

# Le Blender



magimix®

## Mode d'emploi

Consignes de sécurité .....	2
Descriptif .....	4
Montage du blender .....	6
Montage du mini bol .....	8
Capacités de travail.....	9
Nettoyage .....	10
Trucs et astuces .....	11

## Recettes

Potages et veloutés .....	13
Smoothies, Milk-shakes & Cie .....	19
Desserts glacés.....	31
Autres préparations.....	39
Préparations Mini bol .....	47
<b>Index des recettes .....</b>	<b>62</b>





# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

L'utilisation d'un appareil électrique demande la prise de précautions élémentaires nécessaires, dont celles qui suivent :

- Lisez attentivement toutes les directives.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou dans tout autre liquide, afin d'éviter tout risque de choc électrique.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, s'ils (si elles) sont correctement surveillé(e)s ou si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Si le câble d'alimentation est endommagé ou si votre appareil est en panne, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire, afin d'éviter tout danger.
- Débranchez l'appareil après chaque utilisation, pour le montage et le démontage des accessoires, et avant le nettoyage.
- Si les lames se bloquent, débranchez toujours l'appareil avant de retirer les ingrédients.
- Avant de brancher l'appareil, vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension du secteur de votre logement.
- L'appareil doit toujours être branché sur une prise reliée à la terre.
- Ne laissez pas pendre le cordon du plan de travail ou d'un comptoir et évitez qu'il entre en contact avec des surfaces chaudes.
- Ne mettez jamais vos doigts ou tout autre objet dans le bol pendant le fonctionnement du blender.
- Faites toujours fonctionner le blender avec le couvercle correctement placé.
- Lorsque vous mixez des liquides brûlants : assurez vous que le bouchon doseur est retiré (ou juste posé et pas enfoncé) et démarrez toujours en vitesse lente (ou fonction soupe).
- Des précautions doivent être prises lors de la manipulation des couteaux affûtés, lorsqu'on vide le bol et lors du nettoyage.
- Mettez l'appareil à l'arrêt et déconnectez-le de l'alimentation avant de changer les accessoires ou d'approcher les parties mobiles lors du fonctionnement.



- N'utilisez pas le blender à l'extérieur.
- Cet appareil est destiné uniquement à un usage domestique.
- Les utilisations dans les cas suivants ne sont pas couvertes par la garantie : dans des coins de cuisines réservés au personnel dans des magasins, bureaux et autres environnements professionnels, dans des fermes, par les clients d'hôtels, motels et autres environnements à caractère résidentiel et dans des environnements de types chambres d'hôtes.

## CONSERVEZ CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ RÉSERVÉ À UN USAGE DOMESTIQUE

### INSTALLATION ELECTRIQUE

#### UNIQUEMENT POUR LES ETATS-UNIS ET LE CANADA

Afin de réduire tout risque de choc électrique, cet appareil est équipé d'une fiche avec mise à la terre, munie d'une troisième broche (de terre). Cette fiche ne peut être branchée que sur une prise de terre. Si la fiche n'entre pas dans la prise, s'adresser à un électricien qualifié pour installer une prise adaptée. Ne jamais modifier la fiche de quelque façon que ce soit.

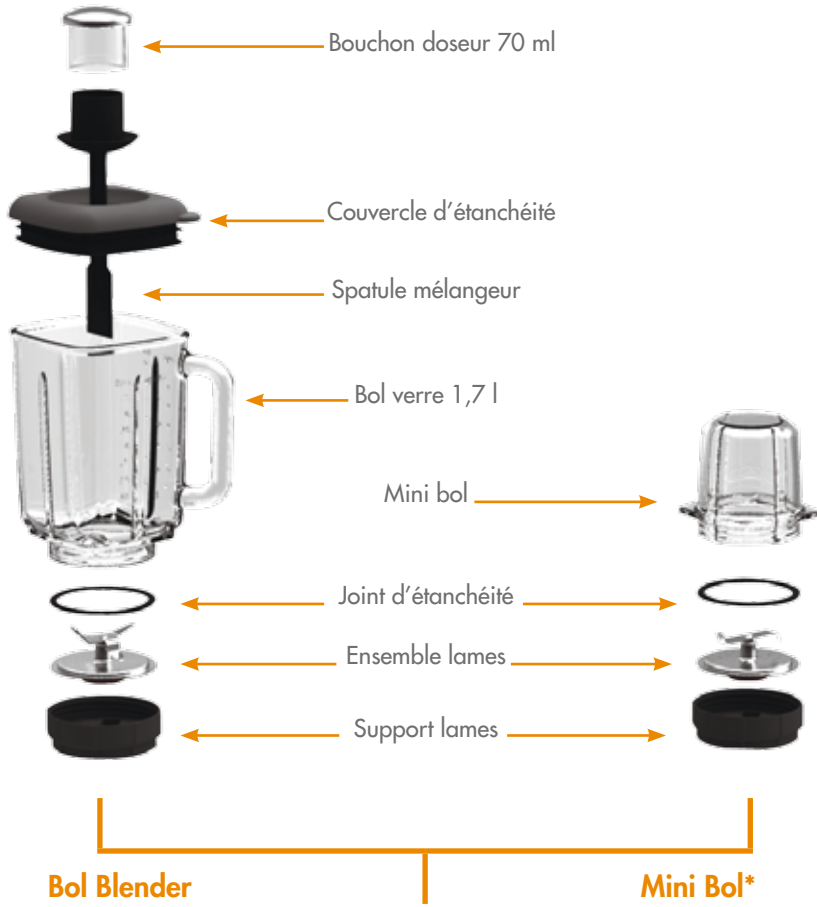
**ATTENTION :** Pour éviter tout risque de choc électrique, l'appareil doit toujours être branché sur une prise de terre.

### PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

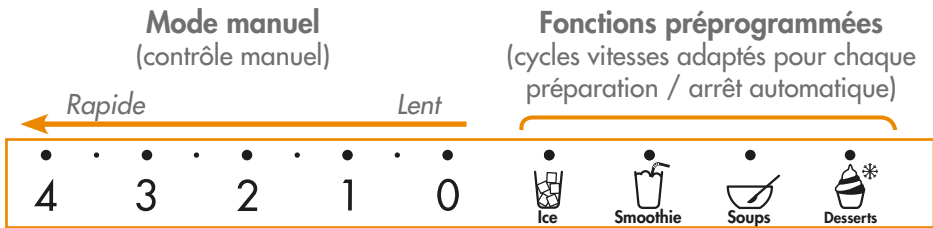


Ce symbole indique que ce produit ne doit pas être traité avec les déchets ménagers. Il doit être apporté dans un point de collecte adapté au recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour connaître l'emplacement des points de collecte, vous pouvez contacter votre municipalité ou votre déchetterie.

# DESCRIPTIF



\*Accessoire vendu séparément



**0 = OFF** : Il faut tourner le curseur sur 0 pour mettre l'appareil hors tension. Lorsque le bouton est sur 0, rien ne se passe même si vous appuyez sur ON.



**Glace pilée** : pour piler et casser des glaçons par impulsions automatiques (même sans ajout de liquide).



**Boissons** : pour mixer, mélanger les préparations liquides type milk-shakes, smoothies, cocktails...



**Soupes** : pour obtenir des soupes et veloutés (chauds ou froids) onctueux.



**Desserts glacés** : pour mélanger, réduire en purée des éléments plus denses ou compacts. Vous pouvez ainsi réaliser des desserts glacés type glace à l'italienne ou glace à boire. Utilisez la spatule pour aider au mélange. Ajoutez du liquide si nécessaire.



**Témoin allumé** = appareil sous tension, prêt à être utilisé.

**Témoin clignotant** = appareil en sécurité :

- Cuve absente ou mal positionnée ➡ replacez-la correctement.
- Appareil en surcharge ➡ vous devez éteindre l'appareil (position « 0 » du bouton) ; ajoutez du liquide ou diminuez les quantités avant de redémarrer.

**STOP** : arrête le fonctionnement de l'appareil.

**ON** : mise en marche.

**PULSE** : fonctionnement en vitesse maximum. En relâchant la pression sur la touche, la pression s'arrête automatiquement. Cette fonction vous permet d'avoir :

- un contrôle plus précis, en travaillant dès le départ par impulsions.
- un résultat encore plus lisse en appuyant sur cette touche en fin de préparation.

Lorsque vous utilisez le variateur de vitesses, démarrez toujours en vitesse lente puis augmentez progressivement à la vitesse la plus adaptée pour votre préparation.

## MONTAGE BLENDER

Avant la 1<sup>ère</sup> utilisation, lavez soigneusement tous les éléments (sauf le bloc moteur).



Placez le joint sur l'ensemble 4 lames. Attention risque de fuites si le joint est mal positionné.



Retournez le bol. Placez l'ensemble lames sur la base.



Vissez le support sur le bol. Serrez bien.



Positionnez le bol sur le bloc moteur, poignée à gauche ou à droite.



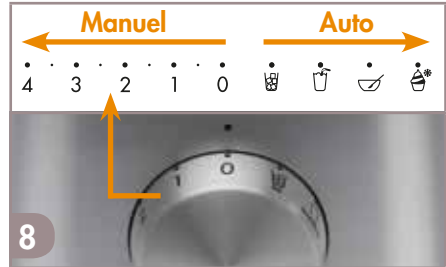
Commencez toujours par introduire les liquides avant les solides.



Placez les ingrédients dans le bol. Ne dépassez pas le niveau max (voir capacités p. 9)



7 Placez le couvercle et appuyez fermement. Insérez le bouchon doseur. Branchez l'appareil.



8 Choisissez une vitesse ou une fonction et appuyez sur ON. Le témoin est allumé.



9 Utilisez la spatule pour rabattre les ingrédients ou faciliter le mélange des préparations épaisses.



10 Appuyez sur STOP pour arrêter. Tournez le sélecteur sur 0 pour mettre l'appareil hors tension. Le témoin s'éteint.

**⚠ Ne soulevez jamais le couvercle pendant le fonctionnement.** Pour ajouter des ingrédients au cours du mélange, retirez le bouchon doseur ou arrêtez l'appareil avant d'ouvrir.

**Liquides chauds : soulevez le bouchon doseur** pour laisser échapper la vapeur. Ne faites **jamais** fonctionner le bol blender à **vide**. Pour mixer des produits secs (ex: épices, noix...), utilisez le mini bol dont la lame est adaptée, sinon vous risquez d'endommager la lame de votre blender.

**L'appareil est équipé d'un protecteur thermique qui arrête automatiquement le moteur en cas de surcharge ou de fonctionnement trop prolongé.**

**Appuyez sur la touche « STOP » et attendez le refroidissement complet de l'appareil avant de le remettre en marche.**

**\* Ne le faites pas fonctionner en continu plus de 60 secondes.**



## MONTAGE MINI BOL (OPTION)



Placez les ingrédients dans le mini bol.



Placez le joint sur l'ensemble 2 lames.



Placez l'ensemble lames sur le mini bol.



Vissez le support sur le mini bol.



Retournez le mini bol et posez le sur le bloc moteur.







**APPUYEZ** avec la main pour assurer le fonctionnement. Sélectionnez une vitesse et appuyez sur ON.

 L'ensemble lames peut être très chaud après utilisation.

Ne mixez jamais plus que la capacité maximale indiquée dans les tableaux de recommandations ci-dessous.

## Blender

	Quantité Max	Utilisation	Temps pré-réglé
 <b>Glace pilée</b>	300 g (env. 15/20 glaçons)	Si besoin, refroidissez la cuve avant utilisation	60 s
 <b>Smoothies</b>	Smoothies/cocktails 1,8 l Boissons à base de lait 1,5 l	Placez en premier les ingrédients liquides	60 s
 <b>Soupes</b>	Soupes chaudes 1,8 l	Ne démarrez jamais en pulse Utilisez la spatule si besoin	60 s
 * <b>Desserts glacés</b>	300 g de fruits surgelés (morceaux de 2 cm) ou 4 boules de glace	Ajoutez un peu de liquide et utilisez la spatule	60 s

Les cycles ont été déterminés pour les quantités maximales indiquées. Vous pouvez interrompre le programme avant la fin du cycle, si vous faites des quantités inférieures ou si vous souhaitez un résultat moins fin.

## Mini bol

Ingrédients	Quantité Max	Vitesse	Temps recommandé
<b>Noix, noisettes</b>	100 g	3	20 s
<b>Grains de café</b>	80 g	4	40 s
<b>Purée bébé</b>	200 g	1	50 s
<b>Epices</b>	100 g	4	20 s
<b>Oignon</b>	100 g	1	30 s
<b>Abricots secs</b>	100 g	4	30 s
<b>Chapelure</b>	3 biscottes (30 g)	4	15 s
<b>Sucre glace</b>	200 g sucre semoule	4 + pulse	60 s
<b>Viande cuite</b>	100 g	2	15 s
<b>Viande crue</b>	200 g (en cubes de 2 cm)	4	10 s
<b>Parmesan</b>	80 g (en cubes de 2 cm)	4	5 s

## Auto-nettoyage

**Immédiatement après chaque utilisation :** Versez 1 l d'eau tiède + quelques gouttes de liquide vaisselle dans le bol de votre blender. Fermez hermétiquement le couvercle et laissez tourner 20 s en vitesse 3. Rincez abondamment.

## Nettoyage complet



A l'aide de la spatule, dévissez la base. Démontez toutes les pièces détachables sans oublier les joints.



Pour des résultats optimaux, nous vous recommandons de laver le couvercle et les joints à la main.



Si besoin, vous pouvez dévisser la capsule du bouchon doseur.



Nettoyez la base avec un chiffon humide. N'immergez jamais le bloc moteur dans l'eau.



Vérifiez toujours les ergots de sécurité: nettoyez-les avec une éponge humide.



**Débranchez toujours l'appareil avant un nettoyage approfondi. Ne laissez pas les ensembles lames trempés dans l'eau.**



**Le bol et le mini bol peuvent être lavés au lave-vaisselle.**

- Coupez les ingrédients solides en morceaux de 2 cm environ avant de les introduire dans le bol.
- Glace pilée : la fonction «Ice» permet de réduire les glaçons en poudre très fine (aspect neige), si vous souhaitez obtenir un aspect plus concassé, mixez une faible quantité de glaçons (100/150 g max.) et utilisez la touche PULSE.
- Pour incorporer des ingrédients sans les mixer (ex. pépites de chocolat dans une pâte à gâteaux), ajoutez-les en fin de préparation et laissez tourner 5 à 10 s en vitesse lente 0,5.
- Utilisation de fruits surgelés : ils peuvent parfois former un bloc compact à la sortie du congélateur. Brisez-les en cubes de 2 cm environ avant de les mettre dans le blender pour ne pas endommager l'appareil.
- Préparations épaisses, ingrédients solides : démarrez toujours en vitesse lente, sinon les morceaux collent aux parois et la lame tourne dans le vide. Si nécessaire, ajoutez un peu de liquide et utilisez la spatule.
- Pour rattraper une sauce : vous pouvez utiliser le blender pour supprimer les grumeaux. Mixez 15 s en vitesse 3.
- Si le couvercle est un peu difficile à emboîter, frottez le joint avec un essuie tout légèrement imprégné d'huile végétale.

## Mini bol

- Les épices entières gardent leur saveur bien plus longtemps que les épices moulues. Mieux vaut ne moudre qu'une petite quantité.
- Crumbles express : concassez des cookies, petits beurre,...et répartissez-les dans des verrines de salades de fruits / glaces.
- Sucre glace : versez 200 g de sucre semoule. Mixez 1 min en vitesse 4. Pour un aspect encore plus glacé, mixez à nouveau 1 min.
- Glaçage : versez dans le mini bol 200 g de sucre glace et 1 blanc d'œuf. Mixez 20 s en vitesse 1.

## COMMENT LIRE LES RECETTES

c.c. = cuillère à café

c.s. = cuillère à soupe

1 glaçon = 20 g (adaptez la quantité indiquée dans les recettes selon le poids de vos glaçons)

Les temps sont donnés à titre indicatif, ajustez-les selon votre goût.

Ex : pour les boissons laissez tourner moins longtemps si vous n'aimez pas les résultats trop mousseux.





Potages et veloutés

## Potage de maman


Préparation : 15 min • Cuisson : 40 min

### Pour 6 personnes

100 g de lardons  
½ oignon  
2 belles carottes  
2 pommes de terre  
1 poireau  
1 gousse d'ail pressée  
2 c.s. de beurre  
poivre  
1 l d'eau

**Épluchez** et lavez les légumes, coupez-les en morceaux.

**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.

**Versez** le potage dans le blender, puis mixez 1 minute en fonction . Réchauffez dans la cocotte à feu doux avant de servir.

## Crème d'endives

Préparation : 20 min • Cuisson : 30 min

### Pour 6 personnes

500 g d'endives  
1 gros oignon  
25 g beurre  
500 ml de bouillon de volaille  
200 ml de crème liquide  
½ c.c. de sucre en poudre  
noix de muscade  
sel, poivre

**Pelez** et émincez l'oignon.

**Lavez** les endives rapidement sous l'eau, retirez les feuilles abîmées et le centre du pied en creusant un cône à l'intérieur à l'aide d'un couteau pointu (pour enlever l'amertume). Fendez-les en 2.

**Dans** une sauteuse, faites cuire doucement à couvert dans le beurre, l'oignon et les endives pendant 10 minutes. Salez, poivrez, ajoutez le sucre et un peu de muscade râpée.

**Ajoutez** le bouillon de volaille et poursuivez la cuisson 20 minutes.

**Mixez** le tout dans le blender 1 minute en fonction .

**Ajoutez** enfin la crème liquide, puis mixez 10 secondes en vitesse 2.

**Servez** chaud.

# Velouté de lentilles corail au lait de coco

Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min


## Pour 4 personnes

250 g de lentilles corail  
1 c.c. de cumin  
20 g de beurre  
1 l d'eau  
2 cubes de bouillon de volaille  
250 ml de lait de coco  
sel, poivre

**Rincez** abondamment les lentilles.

**Dans** une grande casserole, faites cuire à feu doux les lentilles et le cumin dans le beurre pendant 3 minutes.

**Ajoutez** 1 l 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.

**Versez** le contenu de la casserole dans le bol du blender, et mixez en fonction  1 minute jusqu'à obtenir un aspect velouté.

# Crème de céleri au bleu

Préparation : 10 min • Cuisson : 35 min


## Pour 4 personnes

½ céleri rave  
1 grosse pomme de terre  
1 l de bouillon de volaille  
200 ml de crème liquide allégée  
50 g de fromage bleu  
quelques noix  
poivre

**Épluchez** le céleri rave et la pomme de terre. Coupez-les en gros dés.

**Faites-les** cuire 35 minutes dans 1 litre de bouillon de volaille.

**Placez** les légumes avec environ la moitié du liquide dans le bol du blender ; ajoutez la crème, le fromage émietté et les noix. Donnez un tour de moulin de poivre.

**Mixez** 1 minute en fonction , si besoin utilisez la spatule pour aider au mélange. Ajoutez éventuellement un peu de bouillon de cuisson si vous souhaitez une texture moins épaisse.





## Velouté de petits pois à la menthe


Préparation : 15 min • Cuisson : 10 min • Repos : 2 h

### Pour 6 personnes

500 g de petits pois surgelés  
5 feuilles de menthe  
1 cube de bouillon de volaille  
200 ml de crème liquide  
2 c.c. de fleur de sel  
poivre

**Faites** cuire les petits pois dans 1 litre de bouillon de volaille environ 10 minutes.

**Réservez** les  $\frac{3}{4}$  du bouillon. Versez les petits pois et le reste du bouillon dans la cuve du blender. Ajoutez les feuilles de menthe, la crème, salez et poivrez.

**Mixez** 1 minute en fonction . Aidez-vous de la spatule si besoin. Ajoutez un peu de bouillon, selon la consistance désirée.

**Laissez** reposer 2 heures au réfrigérateur.

## Gaspacho

Préparation : 15 min • Repos : 3 h

### Pour 4 personnes

2 petites tranches de pain  
4 tomates bien mûres  
1 concombre  
1 poivron rouge  
2 petits oignons nouveaux  
1 gousse d'ail  
8 feuilles de basilic frais  
80 ml huile d'olive  
2 c.s. de vinaigre balsamique  
1 c.c. de piment d'Espelette  
sel, poivre du moulin

**Faites** tremper le pain dans un peu d'eau pendant 10 minutes environ.

**Ébouillantez** les tomates pour pouvoir les peler plus facilement, coupez-les en 4 et pressez-les pour extraire les pépins et le jus.

**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.

**Placez** tous les ingrédients dans le blender en commençant par le liquide. Salez, poivrez et ajoutez le piment d'Espelette.

**Mixez** 1 minute en fonction .

**Rectifiez** l'assaisonnement si nécessaire et laissez reposer au moins 3 heures au réfrigérateur.

**Servez** très frais, accompagné d'un filet d'huile d'olive et de petits dés de légumes.

## Soupe froide d'olives

Préparation : 15 min


### Pour 4 personnes

60 g de mie de pain  
100 g de concombre  
2 petits oignons nouveaux  
50 g d'olives vertes  
5 anchois à l'huile d'olive  
4 feuilles de basilic  
2 feuilles de menthe  
2 c.s. de mascarpone  
200 ml de lait  
½ citron  
40 ml d'huile d'olive  
poivre du moulin

**Faites** tremper la mie de pain dans le lait.

**Pelez** le concombre et coupez-le en gros morceaux.

**Épluchez** les oignons et coupez-les en 2. Pressez le demi-citron.

**Placez** tous les ingrédients dans le blender en commençant par les liquides. Mixez 1 minute en fonction . Si nécessaire, vous pouvez ajouter un peu de lait pour obtenir un mélange plus fluide.

**Servez** très frais.

## Crème de betterave


Préparation : 15 min

### Pour 6 personnes

3 belles betteraves cuites  
¼ de concombre  
1 yaourt velouté  
4 petits chèvres frais  
1 c.s. d'huile d'olive  
sel, poivre  
ciboulette

**Retirez** la peau des betteraves, lavez et pelez le concombre.

**Coupez** les en gros dés. Lavez et coupez grossièrement la ciboulette (réservez quelques brins pour la décoration).

**Placez** d'abord le yaourt, puis les autres ingrédients dans le blender et mixez 1 minute en fonction . Si besoin, aidez-vous de la spatule pour un mélange homogène.

**Réservez** au frais. Servez dans des verrines pour l'apéritif, décorez de brins de ciboulette.




**Smoothies, milk-shakes & Cie**

## Vodka fraises

Préparation : 10 min

### Pour 2 verres

100 ml de vodka\*  
½ citron  
60 g de sucre  
250 g de fraises  
8 glaçons

**Placez** tous les ingrédients dans le blender. Mixez en fonction  pendant 30 secondes. Servez aussitôt.

*Si les fraises sont peu parfumées, vous pouvez ajouter un peu de sirop de fraises*


## Mojito

Préparation : 5 min

### Pour 4 verres

200 ml de rhum blanc\*  
20 feuilles de menthe  
8 c.c. de sucre  
250 ml d'eau gazeuse  
2 citrons verts  
12 glaçons

**Pressez** les citrons. Répartissez les feuilles de menthe, le sucre et le jus de citron dans les verres. Pilez afin d'extraire l'essence de menthe.

**Placez** le rhum et les glaçons dans le blender. Mixez en fonction  pendant 30 secondes. Répartissez dans les verres. Ajoutez l'eau gazeuse.

**Savourez.**


## Pina Colada

Préparation : 10 min

### Pour 2 verres

100 ml de rhum\*  
½ ananas  
200 ml de lait de coco  
10 glaçons

**Otez** l'écorce de l'ananas, retirez le cœur trop dur et coupez-le en morceaux.

**Placez** dans le bol : les glaçons, le lait de coco, le rhum et l'ananas. Mixez 1 minute en fonction .

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

**Délicieux** également sans alcool.

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.

## Cocktail litchi

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres


100 ml de liqueur de litchi\*

10 litchis (au sirop) dénoyautés

10 glaçons

1 pointe de gingembre

2 c.s. de crème de framboises

**Râpez** une pointe de gingembre frais. Placez tous les ingrédients dans le bol du blender. Mixez 30 secondes en fonction .

**Pour** une version sans alcool, remplacez la liqueur par le sirop des litchis.



## Frozen lime

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

40 ml de jus de pamplemousse

40 ml de sirop de menthe

2 boules de sorbets citron vert

**Placez** tous les ingrédients dans le bol en commençant par les liquides et mixez-les en fonction  30 secondes.

## Granité citron

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres


100 ml d'eau

1 gros citron jaune

3 c.s. de sirop de sucre de canne

12 glaçons

**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 la cuve du blender, ajoutez les quarts de citron et le zeste, puis le sirop et les glaçons.

**Mixez** en fonction  30 secondes, puis 10 secondes en vitesse 4.

\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération.

## Smoothie concombre radis

Préparation : 10 min

### Pour 2 verres

½ concombre  
10 radis roses  
2 pots de yaourts veloutés  
2 carrés frais 0%  
5 feuilles de menthe  
5 glaçons  
sel, poivre

**Epluchez** le concombre et coupez-le en gros morceaux. Lavez les radis et coupez-les en 2.

**Placez** dans le bol du blender : le yaourt, les carrés frais, la menthe, les glaçons et les légumes.

**Mixez** 40 secondes en fonction . Dégustez aussitôt.

## Smoothie orange

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

4 abricots bien mûrs  
½ banane  
1 verre jus d'orange  
10 glaçons

**Lavez** les abricots, et retirez le noyau. Coupez la banane en morceaux.

**Placez** tous les ingrédients dans la cuve et mixez en fonction  pendant 30 secondes.

## Smoothie exotique

Préparation : 5 min

### Pour 4 verres

1 kiwi  
¼ d'ananas  
1 mangue bien mûre  
1 verre jus d'orange  
10 glaçons

**Pelez** les fruits et coupez-les en gros morceaux. Placez dans la cuve, le jus d'orange, les glaçons et les fruits.

**Mixez** en fonction  pendant 30 secondes.






## Smoothie fraise, framboise, melon

Préparation : 10 min

### Pour 4 verres

1 melon  
200 g de fraises  
200 g de framboises  
8 glaçons

**Enlevez** les graines et la peau du melon puis coupez-le en morceaux. Lavez et équeutez les fraises. Rincez rapidement les framboises sous l'eau courante. Placez tous les ingrédients dans le bol du blender et mixez 30 secondes en fonction . Servez très frais.

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

## Breakfast

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

1 poignée de framboises  
1 verre de jus d'orange  
½ banane  
1 c.s. de miel  
1 yaourt velouté  
1 poignée de flocons d'avoine

**Placez** tous les ingrédients, en commençant par les liquides, dans la cuve du blender.

**Mixez** 30 secondes en fonction .


*Pour faire le plein d'énergie de bon matin.*

## Shake yaourt aux fruits rouges

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

125 g de framboises  
125 g de myrtilles  
1 yaourt velouté  
1 verre de lait  
2 c.c. de miel

**Placez** le lait, le yaourt puis les autres ingrédients dans la cuve du blender et mixez en fonction  30 secondes.



## Milkshake à la fraise

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

350 g de fraises  
750 ml de lait  
4 c.s. sirop de fraises  
8 glaçons

**Lavez** les fraises et équeutez-les. Placez tous les ingrédients dans la cuve du blender.

**Mixez** en fonction  pendant 30 secondes.

## Milkshake banane au lait de soja

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

2 bananes  
400 ml de lait de soja  
3 c.s. d'amande en poudre  
3 c.s. de sirop d'érable  
2 c.c. de cannelle en poudre  
5 glaçons

**Dans** la cuve du Blender, mettez les bananes préalablement coupées. Ajoutez le lait de soja, la poudre d'amande, le sirop d'érable, la cannelle et les glaçons.

**Mixez** en continu pendant 40 secondes en fonction .


**Servez** aussitôt bien frais.

## Milkshake coco-manguo

Préparation : 5 min

### Pour 2 personnes

400 g de pulpe de mangue  
125 ml de lait de coco  
le jus d'1 citron vert  
2 c.c. de miel  
10 glaçons

**Placez** tous les ingrédients dans le blender en commençant par le lait de coco et mixez en continu pendant 30 secondes en fonction .

**Servez** aussitôt bien frais.




## Lassi épicié

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

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)

**Laissez** infuser quelques minutes le pistil de safran dans 1 cuillère à soupe d'eau.

**Dans** le blender, mixez 30 secondes en fonction  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.

**Servez** dans des verres hauts, parsemez d'amandes effilées.

## Lassi pêche à la rose

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

4 yaourts  
250 ml de lait  
2 pêches  
2 c .s. de sucre semoule  
4 c .s. de sirop de rose

**Pelez** et dénoyautez les pêches. Coupez-les en morceaux.


**Placez** tous les ingrédients dans la cuve du blender et mixez en fonction  40 secondes.

## Frappuccino caramel

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

1 espresso  
300 ml de lait  
12 glaçons  
2 c.s. de sucre  
2 c.s. de caramel liquide  
crème chantilly (facultatif)

**Placez** tous les ingrédients (sauf la chantilly) dans le blender et mixez 30 secondes en fonction .

**Répartissez** dans les verres et recouvrez de crème chantilly.

## Expresso glacé

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

8 glaçons  
2 tasses d'expresso  
2 c.s. de sirop de sucre de canne

**Préparez** vos tasses d'expresso et laissez les refroidir un peu.

**Placez** tous les ingrédients dans le blender et mixez 30 secondes en fonction .



## Rose fushia

Préparation : 10 min

### Pour 6 verres

400 g de pastèque  
6 grosses fraises  
1 citron vert  
0,8 l de thé vert  
8 feuilles de menthe  
8 glaçons

**Préparez** le thé peu infusé, et laissez-le refroidir.

**Epluchez** et coupez en morceaux la pastèque, retirez les pépins. Rincez rapidement et équeutez les fraises. Pressez le citron vert.

**Dans** le bol du blender, placez les glaçons, ajoutez le thé, le jus de citron, et les fruits.

**Mixez** 30 secondes en fonction .


## Ice tea pêche

Préparation : 10 min

### Pour 2 verres

2 grosses pêches  
200 ml de thé earl grey  
2 c.s. de miel  
6 glaçons

**Préparez** une tasse de thé Earl Grey peu infusé, et laissez-le refroidir.


**Pelez** et dénoyautez les pêches. Placez dans le bol du blender : les glaçons, les pêches, le thé et le miel puis mixez 30 secondes en fonction .

## Douceur d'automne

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

400 g de poires au sirop  
½ c.c. de cannelle  
1 c.s. de sirop d'érable  
2 yaourts veloutés  
10 glaçons

**Placez** tous les ingrédients dans le blender en commençant par le yaourt et mixez en continu pendant 30 secondes en fonction .

**Ajoutez** le sirop des poires selon la consistance désirée.  
**Servez** aussitôt bien frais.



Desserts glacés




## Glace framboise express

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

30 ml de lait  
1 blanc d'œuf  
2 c.s. de sirop de sucre de canne  
250 g de framboises surgelées


**Placez** les ingrédients dans le bol du blender dans l'ordre indiqué, mixez en fonction  1 minute en vous aidant de la spatule pour rabattre le mélange. Arrêtez dès que le mélange est homogène. Eventuellement sélectionnez la vitesse 3 en fin de préparation pour obtenir un mélange plus onctueux.

## Crème glacée aux myrtilles

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

200 ml de crème liquide allégée  
1 blanc d'œuf  
40 g de sucre  
250 g de myrtilles surgelées

**Placez** les ingrédients dans le bol du blender dans l'ordre indiqué, mixez en fonction  environ 1 minute en vous aidant de la spatule pour rabattre le mélange. Arrêtez dès que le mélange est homogène. Eventuellement sélectionnez la vitesse 3 en fin de préparation pour obtenir un mélange plus onctueux.

## Délice mangue pain d'épices

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

1 pot de yaourt onctueux (type Fjord®)  
300 g de mangues surgelées  
1 tranche de pain d'épices

**Laissez** les mangues légèrement dégeler afin de pouvoir couper les tranches en 2 (dans le sens de la largeur).

**Placez** dans le bol du blender le yaourt, la tranche de pain d'épices coupée en 4 puis les fruits légèrement dégelés.

**Mixez** 1 minute environ en fonction . Aidez-vous de la spatule pour rabattre le mélange.


*Pour une version plus gourmande, remplacez le yaourt par 2 boules de glace vanille*

## Crème glacée à la poire

Préparation : 5 min

### Pour 2 personnes

250 ml de crème anglaise  
230 g de poires au sirop  
égouttées  
2 c.c. de cannelle


**La veille** versez la crème anglaise dans un bac à glaçons et mettez-la minimum 24 heures au congélateur. Le jour même, placez les poires au sirop égouttées, ajoutez les cubes de crème anglaise, la cannelle et mixez en fonction \* environ 1 minute jusqu'à obtenir un mélange onctueux.

## Goûter glacé

Préparation : 5 min

### Pour 2 enfants

100 g de fruits frais (ou  
en conserve)  
200 g de petits suisses  
aux fruits  
8 glaçons


**Placez** les ingrédients dans le bol du blender dans l'ordre indiqué. Mixez en fonction \* environ 1 minute jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

## Glacé à la pêche

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

3 pêches mûres  
2 c.s. de miel  
12 glaçons

**Placez** tous les ingrédients dans le bol du blender en commençant par les pêches. Mixez 20 secondes en fonction \* puis 10 secondes en vitesse 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 fruits express

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

1 banane surgelée\*  
2 poignées de framboises  
surgelées  
200 ml de jus d'orange

**Placez** dans la cuve du blender, le jus d'orange et les fruits surgelés (non collés entre eux). Mixez en fonction \* environ 1 minute, tout en utilisant la spatule pour aider au mélange. Arrêtez dès que le mélange semble homogène. Ne mixez pas trop pour éviter que la glace ne fonde et consommez aussitôt.

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

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


## Milk shake cerises amandes

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

100 ml de lait d'amande\*  
1 c.s. de sirop de sucre de  
canne  
2 boules de glace à la  
vanille  
300 g de cerises surgelées  
dénoyautées  
1 c.c. de cannelle

**Sortez** les fruits 15 minutes avant la préparation.

**Placez** dans le bol du blender, d'abord le lait puis les autres ingrédients. Mixez en fonction \* 60 secondes, arrêtez dès que le mélange est homogène.


*\*Vous pouvez remplacer le lait d'amande par du lait de vache ou du lait de soja et les cerises par des framboises, des mûres,...*

## Crème glacée spéculoos aux pépites de chocolat

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

4 boules de glace à la  
vanille  
4 c.s. de crème de  
speculoos à tartiner  
2 c.s. de pépites de  
chocolat

**Placez** tous les ingrédients dans la cuve du blender. Mixez en fonction \* environ 1 minute en rabattant le mélange avec la spatule. Dégustez aussitôt.

*Laissez libre cours à votre imagination : customisez vos glaces avec des biscuits, de la pâte à tartiner au chocolat, des bonbons, des fruits frais...*




## Mix choco banane

Préparation : 5 min

### Pour 2 personnes

4 boules de glace au  
chocolat  
1 banane  
2 c.s. de lait  
1 c.s. de sirop d'érable

**Placez** dans le bol du blender, le lait, le sirop d'érable, les bananes coupées en morceaux et la glace au chocolat. Mixez 1 minute en fonction  jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Aidez vous de la spatule si nécessaire.


## Frappé au café

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

1 expresso bien serré  
2 c.s. de sirop de sucre de  
canne  
4 boules de glaces au  
café  
100 ml de crème liquide

**Placez** la crème liquide 15 minutes au congélateur. Pendant ce temps, préparez votre tasse d'expresso et laissez-la refroidir.


**Placez** dans le bol du blender : le café refroidi, le sirop, la crème et la glace. Mixez en fonction  30 à 40 secondes environ.

## Frappé poire belle-Hélène

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

4 poires au sirop  
4 boules de glace à la  
vanille  
2 c.s. de nappage  
chocolat

**Placez** les poires, les boules de glace et le nappage chocolat dans la cuve du blender. Mixez en fonction  environ 30 secondes. Eventuellement mixez quelques secondes supplémentaires en vitesse 3 pour un mélange plus onctueux.



## Frozen yogurt abricot


Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

300 g d'abricots  
congelés\*  
2 pots de yaourt brassé  
1 c.s. de sirop de pêche  
2 c.s. de sucre roux  
4 palets bretons

**Sortez** les fruits 15 minutes avant la préparation.

**Pendant** ce temps, brisez les palets bretons dans le blender en mode Pulse, puis réservez.

**Juste** avant de servir, placez dans le bol du blender, le yaourt, le sirop, le sucre et les abricots. Mixez en fonction  1 minute. Arrêtez dès que le mélange est homogène.

**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.*

## Frozen yogurt fraise


Préparation : 5 min

### Pour 2 personnes

250 ml de yaourt à boire  
à la fraise  
200 g de fraises

**La veille**, remplissez un bac à glaçons de yaourt à boire.

**Le jour** même, placez dans le blender les fraises lavées et équeutées.

**Mixez** en fonction , en vous aidant de la spatule, 1 minute environ jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Dégustez aussitôt.



**Autres préparations**



# Quiches lorraine & Cie

Préparation : 10 min • Cuisson : 25 min

## Pour 6 personnes

La base :

1 pâte brisée  
2 œufs + 2 jaunes  
250 ml de crème fraîche  
250 ml de lait  
sel, poivre

La garniture :

100 g de lardons fumés  
100 g d'emmental râpé  
noix de muscade

**Préchauffez** le four à 180°C (th. 6).

**Faites** précuire la pâte 10 minutes (préalablement piquée).

**Mélangez** dans le blender les œufs, le lait, la crème, le sel et le poivre 20 secondes en vitesse 3.

**Faites** revenir les lardons rapidement dans une poêle chaude.

**Ajoutez** la garniture (lardons, emmental et noix de muscade) dans le bol du blender. Mélangez 5 à 10 secondes en vitesse 0.5.

**Versez** la préparation sur la pâte et glissez au four 25 minutes. Elle doit être légèrement dorée. Laissez reposer la quiche 5 minutes dans le four éteint, puis dégustez aussitôt.

*Variantes pour la garniture :*

- *Epinards en branche, bleu et noix*
- *Reblochon, jambon de pays, oignon*
- *Chèvre frais ou feta, courgette, menthe, pignons, ail*
- *Poivrons et aubergines grillés, chorizo, curcuma*
- *Poulet, oignon, champignons, curry*
- *Saumon, aneth*
- ....

## Clafoutis tomates mozzarella

Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min

### Pour 6 personnes

30 tomates cerises  
200 ml de crème liquide  
3 œufs  
250 g de mozzarella  
3 c.s. de Maïzena®  
2 c.s. d'huile d'olive  
10 feuilles de basilic  
sel, poivre

**Préchauffez** le four à 180°C.

**Lavez** les tomates et coupez-les en 2. Arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez.

**Dans** le bol du blender, versez la crème, les œufs, la Maïzena®, le basilic et la mozzarella. Mixez 30 secondes en vitesse 3.

**Huilez** 6 ramequins individuels.

**Répartissez** les tomates (côté plat en bas) dans les ramequins, versez dessus la préparation et faites cuire 25 minutes.

*Pour éviter que les tomates rendent un peu d'eau à la cuisson, vous pouvez les faire précuire 30 minutes à four chaud.*

## Flan au thon

Préparation : 10 min • Cuisson : 40 min

### Pour 6 personnes

250 g de thon au naturel  
4 œufs  
80 g de gruyère râpé  
120 ml de crème  
1 oignon nouveau  
ciboulette  
sel, poivre

**Préchauffez** le four à 210°C.

**Coupez** l'oignon en 4 et cisaillez la ciboulette. Emiettez le thon.

**Cassez** les œufs dans la cuve du blender, ajoutez la crème puis le reste des ingrédients.

**Mixez** 30 secondes en vitesse 2. Utilisez la spatule si nécessaire pour rabattre la préparation.

**Versez** dans un moule à cake beurré (ou moule silicone) et faites cuire 30 à 40 minutes.

*Se déguste chaud en plat accompagné de légumes et d'un coulis de tomates, ou en entrée accompagné d'une salade verte.*

## Pâte à crêpes

Préparation : 10 min • Repos : 1 h

### Pour 12 crêpes environ

250 g de farine  
3 œufs  
2 c.s. d'huile  
500 ml de lait  
1 pincée de sel

**Placez** tous les ingrédients dans le bol du blender, en commençant par les œufs et en terminant par la farine. 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.

**Laissez** la pâte reposer 1 heure, les crêpes n'en seront que meilleures.

*Pour des crêpes plus légères, vous pouvez remplacer ¼ de lait par de la bière et pour des crêpes plus onctueuses, remplacez un peu de lait par de la crème fraîche.*

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

## Muffins poire chocolat

Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min

### Pour 6/8 personnes

100 g de pépites de chocolat\*  
4 demi poires au sirop  
3 œufs  
1 pot de yaourt  
1 pot d'huile  
3 pots de farine  
2 pots de sucre  
1 sachet de levure  
beurre

**Préchauffez** le four à 180°C.

**Dans** le bol du blender, versez les œufs, le yaourt, l'huile et le sucre. Mixez 20 secondes en vitesse 3. Ajoutez la farine et la levure, puis mixez 20 secondes en vitesse 1. Utilisez si besoin la spatule pour rabattre la préparation.

**Ajoutez** les demi-poires (coupées en gros morceaux) et les pépites de chocolat, mélangez 5 à 10 secondes en vitesse 0,5.

**Beurrez** 6 à 8 ramequins individuels

**Répartissez** la préparation dans les ramequins au ¾ environ (la préparation gonfle en cuisant).

**Faites** cuire environ 20 à 25 minutes.

*\* Vous pouvez remplacer les pépites par du chocolat noir dessert concassé au blender.*



## Flan au caramel

Préparation : 10 min • Cuisson : 60 min

### Pour 6 personnes

700 ml de lait  
5 œufs  
2 x 70 g de sucre semoule  
1 sachet de sucre vanillé

**Faites** préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6).

**Cassez** les œufs, mettez-les dans le blender avec 70 g de sucre semoule, le sucre vanillé et le lait. Mixez 20 secondes en vitesse 1.

**Mettez** le reste du sucre dans une poêle à feu vif jusqu'à ce qu'il brunisse et se transforme en caramel. Vous pouvez rajouter un peu d'eau pour que le caramel se fasse plus vite.

**Versez** le caramel au fond du moule, puis ajoutez le contenu du blender.

**Faites** cuire au bain marie 50 minutes (au four : placez le moule dans un grand plat dans lequel vous aurez mis de l'eau).

**Laissez** le flan refroidir à température ambiante, puis mettez le quelques heures au réfrigérateur avant dégustation.

## Crème au chocolat très chocolat

Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min • Repos : 3h

### Pour 4 à 6 personnes

200 g de bon chocolat noir  
1 œuf entier  
250 ml de lait

**Cassez** le chocolat en carrés avant de les mettre dans le bol du blender. Donnez quelques pulsions pour le réduire grossièrement en poudre.

**Faites** chauffer le lait, puis ajoutez le lait chaud dans le blender et mixez 20 secondes en vitesse 3 environ pour faire fondre le chocolat. Ajoutez l'œuf entier et mixez encore 10 secondes.

**Répartissez** dans des ramequins ou verrines. Laissez prendre au réfrigérateur au moins 3 heures.



## Clafoutis amandine-cerises

Préparation : 15 min • Cuisson : 45 min

### Pour 6 personnes

750 g de cerises  
dénoyautées  
4 gros œufs  
150 g de sucre semoule  
2 sachets de sucre vanillé  
50 g de beurre  
200 ml de lait  
200 ml de crème allégée  
200 g d'amandes en  
poudre  
30 g de farine fluide

**Préchauffez** le four à 180°C.

**Faites** fondre le beurre à feu doux et réservez.

**Dans** le blender, mixez 30 secondes en vitesse 3 les œufs avec le sucre semoule et le sucre vanillé.

**Ajoutez** le lait, la crème, le beurre fondu puis la poudre d'amande, la farine et une pincée de sel. Mélangez 30 secondes en vitesse 1.

**Beurrez** généreusement un moule à manqué. Répartissez les cerises sur le fond de votre moule et versez dessus la préparation. Faites cuire 40 à 45 minutes.

**Servez** tiède ou froid.

*Vous pouvez remplacer les cerises par un bocal de griottes*

## Far breton

Préparation : 10 min • Cuisson : 40 min

### Pour 4 à 6 personnes

750 ml de litre de lait  
4 oeufs  
120 g de sucre  
125 g de farine  
1 pincée de sel  
250 g de pruneaux  
10 g de beurre

**Préchauffez** le four à 200°C.

**Dans** la cuve du blender, placez dans l'ordre le lait, les œufs, le sucre, la farine et le sel.

**Mixez** 30 secondes.

**Beurrez** un plat allant au four, disposez les pruneaux dans le fond puis versez la pâte.

**Enfournez** 10 minutes à 200° C puis baissez à 180°C pendant encore environ 30-35 minutes.

*Pour plus de goût, vous pouvez faire tremper préalablement les pruneaux dans du vieux rhum.*



**Préparations mini bol**



## Tapenade

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

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

**Pressez** le jus du demi-citron.

**Dans** le mini bol, mettez tous les ingrédients et refermez soigneusement. Mettez en marche pendant 10 à 20 secondes sur vitesse 2, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Mixez ensuite sur vitesse 3 jusqu'à obtenir une pommade.

*Délicieux sur des tranches de pain de campagne grillé.*

## Crème d'avocat

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

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

**Pelez** l'avocat et coupez-le en gros morceaux. Coupez l'oignon en 2. Pressez le jus du citron vert.

**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.



## Rillettes de thon

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

1 boîte de thon au naturel  
(200 g)  
3 c.s. de crème liquide  
1 c.c. d'huile d'olive  
1 c.c. de moutarde  
½ citron  
ciboulette  
fleur de sel, poivre

**Emiettez** grossièrement le thon et ciselez la ciboulette.

**Placez** l'huile, le jus de citron puis les autres ingrédients dans le mini bol. Mixez 20 secondes en vitesse 1.

C'est prêt !

*Tartinez sur des tranches de pain de campagne grillé.*

## Houmous de cœurs de palmier

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

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

**Egouttez** 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.

**Mixez** en vitesse lente (0,5 -1) environ 20 secondes puis augmentez progressivement jusqu'à la vitesse 2.

## Dip à la mode créole

Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min

### Pour 4 personnes

1 poivron rouge  
50 ml de lait de coco  
100 g de fromage blanc  
1 c.s. de jus de citron vert  
sel, piment en poudre

Lavez, épépinez et émincez le poivron. Faites cuire le poivron 10 minutes à la vapeur. Versez dans le mini bol et laissez refroidir. Ajoutez le lait de coco, une pincée de sel et une de piment, le fromage blanc et le citron vert. Mixez 30 secondes en vitesse 1 ou 2.

*Une façon originale d'accompagner les crudités.*

## Sauce aux herbes

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

1 yaourt velouté  
½ c.c. de moutarde  
1 c.s. de vinaigre balsamique  
1 poignée d'herbes fraîches (ciboulette, cerfeuil,...)  
sel, poivre

**Lavez** et essuyez soigneusement vos herbes. Coupez-les grossièrement.

**Placez** dans le mini bol, le yaourt, la moutarde et le vinaigre puis les herbes.

**Mixez** 20 secondes sur vitesse 2.

## Sauce vierge

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

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

**Lavez** et essuyez soigneusement vos herbes. Coupez-les grossièrement.

**Lavez** (éventuellement pelez) la tomate et coupez-la en morceaux. Coupez l'oignon en 2.

**Placez** tous les ingrédients dans le mini bol.

**Mixez** 20 secondes sur vitesse 3/4.

*Idéale pour accompagner des poissons à la vapeur*

## Sauce piquante latino

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes

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

**Ouvrez** les piments, retirez les pépins et coupez-les en morceaux de 2 cm.

Placez tous les ingrédients dans le mini bol : mixez 20 secondes en vitesse 1.

*Sauce chilienne, très piquante, qui accompagne aussi bien poissons, viandes ou légumes. Pour une sauce moins relevée, utilisez des piments doux !*

## Fondue chocolat express

Préparation : 20 min

### Pour 4 personnes

125 g de chocolat noir  
200 ml de crème liquide entière  
10 g de sucre glace

**Faites** fondre au bain marie le chocolat cassé en petits morceaux et la crème liquide.

**Versez** la préparation dans le mini bol, ajoutez le sucre glace. Refermez et mettez en marche 1 minute en vitesse 2.

**Servez** cette sauce tiède accompagnée de fruits frais.



## Purée de courgettes au cerfeuil

Préparation : 5 min • Cuisson : 15 min

### A partir de 6 mois

- 1 petite courgette
- 1 petit suisse lait infantile
- 2 branches de cerfeuil
- 1 pincée de sel

**Pelez** la courgette et coupez-la en morceaux. Faites-la cuire 15 minutes à la vapeur.

**Dans** le mini bol, mettez la courgette, le petit suisse, le cerfeuil et le sel.

**Donnez** quelques pulsions (3/4) jusqu'à obtenir un mélange homogène.

## Boullgour au poulet

Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min

### A partir de 10 mois

- 20 g d'escalope de poulet
- 20 g de boullgour
- 50 g d'épinards surgelés
- 1 c.c. de parmesan râpé
- 3 c.s. de lait infantile

**Faites** cuire le boullgour avec les épinards 10 minutes dans l'eau bouillante. Egouttez et laissez tiédir.

**Faites** cuire le poulet à la poêle. Mixez 20 g de poulet dans le mini bol en quelques pulsions et réservez.

**Placez** le boullgour, les épinards, le parmesan et le lait dans le mini bol. Mixez en vitesse 1 environ 30 secondes jusqu'à obtenir un mélange homogène. Servez le poulet haché avec la purée d'épinards.

## Sole à la carotte

Préparation : 6 min • Cuisson : 15 min

### A partir de 10 mois

- 30 g de filet de sole sans arête
- 1 grosse carotte (150 g)
- 1 c.c. de jus de citron
- 1 noisette de beurre
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 pincée de sel

**Pelez** la carotte et émincez-la. Préparez 400 ml de bouillon de légumes, plongez y la carotte et laissez cuire 12 minutes.

**Ajoutez** la sole et poursuivez la cuisson 3 minutes.

**Mettez** tous les ingrédients dans le mini bol avec 2 c.s. de bouillon.

**Mixez** en vitesse 1 (environ 30 secondes) jusqu'à obtenir une purée fine.



## Compote pomme poire

Préparation : 5 min • Cuisson : 15 min

### A partir de 10 mois

1 pomme golden  
1 poire  
½ sachet de sucre vanillé

**Pelez**, épépinez et coupez les fruits en gros morceaux.

**Placez-les** dans une casserole avec 3 c.s. d'eau, le sucre vanillé et faites cuire 15 minutes à feu doux. Laissez tiédir.

**Mettez** les fruits cuits dans le mini bol et mixez 30 secondes en vitesse 3.

## Baby Milk shake

Préparation : 5 min

### A partir de 10 mois

100 ml de lait de croissance  
½ banane  
2 fraises

**Coupez** la banane en gros morceaux.

**Équeutez** les fraises et coupez-les en 2 ou 4 selon leur taille.

**Mettez** tous les ingrédients dans le mini bol, mixez 10 secondes en vitesse 3.

## Yaourt brassé à l'abricot

Préparation : 5 min

### A partir de 10 mois

150 g de yaourt nature enfant  
1 abricot bien mûr

**Lavez** l'abricot, retirez le noyau et coupez-le en 4.

**Placez-le** dans le mini bol, ajoutez le yaourt (pas trop froid), refermez.

**Mixez** 30 s en vitesse 3.





**Principe** : mixez les épices (en vitesse 4 ou en Pulse), plus ou moins finement selon votre goût, ajoutez ensuite le sel (fin, gros ou fleur de sel) ou le sucre et secouez pour mélanger.

On peut aussi tout mixer en même temps, si l'on veut une texture plus fine, cependant si le sel est humide le mélange se fera moins bien.

Les épices fraîchement moulues dégagent beaucoup de parfums, il en faut donc très peu : environ 3 cuillères à soupe d'épices pour 200 g de sel ou de sucre. Conservez dans des pots en verre ou en terre.

## Quelques recettes de sels aromatisés

Mixez toutes les épices dans le mini bol 40 secondes en vitesse 4. Ouvrez, ajoutez 200 g de sel. Refermez et secouez pour mélanger... c'est prêt.

### Sel aux épices

- 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

*Parfume agréablement l'eau de cuisson du riz.*

### Sel méditerranéen

- 6 feuilles de laurier
- 2 c. s. de baies roses
- 2 c.s. de thym
- 2 c. s. de poivre vert

*Une touche de soleil sur vos poissons, viandes blanches...*

### Sel thaï

- 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

## Sel indien

- 1 c.c. de graines de coriandre
- 1 c.c. d'ail séché
- 1 c.c. de poivre noir
- 1 c.c. de graines de cumin
- 1 c.c. de graines de moutarde
- 1 c.c. de graines de fenouil
- 1 c.c. de curry moulu
- 1 c.c. de gingembre moulu

## Gomasio (sel de sésame)

Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min

- 90 g de graines de sésame
- 10 g de gros sel de Guérande

**Faites** chauffer une poêle à feu moyen et y faire griller à sec les graines et le sel quelques minutes en remuant constamment. La cuisson doit être rapide : elles sont prêtes lorsque vous pouvez écraser une graine entre vos doigts, les graines prennent une teinte plus pâle que d'ordinaire.

**Mixez** le tout en vitesse 3 environ 5 secondes, il doit être moulu grossièrement et ne pas se transformer en pâte.

*Sel japonais, assaisonne agréablement un grand nombre de préparations en particulier les salades et légumes en limitant la quantité de sel absorbé.*



## Quelques recettes de sucres aromatisés

Mixez toutes les épices dans le mini bol 40 secondes en vitesse 4. Ouvrez, ajoutez 200 g de sucre. Refermez et secouez pour mélanger... c'est prêt.

### Sucre pour thé glacé

- 1 bâton de cannelle
- 1 c.c. de gingembre
- 2 gousses de cardamome
- 1 clou de girofle



### Sucre énergisant

- 1 c.s. de baies de goji
- 1 c.s. de fleurs d'hibiscus séchées
- 1 c.s. de zestes de citrons verts
- ½ c.c. de gingembre moulu

### Sucre à la violette

- 40 g de bonbons durs à la violette
- 100 g sucre semoule

**Placez** les bonbons et le sucre dans le mini bol. Donnez 4 pulsions, puis laissez tourner environ 10 secondes en vitesse 4, jusqu'à les réduire en poudre.

*Variez les plaisirs : remplacez les bonbons à la violette par d'autres bonbons durs (menthe, fraise, orange...)*

### Sucre exotique

- 50 g de fruits secs mélangés (ananas, papaye, chips coco)
- 100 g de sucre semoule

**Placez** tous les ingrédients ensemble dans le mini bol. Donnez 4 à 5 pulsions.

## Mélanges d'épices

### Mélange d'épices pour barbecue

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

**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.

**Placez** les épices grillées dans le mini bol, ajoutez le reste des ingrédients.

**Mixez** en vitesse 4 environ 10 secondes jusqu'à obtenir une poudre fine.

### Mélange 5 épices

- 2 c.s. de graines de poivre noir
- 3 anis étoilés
- 2 c.c. de graines de fenouil
- 2 bâtons de cannelle
- 6 clous de girofle

**Dans** une poêle en inox à fond épais, faites griller à feu moyen les grains de poivre.

**Mélangez** pendant 1 à 2 minutes, puis réservez. Recommencez la même opération séparément avec chaque épice.

**Placez** les épices grillées dans le mini bol, mixez en vitesse 3 environ 10 secondes jusqu'à obtenir une poudre fine. Versez dans un récipient en verre hermétiquement fermé, se conserve 1 mois.



## Mélange d'épices tandoori

- 1/3 t (80 ml) de graines de cumin
- 1/3 t (80 ml) de graines de coriandre
- 1 c.c. de clous de girofle entiers
- 1 c.c. de graines de poivre noir
- 2 gousses de cardamome
- 1 c.s. de gingembre moulu
- 1 c.s. de curcuma moulu
- 1/2 bâton de cannelle
- 1 c.s. de sel
- 1 c.s. d'ail séché
- 1 c.s. de paprika

**Dans** une poêle, faites griller les graines de cumin, coriandre, poivre, les clous de girofle et les gousses de cardamome à feu moyen. Mélangez pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme. Laissez refroidir.

**Placez** les épices grillées dans le mini bol, ajoutez le reste des ingrédients.

**Mixez** en vitesse 3 environ 10 secondes jusqu'à obtenir une poudre fine.

## Pâte de curry maison

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

**Mixez** toutes les épices sèches dans le mini bol 40 secondes en vitesse 3, jusqu'à obtenir une poudre fine. Réservez.

**Pelez** et hachez l'oignon. Faites revenir les oignons à feu doux dans l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Pendant ce temps, pelez et râpez le morceau de gingembre.

**Ajoutez** les épices moulues et le gingembre aux oignons, laissez cuire 5 minutes.

## Chutney de mangue à la menthe

1 poignée de feuilles de menthe  
1 oignon moyen  
4 chilis verts  
180 g de mangue  
sel

**Pelez** la mangue et retirez le noyau.

**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.

*Très épicé*

## Chutney tomate chili

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



**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. Mixez les épices 10 secondes en vitesse 4 dans le mini bol et réservez.

**Lavez** et 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. Ajoutez le vinaigre, les épices et le sel, en remuant sans cesse. Dès ébullition, ajoutez le miel et le gingembre.

**Laissez** cuire 5 minutes, en remuant.

*Se sert froid*



## Potages et veloutés

Potage de maman .....	14
Crème d'endives .....	14
Velouté de lentilles corail au lait de coco .....	15
Crème de céleri au bleu .....	15
Velouté de petits pois à la menthe .....	17
Gaspacho .....	17
Soupe froide d'olives .....	18
Crème de betterave .....	18

## Smoothies, Milk-shakes & Cie

Vodka fraises .....	20
Mojito .....	20
Pina Colada .....	20
Cocktail litchi .....	21
Frozen lime .....	21
Granité citron .....	21
Smoothie concombre radis .....	22
Smoothie orange .....	22
Smoothie exotique .....	22
Smoothie fraise, framboise, melon .....	24
Breakfast .....	24
Shake yaourt aux fruits rouges .....	24
Milkshake à la fraise .....	26
Milkshake banane au lait de soja .....	26
Milkshake coco-manguo .....	26
Lassi épice .....	28
Lassi pêche à la rose .....	28
Frappuccino caramel .....	29
Expresso glacé .....	29
Rose fushia .....	30
Ice tea pêche .....	30
Douceur d'automne .....	30

## Desserts glacés

Glace framboise express .....	32
Crème glacée aux myrtilles .....	32
Délice mangue pain d'épices .....	32
Crème glacée à la poire .....	33
Goûter glacé .....	33
Glacé à la pêche .....	33
Sorbet fruits express .....	34
Milk shake cerises amandes .....	34
Crème glacée spéculoos aux pépites de chocolat .....	34
Mix choco banane .....	36
Frappé au café .....	36
Frappé poire belle-Hélène .....	36
Frozen yogurt abricot .....	38
Frozen yogurt fraise .....	38

## Autres préparations

Quiches lorraine & Cie .....	40
Clafoutis tomates mozzarella .....	41
Flan au thon .....	41
Pâte à crêpes .....	42
Muffins poire chocolat .....	42
Flan au caramel .....	44
Crème au chocolat très chocolat .....	44
Clafoutis amandine-cerises .....	46
Far breton .....	46

## Préparations Mini bol

### Dips et sauces

Tapenade .....	48
Crème d'avocat .....	48
Rillette de thon .....	48
Houmous de cœurs de palmier .....	49
Dip à la mode créole .....	49
Sauce aux herbes .....	49
Sauce vierge .....	50
Sauce piquante latino .....	50
Fondue chocolat express .....	50

### Petits plats pour bébé

Purée de courgettes au cerfeuil .....	52
Boullgour au poulet .....	52
Sole à la carotte .....	52
Compote pomme poire .....	54
Baby Milk shake .....	54
Yaourt brassé à l'abricot .....	54

### Sels et sucres aromatisés

Sel aux épices .....	56
Sel méditerranéen .....	56
Sel thaï .....	56
Sel indien .....	57
Gomasio (sel de sésame) .....	57
Sucre pour thé glacé .....	58
Sucre énergisant .....	58
Sucre à la violette .....	58
Sucre exotique .....	58

### Mélanges d'épices

Mélange d'épices pour barbecue .....	59
Mélange 5 épices .....	59
Mélange d'épices tandoori .....	60
Pâte de curry maison .....	60
Chutney de mangue à la menthe .....	61
Chutney tomate chili .....	61







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