


thermomix

Thermomix®  
râpe 4-en-1  
Guide de prise  
en main

VORWERK





La Thermomix®  
râpe 4-en-1  
s'appelle en France  
« Thermomix Découpe  
Minute ». L'équivalent  
français peut apparaître  
sur les pages des  
recettes – il s'agit de la  
même chose.

## Sommaire

- |    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 05 | <b>Introduction</b>  | 42 | <b>Les inspirations du quotidien</b>          |
| 06 | <b>De nouvelles possibilités avec le Thermomix®</b>                      | 54 | <b>Les recettes</b>                           |
| 08 | <b>Contenu du colis</b>  |    | <i>Recettes froides</i>                       |
|    | <b>Découverte de la Thermomix® râpe 4-en-1</b>                           | 56 | Salade de carottes râpées                     |
| 09 | Composition de la Thermomix® râpe 4-en-1                                 | 58 | Salade de chou avec la Thermomix® râpe 4-en-1 |
| 10 | Fonctions du disque de découpe   | 60 | Salade crémeuse au concombre et à l'aneth     |
| 12 | <b>Prêt ? Partez ! Comment utiliser la Thermomix® râpe 4-en-1</b>        | 62 | Buddha bowl au poulet                         |
| 12 | Assemblage   |    | <i>Recettes chaudes</i>                       |
| 14 | Démontage  | 66 | Gratin de pommes de terre                     |
| 14 | Nettoyage  | 68 | Pizza végétarienne                            |
| 16 | Comment utiliser la Thermomix® râpe 4-en-1 avec le Thermomix® TM6 ou TM5 | 72 | Paillassons de pommes de terre                |
| 18 | <b>Conseils pour des résultats de pro</b>                                | 75 | Galette à la ratatouille                      |
| 19 | Trucs et astuces   |    | <i>Le sucré</i>                               |
| 22 | Guide de découpe des aliments  | 78 | Carpaccio d'ananas avec sorbet rose           |
|    |  | 80 | Tarte aux pommes                              |





## Introduction

*Thermomix® te facilite la vie en cuisine,*

et la Thermomix® râpe 4-en-1 rendra la préparation de toutes les recettes encore plus simple et rapide. La Thermomix® râpe 4-en-1 tranche et râpe de façon précise et efficace pour des résultats toujours au top. Dorénavant, découpe et râpe tes fruits et légumes au quotidien en un tour de main, gagne toujours plus de temps dans la préparation de tes recettes et sublime n'importe lequel de tes plats salés ou sucrés.

Ce guide est destiné à t'accompagner dans ta prise en main de la Thermomix® râpe 4-en-1, que tu en aies besoin pour réaliser tes recettes de tous les jours ou pour mettre les petits plats dans les grands. Tu trouveras également dans ce guide une sélection de nos recettes préférées, mais tu peux aussi consulter Cookidoo®, où nous publions régulièrement de nouvelles recettes pour t'aider à varier les saveurs. Gain de temps et de place, polyvalence, facilité d'utilisation, source d'inspiration infinie... Les avantages de Thermomix® sont nombreux, et avec nouvelle Thermomix® râpe 4-en-1, c'est un nouveau monde de saveurs qui s'ouvre à toi.



## De nouvelles possibilités avec le Thermomix®

Les années passent mais la mission de **Thermomix®** reste la même : te simplifier la vie en cuisine. C'est pour cela que nous ne cessons d'innover en proposant continuellement de nouveaux accessoires. La Thermomix® râpe 4-en-1 est le nouvel allié de ton Thermomix® pour trancher et râper efficacement et sans effort tous les ingrédients. Notre objectif : te faire gagner encore plus de temps en cuisine et t'aider à réaliser des recettes qui ne manqueront pas d'impressionner

tes convives. Les avantages de la Thermomix® râpe 4-en-1 sont nombreux :

- **Un disque polyvalent unique au monde offrant 4 modes de découpe.**

La râpe permet de découper les aliments de quatre manières différentes : tranches fines ou épaisses, râpé fin ou épais. Ultra compacte, le disque se range en toute sécurité dans son couvercle. Ni vu, ni connu !



- **Le bol de mixage du Thermomix® reste propre.** On l'a déjà dit : La Thermomix® râpe 4-en-1 est conçue pour te faciliter la vie. Le panier de découpe s'insère directement dans le bol de mixage du Thermomix®, qui reste donc propre et prêt à l'emploi dès lors que le panier de découpe et l'axe central de la Thermomix® râpe 4-en-1 sont enlevés.

- **Une cuisine plus saine et une présentation plus attrayante.**

La Thermomix® râpe 4-en-1 permet d'ajouter sans effort des fruits et légumes à tes recettes maintes fois testées (et approuvées !) et t'encourage à essayer de nouvelles recettes plus saines. Prépare en un tour de main des plats sains et riches en couleurs et en saveurs. Même les enfants en redemanderont !



- **Un gain de temps considérable en cuisini.**

La Thermomix® râpe 4-en-1 est si polyvalente que tu ne pourras plus t'en passer. Grâce à elle tu prépareras tes fruits et légumes avec une facilité déconcertante. tu pourras ranger ta planche à découper et ton couteau au placard !

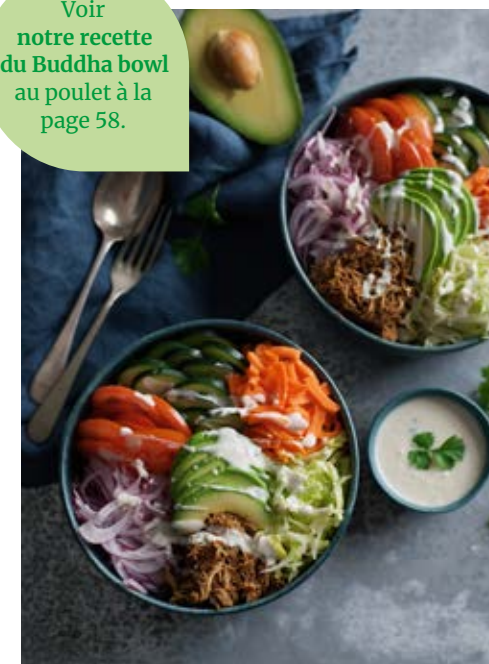
- **Une découpe régulière pour une cuisson plus homogène.**

La Thermomix® râpe 4-en-1 permet de découper les fruits et légumes en tranches régulières pour une cuisson plus homogène.

- **Une découpe précise pour une présentation plus raffinée.**

La fine lame de la Thermomix® râpe 4-en-1 découpe avec précision tous les ingrédients, laissant la chair des fruits et légumes intacte. Même les plats les plus simples deviennent de véritables festins pour les yeux !

Voir  
notre recette  
du Buddha bowl  
au poulet à la  
page 58.



# Contenu du colis

## Découverte du de la Thermomix® râpe 4-en-1

*La Thermomix® râpe 4-en-1* comprend cinq pièces (voir photo ci-dessous). D'une qualité irréprochable et conçus pour durer, tous les produits Thermomix® t'accompagneront pendant de nombreuses années. En acier inoxydable de haute qualité, le disque de découpe permet de trancher et râper les aliments rapidement et efficacement afin de passer moins de temps en cuisine. Chaque pièce a été conçue et testée avec le plus grand soin par nos ingénieurs pour t'aider à te surpasser en cuisine, sans le moindre effort de ta part ! Tu trouveras ci-après une description de chaque pièce de la Thermomix® râpe 4-en-1.



La Thermomix® râpe 4-en-1 s'appelle en France « Thermomix Découpe Minute ». L'équivalent français peut apparaître sur les pages des recettes – il s'agit de la même chose.

### Couvercle du disque

Le disque de découpe se loge dans le couvercle et les bras du Thermomix® se ferment sur le couvercle. Deux cheminées d'insertion, une large et une plus étroite, permettent de maintenir en place les aliments de toutes tailles.

### Panier de découpe

Muni de deux anses, le panier de découpe est facile à utiliser et peut contenir jusqu'à environ 800 g d'aliments tranchés ou râpés.

### Poussoir

En appuyant légèrement et régulièrement sur le poussoir, les aliments sont tranchés ou râpés de façon plus régulière. Il n'y a pas besoin de pousser les ingrédients mais seulement de les accompagner délicatement.

### Disque de découpe

En acier inoxydable de haute qualité, le disque de découpe double faces est muni de lames solides et tranchantes pour couper toute une variété d'ingrédients. Un côté permet de trancher (face 1) avec l'axe gris foncé, l'autre de râper (face 2) avec l'axe gris clair.

### Axe central

Connecté au disque de découpe, l'axe central s'insère directement sur les couteaux.





## Fonctions de la Thermomix® râpe 4-en-1

### Face 1 : trancher

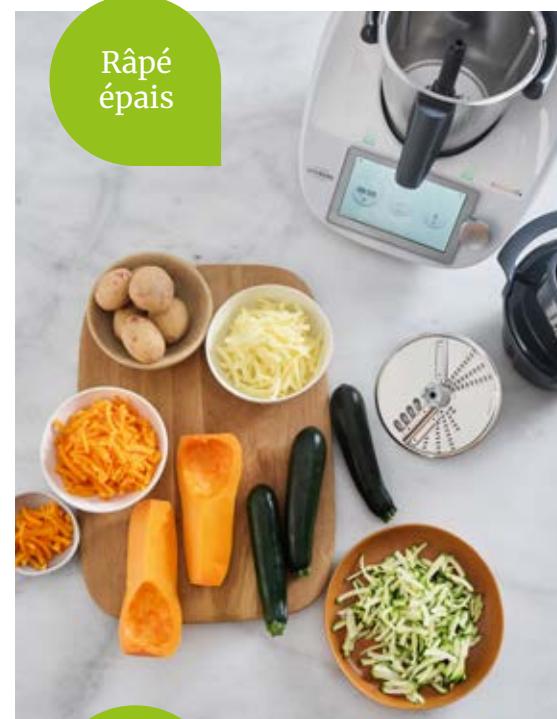
Symbole tranche gravé & axe gris foncé



Tranches  
fines



Râpé  
épais



Râpé  
fin



### Face 2 : râper

Symbole râpé gravé & axe gris clair



# Prêt ? Partez !

## Comment utiliser la Thermomix® râpe 4-en-1

### La Thermomix® râpe 4-en-1

prépare les ingrédients en un clin d'oeil. Tourne le bouton et laisse le robot faire le travail ! Aussi facile à nettoyer qu'à utiliser, la Thermomix® râpe 4-en-1 te facilite toujours plus la tâche en cuisine.

### Assemblage

**1** Avant d'assembler la Thermomix® râpe 4-en-1, s'assurer que le bol de mixage est vide et qu'il est correctement inséré et positionné dans le Thermomix® TM6 ou TM5.



**2** Placer l'axe central sur le couteau Thermomix® dans le bol de mixage et s'assurer qu'il est correctement placé. La base de l'axe doit être fixée au centre du couteau et l'axe doit être positionné à la verticale.



**3** Placer le panier de découpe sur l'axe central. Le trou central du panier doit laisser passer l'axe.



**4** Toujours tenir le disque de découpe par son axe (gris clair ou gris foncé) car le disque est très coupant. Placer le disque sur l'axe central, face souhaitée orientée vers le haut. (voir p. 10-11).



**5** Placer le couvercle sur le panier de découpe. Lorsque le Thermomix® est en marche, les bras autobloquants maintiennent le couvercle de la Thermomix® râpe 4-en-1 en place de sorte que celui-ci ne puisse pas être éjecté.



**6** Insérer les ingrédients dans la cheminée du couvercle.



**7** Utiliser le poussoir pour accompagner délicatement les ingrédients à glisser de manière régulière vers le disque de découpe.

Tu peux désormais découper et râper tes aliments à l'épaisseur désirée. Prends vite en main la Thermomix® râpe 4-en-1 !



## Démontage

Le poussoir s'enclenche automatiquement en position de sécurité à la fin de l'opération de râpage ou de tranchage ; il ne bougera pas lors du retrait du couvercle.

Pour faciliter la manipulation, le disque reste logé à l'intérieur du couvercle lorsque le couvercle est soulevé, ce qui permet de retirer facilement les ingrédients du panier de découpe.

Tous les aliments sont à présent tranchés ou râpés ? Il suffit de retirer le panier de découpe et l'axe central et le tour est joué ! Le bol de mixage est propre et prêt à être utilisé !

## Nettoyage

Toujours tenir le disque de découpe par l'axe gris clair ou gris foncé pour éviter de toucher les bords tranchants. Après que les fruits ou légumes ont été tranchés ou râpés, un nettoyage rapide des pièces sous l'eau du robinet suffit.

Utiliser du liquide vaisselle lorsqu'un nettoyage plus profond est nécessaire, par exemple après avoir tranché ou râpé du fromage. Pour nettoyer le disque de découpe, utiliser une brosse à vaisselle et le rincer sous l'eau courante, en faisant attention aux arêtes tranchantes.

La Thermomix® râpe 4-en-1 est adapté au lave-vaisselle. Démontez chacune des pièces et, si possible, les placer dans la partie supérieure du lave-vaisselle. Le disque de découpe peut être nettoyé au lave-vaisselle, mais un nettoyage à la main aidera à garder les lames aiguisées plus longtemps. Ne jamais laisser le disque de découpe dans de l'eau afin d'éviter qu'il ne s'oxyde.

Certains ingrédients riches en bêta-carotène, tels que les carottes, peuvent tâcher l'acier ainsi que les parties en plastique de la Thermomix® râpe 4-en-1. Pour éliminer efficacement ces taches sans endommager le disque, frotter les parties tachées avec un coton ou un papier absorbant imbibé d'huile végétale, puis laver le tout avec de l'eau et du liquide vaisselle. Toujours tenir le disque par l'axe gris clair ou gris foncé lors de cette opération. Ne jamais utiliser d'eau de Javel pour nettoyer les pièces de la Thermomix® râpe 4-en-1.





## Comment utiliser la Thermomix® râpe 4-en-1 avec le Thermomix® TM6 ou TM5

Maintenant que tu connais mieux toutes les pièces de la Thermomix® râpe 4-en-1, te voilà prêt-e à commencer à trancher et à râper tes ingrédients préférés. Que tu suives une recette guidée sur le robot ou que tu réalises ta recette préférée les yeux fermés, la Thermomix® râpe 4-en-1 est très facile à utiliser. La Thermomix® râpe 4-en-1 est compatible avec les Thermomix® TM6 et TM5 et les recettes pour chaque modèle sont disponibles sur Cookidoo®.

Voyons à présent comment utiliser la râpe avec ces deux appareils.

### Avec le Thermomix® TM6

Balayer l'écran d'accueil pour accéder aux modes râper et trancher. Des explications supplémentaires sont disponibles pour chacun en effleurant l'icône d'information du Thermomix®. Important : le type de découpe est fonction de la face du disque qui est insérée vers le haut, pas du mode choisi.



Pour chaque mode, tu peux sélectionner une découpe fine ou épaisse. Tourner le bouton pour sélectionner l'option désirée, et le Thermomix® démarrera. Insérer les ingrédients dans la cheminée du couvercle et appuyer de façon régulière dessus à l'aide du poussoir. Tourner le bouton pour arrêter le mode une fois la découpe des fruits ou légumes terminée. Lorsque le mode s'arrête automatiquement après 1 minute, vérifier le panier et, si nécessaire, le vider avant de continuer.

### Avec le Thermomix® TM5



**Attention ! Toujours régler le minuteur sur 1 minute maximum pour éviter de trop remplir le panier et toujours utiliser la vitesse 4.**



**Pour des tranches épaisses ou un râpé épais,** régler le minuteur sur un temps maximum de **1 minute** et sélectionner la **vitesse 4**. Insérer les ingrédients dans la cheminée du couvercle et appuyer de façon régulière dessus à l'aide du poussoir. Tourner le bouton pour arrêter le mode une fois la découpe des fruits ou légumes terminée. Lorsque le mode s'arrête automatiquement après 1 minute, vérifier le panier et, si nécessaire, le vider avant de continuer.

Pour des **tranches fines** ou un **râpé fin**, régler le minuteur sur un temps maximum de **1 minute**, sélectionner le mode de rotation **sens inverse** et tourner le bouton sur la **vitesse 4**. Insérer les ingrédients dans la cheminée du couvercle et appuyer de façon régulière dessus à l'aide du poussoir. Tourner le bouton pour arrêter le mode une fois la découpe des fruits ou légumes terminée. Lorsque le mode s'arrête automatiquement après 1 minute, vérifier le panier et, si nécessaire, le vider avant de continuer.

Lorsque les ingrédients sont légers ou de petite taille (champignons, fraises, etc.), ou lorsque leur placement précis est nécessaire pour obtenir un résultat régulier (tranches d'oignon, par exemple), placer d'abord les ingrédients dans la cheminée du couvercle, les maintenir en place à l'aide du poussoir, puis démarrer le Thermomix®. Appuyer de façon régulière pour un résultat plus homogène.

Pour obtenir les meilleurs résultats avec la Thermomix® râpe 4-en-1, suis toujours les instructions des recettes guidées que tu trouveras sur Cookidoo®.

## Conseils de pro pour des résultats de pro

*Une grande variété d'ingrédients* peuvent être tranchés ou râpés avec la Thermomix® râpe 4-en-1 (légumes, légumes-racines, fruits, fromages à pâte dure, etc.). tu peux donc réaliser rapidement, facilement et précisément tes propres garnitures de pizza, gratins de légumes, salades de fruits, et bien d'autres plats. Voici nos meilleurs conseils pour ravir les papilles de toute la famille grâce à la Thermomix® râpe 4-en-1 !



## Trucs et astuces

### DÉCOUPE ÉPAISSE OU FINE ? NOS CONSEILS

- **Pour des tranches parfaitement uniformes**, guider les ingrédients à l'intérieur de la cheminée du couvercle en appuyant de façon régulière sur le poussoir.
- **Les ingrédients crus** peuvent être coupés/râpés finement ou en morceaux plus épais, bien qu'avec certains ingrédients durs ou fibreux comme la betterave ou le céleri-rave, un tranchage/râpé fin permet d'obtenir de meilleurs résultats.
- **Pour éviter qu'ils ne perdent leur tenue à la cuisson et qu'ils ne sèchent au four**, couper en tranches épaisses ou râper épais les ingrédients à cuisiner, sauf si un résultat spécifique est recherché (confection de frites, par exemple). Dans ce cas, trancher finement les légumes-racines pour qu'ils sèchent lentement au four.

### CONSEILS SUR LES INGRÉDIENTS

- **Les ingrédients cuits et surgelés** ne conviennent pas pour être tranchés ou râpés avec la Thermomix® râpe 4-en-1 (à l'exception des betteraves cuites).
- **Pour une découpe parfaite**, lors de l'achat des ingrédients, choisir des fruits et légumes de petit calibre afin qu'ils puissent rentrer dans la cheminée du couvercle.
- **Pour trancher de la façon la plus régulière possible des ingrédients de petit calibre** (champignons, fraises, etc.), placer les ingrédients dans la cheminée du couvercle, les



Découpe en plusieurs morceaux les aliments trop volumineux, comme le butternut.



maintenir en place à l'aide du poussoir, puis mettre le Thermomix® en marche. Une fois tous les aliments tranchés/râpés, arrêter le Thermomix®, vider le panier et, si nécessaire, procéder de même avec de nouveaux ingrédients.

- Les ingrédients de gros calibre tels que le beurre, l'aubergine ou le céleri-rave doivent être coupés pour rentrer dans la cheminée du couvercle.
- Les fruits et légumes doivent être mûrs mais fermes au toucher. C'est surtout vrai pour les ingrédients plus mous, comme les tomates (n'utiliser que des tomates prunes qui peuvent rentrer entières dans la cheminée d'insertion), les avocats ou les mangues.

- Pour trancher les légumes longs comme les aubergines de sorte à obtenir des tranches en forme de demi-lune, choisir des légumes de petit calibre et les couper en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau. Placer les moitiés de légume en position verticale dans la cheminée d'insertion la plus large. Il n'est pas possible de trancher les légumes longs dans le sens de la longueur dans la Thermomix® râpe 4-en-1.
- Les ingrédients juteux (pastèque, melon, tomate, kiwi, etc.) ne peuvent être coupés qu'en tranches épaisses. Il est difficile de les trancher finement et de les râper.
- Les saucisses sèches, comme le salami ou les kabanos, conviennent au tranchage. Par contre, les saucisses fraîches et cuites sont trop molles

pour qu'il soit possible d'obtenir des tranches régulières.

- Couper les extrémités des ingrédients étroits tels que les branches de céleri, le poireau, les oignons verts et les carottes. Couper les haricots verts à la même longueur et les placer en botte dans la cheminée du couvercle.
- Certains ingrédients peuvent parfaitement être tranchés, mais pas râpés (légumes-feuilles, poivrons, fenouil, tomates et la plupart des fruits, à l'exception des pommes).
- Utiliser la cheminée insertion étroite ou large en fonction de la taille des ingrédients.

#### TOUJOURS PRÊT

- Râper ou trancher finement le parmesan pour créer des copeaux à parsemer sur les salades ou pour garnir une soupe.
- Trancher les légumes en tranches épaisses et les congeler pour réaliser en un rien de temps des rôtis, des soupes ou des ragoûts.
- Congeler les extrémités de légumes en surplus ou qui n'ont pas pu être tranchés/râpés correctement pour les utiliser plus tard dans des bouillons ou des soupes.
- Trancher ou râper plusieurs légumes à la fois assurera un meilleur résultat final et évitera de faire déborder le panier. Pour gagner du temps, peser tous les ingrédients avant de commencer à trancher ou à râper. N'oublie pas que le panier peut contenir jusqu'à 800 g environ de fruits ou légumes tranchés ou râpés.
- Pour trancher et râper différents types d'ingrédients, et pour éviter d'avoir à retourner plusieurs fois le disque, couper d'abord tous les ingrédients nécessitant la même face du disque avant de le retourner sur l'autre face.

Les radis émincés sont délicieux en salade.



Râpe finement les pommes de terre pour préparer de délicieuses rostis.



Les carottes râpées épaisses sont idéales pour confectionner des soupes et sautés de légumes.



Découpe des tranches épaisses de différents fruits pour confectionner de somptueuses salades de fruits.



## Guide de découpe des aliments

*La Thermomix® râpe 4-en-1* tranche et râpe rapidement et efficacement de très nombreux légumes, fruits et autres ingrédients. Pour obtenir les meilleurs résultats possibles, toujours choisir des fruits mûrs mais fermes au toucher (en particulier les tomates, les avocats et les mangues). En effet, un fruit trop mûr serait écrasé plutôt que tranché.

### Légumes frais et croquants

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Aubergines</b>	Les couper en deux ou en quartiers dans le sens de la longueur.	Tranches épaisses	Placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle. Les aubergines asiatiques étant plus fines que les aubergines classiques, elles sont idéales pour obtenir des tranches rondes.
<b>Betteraves</b>	Betteraves crues ou cuites, lavées et nettoyées, si nécessaire. Couper les betteraves trop grosses en deux ou les détailler en quartiers.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Placer les betteraves dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
<b>Choux de Bruxelles</b>	Entiers.	Tranches épaisses ou fines	Remplir la cheminée du couvercle avant de démarrer le robot.
<b>Carottes</b>	Entières, sans la peau ou brossées.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Pour obtenir des tranches, placer la carotte en position verticale dans la cheminée du couvercle. Il est possible de trancher plusieurs carottes à la fois en les insérant côte à côte dans la cheminée.

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Céleri-rave/ chou-rave</b>	Épluché et coupé en morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Placer un morceau à la fois en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle (voir image p. 28).
<b>Céleri</b>	Uniquement la tige.	Tranches épaisses ou fines	Placer 4 ou 5 tiges à la fois dans la cheminée du couvercle.
<b>Chou chinois</b>	Couper en morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle du disque de découpe. Ou enrouler les feuilles pour pouvoir les placer en position verticale dans la cheminée du couvercle du disque de découpe.	Tranches épaisses	Placer les morceaux ou les feuilles enroulées en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle (voir image p. 27).
<b>Courgettes</b>	Couper l'extrémité des courgettes de sorte qu'elles tiennent à la verticale sur le disque.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle du disque de découpe.
<b>Concombres</b>	Couper l'extrémité des concombres de sorte qu'ils tiennent à la verticale sur le disque.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle du disque de découpe.
<b>Radis blancs</b>	Brosser les radis blancs pour les nettoyer.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
<b>Fenouil</b>	Si nécessaire, trancher les fenouils en deux ou en plusieurs morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle du disque de découpe.	Tranches épaisses ou fines	Placer un morceau à la fois en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle (voir image p. 28).



► Légumes frais et croquants

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Racine de gingembre</b>	Trop fibreuse, la racine se déchirera. Les filaments les plus durs s'enrouleront sur le disque de découpe.	Déconseillé	Hacher le gingembre dans le bol de mixage ou le trancher manuellement.
<b>Haricots verts</b>	Couper les deux extrémités pour que les haricots soient tous de la même longueur.	Tranches épaisses	Placer une petite poignée de haricots verts pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
<b>Laitues</b>	Retirer les feuilles abîmées. Couper les cœurs de laitue en deux ou en tranches. Enrouler ensemble les feuilles des laitues les plus grosses, comme la laitue romaine, et couper la laitue iceberg en morceaux.	Tranches épaisses	Placer en position verticale dans la cheminée du couvercle.
<b>Légumes feuilles (chou kale, chou branchu, etc.)</b>	Ôter la tige ou du moins la partie la plus épaisse de la tige. Enrouler les feuilles les plus grandes en les serrant le plus possible et couper le cœur en tranches.	Tranches épaisses ou fines	Placer en position verticale dans la cheminée du couvercle (voir image p. 29).
<b>Poireaux</b>	Utiliser uniquement les parties les plus fermes, pas les feuilles vertes « en éventail » du haut.	Tranches épaisses	Placer en position verticale dans la partie la plus étroite ou la plus large de la cheminée du couvercle (voir image p. 30). Trancher plusieurs poireaux à la fois en les insérant côte à côte dans la cheminée.

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Champignons</b>	Utiliser des champignons de même taille pouvant être insérés dans la partie la plus étroite de la cheminée du couvercle. Ôter la queue et nettoyer les champignons. Si les champignons sont trop gros pour être insérés dans la partie la plus étroite de la cheminée du couvercle, les empiler verticalement dans la même position dans la partie la plus large de la cheminée.	Tranches épaisses ou fines	Remplir le tube de la cheminée du couvercle en empilant les champignons à la verticale avant de démarrer l'appareil (voir image p. 31). Utiliser le poussoir pour pousser délicatement les champignons afin d'obtenir des tranches épaisses et régulières.
<b>Oignons</b>	Couper les oignons les plus gros en deux ou trois morceaux.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais	Placer chaque moitié d'oignon le plus verticalement possible pour obtenir des tranches régulières, démarrer le Thermomix® et appuyer légèrement avec le poussoir (voir image p. 30).
<b>Chou de Chine ou bok choy</b>	Choisir des choux de petite taille. Couper le chou en deux ou en morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.	Tranches épaisses	Placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
<b>Panais</b>	Entier, sans la peau ou brossé.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Placer en position verticale dans la cheminée du couvercle. Trancher plusieurs panais à la fois en les insérant côte à côte dans la cheminée.

► Légumes frais et croquants

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
Poivrons	Couper les poivrons en morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle, en prenant soin d'ôter les membranes blanches où se trouvent les pépins.	Tranches épaisses	Placer deux ou trois morceaux à la fois en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle du disque de découpe afin de les caler (voir image p. 31).
Pommes de terre	Couper les pommes de terre en deux ou en plusieurs morceaux si elles sont trop grosses.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Les placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle. Les pommes de terre les plus petites peuvent être placées verticalement ou horizontalement.
Radis	Entiers	Tranches épaisses ou fines Râpé épais	Si les radis sont trop gros pour être insérés dans la partie la plus étroite de la cheminée du couvercle, les empiler verticalement dans la partie la plus large et utiliser le poussoir. Les radis de forme allongée doivent être placés en position verticale dans la partie la plus étroite de la cheminée du couvercle.
Chou rouge	Couper le chou en morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle, en prenant soin de retirer le cœur blanc et dur.	Tranches épaisses ou fines	Placer un morceau à la fois en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
Échalotes	Entières ou coupées en deux.	Tranches épaisses ou fines	Les placer en position verticale dans la partie la plus large ou la plus étroite de la cheminée du couvercle.

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
Oignons verts	Utiliser uniquement les parties les plus fermes, pas les feuilles vertes « en éventail » du haut.	Tranches épaisses	Placer trois ou quatre oignons verts en position verticale dans la partie la plus étroite de la cheminée du couvercle.
Courges	Couper en morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Placer un morceau à la fois en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
Patates douces	Pelées ou simplement nettoyées/brossées. Si nécessaire, les couper en morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle du disque de découpe.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Les placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle du disque de découpe.
Navets	Pelés ou brossés. Couper en deux ou en morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Les placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
Choux blancs	Couper en morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle, en prenant soin de retirer le cœur dur.	Tranches épaisses ou fine	Placer un morceau à la fois en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.



### Céleri-rave

Le couper en morceaux pouvant être insérés dans la cheminée d'insertion la plus large. Congeler ou utiliser dans des soupes les « morceaux » qui restent collés au disque de découpe.



### Fenouil

Le trancher en deux ou plusieurs morceaux pouvant être insérés dans la cheminée d'insertion la plus large. Réaliser des tranches épaisses ou fines.



### Légumes feuilles



Retirer les côtes, enrouler les feuilles les plus grandes en les serrant le plus possible et couper le cœur en deux ou en morceaux pouvant être insérés dans la cheminée d'insertion la plus large.

Couper le rouleau de feuilles en deux et le serrer fermement avant de l'insérer en position verticale dans la cheminée d'insertion. L'émincer finement ou réaliser des tranches plus épaisses.



## Poireau

Placer un poireau en position verticale dans la cheminée d'insertion de votre choix. Il est possible de trancher plusieurs poireaux à la fois, en les plaçant côte à côte à la verticale dans la cheminée d'insertion de votre choix.



## Oignons

Couper les oignons en deux ou trois morceaux et les placer à la verticale dans la cheminée d'insertion la plus large. Les tranches coupées peuvent être épaisses ou fines.



## Poivrons

Couper les poivrons en morceaux, ôter les membranes blanches et les pépins, et insérer deux ou trois morceaux à la fois à la verticale dans la cheminée d'insertion la plus large.



## Champignons

Placer les champignons dans la cheminée d'insertion de votre choix en les empilant avant de démarrer l'appareil et appuyer légèrement avec le poussoir.





## Fruits mûrs à chair ferme

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Pommes</b>	Avec ou sans la peau, coupées en deux, en quartiers ou en morceaux plus fins. Fruits mûrs à chair ferme.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Couper en deux, en quartiers ou en morceaux plus fins les pommes de tailles différentes. Si nécessaire, couper les extrémités des quartiers et tranches. Pour obtenir des tranches en forme de demi lune, placer les moitiés de pomme à la verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle, ou placer deux ou trois quartiers ou morceaux à l'horizontale dans la partie la plus large de la cheminée (voir images p. 35).
<b>Avocat</b>	Débarrassé de la peau et du noyau et coupé en deux dans le sens de la longueur. Toujours utiliser des fruits à chair ferme.	Tranches épaisses	Pour obtenir des tranches en forme de demi lune, placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
<b>Bananes</b>	Entières, débarrassées de leur peau, pas trop mûres.	Tranches épaisses	Placer en position verticale dans la partie la plus étroite de la cheminée du couvercle.
<b>Kiwis</b>	Avec ou sans la peau, entiers Fruits mûrs à chair ferme.	Tranches épaisses	Les placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Citrons</b>	Utiliser uniquement des citrons de petite taille pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle. Avec la peau, entiers La peau doit être ferme.	Tranches épaisses	Les placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
<b>Citrons verts</b>	Avec la peau, entiers. La peau doit être ferme.	Tranches épaisses	Les placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
<b>Melons</b>	Débarrassés de la peau et des pépins et tranchés en morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.	Tranches épaisses	Placer un morceau à la fois en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
<b>Nectarines</b>	Utiliser des fruits à chair ferme. Les couper en deux ou en quatre et retirer le noyau. Pour retirer le noyau, introduire la lame d'un couteau tranchant dans l'extrémité du fruit où se trouvait la tige et l'enfoncer jusqu'à ce qu'elle rencontre le noyau. Faire le tour de la nectarine avec le couteau en utilisant le noyau comme guide. Faire tourner les deux moitiés dans des sens opposés et retirer le noyau à l'aide d'une petite cuillère. Si le noyau ne se détache pas, découper deux tranches jusqu'au noyau (voir images p. 38).	Tranches épaisses	Pour obtenir des tranches en forme de demi lune, placer les moitiés de fruits à la verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle, ou placer deux ou trois quartiers à l'horizontale dans la partie la plus large de la cheminée.

► Fruits mûrs à chair ferme

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
Oranges	Généralement trop grandes pour être insérées en entier dans la cheminée du couvercle. Coupés en deux, les fruits sont difficiles à maintenir en place dans la cheminée. Pour de meilleurs résultats, utiliser des oranges fermes.	Tranches épaisses uniquement	Nous recommandons de trancher les oranges avec un couteau.
Pêches	Utiliser des fruits à chair ferme. Les couper en deux ou en quartiers et ôter le noyau. Pour retirer le noyau, introduire la lame d'un couteau tranchant dans l'extrémité du fruit où se trouvait la tige et l'enfoncer jusqu'à ce qu'elle rencontre le noyau. Faire le tour de la pêche avec le couteau en utilisant le noyau comme guide. Faire tourner les deux moitiés dans des sens opposés et retirer le noyau à l'aide d'une petite cuillère. Si le noyau ne se détache pas, découper deux tranches jusqu'au noyau.	Tranches épaisses	Pour obtenir des tranches en forme de demi lune, placer les moitiés de fruits à la verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle, ou placer deux ou trois quartiers à l'horizontale dans la partie la plus large de la cheminée.
Poires	Utiliser des fruits à chair ferme. Les couper en deux ou en quatre.	Tranches épaisses Râpé épais	Pour obtenir des tranches en forme de demi lune, placer les moitiés de fruits à la verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle, ou placer deux ou trois quartiers à l'horizontale dans la partie la plus large de la cheminée.



Pommes

- 1. Pommes de petit ou moyen calibre**  
Pour obtenir des tranches en forme de demi-lune, couper les petites pommes en deux à la verticale et les pommes de taille moyenne en quartiers. Couper les extrémités de sorte à pouvoir les placer à la verticale dans la cheminée d'insertion la plus large.
- 2. Pommes de petit calibre**  
Pour obtenir des tranches en forme de demi-lune, couper les pommes en deux et les insérer à la verticale dans la cheminée d'insertion la plus large.
- 3. Pommes de moyen calibre**  
Pour obtenir des tranches en forme de demi-lune, couper les pommes en quartiers et en insérer deux ou trois à la fois à l'horizontale dans la partie la plus large de la cheminée d'insertion.
- 4. Pommes de gros calibre**  
Les couper en quartiers et les placer en position verticale dans la cheminée d'insertion de votre choix. Parfait pour les salades de fruits.





► Fruits mûrs à chair ferme

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
Ananas	Ôter la peau et couper l'ananas verticalement de sorte à obtenir 4 à 6 tranches (de 200 g chacune environ).	Tranches épaisses	Placer un morceau à la fois en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
Prunes	Utiliser des fruits à chair ferme. Les couper en deux et ôter le noyau. Pour retirer le noyau, introduire la lame d'un couteau tranchant dans l'extrémité du fruit où se trouvait la tige et l'enfoncer jusqu'à ce qu'elle rencontre le noyau. Faire le tour de la prune avec le couteau en utilisant le noyau comme guide. Faire tourner les deux moitiés dans des sens opposés et retirer le noyau à l'aide d'une petite cuillère. Si le noyau ne se détache pas, découper deux tranches jusqu'au noyau (voir images p. 38).	Tranches épaisses	Pour obtenir des tranches en forme de demi lune, placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle, ou placer deux ou trois quartiers à l'horizontale dans la partie la plus large de la cheminée.
Tomates	Utiliser uniquement des tomates pouvant être insérées dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle du disque de découpe.	Tranches épaisses	Placer en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle (voir image p. 40).

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
Pastèque	Débarrassée de la peau et tranchée en morceaux pouvant être insérés dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.	Tranches épaisses.	Placer une tranche à la fois en position verticale dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle.
Fraises	Utiliser des fruits à chair ferme. Entières et équeutées.	Tranches épaisses.	Les empiler verticalement dans la partie la plus étroite de la cheminée du couvercle, ou horizontalement dans la partie la plus large de la cheminée, et presser légèrement avec le poussoir pour obtenir un résultat plus régulier.

1



### Prunes, nectarines ou pêches

1. Pour retirer le noyau, introduire la lame d'un couteau tranchant dans l'extrémité du fruit où se trouvait la tige et l'enfoncer jusqu'à ce qu'elle rencontre le noyau. Faire le tour du fruit avec le couteau en utilisant le noyau comme guide. Faire tourner les deux moitiés dans des sens opposés et retirer le noyau à l'aide d'une petite cuillère.
2. Si le noyau ne se détache pas, découper deux grandes tranches jusqu'au noyau.
3. Si les deux moitiés ne sont pas trop grandes, les placer ensemble dans la cheminée d'insertion de votre choix. Couper l'extrémité des fruits de sorte que le fruit repose à plat sur le disque de découpe avant d'enclencher le moteur.

2



3



### Avocat

Choisir des fruits mûrs à chair ferme. Les débarrasser de la peau et du noyau et les couper en deux dans le sens de la longueur. Placer en position verticale dans la cheminée d'insertion la plus large et réaliser des tranches épaisses.



### Kiwis

Utiliser des fruits mûrs à chair ferme, avec ou sans la peau, pouvant être insérés dans la cheminée d'insertion la plus large.

### Fraises

Pour de meilleurs résultats, utiliser des fraises fermes, entières et équeutées.





## Ananas

Ôter la peau et couper l'ananas verticalement de sorte à obtenir 4 à 6 tranches (de 200 g chacune environ). Placer un morceau à la fois en position verticale la cheminée d'insertion la plus large.



## Tomates

Placer les tomates entières en position verticale dans la cheminée d'insertion la plus large et appuyer de façon régulière sur le poussoir pour les trancher.



## Autres ingrédients

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
Chocolat	Pourrait bloquer le disque de découpe.	Déconseillé	Pour réaliser des copeaux, utiliser un couteau bien aiguisé ou un éplucheur à légumes.
Œufs durs	Les œufs s'accrocheront au disque et ne se trancheront pas bien.	Déconseillé	Trancher manuellement.
Fromages à pâte dure (parmesan, p. ex.)	Utiliser le fromage à sa sortie du frigo.	Tranches épaisses ou fines Râpé épais ou fin	Placer en position verticale dans la partie la cheminée d'insertion de votre choix.

## Fromages à pâte dure

Placer en position verticale dans la partie la plus étroite ou la cheminée d'insertion de votre choix. Congeler ou utiliser dans des soupes les « bouts » qui restent collés au disque de découpe.



## Les inspirations du quotidien

*Un nouveau monde* de saveurs s'ouvre à vous avec la Thermomix® râpe 4-en-1. Les recettes ci-après sont déjà sur Cookidoo®. Salades, entrées, soupes, plats principaux, pains, desserts... Laisse-toi inspirer par ces recettes à réaliser au Thermomix® ou à utiliser comme point de départ de recettes de ta propre création.





## Rémoulade de céleri-rave

La rémoulade de céleri-rave est un plat d'accompagnement savoureux et peu onéreux à servir avec une grande variété de plats principaux ou en guise d'entrée légère.

- 🔪 5 min ⌚ 10 min
- 🍴 4 portions
- 👤 Facile
- 📊 Par portion : 352 kcal
- 🔑 Céleri-rave, mayonnaise maison



- 🔪 15 min ⌚ 20 min
- 🍴 4 portions
- 👤 Facile
- 📊 Par portion : 230 kcal
- 🔑 Betterave, courgette, mozzarella

## Carpaccio de betterave

Le carpaccio désigne une préparation culinaire coupée en tranches très fines. Ici, de fines tranches de betteraves sont garnies de courgette râpée et de mozzarella pour un plat d'une facilité déconcertante.



## Salade de fenouil, de céleri et de pommes vertes

Trancher le fenouil, le céleri et la pomme verte à l'aide de la Thermomix® râpe 4-en-1, et assaisonner avec une vinaigrette crémeuse au yaourt et à la moutarde de Dijon. Une salade fraîche, légère et simple, prête en moins de 15 minutes.

🔪 10 min ⌚ 15 min

🍽️ 4 portions

👤 Facile

📊 Par portion : 229 kcal

🔑 Fenouil, céleri, pomme verte, aneth, moutarde, yaourt

🔪 15 min ⌚ 15 min

🍽️ 4 portions

👤 Facile


📊 Par portion : 334 kcal

🔑 Poire, chicorée scarole, fromage à pâte persillée, noisettes

## Salade de poires et de fromage bleu saupoudrée de noisettes

Une salade saine et savoureuse qui impressionne néanmoins par sa simplicité. Les poires et la chicorée scarole peuvent être tranchées avec la Thermomix® râpe 4-en-1. Le fromage bleu et la poire sont fréquemment associés en cuisine. À servir en entrée ou en guise de déjeuner léger.





1 h 5 min 1 h 45 min

4 portions

Facile

Par portion : 105 kcal


Pommes de terre, betteraves, patates douces, panais

## Chips de légumes au four

Une collation saine et croustillante que la Thermomix® râpe 4-en-1 permet de réaliser à la maison en un tour de main. De fines tranches de légumes racines sont déshydratées au four pour un résultat délicieux. Conserver dans des contenants scellés.

## Galettes de pommes de terre façon Berne

Ce plat savoureux et consistant est facile à préparer dans la Thermomix® râpe 4-en-1. Il râpe les pommes de terre en quelques minutes avant de passer le relais au robot. À servir à l'occasion d'un buffet, d'un dîner ou d'un brunch entre amis.



10 min 40 min

4 portions

Facile



Par portion : 535 kcal


Pommes de terre, bacon





## Tarte flambée aux oignons


La crème aigre et les fines tranches d'oignon blanc et d'oignon rouge font de cette préparation une excellent collation, dîner, apéritif, accompagnement, à savourer froid ou chaud. Pour plus de saveur, du bacon peut être ajouté à la recette.

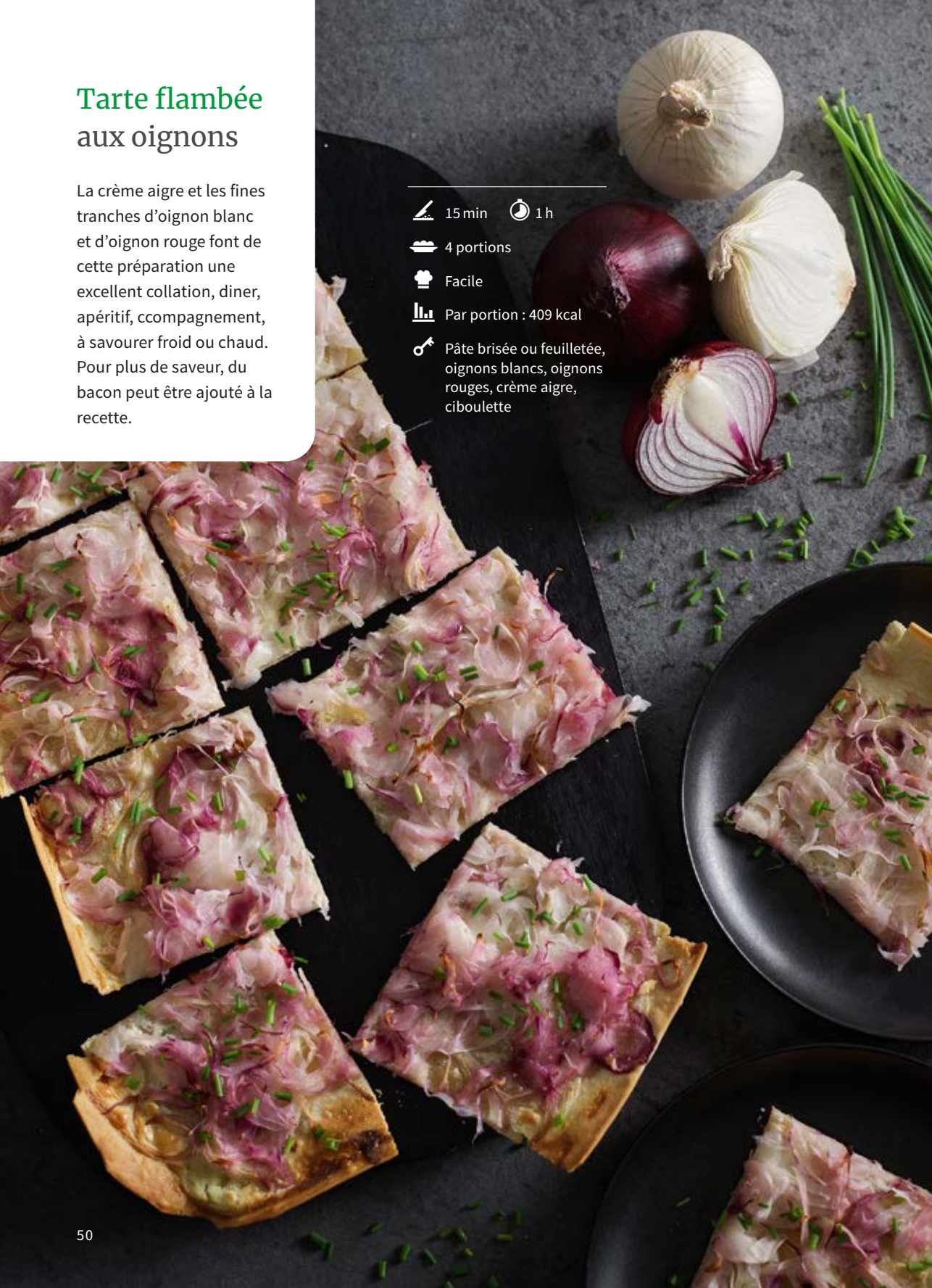
 15 min  1 h

 4 portions

 Facile



 Par portion : 409 kcal


 Pâte brisée ou feuilletée, oignons blancs, oignons rouges, crème aigre, ciboulette





## Salade de fruits avec sauce au citron et au miel


Fraîche, savoureuse et prête en 15 minutes chrono, cette salade de fruits est idéale à tout moment de la journée, que ce soit au retour de l'école, lors des chaudes journées d'été ou à l'occasion d'un pique-nique. Pour une touche inattendue, du bacon peut être ajouté à la recette.

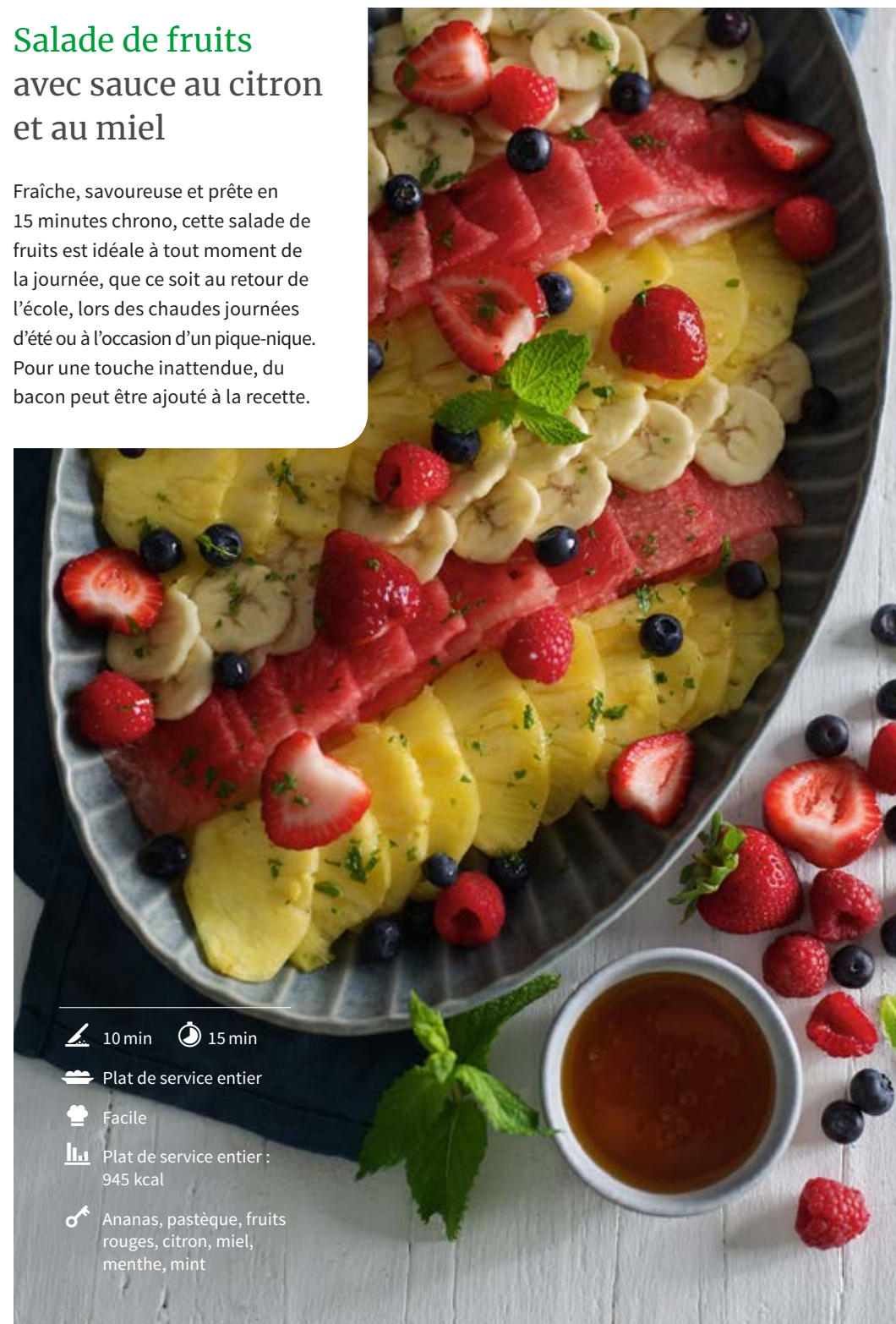
 10 min  15 min

 Plat de service entier

 Facile

 Plat de service entier : 945 kcal

 Ananas, pastèque, fruits rouges, citron, miel, menthe, mint





## Yaourt glacé aux fraises

Cette recette originale est à la fois un dessert sain, une collation rafraîchissante et un en-cas d'été idéal. Pour les grands comme les petits. Pour plus de croquant, ajouter des noix hachées ou du granola avant de congeler.

- 🔪 10 min 🕒 6 h
- 🍽️ 6 portions
- 👤 Facile
- 📊 Par portion : 119 kcal
- 🔑 Fraises, yaourt grec



## Clafoutis aux prunes

Quelques minutes suffisent pour couper des prunes en tranches épaisses à intégrer à ce grand classique de la cuisine. Servir chaud avec une boule de glace.

- 🔪 35 min 🕒 1 h 15 min
- 🍽️ 6 portions
- 👤 Facile
- 📊 Par portion : 246 kcal
- 🔑 Prunes, vanille, crème, œufs





## Les recettes

La Thermomix® râpe 4-en-1 s'appelle en France « Thermomix Découpe Minute ». L'équivalent français peut apparaître sur les pages des recettes – il s'agit de la même chose.

La Thermomix® râpe 4-en-1 est le compagnon idéal du Thermomix®. On passe en cuisine ?



Prépare en un tour de main des plats sains et riches en couleurs et en saveurs. Même les enfants en redemanderont !



# Salade de carottes râpées

🔪 10 min ⌚ 10 min 🌿 facile 🍴 4 portions

## Ingrédients

600 g de carottes entières, épluchées  
25 g d'échalotes, coupées en deux  
5 g de persil frais  
40 g d'huile de tournesol  
25 g de vinaigre  
20 g de jus de citron  
10 g de moutarde  
3 pincées de sel  
3 pincées de poivre moulu

*Par portion :*  
Protéines 2 g / Glucides 16 g  
Lipides 10 g  
Apport énergétique 665 kJ  
159 kcal

## Préparation

1. Insérer l'axe du Découpe-Minute et le panier à découper. Insérer le disque face 2 (râper) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte, puis insérer 1-3 carottes (dépendant de la taille) dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et râper **1 min/vitesse 4**. Répéter l'opération avec les carottes restantes. Retirer le panier à découper avec l'axe et transvaser les carottes dans un récipient, puis réserver.
2. Mettre l'échalote, le persil, l'huile, le vinaigre, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre dans le bol, puis hacher **15 sec/vitesse 5**. Verser la sauce sur les carottes et mélanger. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

## Conseil(s)

- Pour une salade carottes râpées avec une coupe épaisse, râpe **1 min/vitesse 4** (sans le sens inverse).

## Variante(s)

- Adapte ta vinaigrette à ton goût en utilisant des huiles variées en totalité ou en partie, olive, colza, noisette, sésame, lin...
- Utilise des vinaigres plus ou moins parfumés ou doux : framboise, xérès, balsamique blanc ou rouge, vin...





# Coleslaw au Découpe-Minute Thermomix®

🔪 10 min ⌚ 10 min 🌿 facile 🍴 4 portions

## Ingrédients

- 200 g de chou blanc (la partie la plus épaisse du cœur retirée), coupé en quartiers (assez petit pour passer dans la grande goulotte de la Découpe-Minute)
- 120 g d'oignon rouge (environ 1 oignon), coupé verticalement en deux (facultatif)
- 150 g de carottes, avec les extrémités coupées
- 100 g de pomme verte, non épluchée et coupée en quartiers
- 2 pincées de poivre moulu, ajuster en fonction des goûts
- ½ c. à café de sel, ajuster en fonction des goûts
- 4 c. à soupe de mayonnaise, ajuster en fonction des goûts

**Par portion :**  
Protéines 1 g / Glucides 10 g  
Lipides 12 g  
Apport énergétique 609 kJ /  
146 kcal

## Préparation

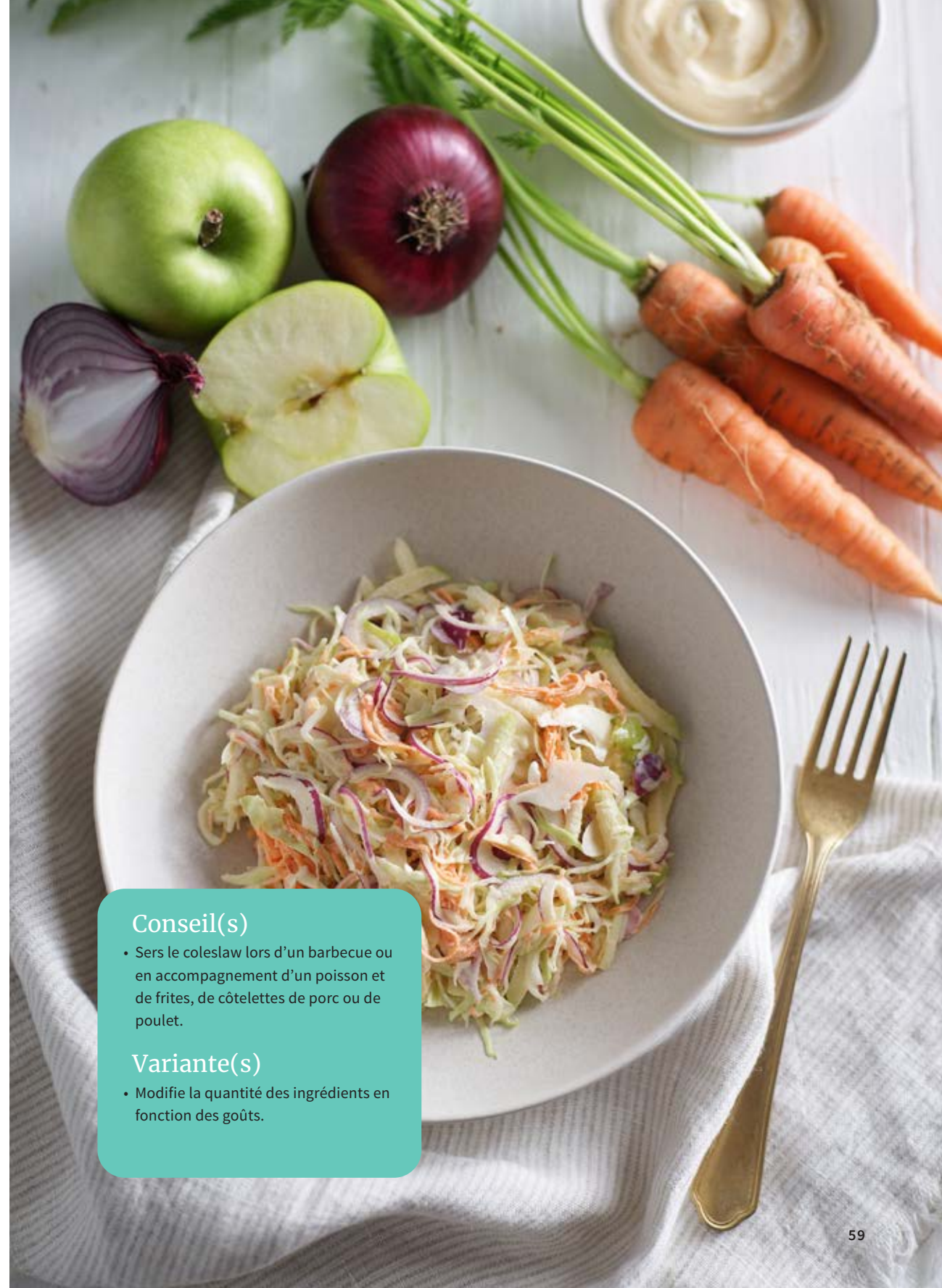
- Poser un grand récipient sur le couvercle du Thermomix, y peser le chou blanc, l'oignon rouge, les carottes et la pomme verte, puis réserver.
- Insérer l'axe du Découpe-Minute et le panier à découper. Insérer le disque face 1 (émincer) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte, puis insérer les quartiers de chou dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et émincer **30 sec/vitesse 4**. Retirer le panier à découper et transvaser les lamelles de chou dans un grand saladier.
- Réinsérer le panier à découper et le disque face 1 (émincer) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte et insérer les moitiés d'oignons rouges (position verticale) dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et émincer **30 sec/vitesse 4**. Retirer le panier à découper et transvaser les oignons émincés dans le saladier avec le chou.
- Réinsérer le panier à découper et retourner le disque pour que la face 2 (râper) soit vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte et insérer les carottes dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et râper **30 sec/vitesse 4**. Répéter l'opération jusqu'à ce que toutes les carottes soient râpées.
- Insérer les quartiers de pomme en les poussant dans la grande goulotte et râper **30 sec/vitesse 4** pour une coupe épaisse. Retirer le panier à découper, puis transvaser les carottes et la pomme râpées dans le saladier avec les autres légumes.
- Ajouter le sel, le poivre et la mayonnaise au contenu du saladier, mélanger et servir.

## Conseil(s)

- Sers le coleslaw lors d'un barbecue ou en accompagnement d'un poisson et de frites, de côtelettes de porc ou de poulet.

## Variante(s)

- Modifie la quantité des ingrédients en fonction des goûts.





# Salade de concombre à l'aneth

 10 min  10 min  facile  4 portions

## Ingrédients

800 g de concombres,  
avec ou sans la peau,  
sans les extrémités  
(soit 4 à 5 concombres)  
200 à 250 g de crème aigre ou de  
yaourt grec  
1 à 2 cuillères à café de sel  
1 bouquet d'aneth frais, ciselé, ou  
4 cuillères à soupe d'aneth  
déshydraté  
1 cuillère à café de poivre moulu  
(facultatif)  
1 cuillère à soupe de vinaigre  
(facultatif)  
1 cuillère à café de sucre  
(facultatif)

## Ustensiles

Saladier

## Par portion :

Protéines 4 g / Glucides 14 g

Lipides 12 g

Apport énergétique 674 kJ /

161 kcal

## Préparation

1. Placer un bol sur le couvercle du bol de mixage et peser le concombre. Réserver.
2. Insérer l'axe du Découpe-Minute et le panier de découpe. Insérer le disque face 1 (trancher) vers le haut. Insérer le couvercle, puis insérer les concombres l'un après l'autre dans la cheminée d'insertion la plus large. Insérer le poussoir et trancher **1 min/vitesse 4**. Réserver les tranches de concombres dans un saladier. Retirer le panier de découpe et l'axe du Découpe-Minute..
3. Mettre la crème aigre, le sel, l'aneth, le poivre, le vinaigre de cidre et le sucre dans le bol de mixage puis mixer **30 sec/vitesse 3**. Ajouter la vinaigrette à la salade de concombre, remuer pour mélanger et servir immédiatement.

## Conseil(s)

- Les concombres Burpless sont des concombres longs de style anglais. « Burpless » signifie sans amertume, donc facile à digérer.
- Servir immédiatement pour éviter que le concombre ne libère de l'eau et que la vinaigrette perde sa saveur et sa texture.





# Buddha bowl au poulet

35 min 1h moyenne 4 portions

## Ingrédients

### Le riz

1000 g d'eau  
1½ c. à café de sel  
20 g d'huile d'olive ou 20 g de  
beurre  
250 g de riz étuvé

### Le poulet râpé

d'escalope de poulet, sans peau  
(1-2 escalopes), taillées en  
lanières (3 cm d'épaisseur)  
2 c. à soupe sauce de soja  
1 c. à soupe huile de sésame  
toasté ou 1 c. à soupe huile  
d'olive

### Les légumes

120 g de carottes (1-2 carottes)  
160 g de laitue bébé cos (1-2  
cœurs de laitue)  
180-200 g de tomates prunes à la  
chair ferme pouvant être  
insérées dans la partie la  
cheminée d'insertion la plus  
large  
200 g de concombre, épluché ou  
non épluché avec les  
extrémités coupées  
100 g d'oignon rouge (½-1 oignon),  
coupé verticalement en deux  
200 g d'avocat (1 avocat mûr mais  
ferme), coupé en deux ou en  
quartiers

Suite à la page 64 ►

## Préparation

### Le riz

1. Mettre l'eau, le sel et l'huile d'olive ou le beurre (facultatif) dans le bol. Insérer le panier cuisson, y peser le riz, bien mélanger et cuire **20 min/100 °C/vitesse 4**. Retirer le panier cuisson et répartir le riz dans 4 grands bols de service en les tassant dans un coin du bol, puis laisser refroidir. Vider et rincer le bol.

### Le poulet râpé

2. Mettre la sauce de soja, l'huile de sésame et les lanières de poulet dans le bol, puis cuire **8 min/100 °C/vitesse 0.5**. Prélever le jus de cuisson dans un récipient et réserver.  
3. Effiloche le poulet **4 sec/vitesse 4**. Transvaser le poulet effiloché dans un récipient et réserver. Rincer le bol.

### Les légumes

4. Poser un grand récipient sur le couvercle du Thermomix, y peser les carottes, la laitue, les tomates, le concombre, l'oignon et l'avocat, puis réserver.  
5. Insérer l'axe du Découpe-Minute et le panier de découpe. Insérer le disque face 1 (trancher) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte, puis insérer la laitue à la verticale dans la cheminée d'insertion la plus large. Insérer le poussoir et trancher **1 min/vitesse 4** en accompagnant les ingrédients délicatement avec le poussoir. Répéter l'opération avec la laitue restante, puis disposer celle-ci sur le riz refroidi de façon à couvrir un sixième de la surface du bol. Ajouter du poulet effiloché à côté de la laitue pour couvrir un autre sixième de la surface.

Suite à la page 64 ►





► Buddha bowl au poulet, *suite*

**La sauce au yaourt et à la coriandre**

8 brins de coriandre fraîche, effeuillés (dont 1 brin effeuillé pour la finition)  
½ c. à café de sel  
3 pincées de poivre moulu  
250 g de yaourt nature, non sucré  
100 g de mayonnaise  
4 c. à soupe de noix de cajou grillées, non salées

**Par portion :**

Protéines 24 g / Glucides 41 g  
Lipides 44g  
Apport énergétique 2671 kJ / 638 kcal

- Réinsérer le panier à découper, retourner le disque sur l'axe face 1 (émincer) soit vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte, puis insérer 1 cœur de laitue entière (position verticale) dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et émincer **1 min/vitesse 4**, en poussant doucement. Répéter l'opération avec la seconde laitue en poussant doucement le poussoir. Retirer le panier à découper et répartir les laitues émincées à côté des carottes dans les 4 bols de service.
- Réinsérer le panier de découpe et le disque, face 1 (trancher) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte et ajoutez les tomates entières à la verticale dans la cheminée d'insertion la plus large. Insérer le poussoir et trancher **30 sec/vitesse 4** en accompagnant délicatement les ingrédients grâce au poussoir. Répéter avec les tomates restantes et disposer les tranches dans les bols à côté de l'oignon.
- Réinsérer le panier de découpe et le disque, face 1 (trancher) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte et insérer les concombres à la verticale dans la cheminée d'insertion la plus large. Insérer le poussoir et réaliser des tranches épaisses **30 sec/vitesse 4**. Disposer les tranches de concombres dans les bols à côté des tomates.
- Réinsérer le panier de découpe et le disque, face 1 (trancher) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte et insérer les moitiés ou quartiers d'avocat à la verticale dans la cheminée d'insertion la plus large. Insérer le poussoir et réaliser des tranches épaisses **30 sec/vitesse 4**. Répéter avec les morceaux d'avocats restants. Réserver les tranches d'avocat.
- Réinsérer le panier de découpe et le disque, face 2 (râper) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte et insérer les carottes dans la cheminée d'insertion la plus large. Insérer le poussoir et râper épais **30 sec/vitesse 4**. Répartir les carottes râpées dans les bols entre le concombre et la laitue. Disposer les tranches d'avocat sur le dessus au milieu du bol et réserver. Retirer le Découpe-Minute Thermomix® et son axe.

**La sauce au yaourt et à la coriandre**

- Mettre le jus de cuisson du poulet, les feuilles de coriandre, le sel, le poivre, le yaourt et la mayonnaise dans le bol, puis mélanger **15 sec/vitesse 4**. Répartir un peu de sauce dans chaque bol et le reste de la sauce dans un autre bol de service. Servir les Buddha bowls, parsemés de noix de cajou et de feuilles de coriandre.



Garnir de noix de cajou grillées.

**Conseil(s)**

- La carotte peut être râpée finement si tu préfères. Pour ce faire, il suffit d'activer le sens inverse à l'étape 5.
- Veille à ce que l'avocat soit assez ferme, afin de pouvoir faire des tranches nettes.

**Variante(s)**

- Remplace les noix de cajou par des amandes ou n'utilise pas de noix.
- Pour une variante végétarienne, remplace le poulet par de la betterave ou du fenouil, par exemple.
- Pour un plat de fête, il suffit de doubler la recette et de remplir les bols de la même manière. Pour de meilleurs résultats, fais cuire le poulet en deux fois.



# Gratin de pommes de terre

🔪 25 min ⌚ 1 h 10 min 🍴 facile 🍴 8 portions

## Ingrédients

1200 g de pommes de terre,  
coupées en morceaux de  
taille adaptée à la cheminée  
du couvercle  
100 g de gruyère, coupé en  
morceaux (3 cm)  
1 gousse d'ail  
400 à 500 g de crème (30 % de  
matière grasse min.)  
1 cuillère à café de sel  
1 pincée de poivre moulu  
1 pincée de noix de muscade

## Ustensiles

Plat de cuisson (35 cm × 25 cm)

## 📊 Par portion :

Protéines 8 g / Glucides 28 g  
Lipides 25 g  
Apport énergétique 1514 kJ /  
362 kcal

## Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C.
2. Placer un bol sur le couvercle du bol de mixage, peser les pommes de terre et réserver.
3. Insérer l'axe du Découpe-Minute et le panier de découpe. Insérer le disque de découpe face 1 (trancher) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte et insérer les pommes de terre les unes après les autres dans la cheminée d'insertion la plus large. Insérer le poussoir et trancher **1 min/vitesse 4** en accompagnant délicatement les ingrédients grâce au poussoir. Lorsque la moitié des pommes de terre sont tranchées, appuyer sur le bouton pour arrêter le moteur, retirer le Découpe-Minute Thermomix® et son axe, puis vider le panier de découpe dans un plat allant au four (35 cm × 25 cm). Réinsérer le panier de découpe et le disque de découpe, face 1 (trancher) vers le haut et procéder de la même façon avec le reste des pommes de terre. Retirer le Découpe-Minute Thermomix® et son axe, puis transférer les tranches de pommes de terre dans le plat de cuisson et les répartir uniformément.
4. Placer le gruyère dans le bol de mixage et râper **3 sec/vitesse 7**. Transférer dans un bol et réserver.
5. Placer la gousse d'ail dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide d'une spatule.
6. Ajouter la crème, le sel, le poivre noir et la noix de muscade et mélanger **10 sec/vitesse 3**. Verser le mélange sur le plat de pommes de terre, saupoudrer de fromage râpé et enfourner pendant 45 minutes (200 °C). Servir chaud.

## Conseil(s)

- Ce plat accompagne à merveille les viandes rôties ou grillées.

## Variante(s)

- L'authentique gratin dauphinois, originaire du Dauphiné, est réalisé avec de la crème et sans fromage. Pour une version un peu plus légère, remplacer une partie de la crème par du lait. La texture et la saveur seront cependant différentes.
- Il est possible de remplacer le gruyère par de l'emmental ou tout autre fromage à pâte dure.



# Pizza végétarienne

🔪 25 min ⌚ 1 h 40 min 🌿 facile 🍷 4 portions

## Ingrédients

### La pâte à pizza

30 g d'huile d'olive extra vierge, et un peu pour le grand saladier  
220 g d'eau, température ambiante  
1 c. à café de sucre en poudre  
20 g de levure boulangère fraîche, émiettée ou 2 c. à café de levure boulangère sèche (8 g)  
400 g de farine à pain  
1 c. à café de sel

### La garniture

100 g de poivron jaune, coupé en quartiers  
100 g de poivron rouge, coupé en quartiers  
80 g de champignons de Paris frais, pied retiré (environ 5-6 champignons)  
120 g d'oignon rouge, coupé en deux verticalement (1 petit oignon)  
100 g de courgette, non épluchée et extrémités coupées (environ ½ courgette)  
200 g de tomates concassées en conserve  
200 g de mozzarella râpée ou 200 g de fromage râpé, pour pizza  
2-3 pincées de sel, à ajuster en fonction des goûts  
2-3 pincées de poivre moulu, à ajuster en fonction des goûts

## Préparation

### La pâte à pizza

1. Huiler légèrement un grand saladier avec de l'huile d'olive et réserver. Mettre l'eau, le sucre et la levure dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 2**.
2. Ajouter la farine à pain, l'huile d'olive extra vierge et le sel, puis activer le mode **pétrin ¼/2 min**. Transvaser la pâte dans le grand saladier préparé et former une boule. Couvrir le saladier avec du film alimentaire ou un torchon humide et laisser la pâte pousser jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (environ 1 heure).

### La garniture

3. Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6-7). Tapisser une plaque à pâtisserie (environ 40 cm × 35 cm) de papier cuisson ou huiler la plaque avec de l'huile d'olive et réserver.
4. Poser un grand récipient sur le couvercle du Thermomix, y peser les quartiers de poivrons, les champignons, l'oignon et la courgette, puis réserver.
5. Insérer l'axe du Découpe-Minute et le panier à découper. Insérer le disque face 1 (émincer) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte, puis insérer les quartiers de poivron (position verticale) dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et émincer **1 min/vitesse 4**, répéter l'opération jusqu'à ce que tous les quartiers de poivron soient émincés.
6. Insérer les champignons, en les empilant sur le côté, dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et émincer **30 sec/vitesse 4**.
7. Insérer les moitiés d'oignon (position verticale) dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et émincer **30 sec/vitesse 4**.

Suite à la page 70 ►





► Pizza végétarienne, *suite*

**Ustensiles**

plaque à pâtisserie, papier cuisson

**Par portion :**

Protéines 27 g / Glucides 86 g

Lipides 22 g

Apport énergétique 2719 kJ /

650 kcal

- Retirer le couvercle avec goulotte, retourner le disque pour que la face 2 (râper) soit vers le haut. Réinsérer le couvercle avec goulotte, insérer la courgette dans la grande goulotte et râper 30 sec/vitesse 4. pour une coupe épaisse. Retirer le panier à découper et l'axe, puis réserver.
- Mettre la pâte sur la plaque préparée et former un rectangle de la taille de la plaque en la pressant légèrement du bout des doigts et en l'étirant délicatement. Former un petit rebord sur le pourtour de la pâte.
- Répartir les tomates concassées et la mozzarella sur la surface de la pâte, répartir les légumes tranchés et râpés sur la mozzarella et saupoudrer de sel et de poivre. Enfourner et cuire la pizza 20 minutes à 200 °C. Servir chaud.



### Conseil(s)

- Râpe ou émince les légumes restants et utilise-les dans des salades ou congèle-les dans des récipients hermétiques pour les utiliser plus tard dans des sautés, des soupes ou des ragoûts.
- Pour un résultats optimum, utilise un fromage râpé spécial pour les pizzas. Évite d'utiliser de la mozzarella fraîche conditionnée avec de l'eau, car le résultat final sera trop aqueux et mou.

### Variante(s)

- Remplace l'oignon rouge par l'oignon blanc.



# Paillassons de pommes de terre

🔪 35 min 🕒 35 min 🌿 facile 🍳 4 portions

## Ingrédients

750 g de pommes de terre à chair farineuse, coupées en morceaux de taille adaptée à la cheminée du couvercle  
100 g d'oignon, coupé en deux  
1 à 2 gousses d'ail (facultatif)  
70 g de farine de blé  
2 œufs (chacun pesant entre 53 et 63 g)  
1 à 1,5 cuillère à café de sel  
¼ à ½ cuillère à café de poivre moulu  
huile de friture  
200 g de crème aigre  
sucre glace, pour saupoudrer

## Ustensiles

Poêle à frire antiadhésive

**📊 Par portion (1 pancake) :**  
Protéines 11 g / Glucides 50 g  
Lipides 13 g  
Apport énergétique 1493 kJ / 357 kcal

## Préparation

1. Placer un bol sur le couvercle du bol de mixage, peser les pommes de terre et l'oignon, ajouter l'ail et réserver.
2. Insérer l'arbre et le panier de la râpe-trancheuse Thermomix®, puis le disque de découpe, face 2 (râpe) vers le haut. Mettre le couvercle en place et insérer les pommes de terre les unes après les autres dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle. Mettre le poussoir en place et sélectionner la fonction râper **1 min/vitesse 4**.
3. Insérer les moitiés d'oignon verticalement dans la partie la plus large de la cheminée du couvercle, mettre le poussoir en place et râper **1 min/vitesse 4**. Procéder de même avec l'ail. Retirer la râpe-trancheuse Thermomix® et l'arbre. Transférer les légumes râpés dans le bol de mixage.
4. Ajouter la farine, les œufs, le sel et le poivre dans le bol de mixage, puis mélanger **20 sec/🌀/vitesse 4**.
5. Vérifier la consistance : les pommes de terre doivent être enrobées du mélange d'œufs et le mélange d'œufs ne doit pas couler de la cuillère quand celle-ci est levée. Si le mélange est trop liquide, ajouter 1 à 1,5 cuillère à soupe de farine et remuer **7 sec/🌀/vitesse 4**. Transférer dans un bol et réserver.
6. Faire chauffer une poêle antiadhésive et y verser une noix d'huile. Lorsque l'huile est chaude, verser délicatement 1 à 2 cuillères à soupe de mélange par paillason de pommes de terre et, à l'aide d'une cuillère, aplatir le mélange pour former un paillason (env. Ø 8 cm). Frire les paillassons des deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (environ 3 minutes), puis les placer sur du papier absorbant pour enlever l'excédent d'huile. Servir immédiatement les paillassons de pommes de terre avec de la crème aigre et saupoudrer de sucre glace.

Suite à la page 74 ►







### Conseil(s)

- Il est possible de remplacer la crème par du yaourt.
- Avec des pommes de terre nouvelles, il peut être nécessaire d'ajouter plus de farine pour obtenir la bonne consistance.
- Avant de frire les paillassons, égoutter à nouveau le mélange si nécessaire, soit à l'aide d'un tamis, soit en le recueillant avec une cuillère.
- La conservation d'un mélange à base d'œuf cru présentant un risque de santé, jeter immédiatement tout mélange non utilisé. Une fois cuits, les paillassons peuvent être conservés jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.

Étape  
6



# Galette de ratatouille

 40 min  1 h 30 min  facile  4 portions

## Ingrédients

### La pâte feuilletée

150 g de beurre doux, coupé en morceaux (1–2 cm) et préalablement congelés  
300 g de farine de blé, et un peu pour fariner  
90 g d'eau froide  
½ c. à café de sel  
1 c. à soupe d'eau (facultatif)

### La garniture

350 g de courgettes (2–3 courgettes), non épluchées et les extrémités coupées  
350 g de tomates olivette entières (voir « Conseil(s) »)  
190 g de tomates séchées à l'huile, égouttées (1 bocal de 250 ml)  
30 g d'eau  
10 g de ciboulette fraîche, ciselée  
4–6 pincées de sel  
1 pincée de poivre moulu  
60 g de parmesan râpé  
lait, pour la dorure  
10 feuilles de basilic frais, pour la finition

### Ustensiles

Film alimentaire, papier cuisson, plaque de cuisson, rouleau à pâtisserie, pinceau à pâtisserie

### Par portion :

Protéines 11 g / Glucides 45 g  
Lipides 19 g  
Apport énergétique 1581 kJ / 378 kcal

## Préparation

### La pâte feuilletée

1. Mettre les morceaux de beurre congelés, la farine, l'eau et le sel dans le bol, puis mixer **20 sec/vitesse 6**. Si la pâte ne s'est pas formée, ajouter jusqu'à 1 c. à soupe d'eau et mixer de nouveau **20 sec/vitesse 6**.
2. Transvaser la pâte sur un tapis de cuisson en silicone ou un plan de travail légèrement fariné, puis former une boule. Envelopper la pâte de film alimentaire et la réserver 20 minutes au réfrigérateur. Nettoyer et essuyer le bol.

### La garniture

3. Poser un grand récipient sur le couvercle du Thermomix, y peser les courgettes et les tomates olivette, puis réserver.
4. Insérer l'axe du Découpe-Minute et le panier à découper. Insérer le disque face 1 (émincer) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte, puis insérer 1 courgette dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et émincer **1 min/vitesse 4**. Répéter l'opération avec les courgettes restantes. Retirer le panier à découper et transvaser les rondelles de courgette dans un récipient, puis réserver.
5. Réinsérer le panier à découper et le disque face 1 (émincer) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte et insérer 1 tomate (position verticale) dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et émincer **30 sec/vitesse 4**. Répéter l'opération avec les tomates restantes. Retirer le panier à découper avec les tomates et l'axe, puis réserver.
6. Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6–7).
7. Mettre les tomates séchées et égouttées, l'eau, la ciboulette et 2–3 pincées de sel dans le bol, puis mélanger **30 sec/vitesse 3**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Mélanger de nouveau **30 sec/vitesse 3**. Réserver dans le bol.

Suite à la page 76 ►



8. Déballez la pâte et la transvasez sur une feuille de papier cuisson légèrement farinée (40 × 40 cm) et l'abaissez en un disque (Ø 35 cm et environ 5 mm d'épaisseur). Transvasez le papier cuisson avec la pâte sur une grande plaque à pâtisserie (40 × 40 cm).
9. Répartir le mélange de tomates séchées sur la pâte, en laissant une bordure de 4 cm sur tous les côtés. Répartir les tranches de tomate et de courgette, en les chevauchant en rond (en alternant 1 tranche de tomate avec 2-3 rondelles de courgette). Commencer à partir de la partie extérieure du disque qui est couverte de mélange de tomates vers le centre. Saupoudrer 2-3 pincées de sel et 1 pincée de poivre.
10. Replier le bord de la pâte, en plissant la pâte au fur et à mesure pour créer une croûte et répartir le parmesan râpé sur les légumes. Badigeonner le bord de la pâte de lait, puis enfourner et cuire 25 minutes à 200 °C ou jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée. Laisser refroidir pendant 5-10 minutes avant de servir garnie de feuilles de basilic.

### Conseil(s)

- Utilisez des tomates olivette pour cette recette, elles ont moins de jus que les tomates standard, et donneront une pâte plus croustillante à la cuisson.
- Si ta plaque à pâtisserie fait moins de 40 cm de large, laisse la pâte dépasser du bord du papier cuisson pendant que tu la garnis. Lorsque tu plies la pâte à l'étape 10, assure-toi que la galette tient sur ta plaque à pâtisserie.





# Carpaccio d'ananas avec sorbet rose

🔪 20 min 🕒 20 min 🍃 facile 🍴 8 portions

## Ingrédients

### Le sorbet à la framboise

150 g de sucre en poudre  
10 g de jus de citron fraîchement pressé  
75 g de bananes bien mûres, coupée en morceaux  
500 g de fraises surgelées et équeutées

### Le carpaccio d'ananas

1 ananas frais, pelé, cœur retiré et coupé verticalement en 4-6 quartiers (env. 200 g chaque)  
feuilles de menthe fraîche, pour la finition

### Ustensiles

réceptacle hermétique

### 📊 Par portion :

Protéines 1 g / Glucides 42 g  
Lipides 0,2 g  
Apport énergétique 668 kJ / 160 kcal

## Préparation

### Le sorbet à la framboise

1. Mettre le sucre dans un bol et **10 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter le jus de citron et la banane, puis mixer **10 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter les fraises et mixer **1 min 30 sec/vitesse 10**, en vous aidant de la spatule. Transvaser dans un récipient hermétique et réserver au congélateur.

### Le carpaccio d'ananas

4. Insérer l'axe du Découpe-Minute et le panier à découper. Insérer le disque face 1 (émincer) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte, puis insérer 1 quartier d'ananas dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et émincer **1 min/vitesse 4**. Lorsque la goulotte est vide, appuyer sur le sélecteur de vitesse pour arrêter. Renouveler l'opération jusqu'à ce que tous les quartiers d'ananas soient émincés.
5. Répartir les tranches d'ananas dans 4-6 assiettes de service en une seule couche, en formant une rosette de l'extérieur de l'assiette vers le centre. Disposer une boule de sorbet au centre de chaque assiette. Servir aussitôt, parsemé avec des feuilles de menthe.

## Conseil(s)

- Pour une consistance plus crémeuse, ajoutez 1 blanc d'oeuf à l'étape 2.

## Variante(s)

- En saison, remplace les fraises congelées par des framboises congelées.

## Variante(s)

- Il est possible de remplacer les fraises par des framboises.





# Tarte aux pommes

 30 min  1 h  facile  8 parts

## Ingrédients

### La pâte

75 g de beurre doux, coupé en morceaux, et un peu pour le moule  
170 g de farine de blé, et un peu pour fariner  
1 pincée de sel  
½ c. à café de sucre vanillé maison ou ¼ c. à café d'extrait naturel de vanille  
50 g d'eau

### La garniture

1000 g de pommes, type Reinette, Granny Smith, Braeburn, Pink Lady, Pippin ou Gravenstein  
30 g de sucre en poudre  
10 g de beurre doux, coupé en morceaux

### Ustensiles

moule à tarte (Ø 24 cm),  
rouleau à pâtisserie

### Par 1 part :

Protéines 3 g / Glucides 38 g

Lipides 9 g

Apport énergétique 979 kJ /

234 kcal

## Préparation

### La pâte

1. Préchauffer le four à 200 °C (Th. 6). Beurrer et fariner un moule à tarte (Ø 24 cm) et réserver.
2. Mettre le beurre, la farine, le sel, le sucre vanillé et l'eau dans le bol, puis mélanger **20 sec/vitesse 4**. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Garnir le moule préparé avec la pâte et réserver.

### La garniture

3. Mettre un grand récipient sur le couvercle du bol et y peser les pommes. Eplucher les pommes, couper en deux les petites pommes, et en quatre les grosses. Retirer le cœur et les pépins.
4. Insérer l'axe du Découpe-Minute et le panier à découper. Insérer le disque face 1 (émincer) vers le haut. Insérer le couvercle avec goulotte, puis insérer les moitiés ou quartiers de pomme (position verticale) dans la grande goulotte. Insérer le poussoir et émincer **1 min/vitesse 4**. Lorsque la goulotte est vide, appuyer sur le sélecteur de vitesse pour arrêter. Renouveler l'opération jusqu'à ce que toutes les moitiés ou tous les quartiers de pomme soient émincés.
5. Disposer les tranches de pommes en éventail sur la pâte. Saupoudrer de sucre et parsemer de petits morceaux de beurre. Enfourner et cuire 30–35 minutes à 200 °C ou jusqu'à ce que les pommes soient dorées. Servir chaud ou froid.



## Conseil(s)

- Pour obtenir des tranches régulières, coupe les grosses pommes en 4 quartiers et les plus petites en deux. Les quartiers doivent s'insérer horizontalement dans la goulotte. Si nécessaire, coupe les deux bords.
- Pour que la pâte soit bien croustillante, mets une plaque à pâtisserie dans le four et chauffe-la avant d'y enfourner la tarte. Le fond de tarte sera aussitôt scellé et sera croustillant.

## Variante(s)

- Ajoute une couche de compote de pommes sur la surface de la pâte avant de disposer les tranches de pommes.
- Saupoudre la tarte de cannelle moulue ou de noisettes moulues avant la cuisson.
- Après la cuisson, donne un peu d'éclat à la tarte : badigeonne-la avec 2 c. à soupe de gelée de pomme chauffée.

