

thermomix

Disque de cuisson Plus Livret d'utilisation

VORWERK





Présentation du disque de cuisson Plus (avec la fonction éplucheur)

Depuis des décennies, Thermomix® simplifie la vie des familles du monde entier. Conçu pour transformer ton Thermomix® en un cuiseur sous-vide doublé d'une mijoteuse, le disque cuisson a été repensé pour te faciliter la tâche en cuisine.

Grâce à son nouveau mode éplucheur, le disque de cuisson Plus te fait gagner un temps précieux, te laissant libre de te consacrer aux choses qui comptent vraiment. Plus besoin de surveiller la cuisson des repas ! Rentre chez toi, ouvre un bon livre ou joue avec les enfants pendant que ton robot Thermomix® s'occupe du dîner.

Les modes de cuisson sous-vide et mijotage sont idéaux lorsque tu as besoin de préparer le repas à l'avance. En cuisant longtemps à une température douce, tes plats prendront une texture moelleuse et fondante et embaumeront la cuisine en attendant que tu passes à table. Quant à l'éplucheur, lui aussi te fait gagner un temps considérable et te laisse les mains libres et propres pour te consacrer à d'autres tâches. Laisse Thermomix® te faciliter la vie en cuisine.

Introduction à la cuisson lente

Les douces effluves d'un bon petit plat

en train de mijoter, avec tout ce qu'il recèle de saveurs et de moments partagés, est l'une des grandes joies de l'existence.

Les recettes de plats à mijoter sont faciles et rapides à préparer à l'avance, permettant à tous les cuisiniers de se détendre pleinement à l'heure du repas. Elles sont idéales pour les personnes au planning chargé en semaine, mais aussi le weekend, lorsque tu souhaites passer un agréable moment en compagnie de tes invités ou de ta famille en attendant que le repas soit prêt. Prépare les ingrédients et lance la cuisson de ton plat mijoté avant l'heure du repas pour profiter de ta famille ou de tes invités avant de vous réunir autour de la table.

Le mode Cuisson lente du Thermomix® transforme les pièces de viande les moins tendres en de délicieux mets. Et grâce au disque de cuisson Plus qui empêche les ingrédients les plus fragiles d'entrer en contact avec les lames des couteaux, tous tes bons petits plats mijotés conserveront leur fondant.



Poitrine de porc en cuisson lente

avec des nouilles
Le jus de cuisson
est utilisé pour cuire
les nouilles.

Instructions pour la Cuisson lente



Insère le disque de cuisson Plus

Pour une cuisson homogène, découpe les aliments en tranches de même épaisseur et de même taille. Assaisonne ou fais mariner les aliments. Enlève l'excédent de gras de la viande avant de la faire mijoter : le mijotage des aliments ne permettant pas de faire fondre la graisse, il est préférable de la retirer. En outre, dégraisser la viande permet de réaliser des plats plus sains tout aussi délicieux !

Insère le disque de cuisson Plus dans le bol de mixage comme illustré dans les instructions. Place les ingrédients préparés dans le bol, en les répartissant de façon régulière sur le disque de cuisson Plus.

Ajoute les aromates et épices souhaités en début de cuisson.

Tu peux ajouter un liquide (bouillon ou sauce) pour couvrir les ingrédients, mais tu ne dois en aucun cas les immerger. Sache que, contrairement à d'autres techniques de cuisson, les liquides ne

s'évaporent pas. Il est donc inutile de trop remplir le bol.

Réfère-toi à la recette pour régler la température et suis les instructions qui s'affichent sur l'écran.

Tu peux ajouter du riz ou des pâtes en fin de cuisson, puis cuire selon la méthode cuisson normale.

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

Pour épaissir une sauce réalisée avec le mode Cuisson lente:

- Ajoute 10 g de farine en début de recette ; elle épaissira pendant la cuisson.
- Mélange 15 g de fécule de maïs à 15 g d'eau, et ajoute la pâte obtenue au plat en fin de cuisson. Porte ensuite la préparation à faible ébullition.
- Ajoute une purée de tomates pour épaissir.
- Ôte le gobelet doseur et réduis la sauce pendant **10 min/Varoma/🌀/vitesse 1.**



Steak de bœuf sous-vide

Grâce à la cuisson sous -vide, cuis ton steak comme tu l'aimes !



Introduction à la cuisson sous-vide

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

Une fois le disque de cuisson Plus inséré dans le bol de mixage, Thermomix® chauffe l'eau à une température précise. L'utilisateur place les ingrédients dans un sachet alimentaire résistant à la chaleur, procède à la mise sous-vide et place le tout dans le bol de mixage. Protégés par le disque de cuisson Plus de tout contact avec les couteaux, les aliments sont délicatement agités pour une cuisson homogène.

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

Instructions pour la cuisson sous-vide

Préalablement à la cuisson, les aliments sont placés dans un sac hermétique. La mise sous-vide peut se faire de deux façons : avec une machine sous-vide, ou par immersion dans l'eau. Ces deux méthodes sont décrites sur cette page. Les sacs sous-vide sont fabriqués dans des matériaux de qualité alimentaire résistants à la chaleur. Les sacs à sandwich en polyéthylène ne

sont pas adaptés à ce mode de cuisson. Toutes les recettes de ce livret peuvent être réalisées dans des sacs de taille moyenne. Si tu optes pour la méthode d'immersion dans un bain d'eau, choisis des sacs avec fermeture à glissière (zip). Si tu veux ajouter une marinade à tes recettes sous-vide, choisis le système d'immersion dans l'eau.



Préparation:

Découpe les aliments en tranches d'épaisseur et de taille uniformes. Assaisonne-les, puis place-les à plat dans les sacs. Retire le maximum d'air.

Avec une machine sous-vide:

Veille à ne pas salir la partie du sac qui va être soudée, sous peine de voir la fermeture ne pas être hermétique. Insère la partie supérieure du sac dans la machine sous-vide, en respectant les consignes du fabricant. Actionne la machine sous-vide, puis retire le sac. Vérifie que la soudure a bien été effectuée.

Immersion dans l'eau :

Remplis un évier ou un récipient d'eau. Insère les aliments à cuire dans un sac muni d'une fermeture à glissière (zip). Referme le sac en laissant une ouverture de 3 cm environ au niveau de la fermeture. Plonge doucement le sac dans le récipient d'eau jusqu'au niveau de la fermeture. La pression exercée par l'eau expulsera l'air contenu dans le sac. Poursuis l'opération jusqu'à ce que seule l'ouverture du sac soit hors de l'eau, et referme-le avant sa submersion complète.

Cuisson sous-vide:

Insère le disque de cuisson Plus comme illustré dans les instructions. Avant de chauffer l'eau, place le sac dont tu auras au préalable retiré l'air dans le bol de mixage et couvre d'eau, sans excéder la capacité maximale de 2,2 litres. Retire le sac et mets-le de côté pendant que l'eau atteint la température désirée.

Sélectionne la température de cuisson souhaitée.

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

Nous te conseillons de suivre une recette Thermomix® similaire, ou de te reporter aux volumes d'eau et aux températures indiquées dans le tableau (voir pages 60 – 65).



Pour servir

À l'aide de pinces, retire soigneusement le sac du bol avant de servir. La plupart des aliments cuits sous-vide peuvent être consommés immédiatement. Si tu souhaites saisir tes aliments, sèche autant que possible leur surface à l'aide d'un papier absorbant par exemple, puis

fais-les revenir dans une poêle préalablement chauffée, mais rapidement, seulement pour éviter de prolonger la cuisson, notamment de la viande ou du poisson. Tu obtiendras ainsi une surface extérieure croustillante et dorée.

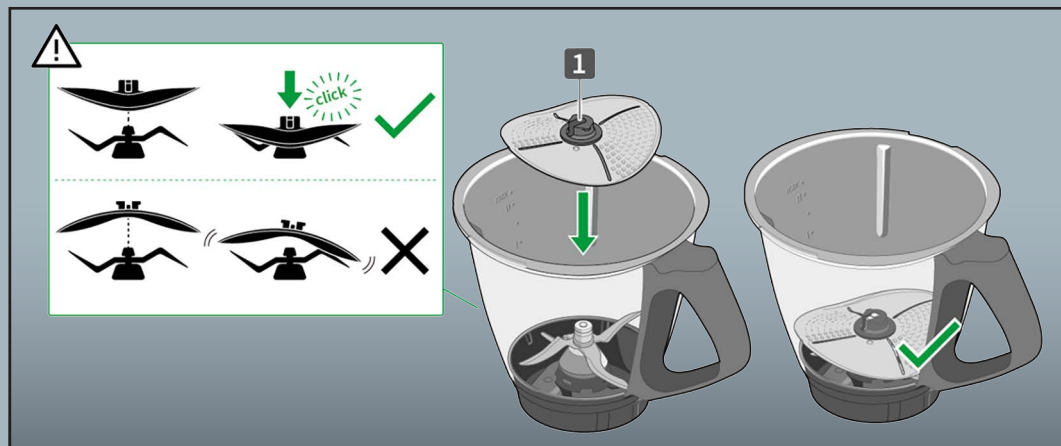


Présentation du disque de cuisson Plus et sa fonction éplucheur

La préparation des repas est tellement plus agréable quand le stress et l'ennui ne s'invitent pas dans ta cuisine ! Et à ce jeu-là, Thermomix® t'est d'une aide précieuse. Grâce à l'éplucheur, même la corvée d'épluchage devient facile. Finies les heures passées à ce travail fastidieux ! En plus, ton plan de travail reste propre et organisé, te laissant libre de t'occuper de tâches autrement plus importantes.

Instructions pour le disque de cuisson Plus

Insère le disque de cuisson Plus dans le bol de mixage, en veillant à ce que l'une des 2 courbes les plus hautes de l'accessoire soit placée directement au-dessus de la lame qui pointe vers le haut (de manière à ce que les 4 fentes du disque de cuisson Plus soient alignées avec les 4 lames du couteau mélangeur - voir l'illustration ci-dessous).



Ajoute dans le bol de mixage la quantité de légumes non épluchés qui est requise, mais pas plus de 800 g de légumes racines en une seule fois.

Pour obtenir de meilleurs résultats, utilise des légumes de taille égale qui passent par l'ouverture du couvercle. Les légumes plus gros doivent être coupés en morceaux.

Presse sur le disque de cuisson Plus pour le fixer au couteau mélangeur. Vérifie que le positionnement est correct en tirant l'accessoire vers le haut ; s'il offre une certaine résistance, il est bien fixé, sinon, il se détache immédiatement.

Ajoute toujours 600 g d'eau, indépendamment de la quantité de légumes.

Pour le TM6, insère le couvercle et le gobelet doseur, puis démarre le mode.

Pour le TM5, insère le couvercle, place le panier cuisson à la place du gobelet doseur, puis éplucher **4 min/vitesse 4**.



Une fois l'épluchage terminé, rince les légumes épluchés sous l'eau pour enlever les derniers morceaux d'épluchures.

Pour éviter de gaspiller l'eau, récupère l'eau d'épluchage et de rinçage et réutilise-la par exemple pour arroser les plantes.

Conseils et remarques pour la cuisson lente

- Ajoute des ingrédients acides, comme du jus de citron, des tomates ou du vinaigre dans tes recettes pour protéger ton bol de mixage de la rouille.
- La quantité d'eau précisée dans le tableau est approximative. L'eau ne s'évaporant pas, la cuisson lente ne nécessite pas autant de liquide que d'autres méthodes de cuisson.
- Ne dépasse jamais la capacité maximale du bol de 2,2 litres.
- Ne cuis pas plus de 800 g de viande à la fois.
- Assure-toi que les haricots rouges et autres légumineuses sont propres à la consommation en les faisant bouillir à 100°C pendant au moins 10 minutes avant de les ajouter à ta recettes en cuisson lente.
- Adapte le temps de cuisson au poids et à l'épaisseur des aliments contenus dans les sacs.

Ananas au sirop de piment, en cuisson lente

Sucrés ou salés, une grande variété d'ingrédients peuvent être préparés en cuisson lente. Inspire-toi!

Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité de liquide conseillée	Température TM6	Durée	Astuces et conseils
Viande	Viande de bœuf à mijoter	400 g	3 cm × 3 cm	Environ 300 g	85 °C	7 h	Pour un délicieux ragoût, réalise une sauce onctueuse à partir d'un bouillon de bœuf et de bière brune, comme la Guinness.
	Bœuf haché	600 g		Environ 750 g	98 °C	4 h	Pour une sauce bolognaise traditionnelle, fais cuire le bœuf dans une sauce tomate réalisée avec 150 g de vin rouge, 200 g de bouillon de bœuf et 400 g de tomates en conserve en morceaux. Le disque de cuisson Plus n'est pas nécessaire ici.
	Côtes de bœuf désossées	800 g	Découpées en 8 morceaux	Environ 700 – 800 g	98 °C	4 h 30 min	Idéal pour un ragoût traditionnel, composé d'un mélange de légumes dans une savoureuse sauce au vin rouge et au bouillon de viande.
	Épaule d'agneau	650 g	Coupée en dés de 4 cm × 4 cm	Environ 450 – 500 g	98 °C	6 h	Pour un délicieux curry, marine d'abord la viande dans une pâte de curry et ajoute du lait de coco.
	Joues de porc	500 g	4 pièces de 100 à 120 g chacune	Environ 1500 g	95 °C	8 h	Pour plus de saveur, marine d'abord la viande dans de l'huile assaisonnée d'oignon.
	Poitrine de porc, avec la couenne	600 g	Coupée en dés de 3 cm × 9 cm	Environ 750 g	98 °C	4 h	Cuisine la viande dans un bouillon de légumes. Saisis-la en fin de cuisson. Passe le bouillon de cuisson au tamis, assaisonne et utilise le jus pour cuire les nouilles de riz que tu serviras en accompagnement.
	Échine de porc, désossée, sans la couenne	800 g	Coupée en dés de 10 cm × 10 cm	Environ 750 g	98 °C	4 h	Pour plus de saveur, marine la viande avant cuisson. Fais-la cuire dans du bouillon de poulet. En fin de cuisson, effiloche la viande et ajoute une sauce BBQ.
	Boulettes de viande	500 g de viande de bœuf hachée, 10 % de matières grasses	30 g chacune	Environ 800 g	98 °C	3 h	Les boulettes de viande peuvent être longuement mijotées dans une sauce tomate traditionnelle, réalisée à partir de tomates en conserve.
	Cuisses de canard	2	Environ 800g avec les os et la peau	Environ 1100 g	98 °C	3 h	Pour une viande tendre et goûteuse, ajoute des cerises séchées, des légumes et des feuilles de laurier à un bouillon de poulet. Une fois le canard cuit, effiloche la viande et sers accompagné d'une sauce aux prunes.
	Cuisses de poulet	700 – 800 g	4 cuisses de 180 g chacune, 3 cm d'épaisseur	Environ 700 g	95 °C	3 h 30 min	Un bouillon de poulet agrémenté d'un mélange de piment rouge, de poivron rouge et de tomate est idéal pour réaliser un ragoût de poulet.
	Pilons de poulet	6		Environ 650 g	98 °C	3 h	Pour un plat savoureux aux influences chinoises, réalise une sauce à base de bouillon de poulet et ajoute du jus d'orange, du miel et de la sauce soja.
	Cuisses de dinde, sans la peau	650 g	Coupées en dés de 4 à 6 cm	Environ 550 g	95 °C	3 h	Mijote les cuisses dans un bouillon de poulet et de légumes, et accompagne de champignons sautés avec du bacon.

Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité de liquide conseillée	Température TM6	Durée	Astuces et conseils
Autres ingrédients	Tentacules de poulpe	500 – 800 g	2 à 3 cm d'épaisseur	Environ 800 g	80 °C	5 h	Couvre d'huile d'olive assaisonnée avec de l'ail pour un délicieux poulpe confit.
	Calamar	500 – 800 g	Découpé en rondelles + les tentacules	Environ 800 g	80 °C	5 h	Mijote lentement dans une sauce tomate onctueuse.
	Haricots secs, mis à tremper une nuit entière	200 g poids à sec		Environ 560 g	98 °C	4 h	Fais tremper les haricots une nuit entière. Jète l'eau de trempage et fais bouillir les haricots rouges à feu vif pendant au moins 10 minutes. Puis cuisine-les dans une sauce tomate onctueuse et accompagne-les de légumes pour un délicieux plat mijoté. Ne remplace pas les haricots rouges par un autre ingrédient.
	Pois chiches, mis à tremper une nuit entière	200 g poids à sec		560 g de liquide, bouillon de légumes, assaisonnement, 50 ml d'huile d'olive	98 °C	4 h	Fais tremper les pois chiches une nuit entière avant de les cuire. Cuisine-les dans une sauce tomate onctueuse et accompagne-les de légumes.
	Haricots de Lima secs, mis à tremper une nuit entière	200 g poids à sec		Environ 560 g	98 °C	4 h	Fais tremper les haricots une nuit entière. Jète l'eau de trempage et fais bouillir les haricots rouges à feu vif pendant au moins 10 minutes. Puis cuisine-les dans une sauce tomate onctueuse et accompagne-les de légumes pour un délicieux plat mijoté. Ne remplace pas les haricots rouges par un autre ingrédient.
	Légumes-racines (carotte, oignon, céleri-rave, patate douce)	600 g	Morceaux de 10 cm de long, Ø 2 cm	Environ 1300 g	85 °C	2 h 30 min	Cuisine les légumes dans un bouillon de poulet ou de légumes. Sers les légumes avec une petite quantité de jus de cuisson, agrémenté d'herbes fraîches. Sers-toi du reste pour réaliser une délicieuse soupe maison.
	Courge butternut/Potimarron	700 g	tranches de 1 × 3 × 6 cm	Environ 1200 g	85 °C	4 h	Braise les morceaux de potimarron dans un mélange de jus de légumes et de soupe miso. Agrémente d'herbes fraîches finement hachées.
	Poires, mûres et fermes	4 poires de 180 g chacune	entières, sans la peau	Environ 1100 g	90 °C	4 h	Cuire dans un sirop de vin, et aromatiser avec du zeste d'orange, le bâton de cannelle et l'anis étoilé.
	Ananas	500 g	6 tranches découpées dans le sens de la longueur, 2 cm d'épaisseur aux extrémités	Environ 800 g	85 °C	2 h	Fais cuire dans un sirop, et parfume le tout avec du piment et du rhum. Sers les tranches d'ananas avec le sirop et une crème glacée.
	Pommes gourmandes	4 pommes	coupées en deux, non pelées	Environ 1400 g	95 °C	2 h	Fais cuire les pommes dans un sirop et conserve au chaud jusqu'au moment de servir.
	Nectarines/Pêches, fermes	400 g	4 pêches coupées en deux, non pelées	Environ 1700 g	95 °C	2 h	Nappe de miel avant de servir.

Remarques à propos du tableau des cuissons sous-vide

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

Œufs pochés aux asperges cuisson sous-vide

Fais confiance à la cuisson sous-vide pour des œufs parfaitement pochés pour accompagner tes asperges.

Temps et température de cuisson recommandés

Nous te recommandons d'utiliser les recettes sous-vide du Thermomix®. Si tu suis une recette qui nest pas de Thermomix®, reporte-toi au tableau des temps et températures ci-dessous.

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité d'eau pour le bol de mixage	Nombre de sachets	Température	Durée	Stade de cuisson	Astuces et conseils
Viande	Faux-filet de bœuf/Bavette	720 – 800 g	4 tranches de 180 g à 200 g chacune, 2,5 à 3 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	54 °C	1 h 30 min	saignant	Saisis la viande à la poêle en fin de cuisson.
						60 °C	1 h 30 min	à point	
						64 °C	1 h 30 min	bien cuit	
	Côte de bœuf, désossée	900 g	2 pièces de 450 g chacune, 3 à 4 cm d'épaisseur (longueur : 14 cm max.)	Environ 1300 g	2	58 °C	2 h 15 min	saignant	Saisis la viande à la poêle en fin de cuisson.
						65 °C	1 h 45 min	à point	
						70 °C	1 h 30 min	bien cuit	
	Poitrine de bœuf	600 – 800 g	Découpée en 2 morceaux, 5 à 6 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	85 °C	12 h	jusqu'à ce que la pièce s'effiloche	Pour plus de saveur, marine la viande avant la cuisson.
	Médallions de veau	650 – 800 g	8 médaillons de 80 à 100 g chacun, 2,5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	64 °C	1 h 30 min	bien cuit	Saisis la viande à la poêle en fin de cuisson.
	Côtelettes d'agneau	240 – 320 g	4 pièces de 60 à 80 g chacune, 2,5 cm d'épaisseur	Environ 1800 g	2	58 °C	1 h 45 min	rosé	
	Filet mignon de porc	500 – 700 g	1 filet découpé en 2 morceaux, Ø 5 cm	Environ 1200 g	2	75 °C	1 h	bien cuit	
	Côtelettes de porc	700 g	2 côtelettes de porc, 3,5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	60 °C	2 h 30 min	bien cuit	Saisis la viande à la poêle en fin de cuisson.
	Joues de porc	650 – 800 g	8 pièces de 80 à 100 g chacune	Environ 1400 g	2	85 °C	8 h	succulent et se défaisant à la fourchette	
	Poitrine de porc, avec la couenne	500 – 600 g	2 pièces de 250 à 300 g chacune, 4,5 cm d'épaisseur	Environ 1500 g	2	80 °C	7 h	succulent et se défaisant à la fourchette	
	Epaule de porc, désossée	800 g	Découpée en 2 morceaux, 4 à 5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	85 °C	12 h	jusqu'à ce que la pièce s'effiloche	Pour plus de saveur, marine la viande avant la cuisson.
	Magret de canard	500 – 600 g	2 magrets de 250 à 300 g chacun, 2,5 à 3 cm d'épaisseur	Environ 1200 g	2	62 °C	1 h 30 min	rosé	Saisis la viande à la poêle en fin de cuisson.
	Filet de poulet	500 – 600 g	2 pièces de 250 g à 300 g chacune, 2 à 3 cm d'épaisseur	Environ 1500 g	2	72 °C	1 h 30 min	bien cuit	
	Cuisses de poulet	700 – 750 g	4 cuisses de 180 g chacune, 3 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	1 – 2	75 °C	1 h	bien cuit	Si tu as laissé la peau, saisis la viande dans une poêle après la cuisson.
	Pilons de poulet, avec la peau	600 g	4 pilons de 150 g chacun, 4 à 5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	1 – 2	75 °C	1 h 15 min	bien cuit	Si tu as laissé la peau, saisis la viande dans une poêle après la cuisson.

Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité d'eau pour le bol de mixage	Nombre de sachets	Température	Durée	Stade de cuisson	Astuces et conseils
Poisson and Fruits de mer	Poisson maigre (lotte/merlu)	800 g	4 pièces de 200 g chacune, 2 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	2	60 °C	1 h	à point	Le poisson cuisiné sous-vide doit se prêter à la consommation à l'état cru, c'est-à-dire qu'il doit avoir été commercialement congelé à une température minimale de -20°C pendant au moins 24 heures. Le poisson et les fruits de mer surgelés se prêtent particulièrement à la cuisson sous-vide.Décongelez-les avant la cuisson.
	Poisson gras (saumon, avec ou sans peau)	600 g	4 pièces de 150 g chacune, 3 cm d'épaisseur	Environ 1450 g	2	55 °C	45 min	à point	
	Crevettes/Gambas, décortiquées, taille moyenne	350 – 380 g	24 pièces de 15 g chacune	Environ 1500 g	2	62 °C	30 min	à point	
	Gambas, décortiquées et déveinées, taille XL	480 – 500 g	16 pièces de 30 g chacune	Environ 1660 g	2	70 °C	20 min	à point	
	Tentacules de poulpe	500 – 800 g	2 à 2,5 cm d'épaisseur	Environ 1400 g	1 – 2	82 °C	7 h	juteuses et tendres	Choisis du poulpe frais ou surgelé (décongelez-le au préalable). Le poulpe surgelé est généralement plus tendre.
Œufs	Œufs pochés	4 – 6	œufs de taille moyenne (53 à 63 g chacun)	Environ 1400 g	0	72 °C	18 – 20 min	jaune d'œuf crémeux	Place chaque œuf débarrassé de sa coquille dans du film alimentaire huilé ou beurré, et scelle le tout à l'aide de ficelle de cuisine, en prenant soin de retirer le maximum d'air.
	Œufs Onsen-Tamago (cuits à basse température dans leur coquille)	6	œufs de taille moyenne (53 à 63 g chacun)	Environ 1850 g	0	65 °C	45 min	blanc d'œuf tremblant et soyeux jaune d'œuf crémeux	Place les œufs entiers dans le panier cuisson. Une fois les œufs cuits, immergez-les immédiatement dans un bain d'eau glacée.
Légumes, Racines	Carottes	300 – 600 g	15 cm de long, Ø 2 cm	Environ 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		En fin de cuisson, fais sauter les carottes dans leur jus pendant deux minutes pour leur faire prendre une jolie couleur dorée.
	Betteraves	600 g	Ø 4 – 5 cm	Environ 1300 g	1	85 °C	3 h		Coupe les betteraves les plus grosses en deux moitiés.

Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité d'eau pour le bol de mixage	Nombre de sachets	Température	Durée	Stade de cuisson	Astuces et conseils
Légumes, Tendres	Haricots verts frais	300 – 600 g	normaux ou plats	Environ 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Assaisonne les légumes avec du sel, du poivre et des herbes aromatiques, puis ajoute de l'huile d'olive ou du beurre dans le sachet, préalablement à la cuisson.
	Champignons	250 g	Ø 3 à 5 cm	Environ 1500 g	1 – 2	59 °C	1 h		
	Aubergines	320 – 360 g	2 aubergines de 160 à 180 g chacune, découpées en tranches de 1,5 à 2 cm d'épaisseur	Environ 1500 g	1 – 2	85 °C	2 h		Place les aubergines sous le grill en fin de cuisson pour leur donner un goût fumé.
	Asperges	500 g	Ø 1.5 cm	Environ 1500 g	1 – 2	82 °C	15 min		L'accompagnement idéal d'œufs pochés sous-vide.
Fruits, À chair ferue	Poires, mûres	600 g	4 fruits de 150 g, coupés en deux	Environ 1600 g	2	80 °C	1 h 30 min		Assaisonne les poires avec des épices et/ou un alcool (vin à dessert ou rhum) ou un jus de fruit.
	Ananas	400 g	4 tranches de 100 g chacune, 2 cm d'épaisseur	Environ 1500 g	1	85 °C	45 min		Voir conseil pour les poires, mûres.
Fruits, À chair tendre	Abricots	300 – 350 g	3 fruits, coupés en deux, Ø 5 cm	Environ 1400 g	1	80 °C	1 h		Voir conseil pour les poires, mûres.
	Bananes	400 g	4 x 100 g chacune, Ø 3 cm	Environ 1500 g	1	68 °C	20 min		Voir conseil pour les poires, mûres.

Remarques à propos du tableau d'épluchage

- Certains légumes ne peuvent pas être épluchés à l'aide du disque de cuisson Plus, comme les légumes cuits ou congelés, les légumes à la peau très fine et/ou à forte teneur en eau, comme les tomates, les courgettes ou les concombres.
- Ajuste le temps d'épluchage en fonction du résultat souhaité. (voir le tableau ci-dessous).
- Si des taches brunes ou autres marques sont apparues sur tes légumes, ôte-les avant ou après l'épluchage.
- Pour éplucher des carottes, assure-toi qu'elles sont du même gabarit.

Temps et vitesse d'épluchage recommandés

Ingrédient	Résultat souhaité	Poids total max.	Taille/Épaisseur	Volume d'eau	Durée	Vitesse
Légume-racine (pomme de terre, carotte, navet et betterave)	Parfaitement épluché	800 g	De taille égale (couper si nécessaire)	600 g	4 min	4
Pommes de terre	Brossées à moitié épluchées	800 g	De taille égale (couper si nécessaire)	600 g	3 min	4

Imprint

Responsable projet
Edith Pouchard, *Vorwerk International*

VP Digital
Ramona Wehlig, *Vorwerk International*

Responsable recettes
Margarida Ferrador, *Head of Recipe Business, Vorwerk International*

Élaboration des recettes
Andrea Aloe, Katarzyna Sykalo,
Phuong Nguyen, Britta Arnold
and Mari-Bel Giorno, *Vorwerk International*
Isabelle Phillion, Amédé Vicet, Pauline
Brunet and Bénédicte Grépinet,
Vorwerk France
Katarzyna Sieradz, Martyna Sobka and
Agata Kubica, *Vorwerk Pologne*

Équipe éditoriale
Beatriz Rodriguez Diez, *Product manager Recipe & Usability, Vorwerk International*
Maria Resende, *Head culinary strategy, Vorwerk International*
Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, UK*
Catarina Gouveia, *Editor director, Portugal*
Irmgard Buth, *Food consultant, Allemagne*

Tables d'ingrédients
Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, UK*
Catarina Gouveia, *Editor director, Portugal*
Evelin Guder, *External Consultant, Allemagne*

Valeurs nutritionnelles
Angelika Ilies, *External Consultant, Allemagne*

Photographie, production et stylisme culinaire
Premier Picture Films, *XYZ Studio, Lisbon*
António Nascimento, *Photographer*
Ana Trancoso, *Art director*
Carla Cardoso, *Props Stylist*
Conceição Coelho, *Food Stylist*
Denise Costa, *Food Stylist Assistant*

Concept/Design
Lichten, *Hambourg, Allemagne*

Création graphique et réalisation
Effizienta oHG, *Munich, Allemagne*

Édition/Publication
2 ème édition, janvier 2022

Editor
Vorwerk International & Co. KmG.
Verenastrasse 39
CH-8832 Wollerau, Switzerland

<https://thermomix.vorwerk.com/thermomix/>

Copyright 2021 by Vorwerk International & Co. KmG
Texte, conception, photographie, illustrations par Vorwerk International & Co. KmG, Suisse. Tous droits réservés.
Cette publication ne peut pas - en partie ou en totalité - être reproduite, stockée dans un système de recherche, d'enregistrement ou autre, sans l'autorisation préalable de l'autorisation préalable de Vorwerk International & Co. KmG.

Marques
Vorwerk®, Thermomix®, TM5®, TM6®, Varoma®, Cook-Key® et Cookidoo® sont propriétés du groupe Vorwerk. Tous les droits de ces marques sont réservés.



