

mIX



thermomix

Partenaire
officiel

Simple & rapide

*Pour tous les jours
et tous les goûts*

Trucs & astuces

*Les secrets
de la rédaction*

Régal en bocal

*Épices pour gyros,
mixées maison*



→
**Pasta
printanière**
dès la page 4


**Paisibles
Pâques**
Se régaler
en toute décontraction

#01



Fraîchement remixé

Chère lectrice, cher lecteur,
Je suis ravie de vous présenter le premier numéro du «Betty Bossi mix» entièrement relooké et repensé. Dès les premières pages, on s'aperçoit qu'un air de changement a soufflé sur notre magazine. Grâce à vos retours lors de notre enquête de satisfaction l'an dernier, nous avons en effet modifié, rafraîchi et amélioré bon nombre de rubriques. Notre but était de perfectionner encore le «Betty Bossi mix» pour répondre exactement à vos besoins et créer un recueil de recettes attrayant qui vous accompagnera, vous divertira et vous inspirera tout au long de l'année. J'espère que nous avons atteint notre objectif et que le résultat vous plaira. Bonne découverte!

Sarah Oeschger

Des questions ou des suggestions?
Écrivez-moi: sarah.oeschger@bettybossi.ch

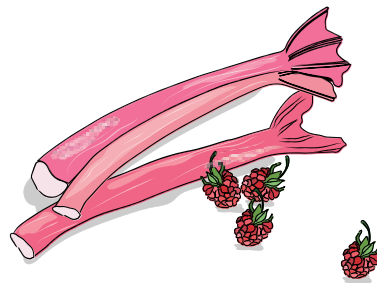
Un air de



04

Pasta printanière

Frais, végétarien, savoureux!



30

Trucs & astuces

Impressum

Édité par Betty Bossi SA, Baslerstrasse 52, case postale, 8021 Zurich

ISSN 2571-6565 - Copyright © Betty Bossi SA, imprimé en Suisse

Service clientèle: +41 (0) 44 209 19 29 (lu. à sa., 8 h 00 à 20 h 00)

Team: responsable production et conception graphique: Sarah Oeschger

Responsable rédaction des recettes:

Sibylle Weber-Sager

Identité visuelle: Solid Identities GmbH

Photos: Michael Fehr, stylisme: Katja Rey

Publicité/Coopérations: Anina Boss, media@bettybossi.ch

Infos sur: bettybossi.ch/donnees-media

Abonnement annuel (6 numéros):

Suisse CHF 47.70, étranger CHF 55.80

myclimate
neutral
imprimé
myclimate.org/01-21-311627



printemps

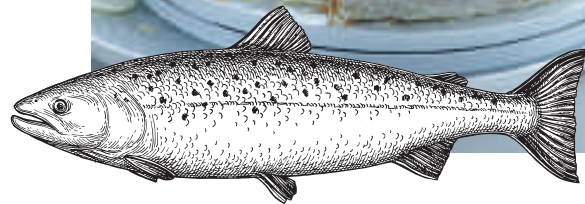
- 4 **Pasta printanière**
- 7 Raviolis herbes-citron
- 8 Farfalle aux asperges
- 9 Fusilli et pesto ail des ours-petits pois
- 11 One pot de spaghettis printaniers
- 12 Lasagne verdi
- 14 **Actus**
- 16 **Simple & rapide**
- 17 Risotto alla milanese
- 18 Tartines à la salade d'œufs
- 19 Salade rafraîchissante au quinoa
- 20 Velouté d'asperges blanches et toasts au jambon cru
- 22 Boulettes de thon au four
- 23 Tofu sur riz et sauce aux cacahuètes
- 25 Tarte à la rhubarbe
- 26 **Pain maison**
- 27 Nœud au lard
- 28 Pain complet



33

Paisibles Pâques

Se régaler en toute décontraction



16

Simple & rapide
Recettes pour tous les jours
et pour toute la famille

- 30 **Trucs & astuces**
- 33 **Paisibles Pâques**
- 33 Œufs Onsen sur nid de salade
- 34 Saumon sur asperges et vinaigrette aux herbes
- 37 Gâteau coco-citron
- 38 **Apéro**
- 38 Dip de haricots
- 40 Velouté d'épinards aux lardons
- 41 Lapins apéritifs
- 42 **Amandes**
- 43 Bretzels aux amandes
- 44 Glace aux amandes et sauce aux pommes
- 45 Yogourt amandes-choco aux framboises
- 46 Muffins carottes-massepain
- 48 Kouglof amandes-rhubarbe
- 50 **Régal en bocal**
- 50 Mélange d'épices façon gyros
- 51 Bon à savoir / Avant-goût

ZOOM:
PASTA PRINTANIÈRE

Les pâtes, passionnément

*On aime les pâtes et on aime le printemps!
Et si on les mariait tout simplement
dans l'assiette? De cette union sont nées
des créations végétariennes d'une
exquise fraîcheur.*

Faire des raviolis soi-même n'est pas si compliqué que ça!



Raviolis
herbes-citron
♥ Page 7

Notre astuce

Sauge croustillante

Frites ou saisies dans du beurre, les feuilles de sauge apportent la touche finale à ces raviolis!

*Encore plus facile avec le Raviolletto
de Betty Bossi!*

À commander sur
bettybossi.ch



Raviolis herbes-citron

🔪 45 min ⌚ 1h 30 min 👤 pour les pros 🍴 4 portions 📊 666 kcal 🌿 végété

La pâte à nouilles

300 g de farine blanche
2 c. à soupe
 d'huile d'olive
4 œufs frais
1 c. à soupe d'eau

Mettre dans le bol de mixage la farine, l'huile d'olive et les œufs et pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ min. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Ajouter l'eau et pétrir en **pâte** $\frac{1}{3}$ min. Retirer la pâte, façonner une boule, envelopper dans du film alimentaire, laisser reposer 1 heure à température ambiante. Nettoyer et essuyer le bol de mixage.

La farce

1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé
 $\frac{1}{2}$ bouquet de sauge (env. 10 g), effeuillée
4 brins de thym, effeuillé
1 citron bio, zeste râpé

Mettre dans le bol de mixage le persil, la sauge, le thym et le zeste de citron et hacher **3 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. En prélever 2 c. à soupe et réserver à couvert.

250 g de fromage frais double crème nature
25 g de jus de citron
4 pincées de poivre
2 p. de c. de muscade

Ajouter le fromage frais, le jus de citron, le poivre et la muscade, mélanger **10 sec/vitesse 5**, mettre la farce dans une poche à dresser jetable et couper une pointe (env. 2 cm).

farine
 pour saupoudrer

Diviser la pâte à nouilles en 6 portions égales, saupoudrer de farine. Abaisser chaque portion au laminoir ou à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en un rectangle de 16 x 27 cm en découpant régulièrement la pâte du plan de travail. Couvrir les abaisses de film alimentaire. Disposer $\frac{1}{3}$ de la farce sur une abaisse en 2 rangées de 4 petits tas régulièrement espacés. Badigeonner une autre abaisse d'un peu d'œuf, déposer sur la farce. Bien presser les bords en faisant sortir l'air, bien appuyer sur la pâte. Séparer les raviolis avec une roulette à pâte dentelée. Déposer les raviolis sur un linge fariné. Procéder de même avec le reste des abaisses et de la farce.

La finition

2 l d'eau
1 c. à soupe de sel

Préchauffer le four à 60°C et y glisser un plat.

Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout, ajouter le sel. Baisser le feu, faire pocher les raviolis par portions, env. 5 minutes, dans l'eau salée frémissante. Retirer avec une écumoire, égoutter, garder en attente au chaud.

40 g de pignons

Faire dorer les pignons dans une poêle, retirer. Baisser le feu.

30 g de beurre

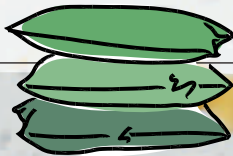
Mettre le beurre et le mélange herbes-citron réservé dans la poêle, faire chauffer. Ajouter les raviolis par portions, faire chauffer un instant, dresser dans 4 assiettes, parsemer de pignons.

Portion: 666 kcal (2788 kJ) = lip 38 g, glu 57 g, pro 23 g

Notre astuce

Ne pas empiler!

Ne superposez pas les raviolis, ni avant ni après leur cuisson, car ils ont tendance à coller.





Farfalle aux asperges

🔪 10 min ⏱ 30 min 🍳 facile 🍴 4 portions 📊 541kcal 🌿 végétarien

80g d'oignons,
coupés en deux

Mettre les oignons dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

10g de beurre

Ajouter le beurre, rissoler sans gobelet doseur **3 min/120°C/vitesse 1**.

480g d'eau
150g de crème entière
50g de vin blanc
400g de pâtes
(farfalle Rummo,
cuisson 13 minutes)
1½ c. à café de sel
¼ de c. à café
de poivre

Mettre dans le bol de mixage l'eau, la crème entière, le vin blanc, les pâtes, le sel et le poivre, mélanger avec la spatule. Mettre le Varoma en place, peser les asperges, les répartir en veillant à ce que la vapeur puisse bien circuler. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **13 min/Varoma/🌀/vitesse 1**. Laisser reposer les pâtes et les asperges 5 minutes dans le bol de mixage. Transvaser les pâtes, mélanger avec les asperges, dresser, répartir le cressons dessus.

400g d'asperges vertes,
tiers inférieur pelé,
en tronçons
biseautés (1cm)

30g de cresson

Portion: 541kcal (2256 kJ) = lip 17g, glu 78g, pro 15g

Fusilli et pesto ail des ours-petits pois

🔪 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 847kcal 🌱 végétal 🚫 sans lactose

Le pesto

100 g de sbrinz,
en morceaux (2 cm)
30 g de pignons
40 g d'ail des ours,
feuilles partagées
dans la largeur
 $\frac{1}{2}$ **bouquet de persil
plat** (enu. 10 g),
effeuillé

Mettre dans le bol de mixage le sbrinz, les pignons, l'ail des ours et le persil et broyer **5 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

**150 g de petits pois
surgelés**, décongelés
100 g d'eau
100 g d'huile d'olive
 $\frac{1}{2}$ **c. à café de sel**
**2 p. de c. de piment de
Cayenne**

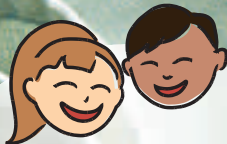
Ajouter les petits pois, l'eau, l'huile d'olive, le sel et le piment de Cayenne, réduire en purée **7 sec/vitesse 8**, transvaser et réserver.

Les pâtes

3 l d'eau
 $\frac{1}{2}$ **c. à soupe de sel**
500 g de pâtes
(par ex. fusilli)
**50 g de petits pois
surgelés**, décongelés

Porter l'eau à ébullition dans un grand faitout. Ajouter le sel et les pâtes et cuire al dente en respectant les indications sur l'emballage. Prélever 1 dl d'eau de cuisson, égoutter les pâtes dans le Varoma, transvaser dans un récipient. Incorporer le pesto, l'eau de cuisson réservée et les petits pois.

Portion: 847kcal (3527kJ) = lip 36g, glu 98g, pro 28g



Suggestion kids

Emmenez vos enfants avec vous quand vous partez récolter l'ail des ours! C'est amusant et cela augmente les chances qu'ils veuillent ensuite y goûter.

Notre astuce

Vous pouvez remplacer l'ail des ours par 1 bouquet de basilic, 1 bouquet de persil plat et 1 gousse d'ail.





Tout-en-un

Préparé entièrement
dans le bol de mixage



One pot de spaghettis printaniers

🔪 10 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 607kcal 🌱 végétal 🚫 sans lactose

20 g d'ail des ours, coupé grossièrement 100 g de gruyère, en morceaux (2 cm)	Mettre l'ail des ours et le gruyère dans le bol de mixage, broyer 4 sec/vitesse 8 , transvaser et réserver.
130 g d'oignons fanes, en morceaux (3 cm) 4 petits radis avec leurs fanes (env. 80 g), radis coupés en deux, fanes en lanières (5 mm) 1 gousse d'ail	Mettre dans le bol de mixage les oignons fanes, les petits radis, les fanes et l'ail et hacher 3 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
50 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/🌀/vitesse 1 .
800 g d'eau 1½ c. à café de sel	Ajouter l'eau et le sel et porter à ébullition 8 min/100° C/🌀/vitesse 1 .
150 g de pois mange-tout surgelés, décongelés 400 g de spaghettis (cuisson 7-9 minutes)	Dès que l'eau bout, ajouter les pois mange-tout et les spaghettis par l'orifice du couvercle. Précuire sans gobelet doseur 4 min/100° C/🌀/vitesse 1 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
8 petits radis avec leurs fanes, radis en quartiers, fanes en lanières (5 mm)	Poursuivre la cuisson 5 min/100° C/🌀/vitesse 1 , mélanger avec la spatule et laisser reposer 5 minutes à couvert dans le bol de mixage. Incorporer la moitié du mélange ail des ours-gruyère aux spaghettis. Dresser les petits radis et les fanes dessus, servir avec le reste du mélange ail des ours-gruyère.

Portion: 607kcal (2531kJ) = lip 21g, glu 79g, pro 22g

Cuisine de saison

Ail des ours ou muguet?

L'ail des ours pousse de mars à mai sur les sols peu calcaires des forêts de feuillus, dans les emplacements humides et ombragés. Lors de la cueillette, veillez à ne pas le confondre avec les feuilles toxiques du muguet. Il existe deux différences: les feuilles de muguet sont brillantes, celles de l'ail des ours, mates. De plus, seul l'ail des ours exhale une odeur d'ail quand on le frotte entre les doigts.

Lasagne verdi

🔪 30 min 🕒 1 h 15 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 686 kcal 🌱 végé

Les épinards

100 g de parmesan, en morceaux (2 cm) Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper **10 sec/vitesse 10**, transvaser et réserver.

80 g d'oignons, coupés en deux
2 gousses d'ail Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

20 g de beurre
1200 g d'épinards en branches surgelés, décongelés, égouttés (soit env. 950 g)
½ c. à café de sel
4 pincées de poivre Ajouter le beurre, rissoler sans gobelet doseur **3 min/120°C/vitesse 1**, transvaser dans un récipient, mélanger avec les épinards, le sel et le poivre.

La sauce béchamel

500 g de lait, froid
50 g de beurre
50 g de farine
¾ de c. à café de sel
4 pincées de poivre Mettre dans le bol de mixage le lait, le beurre, la farine, le sel et le poivre, insérer le gobelet doseur et cuire **12 min/100°C/vitesse 3**.

250 g de ricotta
1 citron bio, zeste râpé
30 g de jus de citron Ajouter la ricotta, le zeste et le jus de citron et 70 g du parmesan râpé, mélanger **10 sec/vitesse 4**.

La finition

10 g de beurre
env. 12 feuilles de lasagnes (sans précuisson) Préchauffer le four à 200°C.
Beurrer un plat à gratin (20 × 29 × 5 cm). Étaler d'abord une fine couche de béchamel au fond du plat graissé. Déposer une couche de feuilles de lasagnes, recouvrir d'une couche d'épinards, puis de béchamel. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par une couche de béchamel. Parsemer du reste du parmesan.

Faire dorer les lasagnes 45-50 minutes (200°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser reposer 10 minutes.

Portion: 686 kcal (2858 kJ) = lip 37 g, glu 54 g, pro 31 g

P.-S. Vous pouvez aussi, bien sûr, utiliser des feuilles de lasagnes fraîches!

Mon astuce perso

Les lasagnes, le plat idéal à préparer à l'avance!

Vous pouvez très bien préparer les lasagnes 1 jour avant et les garder à couvert au réfrigérateur. Il suffit ensuite de les glisser dans le four froid et de les faire cuire.

Comptez dans ce cas env. 10 minutes de plus pour la cuisson.



Sofie, rédactrice de recettes



Des amours de pancakes



Sucrés ou salés, au petit-déj' ou au dessert, les pancakes se prêtent à toutes les envies. Qui plus est, ils sont très faciles et rapides à préparer grâce au Thermomix®. Faites plaisir à vos bien-aimés en leur servant des pancakes en forme de cœur! Pour les réussir, notre **pochoir à pancakes** en silicone est l'ustensile parfait.

Pochoir à pancakes Cœur, silicone
+ dépliant de recettes, dès CHF 19.95
(avec abo)

Nouveautés et coups de cœur de Betty Bossi
Plus d'infos sur bettybossi.ch

ACTUS

Couvercles en silicone universels
de différentes tailles, jeu de 5,
dès CHF 29.95 (avec abo)

«Dites adieu au film alimentaire. Nous avons trouvé une solution plus écologique et pratique!»

Vanessa, manager produits



Qualité à l'intérieur
et à l'extérieur

Poêles de pro

Ces poêles se distinguent par un revêtement antiadhésif hors pair et une conception inox de haute qualité. Durables et robustes, disponibles en 3 tailles différentes.

Poêles, acier inox. Pour tous les types de cuisinières, dès CHF 39.95 (à l'unité) et dès CHF 99.90 (en lot)



Cuisine & loisirs

Boîtes en verre multi-usage

Avec fermeture de sécurité et joint en silicone étanche, thermo-résistantes jusqu'à 400° C, sans BPA.

Boîtes en verre Lock & Lock,
réfractaires, jeu de 6, CHF 29.95



**L'appli minceur Betty Bossi
Maigrir en se régalant**

Perdre du poids pour atteindre votre silhouette de rêve est maintenant encore plus facile. Betty Bossi vous accompagne pas à pas!

À télécharger maintenant!



Nouveau livre

Un classique au goût du jour

Le kouglof se décline à l'infini et sa forme si particulière attire tous les regards. Voilà qu'il nous revient dans un look moderne et épuré. Avec ses lignes ondulées et un format réduit, c'est un vrai chef-d'œuvre! Le moule se combine idéalement avec notre tout nouveau livre de recettes «Kouglofs sucrés & salés».

**Moule à kouglof Twister, 1l, métal
+ livre «Kouglofs sucrés & salés» seul ou en combo dès CHF 39.90 (avec abo)**



Annonce

thermomix

Rejoins une équipe qui partage ta passion pour l'expérience Thermomix®



Deviens conseiller/ère Thermomix®

Pour en savoir plus, consulte le site www.vorwerk.ch



SIMPLE & RAPIDE

*Vous cherchez des **plats de saison pas compliqués**, appréciés de tous et qui n'exigent pas de passer des heures en cuisine? Vous avez frappé à la bonne porte! Nos recettes ne demandent que 30 minutes de préparation au total, voire, si la cuisson prend plus de temps, 15 minutes de travail au maximum.*

simple & rapide



... à servir avec des escalopes
de veau bien juteuses!

Risotto alla milanese

✂ 15 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍽 4 portions 📊 783 kcal

Le risotto

50 g de noisettes ½ bouquet de sauge (env. 10 g), effeuillée	Mettre les noisettes et la sauge dans le bol de mixage, hacher 2 sec/vitesse 7 , transvaser et réserver.
80 g de parmesan, en morceaux (2 cm)	Mettre le parmesan dans le bol de mixage, râper 10 sec/vitesse 10 , transvaser et réserver.
80 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail	Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
20 g d'huile d'olive	Ajouter l'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/🌀/vitesse 1 .
300 g de riz à risotto (cuisson 20 minutes)	Ajouter le riz et rissoler sans gobelet doseur 2 min/120° C/🌀/vitesse 1 .
100 g de vin blanc	Ajouter le vin blanc et laisser réduire sans gobelet doseur 2 min/120° C/🌀/vitesse 1 .
700 g d'eau 2 cubes de bouillon de bœuf (pour 0,5 l chacun) 2 dosettes de safran	Ajouter l'eau, les cubes de bouillon et le safran, racler le fond du bol de mixage à l'aide de la spatule pour détacher le riz. Cuire le risotto 17 min/100° C/🌀/vitesse 1 . Pendant ce temps, préparer les escalopes.

Les escalopes

40 g de beurre	Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle. Ajouter les noisettes et la sauge hachées, faire griller, retirer.
2 c. à soupe d'huile d'olive 12 escalopes de veau (d'env. 50 g) ½ c. à café de sel un peu de poivre 2 c. à soupe de crema di balsamico	Bien faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle. Assaisonner les escalopes de veau avec le sel et le poivre. Saisir 6 escalopes 1 minute sur chaque face, réserver à couvert au chaud sur une assiette. Verser 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle, assaisonner les 6 autres escalopes avec le sel et le poivre, les saisir de la même façon. Incorporer au risotto les 20 g de beurre restants et le parmesan râpé à l'aide de la spatule, dresser avec les escalopes, parsemer de noisettes et de sauge grillées, arroser d'un filet de crema di balsamico.

Portion: 783 kcal (3277 kJ) = lip 34 g, glu 67 g, pro 49 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

30'



TRAVAIL

10'

TOTAL

15'



*Parfait pour utiliser
des œufs de Pâques en trop!*

Tartines à la salade d'œufs

🔪 10 min ⌚ 15 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 663 kcal 🌱 végétarien

<p>8 œufs durs, écalés</p> <p>50 g de concombres au vinaigre, égouttés, en morceaux (2 cm)</p> <p>250 g de séré demi-gras</p> <p>100 g de mayonnaise</p> <p>1 botte de ciboulette (d'env. 10 g), ciselée</p> <p>20 g de moutarde à l'ancienne</p> <p>1 c. à café de curry doux</p> <p>¼ de c. à café de paprika</p> <p>¾ de c. à café de sel</p> <p>4 pincées de poivre</p>	<p>Mettre dans le bol de mixage les œufs durs, les concombres au vinaigre, le séré, la mayonnaise, la moitié de la ciboulette (5 g), la moutarde, le curry, le paprika, le sel et le poivre et hacher 5 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule.</p>
<p>4 petits pains à la saumure (par ex. tresses, d'env. 90 g), fendus</p> <p>24 fruits du câprier, rincés, égouttés</p>	<p>Répartir la salade d'œufs sur les petits pains, décorer avec le reste de la ciboulette et les fruits du câprier.</p>

Portion: 663 kcal (2765 kJ) = lip 39 g, glu 48 g, pro 28 g



Vous n'avez que des œufs crus chez vous?

Pas de problème! Avec le TM6, sélectionnez simplement le mode Cuisson des œufs et suivez les instructions en choisissant la cuisson souhaitée. Pas besoin du panier cuisson. Avec le TM5, versez 400 g d'eau à température ambiante dans le bol de mixage, insérez le panier cuisson, déposez-y les œufs (taille M) et faites-les cuire **14 min/Varoma/vitesse 1**.

Retirez le panier cuisson à l'aide de la spatule. Rafraîchissez les œufs sous l'eau courante froide et égalez-les.

Salade rafraîchissante au quinoa

🔪 10 min ⌚ 40 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 563 kcal 🌱 végétal 🚫 sans gluten

Le quinoa

1000 g d'eau
1 c. à café de sel
200 g de quinoa
(cuisson 30 minutes)

Verser l'eau et le sel dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson, peser le quinoa. Précuire **15 min/Varoma/vitesse 4**.

300 g de petits pois surgelés

Mettre le Varoma en place, peser les petits pois. Remettre le couvercle du Varoma et cuire **10 min/Varoma/vitesse 4**. Retirer le Varoma et le panier cuisson, les poser sur une assiette, vider le bol de mixage. Laisser refroidir les petits pois et le quinoa 20 minutes. Pendant ce temps, préparer la sauce.

La sauce

300 g de carottes, pelées,
en morceaux (3 cm)
90 g de roquette
1 citron bio, zeste râpé
50 g de jus de citron
40 g d'eau
80 g d'huile d'olive
¼ de c. à café de sel
4 pincées de poivre
200 g de feta, émiettée

Mettre dans le bol de mixage les carottes, 30 g de roquette, le zeste et le jus de citron, l'eau, l'huile d'olive, le sel et le poivre, hacher **3 sec/vitesse 5** et transvaser dans un saladier. Ajouter 60 g de roquette, le quinoa cuit, les petits pois et la feta, mélanger.

Portion: 563 kcal (2353 kJ) = lip 31g, glu 45g, pro 21g



TRAVAIL

10'

TOTAL

40'



Suggestion kids

Vous pouvez sans problème remplacer la feta par de la mozzarella.



Velouté d'asperges blanches et toasts au jambon cru

🔪 10 min ⌚ 30 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 420 kcal

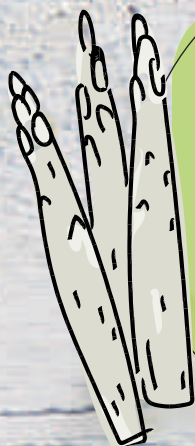
<p>80 g d'échalotes, coupées en deux</p> <p>1 gousse d'ail</p> <p>700 g d'asperges blanches, pelées, en tronçons (3 cm), pointes réservées (200 g)</p>	<p>Mettre dans le bol de mixage les échalotes, l'ail et les tronçons d'asperges (500 g) et hacher 4 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.</p>
<p>40 g d'huile d'olive</p>	<p>Ajouter 20 g d'huile d'olive et rissoler sans gobelet doseur 3 min/120° C/vitesse 1.</p>
<p>700 g d'eau</p> <p>2 cubes de bouillon de légumes (pour 0,5l chacun)</p> <p>¼ de c. à café de sel</p> <p>2 pincées de poivre</p>	<p>Ajouter l'eau et les cubes de bouillon. Mélanger dans le Varoma les pointes d'asperges réservées, 20 g d'huile d'olive, le sel et le poivre. Remettre le couvercle du Varoma, mettre l'ensemble en place et cuire 15 min/Varoma/vitesse 1.</p>
<p>100 g de crème entière</p>	<p>Retirer le Varoma. Verser la crème dans le bol de mixage et chauffer 3 min/100° C/vitesse 1. Réduire la soupe en purée 40 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse.</p>
<p>200 g de pain, en tranches (1 cm)</p> <p>30 g de moutarde au miel</p> <p>100 g de jambon cru en tranches</p> <p>15 g de micro-verdures (graines de légumes germés)</p>	<p>Toaster les tranches de pain, tartiner de moutarde, garnir de jambon cru et de pointes d'asperges cuites. Dresser le velouté, répartir les micro-verdures dessus, servir avec les toasts.</p>

Portion: 420 kcal (1758 kJ) = lip 23 g, glu 33 g, pro 18 g

Cuisine de saison

Préparer les asperges à l'avance

Les asperges blanches peuvent être pelées 1 jour avant. Idéal pour prendre de l'avance sur la préparation! Pour éviter qu'elles ne se dessèchent, enveloppez les tiges pelées dans un linge humide, glissez le tout dans un sachet en plastique et mettez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.



SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

10'

TOTAL

30'





TRAVAIL

15'

TOTAL

45'

Boulettes de thon au four

🔪 15 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍽️ 4 portions 📊 400 kcal

½ c. à soupe d'huile d'olive pour graisser	Préchauffer le four à 200°C. Graisser un grand plat à gratin (20 x 30 x 6 cm). Y mettre les pois mange-tout, la demi-crème à sauce, l'eau et le sel et mélanger.
360 g de pois mange-tout surgelés, décongelés, égouttés	
200 g de demi-crème à sauce	
120 g d'eau	
½ c. à café de sel	

Les boulettes

1 bouquet de persil plat (d'env. 20 g), effeuillé	Mettre le persil dans le bol de mixage, hacher 3 sec/vitesse 8, transvaser dans un récipient et réserver.
100 g de pain, en morceaux (2 cm)	Mettre le pain dans le bol de mixage et hacher 12 sec/vitesse 8.
80 g d'oignons, coupés en deux 1 gousse d'ail	Ajouter les oignons et l'ail et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
2 boîtes de thon au naturel, égoutté (poids égoutté env. 155 g chacune) 1 boîte de filets d'anchois* à l'huile, égouttés (poids égoutté env. 25 g) 2 œufs ½ c. à café de sel	Ajouter le thon, les anchois, les œufs, le sel et le poivre et mélanger 20 sec/vitesse 4 en s'aidant de la spatule. Façonner env. 24 boulettes avec les mains mouillées, déposer sur les pois mange-tout.
4 pincées de poivre	
1 citron bio, en quartiers	Cuire les boulettes de thon 20-25 minutes (200°C) dans la moitié supérieure du four. Retirer, parsemer de persil et servir avec les quartiers de citron.

Servir avec: pain grillé.

Portion: 400 kcal (1680 kJ) = lip 18 g, glu 24 g, pro 33 g

** Vous pouvez aussi supprimer les anchois. Dans ce cas, salez un peu plus généreusement le thon.*



SIMPLE & RAPIDE



TRAVAIL

10'

TOTAL

45'

*Servir avec
du pak-choï poêlé!*

Tofu sur riz et sauce aux cacahuètes

 10 min  45 min  facile  4 portions  631kcal  végétarienne  sans lactose

La marinade

40 g de sauce soja
30 g d'huile de sésame grillé
10 g de pâte de tamarin
500 g de tofu nature, en dés (2 cm)

Mettre dans le bol de mixage la sauce soja, l'huile de sésame et la pâte de tamarin, mélanger **10 sec/vitesse 4** et transvaser dans un récipient. Ajouter le tofu, mélanger et laisser mariner 10 minutes à couvert. Pendant ce temps, préparer la sauce et le riz.

La sauce et le riz

150 g de lait de coco
15 g de sauce soja
60 g de cacahuètes grillées non salées
50 g d'échalotes, coupées en deux
1 gousse d'ail
¼ de c. à café de coriandre en poudre
¼ de c. à café de cumin en poudre

Mettre dans le bol de mixage le lait de coco, la sauce soja, les cacahuètes, les échalotes, l'ail, la coriandre et le cumin en poudre et broyer **10 sec/vitesse 9**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Cuire la sauce sans gobelet doseur **7 min/100° C/vitesse 2**, transvaser dans un récipient, laisser tiédir un peu. Nettoyer le bol de mixage.

250 g de riz au jasmin
1000 g d'eau

Mettre le riz dans le panier cuisson et rincer sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'elle soit claire. Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson avec le riz et cuire **15 min/100° C/vitesse 4**. Pendant ce temps, rissoler le tofu.

2 c. à soupe d'huile de sésame grillé
½ bouquet de coriandre (env. 10 g), pluches

Bien faire chauffer l'huile de sésame dans une poêle antiadhésive. Retirer le tofu de la marinade, égoutter un peu, faire rissoler 3 minutes, ajouter la marinade et faire réduire 3 minutes. Dresser le riz avec le tofu et la sauce, parsemer de pluches de coriandre.

Portion: 631kcal (2646 kJ) = lip 32 g, glu 58 g, pro 27 g

SIMPLE & RAPIDE



La pâte au petit goût de

Tarte à la rhubarbe

🔪 15 min ⌚ 1 h 10 min 👤 facile 🍰 8 parts 📊 450 kcal

Le moule

½ c. à soupe de beurre
pour graisser

Préchauffer le four à 220° C. Chemiser le fond d'un moule à tarte (Ø 28-30 cm) de papier cuisson, graisser le bord.

La tarte

150 g de noisettes
100 g de sucre

Mettre les noisettes et 30 g de sucre dans le bol de mixage, broyer **10 sec/vitesse 10**, en transvaser 50 g dans un récipient et réserver.

200 g de farine blanche et un
peu pour abaisser
80 g de beurre, en morceaux
(2 cm)
60 g d'eau
¼ de c. à café de sel

Ajouter la farine, le beurre, l'eau et le sel et mélanger **20 sec/vitesse 4**. Retirer la pâte du bol de mixage, façonner une boule et aplatis. Abaisser la pâte en rond (Ø 32 cm) sur un peu de farine à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, puis en foncer le moule préparé. Piquer le fond à la fourchette.

500 g de rhubarbe, évent. pelée, Répartir le mélange de sucre et noisettes ré-
servé et la rhubarbe sur le fond de pâte.
en tronçons (8 cm)

240 g de demi-crème
2 œufs
20 g d'amidon de maïs

Mettre dans le bol de mixage la demi-crème, les œufs, 70 g de sucre et l'amidon de maïs, mélanger **10 sec/vitesse 4**, verser sur la rhubarbe.

Cuire la tarte à la rhubarbe 35-40 minutes (220° C) tout en bas du four. Retirer, laisser tiédir 10 minutes dans le moule, démouler, laisser refroidir.

Part (¼): 450 kcal (1874 kJ) = lip 29 g, glu 35 g, pro 9 g



TRAVAIL

15'

TOTAL

70'

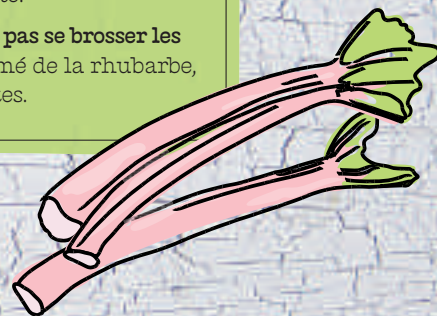
noisette fait toute la différence.

Cuisine de saison

Rhubarbe: un régal sucré et acidulé

Originnaire de l'Himalaya, la rhubarbe tire son nom du latin *Rheum rhubarbarum* (racine étrangère). Il existe des variétés à tige et chair vertes (plutôt âpres et acides), d'autres à tige rouge et chair verte (un peu plus douces), et enfin des variétés complètement rouges (les plus douces). C'est cette dernière que nous avons choisie pour notre tarte.

En raison de sa forte acidité, mieux vaut **ne pas se brosser les dents immédiatement** après avoir consommé de la rhubarbe, mais attendre 30 à 60 minutes.



Frais du four

Devenez votre propre boulanger et faites votre pain maison. Dans cette rubrique, nous vous présentons les meilleures recettes, quelques tours de main et plein d'astuces pour réussir un pain parfait.

Idée+

Décorez de quelques germes d'oignons.

Nœud au lard

20 min 2 h 10 min moyen 100 g 318 kcal

300 g de lait Mettre dans le bol de mixage le lait, le sucre et la levure et chauffer **3 min/37° C/vitesse 2**.

2 c. à café de sucre
½ cube de levure (env. 20 g), émiettée

500 g de farine pour tresse Ajouter la farine et le sel et pétrir en **pâte** et un peu pour fariner **3 min**.

1¼ c. à café de sel

60 g de beurre, en morceaux (1 cm) Ajouter le beurre et pétrir en **pâte** **1 min**.

160 g de lardons
20 g de germes d'oignons Ajouter 110 g de lardons et les germes d'oignons et pétrir en **pâte** **1 min**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 1 heure à couvert à température ambiante.

Chemiser une plaque de papier cuisson. Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné, aplatir un peu. Diviser la pâte en 6 pâtons, façonner chacun en un rouleau d'env. 60 cm de long aux extrémités plus fines. Disposer les rouleaux deux par deux côte à côte. Resserrer les 6 rouleaux à une des extrémités, façonner une tresse. Enrouler la tresse de manière à obtenir un nœud arrondi, déposer sur la plaque chemisée. Laisser lever encore 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° C.

1 œuf, battu Dorer le nœud à l'œuf, répartir 50 g de lardons dessus, enfoncer un peu.

Faire cuire le nœud 50-55 minutes (180° C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Suggestion: décorer de germes d'oignons.

100 g: 318 kcal (1334 kJ) = lip 12 g, glu 41 g, pro 11 g

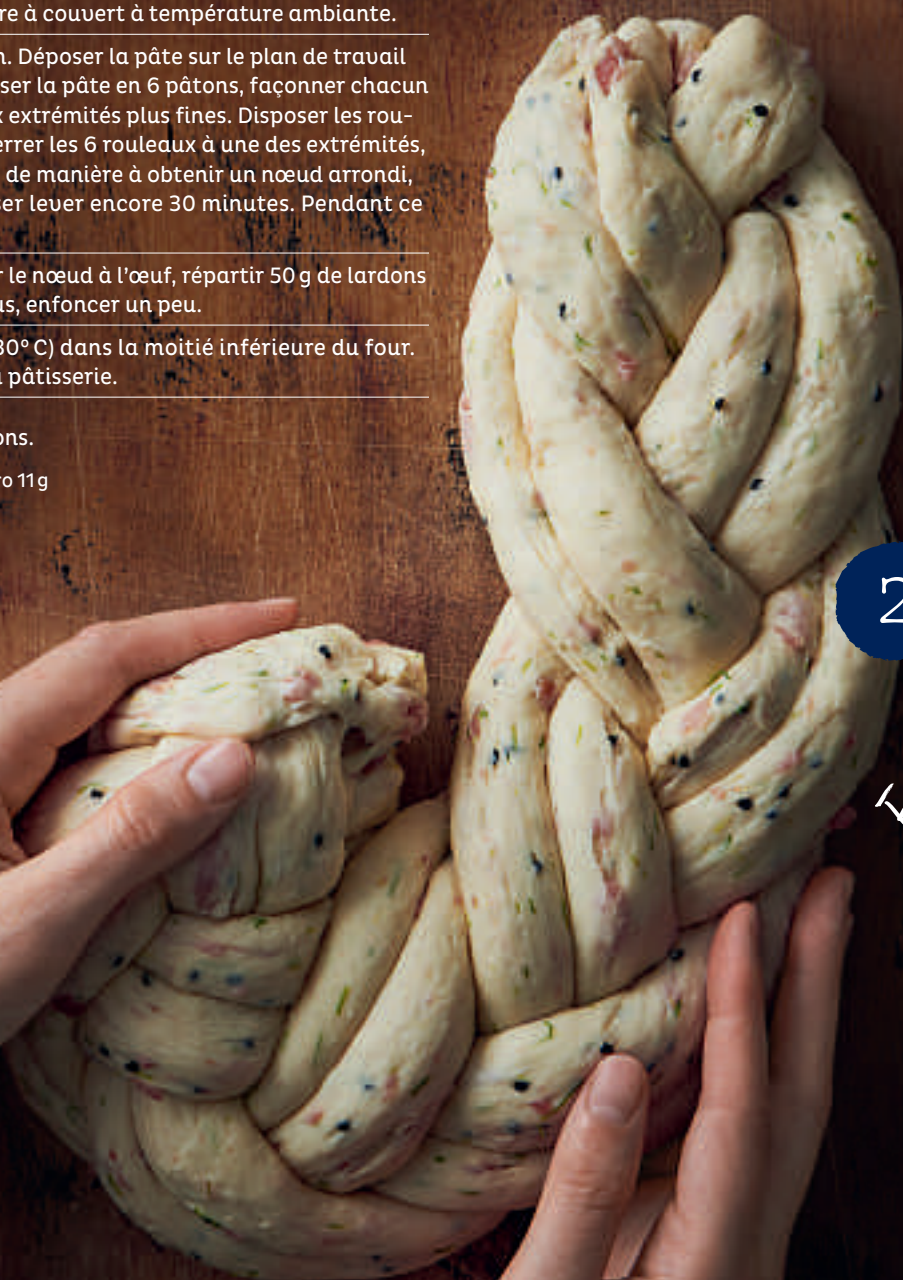
Tresser

1



2

Enrouler



Pain complet

🔪 20 min ⌚ 31 h 40 min 🍄 facile 🍞 100 g 📊 253 kcal

✓ végétane 🚫 sans lactose

Le trempage

100 g de grains de blé
100 g d'eau
1¼ c. à café de sel

Mettre les grains de blé dans le bol de mixage, concasser **6 sec/vitesse 10** et transvaser dans un récipient. Ajouter l'eau et le sel, mélanger et faire tremper au moins 12 heures à couvert au réfrigérateur.

La pâte

500 g de farine complète
¼ de c. à café de levure sèche
¼ de c. à café de coriandre en poudre
¼ de c. à café de cumin en poudre
300 g d'eau

Mettre dans le bol de mixage la farine, la levure sèche, la coriandre, le cumin, l'eau et les grains de blé trempés avec l'éventuel reste de liquide et pétrir en **pâte** $\frac{1}{2}$ **3 min**. Transvaser la pâte dans un récipient, laisser doubler de volume 18-24 heures à couvert à température ambiante (voir ci-contre).

Le façonnage

2 c. à soupe de farine blanche pour saupoudrer

Saupoudrer une plaque de farine.

2 c. à soupe de farine blanche pour façonner et saupoudrer

Saupoudrer le plan de travail d'un peu de farine, y déposer la pâte, aplatir un peu et laisser reposer 5 minutes à couvert. Façonner un pain allongé (30 cm), déposer sur la plaque farinée, saupoudrer d'un peu de farine. Couvrir sans trop serrer et laisser lever encore 30 minutes.

Préchauffer le four à 240°C.

Inciser le pain, le glisser aussitôt dans la moitié inférieure du four. Faire cuire 10 minutes (240°C). Abaisser la température à 200°C, poursuivre la cuisson 25 minutes. Retirer, laisser refroidir le pain sur une grille à pâtisserie.

100 g: 253 kcal (1070 kJ) = lip 2 g, glu 46 g, pro 10 g

Trucs et astuces de Laura



1

Faire tremper



Il est important de faire tremper les grains de blé, mais aussi les noix, au moins 12 heures pour qu'ils cuisent plus facilement et n'absorbent pas l'humidité du pain pendant la cuisson.

2

Laisser lever



Après avoir pétri la pâte avec les grains trempés, placez-la dans un récipient et recouvrez-la de film alimentaire ou d'un couvercle de casserole adapté. Au bout de 18 heures de levage, la pâte est prête à être travaillée. Si la température ambiante n'est pas excessive, vous pouvez sans problème garder la pâte en attente jusqu'à 24 heures.

3

Façonner



Façonnez une boule de pâte. Saisissez-la ensuite au centre, des deux mains, et étirez la pâte légèrement sur les côtés. Répétez ce mouvement jusqu'à obtention d'une miche de pain allongée. Retournez-la de manière à orienter la soudure vers le bas.

4

Inciser



Incisez la surface en biais et glissez aussitôt le pain dans le four préchauffé.

Trucs & astuces



Misez sur la transparence!

Le gaspillage alimentaire consiste à jeter des denrées alimentaires normalement destinées à la consommation. Il se produit malheureusement à chaque étape de la chaîne de production: culture, traitement,

vente ou consommateur final. C'est chez ce dernier, c'est-à-dire à la maison et dans le secteur de la restauration, que le gaspillage alimentaire est le plus insensé, car les denrées ont alors déjà été traitées et transportées plusieurs fois, d'où une importante perte de ressources. Il existe de nombreuses astuces pour limiter le gaspillage chez soi. L'une d'elles consiste à toujours garder les restes de nourriture au réfrigérateur et au congélateur dans des récipients transparents. Avec des récipients opaques, on a vite fait d'en oublier le contenu, lequel pourra facilement se gâter. Ce risque est moindre quand les denrées sont reconnaissables du premier coup d'œil.



Grâce à sa teneur élevée en protéines, cette salade légère au cottage cheese est un délicieux coupe-faim qui vous rassasiera longtemps. Les fanes de radis apportent un supplément de santé. Elles sont riches en huiles essentielles de moutarde, qui aident l'organisme à se défendre contre les virus et les bactéries. Une combinaison gagnante!



Salade de petits radis et cottage cheese

🔪 5 min ⌚ 10 min 🍴 facile 🍴 2 portions 📊 497kcal
🌱 végé 🚫 sans gluten

220 g de petits radis	Mettre dans le bol de mixage les petits radis, les noisettes, le basilic, la menthe, l'aneth, le vinaigre, l'huile d'olive, le sel et le poivre, hacher 3 sec/ vitesse 5 en s'aidant de la spatule, dresser avec le cottage cheese.
50 g de noisettes	
1 bouquet de basilic (d'env. 20 g), effeuillé	
½ bouquet de menthe (env. 10 g), effeuillée	
½ bouquet d'aneth (env. 10 g), pluches	
50 g de vinaigre de pomme	
50 g d'huile d'olive	
½ c. à café de sel	
2 pincées de poivre	
200 g de cottage cheese	

Portion: 497 kcal (2057 kJ) = lip 42 g, glu 8 g, pro 18 g

Miam!

«Peut-on nettoyer le Thermomix® avec de la laine d'acier si un mets a brûlé au fond du bol?»

Essayez tout d'abord de lancer le mode Nettoyage. Aussi bien le TM5 que le TM6 disposent d'une telle fonction. Sur le TM6, vous pouvez même adapter le nettoyage au degré de saleté. Une fois le programme terminé, le fond du bol se nettoie en principe facilement. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez utiliser de la laine d'acier à l'intérieur (!) du bol de mixage (risque de rayures à l'extérieur). Attention: commencez toujours par retirer le couteau, c'est le seul moyen d'accéder sans danger au fond du bol. Bon succès!

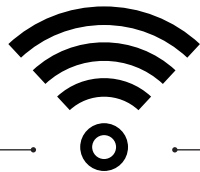


Stéphanie, réalisatrice de recettes



LE BON TUYAU N° 1

Vous voulez allumer un photophore, mais vous ne parvenez pas à atteindre la mèche avec votre briquet? N'essayez même pas! Plutôt que de vous brûler les doigts, utilisez un spaghetti. Longue et fine, cette pâte alimentaire se substitue parfaitement aux allumettes!



Pas de réseau?

Vous partez en vacances dans un endroit sans wifi, mais ne voulez pas pour autant renoncer à vos plats préférés? De deux choses l'une: soit vous créez un hotspot sur votre smartphone pour y connecter votre Thermomix®. Vous aurez alors accès à la plateforme Cookidoo® comme à l'ordinaire. Soit vous créez à la maison une liste de recettes en y ajoutant les mets que vous souhaitez cuisiner en vacances. Vous pourrez ensuite y accéder même sans wifi ni aucun autre réseau.

À faire et à ne pas faire

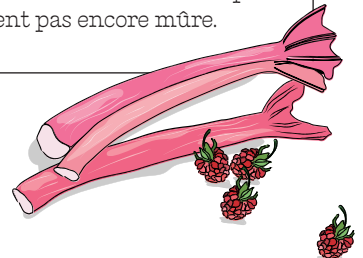
Rhubarbe



1. **Conservez-la!** La saison est courte, profitez-en pour congeler la rhubarbe ou la transformer en confiture.
2. **Combinez-la!** La rhubarbe se marie bien avec les fraises, les framboises, la vanille, le gingembre et l'anis.
3. **Pelez-la!** Si, en début de saison, la rhubarbe peut encore être consommée avec la peau, sa teneur en acide oxalique augmente ensuite rapidement et il sera préférable de la peler.



1. **Ne récoltez pas** la rhubarbe **après le 24 juin**. À partir de la Saint-Jean, en effet, il faut laisser à la plante le temps de se régénérer.
2. **Les feuilles ne sont pas comestibles**. Elles contiennent trop d'acide oxalique, nocif pour les reins.
3. Évitez d'acheter de la rhubarbe aux **tiges ondulées**. Elle n'est probablement pas encore mûre.



Systeme D

Si des restes de pâte ou autres adhérent au bol de mixage et au couteau, activez brièvement le mode Turbo. Les résidus seront ainsi projetés contre le bord et se retireront facilement à l'aide de la spatule.

La cuisine à vivre



Si vous souhaitez donner à votre cuisine un look particulièrement professionnel, cette finition acier brossé est tout indiquée. Ses façades apportent l'esthétique acier emblématique de ce style et insufflent une touche industrielle à la cuisine. Des panneaux latéraux et plinthes coordonnés permettent d'obtenir une harmonie visuelle parfaite.

BE: **Bienne**, Route de Soleure 122, 032 344 16 04
 NE: **Marin-Epagnier**, Marin Centre,
 Rue de la Fleur-de-Lys 26, 032 756 92 44
 FR: **Villars-sur-Glâne**, Route de Moncor 2, 026 409 71 30
 GE: **Carouge**, La Praille, Route des Jeunes 10, 022 308 17 38
Versoix, Route de Suisse 71, 022 775 04 60

VD: **Etoy**, Route de Buchillon 2, 021 821 19 23
Romanel-sur-Lausanne, Romanel Centre,
 Chemin du Marais 8, 021 643 09 90
Yverdon, Rue de la Plaine 5, 024 424 24 64
Villeneuve, Route de Paquays, 021 967 31 23
 VS: **Conthey-Sion**, Route Cantonale 2, 027 345 39 90

Paisibles Pâques

Cette année, bannissons le stress, partons plutôt à la chasse aux œufs et retrouvons le plaisir d'un repas partagé en toute décontraction. Ça vous tente? Le menu est déjà prêt, simple et néanmoins festif.



Œufs Onsen sur nid de salade

10 min 1h facile 4 portions 355 kcal végété sans lactose

50 g de noix de pécan 30 g de bâtonnets salés ½ c. à café de curry doux	Mettre dans le bol de mixage les noix de pécan, les bâtonnets salés et le curry, hacher 1 sec/vitesse 5 , en transvaser la moitié (40 g).
50 g de vinaigre balsamique blanc 70 g d'huile de colza 1960 g d'eau ¼ de c. à café de sel 2 pincées de poivre	Ajouter le vinaigre balsamique blanc, l'huile de colza, 60 g d'eau, le sel et le poivre au mélange resté dans le bol de mixage, broyer 10 sec/vitesse 7 , transvaser et mettre au frais jusqu'au moment de servir. Nettoyer le bol de mixage.
4 œufs frais	Verser le reste de l'eau (1900 g) dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson. Ajouter les œufs et cuire Sous-vide $\frac{1}{2}$ h/63°C. Retirer le panier cuisson.
100 g de mesclun 4 brins d'aneth, pluches 4 pincées de fleur de sel	Dresser le mesclun et l'aneth en forme de nid sur des assiettes, faire un creux au milieu. Casser délicatement les œufs, les déposer dans les creux. Arroser d'un filet de sauce, parsemer du reste du mélange noix de pécan-bâtonnets salés.



Si vous cuisinez avec le TM5

Verser l'eau dans le bol de mixage, insérer le panier cuisson et y déposer les œufs. **55 min/65°C/vitesse 1**

Portion: 355 kcal (1466 kJ) = lip 31 g, glu 9 g, pro 9 g

Saumon sur asperges et vinaigrette aux herbes

🔪 20 min ⌚ 45 min 🍴 facile 🍴 4 portions 📊 607kcal
 ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

La vinaigrette

50 g d'échalotes, coupées en deux
2 bouquets d'aneth (d'env. 20 g), pluches
80 g d'huile de colza
40 g de vinaigre de vin blanc
10 g de moutarde à l'ancienne
 $\frac{1}{4}$ **de c. à café de sel**
4 pincées de poivre

Mettre dans le bol de mixage les échalotes, l'aneth, l'huile de colza, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre, hacher **6 sec/vitesse 5**, transvaser dans un récipient et réserver.

Les asperges

500 g d'eau
700 g d'asperges blanches, pelées, partagées dans la longueur selon leur taille
1 c. à café de sucre
1 c. à café de sel
10 g de beurre

Verser l'eau dans le bol de mixage. Mettre le Varoma en place, peser les asperges, parsemer de sucre et de sel, répartir le beurre dessus. Remettre le couvercle du Varoma et précuire **20 min/Varoma/vitesse 1**.

Le saumon

4 filets de saumon sans la peau (d'env. 180 g)
10 g d'huile de colza
1 citron bio, un peu de zeste râpé
 $\frac{1}{2}$ **c. à café de sel**
4 pincées de poivre

Badigeonner les filets de saumon d'huile de colza, parsemer de zeste de citron, assaisonner avec le sel et le poivre, déposer dans le plateau vapeur. Insérer le plateau vapeur, remettre le couvercle du Varoma et cuire **9 min/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le poser sur une assiette, y laisser reposer le saumon et les asperges 5 minutes. Dresser le saumon et les asperges sur des assiettes avec la vinaigrette.

Portion: 607kcal (2531kJ) = lip 46 g, glu 8 g, pro 39 g



Annonce

L'accord du vin

Chablis AOC Premier Cru Les Vaillons A. Bichot

Origine: Chablis, France

Cépage: chardonnay

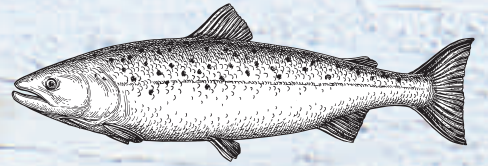
Caractère: nez s'ouvrant sur un bouquet d'arômes fruités d'agrumes. Un classique avec une finale légèrement âpre, un vin complexe et harmonieux.

Points de vente: grands supermarchés Coop et sur mondovino.ch



Halte au gaspi

S'il vous reste de la vinaigrette, vous pouvez la garder jusqu'à 3 jours à couvert au réfrigérateur. Servir avec une salade, de la volaille ou des légumes.



Le **saumon d'Alaska** représente le plus grand stock de saumon du monde. Achetez donc si possible du saumon du **Pacifique Nord-Est**, de préférence certifié MSC.



Excellent avec des pommes de terre nouvelles sautées.



Les citrons sont souvent traités aux produits chimiques et aux insecticides. C'est pourquoi nous vous recommandons de privilégier les citrons issus de l'agriculture biologique, à plus forte raison si vous utilisez le zeste. Bio ou pas, passez toujours les citrons sous l'eau très chaude!



Un régal pour les yeux, et pas seulement à Pâques! Adaptez tout simplement le décor à l'occasion ou à la saison.

Gâteau coco-citron

🔪 10 min ⌚ 1h 🍳 moyen 🍰 8 parts 📊 406 kcal

Le biscuit

4 blancs d'œufs
150 g de sucre
1 pincée de sel
4 jaunes d'œufs
100 g de farine blanche
50 g de noix de coco râpée
1 citron bio, zeste râpé

Préchauffer le four à 180°C. Chemiser un moule à charnière (Ø 18-20 cm) de papier cuisson.

Insérer le fouet. Mettre les blancs d'œufs, le sucre et le sel dans le bol de mixage parfaitement propre et monter en neige ferme sans gobelet doseur **3 min/vitesse 4**. Ôter le fouet, transvaser la neige dans un récipient. Batre les jaunes d'œufs en omelette et les incorporer à la neige à l'aide de la spatule. Mélanger la farine et la noix de coco râpée, incorporer à la neige avec le zeste de citron. Verser la pâte dans le moule chemisé.

Cuire le biscuit 25 minutes (180°C) au milieu du four. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage. Retirer le biscuit, laisser tiédir un peu. Ôter le cercle du moule, laisser refroidir le biscuit sur une grille à pâtisserie.

50 g de jus de citron
30 g de sucre glace
20 g d'eau
15 g de rhum blanc (facultatif)

Couper le biscuit une fois dans l'épaisseur, poser le fond sur un plat. Le piquer plusieurs fois avec une brochette en bois. Mélanger le jus de citron, le sucre glace, l'eau et le rhum, arroser le fond en biscuit avec la moitié du sirop.

Le fourrage

350 g de crème entière

Insérer le fouet. Mettre la crème entière dans le bol de mixage et fouetter en chantilly en surveillant à **vitesse 3 sans sélectionner le temps de travail**. Répartir la moitié de la chantilly sur le fond en biscuit. Poser le couvercle dessus, face coupée vers le haut, appuyer un peu, arroser avec le reste du sirop. Masquer le gâteau avec le reste de la chantilly.

Le décor

50 g de noix de coco râpée
décorations en sucre (par ex. petits œufs en sucre, Mikado, boules coco)

Répartir la noix de coco râpée sur le dessus et le bord du gâteau. Décorer le gâteau et mettre 30 minutes au frais.

Part (%): 406 kcal (1687 kJ) = lip 27 g, glu 34 g, pro 6 g

Mon astuce perso

Ce gâteau se congèle sans problème. Cuire le biscuit et monter le gâteau, sans les décorations en sucre, bien couvrir et mettre au congélateur. Conservation: env. 1 mois. Avant de servir, retirer du congélateur, placer sur un plat à tarte et laisser décongeler au réfrigérateur, puis terminer le décor. Au fait: ce gâteau est aussi excellent encore légèrement gelé.



Sophie, rédactrice de recettes

Apéro pour tous!

De quoi grignoter et faire trempette.
Ces délicieux amuse-bouches
attireront les regards et mettront
tout le monde en appétit!

Dip de haricots

🔪 5 min ⌚ 10 min 🍴 facile 🍽️ 8 portions 📊 173 kcal

✓ végétarien ✂️ sans gluten 🚫 sans lactose

1 bouquet de romarin
(d'env. 20 g), effeuillé
160 g d'huile d'olive

Mettre le romarin et 100 g d'huile d'olive dans le bol de mixage et réduire en purée **10 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

Réduire en purée encore **5 sec/vitesse 8**. Filtrer dans une passoire, réserver.

2 boîtes de haricots cannellini,
rincés, égouttés (poids
égoutté env. 240 g chacune)

Mettre dans le bol de mixage les haricots cannellini, l'ail, l'eau, le jus de citron, le dukkah, le sel, le poivre et 60 g d'huile d'olive et réduire en purée **1 min/vitesse 6**. Dresser le dip de haricots dans une coupelle. Arroser d'un filet d'huile au romarin, présenter avec les carottes en botte et les petits radis.

1 gousse d'ail

60 g d'eau

10 g de jus de citron

1 c. à soupe de dukkah
(voir Remarque)

½ c. à café de sel

2 pincées de poivre

300 g de carottes en botte
avec un peu de fanes

200 g de petits radis
avec leurs fanes

Suggestion: ce dip est également excellent avec des crackers et des chips tortillas.

Remarque: le dukkah est un mélange d'épices, de graines et de noix du Moyen-Orient. Il est en vente dans les grands supermarchés et les épicerie fines.

Portion: 173 kcal (716 kJ) = lip 12 g, glu 10 g, pro 4 g



Halte au gaspi

Versez le reste de l'huile au romarin dans une bouteille et gardez-la dans un endroit frais à l'abri de la lumière jusqu'à la prochaine utilisation. Conservation: env. 2 semaines. Servez cette huile avec des légumes et du pain.



Velouté d'épinards aux lardons

10 min 30 min facile 8 portions 178 kcal sans gluten

La soupe

80 g d'oignons,
coupés en deux
1 gousse d'ail

Mettre les oignons et l'ail dans le bol de mixage et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

20 g de beurre

Ajouter le beurre et rissoler sans gobelet doseur **3 min/100° C/vitesse 2**.

100 g de vin blanc

Verser le vin blanc et laisser réduire sans gobelet doseur **1 min/100° C/vitesse 2**.

300 g d'eau

200 g d'épinards en branches

70 g de pommes de terre à chair farineuse, pelées, en morceaux (2 cm)

$\frac{3}{4}$ de c. à café de sel

Ajouter l'eau, les épinards, les pommes de terre et le sel, cuire **15 min/100° C/vitesse 2**. Pendant ce temps, préparer la finition.

La finition

40 g de pignons
80 g de lardons

Faire dorer les pignons à sec dans une poêle, retirer, réserver. Faire rissoler lentement les lardons dans la poêle jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants, égoutter sur du papier absorbant.

200 g de crème fraîche

Ajouter 100 g de crème fraîche dans le bol de mixage contenant la soupe et réduire en purée **40 sec/vitesse 4-8 en augmentant progressivement la vitesse**. Dresser le velouté, coiffer du reste de la crème fraîche, parsemer de lardons et de pignons.

Portion: 178 kcal (737 kJ) = lip 15 g, glu 4 g, pro 5 g

Pour 8 personnes à l'apéritif ou 4 personnes en entrée.



Lapins apéritifs

🔪 10 min ⌚ 1 h 🍴 facile 🍷 env. 18 pièces 📊 77 kcal ✓ végétarienne 🚫 sans lactose



La pâte

- 130 g de farine d'épeautre claire** et un peu pour abaisser
1/2 c. à café de poudre à lever
1/4 de c. à café de sel
70 g d'eau
10 g d'huile de tournesol
- Préchauffer le four à 200° C. Chemiser une plaque de papier cuisson. Mettre dans le bol de mixage la farine, la poudre à lever, le sel, l'eau et l'huile de tournesol et pétrir en **pâte** 1 min. Abaisser la pâte sur un peu de farine à 2 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, découper env. 18 lapins (5 x 8 cm) à l'emporte-pièce et déposer sur la plaque chemisée.

Cuire les lapins 12-17 minutes (200° C) au milieu du four. Retirer, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol de mixage et préparer la garniture.

La garniture

- 30 g de graines de tournesol**
40 g d'eau
5 g de jus de citron
70 g d'huile de tournesol
1/2 c. à café de sel
8 pincées de poivre
- Mettre les graines de tournesol dans le bol de mixage et pulvériser **30 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- Ajouter l'eau et le jus de citron et mélanger **10 sec/vitesse 6**.
- Poser un gobelet gradué sur le bol de mixage, peser l'huile de tournesol et réserver.
- Mettre le sel et le poivre dans le bol de mixage, émulsionner **5 min/vitesse 4** en versant lentement l'huile de tournesol sur le couvercle du bol de mixage de manière qu'elle coule en un mince filet le long du gobelet doseur directement sur le couteau en marche. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
- 200 g de chou-rave**, pelé, en morceaux (3 cm)
15 g de cresson
1/2 c. à café de fleur de sel
- Ajouter le chou-rave et hacher **5 sec/vitesse 5**. Dresser la garniture sur les petits lapins en pâte, parsemer de cresson et de fleur de sel.

Pièce: 77 kcal (320 kJ) = lip 5 g, glu 6 g, pro 2 g

UNE DOUCE TENTATION

Amandes

Mondées, effilées, hachées, moulues ou en bâtonnets, transformées en farine, lait, purée ou massépain – quelle que soit leur forme, les amandes apportent une note suave à toutes les pâtisseries et douceurs.

Bretzels aux amandes

🔪 20 min ⌚ 50 min 🍳 moyen 🍷 8 pièces 📊 303 kcal

La garniture

100 g de sucre

Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**. En transvaser 80 g dans un petit récipient et réserver.

100 g d'amandes entières émondées

Ajouter les amandes au sucre resté dans le bol de mixage et pulvériser **15 sec/vitesse 10**. Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.

30 g d'eau
½ citron bio, zeste râpé
1 c. à soupe de jus de citron

Ajouter l'eau, le zeste et le jus de citron et mélanger **10 sec/vitesse 4**.

Préchauffer le four à 220°C. Chemiser une plaque de papier cuisson.

Les bretzels

1 abaisse de pâte feuilletée (25 x 42 cm)
1 œuf, battu
3 c. à soupe d'amandes effilées

Dérouler l'abaisse, partager dans la longueur. Répartir la garniture aux amandes sur une moitié de pâte, poser l'autre moitié dessus, appuyer un peu à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Découper la pâte dans la longueur en 8 bandes à l'aide d'une roulette à pâte. Torsader plusieurs fois les bandes de pâte, former une boucle. Entrelacer les extrémités, poser sur la boucle, disposer sur la plaque chemisée. Badigeonner les bretzels avec un peu d'œuf, parsemer d'amandes effilées.

Faire dorer les bretzels 15-20 minutes (220°C) au milieu du four. Retirer.

2-3 c. à café de jus de citron

Mélanger le sucre pulvérisé réservé avec le jus de citron, répartir sur les bretzels encore chauds et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pièce: 303 kcal (1264 kJ) = lip 18 g, glu 26 g, pro 7 g

Tuto pas à pas

1

2

3

4

5





Laura, rédactrice de recettes

Façonner les bretzels

- ① Maintenir la bande de pâte à une extrémité et
- ② torsader plusieurs fois.
- ③ Former ensuite une boucle
- ④, entrelacer les extrémités et
- ⑤ poser sur la boucle.

Glace aux amandes et sauce aux pommes


 20 min
  13 h 20 min
  facile
  4 portions
  484 kcal
 végane
  sans gluten
  sans lactose

La glace

200 g d'amandes entières	Faire griller les amandes dans une poêle, laisser refroidir.
100 g de sucre ½ gousse de vanille	Mettre le sucre et la vanille dans le bol de mixage et pulvériser 15 sec/vitesse 10 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
1 pincée de sel	Ajouter les amandes grillées et le sel et moulin 20 sec/vitesse 10 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
Moudre encore 10 sec/vitesse 10 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.	
Moudre encore 10 sec/vitesse 10 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.	
300 g d'eau ¼ de c. à café d'arôme d'amande amère	Ajouter l'eau et l'arôme d'amande amère et réduire en purée 2 min/vitesse 10 . Transvaser la masse dans un moule (26 × 21 × 6 cm) et placer au moins 12 heures à couvert au congélateur.

La sauce

300 g de pommes rouges, cœur évidé, en morceaux (3 cm)	Mettre dans le bol de mixage les pommes, le sucre, l'amidon de maïs, l'eau et le jus de citron et hacher 5 sec/vitesse 5 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
40 g de sucre 1 c. à café d'amidon de maïs	
70 g d'eau 20 g de jus de citron	

Cuire la sauce **10 min/100° C/****/vitesse 1** et transvaser. Nettoyer le bol de mixage à l'eau froide.

Placer la glace aux amandes 15 minutes au réfrigérateur, puis couper en 8 parts. En mettre la moitié dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 10**, puis remuer **15 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à ce que la masse soit onctueuse, transvaser. Mettre le reste de la glace aux amandes dans le bol de mixage, broyer **5 sec/vitesse 10**, puis remuer **15 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule jusqu'à ce que la masse soit onctueuse, transvaser. Remettre la glace 1 heure à couvert au congélateur. Dresser avec la sauce aux pommes.

Portion: 484 kcal (2019 kJ) = lip 25 g, glu 47 g, pro 13 g

Pour plus de crunch!

*Parsemer
d'amandes hachées.*



Yogourt amandes-choco aux framboises

🔪 5 min 🕒 10 min 🍴 facile 🍷 4 portions 📊 511kcal 🌿 sans gluten

50 g de sucre	Mettre le sucre dans le bol de mixage, pulvériser 15 sec/vitesse 10 , en transvaser 25 g dans un petit récipient et réserver.
200 g de framboises surgelées	Ajouter les framboises surgelées, hacher 2 sec/vitesse 5 et transvaser dans un récipient.
120 g d'amandes entières 80 g de chocolat au lait* (par ex. petits œufs en chocolat), en morceaux	Mettre les amandes et le chocolat dans le bol de mixage, hacher 3 sec/vitesse 7 , en transvaser 30 g et réserver pour le décor.
500 g de yogourt à la grecque nature	Ajouter le yogourt et le sucre pulvérisé réservé (25 g) et mélanger 15 sec/vitesse 2.5 . Dresser le yogourt amandes-choco, décorer avec les framboises hachées et le mélange amandes-choco.

Portion: 511kcal (2131kJ) = lip 34 g, glu 34 g, pro 13 g

** Ce dessert est une super façon d'utiliser les restes de chocolat de Pâques.*

Muffins carottes-massepain

30 min 1 h 30 min moyen 12 pièces 462 kcal

Le massepain

200 g de sucre	Mettre le sucre dans le bol de mixage et pulvériser 15 sec/vitesse 10 .
200 g d'amandes entières émondées	Ajouter les amandes et pulvériser 15 sec/vitesse 10 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
3 c. à soupe d'eau 2 gouttes d'arôme d'amande amère	Ajouter l'eau et l'arôme d'amande amère et mélanger 30 sec/vitesse 4 . Prélever 130 g de massepain, transvaser dans un récipient et réserver.
un peu de colorant alimentaire orange	Ajouter le colorant alimentaire orange au massepain resté dans le bol de mixage et mélanger 30 sec/vitesse 4 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule. Mélanger encore 30 sec/vitesse 4 . Retirer le massepain orange, rassembler en boule, aplatir un peu, envelopper dans du film alimentaire et laisser reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur.
un peu de colorant alimentaire vert	Mettre le massepain réservé (130 g) et le colorant alimentaire vert dans le bol de mixage et mélanger 30 sec/vitesse 4 . Retirer le massepain vert, rassembler en boule, aplatir un peu, envelopper dans du film alimentaire et laisser reposer au moins 30 minutes au réfrigérateur. Nettoyer le bol de mixage.

Préchauffer le four à 180°C. Garnir une plaque à muffins (de 12 cavités Ø 7 cm) de caissettes en papier.

La pâte

300 g de carottes , pelées, en morceaux (3 cm)	Mettre dans le bol de mixage les carottes, les amandes, le zeste et le jus de citron et hacher 6 sec/vitesse 7 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
200 g d'amandes entières	
1 citron bio , zeste râpé	Hacher encore 6 sec/vitesse 7 . Racler les parois du bol de mixage à l'aide de la spatule.
50 g de jus de citron	
150 g de farine blanche	Ajouter la farine, le sucre, le beurre, les œufs, la poudre à lever, la cannelle et le sel et mélanger 25 sec/vitesse 5 en s'aidant de la spatule. Verser la pâte dans les cavités préparées. Façonner 12 boules égales avec la moitié du massepain orange (150 g). Les déposer au milieu de la pâte et enfoncer un peu.
100 g de sucre	
100 g de beurre , mou	
4 œufs	
2 c. à café de poudre à lever	
1 c. à café de cannelle	
1 pincée de sel	

Cuire les muffins 25 minutes (180°C) au milieu du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Le décor

150 g de séré à la crème ou de crème fraîche (facultatif)	Façonner des carottes avec le reste du massepain orange (150 g). Façonner des collerettes avec le massepain vert (50 g). Répartir le séré sur les muffins, décorer de carottes en massepain.
--	--

Pièce: 462 kcal (1925 kJ) = lip 28 g, glu 37 g, pro 13 g



Halte au gaspi

Vous pouvez garder le reste du
massepain env. 1 semaine à tempé-
rature ambiante, enveloppé dans
du film alimentaire.



Kouglof amandes-rhubarbe

🔪 20 min 🕒 1 h 20 min 🍳 facile 🍰 16 parts 📊 267 kcal

Le moule

½ c. à soupe de beurre, mou
1 c. à soupe de farine blanche

Préchauffer le four à 180°C. Beurre et fariner un moule à kouglof de 2 litres (Ø 24-26 cm) et mettre au frais.

200 g d'amandes entières

Mettre les amandes dans le bol de mixage, hacher **10 sec/vitesse 8**.

La pâte

4 œufs
180 g de beurre, mou
150 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé (env. 10 g)
150 g de farine blanche
2 c. à café de poudre à lever
¼ de c. à café de sel

Mettre dans le bol de mixage les œufs, le beurre, le sucre, le sucre vanillé, la farine, la poudre à lever et le sel et mélanger **10 sec/vitesse 5** en s'aidant de la spatule.

250 g de rhubarbe, évent. pelée, en morceaux (1 cm)
30 g d'amandes entières émondées

Ajouter la rhubarbe et mélanger **5 sec/vitesse 4** en s'aidant de la spatule. Répartir les amandes dans le moule préparé, verser la pâte dessus.

Cuire le kouglof 55-60 minutes (180°C) dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir 10 minutes dans le moule, démouler en retournant sur une grille à pâtisserie, laisser refroidir.

Suggestion: poudrer de sucre glace.

Part (1/16): 267 kcal (1108 kJ) = lip 18 g, glu 18 g, pro 7 g

Notre astuce

Garder les amandes plus longtemps

Les amandes sont assez riches en lipides et peuvent donc rancir rapidement. Entières ou moulues, mieux vaut les garder au congélateur. Congelez-les simplement dans leur emballage original bien fermé et utilisez-les ensuite sans les décongeler.



AMANDES

*Il n'a pas fière allure,
ce kouglof?*

Plus d'infos en page 15



RÉGAL EN BOCAL

Pour relever viande,
dips, légumes et falafels.



Mélange d'épices façon gyros

🔪 5 min ⏱ 10 min 🍴 facile 📦 1 bocal 📊 123 kcal ✓ végétal ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

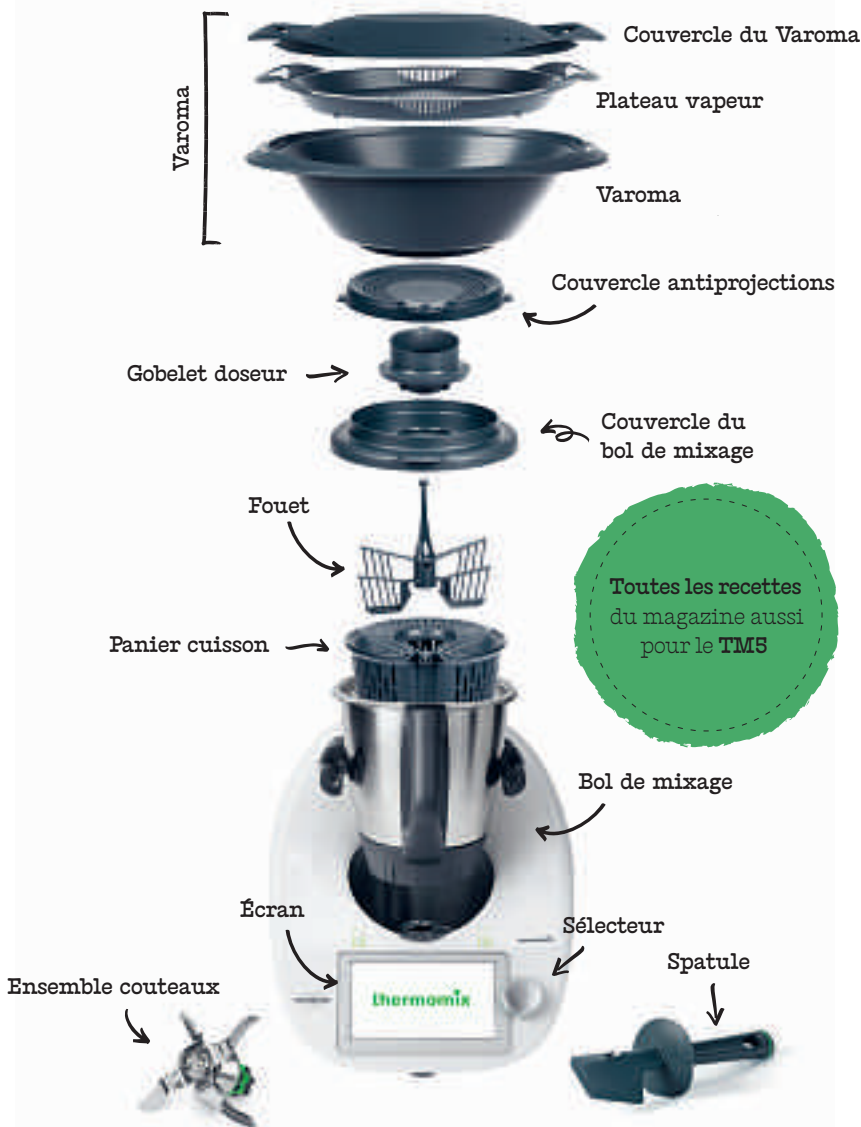
- 40 g de gros sel
- 30 g de sucre brut
- 2 c. à soupe d'origan séché
- 1½ c. à soupe d'oignons hachés lyophilisés
- 1 c. à soupe de romarin séché
- 1 c. à soupe de thym séché
- 2 c. à café de graines de coriandre
- 2 c. à café d'ail en poudre
- 2 c. à café de paprika mi-fort
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café de grains de poivre noir
- 1½ c. à café de flocons de piment

Mettre dans le bol de mixage le sel, le sucre, l'origan, les oignons, le romarin, le thym, les graines de coriandre, l'ail, le paprika, le cumin, les grains de poivre et les flocons de piment et moulin 30 sec/vitesse 7. Verser le mélange d'épices dans un bocal (200 ml), garder bien fermé et utiliser pour assaisonner de la viande, des légumes et des marinades.

Suggestion: vous pouvez remplacer les oignons hachés lyophilisés par des oignons frits séchés.

Bocal: 123 kcal (524 kJ) = lip 0g, glu 30g, pro 0g

Thermomix® TM6



À propos des recettes

Sauf indication contraire, toutes les recettes de ce magazine peuvent être réalisées sans restriction aussi bien **avec le TM5 qu'avec le TM6**. Les recettes ne sont pas conçues pour les modèles précédents. Leur réalisation avec un appareil plus ancien relève de la responsabilité de l'utilisateur ou utilisatrice.

Quantités en grammes: elles se réfèrent toujours au **poids net** de l'ingrédient (par ex. aux pommes de terre pelées). Pour les œufs, la taille M sert de référence.

Ingrédients liquides: ils ne sont pas mesurés en décilitres, mais en grammes, car c'est ce qu'affiche la balance du Thermomix®.

Quantités en cuillères: dans toutes les recettes, les quantités indiquées en cuillères correspondent à celles de la «cuillère-doseuse Betty Bossi», soit aux mesures standard (1 c. à soupe = 15 ml / 1 c. à café = 5 ml). Les cuillères sont toujours mesurées rases.

Four: les indications sont valables pour la cuisson avec chaleur voûte et chaleur sole. **Fours à chaleur tournante:** réduire la température d'env. 20°C. La durée de cuisson reste la même. Veuillez-vous référer aux indications du fabricant.

Les symboles

- ⚡ **Temps de travail:** durée pendant laquelle on participe soi-même activement à la préparation
- 🕒 **Temps total:** durée totale nécessaire à la préparation jusqu'au moment de servir (y c. cuisson au four et mise au frais)
- 👤 **Niveau de difficulté:** facile, moyen, pour les pros
- 🍴 **Portions:** nombre de portions ou de pièces/parts par recette
- 📊 **Valeurs nutritives:** calories par portion ou pièce/part. Les valeurs nutritives détaillées figurent à la fin de chaque recette
- ↻ **Sens inverse:** doit être réactivé à chaque programmation
- 🔥 **Mode mijotage**
- 🌀 **Mode pétrin**
- 🌱 **Végé:** ne contient ni viande, ni poisson, ni gélatine
- 🐟 **Végane:** ne contient aucun produit d'origine animale
- 🚫 **Sans gluten:** ne contient pas de gluten
- 🚫 **Sans lactose:** ne contient pas de lactose

Le prochain numéro paraîtra le
6 mai



Nouvelles recettes!

Plein de nouvelles recettes vous attendent, notamment sur les thèmes suivants:

Ça roule!

Strudel, wrap ou involtini: roulés et roulades prêts pour la parade.



Bagels maison

Le petit pain culte new-yorkais, frais du four même chez vous!



Happy birthday

Traditionnel ou tendance: 5 variations sur le thème du gâteau d'anniversaire.

thermomix

Ton prochain emploi t'attend !

Tu aimes cuisiner et motiver les gens à devenir
leur meilleure version d'eux-mêmes ?

Alors deviens conseiller/ère chez nous et porte ta passion
pour la bonne cuisine à un tout autre niveau ! Partage ton
expérience autour de toi et transforme ce que tu aimes
déjà faire en une profession.

En tant que conseiller/ère, fait connaître le Thermomix®
à ton entourage - tout en choisissant ton rythme.

Contacte-nous maintenant !

www.vorwerk.ch

