

# Livret de prise en main du **Découpe-Minute+** **Thermomix®**



**thermomix**  
VORWERK



# Sommaire

- 5 Introduction
- 6 De nouvelles possibilités avec Thermomix®
- 8 Contenu du colis  
Découverte du Découpe-Minute+ Thermomix®
- 10 Râper et trancher / Découper en spirale

---

- 12 **Le Découpe-Minute Thermomix®**
- 14 Fonctions du disque de découpe
- 16 Comment utiliser le Découpe-Minute+ Thermomix® avec le disque de découpe 4-en-1
- 16 Assemblage
- 18 Comment utiliser le Découpe-Minute+ Thermomix® pour râper et trancher avec le Thermomix® TM7
- 20 **Conseils pour râper et trancher comme un pro**
- 20 Trucs et astuces
- 24 Guide de découpe des ingrédients

---

- 36 **Le Découpe-Spirale Thermomix®**
- 38 Comment assembler le boîtier et la base du Découpe-Spirale
- 40 Deux disques, plusieurs possibilités
- 42 Comment utiliser le Découpe-Minute+ Thermomix® avec le Découpe-Spirale
- 42 Assemblage
- 44 Comment utiliser le Découpe-Minute+ Thermomix® pour effectuer des coupes en spirale avec le Thermomix® TM7
- 46 **Conseils de pro pour des spirales au top**
- 47 Trucs et astuces
- 50 Guide de découpe en spirale des ingrédients
- 56 **Démontage et nettoyage du disque du Découpe-Minute et des disques du Découpe-Spirale**

---

- 58 **Des recettes pour s'inspirer au quotidien**
  - 60 Salade de poires et de fromage bleu saupoudrée de noisettes
  - 61 Carpaccio de betterave
  - 62 Frites frisées et sauce à l'ail
  - 63 Paillasons de pommes de terre
  - 64 Salade de carottes râpées
  - 65 Pickles de carottes épicées en spirale
  - 66 Coleslaw au Découpe-Minute
  - 67 Buddha bowl au poulet
  - 68 Gratin de pommes de terre
  - 69 Galette de ratatouille
  - 70 Œufs au plat sur lit de légumes
  - 71 Poulet au citron et tagliatelles de courgette
  - 72 Spaghettis de poire sur lit chocolaté
  - 73 Salade de fruits avec sauce au citron et au miel
  - 74 Tarte aux pommes
  - 75 Gâteau pâtissier aux pommes en spirale



# Introduction

Thermomix® vous facilite la vie en cuisine, et le Découpe-Minute+ Thermomix® rendra la préparation de toutes les recettes encore plus simple et rapide. Le Découpe-Minute+ Thermomix® tranche, râpe et découpe en spirale de façon précise et efficace pour des résultats toujours au top.

Tranchez, râpez et découpez en spirale de très nombreux fruits et légumes en un tour de main, gagnez toujours plus de temps dans la préparation de vos recettes au quotidien et sublimentez tous vos plats salés ou sucrés.

Ce livret est destiné à vous accompagner dans votre prise en main du Découpe-Minute+ : des instructions pratiques pour l'assembler, ainsi que des astuces pour des résultats pros. Vous trouverez également dans ce livret une sélection de nos recettes préférées à réaliser à l'aide du Découpe-Minute+, mais vous pouvez aussi consulter Cookidoo®, où nous publions régulièrement de nouvelles recettes pour vous 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 le Découpe-Minute+, c'est un nouveau monde de saveurs qui s'ouvre à vous.

**Vitaminez  
vos plats et  
votre vie !**

# De nouvelles possibilités avec Thermomix®

Les années passent mais la mission de Thermomix® reste la même : vous simplifier la vie en cuisine. C'est pour cela que nous ne cessons d'innover en proposant continuellement de nouveaux accessoires. Le Découpe-Minute+ Thermomix® est le parfait allié de votre Thermomix® pour trancher, râper et découper en spirale efficacement et sans effort de très nombreux ingrédients. Notre objectif : vous faire gagner encore plus de temps en cuisine et vous aider à réaliser des recettes qui ne manqueront pas d'impressionner vos convives. Les avantages du Découpe-Minute+ Thermomix® sont nombreux :

- **Un disque polyvalent offrant 4 modes de découpe**

Le disque du Découpe-Minute Thermomix® permet de découper les aliments de quatre manières différentes : tranches fines ou épaisses, râpé fin ou épais. Le tout, sans chutes (ou presque). Ultra compact, le disque se range en toute sécurité dans son couvercle. Ni vu, ni connu !

- **De belles spirales en un rien de temps à la largeur qu'il vous faut grâce au Découpe-Spirale.**

Les disques du Découpe-Spirale Thermomix® découpent les légumes et fruits en spirales régulière, nettes et précises à la largeur de votre choix.



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

La fine lame des disques du Découpe-Minute+ Thermomix® 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 !

- **Le bol de mixage du Thermomix® reste propre et prêt à l'emploi.**

On l'a déjà dit : le Découpe-Minute+ Thermomix® est conçu pour vous 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 du Découpe-Minute+ sont enlevés.

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

Le Découpe-Minute+ Thermomix® permet d'ajouter sans effort des fruits et légumes à vos recettes maintes fois testées (et approuvées !) et vous encourage à essayer de nouvelles recettes plus saines. Préparez en un tour de main des plats sains et riches en couleurs et en saveurs. Enfants et adultes en redemanderont !

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

Le Découpe-Minute+ Thermomix® est si polyvalent que vous ne pourrez plus vous en passer. Grâce à lui, vous préparerez vos fruits et légumes avec une facilité déconcertante. Vous pourrez ranger votre planche à découper et votre couteau au placard !

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

Le Découpe-Minute+ Thermomix® permet de découper les fruits et légumes de façon régulière pour une cuisson plus homogène.



# Contenu du colis Découverte du Découpe- Minute+ Thermomix®

Vous avez entre les mains votre nouveau Découpe-Minute+ Thermomix®. Il est composé de plusieurs pièces : le Découpe-Minute Thermomix® accompagné de son disque de découpe 4-en-1 et de son poussoir et cache-poussoir, le Découpe-Spirale Thermomix® et sa base, boîtier, poussoir ainsi que 2 disques, et les pièces pouvant être utilisées indifféremment avec le Découpe-Minute ou le Découpe-Spirale (axe central, panier de découpe et couvercle avec goulotte).

Le disque de découpe et les disques du Découpe-Spirale sont en acier inoxydable de haute qualité alimentaire. Chaque partie a été soigneusement conçue et testée par nos ingénieurs pour vous permettre d'obtenir les meilleurs résultats possibles en cuisine. Vous trouverez dans les pages suivantes une description de chaque pièce et de leurs fonctions.

**Poussoir du Découpe-Minute+**  
Conserver le cache poussoir pour trancher et râper. Sa matière évite aux ingrédients de glisser. En appuyant légèrement et régulièrement sur le poussoir, les ingrédients sont tranchés ou râpés de façon plus régulière.

**Couvercle avec goulotte\***  
Le disque de découpe ainsi que le Découpe-Spirale se logent dans le couvercle et ce dernier se ferme automatique grâce au système de verrouillage. Deux goulottes d'insertion, une large et une petite, permettent de maintenir en place les ingrédients de toutes tailles.

**Disque de découpe 4-en-1**  
En acier inoxydable de haute qualité alimentaire, le disque de découpe double face est muni de lames solides et tranchantes pour couper toute une variété d'ingrédients. Un côté permet de trancher avec l'axe gris foncé vers le haut (face 1), l'autre de râper avec l'axe gris clair vers le haut (face 2).

*\* Pièces nécessaires pour râper, trancher et découper en spirale.*

Trancher  
et râper

Découper  
en spirale

**Poussoir du Découpe-Spirale**  
Pour découper en spirale, détacher le cache poussoir du poussoir en appuyant sur le bouton. Fixer les ingrédients au poussoir et appuyer de façon régulière sur le poussoir, et hop, les ingrédients sont découpés en forme de spirale avec précision. Pour recouvrir les pics du poussoir il suffit de le faire glisser dans le cache poussoir.

**Découpe-Spirale**  
Composé d'une base, d'un boîtier et de 2 disques, il suffit de le fixer à l'axe central du Découpe-Minute+. ADD : « Pour découper en spirale, utiliser la plus grande goulotte d'insertion. »

**Panier de découpe\***  
Muni de 2 anses, le panier de découpe est facile à utiliser et peut contenir jusqu'à environ 800 g d'ingrédients tranchés, râpés ou découpés en spirale. Pratique, sa base est de forme arrondie pour recueillir le jus des ingrédients lors de la découpe.

**Axe central\***  
Fixé au disque de découpe ou au Découpe-Spirale, l'axe central s'insère directement sur les couteaux. Rappelez-vous de toujours retirer l'axe central une fois que vous avez terminé d'utiliser le Découpe-Minute+.

# Trancher et râper

Face 1

Face 2



**Tranches épaisses**  
(sens des aiguilles d'une montre)

**Tranches fines**  
(sens inverse des aiguilles d'une montre)

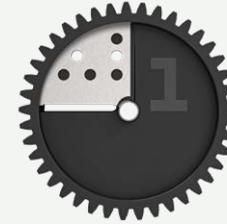
**Râpé épais**  
(sens des aiguilles d'une montre)

**Râpé fin**  
(sens inverse des aiguilles d'une montre)

# Découper en spirale

Disque 1

Disque 2



**Spirales épaisses**  
(type tagliatelle)

**Spirales fines**  
(type linguine ou spaghetti)

# Découpe-Minute

## Thermomix®

Mettez-en plein la vue de vos invités avec le Découpe-Minute Thermomix®. Tranchez, râpez et découpez en spirale à l'épaisseur désirée toute une variété de fruits et légumes et autres ingrédients pour faire de vos bons petits plats de vrais festins pour les yeux.

Le tout, en un rien de temps!



# Fonctions du Découpe-Minute

## Face 1

Symbole **trancher** gravé (fin et épais) et **axe gris foncé**



Très simple d'utilisation, cet accessoire 4-en-1 peut tout faire. Il tourne dans le sens des aiguilles d'une montre pour couper des tomates et des courgettes en tranches épaisses afin de réaliser notre Galette de ratatouille (p. 69) ou râper des carottes qui subliment la composition de notre Buddha Bowl au poulet (p. 67). Faites tourner le disque dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour obtenir rapidement de fines lamelles de chou pour notre recette de Coleslaw au Découpe-Minute (p. 66) ou des carottes finement râpées, comme dans notre Salade de carottes râpées (p. 64). Ne laissez plus aucune tâche limiter votre potentiel en cuisine grâce à notre disque de découpe 4-en-1 !

Tranches épaisses



Tranches fines



2 faces  
4 types de  
découpe

Râpé épais



Râpé fin



## Face 2

Symbole **râper** gravé (fin et épais) et **axe gris clair**.



Insérez le disque de découpe sur l'axe central, face souhaitée orientée vers le haut. Suivez les instructions pour assembler le tout et préparez-vous à une séance découpe tout ce qu'il y a de plus facile.

# Comment utiliser le Découpe-Minute+ Thermomix® avec le disque de découpe 4-en-1

Le Découpe-Minute+ Thermomix® prépare les ingrédients en un clin d'œil. Aussi facile à nettoyer qu'à utiliser, le Découpe-Minute+ Thermomix® vous facilite toujours plus la tâche en cuisine.

## Assemblage

**1** Avant d'assembler le Découpe-Minute Thermomix®, s'assurer que le bol de mixage est vide et qu'il est correctement inséré et positionné dans le Thermomix® TM7.



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



**3** Insérer 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. Insérer le disque sur l'axe central, face souhaitée orientée vers le haut. (voir p. 10).



**5** Insérer le couvercle avec goulotte sur le panier de découpe. Le mécanisme verrouillera automatiquement le couvercle au bol lorsque le moteur est activé.



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



**Vous pouvez désormais trancher et râper vos aliments à l'épaisseur désirée. Prenez vite en main le Découpe-Minute Thermomix®!**

**7** Cliquer sur « lecture » et appuyer doucement sur le poussoir du Découpe-Minute+ pour faire glisser l'ingrédient de manière régulière vers le disque de découpe.

## Comment utiliser le Découpe-Minute+ Thermomix® pour râper et trancher avec le Thermomix® TM7

Maintenant que vous connaissez mieux le Découpe-Minute+ Thermomix® et le disque de découpe 4-en-1, vous pouvez commencer à trancher et à râper vos ingrédients préférés. Que vous suiviez une recette guidée sur le robot ou que vous réalisiez votre recette préférée les yeux fermés, le disque de découpe est très facile à utiliser. Le Découpe-Minute+ version TM7 est compatible avec toutes les recettes existantes sur Cookidoo® utilisant la version précédente du Découpe-Minute.

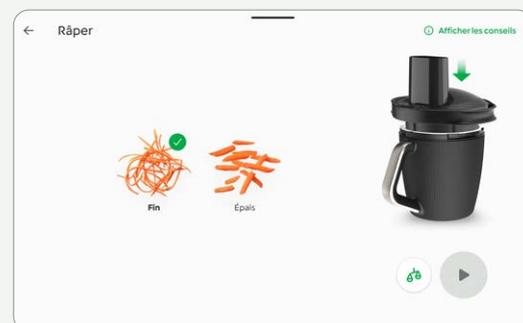
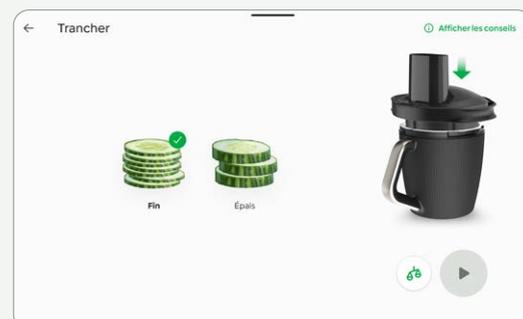
Voyons à présent comment utiliser le Découpe-Minute+ et le disque de découpe 4-en-1 avec ces deux appareils.

### Avec le Thermomix® TM7

Rendez-vous sur l'écran des modes pour accéder aux modes râper et trancher. Pour obtenir des informations supplémentaires sur ces modes, cliquer sur « Afficher les conseils » dans le coin en haut à droite sur votre Thermomix® TM7.

**Important : le type de découpe dépend de la face du disque qui est insérée vers le haut, pas du mode choisi.**

Pour chaque mode, vous pouvez sélectionner une découpe fine ou épaisse. Insérer les ingrédients de votre choix dans la goulotte, sélectionner l'épaisseur désirée et cliquer sur « lecture ». Appuyer de façon régulière sur les ingrédients à l'aide du poussoir. Pour stopper le mode, cliquer sur « stop » ou attendre l'arrêt automatique du Thermomix® 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 goulotte, 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 le Découpe-Minute+ Thermomix®, suivez toujours les instructions des recettes guidées sur Cookidoo®.**

# Conseils pour râper et trancher comme un pro

Une grande variété d'ingrédients peut être tranchée ou râpée avec le Découpe-Minute Thermomix® (légumes, légumes-racines, fruits, fromages à pâte dure, etc.). Vous pouvez donc réaliser rapidement, facilement et précisément vos 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 au Découpe-Minute Thermomix®.

## Trucs et astuces

**Plutôt fin ou épais ? Avec le Thermomix®, faites comme il vous plaît !**

- **Pour des tranches parfaitement uniformes**, guider les ingrédients à l'intérieur de la goulotte 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 chips, par exemple). Dans ce cas, trancher finement les légumes-racines pour qu'ils sèchent lentement au four.

### • Conseils à propos des ingrédients

- **Les ingrédients cuits et surgelés** ne conviennent pas pour être tranchés ou râpés avec le Découpe-Minute Thermomix® (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 goulotte du couvercle.
- **Pour trancher de la façon la plus régulière possible des ingrédients de petit calibre** (champignons, fraises, etc.), insérer les ingrédients dans la goulotte du couvercle, les maintenir en place à l'aide du poussoir, puis démarrer le Thermomix®. Une fois tous les ingrédients tranchés/râpés, arrêter le Thermomix®, vider le panier et, si nécessaire, renouveler l'opération avec de nouveaux ingrédients.





- **Les ingrédients de gros calibre** tels que le butternut, l'aubergine ou le céleri-rave doivent être coupés pour rentrer dans la goulotte 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 goulotte), 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. Insérer les moitiés de légume en position verticale dans la grande goulotte. Il n'est pas possible de trancher les légumes longs dans le sens de la longueur dans le Découpe-Minute Thermomix®.

- **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 goulotte.
- **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 petite ou la grande goulotte** 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'oubliez 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 finement sont délicieux en salade.



Râpez finement les pommes de terre pour préparer de délicieuses rôtis.



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



Découpez des tranches épaisses de différents fruits pour préparer de somptueuses salades de fruits ou pour réveiller vos plateaux de fromages.

## Guide de découpe des ingrédients

Le Découpe-Minute Thermomix® tranche et râpe rapidement et efficacement de très nombreux légumes, fruits et autres ingrédients.

Pour obtenir les meilleurs résultats, 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>	Coupées en deux ou en quartiers dans le sens de la longueur.	Tranches épaisses	Insérez en position verticale dans la grande goulotte. Pour des rondelles, optez pour des aubergines asiatiques qui sont plus fines que les aubergines classiques.
<b>Betteraves</b>	Crues ou cuites. Si nécessaire, lavées et essuyées. Si trop grosses pour la goulotte, les couper en deux ou en quartiers.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Insérez les betteraves dans la grande goulotte.
<b>Choux de Bruxelles</b>	Entiers.	Tranches fines ou épaisses	Remplissez la goulotte avant de démarrer.
<b>Carottes</b>	Entières, épluchées ou brossées.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Pour obtenir des tranches, insérez la carotte en position verticale dans la goulotte. Il est possible de trancher plusieurs carottes à la fois en les insérant côte à côte dans la goulotte.
<b>Céleri-rave/ chou-rave</b>	Épluché et coupé en tranches pouvant être insérées dans la grande goulotte.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Insérez une tranche à la fois en position verticale dans la grande goulotte (voir image p. 28).
<b>Céleri</b>	Uniquement la tige.	Tranches épaisses ou fines	Insérez 4-5 tiges à la fois dans la goulotte.

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Chou chinois</b>	Couper en tranches pouvant être insérés dans la grande goulotte. Ou enrrouler les feuilles pour pouvoir les insérer en position verticale dans la goulotte.	Tranches épaisses	Insérez les tranches ou les feuilles enrroulées en position verticale dans la grande goulotte (voir image p. 28).
<b>Courgettes</b>	Les extrémités coupées de sorte que les courgettes se tiennent à la verticale sur le disque.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Insérez en position verticale dans la grande goulotte.
<b>Concombres</b>	Les extrémités coupées de sorte que les concombres se tiennent à la verticale sur le disque.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Insérez en position verticale dans la grande goulotte.
<b>Radis blancs</b>	Brossés. Entiers ou coupés en deux dans le sens de la longueur pouvant être insérés dans la grande goulotte.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Insérez en position verticale dans la grande goulotte.
<b>Fenouil</b>	Si nécessaire, coupé en deux ou en tranches pouvant être insérées dans la grande goulotte.	Tranches fines ou épaisses	Insérez une tranche à la fois en position verticale dans la grande goulotte (voir image p. 28).
<b>Haricots verts</b>	Les extrémités coupées pour que les haricots soient tous de la même longueur.	Tranches épaisses	Insérez une poignée de haricots verts pouvant être insérée dans la petite goulotte.
<b>Laitues</b>	La partie la plus épaisse retirée. Les petits cœurs de laitue coupés en deux ou en quartiers. La grandes feuilles, comme la laitue romaine, sont enrroulées. La laitue iceberg coupée en quartiers.	Tranches épaisses	Insérez en position verticale dans la goulotte.
<b>Légumes-feuilles (chou kale, chou branchu, etc.)</b>	Retirer 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 quartiers.	Tranches fines ou épaisses	Insérez en position verticale dans la goulotte (voir image p. 28).
<b>Poireaux</b>	Les blancs de poireaux seulement.	Tranches épaisses	Insérez en position verticale dans la petite ou la grande goulotte. Tranchez plusieurs poireaux à la fois en les insérant côte à côte dans la goulotte.

LÉGUMES, FRAIS ET CROQUANTS  
(suite)

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Champignons</b>	Utiliser des champignons de même taille pouvant être insérés dans la petite goulotte. Retirer le pied et nettoyer les chapeaux. Si les chapeaux sont trop gros pour la petite goulotte, les insérer côte à côte, en position verticale, dans la grande goulotte.	Tranches fines ou épaisses	Remplissez la goulotte en insérant les chapeaux en position verticale avant de démarrer (voir image p. 29). Pousser délicatement avec le poussoir pour obtenir des tranches épaisses et régulières.
<b>Oignons</b>	Couper les gros oignons en 2 – 3 tranches.	Tranches fines ou épaisses Râpé épais	Insérez chaque moitié d'oignons en position verticale pour obtenir des tranches régulières, démarrez le Thermomix® et appuyez légèrement avec le poussoir (voir image p. 29).
<b>Pak-choï (chou chinois)</b>	Opter pour des petits pak-choï. Coupés en deux ou en quartiers pouvant être insérés dans la grande goulotte.	Tranches épaisses	Insérez en position verticale dans la grande goulotte.
<b>Panais</b>	Entier, épluché ou brossé.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Insérez en position verticale dans la goulotte. Tranchez plusieurs panais à la fois en les insérant côte à côte dans la goulotte.
<b>Poivrons</b>	Coupés en quartiers pouvant être insérés dans la grande goulotte, en prenant soin de retirer les membranes blanches et les pépins.	Tranches épaisses	Insérez 2-3 quartiers à la fois, en position verticale, dans la grande goulotte afin de les caler (voir image p. 29).
<b>Pommes de terre</b>	Coupées en deux ou en morceaux pouvant être insérés dans la goulotte.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Insérez en position verticale dans la grande goulotte. Les petites pommes de terre peuvent être en position verticale ou horizontale.

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Radis</b>	Entiers	Tranches épaisses ou fines Râpé épais	Si les radis sont trop gros pour être insérés dans la petite goulotte, empilez-les en position verticale dans la grande goulotte et poussez délicatement avec le poussoir. Insérez les radis de forme allongée, en position verticale, dans la petite goulotte.
<b>Chou rouge</b>	Coupé en quartiers pouvant être insérés dans la grande goulotte. Cœur retiré.	Tranches fines ou épaisses	Insérez un quartier à la fois, en position verticale, dans la grande goulotte.
<b>Racine de gingembre</b>	Trop fibreuse. Les filaments les plus durs s'enrouleront sur le disque.	Déconseillé	Hachez le gingembre dans le bol de mixage ou tranchez-le manuellement.
<b>Échalotes</b>	Entières ou coupées en deux.	Tranches fines ou épaisses	Insérez en position verticale dans la petite ou la grande goulotte.
<b>Oignons verts</b>	Les blancs d'oignons seulement.	Tranches épaisses	Insérez 3-4 blancs d'oignons, en position verticale, dans la petite goulotte.
<b>Courges</b>	Coupées en tranches pouvant être insérées dans la grande goulotte.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Insérez une tranche à la fois, en position verticale, dans la grande goulotte.
<b>Patates douces</b>	Épluchées ou brossées. Si nécessaire, coupées en morceaux pouvant être insérés dans la grande goulotte.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Insérez en position verticale dans la grande goulotte.
<b>Navets</b>	Épluchés ou brossés. Coupés en deux ou en tranches pouvant être insérées dans la grande goulotte.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Insérez en position verticale dans la grande goulotte.
<b>Choux blancs</b>	Coupés en tranches pouvant être insérés dans la grande goulotte.	Tranches fines ou épaisses	Insérez une tranche à la fois, en position verticale, dans la grande goulotte.



### Légumes-feuilles (chou, blettes, etc.)

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



### Céleri-rave

Le couper en morceaux pouvant être insérés dans la grande goulotte. Congeler ou utiliser dans des soupes les « morceaux » qui restent collés au disque de découpe.



### Fenouil

Le couper en deux ou plusieurs morceaux pouvant être insérés dans la grande goulotte. Réaliser des tranches épaisses ou fines.



### Champignons

Insérer les champignons dans la goulotte de votre choix en les empilant avant de démarrer l'appareil et appuyer légèrement avec le poussoir.



### Oignons

Couper les oignons en deux ou trois morceaux et les placer à la verticale dans la grande goulotte. Les tranches coupées peuvent être épaisses ou fines.



### Poivrons

Couper les poivrons en morceaux, ôter les membranes blanches et les pépins, et insérer 2-3 morceaux à la fois à la verticale dans la grande goulotte.

## FRUITS, MÛRS ET FERMES AU TOUCHER

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Pommes</b>	Épluchées ou non épluchées, coupées en deux, en quartiers ou en tranches. Mûres à chair ferme.	Tranches fines ou épaisses Râpé fin ou épais	Selon la taille, coupez en deux, en quartiers ou en tranches pouvant être insérés dans la grande goulotte. Si nécessaire, coupez les extrémités des quartiers et tranches. Pour obtenir des tranches en demi-lune, insérez les moitiés de pommes à la verticale dans la grande goulotte, ou insérez 2-3 quartiers ou tranches à l'horizontale dans la grande goulotte.
<b>Avocats</b>	Épluchés et noyau retiré. Coupés en deux dans le sens de la longueur. Toujours utiliser des avocats à chair ferme.	Tranches épaisses	Pour obtenir des tranches en forme de demi-lune, insérez les moitiés d'avocat en position verticale dans la grande goulotte (voir image p. 34).
<b>Bananes</b>	Entières, épluchées et pas trop mûres.	Tranches épaisses	Insérez en position verticale dans la petite goulotte.
<b>Kiwis</b>	Épluchés ou non épluchés, entiers et mûrs à chair ferme.	Tranches épaisses	Insérez en position verticale dans la grande goulotte.
<b>Citrons</b>	Citrons de petite taille pouvant être insérés dans la grande goulotte. Entiers et avec une écorce ferme.	Tranches épaisses	Insérez en position verticale dans la grande goulotte.
<b>Citrons verts/Limes</b>	Non épluchés et entiers. L'écorce doit être ferme.	Tranches épaisses	Insérez en position verticale dans la grande goulotte.
<b>Melons</b>	Épluchés et pépins retirés. Coupés en tranches pouvant être insérées dans la grande goulotte.	Tranches épaisses	Insérez une tranche à la fois en position verticale dans la grande goulotte.

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Nectarines</b>	Nectarines à chair ferme. Coupées en deux ou en quartiers et noyau retiré. Pour retirer le noyau, insérer la lame d'un couteau tranchant dans l'extrémité du fruit où se trouve 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 s'enlève pas, découper deux tranches jusqu'au noyau (voir images p. 33).	Tranches épaisses	Pour obtenir des tranches en forme de demi-lune, insérez les moitiés de nectarines à la verticale dans la grande goulotte, ou insérez 2-3 quartiers à l'horizontale dans la grande goulotte.
<b>Oranges</b>	Trop grandes pour être insérées en entier dans la goulotte. Coupées en deux, les oranges sont difficiles à maintenir en place dans la goulotte. Pour de meilleurs résultats, utiliser des oranges fermes.	Tranches épaisses uniquement	Nous recommandons de trancher les oranges avec un couteau.
<b>Pêches</b>	Pêches à chair ferme. Coupées en deux ou en quartiers avec le noyau retiré. Pour retirer le noyau, insérer la lame d'un couteau tranchant dans l'extrémité du fruit où se trouve 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 s'enlève pas, découper deux tranches jusqu'au noyau (voir images p. 33).	Tranches épaisses	Pour obtenir des tranches en forme de demi-lune, insérez les moitiés de pêches à la verticale dans la grande goulotte, ou insérez 2-3 quartiers à l'horizontale dans la grande goulotte.
<b>Poires</b>	Poires à chair ferme. Coupées en deux ou en quartiers.	Tranches épaisses Râpé épais	Pour obtenir des tranches en forme de demi-lune, insérez les moitiés de poires à la verticale dans la grande goulotte, ou insérez 2-3 quartiers à l'horizontale dans la grande goulotte.

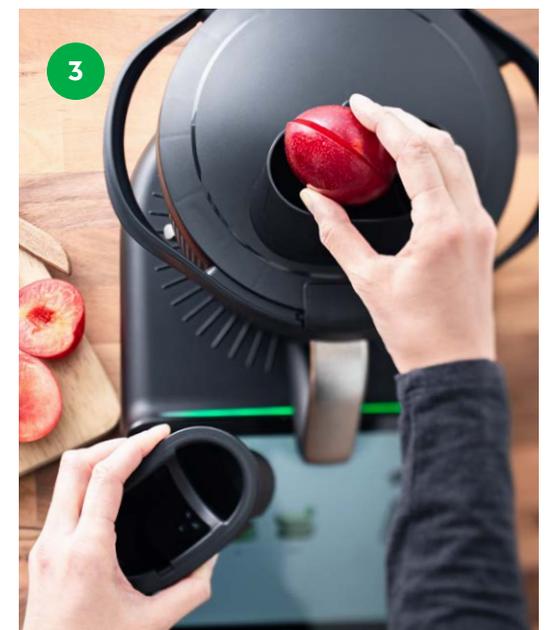
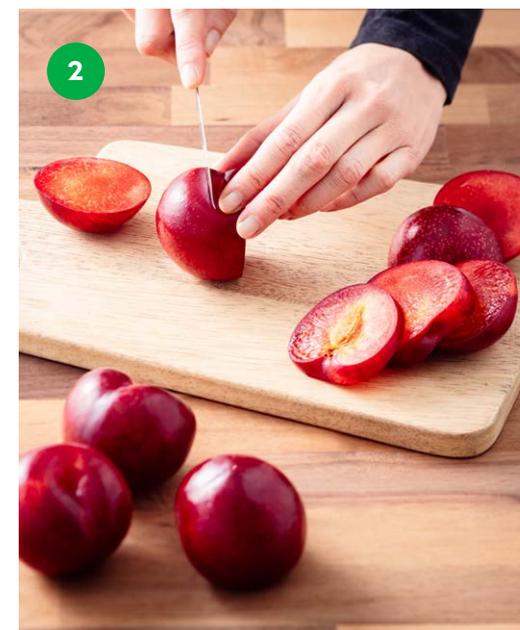
FRUITS, MÛRS ET FERMES AU TOUCHER  
(suite)

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
Ananas	Épluché et coupé verticalement pour obtenir 4-6 tranches (200 g chacune environ).	Tranches épaisses	Insérez un tranche à la fois en position verticale dans la grande goulotte (voir image p. 34).
Prunes	Prunes à chair ferme. Coupées en deux et le noyau retiré. Pour retirer le noyau, insérer la lame d'un couteau tranchant dans l'extrémité du fruit où se trouve 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 s'enlève pas, découper deux tranches jusqu'au noyau (voir images p. 33).	Tranches épaisses	Pour obtenir des tranches en forme de demi-lune, insérez les moitiés de prunes à la verticale dans la grande goulotte, ou insérez 2-3 quartiers à l'horizontale dans la grande goulotte.
Fraises	Fraises à chair ferme. Entières et équeutées.	Tranches épaisses	Empiler-les en position verticale dans la petite goulotte, ou en position horizontale dans la grande goulotte, et pousser légèrement avec le poussoir pour obtenir un résultat plus régulier.
Tomates	Tomates fermes et charnues pouvant être insérées dans la grande goulotte.	Tranches épaisses	Insérez en position horizontale dans la grande goulotte (voir image p. 34).
Pastèque/ Melon d'eau	Épluchée et coupée en morceaux pouvant être insérés dans la grande goulotte.	Tranches épaisses	Insérez une tranche à la fois en position verticale dans la grande goulotte.



Prunes, nectarines,  
pêches et brugnons

1. Pour retirer le noyau, introduire la lame d'un couteau tranchant dans l'extrémité du fruit où se trouve 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 goulotte 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.



### 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 grande goulotte et réaliser des tranches épaisses.



### Ananas

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

### Kiwis

Utiliser des fruits mûrs à chair ferme, avec ou sans la peau, pouvant être insérés dans la grande goulotte.

### Fraises

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



### Tomates

Insérer les tomates entières en position horizontale dans la grande goulotte 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	Insérer en position verticale dans la partie la goulotte de votre choix.

Et si vous tranchez vous-même votre parmesan ?



### Fromages à pâte dure

Insérer en position verticale dans la goulotte de votre choix. Congeler ou utiliser dans des soupes les « bouts » qui restent collés au disque de découpe.

# Le **Découpe-Spirale** Thermomix®

Laissez parler votre créativité en découpant vos légumes dans des formes originales. Succès garanti ! Avec le Découpe-Spirale Thermomix®, réalisez sans effort et en quelques secondes des spaghettis ou des tagliatelles de courgette. Expérimentez avec différents ingrédients pour donner une touche unique à vos recettes.



# Comment assembler le boîtier et la base du Découpe-Spirale

Le Découpe-Spirale est composé de plusieurs pièces. Vous en trouverez une description sur cette page et la suivante.

Une fois assemblé, le Découpe-Spirale vient se loger sur le panier de découpe afin que le disque du Découpe-Spirale soit positionné sous la goulotte (voir illustration 3 et illustration 5 p. 43).



# Des disques, plusieurs possibilités

Choisir le disque en fonction de la recette à réaliser.

## Disque

# 1

Le disque 1 permet d'obtenir des spirales épaisses de type tagliatelle.



## Disque

# 2

Le disque 2 permet d'obtenir des spirales plus fines de type linguine ou spaghetti.

# Comment utiliser le Découpe-Minute+ Thermomix® avec le Découpe-Spirale

Le Découpe-Spirale Thermomix® prépare les ingrédients en un clin d'œil. Aussi facile à nettoyer qu'à utiliser, le Découpe-Spirale Thermomix® vous facilite la tâche en cuisine comme un vrai sous-chef!

## Assemblage

**1** Avant d'assembler le Découpe-Spirale Thermomix®, s'assurer que le bol de mixage est vide et qu'il est correctement inséré et positionné dans le Thermomix® TM7.



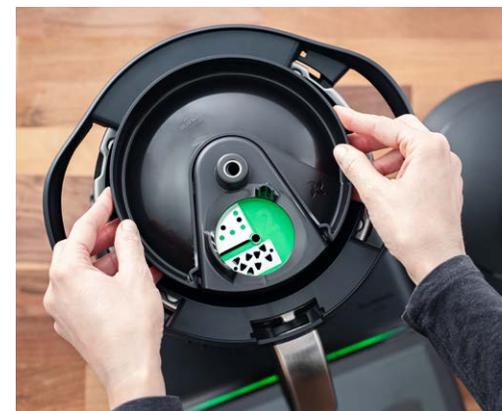
**2** Placer l'axe central sur les couteaux Thermomix® dans le bol de mixage et s'assurer qu'il est correctement positionné. La base de l'axe doit être fixée au centre des couteaux et l'axe doit être positionné à la verticale.



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



**4** Insérer le disque choisi dans le boîtier, fermer le boîtier et le glisser dans la base du Découpe-Spirale.



**5** Placer le Découpe-Spirale à l'emplacement prévu sur le panier de découpe. Pour ce faire, les bords de la partie mate du boîtier (en forme de V inversé) doivent être alignés avec l'intérieur des poignées du panier de découpe, comme illustré ici. Le disque doit venir s'aligner sous la partie la plus large de la goulotte.



**6** Placer le couvercle sur le panier de découpe, la goulotte doit venir se loger sur le boîtier du Découpe-Spirale. Le mécanisme verrouillera automatiquement le couvercle au bol lorsque le moteur est activé.



**7** Retirer le cache-poussoir et fixer l'ingrédient de votre choix, préalablement préparé, au poussoir du Découpe-Spirale.



**8** Cliquer sur « Lecture » et appuyer doucement sur le poussoir pour accompagner l'ingrédient vers le disque du Découpe-spirale.

Pour un résultat optimal, il est important de veiller au bon positionnement du Découpe-Spirale et des ingrédients.

## Comment utiliser le Découpe-Minute+ Thermomix® pour effectuer des coupes en spirale avec le Thermomix® TM7

Maintenant que vous connaissez mieux toutes les pièces du Découpe-Minute+ et du Découpe-Spirale Thermomix®, vous pouvez commencer à découper en spirale vos ingrédients préférés. Que vous suiviez une recette guidée sur le robot ou que vous réalisiez votre recette préférée les yeux fermés, le Découpe-Minute+ Thermomix® est très facile à utiliser. Le Découpe-Minute+ version TM7 est compatible avec toutes les recettes existantes sur Cookidoo® utilisant la version précédente du Découpe-Minute.

Voyons à présent comment utiliser le Découpe-Spirale avec ces deux appareils.

### Avec le Thermomix® TM7

Rendez-vous sur l'écran des modes pour accéder au mode Découper en spirale. Pour obtenir des informations supplémentaires, cliquer sur « Afficher les conseils » dans le coin en haut à droite sur votre Thermomix® TM7.

**Important : le type de découpe dépend du disque inséré dans le boîtier, pas de l'épaisseur choisie sur l'écran.**

Fixer l'ingrédient au poussoir, l'insérer dans la goulotte et appuyer sur « lecture ». Appuyer de façon régulière sur les ingrédients à l'aide du poussoir. Pour arrêter le mode, cliquer sur « stop » ou attendre l'arrêt automatique du Thermomix® après 30 secondes. Vérifier le panier et, si nécessaire, le vider avant de continuer.



Ouvrir le couvercle régulièrement pour vérifier le contenu du panier et, si nécessaire, le vider avant de continuer. Lorsque vous avez fini de découper un ingrédient, vérifier que les éventuels restes sont toujours fixés au poussoir. Si ce n'est pas le cas, les retirer soigneusement du disque avant de continuer. Procéder ainsi évitera de bloquer le disque et d'obtenir des résultats décevants.



Lorsqu'un ingrédient est plus large que le disque du Découpe-Spirale, utiliser un éplucheur pour réduire son diamètre et empêcher que l'excédent ne bloque le disque. Utiliser le poussoir du Découpe-Spirale pour fixer l'ingrédient avant de l'insérer dans la goulotte. Insérer l'ingrédient dans la goulotte et appuyer dessus de façon régulière à l'aide du poussoir pour obtenir des spirales régulières.

**Pour obtenir les meilleurs résultats avec le Découpe-Minute+ Thermomix®, suivez toujours les instructions des recettes guidées que vous trouverez sur Cookidoo®.**

# Conseils de pro pour des spirales au top

Envie de nouvelles recettes pour préparer une alternative saine aux pâtes, sans renoncer au plaisir de manger « al dente » ? Avez-vous songé aux courgetti ou aux nouilles de patate douce ? Deux recettes à faible teneur en glucides qui raviront les papilles des petits et des grands ! Twistez votre assiette et redécouvrez les légumes d'autrefois.

Réinventez le plaisir de manger des légumes !



## Trucs et astuces

### Préparer les ingrédients

- **Avant d'utiliser le Découpe-Spirale**, quelques préparatifs s'imposent : si nécessaire, commencer par éplucher ou brosser les fruits et légumes pour les nettoyer. Préférez, évitez de les éplucher, car la peau des fruits et des légumes frais est particulièrement riche en minéraux et en vitamines.
- **Les extrémités des fruits** et légumes doivent être aussi planes que possible. Un ingrédient dont l'extrémité n'est pas plane peut être plus difficile à fixer au poussoir du Découpe-Spirale, ce qui a pour effet de le décentrer et d'entraîner des irrégularités dans la découpe. Si nécessaire, redécouper les ingrédients en portions plus petites pour obtenir une surface aussi plane que possible.
- **Pour obtenir des spirales de légumes parfaitement régulières**, semblables à des pâtes de blé, le diamètre de la surface de l'ingrédient fixé au poussoir du Découpe-Spirale doit être compris entre 3-5 cm. Pour obtenir de longues spirales plutôt que des pâtes en forme de demi-lune, l'ingrédient doit être le plus droit possible et centré sur le disque. Les ingrédients dont le diamètre est naturellement plus imposant, comme la courge musquée, doivent être redécoupés en tronçons, pour s'adapter au diamètre du disque. Pensez à utiliser les chutes et restes d'ingrédients dans d'autres préparations si la recette en cours ne s'y prête pas.
- **Lorsque vous découpez en spirales de gros légumes**, vous risquez de vous retrouver avec des nouilles très longues et droites qui ne seront pas du plus bel effet sur votre table. Le mieux est alors de les redécouper avant cuisson pour obtenir des nouilles moins longues. En règle générale, les légumes dont la longueur dépasse 15 cm doivent être coupés en segments plus courts de 10-11 cm maximum.



### Quels ingrédients utiliser avec le Découpe-Spirale Thermomix® ?

- **Pour être découpés en de belles spirales**, les fruits et légumes doivent être mûrs mais fermes au toucher. Pensez à ôter noyaux, pépins et trognons. Choisir des fruits et légumes à chair ferme et peu juteux.
- **Pour un résultat optimal** et pour éviter que les ingrédients ne s'écrasent ou que les spirales ne s'emmêlent avec le disque, les (morceaux de) fruits ou légumes doivent mesurer entre 4 et 10-11 cm de long. Gardez ces quelques conseils à l'esprit au moment de choisir vos ingrédients.
- **Pour des plats aussi beaux que savoureux**, choisissez les ingrédients en fonction de leur texture, couleur, saveur et valeur nutritionnelle. Voici quelques ingrédients qui se prêtent particulièrement à la découpe en spirale : courgettes, patates douces, pommes de terre, courges musquées, concombres, panais, carottes, betteraves rouges, pommes et poires.

## Astuces et conseils

- **Pour éviter que des restes d'ingrédient ne bloquent le disque**, vérifiez que les éventuelles chutes sont collées au poussoir et non à la lame lorsque vous avez fini de découper un ingrédient. Retirez les éventuels restes du disque avant de continuer, en prenant garde de ne pas vous couper.
- **Planifiez vos recettes à l'avance** et conservez les spirales de légumes préparées au préalable au réfrigérateur ou congelez-les pour une utilisation ultérieure. Pour ce faire, tapissez un récipient hermétique en verre ou en plastique de papier absorbant humide et fermez-le hermétiquement. Une fois découpés en spirale, les légumes se conservent jusqu'à 48 heures au réfrigérateur, même s'ils peuvent durcir et perdre de leur saveur. Les légumes à forte teneur en eau ne se conservent que 2 jours. Les pommes et les poires sont difficiles à conserver car elles s'oxydent et brunissent au contact de l'air. Les pommes de terre découpées en spirale peuvent se conserver jusqu'à 48 heures au réfrigérateur dans un récipient hermétique rempli d'eau froide.
- **Certains légumes mi-cuits ou mi-vapeur peuvent également être découpés en spirale**, par exemple le céleri-rave ou les carottes. Pour de meilleurs résultats, découpez-les en spirale avec le disque 1 (noir - découpe épaisse), vitesse 2. Le temps de cuisson sera fonction de la fraîcheur de vos légumes. Pour une meilleure tenue, utilisez des fruits et légumes crus.
- Selon le type de légumes ou de fruits utilisé, vous risquez de vous retrouver avec des **restes** de différentes tailles et formes ; ne les jetez pas ! Faites-en de savoureux bâtonnets de crudités, ou coupez-les en dés que vous utiliserez dans vos recettes de soupes, plats de pâtes ou de riz, salades, omelettes, muffins ou smoothies. Vous pouvez aussi les utiliser dans vos recettes de purées pour bébé. Elles se conserveront jusqu'à

4 jours dans un contenant hermétique placé au réfrigérateur. Des restes de pommes ou de poires ? Utilisez-les dans une recette de sangria. Des restes de concombre ? Ici encore, coupez-les en dés et congelez-les dans un bac à glaçons pour agrémenter vos boissons et eaux aromatisées. Avec leur forme amusante, les restes de spirale sont aussi très appréciés des enfants. Parfait pour leur faire manger davantage de fruits et légumes ! Autre solution : mettez aussitôt vos chutes dans le bol de mixage du Thermomix®, hachez **3 sec/vitesse 5** et ajoutez-les à la recette en cours.

- **Lorsque vous utilisez des ingrédients sujets à l'oxydation**, comme les pommes, les plantains ou les poires, réalisez vos spirales au dernier moment. Si nécessaire, arrosez-les d'un filet de jus de citron.



## Arrêtez de noyer vos sauces et vinaigrettes

- **Certains ingrédients, comme le concombre, sont constitués à plus de 90 % d'eau.**

L'inconvénient d'un ingrédient qui rend trop d'eau, c'est qu'il affadit n'importe quelle sauce. Voici quelques astuces pour limiter la quantité d'eau rendue :

- Séchez les légumes avec du papier absorbant ou un torchon propre après les avoir découpés en spirale.
- Réduisez la sauce au maximum avant de l'ajouter à vos légumes découpés en spirale.
- Si la recette s'y prête, ajoutez à votre plat des ingrédients qui absorberont l'excès de liquide, comme des haricots cuits ou de la chapelure.
- Faites cuire les spirales de légumes séparément et veillez à bien les égoutter avant de les ajouter à la sauce.
- Plutôt que de verser le contenu du bol de mixage dans un plat de service, retirez les spirales cuites à l'aide d'une pince pour pâtes et laissez s'égoutter l'excédent de liquide dans le bol de mixage.
- Lorsque vous réalisez des nouilles à base de légumes, privilégiez une cuisson vapeur rapide ; les spirales de pommes de terre peuvent être frites. Il est préférable de faire sauter les spirales de légumes plus délicates pour éviter de les brûler. Évitez de les plonger dans l'eau pendant la cuisson pour éviter une surcuisson et obtenir la texture souhaitée sans excès d'eau.

## Guide de découpe en spirale des aliments

Avec le Découpe-Spirale Thermomix®, la découpe en spirale de toute une variété de fruits et légumes est un jeu d'enfants. Si vous privilégiez les fruits et légumes locaux et de saison (ce que nous vous conseillons), il est possible que certains ne soient disponibles que là où vous êtes et qu'ils ne figurent pas dans ce guide. En cas de doute sur un ingrédient, reportez-vous aux indications figurant dans les tableaux ci-après pour déterminer s'il se prête ou non à la découpe en spirale.

### LÉGUMES SE PRÊTANT LE MIEUX À UNE DÉCOUPE EN SPIRALE

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Betteraves</b>	Épluchées et les extrémités coupées. Découpées en tronçons, s'adaptant au diamètre du disque.	Fine ou épaisse	Choisissez des betteraves de petit à moyen calibre (cf. image p. 52).
<b>Tiges de brocoli</b>	Épluchées pour obtenir une surface plane. Les parties fibreuses retirées.	Fine ou épaisse	Résultat optimum avec le disque 1. Peuvent être consommées crues dans une salade (cf. image p. 52).
<b>Courges butternut</b>	Épluchées et les extrémités coupées. Découpées en tronçons, s'adaptant au diamètre du disque.	Fine ou épaisse	Découpez la courge en tronçon pour obtenir des spirales longues et régulières plutôt que rectangulaires.
<b>Carottes</b>	Belle taille, uniforme et ferme. Épluchée et les extrémités coupées. Découper en tronçon de longueur inférieure à celle du poussoir. Utiliser des carottes avec 5 cm de diamètre maximum pour pouvoir s'adapter au diamètre du disque. Avec des carottes avec un diamètre inférieur à 5 cm, vous obtiendrez des spirales de différentes longueurs.	Fine ou épaisse	Selon la fermeté de la chair, une découpe trop épaisse peut casser la carotte et compliquer l'obtention de spirales régulières.
<b>Céleri-rave</b>	Épluché et les extrémités coupées. Si nécessaire, le découper en tronçons, s'adaptant au diamètre du disque.	Fine	Avec sa chair ferme, une découpe trop épaisse peut casser le céleri-rave et compliquer l'obtention de spirales régulières.
<b>Courgettes</b>	Coupées en deux dans le sens de la longueur et les extrémités coupées. Si nécessaire, les découper en tronçons, s'adaptant au diamètre du disque.	Fine ou épaisse	Pour obtenir des spirales longues et régulières, évitez de découper les courgettes en deux, mais plutôt en tronçons de longueur inférieure à la longueur du poussoir. Privilégiez des courgettes fines pour éviter trop de chutes (cf. image p. 51).

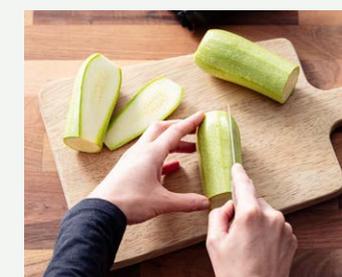
### Courgette



À l'aide d'un couteau tranchant, couper les courgettes en tronçons pour les insérer dans la goulotte du Découpe-Spirale.



Couper les extrémités de la courgette pour obtenir une surface aussi plane que possible.



Veiller à ce que la longueur soit inférieure à la longueur du poussoir.



Utiliser des ingrédients d'un diamètre de maximum 5 cm pour pouvoir s'adapter au diamètre du disque.



Conserver les chutes et les couper en dés que vous utiliserez dans vos recettes de soupes, plats de pâtes ou de riz ou salades. Vous pouvez aussi les utiliser dans vos recettes de purées pour bébé.

### Betteraves

Pour éviter une découpe en demi-lune et obtenir la quantité désirée de spirales, choisir des betteraves de petit à moyen calibre. Plus le calibre est petit, plus les spirales seront courtes. Ceci vaut pour les deux disques.



### Tiges de brocoli

Choisir des tiges relativement tendres. Si nécessaire, utiliser un épluche-légumes pour retirer les parties trop fibreuses.



### Concombres



Les spirales mesurant plus de 10 cm de longueur peuvent être un peu plus difficiles à servir. Une fois les concombres découpés en spirale, utiliser des ciseaux de cuisine pour obtenir des spirales plus courtes avant de les assaisonner. Vous pouvez recouper les spirales par le milieu ou les recouper grossièrement en sections plus petites. Les spirales moins longues sont plus faciles à servir et à manger.



Le concombre étant constitué à plus de 95 % d'eau, il convient de bien l'essuyer avant utilisation. Une fois le concombre découpé en spirales, les placer sur deux couches de papier absorbant, couvrir de deux couches de papier absorbant supplémentaires et appuyer doucement pour absorber l'excédent d'humidité. Ce geste peut être répété une seconde fois.

## LÉGUMES SE PRÊTANT LE MIEUX À UNE DÉCOUPE EN SPIRALE (suite)

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Concombres</b>	À chair ferme, non épluchés et les extrémités coupées. Assez fins pour s'adapter au diamètre du disque. Coupés en deux dans le sens de la longueur s'ils sont trop gros avec les pépins retirés. Essuyés avec du papier absorbant pour éliminer l'excès d'humidité (voir illustration p. 52). Une découpe fine est recommandée pour des concombres coupés en deux.	Fine ou épaisse	Optez pour des concombres jeunes et fermes afin d'éviter d'avoir un centre humide.
<b>Radis blancs</b>	À chair ferme, non épluchés et les extrémités coupées. Bien nettoyés. Si nécessaire, coupés en deux dans le sens de la longueur pour pouvoir s'adapter au diamètre du disque.	Fine ou épaisse	Selon la fermeté de la chair, une découpe trop épaisse peut casser les radis et compliquer l'obtention de spirales régulières.
<b>Chou-rave</b>	Épluché et les extrémités coupées. Découper en tronçon pouvant s'adapter au diamètre du disque.	Fine	Retirez les parties fibreuses pour éviter que les filaments les plus durs ne s'enroulent sur le disque.
<b>Panais</b>	Beau calibre et ferme. Épluché et les extrémités coupées. Si nécessaire, coupé en deux dans le sens de la longueur pour pouvoir s'adapter au diamètre du disque.	Fine ou épaisse	Selon la fermeté de la chair, une découpe trop épaisse peut casser le panais et compliquer l'obtention de spirales régulières.
<b>Pommes de terre</b>	À chair ferme. Non épluchées, mais bien nettoyées ou épluchées et les extrémités coupées. Si nécessaire, coupées en deux dans le sens de la longueur pour pouvoir s'adapter au diamètre du disque.	Fine ou épaisse	Pour obtenir des spirales longues et régulières, évitez de couper les pommes de terre en deux mais découpez-les en tronçon pouvant être inséré dans la goulotte. Évitez les pommes de terre nouvelles.
<b>Potirons/Citrouilles</b>	Choisir des potirons/citrouilles avec une forme aussi régulière que possible. Épluchés et découpés pour pouvoir s'adapter au diamètre du disque. Les parties fibreuses retirées.	Fine ou épaisse	Pour obtenir de belles spirales régulières, découpez le potiron en tronçons pouvant s'adapter au diamètre du disque.
<b>Rutabaga</b>	Épluché et les extrémités coupées. Si nécessaire, découpé pour pouvoir s'adapter au diamètre du disque.	Épaisse	Avec sa chair ferme mais juteuse, le disque 2 (découpe fine) ne permettra pas d'obtenir des spirales régulières.

LÉGUMES SE PRÊTANT LE MIEUX À UNE DÉCOUPE EN SPIRALE  
(suite)

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Patates douces</b>	Non épluchées mais bien nettoyées ou épluchées, les extrémités coupées. Si nécessaire, découpées pour pouvoir s'adapter au diamètre du disque.	Fine ou épaisse	Selon la fermeté de la chair, une découpe trop épaisse peut casser la patate douce et compliquer l'obtention de spirales régulières.

FRUITS SE PRÊTANT LE MIEUX À UNE DÉCOUPE EN SPIRALE

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
<b>Pommes</b>	Non épluchées ou épluchées, nettoyées et la queue retirée. Dénoyautées et découpées en quartiers pour pouvoir s'adapter au diamètre du disque.	Fine ou épaisse	Optez pour les variétés de pommes à chair ferme et moins juteuses (Honeycrisp, Braeburn, Granny Smith, etc.) (cf. image p. 55).
<b>Poires</b>	Opter pour les variétés les moins juteuses. À chair très ferme, non épluchées ou épluchées (nettoyées si épluchées) et la queue retirée. Les extrémités coupées. Selon la taille : entières, coupées en deux dans le sens de la longueur ou en 3 tranches. Si nécessaire, découpées pour pouvoir s'adapter au diamètre du disque.	Fine	Selon la fermeté de la chair, une découpe trop épaisse peut casser la poire et compliquer l'obtention de spirales régulières.
<b>Plantains</b>	Épluchés et les extrémités coupées. Les parties fibreuses retirées.	Fine	(cf. image p. 55)

**Plantain**



En raison de sa texture fibreuse, une découpe trop épaisse peut casser le plantain en plusieurs morceaux et rendre difficile l'obtention de spirales régulières. Pour de meilleurs résultats, couper le plantain en segments mesurant au moins 4 cm de long.



Pour éviter que les spirales de plantain ne s'oxydent, les recouper en segments plus petits que vous placerez, avec un peu de jus de citron, dans un sachet de congélation hermétique. Remuer avec précaution les segments dans le sachet afin de tous les imprégner de jus de citron. À utiliser rapidement.



**Pommes**  
Selon la fermeté de la chair, une découpe trop épaisse peut casser la pomme et rendre difficile l'obtention de spirales régulières.

# Démontage et nettoyage du disque du Découpe-Minute et des disques du Découpe-Spirale

## Retirer le disque du Découpe-Minute

Le poussoir du Découpe-Minute 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 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 !

**Le disque du Découpe-Minute et les disques du Découpe-Spirale sont des objets tranchants. Ils doivent impérativement être tenus hors de la portée des enfants.**



Pour retirer le disque de découpe, retirer le poussoir avant d'enlever le couvercle du Découpe-Minute. Toujours tenir le disque de découpe par l'axe pour éviter de toucher les bords tranchants.

## Retirer et démonter le Découpe-Spirale



**1** Pour retirer le Découpe-Spirale, retirer le couvercle et le poussoir. Le Découpe-Spirale est encore fixé au couvercle. Tirer la base pour retirer le Découpe-Spirale du couvercle.



**2** Pour démonter le boîtier, pousser le petit cylindre saillant vers l'extérieur avec le pouce. Ouvrir le boîtier en appuyant sur les deux languettes de la partie inférieure de façon à séparer les deux parties. Retirer disque.

## Nettoyage des disques du Découpe-Minute et du Découpe-Spirale

Toujours tenir le disque de découpe par l'axe en plastique et les disques du Découpe-Spirale par les côtés pour éviter de toucher les bords tranchants. Un rinçage rapide sous un filet d'eau avec une brosse à vaisselle suffit pour nettoyer les différentes pièces du Découpe-Minute+. Démontez le Découpe-Spirale avant de le nettoyer.

Lorsqu'un nettoyage en profondeur est nécessaire, par exemple, après avoir tranché ou râpé du fromage, utiliser du liquide vaisselle.

Le Découpe-Minute+ du Thermomix® passe au lave-vaisselle. Démontez toutes les pièces et, si possible, les placer dans le panier supérieur du lave-vaisselle. Bien que le disque de découpe et les disques du Découpe-Spirale puissent être nettoyés au lave-vaisselle, un nettoyage à la main permettra de conserver leur tranchant. Ne pas laisser le disque de découpe ou les disques du Découpe-Spirale en contact avec l'eau pour éviter qu'ils ne s'oxydent.

**Certains ingrédients riches en bêta-carotène, tels que les carottes, peuvent tacher l'acier ainsi que les parties en plastique du Découpe-Minute+.** 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 en plastique lors de cette opération. Ne jamais utiliser d'eau de Javel pour nettoyer les pièces du Découpe-Minute+.

# Des recettes pour s'inspirer au quotidien

Avec le Découpe-Minute+ Thermomix®, donnez la forme que vous souhaitez à vos ingrédients favoris en quelques minutes.

*Le Découpe-Minute+ permet de trancher, râper ou découper en spirale une grande variété d'ingrédients (légumes, légumes-racines, fruits, fromages à pâte dure, etc.). Vous pouvez ainsi réaliser rapidement et facilement vos propres garnitures de pizza, gratins de légumes, salades de fruits, et bien d'autres plats. Utilisez le Découpe-Spirale pour découper de très nombreux fruits et légumes en de jolies spirales. Voici nos meilleurs conseils pour vous inspirer et ravir les papilles de toute la famille grâce au Découpe-Minute+ Thermomix®!*

Avec Thermomix®, râpez, tranchez et découpez en spirale vos ingrédients préférés et transformez vos recettes de tous les jours en œuvres d'art !



Trancher



Râper



Découper en spirale





### 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 le Découpe-Minute Thermomix®. Le fromage bleu et la poire sont fréquemment associés en cuisine. À servir en entrée ou en guise de déjeuner léger.



### 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.



### Frites frisées et sauce à l'ail

Mariez le croustillant irrésistible de la pomme de terre frite à une sauce fondante, savamment assaisonnée. Que vous ne puissiez dire non au croustillant de la pomme de terre ou que la seule odeur de l'ail vous fasse saliver, ces pommes de terre frisées raviront à coup sûr vos papilles. Le plus dur ? Résister à l'envie d'en refaire encore et encore...



### Paillasse de pommes de terre

Ce plat savoureux et consistant est facile à préparer avec le Découpe-Minute+ Thermomix®. 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.



### Salade de carottes râpées

Mettez de la couleur dans vos assiettes avec un panaché de carottes ! Nappez de votre vinaigrette préférée et savourez.



### Pickles de carottes épicées en spirale

Réalisez vos propres pickles de carottes à la maison, naturellement et sans conservateurs artificiels. Changez des traditionnelles carottes coupées en rondelles en réalisant de jolies spirales pour une touche colorée et créative. Servir en accompagnement de plats de viande, de sandwiches ou de salades.



### Coleslaw au Découpe-Minute

Le Découpe-Minute facilite le travail nécessaire en cuisine pour trancher et râper les ingrédients qui composent cette salade classique. Vos légumes seront prêts à être utilisés en une fraction du temps qui serait nécessaire à la réalisation de cette recette à la main.



### Buddha bowl au poulet

Préparez de délicieux Buddha bowls en un instant avec vos ingrédients préférés. À base de riz et d'émincé de poulet, cette recette marie à la perfection la texture veloutée de l'avocat, le juteux de la tomate et le croquant du concombre, le tout parfaitement tranché et présenté grâce au Découpe-Minute. Relevé d'une sauce au yaourt et à la coriandre, ce Buddha bowl est un repas complet à lui seul.



### Gratin de pommes de terre

Avec le Découpe-Minute, la corvée de pommes de terre appartient au passé ! Tranchez les pommes de terre à l'épaisseur désirée en quelques minutes pour réaliser un délicieux gratin. Parfait quand vous avez besoin de réconfort au beau milieu d'une semaine surchargée !



### Galette de ratatouille

Le Découpe-Minute Thermomix® fait de n'importe quel plat un chef-d'œuvre. Tranchez les légumes du soleil de votre choix en fines rondelles, puis laissez parler votre créativité en les disposant en une farandole de couleurs, sur une pâte au beurre croustillante. De quoi en mettre plein la vue à vos convives !



### Œufs au plat sur lit de légumes

Saine, originale et facile et rapide à préparer, cette recette met joliment en valeur les légumes découpés en spirale pour un plat aussi haut en couleurs que nutritif. À servir pour le brunch du dimanche.



### Poulet au citron et tagliatelles de courgette

Cette recette propose une autre façon de savourer les courgettes – sous forme de tagliatelles. Avec le Découpe-Spirale, transformer un légume ordinaire en un plat original et savoureux ne prend que quelques instants. Excellente alternative aux sempiternelles pâtes au blé, ces nouilles de courgettes agrémenteront joliment vos plats du quotidien.



### Spaghettis de poire sur lit chocolaté

Un dessert original qui vous fera fondre de plaisir grâce à son mariage parfait entre la poire et le chocolat. Le Découpe-Spirale transforme les plus belles poires en de délicats spaghettis, qui apporteront une touche d'élégance à votre table au moment du dessert. Nichées sur une crème au chocolat veloutée, ces torsades de poire mettent sublimement en valeur la texture fondante de la poire, sublimée par la richesse aromatique du cacao.



### 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. Laissez parler votre créativité en incorporant les fruits préférés de toute la famille à la recette.



### Tarte aux pommes

La tarte aux pommes classique est encore plus simple à réaliser avec Thermomix®. Le robot se charge de trancher les pommes et il ne vous reste plus qu'à laisser libre cours à votre imagination pour superposer les tranches sur le fond de pâte. Ce dessert peut être aussi bien servi à l'heure du thé un après-midi d'hiver ou accompagné d'une boule de crème glacée par une belle journée de printemps.



### Gâteau pâtissier aux pommes en spirale

Créativité et gourmandise sont les maîtres mots de cette recette. Ce sublime dessert à étages est idéal pour impressionner vos convives. Parfaitement mises en valeur, les spirales de pommes se prêtent au jeu de la gourmandise. Le nouveau gâteau préféré de toute la famille.

### Photographies et stylisme culinaire

**Antonio Forjaz Nascimento**, Portugal,  
p. 7 (en haut à gauche), 22, 60, 61, 61, 66, 67, 68,  
69, 72 et 73

**Diana Moschitz**, Vorwerk International,  
p. 7 (en bas à droite), 10, 23, 34 (2 en bas),  
46, 49, 62, 64, 70, 71 et 74

**iStock**, p. 11 (légumes)

**Premier Picture**, Portugal, p. 21 et 59

**Ana Teixeira** (photographe), **Amede Vicet**  
(styliste) et **Lucie Herrmann** (modèle mains),  
France, p. 10, 11, 12, 36, 40, 41, 47, 48 et 49

**Ana Teixeira** (photographe) et **Lucie Herrmann**  
(styliste), France, p. 6, 14, 15, 16, 17, 28, 29, 33,  
34, 35, 42, 43, 51, 52, 55, 56 et 57

### Photographie et stylisme

**Ogilvy**, Agence créative

**Andreas Reimann**, Photographe, Hamburg,  
Allemagne

**Thorsten Hülsmann**, Styliste culinaire et chef,  
Düsseldorf, Allemagne (Images lifestyle de  
couverture, p. 2, 4, 19, 45 et 59)

### Autres illustrations

**Vorwerk Design, Vorwerk Elektrowerke**  
**GmbH & Co. KG**, Wuppertal, Allemagne,  
p. 8, 9, 18, 38, 39 et 44



Le nom de marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces marques et logos par Vorwerk Elektrowerke GmbH & Co. KG est sous licence.

