

**thermomix**

**Couvre-lames  
éplucheur  
Guide  
d'utilisation**

VORWERK





## Introduction au Couvre-lames éplucheur

Depuis 1960, Thermomix® simplifie la vie des familles du monde entier. Conçu pour transformer votre Thermomix® en un cuiseur sous-vide doublé d'une mijoteuse, le couvre-lames a été repensé pour vous faciliter la tâche en cuisine. Plus besoin de surveiller la cuisson des repas !

Grâce à son nouveau mode éplucheur, le couvre-lames vous fait gagner un temps précieux, vous laissant libre de vous consacrer à ce qui compte vraiment. Rentrez chez vous, ouvrez un bon livre ou jouez avec les enfants pendant que votre robot Thermomix® s'occupe du dîner.

Les modes de cuisson sous-vide et mijotage sont idéaux lorsque vous avez besoin de préparer le repas à l'avance. En cuisant longuement à une température douce, vos plats prendront une texture moelleuse et fondante et embaumeront la cuisine en attendant que vous passiez à table. Quant à l'éplucheur, lui aussi vous fait gagner un temps considérable et vous laisse les mains libres pour vous consacrer à d'autres tâches. Laissez Thermomix® vous 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 vous souhaitez passer un agréable moment en compagnie de vos invités ou de votre famille en attendant que le repas soit prêt. Préparez les ingrédients et lancez la cuisson lente de votre plat mijoté avant l'heure du repas pour profiter de votre famille ou de vos 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 couvre-lames qui empêche les ingrédients les plus fragiles d'entrer en contact avec les lames des couteaux, tous vos bons petits plats mijotés conserveront leur fondant.



### Epaule d'agneau en cuisson lente

Le bouillon de cuisson  
est ici utilisé pour cuire  
les pâtes.

# Instructions pour la cuisson lente



## *Insérez le couvre-lames éplucheur.*

Pour une cuisson homogène, découpez les aliments en tranches de même épaisseur et de même taille. Assaisonnez ou faites mariner les aliments. Enlevez 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 !

Insérez le couvre-lames éplucheur dans le bol de mixage comme illustré dans les instructions. Placez les ingrédients préparés dans le bol, en les répartissant de façon régulière sur le couvre-lames éplucheur.

Ajoutez les aromates et épices souhaités en début de cuisson.

Vous pouvez ajouter un liquide (bouillon ou sauce) pour couvrir les ingrédients, mais vous ne devez en aucun cas les immerger. Sachez que, contrairement à d'autres techniques de cuisson, les liquides ne s'évaporent pas. Il est donc inutile de trop remplir le bol.

Référez-vous à la recette pour régler la température et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

Vous pouvez ajouter du riz ou des pâtes en fin de cuisson.

Ajoutez les ingrédients frais qui cuisent rapidement, comme les épinards, le brocoli, les petits pois ou encore les courgettes, en fin de cuisson. Incorporez 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:**

- Ajoutez 10 g de farine en début de recette ; elle épaissira pendant la cuisson.
- Mélangez 15 g de fécule de maïs à 15 g d'eau, et ajoutez la pâte obtenue au plat en fin de cuisson. Porter à ébullition pour épaissir.
- Ajoutez une purée de tomates pour épaissir.
- Ôtez le gobelet doseur et réduisez la sauce pendant **10 min/Varoma/**  **vitesse 1.**



## Steak de bœuf sous-vide

Avec le mode sous-vide, faites cuire votre steak comme vous l'aimez !



## 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 couvre-lames 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 couvre-lames de tout contact avec les couteaux, les aliments sont délicatement remués 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 les ingrédients 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, comme le steak. 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 dans 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 (20 cm x 30 cm). Si vous optez pour la méthode d'immersion dans un bain d'eau, choisissez des sacs avec fermeture à glissière. Pour ajouter une marinade à vos recettes sous-vide, choisissez le système d'immersion dans l'eau.



## Préparation:

Découpez les aliments en tranches d'épaisseur et de taille uniformes. Assaisonnez-les, puis placez-les à plat dans les sacs. Retirez le maximum d'air.

## Avec une machine sous-vide:

Veillez à ne pas salir la partie du sac qui va être soudée, sous peine de voir la fermeture ne pas être hermétique. Insérez la partie supérieure du sac dans la machine sous-vide, en respectant les consignes du fabricant. Actionnez la machine sous-vide, puis retirez le sac. Vérifiez que la soudure a bien été effectuée.

## Immersion dans l'eau:

Remplissez un évier ou un récipient d'eau. Insérez les aliments à cuire dans un sac muni d'une fermeture à glissière. Refermez le sac en laissant une ouverture de 3 cm environ au niveau de la fermeture. Plongez 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. Poursuivez l'opération jusqu'à ce que seule l'ouverture du sac soit hors de l'eau, et refermez-le avant sa submersion complète.

## Cuire sous-vide:

Insérez le couvre-lames comme illustré dans les instructions. Avant de chauffer l'eau, placez le sac dont vous aurez au préalable retiré l'air dans le bol de mixage et couvrez d'eau, sans excéder la capacité maximale de 2,2 litres. Retirez le sac et mettez-le de côté pendant que l'eau atteint la température désirée.

Sélectionnez la température de cuisson souhaitée.

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

Nous vous conseillons de suivre une recette Thermomix®, ou de vous reporter aux volumes d'eau et aux températures indiquées dans les tableaux de recommandation de ce guide.



## Pour servir

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

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



## Présentation de l'éplucheur

*La préparation des repas* est tellement plus agréable quand le stress et l'ennui ne s'invitent pas dans votre cuisine ! Et à ce jeu-là, Thermomix® vous 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, votre plan de travail reste propre et organisé, vous laissant libre de vous occuper de tâches autrement plus importantes.

# Instructions pour le couvre-lames éplucheur

*Insérez* le couvre-lames éplucheur sur les couteaux du TM6 ou du TM5 et vérifiez qu'il est bien installé. Placez dans le bol la quantité indiquée de légumes, sans dépasser les 800 g pour les légumes-racines.

Pour un résultat optimal, choisissez des légumes de taille similaire et qui passent à travers le trou du couvercle. Les légumes plus gros devraient être coupés en morceaux.



*Ajoutez* toujours 600 g d'eau, peu importe la quantité de légumes à éplucher.

Pour le TM6 insérer le couvercle et le gobelet doseur puis lancer le mode épluchage.

Pour le TM5, insérez le couvercle, placez le panier vapeur à la place du gobelet doseur, puis mélangez **4 minutes vitesse 4** avec le sens de rotation classique du moteur.



*Une fois* l'épluchage terminé, rincez les légumes débarrassés de leur peau dans le panier cuisson et poursuivez la préparation de votre recette.

Plutôt que jeter l'eau de rinçage des légumes, pensez à l'utiliser pour arroser vos plantes vertes ou vos jardinières d'herbes aromatiques.

## Remarques et conseils à propos du tableau des cuissons lentes

- Ajoutez 1 c. à soupe d'acide ascorbique ou 30 g de jus de citron dans l'eau pour éviter l'apparition de rouille lors des cuissons prolongées.
- 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 dépassez jamais la capacité maximale du bol de 2,2 litres.
- Ne cuisez pas plus de 800 g de viande à la fois.
- Assurez-vous 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 votre préparation à mijoter.
- Adaptez le temps de cuisson au poids et à l'épaisseur des aliments contenus dans les sacs.

### Ananas en cuisson lente

Sucrés ou salés, une grande variété d'ingrédients peuvent être préparés en cuisson lente. Soyez inspirés !

## Temps et température de cuisson recommandés

	Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité de liquide conseillée	Température TM6	Durée	Astuces et conseils
<i>Viande</i>	Viande de bœuf à mijoter	400 g	3 cm × 3 cm	Environ 300 g	85 °C	7 h	Pour un délicieux ragoût, réalisez 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, faites 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 couvre-lames 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, marinez d'abord la viande dans une pâte de curry et ajoutez 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, marinez 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	Cuisinez la viande dans un bouillon de légumes. Saisissez-la en fin de cuisson. Passez le bouillon de cuisson au tamis, assaisonnez et utilisez le jus pour cuire les nouilles de riz que vous servirez 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, marinez la viande avant cuisson. Faites-la cuire dans du bouillon de poulet. En fin de cuisson, effilochez la viande et ajoutez-y une sauce BBQ.
	Boulettes de viande	500 g minced beef, 10% fat	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, ajoutez des cerises séchées, des légumes et des feuilles de laurier à un bouillon de poulet. Une fois le canard cuit, effilochez la viande et servez 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, réalisez une sauce à base de bouillon de poulet et ajoutez-y 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	Mijotez les cuisses dans un bouillon de poulet et de légumes, et accompagnez de champignons sautés avec du bacon.

## Temps et température de cuisson recommandés

### Autres ingrédients

Aliment	Quantité	Taille/Épaisseur	Quantité de liquide conseillée	Température TM6	Durée	Astuces et conseils
Tentacules de poulpe	500 – 800 g	2 à 3 cm d'épaisseur	Environ 800 g	80 °C	5 h	Couvrez 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	Mijotez lentement dans une sauce tomate onctueuse.
Haricots secs, mis à tremper une nuit entière	200 g (poids sec)		Environ 560 g	98 °C	4 h	Faites tremper les haricots une nuit entière. Jetez l'eau de trempage et faites bouillir les haricots rouges à feu vif pendant au moins 10 minutes. Puis cuisinez-les dans une sauce tomate onctueuse et accompagnez de légumes pour un délicieux plat mijoté. Ne remplacez pas les haricots rouges par un autre ingrédient.
Pois chiches, mis à tremper une nuit entière	200 g (poids sec)		560 g de liquide, bouillon de légumes, assaisonnement, 50 ml d'huile d'olive	98 °C	4 h	Faites tremper les pois chiches une nuit entière avant de les cuire. Cuisinez-les dans une sauce tomate onctueuse et accompagnez de légumes.
Haricots de Lima secs, mis à tremper une nuit entière	200 g (poids sec)		Environ 560 g	98 °C	4 h	Faites tremper les haricots une nuit entière. Jetez l'eau de trempage et faites bouillir les haricots rouges à feu vif pendant au moins 10 minutes. Puis cuisinez-les dans une sauce tomate onctueuse et accompagnez de légumes pour un délicieux plat mijoté. Ne remplacez 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	Cuisinez les légumes dans un bouillon de poulet ou de légumes. Servez les légumes avec une petite quantité de jus de cuisson, agrémenté d'herbes fraîches. Servez-vous 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	Braisez les morceaux de potimarron dans un mélange de jus de légumes et de soupe miso. Agrémentez d'herbes fraîches finement hachées.
Poires, mûres et fermes	4 poires × 180 g chacune	entières, sans la peau	Environ 1100 g	90 °C	4 h	Faites cuire dans un sirop, et parfumez le tout avec du piment et du rhum. Servez les tranches d'ananas avec le sirop et une crème glacée.
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	Faites cuire dans un sirop, et parfumez le tout avec du piment et du rhum. Servez 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	Faites cuire les pommes dans un sirop et conservez 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	Cuisinez dans du sirop et nappez de miel avant de servir.



## Remarques et conseils à propos du tableau des cuissons sous-vide

- Ajoutez 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 placez les sacs dans le bol qu'une fois la température souhaitée de l'eau atteinte.
- Comptez 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).
- Adaptez 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.

### Oeufs pochés basse température aux asperges

Faites confiance à la cuisson sous-vide pour des oeufs parfaitement pochés pour accompagner vos asperges.

## Temps et température de cuisson recommandés

Nous vous recommandons de réaliser des recettes sous-vide Thermomix®. Dans le cas contraire, veuillez vous référer au tableau 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
<i>Viaude</i>	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	Saisissez 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	Saisissez 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, marinez 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	Saisissez 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	Saisissez 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 s'effilochant 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 s'effilochant 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, marinez 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	Saisissez 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 vous avez laissé la peau, saisissez 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 vous avez laissé la peau, saisissez 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
<i>Poisson et Fruits de mer</i>	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 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	Choisissez du poulpe frais ou surgelé (décongelez-le au préalable). Le poulpe surgelé est généralement plus tendre.
<i>Œufs</i>	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	Placez chaque œuf débarrassé de sa coquille dans du film alimentaire huilé ou beurré, et scellez 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	Placez les œufs entiers dans le panier cuisson. Une fois les œufs cuits, plongez-les immédiatement dans un bain d'eau glacée.
<i>Légumes, racines</i>	Carottes	300 – 600 g	15 cm de long, Ø 2 cm	Environ 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		En fin de cuisson, faites sauter les carottes dans leur jus pendant deux minutes pour leur faire prendre une jolie couleur dorée.
	Betteraves	600 g	4 à 5 cm de diamètre chacune	Environ 1300 g	1	85 °C	3 h		Coupez 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
<i>Légumes, Tendres</i>	Haricots verts frais	300 – 600 g	Haricots filets ou mangetout	Environ 1500 g	1 – 2	85 °C	45 min		Assaisonnez les légumes avec du sel, du poivre et des herbes aromatiques, puis ajoutez 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		Placez 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.
<i>Fruits, à chair ferme</i>	Poires, mûres	600 g	4 fruits de 150 g, coupés en deux	Environ 1600 g	2	80 °C	1 h 30 min		Assaisonnez 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 poires, mûres
<i>Fruits, à chair tendre</i>	Abricots	300 – 350 g	3 fruits, coupés en deux, Ø 5 cm	Environ 1400 g	1	80 °C	1 h		Voir conseil pour poires, mûres
	Bananes	400 g	4 x 100 g chacune, Ø 3 cm	Environ 1500 g	1	68 °C	20 min		Voir conseil pour poires, mûres

## Remarques et conseils à propos du mode épluchage

- Si des taches brunes ou autres marques sont apparues sur vos légumes, ôtez-les avant ou après l'épluchage.
- Une fois les légumes épluchés, rincez-les et réutilisez l'eau de rinçage pour arroser vos plantes.
- Pour éplucher des carottes, assurez-vous qu'elles sont du même gabarit.
- L'éplucheur peut être moins efficace sur les légumes dont la peau est plus épaisse, comme les patates douces. L'éplucheur peut également être utilisé pour brosser et nettoyer les pommes de terre, sans les débarrasser de leur peau. Pour un épluchage plus efficace, utilisez la vitesse 4 (cf. tableau).

## Temps et vitesse d'épluchage recommandés

Ingrédient	Résultat souhaité	Poids total max.	Taille/Épaisseur	Volume d'eau	Durée	Vitesse
Pommes de terre	Parfaitement épluchées	800 g	Passe à travers l'ouverture du couvercle	600 g	4 min	4
Pommes de terre	Brossées	800 g	Passe à travers l'ouverture du couvercle	600 g	3 min	4
Pommes de terre nouvelle (peau fine)	Épluchées	800 g	Passe à travers l'ouverture du couvercle	600 g	4 min	4

# Imprint

## Responsable projet

Edith Pouchard, *Vorwerk International*

## VP Digital

Ramona Wehlig, *Vorwerk International*

## Responsable recettes

Margarida Ferrador, *Responsable du business recettes, Vorwerk International*

## Élaboration des recettes

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

## Équipe éditoriale

Beatriz Rodriguez Diez, *responsable produit recettes, Vorwerk International*  
Maria Resende, *responsable stratégie culinaire, Vorwerk International*  
Cara Hobday, *directrice éditoriale, Tasty Art, UK*  
Catarina Gouveia, *directrice éditoriale, Portugal*  
Irmgard Buth, *consultant culinaire, Allemagne*

## Tables d'ingrédients

Cara Hobday, *directrice éditoriale, Tasty Art, UK*  
Catarina Gouveia, *directrice éditoriale, Portugal*  
Evelin Guder, *Consultant, Allemagne*

## Valeurs nutritionnelles

Angelika Ilies, *Consultant, Allemagne*

## Photographie et stylisme

Premier Pictures Films, XYZ Studio, *Lisbone*  
António Nascimento, *photographe*  
Ana Trancoso, *directrice artistique*  
Carla Cardoso, *styliste*  
Conceição Coelho, *styliste culinaire*  
Denise Costa, *assistante styliste culinaire*

## Concept/Design

Lichten, *Hamburg, Allemagne*

## Création graphique et réalisation

Effizienta oHG, *Munich, Allemagne*

## Édition/Publication

2e édition, juillet 2021

## Éditeur

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

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

Copyright 2021 by Vorwerk International & Co. KmG  
Text, design, photography, illustrations par Vorwerk International & Co. KmG., Suisse. Tous droits réservés.

Toute reproduction, représentation, stockage ou enregistrement, intégral ou partiel, par quelque procédé que ce soit, fait sans l'autorisation de Vorwerk International & Co. KmG., détenteur du Copyright, constituerait une contrefaçon.



