	4 × 180 g ciascuna, 3 cm di spessore	Circa 700 g	95 °C	3 h 30 min	Una miscela di peperoncini rossi, pomodori e brodo di pollo è un'ottima base per uno stufato di cosce di pollo.
	Cosce di tacchino, senza pelle	650 g	tagliate in cubetti di 4 – 6 cm	Circa 550 g	95 °C	3 ore	Possono essere preparate con Cottura Lenta in brodo di pollo con verdure e servite con funghi saltati in padella con bacon.
ALTRI	Tentacoli di polpo	500 – 800 g	spessore di 2 – 3 cm	Circa 800 g	80 °C	5 ore	Ricoprire con olio extravergine di oliva per realizzare un delizioso polpo confit.
	Calamari	500 – 800 g	tagliati ad anelli più tentacoli	Circa 800 g	80 °C	5 h	Cuocere a Cottura Lenta in una squisita salsa al pomodoro.
	Fagioli haricot secchi, ammollati in acqua per una notte	200 g di peso secco		Circa 560 g	98 °C	4 ore	Ammollare in acqua per una notte prima di cucinare. Cuocere in una salsa al pomodoro, con verdure, per realizzare una gustosa minestra di fagioli.
	Ceci secchi, ammollati in acqua per una notte	200 g di peso secco		560 g di liquido, brodo vegetale, aromi, olio di oliva 50 ml	98 °C	4 ore	Ammollare in acqua per una notte prima di cucinare. Cuocere in una salsa al pomodoro, con verdure, per realizzare una gustosa minestra di fagioli.
	Fagioli bianchi secchi, ammollati in acqua per una notte	200 g di peso secco		Circa 560 g	98 °C	4 ore	Ammollare in acqua per una notte prima di cucinare. Cuocere in una salsa al pomodoro, con verdure, per realizzare una gustosa minestra di fagioli.

Tempi e temperature raccomandate

	Ingredienti	Quantità	Dimensione/spessore	Indicazioni sulla quantità di liquido	Temperatura TM6	Tempi	Consigli
ALTRI	Ortaggi da radice: carote, cipolle, sedano rapa, patate dolci	600 g	lunghezza 10 cm , Ø 2 cm	Circa 1300 g	85 °C	2 h 30 min	Far bollire in brodo vegetale o di pollo. Servire le verdure con un po' di liquido di cottura e cospargerle con erbe fresche. Il brodo di cottura è una perfetta base per una gustosa zuppa.
	Zucca butternut/ hokkaido	700 g	tagliata a pezzi di 1 cm x 3 cm x 6 cm	Circa 1200 g	85 °C	4 ore	Stufare i pezzi di zucca in un mix di brodo vegetale e brodo miso per un gusto piatto di verdure. Aggiungere erbe fresche tritate prima di servire.
	Pere, mature ma sode	4 pere, 180 g ciascuna	intere, sbucciate	Circa 1100 g	90 °C	4 ore	Cuocere in uno sciroppo di vino e aromatizzare con scorze di arancia, stecche di cannella e anice stellato.
	Ananas	500 g	6 spicchi, tagliati per lungo, spesse 2 cm nel bordo	Circa 800 g	85 °C	2 ore	Cuocere in uno a base di acqua e zucchero sciroppo e aromatizzare con peperoncino e rum. Servire l'ananas con lo sciroppo e del gelato.
	Mele cotte	4 mele	tagliate a metà, con la buccia	Circa 1400 g	95 °C	2 ore	Cuocere in uno sciroppo a base di acqua e zucchero e lasciarle lì fino al momento di servire. Ottime per colazione o come dessert.
	Nettarine/pesche, sode	400 g	4 tagliate a metà, con la buccia	Circa 1700 g	95 °C	2 ore	Cospargerle con del miele prima di servire.

IMPRINT

Adattamento del testo per la svizzera: Vorwerk Schweiz AG**Responsabile del progetto**

Sarah Werhahn, Vorwerk Int.
Francisco Cedillo, Vorwerk Int.

Coordinamento del progetto

Cara Hobday, Tasty Art, UK
Catarina Gouveia, Portogallo

Redazione editoriale

Beatriz Rodriguez Diez,
Editore, Vorwerk Int.
Cara Hobday, Direttore di
redazione, Tasty Art, UK
Catarina Gouveia,
Direttore di redazione,
Portogallo
Irmgard Buth, Consulente
alimentare, Germania
Maria Resende, Editore,
Vorwerk Int.

Tabelle di cottura

Cara Hobday, Tasty Art, UK
Catarina Gouveia,
Consulente, Portogallo
Evelin Guder, Consulente,
Germania

Fotografie

Antonio Nascimento,
Premier Picture, Portogallo

Prop stylist

Ana Trancoso,
Premier Picture, Portogallo

Food stylist

Cara Hobday, Tasty Art, UK

Produzione del booklet

Concept/Design: Lichten,
Hamburg, Germania
Layout: Effizienta oHG,
Monaco, Germania

Stampa

B&W Druck und Marketing
GmbH, Bochum

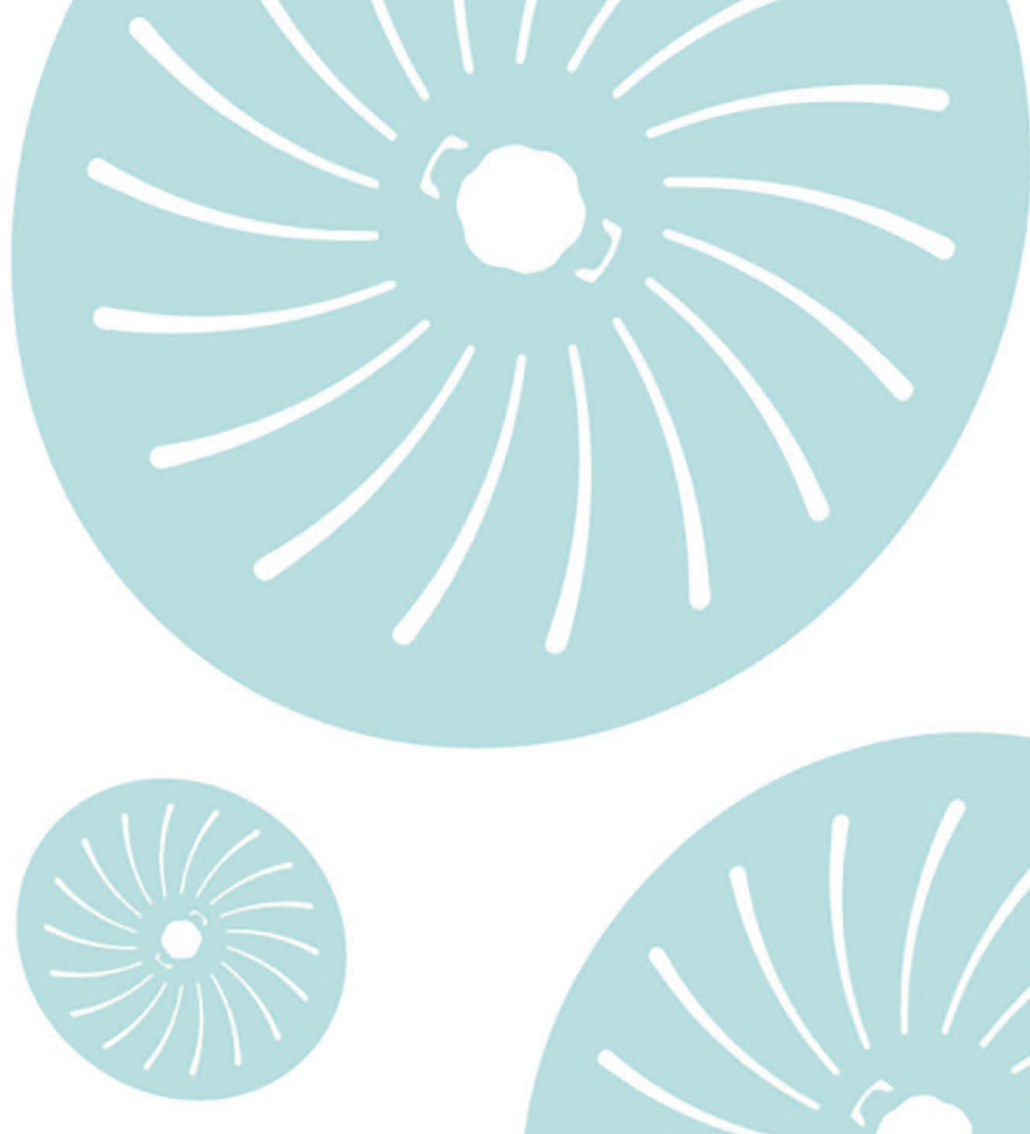
1ª edizione

Maggio 2019
3 lingue

Editore

Vorwerk International & Co. KmG
Verenastrasse 39
8832 Wollerau
Svizzera
thermomix.vorwerk.com

Copyright® 2019 by Vorwerk
International & Co. KmG, Wollerau, Svizzera
I contenuti di questa opera non possono
essere, né totalmente né parzialmente,
riprodotti, archiviati, trasmessi o
distribuiti in nessuna forma o attraverso
alcun tipo di mezzo elettronico,
meccanico o di qualsiasi altro genere,
senza il permesso di Vorwerk Vorwerk
International & Co. KmG.





thermomix.vorwerk.com