

# LE PLAISIR DE CUISINER COMME UN CHEF

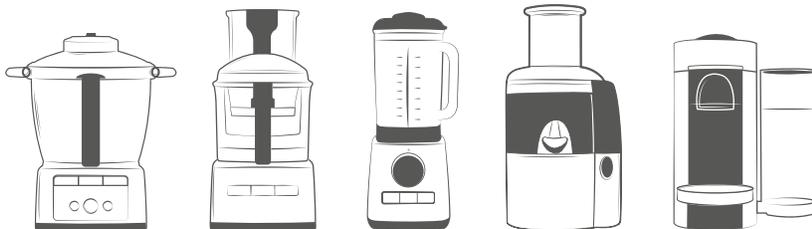
.....

Au cœur de la Bourgogne, Magimix conçoit  
depuis plus de 50 ans des produits  
simples, efficaces et durables.

Les plus grands restaurants du monde  
utilisent nos produits  
en version professionnelle.

Toujours à la pointe de l'innovation,  
Magimix est heureux de vous présenter  
le Blender.

Il vous permet de transformer facilement  
tous les fruits et légumes  
en jus, smoothies, soupes, sauces, desserts et plus encore...



# SOMMAIRE

.....

|  |    |
|--|----|
| Blender booster de vitamines .....                       | 2  |
| Les vitamines .....                                      | 4  |
| Les minéraux et fibres .....                             | 5  |
| Les apports nutritionnels des légumes / des fruits ..... | 6  |
| Les apports nutritionnels des « superaliments » .....    | 12 |
| Sélection des recettes selon leur bienfait .....         | 14 |
| Comment lire les recettes .....                          | 18 |
| Soupes .....   | 19 |
| Smoothies & Cie .....                                    | 29 |
| Milkshakes & Laits .....                                 | 41 |
| Petit déjeuner .....                                     | 53 |
| Desserts .....   | 61 |
| Sauces .....   | 71 |
| Assaisonnements .....                                    | 76 |
| Index thématique .....                                   | 80 |
| Index fruits & légumes .....                             | 82 |



Téléchargez l'application Magimix



# BLENDER

.....

Pour conjuguer santé et plaisir au quotidien, le **Blender** Magimix associe le meilleur de la nature au meilleur de la technologie.

Avec son système **BlenderMix**, sa puissance et sa vitesse de rotation, le **Blender** permet d'obtenir un résultat ultra fin et homogène sans échauffer les ingrédients.

Bénéficier des bienfaits de la nature et se faire plaisir n'a jamais été aussi simple.

Doté de **4 programmes automatiques** et d'une **spatule** intégré, le **Blender** réalise très facilement et rapidement toutes sortes de préparations : **smoothies**, **milkshakes**, **soupes**, **glace pilée** ou **desserts glacés**.

Le programme auto « clean » lance le rinçage après utilisation. Tous les éléments du **Blender** passent au lave-vaisselle.

**Bol en verre thermorésistant** : sain et durable, il convient à toutes les préparations\*, chaudes ou froides, en grande quantité.



\* à l'exception des mélanges secs pour lesquels le Mini bol est recommandé.

# BOOSTER DE VITAMINES

.....

Le **Blender** bénéficie d'un ensemble d'accessoires. Ces accessoires sont disponibles à la vente chez nos distributeurs.



**Mini bol\*** : en verre, il est idéal pour moulin des épices, hacher du parmesan, préparer des sauces et des dips. Ses lames sont spécialement conçues pour les mélanges secs à froid.



**Blendcups 400 et 700 ml\*** : des bols spécialement conçus pour préparer smoothies, milkshakes ou cocktails à emporter directement.



**Presse-agrumes\*** : pour ajouter facilement le plein de vitamines à toutes vos préparations.

Vous trouverez dans ce livre plus de 85 recettes sous toutes leurs formes : soupes, smoothies, smoothie bowls, milkshakes, laits végétaux, desserts et assaisonnements... avec pour chacune d'elle les bienfaits qu'elle apporte pour conjuguer santé et plaisir au quotidien.



\* selon modèle

# LES VITAMINES

.....



**VITAMINE A / BÊTACAROTÈNE** – Vision, croissance & peau saine  
Asperge, carotte, cresson, épinard, chou kale, persil, kaki, mangue, melon, abricot, potiron, brocoli, céleri...



**VITAMINE B2** – Formation des globules du sang  
Amande, germe de blé, soja, épinard, menthe, produits laitiers, œuf...



**VITAMINE B6** – Fonctionnement du système nerveux  
Pomme de terre, poivron, banane, cumin, fruits à coque, germe de blé, gingembre, graines de sésame...



**VITAMINE B9** – Système immunitaire  
Betterave, brocoli, carotte, cresson, radis, épinard, persil, melon, cerise, fraise, mangue...



**VITAMINE C** – Réduction de la fatigue  
Brocoli, cresson, épinard, chou kale, persil, poivron, goyave, kiwi, citron, orange, papaye, cassis...



**VITAMINE D** – Fixation du calcium  
La principale source est le soleil. Dans les aliments, elle se trouve essentiellement dans les produits laitiers, les œufs et le poisson.



**VITAMINE E** – Antioxydant (protection contre les radicaux libres)  
Cresson, épinard, menthe, persil, poivron, tomate, mangue, myrtille, fruits à coque, noix variées, huiles végétales...



**VITAMINE K** – Coagulation sanguine  
Brocoli, choux kale et frisé, cresson, épinard, asperge, carotte, persil, kiwi, myrtille...

# LES MINÉRAUX & FIBRES

.....

**CALCIUM** – Formation et solidité des os et des dents

Lait et produits laitiers. Certains légumes en contiennent :  
abricot, brocoli, chou vert, chou kale, cresson, épinard, persil...



**FER** – Transport de l'oxygène dans le sang

Cresson, épinard, persil, basilic, menthe, gingembre,  
germe de blé, cannelle, viandes et poissons.

**FIBRES ALIMENTAIRES** – Transit intestinal et régulation de la glycémie

Produits céréaliers, fruits secs, fruits à coque, germe de blé,  
légumes secs (lentilles, haricots blancs...), cassis, pruneau...



**MAGNÉSIUM** – Systèmes nerveux & musculaire (anti-stress)

Fruits à coque et noix variées. Basilic, persil, épinard, menthe,  
fruit de la passion, banane... Sans oublier le chocolat !



**MANGANÈSE** – Protection des cellules contre le vieillissement

Ananas, noix de coco, gingembre, amande, cannelle,  
pignons de pin, menthe, betterave, baies...



**PHOSPHORE** – Énergie pour les cellules

Abricot, kiwi, pruneau, tomate, germe de blé, graines  
de sésame, noix de cajou, produits laitiers...



**POTASSIUM** – Prévention de l'hypertension artérielle

Épinard, fenouil, choux, gingembre, persil, fruit de la  
passion, melon, banane, cassis, tomate...



**ZINC** – Peau, ongles et cheveux en bonne santé

Épinard, courgette, persil, ananas, framboise, agrumes,  
tomate, produits laitiers, viandes, poissons, noix variées...



# LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

## ASPERGE

Avec ses teneurs en vitamines A et C, elle a un pouvoir antioxydant élevé. Elle est également riche en vitamines B9 et K.

## BASILIC

Concentré de nutriments, riche en vitamines A, B9, K, en fer et en manganèse. Il constitue une source de vitamine C, de calcium, de magnésium et de potassium.

## BETTERAVE

Grâce à sa couleur pourpre et son goût sucré, elle a tout pour faire apprécier les légumes aux enfants ! Elle est aussi riche en vitamine B9 et source de manganèse.

## BROCOLI

Il est riche en vitamines A, B9, C et K. Pour profiter au maximum de tous ses bienfaits, il se consomme cru ou cuit à la vapeur.

## CAROTTE

Sa couleur orangée provient de sa richesse en bêta-carotène. Cette vitamine joue un rôle majeur dans le maintien d'une bonne vision et d'une peau saine. Elle contient également des vitamines B9 et K.

## CÉLERI BRANCHE

Composé à 95 % d'eau, le céleri est très faible en calories, il est riche en vitamines A, K et B9. Cette dernière aide au bon fonctionnement du système immunitaire.

## CHOUX KALE et FRISÉ

Ils sont riches en vitamines A, C, B9 et K. Ils apportent également du calcium et du

potassium. Ils constituent une source de fibres, essentielles pour le confort digestif.

## CHOU VERT

C'est un crucifère faible en calories. Il est riche en vitamine K qui aide à la coagulation du sang. C'est aussi une bonne source de vitamine C.

## CONCOMBRE

Composé à 97 % d'eau, le concombre est très faible en calories (12 kcal/100 g). C'est le légume idéal pour vos recettes minceur.

## CRESSON

Il est particulièrement riche en bêta-carotène, en vitamines B, C, E, K et en calcium. Le cresson est également une source de fer.

## ÉPINARD

Il est riche en vitamines A, C, E et K. Il est source de vitamines du groupe B (B2, B6, B9), de fer, de magnésium, de potassium et de manganèse. Il est aussi une source de fibres alimentaires.

## FENOUIL

Le fenouil est une source de vitamine B9 et de potassium. Ce dernier contribue au maintien d'une pression sanguine normale.

## MENTHE

Elle est riche en vitamines A, B9, C, E, en fer, en manganèse et en fibres alimentaires. C'est aussi une source de vitamine B2, de calcium, de magnésium et de potassium.

 Printemps  Été  Automne  Hiver

# DES LÉGUMES

.....



ASPERGE



BASILIC



BETTERAVE



BROCOLI



CAROTTE



CÉLERI BRANCHE



CHOU



CONCOMBRE



CRESSON



ÉPINARD



FENOUIL



MENTHE

# LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

## PERSIL



Parfait pour ajouter couleur et goût, il est riche en vitamines A, B9, C, E, K et une source de plusieurs minéraux : fer, calcium, potassium et manganèse. Il contient aussi des fibres.

## POIVRON



Il est riche en eau et constitue une excellente source de vitamines antioxydantes (A et C) et de vitamine B6 reconnue pour son action sur le système nerveux.

## RADIS



Faible en calories et constitué de 95 % d'eau, le radis est une source de vitamines B9 et C.

## ABRICOT



Il est riche en vitamine A, au fort pouvoir antioxydant sur les cellules. Préférez un fruit au parfum agréable et souple au toucher.

## AGRUMES



Ce n'est plus un secret pour personne, les agrumes contiennent de la vitamine C. Cette famille de fruits est également riche en vitamine A et constitue une source de vitamine B9, essentielle pour l'immunité.

## ANANAS



Il est riche en manganèse et est une source de vitamine C. L'ananas s'allie parfaitement aux recettes sucrées et salées, en entrée, en plat ou en dessert.

## BANANE



Très appréciée par les sportifs, elle est riche en manganèse, minéral essentiel pour protéger nos cellules

contre le vieillissement prématuré. Ce fruit énergétique (environ 100 kcal/150 g) est aussi une source de vitamines A et B6.

## CASSIS



Saviez-vous que le cassis est 5 fois plus riche en vitamine C que l'orange ? Il apporte également des fibres alimentaires, du potassium et du manganèse. Voilà d'excellentes raisons de l'ajouter à vos menus.

## CERISES



Elles ont un pouvoir antioxydant élevé grâce aux polyphénols qu'elles contiennent. Ce sont les anthocyanines qui leur donnent leur couleur rouge caractéristique. La cerise est une source de vitamine B9.

## FRAISES



Riches en eau et pauvres en calories, les fraises ont des atouts minceur indéniables. Sans compter leur teneur élevée en vitamine C et leurs apports en vitamine B9 et en manganèse.

## FRAMBOISES



À la fois jolies, colorées et bonnes pour la santé, elles sont une source de fibres alimentaires. Elles ont aussi une teneur élevée en vitamine C et sont des sources de vitamine B9 et de manganèse.

## FRUIT DE LA PASSION



Ce fruit exotique est riche en nutriments comme les vitamines A et C. Il apporte aussi des fibres alimentaires et du potassium, minéral qui intervient dans la prévention de l'hypertension artérielle.

● Printemps ● Été ● Automne ● Hiver

# DES FRUITS & LÉGUMES

.....



PERSIL



POIVRON



RADIS



ABRICOT



AGRUMES



ANANAS



BANANE



CASSIS



CERISE



FRAISE



FRAMBOISE



FRUIT DE LA PASSION

# LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

## KIWI



Fruit atypique par sa couleur et sa texture, le kiwi est riche en vitamines C et K. Il est aussi une source de vitamine B9, nutriment essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire.

## MANGUE



Ce fruit à la chair orangée caractéristique est riche en vitamines C et A. Cette dernière assure le maintien d'une bonne vision. La mangue renferme également de la vitamine B9.

## MELON



Riche en eau et très rafraîchissant, le melon a une teneur élevée en vitamines A et B9 et il est également une source de potassium.

## MÛRES



Leur couleur intense donnera une touche d'originalité à vos jus et smoothies. Les mûres sont de puissants antioxydants qui protègent nos cellules contre le vieillissement prématuré. Elles sont également riches en manganèse.

## MYRTILLES



Comme la grande majorité des baies, les myrtilles ont un pouvoir antioxydant élevé. Elles sont également une source de vitamine K et de manganèse.

## NECTARINE et PÊCHE



Ces deux fruits présentent beaucoup de similitudes. Ils sont riches en fibres.

## POIRE



Douce et savoureuse, la poire est source de fibres alimentaires, qui jouent un rôle dans le bien-être intestinal.

## POMME



Fruit préféré des Français, la pomme se décline sous plusieurs variétés. Elle contient des pectines, des fibres solubles qui participent au maintien d'une glycémie normale.

## POTIRON



Il est très riche en bêta-carotène qui lui confère sa couleur orangée, et son pouvoir antioxydant élevé. Même si on le consomme davantage dans les préparations salées, le potiron est un fruit.

## RAISIN



Pour la plupart des fruits et légumes, plus leur couleur est intense, plus leur pouvoir antioxydant sera élevé. C'est notamment le cas des raisins noirs.

## TOMATE



La tomate est riche en vitamine A et source de vitamine C. Elle renferme également un antioxydant bien spécifique, le lycopène, un pigment qui donne la couleur rouge aux tomates. Le saviez-vous ? La tomate est bel et bien un fruit !

Printemps Été Automne Hiver

# DES FRUITS

.....



KIWI



MANGUE



MELON



MÛRE



MYRTILLE



NECTARINE



PÊCHE



POIRE



POMME



POTIRON



RAISIN



TOMATE

# LES APPORTS NUTRITIONNELS

.....

## AMANDES

Elles sont riches en vitamines B2, B9, E, en calcium, magnésium, potassium, phosphore et zinc. Elles renferment également des fibres qui aident à réguler le transit intestinal.

## CANNELLE

Elle est riche en calcium, en fer et en manganèse. À utiliser aussi bien dans les recettes salées que sucrées.

## CUMIN

Délicieux et parfumé, le cumin possède plusieurs intérêts d'un point de vue nutritionnel ! Il est riche en vitamines A et B6 et contient de nombreux minéraux.

## CURCUMA

Cette épice est une petite bombe de nutriments ! Le curcuma serait parmi les aliments les plus riches en antioxydants. Son goût est doux et délicat.

## GELÉE ROYALE

Elle sert de nourriture à toutes les larves de la colonie d'abeilles avant leur éclosion jusqu'à devenir la nourriture exclusive des reines, d'où son nom. Elle constitue un boost idéal contre la fatigue.

## GERME DE BLÉ

Enrichissez vos recettes avec une cuillerée de germe de blé au quotidien. Il est riche en nutriments : vitamines B2, B6, E, K, fer, magnésium, potassium et phosphore.

## GINGEMBRE

Qu'on l'utilise frais ou moulu, il est riche en vitamine B6 et est une source de

nombreux minéraux comme le fer, le magnésium, le zinc et le manganèse. Il renferme également une quantité élevée de phosphore, minéral précieux dans la production de l'énergie nécessaire aux activités de nos cellules.

## GRAINES DE CHIA

Gorgées de nutriments variés, elles sont reconnues pour leur teneur en acide gras oméga-3. Elles apportent également des fibres nécessaires au transit intestinal.

## GRAINES DE SÉSAME

Elles sont reconnues pour leur teneur élevée en vitamines et minéraux, notamment en vitamine B9 et en calcium. Ce minéral intervient dans la formation des os et des dents.

## HUILE D'OLIVE

Elle possède un profil favorable en acides gras, notamment en graisses mono-insaturées, reconnues pour leur rôle dans la santé cardiovasculaire.

## PIGNONS DE PIN

Ces graines sont riches en vitamines B9, E, K, fer, magnésium, potassium, zinc, phosphore, manganèse et en fibres. Elles sont aussi sources de protéines végétales.

## SOJA et SES DÉRIVÉS

Ce légume sec est reconnu pour sa teneur élevée en protéines végétales et faible en graisses. En plus d'apporter des vitamines du groupe B (B2, B9), K, du magnésium, du zinc et du phosphore, le soja constitue une excellente source de fibres alimentaires.

# DES "SUPERALIMENTS"

.....



AMANDES



CANNELLE



CUMIN



CURCUMA



GELÉE ROYALE



GERME DE BLÉ



GINGEMBRE



GRAINES DE  
CHIA



GRAINES DE  
SÉSAME



HUILE D'OLIVE



PIGNONS DE PIN



SOJA et SES DÉRIVÉS

# SÉLECTION DES RECETTES

.....

En plus du plaisir qu'ils nous apportent, les fruits et légumes contribuent à notre santé de multiples façons.

Les recettes que vous pourrez réaliser avec le Blender Power renferment plusieurs bienfaits pour le corps.



**ANTIOXYDANT** – Protéines, vitamines C, E et manganèse p.16

Ces recettes contiennent des nutriments reconnus pour leur action antioxydante. Ces derniers jouent un rôle important pour la défense de notre organisme contre les radicaux libres, molécules instables formées par le corps qui sont une cause reconnue de vieillissement prématuré des cellules et du développement de certaines maladies.



**ANTI-STRESS** – Magnésium, vitamines B6 et C p.16

Une combinaison de vitamines et minéraux comme le magnésium, les vitamines B6 et C qui contribuent au fonctionnement normal du système nerveux. Ces nutriments aident à réduire la fatigue souvent associée aux situations de stress.



**DÉTOX** – Les aliments qui « nettoient » le corps p.17

Ces recettes font appel à des aliments sources de nutriments tels que les fibres, les vitamines et minéraux antioxydants. Ces derniers sont particulièrement efficaces pour aider à l'élimination des substances ou toxines souvent accumulées en excès lors des périodes festives ou lorsque la prise de repas lourds et copieux ralentit la digestion et l'organisme.



**DIGESTION** – Fibres alimentaires et glucides p.17

Ces recettes apportent des fibres alimentaires qui contribuent à la régulation du transit intestinal et de la glycémie. Elles ont également un pouvoir rassasiant – ou coupe-faim – idéal pour éviter les apports alimentaires en excès.



**ÉNERGISANT** – Glucides simples p.16

Idéales au petit déjeuner ou en collation lors de journées bien remplies, ces recettes sont riches en énergie nécessaire à l'organisme et rapidement disponible.

# SELON LEUR BIENFAIT

.....



**IMMUNITÉ** – Zinc, fer, vitamines A, B6, B9, C, D et oméga-3 p.16

Ces recettes sont riches en nutriments qui veillent au bon fonctionnement du système immunitaire comme le zinc, le fer, les vitamines A, B6, B9, C et D. Ces nutriments sont aussi importants pour protéger le corps contre le développement de certaines maladies.



**MINCEUR** – Moins de 125 kcal/portion p.17

Ces recettes sont particulièrement riches en eau et pauvres en calories. Elles sont intéressantes pour celles et ceux qui se préoccupent du maintien de leur ligne.



**REVITALISANT** – Protéines, glucides et phosphore p.17

Ces recettes fournissent au corps une combinaison optimale de nutriments pour permettre à l'organisme de bien récupérer après un exercice physique modéré ou intense.



**GAIN DE MASSE** – Protéines de bonne qualité et à haute digestibilité, glucides, vitamines du groupe B, potassium, magnésium p.17

Pour optimiser sa pratique du sport et la prise de muscles, choisir des recettes riches en protéines de bonne qualité (équilibre en acides aminés et facilement assimilables) est conseillé. Le plus : y associer des glucides, vitamines du groupe B et minéraux.



**SÈCHE** – Protéines, fibres alimentaires, faible apport en graisses p.17

Ces recettes s'intègrent dans une démarche de préparation physique spécifique visant à préserver son poids de forme et ses muscles tout en réduisant les apports en graisses superflues.



**LOW CARB** – Faible apport en glucides complexes et glucides simples (sucres) p.17

Des ingrédients choisis spécifiquement pour celles et ceux qui souhaitent limiter les apports en glucides (féculents et sucres ajoutés) dans leur alimentation. Ces recettes ont la particularité de prévenir les sensations de faim.

# SÉLECTION DES RECETTES

.....



ANTIOXYDANT



Nutri smoothie ..... 34  
 Mélange d'épices barbecue ..... 78  
 Velouté cocobroco ..... 22  
 Granité de citron..... 38  
 Frozen lime ..... 38  
 Soupe de carottes ..... 26  
 Lassi pêche à la rose ..... 46  
 Purée d'amandes ..... 60  
 Et aussi p. 20, 22, 30, 32, 34, 54, 72



ANTI-STRESS



Smoothie bowl aux fraises..... 54  
 Potage maman ..... 26  
 Velouté de lentilles corail..... 24  
 Velouté avococo ..... 22  
 Red milkshake à la menthe ..... 44  
 Lassi épicé ..... 46  
 Milkshake énergie..... 44  
 Milkshake tropical..... 48  
 Et aussi p. 46, 50, 54, 58, 60, 70, 73



ÉNERGISANT



Shake banane avocat..... 46  
 Délice velouté aux poires ..... 52  
 Lait d'amande ..... 50  
 Smoothie bowl veggie ..... 54  
 Bowl choco, coco, noisettes..... 56  
 Crunchy bowl aux figes..... 58  
 Crème glacée aux myrtilles ..... 62  
 Mix choco-banane ..... 66  
 Et aussi p. 30, 34, 38, 48, 62, 64, 66



IMMUNITÉ



Smoothie exotique..... 30  
 Velouté petits pois à la menthe.... 24  
 Milkshake coco-mango ..... 42  
 Frappé caramel ..... 52  
 Porridge au lait d'amandes ..... 58  
 Pudding aux dattes..... 58  
 Green smoothie bowl ..... 56  
 Trio de graines ..... 60  
 Et aussi p. 34, 42, 46, 48, 72, 73, 79

# SELON LEUR BIENFAIT

.....



DÉTOX



|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Gaspacho .....                     | 20 |
| Smoothie orange .....              | 30 |
| Sorbet banane framboise .....      | 64 |
| Sauce vierge .....                 | 74 |
| Mélange d'épices barbecue .....    | 78 |
| Pâte de curry maison .....         | 78 |
| Chutney tomate chili .....         | 79 |
| Granité citron .....               | 38 |
| Et aussi p. 22, 30, 32, 36, 38, 44 |    |



DIGESTION



|  |    |
|--|----|
| Soupe de carottes .....                | 26 |
| Velouté de lentilles corail .....      | 24 |
| Milkshake coco-mango .....             | 42 |
| Red milshake à la menthe .....         | 44 |
| Red shake yaourt .....                 | 44 |
| Green smoothie bowl .....              | 56 |
| Glacé à la pêche .....                 | 64 |
| Muffins à la banane .....              | 68 |
| Et aussi p. 22, 30, 32, 34, 46, 50, 60 |    |



MINCEUR



|   |    |
|---|----|
| Green soupe .....                       | 28 |
| Matin tonus .....                       | 36 |
| Ice tea pêche .....                     | 36 |
| Green smoothie .....                    | 32 |
| Houmous de cœurs de palmier .....       | 73 |
| Smoothie fraise, framboise, melon ..... | 32 |
| Sel aux épices .....                    | 77 |
| Nutri smoothie .....                    | 34 |
| Et aussi p. 32, 34, 36, 74, 77, 78      |    |



REVITALISANT



|  |    |
|--|----|
| Milkshake tropical .....               | 48 |
| Potage maman .....                     | 26 |
| Sauce aux herbes .....                 | 74 |
| Soupe de panais et pomme .....         | 28 |
| Green soupe .....                      | 28 |
| Délice velouté aux poires .....        | 52 |
| Lait d'amandes .....                   | 50 |
| Beurre de cacahuètes .....             | 60 |
| Et aussi p. 26, 34, 42, 44, 46, 68, 72 |    |

# COMMENT LIRE LES RECETTES



## LES BIENFAITS



Chaque recette comporte un ou plusieurs pictogrammes représentant les bienfaits santé qu'elle renferme. Reportez-vous aux pages 14 et 15 pour connaître ces bienfaits et ce qu'ils vous apportent.

## LES ACCESSOIRES



Presse-agrumes



Blendcup 700 ml



Bol verre



Mini bol



Ces recettes peuvent être réalisées dans le Blendcup ou le bol principal. Dans le bol principal, vous pouvez doubler les quantités de la recette.

## LES RECETTES

Nos recettes ont été conçues de manière à répondre aux différentes pratiques alimentaires. La grande majorité des recettes sont végétariennes et la plupart d'entre elles sont végétaliennes.

Toutes les recettes du livre ont été testées. Les résultats peuvent varier selon la taille des fruits et légumes choisis, leur qualité et leur fraîcheur.

## LES VARIANTES DES RECETTES

Certaines recettes possèdent des variantes, présentées de la façon suivante :

### LAIT DE CAJOU GOURMAND

- 1 Remplacez les amandes par la même quantité de noix de cajou.
- 2 Ajoutez au lait non filtré 3 dattes dénoyautées, 1 c.c. d'extrait de vanille et 1 c.s. de sirop d'érable ou d'agave. Mixez 30 secondes en vitesse 4.

## LES ALLERGÈNES

Si vous êtes intolérant ou allergique à un composant alimentaire, nous avons identifié pour vous les recettes contenant un ou des allergène(s) majeur(s) à l'aide d'une mention figurant au bas de chaque recette de la façon suivante :

\* Allergènes : cette recette contient des produits à base de lait.



# GASPACHO



PRÉPARATION : 15 min

REPOS : 3 h

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 1,5 petites tranches de pain de mie* | 8 feuilles de basilic frais  |
| 3 tomates bien mûres                 | 70 ml d'huile d'olive        |
| $\frac{2}{3}$ concombre              | 30 g de vinaigre balsamique* |
| 1 poivron rouge                      | 1 c.c. de piment d'Espelette |
| 1 petit oignon nouveau               | Sel, poivre                  |
| 1 gousse d'ail                       |                              |

- 1 Faites tremper le pain dans un peu d'eau pendant 10 minutes environ.
- 2 Ébouillantez les tomates pour les peler plus facilement, coupez-les en 4 et pressez-les pour extraire les pépins et le jus.
- 3 Épluchez le concombre ; coupez les oignons en 2. Retirez le pédoncule et les graines du poivron. Coupez tous les légumes en gros morceaux. Pelez et dégermez la gousse d'ail.
- 4 Placez tous les ingrédients dans le bol en commençant par le liquide. Salez, poivrez et ajoutez le piment.
- 5 Lancez le programme SOUPS.
- 6 Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et laissez reposer au moins 3 heures au réfrigérateur.
- 7 Servez très frais, accompagné d'un filet d'huile d'olive et de petits dés de légumes.

\* Allergènes: cette recette contient du gluten et des traces de sulfites.

# CRÈME DE BETTERAVE



PRÉPARATION : 15 min

POUR 6 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 3 belles betteraves cuites | 15 g d'huile d'olive |
| $\frac{1}{4}$ de concombre | Sel, poivre          |
| 1 yaourt velouté*          | Ciboulette           |
| 4 petits chèvres frais*    |                      |

- 1 Retirez la peau des betteraves, pelez le concombre.
- 2 Coupez-les en gros dés. Lavez et coupez grossièrement la ciboulette (réservez quelques brins pour la décoration).
- 3 Placez tous les ingrédients dans le bol et lancez le programme SOUPS. Si besoin, aidez-vous de la spatule pour un mélange homogène.
- 4 Réservez au frais. Servez dans des verrines pour l'apéritif, décorez de brins de ciboulette.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose.



# VELOUTÉ AVOCOCO



PRÉPARATION : 15 min POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRES :



2 avocats  
1/3 de concombre  
1/2 citron jaune  
500 ml de lait de coco  
1 c.c. de Tabasco vert\*  
5 brins de ciboulette

10 g de graines de courge  
10 g de graines de tournesol  
Sel, poivre

- 1 Coupez les avocats en deux puis récupérez la chair. Coupez-les en morceaux.
- 2 Épluchez le concombre, coupez-le en gros morceaux.
- 3 Mettez les avocats et le concombre dans le bol.
- 4 Placez le presse-agrumes sur le couvercle du bol puis pressez le citron. Ajoutez le tabasco et salez.
- 5 Lancez le programme SOUPS en versant petit à petit le lait de coco jusqu'à obtention de la consistance désirée.
- 6 Répartissez dans des bols et décorez avec la ciboulette et le mélange de graines légèrement grillées à sec.

\* Allergènes: cette recette contient des traces de sulfites.

# VELOUTÉ COCOBROCO



PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 5 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE :



300 g de brocoli  
400 ml de lait de coco  
2 gousses d'ail

1 pincée de curry en poudre  
10 g de graines de courges

- 1 Coupez le brocoli en morceaux. Faites-le cuire dans 800 ml d'eau bouillante salée pendant 3 à 5 minutes. Le brocoli doit être tendre mais encore bien vert.
- 2 Disposez le brocoli dans le bol et ajoutez le lait de coco, l'ail pressé et la pincée de curry.
- 3 Lancez le programme SOUPS.
- 4 Répartissez dans des petits bols et décorez le dessus de graines de courges.



# VELOUTÉ DE PETITS POIS À LA MENTHE



PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 10 min

REPOS : 2 h

POUR 6 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

500 g de petits pois surgelés  
5 feuilles de menthe  
1 cube de bouillon de volaille\*

200 ml de crème liquide\*  
1 c.c. de fleur de sel  
Poivre

- 1 Faites cuire les petits pois dans 1 L de bouillon de volaille pendant environ 10 minutes. Laissez tiédir.
- 2 Réservez les  $\frac{3}{4}$  du bouillon. Versez les petits pois et le reste du bouillon dans le bol. Ajoutez les feuilles de menthe, la crème, salez et poivrez.
- 3 Lancez le programme SOUPS. Aidez-vous de la spatule si besoin. Ajoutez un peu de bouillon, selon la consistance désirée.
- 4 Laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose et des traces de gluten.

# VELOUTÉ DE LENTILLES CORAIL



PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

210 g de lentilles corail  
1 c.c. de cumin  
20 g de beurre\*  
850 ml d'eau

2 cubes de bouillon de volaille\*  
200 ml de lait de coco  
Sel, poivre

- 1 Rincez abondamment les lentilles.
- 2 Dans une grande casserole, faites cuire à feu doux les lentilles et le cumin dans le beurre pendant 3 minutes en remuant.
- 3 Ajoutez 850 ml d'eau et les cubes de bouillon de volaille, puis portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, salez et poivrez. Laissez tiédir.
- 4 Versez la préparation dans le bol. Lancez le programme SOUPS jusqu'à obtention d'un aspect velouté.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose et des traces de gluten.



# POTAGE DE MAMAN



PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 40 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

|                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 80 g de lardons   | 1 poireau              |
| ½ oignon pelé     | 1 gousse d'ail pressée |
| 2 belles carottes | 20 g de beurre*        |
| 1 pomme de terre  | 750 ml d'eau           |

- 1 Épluchez les légumes, coupez-les en morceaux.
- 2 Faites revenir les lardons avec l'oignon émincé dans une cocotte. Ajoutez le beurre avec les légumes et laissez cuire 2 minutes en remuant. Ajoutez l'eau, poivrez et laissez mijoter 40 minutes environ. Laissez tiédir.
- 3 Versez le potage dans le bol. Lancez le programme SOUPS.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose.

# SOUPE DE CAROTTES



PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 20 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

|                          |                               |
|--------------------------|-------------------------------|
| 250 g de carottes pelées | 7 g de gingembre frais        |
| ½ oignon pelé            | 480 ml de bouillon de poulet* |
| 2 gousses d'ail          | Feuilles de coriandre fraîche |
| 30 ml d'huile d'olive    | Sel, poivre                   |

- 1 Faites cuire les carottes et l'oignon dans le bouillon de poulet, puis faites-les revenir à la poêle avec l'ail.
- 2 Versez l'ensemble, avec le bouillon, dans le bol.
- 3 Ajoutez le gingembre et l'huile d'olive.
- 4 Salez, poivrez. Lancez le programme SOUPS.
- 5 Servez bien chaud dans des petits bols individuels et décorez de feuilles de coriandre.

\* Allergènes: cette recette contient des traces de gluten.



# SOUPE DE PANAIS ET POMME



PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 30 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

350 g de panais  
1 pomme  
½ oignon  
1 échalote

10 g de curry  
70 ml de lait d'amande\*  
10 g de noisettes concassées\*  
Sel, poivre

- 1 Pelez l'oignon et l'échalotes, émincez-les. Dans une casserole, faites-les revenir dans de l'huile d'olive jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
- 2 Épluchez le panais et la pomme. Coupez-les en petits dés puis ajoutez-les à la casserole.
- 3 Ajoutez le curry, mélangez et ajoutez environ 600 ml d'eau.
- 4 Laissez cuire 30 minutes à feu doux. Laissez tiédir.
- 5 Versez la préparation dans le bol. Ajoutez le lait d'amande. Lancez le programme SOUPS.
- 6 Décorez le dessus de noisettes concassées.
- 7 Salez, poivrez. Servez bien chaud.

\* Allergènes: cette recette contient des fruits à coque.

# GREEN SOUPE



PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 30 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

1 courgette  
½ poireau  
1 botte d'asperges vertes  
½ branche de céleri\*  
1 oignon

2 gousses d'ail  
10 g de coriandre  
2 c.s. de feta émiettée\*  
Sel, poivre

- 1 Coupez la courgette et la branche de céleri en morceaux. Supprimez la base fibreuse des asperges.
- 2 Pelez puis émincez l'ail et l'oignon. Dans une casserole, versez tous les légumes couverts d'eau aux  $\frac{3}{4}$ . Salez et portez à ébullition.
- 3 Laissez cuire à couvert et à feu doux pendant 30 minutes. Laissez tiédir.
- 4 Versez la préparation dans le bol en ajoutant la coriandre ciselée. Lancez le programme SOUPS.
- 5 Servez avec de la feta émiettée sur le dessus.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose et du céleri.



# SMOOTHIE ORANGE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRES :



4 abricots bien mûrs  
½ banane

3 oranges ou  
250 ml de jus d'orange  
10 glaçons

- 1 Dénoyautez les abricots. Coupez la banane en morceaux. Placez-les dans le bol avec les glaçons.
- 2 Coupez les oranges en 2. Placez le presse-agrumes sur le bol. Pressez les oranges.
- 3 Mixez en fonction SMOOTHIE.



## SMOOTHIE VERT

Remplacez la ½ banane par un ½ ananas et les 4 abricots par 2 poignées d'épinards. Procédez de la même manière pour le reste de la recette.  
Buvez bien fais.

# SMOOTHIE EXOTIQUE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRES :



1 kiwi  
¼ d'ananas  
1 mangue bien mûre

3 oranges ou  
250 ml de jus d'orange  
10 glaçons

- 1 Coupez les oranges en 2. Placez le presse-agrumes sur le bol. Pressez les oranges.
- 2 Pelez les fruits, retirez le cœur de l'ananas et coupez-les en morceaux. Ajoutez dans le bol les glaçons et les fruits.
- 3 Mixez en fonction SMOOTHIE.



# SMOOTHIE FRAISE, FRAMBOISE, MELON



PRÉPARATION : 10 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

1 melon  
200 g de fraises

200 g de framboises  
8 glaçons

- 1 Enlevez les graines et la peau du melon puis coupez-le en morceaux. Équeutez les fraises. Rincez rapidement les framboises.
- 2 Placez tous les ingrédients dans le bol et mixez en fonction SMOOTHIE.
- 3 Servez très frais.

ASTUCE : vous pouvez supprimer les glaçons si vous utilisez des framboises surgelées.

# GREEN SMOOTHIE



PRÉPARATION : 10 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRES :  ou  

1 pomme verte  
1 cm de gingembre frais  
50 g de pousses d'épinards  
½ avocat

4 glaçons  
½ citron vert  
200 ml d'eau  
15 ml de sirop d'agave (facultatif)

- 1 Pelez la pomme et coupez-la en deux. Retirez les pépins. Pelez l'avocat et le gingembre.
- 2 Placez le presse-agrumes sur le bol. Pressez le ½ citron vert.
- 3 Coupez la pomme en petits morceaux et le ½ avocat en dés. Placez les ingrédients dans le bol. Lancez le programme SMOOTHIE.

# GREEN KALE SMOOTHIE



Remplacez les pousses d'épinards par la même quantité de chou kale. N'hésitez pas à ajouter quelques feuilles de menthe pour accentuer la fraîcheur.



## SMOOTHIE BOOSTER



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

300 ml d'eau de coco  
110 g de myrtilles surgelées  
15 g de noix de coco séchée

15 g d'amandes grillées\*  
4 feuilles de menthe

- 1 Placez tous les ingrédients dans le bol.
- 2 Lancez le programme SMOOTHIE.
- 3 Servez bien frais.



## SMOOTHIE BOOSTER AUX GRAINES

Pour donner encore plus d'énergie à votre smoothie booster, ajoutez 15 g de trio de graines avant de mixer (recette p. 60).

\* Allergènes: ces recettes contiennent des fruits à coque.

## NUTRI SMOOTHIE



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

125 g de fruits rouges surgelés  
½ banane  
15 g de graines de chia

15 g de sirop d'agave ou miel  
200 ml d'eau de coco

- 1 Pelez et coupez la banane en rondelles.
- 2 Placez les ingrédients dans le bol. Lancez le programme SMOOTHIE.



# MATIN TONUS



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRES :  ou  

60 ml d'eau  
3 oranges ou 250 ml de jus d'orange

1 mangue  
6 glaçons

- 1 Coupez les oranges en 2. Placez le presse-agrumes sur le bol. Pressez les oranges. Coupez la mangue en morceaux.
- 2 Placez tous les ingrédients dans le bol.
- 3 Mixez en fonction SMOOTHIE.
- 4 Servez bien frais.

# ICE TEA PÊCHE



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

2 grosses pêches  
200 ml de thé Earl Grey

2 c.s. de miel  
6 glaçons

- 1 Préparez une tasse de thé Earl Grey peu infusé, et laissez-la refroidir.
- 2 Pelez et dénoyotez les pêches. Placez dans le bol les glaçons, les pêches, le thé et le miel puis mixez en fonction SMOOTHIE.

# ICE TEA CITRON MENTHE



Pour apporter encore plus de fraîcheur, remplacez les pêches par 1 gros citron jaune. Pelez et enlevez les pépins du citron. Ajoutez 4 feuilles de menthe après avoir mixé.



# GRANITÉ CITRON



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :



100 ml d'eau

1 gros citron jaune non traité

3 c.s de sirop de sucre de canne

12 glaçons

- 1 Prélevez l'équivalent d'1 cuillère à café de zeste de citron, réservez. Pelez à vif le citron, coupez-le en 4 et retirez les pépins. Versez l'eau en premier dans le bol, ajoutez les quarts de citron et le zeste, puis le sirop et les glaçons.
- 2 Mixez en fonction ICE, puis 10 secondes en vitesse 4.

# GRANITÉ PAMPLEMOUSSE



Remplacez le citron jaune par un pamplemousse rose. Procédez de la même manière pour le reste de la recette.

# FROZEN LIME



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :



40 ml de jus de pamplemousse

40 ml de sirop de menthe

2 boules de sorbet citron vert

- 1 Placez tous les ingrédients dans le bol en commençant par les liquides.
- 2 Mixez-les en fonction SMOOTHIE.



# VIRGIN MOJITO



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :



20 feuilles de menthe  
8 c.c. de sucre de canne  
250 ml d'eau gazeuse fraîche

2 citrons verts  
12 glaçons

- 1 Coupez les citrons en quartiers. Répartissez les feuilles de menthe, le sucre et les morceaux de citron dans les verres. Pilez afin d'extraire l'essence de menthe et le jus de citron.
- 2 Placez les glaçons dans le bol. Mixez en fonction ICE. Répartissez dans les verres. Ajoutez l'eau gazeuse. Mélangez.
- 3 Savourez à l'aide d'une paille.

# VIRGIN COLADA



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :



½ ananas  
200 ml de lait de coco frais

10 glaçons

- 1 Ôtez l'écorce de l'ananas, retirez le cœur et coupez-le en morceaux.
- 2 Placez dans le bol les glaçons, le lait de coco et l'ananas. Mixez en fonction SMOOTHIE.

Pour plus d'onctuosité, vous pouvez remplacer le lait de coco par de la crème de coco.



## MILKSHAKE COCO-MANGO



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :  700 ou

400 g de pulpe de mangue

2 c.c. de miel

125 ml de lait de coco

10 glaçons

1 citron vert en jus

- 1 Placez tous les ingrédients dans le bol en commençant par le lait de coco et mixez en fonction SMOOTHIE.
- 2 Servez aussitôt bien frais.

## MILKSHAKE À LA FRAISE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :  700 ou

230 g de fraises

2 c.s. de miel

170 ml de lait\*

8 glaçons

- 1 Lavez les fraises et équeutez-les. Placez tous les ingrédients dans le bol.
- 2 Mixez en fonction SMOOTHIE.

## MILKSHAKE À LA FRAMBOISE



Remplacez les fraises par la même quantité de framboises. Procédez de la même manière pour le reste de la recette. Vous pouvez ajouter quelques feuilles de menthe pour plus de fraîcheur.

\* Allergènes: ces recettes contiennent du lactose.



# RED MILKSHAKE À LA MENTHE



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

250 ml de lait de coco  
185 g de fruits rouges surgelés  
1 yaourt à la vanille ou noix de coco\*

3 feuilles de menthe  
15 g de sirop d'agave ou sirop de riz

- 1 Placez tous les ingrédients dans le bol.
- 2 Mixez en continu en fonction SMOOTHIE.
- 3 Servez aussitôt bien frais.



## RED SHAKE YAOURT

Remplacez le lait de coco par 2 yaourts à la vanille ou à la noix de coco selon votre préférence. Procédez de la même manière pour le reste de la recette.

\* Allergènes: ces recettes contiennent du lactose.

# MILKSHAKE ÉNERGIE



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

125 ml de jus de grenade  
1 yaourt à la vanille\*  
125 g de framboises surgelées

4 fraises équeutées  
15 g de trio de graines\* (cf p. 60)  
15 g de miel

- 1 Placez tous les ingrédients dans le bol.
- 2 Mixez en fonction SMOOTHIE.
- 3 Servez bien frais.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose et des fruits à coque.



# SHAKE BANANE AVOCAT



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

180 ml de lait demi-écrémé\*

2 bananes

½ avocat

240 ml de glaçons

15 g de sucre en poudre

- 1 Dénoyotez l'avocat, épluchez les bananes et coupez le tout en dés.
- 2 Placez tous les ingrédients dans le bol.
- 3 Mixez en fonction SMOOTHIE.
- 4 Buvez bien frais.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose.

# LASSI PÊCHE À LA ROSE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

4 yaourts\*

250 ml de lait\*

2 pêches

2 c.s. de sucre semoule

4 c.s. de sirop de rose

- 1 Pelez et dénoyotez les pêches. Coupez-les en morceaux.
- 2 Placez tous les ingrédients dans le bol et mixez en fonction SMOOTHIE.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose.

# LASSI ÉPICÉ



PRÉPARATION : 5 min

POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

REPOS : 1 H

4 yaourts\*

250 ml de lait\*

4 c.s. de sucre semoule

10 pistaches nature\*

½ c.c. de cardamome moulue

1 pistil de safran

amandes effilées (optionnel)\*

- 1 Laissez infuser quelques minutes le pistil de safran dans 1 cuillère à soupe d'eau.
- 2 Mixez en fonction SMOOTHIE tous les ingrédients sauf les amandes. Réservez au réfrigérateur au moins 1 heure avant dégustation. Pendant ce temps, faites légèrement revenir dans une poêle à sec les amandes.
- 3 Servez dans des verres hauts, parsemez d'amandes effilées.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose et des fruits à coque.



# MILKSHAKE TROPICAL



PRÉPARATION : 10 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

250 ml de lait de coco

80 ml d'eau de coco

20 g de feuilles de chou kale

140 g d'ananas

55 g de banane surgelée

¼ de citron vert

2 c.c. de graines de chia

2 gros glaçons

- 1 Placez tous les ingrédients dans le bol.
- 2 Mixez en continu en fonction SMOOTHIE.
- 3 Servez aussitôt bien frais.

# SHAKE YAOURT AUX FRUITS ROUGES



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :  ou 

125 g de framboises

125 g de myrtilles

1 yaourt velouté\*

1 verre de lait\*

1 c.c. de miel

- 1 Placez le lait, le yaourt puis les autres ingrédients dans le bol.
- 2 Mixez en fonction SMOOTHIE.

# CRUNCHY SHAKE YAOURT AUX FRUITS ROUGES



Pour apporter du croquant, rajoutez en fin de préparation 30 g de muesli aux fruits rouges.

\* Allergènes: ces recettes contiennent du lactose.



# LAIT D'AMANDE



PRÉPARATION : 10 min POUR 450 ml FILTRÉ ACCESSOIRE : 

100 g d'amandes émondées\* 500 ml d'eau de source

- 1 Placez les amandes dans le bol.
- 2 Ajoutez l'eau de source. Mixez 10 secondes en vitesse 2 puis 50 secondes en vitesse 4.
- 3 Vous pouvez filtrer le lait pour enlever la pulpe, puis conservez au réfrigérateur 30 minutes pour le déguster bien frais.



# LAIT DE CAJOU GOURMAND

- 1 Remplacez les amandes par la même quantité de noix de cajou\*.
- 2 Ajoutez au lait non filtré 3 dattes dénoyautées, 1 c.c. d'extrait de vanille et 1 c.s. de sirop d'érable ou d'agave.
- 3 Mixez 10 secondes en vitesse 2 puis 20 secondes en vitesse 4.

\* Allergènes: ces recettes contiennent des fruits à coque.

Astuce : pour un plus grand rendement, faites tremper vos amandes ou noix de cajou pendant 8 heures avant préparation.

# LAIT DE PISTACHE



PRÉPARATION : 10 min POUR 500 ml FILTRÉ ACCESSOIRE :  REPOS : 30 MIN

100 g de pistaches non salées, non grillées\* 500 ml d'eau de source

- 1 Placez les pistaches dans le bol.
- 2 Ajoutez l'eau de source. Mixez en vitesse 4 pendant 60 secondes.
- 3 Vous pouvez filtrer le lait pour enlever la pulpe, puis conservez au frais 30 minutes pour le déguster bien frais.

Astuces : avant de mixer, ajouter 1 c.s de sirop d'érable ou d'agave et 1 c.c. d'extrait de vanille. Cela vous permettra d'obtenir un lait végétal avec encore plus de saveurs.

Pour un plus grand rendement, faites tremper vos pistaches pendant 8 heures avant préparation.

\* Allergènes: cette recette contient des fruits à coque.



# DÉLICE VELOUTÉ AUX POIRES



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :



400 g de poires au sirop\*  
1 pincée de cannelle  
15 g de sirop d'érable\*

2 yaourts veloutés\*  
10 glaçons

- 1 Placez tous les ingrédients dans le bol en commençant par le yaourt et mixez en fonction SMOOTHIE.
- 2 Ajoutez le sirop des poires selon la consistance désirée.
- 3 Servez aussitôt bien frais.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose et des traces de sulfites.

# FRAPPÉ AU CAMEL



PRÉPARATION : 5 min

POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE :



1 expresso  
300 ml de lait\*  
12 glaçons

15 g de sucre  
2 c.s. de caramel liquide  
Crème chantilly\* (facultatif)

- 1 Placez tous les ingrédients (sauf la chantilly) dans le bol et mixez en fonction SMOOTHIE.
- 2 Répartissez dans les verres et recouvrez de crème chantilly.

# FRAPPÉ GOURMAND À LA VANILLE



Remplacez le caramel liquide par 2 boules de glace vanille... encore plus frais et gourmand !

\* Allergènes: ces recettes contiennent du lactose.



# SMOOTHIE BOWL VEGGIE



PRÉPARATION : 10 min POUR 1 À 2 BOLS

ACCESSOIRE :  ou 

125 ml de lait de soja ou d'amandes\*  
150 g de fraises équeutées  
110 g de banane en morceaux  
25 g de flocons 5 céréales\*  
1 c.s. de graines de lin  
1 c.s. de sirop d'agave  
1 c.c. d'extrait de vanille

POUR LE TOPPING :  
40 g de muesli au choix\*  
2 fraises ciselées  
2 c.s. de chips de banane  
1 c.s. de graines de tournesol

- 1 Placez tous les ingrédients (hors topping), en commençant par le liquide, dans le bol.
- 2 Mixez en fonction SMOOTHIE.
- 3 Versez la préparation dans un bol puis ajoutez au-dessus le muesli, les fraises, les chips de banane et les graines de tournesol.

\* Allergènes: cette recette contient du gluten, du soja, des fruits à coque et des traces de sésame.

# SMOOTHIE BOWL AUX FRAISES



PRÉPARATION : 10 min POUR 1 À 2 BOLS

ACCESSOIRE :  ou 

150 g de fraises  
25 g de flocons d'avoine\*  
100 g de banane  
1 c.s. de miel  
125 ml de lait de soja (ou autre)\*

POUR LE TOPPING :  
2 fraises émincées  
40 g de muesli\*  
2 c.s. de chips de pomme  
1 c.s. de graines de courges

- 1 Équeutez les fraises, pelez la banane et coupez-les en morceaux. Ajoutez les ingrédients dans l'ordre indiqué.
- 2 Mixez 5 secondes en vitesse 2 puis 30 secondes environ en vitesse 4. Versez dans un bol et ajoutez le muesli, les fraises émincées, quelques chips de pomme et graines de courges.

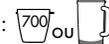
\* Allergènes: cette recette contient du gluten, du soja et des traces de fruits à coque et de sésame.



# BOWL CHOCO, COCO, NOISETTES



PRÉPARATION : 10 min POUR 1 À 2 BOLS

ACCESSOIRE :  700 ou 

50 g de noisettes\*  
1 banane  
4 c.s. de cacao  
4 glaçons  
150 ml de lait de coco

POUR LE TOPPING :  
15 g de chips de banane  
Noisettes concassées\*  
Copeaux de noix de coco  
Copeaux de chocolat  
Graines de sésame\*

- 1 Pelez et coupez la banane en tranches. Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué. Mixez 10 secondes en vitesse 2 puis 40 secondes en vitesse 4.
- 2 Versez dans un bol et ajoutez quelques noisettes concassées, copeaux de noix de coco et de chocolat, chips de banane et graines de sésame.

\* Allergènes: cette recette contient des fruits à coque et du sésame.

# GREEN SMOOTHIE BOWL



PRÉPARATION : 10 min POUR 1 À 2 BOLS

ACCESSOIRE :  700 ou 

120 ml d'eau de coco  
½ avocat  
30 g d'épinards  
150 g de mangue

1 c.s. de graines de tournesol  
1 c.s. de graines de chia  
30 g de myrtilles  
30 g de flocons de noix de coco

- 1 Dénoyautez, pelez et coupez en morceaux le ½ avocat et la mangue.
- 2 Dans le bol, placez l'eau de coco, l'avocat, les épinards, la mangue et les graines de chia.
- 3 Lancez le programme SMOOTHIE.
- 4 Disposez le smoothie dans un bol et décorez le dessus de myrtilles, graines de tournesol et flocons de noix de coco.



# CRUNCHY BOWL AUX FIGUES



PRÉPARATION : 5 min

POUR 1 À 2 BOLS

ACCESSOIRE : 700 ou

250 g de figues fraîches  
100 ml de lait d'amande\*  
1 yaourt nature de soja\*

15 g de sirop d'agave\*  
30 g de muesli au chocolat\*

- 1 Lavez et coupez les figues en deux puis déposez-les dans le bol.
- 2 Ajoutez le lait d'amande, le yaourt de soja et le sirop d'agave puis mixez en fonction SMOOTHIE.
- 3 Versez dans un bol puis décorez le dessus de figues tranchées et de muesli.

\* Allergènes: cette recette contient du gluten, du soja, du lactose, des fruits à coque et des traces de sésame.

# PORRIDGE AU LAIT D'AMANDE



PRÉPARATION : 15 min

REPOS : 7 h

POUR 1 à 2 BOLS

ACCESSOIRE :

300 ml de lait d'amande\*  
20 g de graines de chia  
1 banane

¼ c.c. de cannelle  
Fruits frais de saison pour la garniture

- 1 La veille, placez le lait, les graines de chia, la banane et la cannelle dans le bol. Mixez en fonction SMOOTHIE.
- 2 Mélangez avec une spatule pendant 45 secondes.
- 3 Transférez la préparation dans un bol. Laissez-la reposer environ 7 heures.
- 4 Le lendemain, servez avec des fruits frais sur le dessus.

\* Allergènes: cette recette contient des fruits à coque.

# PUDDING AUX DATTES



PRÉPARATION : 15 min

REPOS : 7 h

POUR 1 à 2 BOLS

ACCESSOIRE : 700 ou

15 g de graines de chia  
250 ml de lait d'amande ou de soja\*  
1 c.c. de sirop d'agave

30 g de yaourt à la noix de coco\*  
2 dattes fraîches pour la garniture

- 1 La veille, placez les graines de chia, le sirop d'agave, le yaourt et le lait végétal dans le bol. Mixez en fonction SMOOTHIE.
- 2 Mettez dans un bol. Laissez reposer environ 7 heures.
- 3 Servez frais avec les dattes fraîches sur le dessus.

\* Allergènes: cette recette contient du soja, du lactose et des fruits à coque.



# BEURRE DE CACAHUÈTES



PRÉPARATION : 5 min

ACCESSOIRE : 

420 g de cacahuètes grillées non salées\* 30 g d'huile au choix

- 1 Mettez les cacahuètes dans le bol avec l'huile.
- 2 Mixez en vitesse 1 pendant 30 secondes.
- 3 Arrêtez pour mélanger à l'aide de la spatule ou d'une cuillère.
- 4 Mixez à nouveau pendant 30 secondes en vitesse 2 et augmentez en vitesse 3 pour la fin.
- 5 Conservez dans un petit bol.

\* Allergènes: cette recette contient de l'arachide.

# PURÉE D'AMANDES



PRÉPARATION : 5 min

ACCESSOIRE : 

550 g d'amandes grillées non salées\* 60 ml d'huile d'amande

- 1 Mettez les amandes dans le bol avec l'huile.
- 2 Mixez en vitesse 1 pendant 30 secondes.
- 3 Arrêtez le Blender pour mélanger à l'aide de la spatule ou d'une cuillère.
- 4 Mixez à nouveau pendant 30 secondes en vitesse 2 et augmentez en vitesse 3 pour la fin.
- 5 Conservez dans un petit bol.

\* Allergènes: cette recette contient des fruits à coque.

# TRIO DE GRAINES



PRÉPARATION : 5 min

ACCESSOIRE : 

50 g de graines de lin 20 g d'amandes grillées\*  
35 g de graines de tournesol

- 1 Placez les ingrédients dans le Mini bol.
- 2 Mixez en fonction PULSE jusqu'à obtention d'une poudre.
- 3 Mettez dans un récipient et conservez au réfrigérateur.

\* Allergènes: cette recette contient des fruits à coque.



# CRÈME GLACÉE AUX MYRTILLES



PRÉPARATION : 5 min POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE 

200 ml de crème liquide allégée\*  
1 blanc d'œuf\*

40 g de sucre  
250 g de myrtilles surgelées

- 1 Placez les ingrédients dans le bol, mixez en fonction DESSERTS en vous aidant de la spatule pour rabattre le mélange.
- 2 Arrêtez dès que le mélange est homogène. Éventuellement, sélectionnez la vitesse 3 en fin de préparation pour obtenir un mélange plus onctueux.

\* Allergènes: cette recette contient de l'œuf et du lactose.

# CRÈME GLACÉE AUX CERISES



Remplacez les myrtilles par la même quantité de cerises surgelées. Pour réduire la quantité de sucre vous pouvez également le remplacer par 1 c.s. de sirop d'agave.

\* Allergènes: cette recette contient de l'œuf et du lactose.

# GOÛTER GLACÉ



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 ENFANTS

ACCESSOIRE 

100 g de fruits frais (ou en conserve)\*  
200 g de petits suisses aux fruits\*

8 glaçons

- 1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué. Mixez en fonction DESSERTS jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Utilisez la spatule si besoin.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose et des traces de sulfites.



# GLACÉ À LA PÊCHE



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE



3 pêches mûres  
2 c.s. de miel

12 glaçons

- 1 Pelez et dénoyotez les pêches.
- 2 Placez tous les ingrédients dans le bol en commençant par les pêches. Mixez 20 secondes en fonction DESSERTS puis 10 secondes en vitesse 3.
- 3 Si la texture est trop liquide, vous pouvez la raffermir en ajoutant une poignée de glaçons. Mixez à nouveau quelques secondes en vitesse 4.

# SORBET BANANE FRAMBOISES EXPRESS



PRÉPARATION : 5 min POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE



1 banane surgelée  
2 poignées de framboises surgelées

200 ml de jus d'orange

- 1 Placez dans le bol le jus d'orange et les fruits surgelés (non collés entre eux).
- 2 Mixez en fonction DESSERTS, tout en utilisant la spatule pour aider au mélange.
- 3 Arrêtez dès que le mélange semble homogène. Ne mixez pas trop pour éviter que la glace ne fonde et consommez aussitôt.

# SORBET BANANE FRAMBOISES DOUCEUR



Pour un goût plus doux, vous pouvez remplacer le jus d'orange par du jus de pomme.

Banane surgelée : au moins 3 heures avant, pelez et coupez la banane en morceaux de 1 à 2 cm environ. Placez-les dans un récipient au congélateur. Sortez-les 10 minutes avant la préparation.



# MIX CHOCO-BANANE



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE



4 boules de glace au chocolat

2 c.s. de lait\*

1 banane

1 c.s. de sirop d'érable\*

- 1 Placez dans le bol le lait, le sirop d'érable, la banane coupée en morceaux et la glace au chocolat.
- 2 Lancez le programme DESSERTS jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Aidez-vous de la spatule si nécessaire.



## MIX NOISETTE BANANE

Remplacez les boules de glace au chocolat par la même quantité de glace à la noisette.

Pour plus de gourmandise, vous pouvez rajouter des noisettes concassées en fin de préparation.

\* Allergènes: ces recettes contiennent du lactose et des traces de sulfites.

# FRAPPÉ AU CAFÉ



PRÉPARATION : 5 min POUR 2 PERSONNES

ACCESSOIRE



1 expresso bien serré

4 boules de glace au café

2 c.s. de sirop de sucre de canne

100 ml de crème liquide\*

- 1 Placez la crème liquide 15 minutes au congélateur.
- 2 Pendant ce temps, préparez votre tasse d'expresso et laissez-la refroidir.
- 3 Placez dans le bol : le café refroidi, le sirop, la crème et la glace. Mixez en fonction DESSERTS.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose.



# FROZEN YOGURT ABRICOT



PRÉPARATION : 5 min POUR 4 PERSONNES

ACCESSOIRE 

300 g d'abricots congelés  
2 pots de yaourt brassés\*  
1 c.s. de sirop de pêche

2 c.s. de sucre roux  
4 palets bretons\*

- 1 Sortez les fruits 10 minutes avant la préparation. Pendant ce temps, brisez les palets bretons dans le bol en mode PULSE, puis réservez.
- 2 Juste avant de servir, placez dans le bol le yaourt, le sirop, le sucre et les abricots. Mixez en fonction DÉSSERTS. Arrêtez dès que le mélange est homogène.
- 3 Répartissez la glace dans des verrines et ajoutez les miettes de palets sur le dessus.

Abricots congelés : la veille, lavez et dénoyautez les abricots. Coupez en petits morceaux et placez-les au congélateur. Attention, ils ne doivent pas former de blocs.

\* Allergènes: cette recette contient du gluten, de l'œuf et du lactose.

# MUFFINS À LA BANANE



PRÉPARATION : 15 min

CUISSON : 25 min

POUR 6 PERSONNES

ACCESSOIRE : 

2 bananes mûres  
135 g de farine\*  
155 g de sucre  
40 g de beurre fondu\*  
30 g de lait demi-écrémé\*

2 g de bicarbonate  
2 g de levure  
2 g de cannelle  
1 œuf\*  
Sel

- 1 Préchauffez votre four à 180 °C.
- 2 Dans le bol, mettez l'œuf, le lait, le sucre, les bananes écrasées et le beurre fondu. Mixez 5 secondes en vitesse 2 puis 15 secondes en vitesse 3.
- 3 Ajoutez la farine, le bicarbonate, la levure, la cannelle et une pincée de sel. Mixez 20 secondes en vitesse 1.
- 4 Utilisez la spatule pour rabattre la préparation.
- 5 Beurrez 6 moules individuels puis répartissez la préparation aux  $\frac{3}{4}$  environ (la préparation gonfle à la cuisson).
- 6 Faites cuire 25 minutes.

\* Allergènes: cette recette contient du gluten, de l'œuf et du lactose.



# PÂTE À CRÊPES



PRÉPARATION : 10 min

REPOS : 1 h

POUR 12 CRÊPES

ACCESSOIRE : 

250 g de farine\*

2 c.s. d'huile

3 œufs\*

1 pincée de sel

500 ml de lait\*

- 1 Placez tous les ingrédients dans le bol, en commençant par les œufs et en terminant par la farine.
- 2 Mettez en marche et augmentez progressivement la vitesse jusqu'à la vitesse 3 pendant 10 secondes environ. Laissez tourner ensuite 20 secondes en vitesse 4.
- 3 Laissez la pâte reposer 1 heure, les crêpes n'en seront que meilleures.

\* Allergènes: ces recettes contiennent de l'œuf, du gluten et du lactose (pas de gluten pour la pâte à galettes).

## PÂTE À CRÊPES LÉGÈRE



Pour des crêpes plus légères, vous pouvez remplacer  $\frac{1}{4}$  de lait par de la bière.

## PÂTE À GAULETTES



Pour réaliser des galettes, remplacez la farine de froment par de la farine de sarrasin.

# CRÈME AU CHOCOLAT



PRÉPARATION : 10 min

REPOS : 3 h

POUR 4 à 6 personnes

ACCESSOIRE : 

200 g de bon chocolat noir

250 ml de lait\*

1 œuf\*

- 1 Cassez le chocolat en carrés avant de le mettre dans le bol. Donnez quelques impulsions pour le réduire grossièrement en poudre.
- 2 Faites chauffer le lait, puis ajoutez le lait chaud dans le bol et faites fondre le chocolat en mixant 5 secondes en vitesse 1 puis 15 secondes en vitesse 3.
- 3 Ajoutez l'œuf entier et mixez 10 secondes.
- 4 Répartissez dans des ramequins ou verrines. Laissez prendre au réfrigérateur au moins 3 heures.

\* Allergènes: cette recette contient de l'œuf et du lactose.



# TAPENADE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 1 BOL

ACCESSOIRE : 

- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| 160 g d'olives dénoyautées   | ½ citron              |
| 1 anchois à l'huile d'olive* | 50 ml d'huile d'olive |
| 1 c.c. de moutarde*          | Poivre                |

- 1 Pressez le jus du demi-citron. Dans le mini bol, mettez tous les ingrédients et refermez soigneusement.
- 2 Mettez en marche 10 à 20 secondes en vitesse 2, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Mixez ensuite en vitesse 3 jusqu'à obtenir une pommade.

\* Allergènes: cette recette contient de la moutarde et du poisson.

# CRÈME D'AVOCAT



PRÉPARATION : 5 min

POUR 1 BOL

ACCESSOIRE : 

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 1 avocat bien mûr      | 2-3 gouttes de tabasco* |
| 1 petit oignon nouveau | 1 filet d'huile d'olive |
| 1 yaourt velouté*      | Sel, poivre             |
| ½ citron vert          |                         |

- 1 Pelez l'avocat et coupez-le en gros morceaux. Coupez l'oignon en 2. Pressez le jus du citron vert.
- 2 Placez l'huile, le yaourt puis les autres ingrédients dans le mini bol. Refermez et mixez en vitesse 1 pendant 30 secondes, puis en vitesse 2 pendant 10 secondes environ jusqu'à obtenir une purée homogène.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose et des traces de sulfites.

# RILLETTE DE THON



PRÉPARATION : 5 min

POUR 1 BOL

ACCESSOIRE : 

- |                                     |                      |
|-------------------------------------|----------------------|
| 1 boîte de thon au naturel (200 g)* | ½ citron             |
| 3 c.s. de crème liquide*            | Ciboulette           |
| 1 c.c. d'huile d'olive              | Fleur de sel, poivre |
| 1 c.c. de moutarde*                 |                      |

- 1 Émiettez grossièrement le thon et ciselez la ciboulette. Placez l'huile, le jus de citron pressé puis les autres ingrédients dans le mini bol. Mixez 20 secondes en vitesse 1.

\* Allergènes: cette recette contient de la moutarde, du lactose et du poisson.

# HOUMOUS DE CŒURS DE PALMIER



PRÉPARATION : 5 min

POUR 1 BOL

ACCESSOIRE :



200 g de cœurs de palmier  
1 petit oignon nouveau  
½ gousse d'ail  
½ yaourt velouté\*

1 c.c. de jus de citron  
5 c.s. d'huile d'olive  
Piment d'Espelette

- 1 Égouttez les cœurs de palmier et coupez-les en tronçons de 2 cm environ. Pelez et dégermez la gousse d'ail, pressez-la au-dessus du bol. Coupez l'oignon en 4. Placez l'huile d'olive, le jus de citron, le yaourt puis les autres ingrédients dans le mini bol et refermez.
- 2 Mixez en vitesse lente (0,5-1) environ 20 secondes puis augmentez progressivement jusqu'à la vitesse 2.

\* Allergènes: cette recette contient du lactose.

# CRÈME DE POIVRON ROUGE



PRÉPARATION : 10 min

POUR 2 BOLS

ACCESSOIRE :



120 ml d'eau  
170 g de poivrons rouges grillés  
30 ml d'huile d'olive  
120 g de purée de sésame\*  
40 ml de jus de citron

2 gousses d'ail  
5 g de Tabasco\*  
720 g de pois chiche en boîte  
1 c.c. de cumin en poudre  
Sel, poivre

- 1 Placez tous les ingrédients dans le bol.
- 2 Mixez 10 secondes en vitesse 1 puis 20 secondes en vitesse 2.
- 3 Utilisez la spatule pour rabattre la préparation si besoin.
- 4 Versez le mélange dans un bol de présentation.
- 5 Servez bien frais.

\* Allergènes: cette recette contient du sésame et des traces de sulfites.

# SAUCE AUX HERBES



PRÉPARATION : 5 min

POUR 1 BOL

ACCESSOIRE :



- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| 1 yaourt velouté*              | 1 poignée d'herbes fraîches<br>(ciboulette, cerfeuil...) |
| ½ c.c. de moutarde*            |  |
| 1 c.s. de vinaigre balsamique* | Sel, poivre  |

- 1 Lavez et essuyez soigneusement vos herbes. Coupez-les grossièrement. Placez dans le mini bol le yaourt, la moutarde et le vinaigre puis les herbes.
- 2 Mixez 20 secondes en vitesse 2.

\* Allergènes: cette recette contient de la moutarde, du lactose et des traces de sulfites.

# SAUCE VIERGE



PRÉPARATION : 5 min

POUR 1 BOL

ACCESSOIRE :



ou



- |  |  |
|--|--|
| 1 tomate en chair<br>(type cœur de bœuf) | 1 c.s. de jus de citron                                |
| 1 petit oignon nouveau                   | 1 poignée d'herbes fraîches<br>(ciboulette, persil...) |
| 150 ml d'huile d'olive                   | Sel, poivre  |

- 1 Lavez et essuyez soigneusement vos herbes. Coupez-les grossièrement.
- 2 Lavez (éventuellement pelez) la tomate et coupez-la en morceaux. Coupez l'oignon en 2.
- 3 Placez tous les ingrédients dans le bol. Mixez 20 secondes en vitesse 3/4.

## SAUCE PIQUANTE LATINO



PRÉPARATION : 5 min

POUR 1 BOL

ACCESSOIRE :



|                     |                         |
|---------------------|-------------------------|
| 4 piments verts     | 2 c.s. de jus de citron |
| ¼ d'oignon          | 2 c.s. d'huile d'olive  |
| 1 brin de coriandre | 3 c.c. de vinaigre*     |
| 1 brin de persil    | 1 c.c. de fleur de sel  |

- 1 Ouvrez les piments, retirez les pépins et coupez-les en morceaux de 2 cm. Coupez l'oignon en dés de 2 cm.
- 2 Placez tous les ingrédients dans le mini bol : mixez 20 secondes en vitesse 1.

\* Allergènes: cette recette contient des traces de sulfites.

## SAUCE VÉGAN À L'AVOCAT



PRÉPARATION : 10 min

POUR 1 BOL

ACCESSOIRE :



|                         |                                 |
|-------------------------|---------------------------------|
| 4 c.c. de jus de citron | 60 ml d'huile végétale au choix |
| 1 avocat                | Sel, poivre                     |
| 240 ml d'eau chaude     |                                 |

- 1 Placez le jus de citron, l'avocat, l'eau chaude, le sel et le poivre dans le bol.
- 2 Mixez 30 secondes en vitesse 2.
- 3 Réduisez la vitesse et ajoutez l'huile végétale lentement jusqu'à obtention de la texture souhaitée.

## SAUCE VÉGAN AGRUME ET AVOCAT



Pour apporter un peu de fraîcheur, ajoutez la pulpe d'un pamplemousse rose en fin de préparation.



## SEL AUX ÉPICES



PRÉPARATION : 5 min POUR 1 POT

ACCESSOIRE : 

2 c.c. de graines de coriandre  
1 c.c. de graines de poivre noir

1 c.c. de graines de cumin  
2 anis étoilés

- 1 Mixez toutes les épices dans le mini bol 40 secondes en vitesse 4.
- 2 Ouvrez, ajoutez 200 g de sel. Refermez et secouez pour mélanger.  
Parfume agréablement l'eau de cuisson du riz.

## SEL THAÏ



PRÉPARATION : 5 min POUR 1 POT

ACCESSOIRE : 

1 c.c. de poivre noir  
1 c.c. d'ail séché  
1 c.c. de chili  
1 c.c. de gingembre moulu

1 c.s. de graines de coriandre  
1 c.c. de basilic séché  
1 c.c. de citronnelle séchée

- 1 Mixez toutes les épices dans le mini bol 40 secondes en vitesse 4.
- 2 Ouvrez, ajoutez 200 g de sel. Refermez et secouez pour mélanger.

## SUCRE POUR THÉ GLACÉ



PRÉPARATION : 5 min POUR 1 POT

ACCESSOIRE : 

1 bâton de cannelle  
1 c.c. de gingembre

2 gousses de cardamome  
1 clou de girofle

- 1 Mixez toutes les épices dans le mini bol 40 secondes en vitesse 4.
- 2 Ouvrez, ajoutez 200 g de sucre. Refermez et secouez pour mélanger.

## SUCRE ÉNERGISANT



PRÉPARATION : 5 min POUR 1 POT

ACCESSOIRE : 

1 c.s. de baies de goji  
1 c.s. de fleurs d'hibiscus séchées

1 c.s. de zestes de citron vert  
½ c.c. de gingembre moulu

- 1 Mixez tous les ingrédients dans le mini bol 40 secondes en vitesse 4.
- 2 Ouvrez, ajoutez 200 g de sucre. Refermez et secouez pour mélanger.

# MÉLANGE D'ÉPICES POUR BARBECUE



PRÉPARATION : 5 min

CUISSON : 5 min

POUR 1 POT

ACCESSOIRE :

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1 c.s. de graines de coriandre  | 1 c.c. de curry          |
| 1 c.s. de grains de poivre noir | 1 piment langue d'oiseau |
| 1 c.c. de graines de moutarde*  | 1 c.c. de thym séché     |
| 2 c.c. de graines de cumin      | 2 c.s. de fleur de sel   |

- 1 Dans une poêle en inox à fond épais, faites griller les graines de coriandre, poivre, moutarde et cumin à feu moyen. Mélangez pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme. Laissez refroidir.
- 2 Placez les épices grillées dans le mini bol, ajoutez le reste des ingrédients.
- 3 Mixez en vitesse 4 environ 10 secondes jusqu'à obtenir une poudre fine.

\* Allergènes: cette recette contient de la moutarde.

# PÂTE DE CURRY MAISON



PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 5 min

POUR 1 POT

ACCESSOIRE :

- |                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 2 c.s. d'huile d'olive extra vierge | 2 c.c. de 5 épices          |
| 1 oignon                            | 2 gousses de cardamome      |
| 1 c.c. de graines de cumin          | 1 bâton de cannelle         |
| 1 c.c. de graines de coriandre      | 2 c.c. de curcuma           |
| 1 c.c. de clous de girofle          | 2 c.c. de piment de Cayenne |
| 2 c.c. de graines de poivre noir    | 1 cm de gingembre frais     |
| 2 c.s. de graines de moutarde*      |                             |

- 1 Mixez toutes les épices sèches dans le mini bol 40 secondes en vitesse 3, jusqu'à obtenir une poudre fine. Réservez.
- 2 Pelez et hachez l'oignon. Faites revenir l'oignon à feu doux dans l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Pendant ce temps, pelez et râpez le morceau de gingembre.
- 3 Ajoutez les épices moulues et le gingembre aux oignons, laissez cuire 5 minutes.

\* Allergènes: cette recette contient de la moutarde.

# CHUTNEY DE MANGUE À LA MENTHE



PRÉPARATION : 5 min POUR 1 POT

ACCESSOIRE : 

- |                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| 1 poignée de feuilles de menthe | 180 g de mangue |
| 1 oignon moyen                  | Sel             |
| 4 chilis verts                  |                 |

- 1 Pelez la mangue et retirez le noyau. Coupez-la en dés de 2 cm.
- 2 Mixez les feuilles de menthe, la mangue et l'oignon 30 secondes en vitesse 2 jusqu'à obtenir une pâte fine. Assaisonnez à votre convenance.

# CHUTNEY TOMATE CHILI



PRÉPARATION : 10 min

CUISSON : 5 min

POUR 1 POT

ACCESSOIRE : 

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1 c.c. de graines de coriandre | 1 gousse d'ail                 |
| 2 clous de girofle             | 1 c.s. d'huile d'olive         |
| 1 piment oiseau                | 100 ml de vinaigre balsamique* |
| 1 bâton de cannelle            | 1 c.s. de miel                 |
| 2 tomates                      | 1 c.s. de gingembre frais râpé |
| 1 oignon moyen                 | 1 c.c. de sel                  |

- 1 Dans une poêle en inox à fond épais, faites griller à sec les graines de coriandre, les clous de girofle, le piment oiseau et le bâton de cannelle à feu moyen. Mélangez pendant 2 à 3 minutes.
- 2 Mixez les épices 10 secondes en vitesse 4 dans le mini bol et réservez.
- 3 Coupez les tomates en morceaux. Pelez et coupez grossièrement l'oignon et l'ail. Placez les tomates, l'oignon et l'ail dans le mini bol, appuyez 2 à 3 fois sur la touche Pulse. Faites revenir ce hachis à la poêle à feu doux dans un peu d'huile.
- 4 Ajoutez le vinaigre, les épices et le sel, en remuant sans cesse. Dès ébullition, ajoutez le miel et le gingembre.
- 5 Laissez cuire 5 minutes, en remuant. Laissez refroidir avant de déguster.

\* Allergènes: cette recette contient des traces de sulfites.

# INDEX THÉMATIQUE

.....

## SOUPES

---

|                |    |  |    |
|----------------|----|--|----|
| Betterave..... | 20 | Panais et pomme .....                    | 28 |
| Carottes.....  | 26 | Velouté avococo .....                    | 22 |
| Gaspacho.....  | 20 | Velouté cocobroco .....                  | 22 |
| Green.....     | 28 | Velouté de lentilles corail.....         | 24 |
| Maman.....     | 26 | Velouté de petits pois à la menthe ..... | 24 |

## SMOOTHIES & Cie

---

|                                |    |                             |    |
|--------------------------------|----|-----------------------------|----|
| Booster .....                  | 34 | Ice tea citron menthe ..... | 36 |
| Booster aux graines.....       | 34 | Ice tea pêche.....          | 36 |
| Exotique.....                  | 30 | Matin tonus .....           | 36 |
| Fraise, framboise, melon ..... | 32 | Nutri .....                 | 34 |
| Frozen lime .....              | 38 | Orange .....                | 30 |
| Granité citron .....           | 38 | Vert .....                  | 30 |
| Granité pamplemousse .....     | 38 | Virgin colada .....         | 40 |
| Green.....                     | 32 | Virgin mojito.....          | 40 |
| Green kale.....                | 32 |                             |    |

## MILKSHAKES & LAITS

---

|                                 |    |                              |    |
|---------------------------------|----|------------------------------|----|
| Banane avocat .....             | 46 | Fruits rouges.....           | 48 |
| Coco-mango.....                 | 42 | Lait d'amande .....          | 50 |
| Crunchy fruits rouges.....      | 48 | Lait de cajou gourmand ..... | 50 |
| Délice velouté aux poires ..... | 52 | Lait de pistache.....        | 50 |
| Énergie .....                   | 44 | Lassi épicé .....            | 46 |
| Fraise .....                    | 42 | Lassi pêche à la rose .....  | 46 |
| Framboise.....                  | 42 | Red à la menthe.....         | 44 |
| Frappé caramel .....            | 52 | Red shake yaourt .....       | 44 |
| Frappé vanille .....            | 52 | Tropical .....               | 48 |

## PETIT DÉJEUNER

---

|                                  |    |                                |    |
|----------------------------------|----|--------------------------------|----|
| Beurre de cacahuètes .....       | 60 | pudding aux dattes.....        | 58 |
| Bowl choco, coco, noisettes..... | 56 | Purée d'amandes .....          | 60 |
| Crunchy bowl aux figues.....     | 58 | Smoothie bowl aux fraises..... | 54 |
| Green smoothie bowl .....        | 56 | Smoothie bowl veggie .....     | 54 |
| Porridge au lait d'amande.....   | 58 | Trio de graines .....          | 60 |

## DESSERTS

---

|                                  |    |                                       |    |
|----------------------------------|----|---------------------------------------|----|
| Crème au chocolat.....           | 70 | Mix noisettes banane.....             | 66 |
| Crème glacée aux cerises .....   | 62 | Muffins à la banane .....             | 68 |
| Crème glacée aux myrtilles ..... | 62 | Pâte à crêpes.....                    | 70 |
| Frappé au café .....             | 66 | Pâte à crêpes légère.....             | 70 |
| Frozen yogurt abricot .....      | 68 | Pâte à galettes .....                 | 70 |
| Glacé à la pêche .....           | 64 | Sorbet banane framboises douceur ...  | 64 |
| Goûter glacé .....               | 62 | Sorbet banane framboises express .... | 64 |
| Mix choco-banane .....           | 66 |                                       |    |

## SAUCES

---

|                                   |    |                             |    |
|-----------------------------------|----|-----------------------------|----|
| Crème d'avocat .....              | 72 | Sauce aux herbes .....      | 74 |
| Crème de poivron rouge.....       | 73 | Tapenade.....               | 72 |
| Houmous de cœurs de palmier ..... | 73 | Végan agrume et avocat..... | 75 |
| Piquante latino.....              | 75 | Végan à l'avocat .....      | 75 |
| Rillettes de thon .....           | 72 | Vierge .....                | 74 |

## ASSAISONNEMENTS

---

|                                     |    |                            |    |
|-------------------------------------|----|----------------------------|----|
| Chutney de mangue à la menthe.....  | 79 | Sel aux épices .....       | 77 |
| Chutney tomate chili.....           | 79 | Sel thai .....             | 77 |
| Mélange d'épices pour barbecue..... | 78 | Sucre énergisant .....     | 77 |
| Pâte de curry maison.....           | 78 | Sucre pour thé glacé ..... | 77 |

# INDEX DES FRUITS & LÉGUMES



|                                      |                                    |   |
|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <b>ABRICOT</b>                       | <b>ASPERGE</b>                     | <b>CITRON</b>                           |
| Frozen yogurt abricot ..... 68       | Green soupe ..... 28               | Crème d'avocat ..... 72                 |
| Smoothie orange ..... 30             |                                    | Crème de poivron rouge ..... 73         |
| <b>AIL</b>                           | <b>AVOCAT</b>                      | Frozen lime ..... 38                    |
| Chutney de mangue à la menthe .. 79  | Crème d'avocat ..... 72            | Granité citron ..... 38                 |
| Chutney tomate chili ..... 79        | Green kale smoothie ..... 32       | Green smoothie ..... 32                 |
| Crème d'avocat ..... 72              | Green smoothie ..... 32            | Houmous de coeurs de palmier ... 73     |
| Gaspacho ..... 20                    | Green smoothie bowl ..... 56       | Milkshake coco-mango ..... 42           |
| Green soupe ..... 28                 | Shake banane avocat ..... 46       | Milkshake tropical ..... 48             |
| Houmous de coeurs de palmier ... 73  | Sauce végan à l'avocat ..... 75    | Rillettes de thon ..... 72              |
| Pâte de curry maison ..... 78        | Sauce végan agrume avocat ..... 75 | Sauce piquante latino ..... 75          |
| Potage de maman ..... 26             | Velouté avococo ..... 22           | Sauce végan à l'avocat ..... 75         |
| Sauce piquante latino ..... 75       | <b>BANANE</b>                      | Tapenade ..... 72                       |
| Sauce vierge ..... 74                | Nutri smoothie ..... 34            | Velouté avococo ..... 22                |
| Soupe de carottes ..... 26           | Shake banane avocat ..... 46       | Virgin mojito ..... 40                  |
| Soupe de panais et pomme ..... 28    | Smoothie bowl aux fraises ..... 54 | <b>CONCOMBRE</b>                        |
| <b>AMANDE</b>                        | Smoothie bowl veggie ..... 54      | Crème de betterave ..... 20             |
| Bowl choco, coco, noisettes ..... 56 | Smoothie orange ..... 30           | Gaspacho ..... 20                       |
| Crunchy bowl aux figes ..... 58      | Sorbet banane framboises ..... 64  | Velouté avococo ..... 22                |
| Lait d'amande ..... 50               | <b>BETTERAVE</b>                   | <b>COURGETTE</b>                        |
| Lassi épicé ..... 46                 | Crème de betterave ..... 20        | Green soupe ..... 28                    |
| Milkshake énergie ..... 44           | <b>BROCOLI</b>                     | <b>ÉCHALOTE</b>                         |
| Milkshake tropical ..... 48          | Velouté cocobroco ..... 22         | Soupe de panais et pomme ..... 26       |
| Mix choco-banane ..... 66            | <b>CAROTTE</b>                     | <b>ÉPINARD</b>                          |
| Porridge au lait d'amande ..... 58   | Potage de maman ..... 26           | Green smoothie ..... 32                 |
| Pudding aux dattes ..... 58          | Soupe de carottes ..... 26         | Green smoothie bowl ..... 56            |
| Purée d'amandes ..... 60             | <b>CÉLERI</b>                      | <b>FIGUE</b>                            |
| Smoothie booster ..... 34            | Green soupe ..... 28               | Crunchy bowl aux figes ..... 58         |
| Smoothie booster aux graines .. 34   | <b>CERISE</b>                      | <b>FRAISE</b>                           |
| Smoothie bowl veggie ..... 54        | Crème glacée aux cerises ..... 62  | Milkshake à la fraise ..... 42          |
| Soupe de panais et pomme ..... 28    | <b>CHOU</b>                        | Smoothie bowl aux fraises ..... 54      |
| Trio de graines ..... 60             | Green kale smoothie ..... 32       | Smoothie bowl veggie ..... 54           |
| <b>ANANAS</b>                        | Milkshake tropical ..... 48        | Smoothie fraise, framboise, melon .. 32 |
| Milkshake tropical ..... 48          |                                    |   |
| Smoothie exotique ..... 30           |                                    |   |
| Virgin colada ..... 40               |                                    |   |

|  |                                     |                                    |                                   |
|--|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <u>FRAMBOISE</u>                           |                                     | Green smoothie bowl ..... 56       | <u>PÊCHE</u>                      |
| Crunchy shake yaourt ..... 48              | Shake yaourt fruits rouges ..... 48 | Ice tea pêche ..... 36             |                                   |
| Milkshake à la framboise ..... 42          | Smoothie booster ..... 34           | Lassi pêche à la rose ..... 46     |                                   |
| Milkshake énergie ..... 44                 | Smoothie booster aux graines.. 34   |                                    | <u>POIRE</u>                      |
| Nutri smoothie ..... 34                    | <u>NOIX DE CAJOU</u>                | Délice velouté aux poires ..... 52 |                                   |
| Red milkshake à la menthe ..... 44         | Lait de cajou gourmand ..... 50     |                                    | <u>POIREAU</u>                    |
| Red shake yaourt ..... 44                  | <u>NOIX DE COCO</u>                 | Green soupe ..... 28               |                                   |
| Shake yaourt fruits rouges ..... 48        | Bowl choco, coco, noisettes..... 56 | Potage de maman ..... 26           |                                   |
| Smoothie fraise, framboise, melon ..... 32 | Green smoothie bowl ..... 56        |                                    | <u>POIVRON</u>                    |
| Sorbet banane framboises ..... 64          |                                     |                                    | Crème de poivron rouge ..... 73   |
|  | <u>OIGNON</u>                       | Gaspacho ..... 20                  |                                   |
| <u>GINGEMBRE</u>                           | Chutney de mangue à la menthe .. 79 |                                    | <u>POMME</u>                      |
| Chutney tomate chili ..... 79              | Chutney tomate chili ..... 79       |                                    | Green smoothie ..... 32           |
| Green kale smoothie ..... 32               | Crème d'avocat ..... 72             |                                    | Smoothie bowl aux figues ..... 54 |
| Green smoothie ..... 32                    | Gaspacho ..... 20                   |                                    | Soupe de panais et pomme ..... 28 |
| Pâte de curry maison ..... 78              | Green soupe ..... 28                |                                    |                                   |
| Sel thaï ..... 77                          | Houmous de cœurs de palmier... 73   |                                    | <u>POMME DE TERRE</u>             |
| Soupe de carottes ..... 26                 | Pâte de curry maison ..... 78       |                                    | Potage de maman ..... 26          |
| Sucre énergisant ..... 77                  | Potage de maman ..... 26            |                                    |                                   |
| Sucre pour thé glacé ..... 77              | Sauce piquante latino ..... 75      |                                    | <u>TOMATE</u>                     |
|  | Sauce vierge ..... 74               |                                    | Gaspacho ..... 20                 |
| <u>GRENADE</u>                             | Soupe de carottes ..... 26          |                                    | Sauce vierge ..... 74             |
| Milkshake énergie ..... 44                 | Soupe de panais et pomme ..... 28   |                                    | Chutney tomate chili ..... 79     |
|  | <u>ORANGE</u>                       |                                    |                                   |
| <u>KIWI</u>                                | Matin tonus ..... 36                |                                    |                                   |
| Smoothie exotique ..... 30                 | Smoothie exotique ..... 30          |                                    |                                   |
|  | Smoothie orange ..... 30            |                                    |                                   |
| <u>MANGUE</u>                              | Smoothie vert ..... 30              |                                    |                                   |
| Chutney de mangue à la menthe .. 79        | <u>PAMPLEMOUSSE</u>                 |                                    |                                   |
| Green smoothie bowl ..... 56               | Frozen lime ..... 38                |                                    |                                   |
| Matin tonus ..... 36                       | Granité pamplemousse ..... 38       |                                    |                                   |
| Milkshake coco-mango ..... 42              | Sauce végan agrume avocat .... 75   |                                    |                                   |
| Smoothie exotique ..... 30                 |                                     |                                    |                                   |
| <u>MELON</u>                               | <u>PANAI</u>                        |                                    |                                   |
| Smoothie fraise, framboise, melon.. 32     | Soupe de panais et pomme .... 28    |                                    |                                   |
|  |                                     |                                    |                                   |
| <u>MYRTILLE</u>                            |                                     |                                    |                                   |
| Crème glacée aux myrtilles ..... 62        |                                     |                                    |                                   |
| Crunchy shake yaourt ..... 48              |                                     |                                    |                                   |

# RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

.....

- Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual. 2016. ANSES.
- Règlement européen N° 432/2012 de la Commission du 16 mai 2012 établissant une liste des allégations de santé autorisées portant sur les denrées alimentaires, autres que celles faisant référence à la réduction du risque de maladies. Journal officiel de l'Union européenne (UE). 40 pages. 2012.
- *La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous*. INPES.
- *Plaisir, nutrition et santé : le livre blanc des jus de fruits*. Union Nationale Interprofessionnelle des Jus de Fruits (UNIJUS). 50 pages. 2013.
- *Les « smoothies », une nouvelle façon de consommer des fruits et des légumes*. Interfel. <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com>

## REMERCIEMENTS

.....

Nous tenons particulièrement à remercier Josée Cloutier, nutritionniste franco-canadienne, diplômée de l'université McGill de Montréal, pour nous avoir apporté sa caution et son aide précieuse pour l'élaboration de ce livre.

Nous remercions également Clara L., étudiante en nutrition humaine qui a fortement contribué à la préparation et à la conception de ce livre.

Merci à l'ensemble de nos testeurs, Laurence, Kira, Peter, Steve, Fenneke, Sanne, Michel, Louise, Charlotte, Jeanne, Paul B., Gilles B.

Merci également à Sylvain, Christophe, Arnaud, Jean-Pierre, Patrick, Edouard, Stéphanie, Sarah, Julie, Virginie, Béatrice et Solène pour leur aide et leurs suggestions.

Photographies : Prise De Vue Production et Fotolia

Nous nous réservons le droit de modifier à tout moment et sans préavis les caractéristiques techniques de cet appareil. Les informations figurant dans ce document ne sont pas contractuelles et peuvent être modifiées à tout moment.

© Tous droits réservés pour tous pays par Magimix.

réf. 506 502 - 10/2021

