

Le **Découpe-Spirale** Thermomix®



thermomix
VORWERK



Le **Découpe-Spirale** Thermomix®

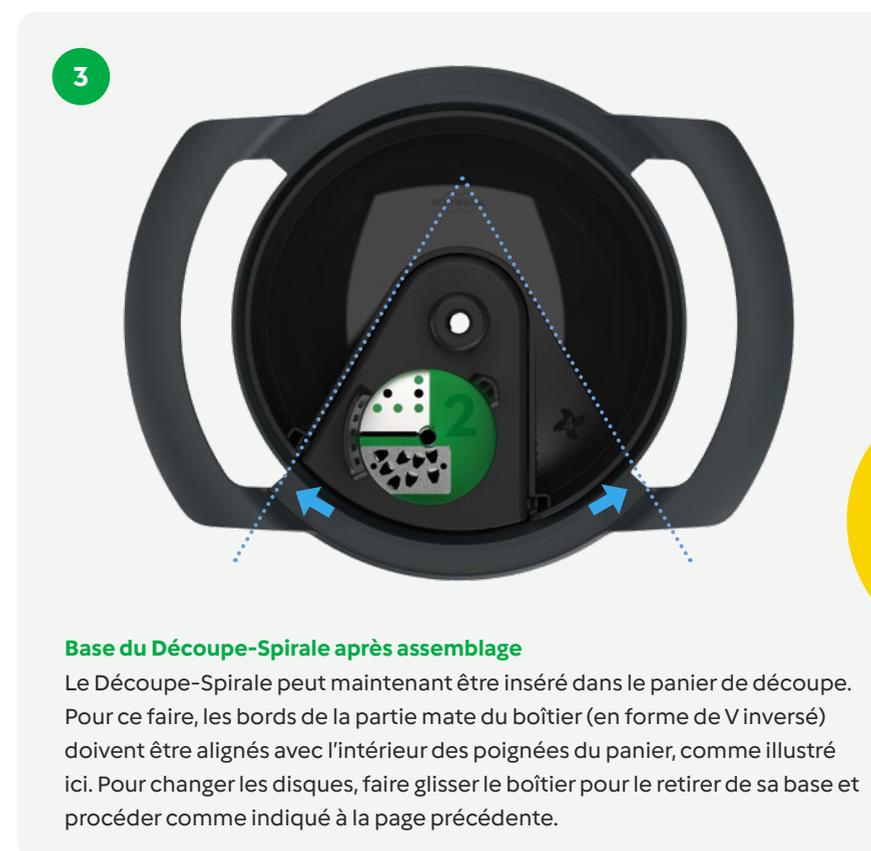
Laissez parler votre créativité en découpant vos légumes dans des formes originales. Succès garanti ! Avec le Découpe-Spirale Thermomix®, réalisez sans effort et en quelques secondes des spaghetti ou des tagliatelle de courgette. Expérimentez avec différents ingrédients pour donner une touche unique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

Vitaminez vos
plats et votre vie !

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 la lame du Découpe-Spirale soit positionnée sous la goulotte (voir illustration 3 et p. 42-43).



Assemblage en 2 étapes

Des disques, plusieurs possibilités

Choisir le disque en fonction
de la recette à réaliser.



Disque 1

La lame 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 disque du 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® TM6 ou TM5.
- 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. Lorsque le Thermomix® est en marche, les bras autobloquants maintiennent le couvercle du Découpe-Spirale en place de sorte que celui-ci ne puisse pas être éjecté.
- 7** Fixer l'ingrédient de votre choix préalablement préparé au poussoir du Découpe-Spirale.
- 8** Tourner le sélecteur pour démarrer le Thermomix® et appuyer doucement sur le poussoir du Découpe-Spirale pour faire glisser 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 découpes en spirale avec le Thermomix® TM6 ou TM5

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+ Thermomix® utilisé avec le Découpe-Spirale est compatible avec les Thermomix® TM6 et TM5 et les recettes pour chaque modèle sont disponibles sur Cookidoo®.

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

Avec le Thermomix® TM6

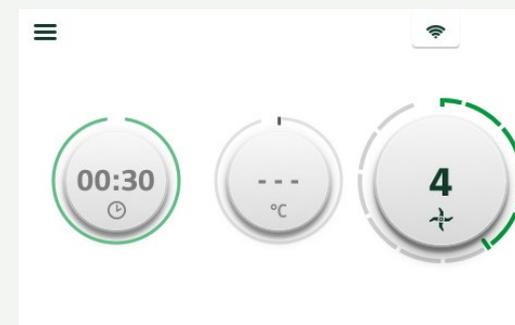
Balayer l'écran d'accueil pour accéder au mode Découpe spirale. Des explications supplémentaires sont disponibles en effleurant l'icône d'information du Thermomix®.

Important : le type de découpe dépend du disque qui est inséré dans le boîtier, pas du mode sélectionné.



Fixer l'ingrédient de votre choix au poussoir du Découpe-Spirale. L'insérer dans la goulotte et tourner le sélecteur pour démarrer. Appuyer doucement et de façon régulière sur le poussoir du Découpe-Spirale, puis appuyer sur le sélecteur pour arrêter lorsque vous avez terminé. Le Thermomix® est configuré de sorte que le mode Découpe spirale s'arrête automatiquement après 30 secondes.

Avec le Thermomix® TM5



Attention ! Toujours régler le minuteur sur 30 secondes maximum pour éviter de trop remplir le panier et toujours utiliser la vitesse 4.

Que vous désiriez réaliser des tagliatelle ou des spaghetti, le type de découpe dépend uniquement du disque choisi. Les deux disques s'emploient de la même manière. Pour éviter que les ingrédients ne forment une pâte ou ne s'emmêlent avec le disque, régler le minuteur sur une durée maximale de **30 secondes** et sélectionner la **vitesse 4**.

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 les ingrédients 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 peler, 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 sur le 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 dans une forme circulaire pour être insérés dans la goulotte. 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.



Cuisine
familiale et
recettes pour
les enfants

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.

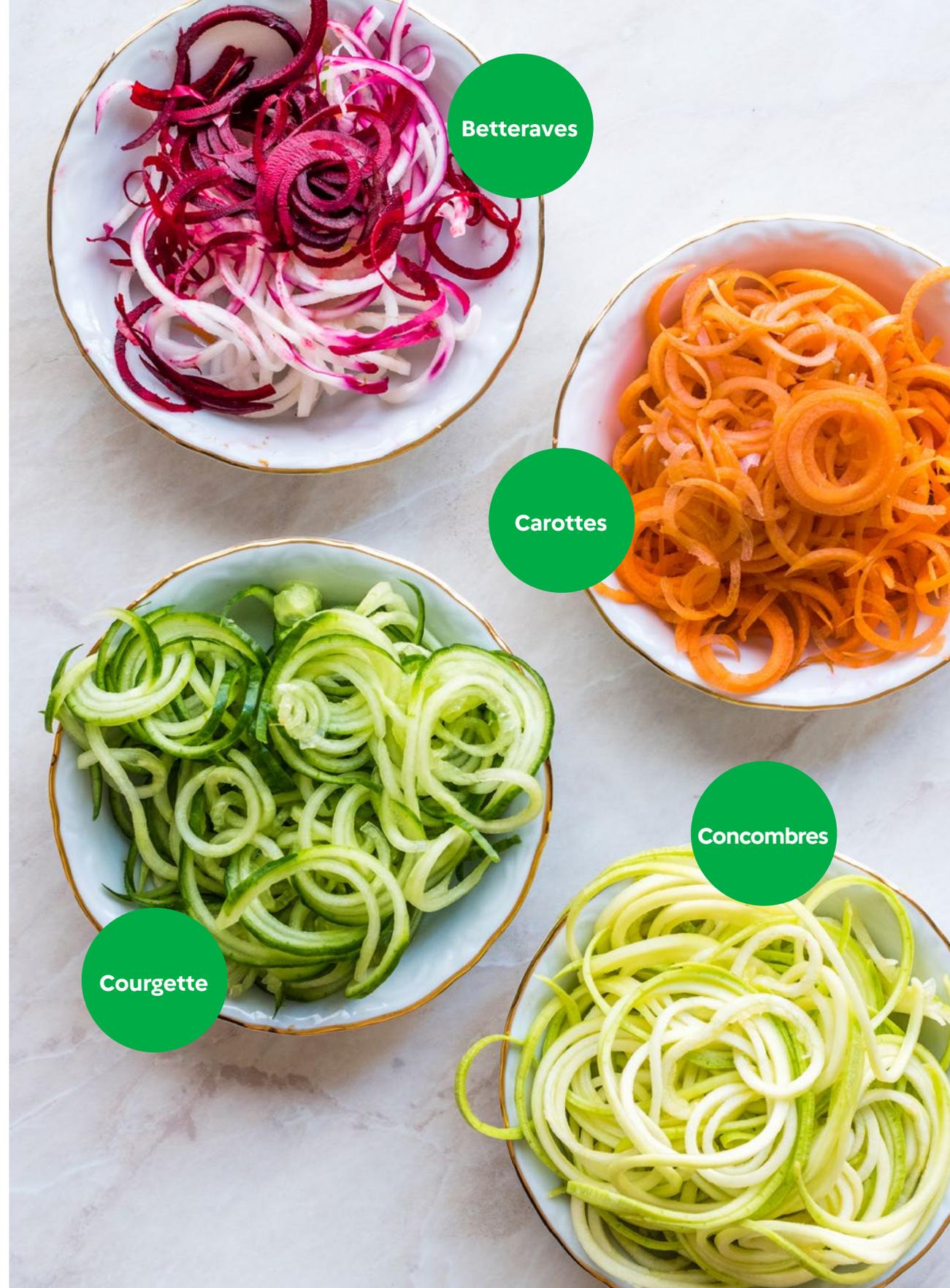
- Faites cuire les spirales de légumes séparément et veillez à bien les égoutter avant de les ajouter à la sauce.
- Plutôt que de verser le contenu du bol de mixage dans un plat de service, retirez les spirales cuites à l'aide d'une pince pour pâtes et laissez s'égoutter l'excédent de liquide dans le 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.

BEST VEGETABLES FOR SPIRALIZING

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
Betteraves	Épluchées et les extrémités coupées. Découpées en tronçon pouvant être inséré dans la goulotte.	Fine ou épaisse	Choisissez des betteraves de petit à moyen calibre (cf. image p. 52).
Tiges de brocoli	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).
Courge butternut	Épluchée et les extrémités coupées. Découpée en tronçon pouvant être inséré dans la goulotte.	Fine ou épaisse	Découpez la courge en tronçon pour obtenir des spirales longues et régulières plutôt que rectangulaires.
Carottes	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 minimum pour pouvoir les insérer facilement dans la goulotte. 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 (cf. image p. 51).
Céleri-rave	Épluché et les extrémités coupées. Si nécessaire, le découper en tronçon pouvant être inséré dans la goulotte.	Fine	Avec sa chair ferme, une découpe trop épaisse peut casser le céleri-rave et compliquer l'obtention de spirales régulières.
Courgettes	Les courgettes coupées en deux dans le sens de la longueur et les extrémités coupées. Si nécessaire, les découper en tronçon pouvant être inséré dans la goulotte.	Fine ou épaisse	Pour obtenir des spirales longues et régulières, évitez de découper les courgettes en deux, mais plutôt en tronçon de longueur inférieure à la longueur du poussoir. Privilégiez des courgettes fines pour éviter trop de chutes (cf. image p. 51).



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

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
Concombre	À chair ferme, non épluchés et les extrémités coupées. Assez fins pour être insérés entiers dans la goulotte. 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. 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.
Radis blancs	À chair ferme, non épluchés et les extrémités coupées. Bien nettoyés. Si nécessaire, coupés en deux dans le sens de la longueur pour pouvoir être insérés dans la goulotte.	Fine ou épaisse	Selon la fermeté de la chair, une découpe trop épaisse peut casser les radis et complique l'obtention de spirales régulières.
Chou-rave	Épluché et les extrémités coupées. Découper en tronçon pouvant être inséré dans la goulotte.	Fine	Retirez les parties fibreuses pour éviter que les filaments les plus durs ne s'enroulent sur le disque.
Panais	Beau calibre et ferme. Épluché et les extrémités coupées. Si nécessaire, coupé en deux dans le sens de la longueur pour pouvoir être inséré dans la goulotte.	Fine ou épaisse	Selon la fermeté de la chair, une découpe trop épaisse peut casser le panais et complique l'obtention de spirales régulières.
Pommes de terre	À chair ferme. Non épluchées, mais bien nettoyées ou épluchées et les extrémités coupées. Si nécessaire, coupés en deux dans le sens de la longueur pour pouvoir être insérées dans la goulotte.	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.
Potiron	Choisir un potiron avec une forme aussi régulière que possible. Épluché et découpé pour pouvoir être inséré dans la goulotte. Les parties fibreuses retirées.	Fine ou épaisse	Pour obtenir de belles spirales régulières, découpez le potiron en tronçon pouvant être inséré dans la goulotte.
Rutabaga	Épluché et les extrémités coupées. Si nécessaire, découpé pour pouvoir être inséré dans la goulotte.	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
Patates douces	Non épluchées mais bien nettoyées ou épluchées, les extrémités coupées. Si nécessaire, découpées pour pouvoir être insérées dans la goulotte.	Fine ou épaisse	Selon la fermeté de la chair, une découpe trop épaisse peut casser la patate douce et complique l'obtention de spirales régulières.

BEST FRUITS FOR SPIRALIZING

Ingrédient	Description	Découpe	Astuces et conseils
Pommes	Non épluchées, nettoyées et la queue retirée. Découpées pour pouvoir être insérées dans la goulotte.	Fine ou épaisse	Optez pour les variétés de pommes à chair ferme et moins juteuses (Honeycrisp, Braeburn, Granny Smith, etc.). Ne coupez-les pas en deux (cf. image p. 55).
Poires	Opter pour les variétés les moins juteuses. À chair très ferme, non épluchées, nettoyées 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 être insérées dans la goulotte.	Fine	Selon la fermeté de la chair, une découpe trop épaisse peut casser la poire et complique l'obtention de spirales régulières (cf. image p. 55).
Plantain	Épluché et les extrémités coupées. Les parties fibreuses retirées.	Fine	(cf. image p. 55)

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 ôter 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 la base du Découpe-Spirale



1 Pour retirer le Découpe-Spirale, retirer le couvercle et le poussoir. Le Découpe-Spirale est encore fixé au couvercle. Tirer en tournant délicatement sur le Découpe-Spirale.



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

AToujours 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 à l'eau du robinet à l'aide d'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 !



Tranchez



Râpez



Découpez en spirale



Tarte flambée halloumi et légumes en spirale

 20 min  1h 10min  Facile  4 portions

Ingrédients

220 g de farine de blé, et un peu pour le plan de travail
35 g d'huile d'olive
125 g d'eau
½ c. à café de sel
1 pincée de sucre en poudre
100 g de betterave, extrémités coupées et en morceaux de taille adaptée à la goulotte
75 g de courgettes vertes, extrémités coupées et en tronçons de taille adaptée à la goulotte
75 g de courgettes jaunes, extrémités coupées et en tronçons de taille adaptée à la goulotte
100 g de carottes, extrémités coupées et en tronçons de la taille du poussoir
100 g de patates douces, extrémités coupées et en morceaux de taille adaptée à la goulotte
2 gousses d'ail
150 g de poivron rouge, coupé en tranches (5 mm)
150 g de crème fraîche épaisse, 30% m.g. min.
150 g de halloumi ou 150 g de feta
50 g de noix décortiquées, grossièrement hachées

Préparation

1. Mettre la farine, 15 g d'huile d'olive, l'eau, le sel et le sucre dans le bol, puis activer le mode **Pétrin**  / **1 min**. Transvaser la pâte sur un plan de travail et former une boule. La mettre dans un saladier, couvrir de film alimentaire et la laisser reposer à température ambiante pendant 30 minutes. Pendant ce temps, nettoyer et essuyer le bol, puis continuer la recette.
2. Poser un récipient sur le couvercle du bol, y peser la betterave, les courgettes vertes, les courgettes jaunes, les carottes et les patates douces, couper les légumes de la longueur de la goulotte du Découpe-Spirale, puis réserver.
3. Insérer l'axe du Découpe-Minute et le panier de découpe, puis insérer le Découpe-Spirale avec le disque de découpe épaisse (noir). Insérer le couvercle avec goulotte et fixer les morceaux de patate douce au poussoir du Découpe-Spirale. Insérer le poussoir du Découpe-Spirale et activer le mode **Découper** , tout en appuyant doucement sur le poussoir. Répéter l'opération avec les autres morceaux de patates douces. Retirer le panier de découpe et transvaser les patates douces dans un grand récipient et réserver.
4. Réinsérer le panier de découpe avec le Découpe-Spirale et son disque de découpe épaisse (noir). Insérer le couvercle avec goulotte et fixer 1 carotte au poussoir du Découpe-Spirale. Insérer le poussoir du Découpe-Spirale et activer le mode **Découper** , tout en appuyant doucement sur le poussoir. Répéter l'opération avec les autres carottes. Retirer le panier de découpe et transvaser les carottes dans le récipient avec les patates douces et réserver.

Suite à la page 26 →



Accessoire(s) utile(s)

film alimentaire, Découpe-Spirale, grand récipient, plaque de four (40 × 35 cm), papier cuisson, rouleau à pâtisserie

Par 1 portion :

2208.8 kJ / 527.9 kcal

Lipides 25.6 g, Glucides 59.1 g

Protéines 16.4 g

5. Réinsérer le panier de découpe avec le Découpe-Spirale et son disque de découpe épaisse (noir). Insérer le couvercle avec goulotte et fixer 1 morceau de courgette au poussoir du Découpe-Spirale. Insérer le poussoir du Découpe-Spirale et activer le mode **Découper** , tout en appuyant doucement sur le poussoir. Répéter l'opération avec les autres morceaux de courgettes. Retirer le panier de découpe et transvaser les courgettes dans le récipient avec les patates douces et les carottes, puis réserver.
6. Réinsérer le panier de découpe avec le Découpe-Spirale et son disque de découpe épaisse (noir). Insérer le couvercle avec goulotte et fixer 1 morceau de betterave au poussoir du Découpe-Spirale. Insérer le poussoir du Découpe-Spirale et activer le mode **Découper** , tout en appuyant doucement sur le poussoir. Répéter l'opération avec les autres morceaux de betterave. Retirer le panier de découpe et l'axe du Découpe-Minute, puis transvaser les betteraves dans le récipient avec les autres légumes et réserver.
7. Mettre l'ail et 20 g d'huile d'olive dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
8. Ajouter le poivron et faire sauter **5 min/120°C/🌀/vitesse 1**.
9. Préchauffer le four à 220 °C (Th. 7). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
10. Étaler la pâte sur le plan de travail légèrement farinée. Abaisser la pâte sur 3 mm d'épaisseur environ à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et la transvaser sur la plaque préparée. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette, étaler la crème fraîche sur la pâte, puis répartir uniformément les poivrons sautés et les légumes en spirale sur la surface de la pâte.
11. Émietter le halloumi sur les légumes, puis enfourner et cuire 20 minutes à 220 °C ou jusqu'à ce que les légumes soient croustillants. Garnir de noix et servir aussitôt.

Conseil(s)

- Pour plus d'efficacité, coupez les légumes de la longueur de la goulotte du Découpe-Spirale.

Saumon au four et tagliatelle de courgette

 15 min  30 min  Facile  4 portions

Ingrédients

800 g de courgettes, extrémités coupées et en tronçons de la taille du poussoir
1 citron jaune non traité
4 filets de saumon frais, parés et désarêtés, (environ 150–200 g chacun) ou 4 filets de saumon surgelés, avec ou sans peau, (environ 150–200 g chacun)
½ c. à café de sel
20 g de persil frais, effeuillé
4 gousses d'ail
100 g de tomates séchées à l'huile, égouttées, huile réservée
½ c. à café de piment de Cayenne en poudre (facultatif)
500 g d'eau
persil frais, pour la garniture

Accessoire(s) utile(s)

Découpe-Spirale, plaque à pâtisserie, papier cuisson, assiettes de service

Par portion :

2030.4 kJ / 485.3 kcal

Lipides 28.4 g, Glucides 22.6 g

Protéines 36.6 g

Préparation

1. Poser un récipient sur le couvercle du bol et y peser les courgettes, puis réserver.
2. Insérer l'axe du Découpe-Minute et le panier de découpe, puis insérer le Découpe-Spirale avec le disque de découpe épaisse (noir). Insérer le couvercle avec goulotte et fixer 1 courgette au poussoir du Découpe-Spirale. Insérer le poussoir du Découpe-Spirale et activer le mode **Découper** , tout en appuyant doucement sur le poussoir. Renouveler l'opération avec les courgettes restantes. Retirer le panier de découpe et l'axe du Découpe-Minute, transvaser les courgettes dans le Varoma et réserver.
3. Préchauffer le four à 190 °C (Th. 6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson ou d'un tapis de cuisson en silicone et réserver.
4. Couper le citron en deux, couper une moitié en rondelles (5 mm), puis couper chacune en 2–3 morceaux. Réserver. Presser l'autre moitié du citron sur les filets de saumon et saupoudrer de sel, puis réserver sur la plaque préparée.
5. Mettre le persil et l'ail dans le bol puis, hacher **3 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
6. Ajouter les tomates séchées, 30 g d'huile réservée des tomates et le piment Cayenne, puis hacher **3 sec/vitesse 7**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, puis hacher de nouveau **3 sec/vitesse 7**. Répéter l'opération 1–2 fois pour obtenir une pâte.
7. Répartir la pâte de tomates séchées sur les filets de saumon mariné, puis recouvrir chacun de 1–2 morceaux de citron. Enfouir et cuire 7–12 minutes à 190 °C (voir « Conseil(s) »). Rincer le bol et poursuivre la recette.
8. Mettre l'eau dans le bol et mettre en place le Varoma, puis cuire à la vapeur **15 min/Varoma/vitesse 1**.
9. Répartir les tagliatelle de courgettes et les saumons dans des assiettes de service, garnir de persil et servir aussitôt.

Suite à la page 27 →



Conseil(s)

- Pour de meilleurs résultats, coupez les légumes et les fruits en morceaux de la longueur du poussoir du Découpe-Spirale. Il est recommandé que leur diamètre ne soit pas supérieur à 5 cm ou qu'ils puissent être insérés dans la goulotte, sinon coupez-les à l'aide d'un couteau.
- Si la courgette est longue, utilisez une main pour la tenir et l'autre pour tenir le poussoir du Découpe-Spirale.
- Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur du filet de saumon et de vos préférences personnelles (5-7 minutes pour un filet nacré, 7-10 minutes pour un filet à point, 10-12 minutes pour un filet bien cuit).

