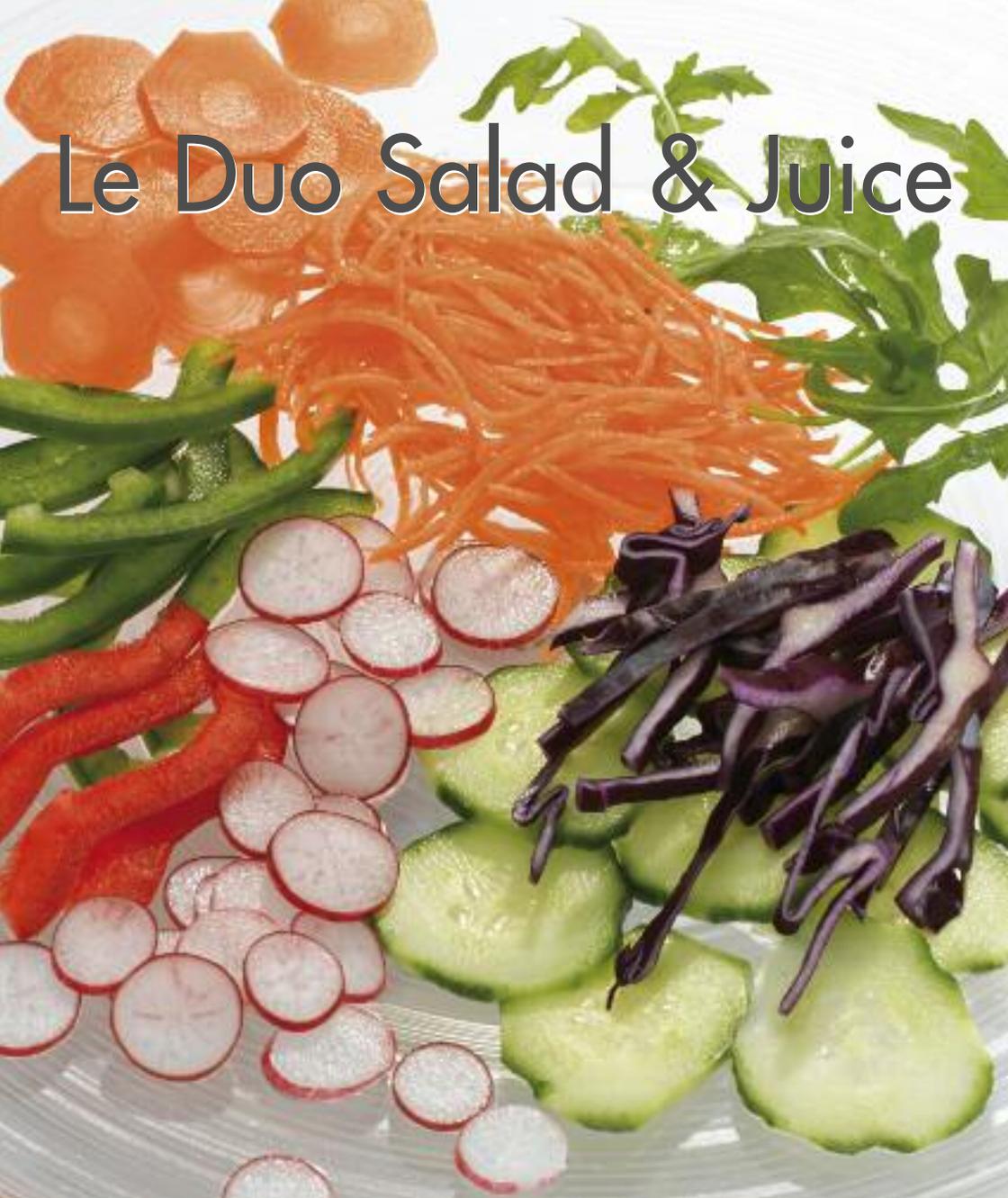


Le Duo Salad & Juice



magimix[®]

Mode d'emploi

Descriptif	4
Utilisation	5
Capacités	7

Calendrier des fruits et légumes

Fruits	8
Légumes	9

Recettes

PRINTEMPS	10
Carpaccio de betterave rouge et feta	10
Rouleaux de printemps au chèvre frais	10
Clafoutis printanier	12
Verrines fraises-carottes	12
ETE	14
Salade grecque	14
Salade de pâtes aux légumes croquants	14
Méli-mélo courgettes carottes à l'estragon	16
Eventail de melon au coulis de framboises	16
AUTOMNE	17
Salade de fenouil aux noisettes	17
Bouillon de légumes croquants au parfum d'Asie	17
Tartine de radis noir et concombre	18
Poêlée de fruits d'automne	18
HIVER	20
Makis au coleslaw	20
Carpaccio de champignons au parmesan	20
Couscous de chou-fleur aux légumes	22
Salade de fruits vitaminée	22



Poussoir doseur

Goulotte



Couverture



Midi cuve



Cuve avec bec métal



Bloc moteur



Disque râpeur/éminceur 2mm*



Disque râpeur/éminceur 4 mm*



Prolongateur

*La fonction est gravée sur le disque. R/G = Râpeur, E/S = Eminceur.
Le chiffre correspond à l'épaisseur de coupe : 2 = 2 mm

 **VÉRIFIEZ TOUJOURS QU'IL N'Y A PAS DE DISQUE ÉJECTEUR (ACCESSOIRE UTILE POUR LA FONCTION SMOOTHIEMIX) AVANT DE METTRE LA CUVE.**



1

Glissez la midi cuve sur l'axe moteur.



2

Glissez le prolongateur sur l'axe moteur.



3

Placez le disque choisi avec l'indication de la fonction et de l'épaisseur sur le dessus.



4

Glissez le disque sur le prolongateur. Faites le tourner pour qu'il s'emboîte parfaitement. Il se place en 2 temps.



5

6

Posez le couvercle et verrouillez-le jusqu'au blocage.

ATTENTION

- Manipulez toujours les disques avec précaution : les lames sont très affûtées.
- N'introduisez jamais d'objet ou vos doigts dans la goulotte. Utilisez uniquement le poussoir prévu à cet effet.

UTILISATION DES DISQUES RÂPEUR / ÉMINCEUR



7 Introduisez les fruits ou légumes.



8 Mettez l'appareil en marche et appuyez à l'aide du poussoir.



Emincer : placez les légumes et les fruits longs (carottes, poireaux ...) debout en remplissant la goulotte.



Pour les fruits et les légumes ronds (tomates, pommes...) coupez-les en 2 si nécessaire.

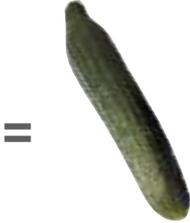


Râper : Placez les légumes ou les fruits couchés pour obtenir des râpés plus longs.



MAX. 600 g

de fruits ou légumes / râpés ou émincés



Rapport établi avec des fruits ou légumes de taille moyenne.

Il est très important de ne pas aller au-delà de cette capacité de travail.
Si vous entendez un bruit de frottement, arrêtez immédiatement l'appareil. Videz la cuve régulièrement si vous souhaitez faire des quantités plus importantes.

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

		Printemps	Été	Automne	Hiver
Abricot		●	●		
Ananas		●			●
Banane		●	●	●	●
Cerises			●		
Citron		●	●	●	●
Clémentine					●
Figue			●		
Fraises		●			
Framboises			●		
Fruit de la passion					●
Groseilles			●		
Kaki				●	●
Kiwi					●

		Printemps	Été	Automne	Hiver
Mangue					●
Melon			●		
Mûres			●		
Myrtilles			●		
Noix de coco		●	●	●	●
Orange					●
Pastèque			●		
Pêche			●		
Poire			●	●	●
Pomelo		●	●	●	●
Pomme				●	●
Prune			●		
Raisin			●	●	

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

		Printemps Été	Automne Hiver
Asperges		●	
Aubergine		●	
Avocat			● ●
Betterave rouge		● ● ● ●	
Brocoli			● ●
Carotte		● ● ● ●	
Céleri-rave			● ●
Champignon			● ●
Chou vert		●	● ●
Chou-fleur		● ● ● ●	
Concombre		● ●	
Courgette		● ●	
Endive			● ●

		Printemps Été	Automne Hiver
Epinard		● ● ●	
Fenouil		● ●	●
Haricots verts			●
Laitue		● ● ● ●	
Mais			● ●
Navet		●	● ●
Petits pois		● ●	
Poireau			● ●
Poivron			● ●
Pomme de terre		● ● ● ●	
Potiron			●
Radis		● ● ● ●	
Tomate		● ● ●	

Carpaccio de betterave rouge et feta

2-mm



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

2 betteraves rouges cuites - 2 branches de céleri - 100 g de feta - huile d'olive - 1/2 citron - sel - poivre

Rincez les branches de céleri, émincez-les à l'aide du disque 2 mm. Réservez.

Pelez si nécessaire les betteraves, puis coupez-les en tranches fines à l'aide du disque éminceur 2 mm.

Disposez sur les assiettes les tranches de betteraves, arrosez d'huile d'olive et de jus de citron, salez et poivrez.

Répartissez la feta coupée en lamelles ou émietée et ajoutez le céleri.

Rouleaux de printemps au chèvre frais

2-mm



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

2 carottes moyennes - 300 g de fromage de chèvre frais - feuilles de menthe - huile d'olive - sauce soja - sauce pour nems - 8 feuilles de riz (pour nems)

Râpez les carottes à l'aide du disque râpeur 2 mm.

Dans un bol, mélangez les carottes avec 1 cc de sauce soja et 2 cs d'huile d'olive.

Humidifiez les galettes de riz (posez-les sur un torchon propre humide).

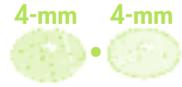
Disposez sur chaque feuille de riz : 3 feuilles de menthe, ajoutez les carottes râpées, le chèvre émietté et poivrez.

Roulez en serrant bien.

Servez avec une sauce pour nems agrémentée de ciboulette.



Clafoutis printanier



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

3 œufs - 50 cl de crème fraîche liquide - 1 petite courgette - 1 carotte - 1 petit navet - ½ poivron rouge
1 oignon - 8 tomates cerises - quelques brins de ciboulette - thym - 3 pincées de noix de muscade
1 noix de beurre - sel - poivre

Préchauffez votre four à 170°C.

Lavez et pelez si besoin les légumes. Râpez à l'aide du disque râpeur 4 mm : la carotte, la courgette et le navet. Videz la cuve, retournez le disque et émincez le poivron et l'oignon.

Dans un saladier, mettez les œufs, la crème, la ciboulette et la noix de muscade. Salez et poivrez. Mélangez au fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Beurrez votre plat et disposez les légumes. Versez la préparation à base d'œufs et ajoutez les tomates cerises coupées en deux, côté coupé vers le haut. Parsemez de thym.

Glissez le plat au four et laissez cuire 40 min.

Servez tiède, accompagné d'une salade et d'une vinaigrette aillée.

Verrines fraises-carottes



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

2 carottes moyennes - 250 g de fraises - ½ orange - ½ citron - 1 c.c. d'eau de fleur d'oranger
1 c.c. de sucre glace - 1 c.s. d'huile d'olive - poivre du moulin - 1 branche de basilic

Pelez les carottes et râpez-les à l'aide du disque râpeur 2 mm.

Dans un saladier, assaisonnez les carottes avec le jus d'orange, l'eau de fleur d'oranger et le sucre glace.

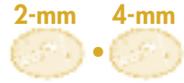
Rincez et équeutez les fraises. Emincez-les à l'aide du disque éminceur 2 mm.

Assaisonnez les fraises de jus de citron, d'huile d'olive, de poivre et de basilic ciselé.

Servez en verre et décorez de feuilles de basilic.



Salade grecque



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

½ concombre - ½ poivron rouge - 4 petites tomates en grappe - 1 oignon rouge - 150 g de feta en dés
une bonne poignée d'olives noires à la grecque - ½ citron - 4 à 5 c.s. d'huile d'olive - poivre du moulin - origan (facultatif)

Lavez les légumes. Pelez le concombre.

Mettez en place le disque éminceur 4 mm, puis introduisez le concombre.

Remplacez le disque éminceur 4 mm par le 2 mm.

Coupez en tranches fines le poivron et l'oignon.

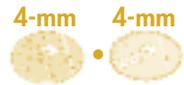
Videz la cuve dans le saladier.

Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive, les dés de feta et les olives.

Poivrez et mélangez délicatement.

Parsemez d'origan.

Salade de pâtes aux légumes croquants



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

250 g de Penne - 4 radis roses - 1 petite carotte - ½ courgette - ½ poivron rouge - 1 petit oignon
nouveau - ½ citron - basilic - persil - 5 cl d'huile d'olive - sel - poivre

Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet.

Égouttez-les, versez dans un saladier et arrosez de 25 ml d'huile d'olive et de jus de citron. **Réservez** au réfrigérateur pendant au moins 1 heure, ajoutez le persil et le basilic ciselés et remettez au réfrigérateur.

Lavez les légumes. Râpez la carotte et la courgette à l'aide du disque râpeur 4 mm. Videz la cuve.

Émincez les autres légumes à l'éminceur 4 mm.

Réservez tous ces légumes couverts d'eau fraîche au réfrigérateur (ajoutez des glaçons éventuellement) pour qu'ils restent bien croquants.

Juste avant de servir, ajoutez les légumes égouttés aux pâtes. Ajoutez le restant d'huile, salez et poivrez.



Méli-mélo courgettes carottes à l'estragon

4-mm



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

1 carotte - 2 courgettes moyennes - 2 c.s. d'huile d'olive - 1 c.s. d'estragon hâché - sel - poivre

Lavez les légumes, et pelez la carotte.

Dans la cuve munie du disque râpeur 4 mm, râpez les légumes en disposant les morceaux de légumes dans la goulotte de façon horizontale de manière à obtenir des juliennes les plus longues possibles.

Chauffez l'huile dans la poêle, faites revenir rapidement les légumes râpés, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 2 à 3 min ; les légumes doivent être « al dente ». **Saupoudrez** d'estragon juste avant de servir.

Eventail de melon au coulis de framboises

4-mm



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

1 gros melon - 300 g de framboises - ½ citron - 3 c.s. de sucre glace - menthe fraîche

Coupez le melon en quatre, retirez les pépins et la peau. Emincez les morceaux à l'aide du disque 4 mm. Réservez.

Rincez rapidement les framboises. Equipez votre Duo de l'accessoire SmoothieMix (voir utilisation livre Le Duo) et préparez votre coulis de framboises. Ajoutez un filet de jus de citron et le sucre glace, mélangez.

Versez dans chaque assiette, un peu de coulis et disposez dessus en éventail les tranches de melon.

Décorez de quelques feuilles de menthe fraîche et servez aussitôt.

Salade de fenouil aux noisettes

2-mm



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Repos : 1 h ou plus

2 bulbes moyens de fenouil - 30 g de raisins secs - 50 g de noisettes concassées - 1 yaourt velouté
2 c.s. d'huile d'olive - 1 c.s. de jus de citron - sel

Lavez les fenouils, coupez-les en 2 ou 4 (selon leur taille). Mettez en place le disque éminceur 2 mm et coupez-les en tranches fines.

Dans un saladier, mélangez le yaourt, le jus de citron et l'huile d'olive. Salez.

Ajoutez le fenouil, les raisins et les noisettes, puis mélangez délicatement. Laissez reposer au moins 1 h au réfrigérateur, cette salade n'en sera que meilleure.

Ajoutez un peu de la cannelle à la sauce au yaourt, c'est délicieux !

Bouillon de légumes croquants au parfum d'Asie

2-mm



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

2 carottes moyennes - 1 petite courgette - ¼ de céleri rave - 1 citron jaune - 1 citron vert - 1 cm de gingembre frais - 50 g de nouilles chinoises - 1 cube de bouillon de volaille - 1 gousse d'ail - sel poivre - 8 feuilles de basilic - 1 botte de ciboulette - 1 c.s. d'huile de sésame

Lavez les légumes ; pelez les carottes, le céleri et le gingembre.

Portez à ébullition 1 litre d'eau. Ajoutez le cube de bouillon de volaille, le citron jaune et les zestes du citron vert, le gingembre râpé et la gousse d'ail écrasée.

Arrêtez la cuisson et laissez infuser à couvert environ 10 min.

Râpez les carottes à l'aide du disque râpeur 2 mm, videz la cuve puis râpez la courgette et le céleri. Remettez à chauffer le bouillon. Dès que l'eau bout, plongez y les légumes et laissez cuire environ 5 min.

Pendant ce temps, faites cuire séparément les nouilles selon les instructions du paquet, égouttez-les et ajoutez-les au dernier moment dans le bouillon.

Servez dans des bols, parsemez de basilic et de ciboulette ciselés, ajoutez un trait d'huile de sésame.

Tartine de radis noir et concombre

2-mm



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

4 tranches de pain de mie aux céréales - 2 c.s. de fromage blanc épais - ½ radis noir - ½ concombre
½ botte de ciboulette - ½ botte de cerfeuil - 1 petite gousse d'ail - sel - poivre

Dans un bol, mettez le fromage blanc, ajoutez la gousse d'ail dégermée et pressée, la ciboulette et le cerfeuil ciselés ; salez et poivrez.

Coupez le concombre et le radis en tranches fines à l'aide du disque éminceur 2 mm.

Faites dorer les tranches de pain au toaster.

Recouvrez de fromage blanc puis déposez dessus en alternance les rondelles de concombre et de radis.

Poêlée de fruits d'automne

4-mm



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min

2 pommes (type golden) - 2 poires juteuses - ½ citron - 20 g de beurre salé - 2 c.s. de miel liquide
2 c.s. de pignons

Coupez les poires et les pommes en 4. Pelez-les, retirez la queue et les pépins.

Coupez chaque quartier en tranches à l'aide du disque éminceur 4 mm et versez-les dans un saladier. Arrosez-les de jus de citron et mélangez pour qu'elles ne noircissent pas.

Faites revenir 2 min les pignons dans une poêle chaude, sans matière grasse et réservez.

Faites ensuite chauffer le beurre à feu moyen. Déposez les fruits et laissez cuire 10 min environ en mélangeant délicatement.

Disposez les lamelles de fruits dans des assiettes à dessert, nappez-les d'un filet de miel et ajoutez quelques pignons.



Makis au coleslaw

4-mm



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 30 min

¼ de chou blanc - 2 carottes - 1 tranche de saumon fumé - ½ concombre - 1 tranche de jambon de Bayonne - 150 ml de mayonnaise

Râpez les carottes à l'aide du râpeur 4 mm, réservez. Emincez ensuite le chou à l'aide du disque éminceur 2 mm.

Mélangez les légumes à la mayonnaise, puis laissez macérer 30 min au frais.

A l'aide d'un économe, détaillez de longues tranches de concombre (préalablement pelé).

Prenez 1 tranche de concombre, sur un côté mettez le coleslaw, roulez et fermez avec un pic en bois. Faites de même avec des demi-tranches de saumon et jambon de pays.

Dressez 3 makis différents dans chaque assiette, servez très frais.

Carpaccio de champignons au parmesan

2-mm



Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Repos : 1 h

12 champignons de Paris frais (moyens) - 2 c.s. d'huile d'olive - 1 citron - 50 g de parmesan
20 feuilles de basilic - fleur de sel - poivre

Mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron et le basilic ciselé.

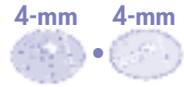
Coupez l'extrémité du pied des champignons et passez-les sous l'eau rapidement. Coupez-les à l'aide du disque éminceur 2 mm et disposez-les en rosace dans les assiettes. Arrosez-les de vinaigrette et parsemez de fleur de sel et de poivre.

Coupez le parmesan en copeaux à l'aide de l'éminceur 2 mm (n'appuyez pas sur le poussoir de manière à obtenir des tranches plus fines) et déposez-le sur les champignons.

Placez-les au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir.



Couscous de chou-fleur aux légumes



Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

½ chou-fleur bien blanc - 2 courgettes moyennes - 2 grosses carottes - 160 g de petits pois surgelés - 2 yaourts veloutés - 1 c.c. de piment d'Espelette - 4 c.s. de menthe hachée - sel

Epluchez les carottes et les courgettes et coupez-les en tranches à l'aide du disque éminceur 4 mm (passez en 2 fois pour éviter que la cuve ne se remplisse).

Faites-les cuire à la vapeur 15 min.

Séparez le chou-fleur en bouquets, lavez-les, puis râpez-les à l'aide du râpeur 4 mm de manière à obtenir une grosse semoule.

Salez et faites cuire la semoule de chou-fleur à la vapeur 10 min (astuce : tapissez éventuellement de gaze le fond de votre panier vapeur pour éviter que la semoule passe au travers).

Ajoutez les petits pois 5 min avant la fin de la cuisson.

Versez la semoule dans un plat creux, ajoutez-les autres légumes et parsemez de menthe hachée.

Servez chaud avec les yaourts salés et battus avec le piment.

Salade de fruits vitaminée



Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Repos : 30 min

4 clémentines - 1 mangue - ½ citron vert - 1 c.s. de sucre glace - 1 c.s. d'eau de fleur d'oranger

Pelez les clémentines et coupez-les en tranches à l'aide du disque éminceur 4 mm. Réservez.

Pelez la mangue, prélevez les morceaux autour du noyau et coupez-les en lamelles à l'aide du disque éminceur 4 mm.

Dans un plat de présentation, alternez les tranches de clémentines et de mangue.

Dans un bol, mélangez le sucre glace, l'eau de fleur d'oranger et le zeste du citron vert.

Versez le mélange sur les fruits.

Laissez macérer 30 min au frais avant de servir.





magimix[®]

www.magimix.com