

# Le Duo



**magimix**<sup>®</sup>

## Mode d'emploi

Introduction	2
Consignes de sécurité	3
Descriptif	5
Montage / démontage	7
Utilisation Presse-agrumes	8
Utilisation Centrifugeuse	9
Utilisation SmoothieMix	10
Utilisation Coupe-légumes	11
Nettoyage	14

## Fruits et Légumes

Les règles d'or	16
Les conseils des dieteticiennes	17
Vitamines et sels minéraux	26
Le coin des enfants	28

## Recettes

Printemps	29
Été	41
Automne	53
Hiver	65
Index des recettes	78

## INTRODUCTION

Les bienfaits des fruits et légumes ne sont plus à démontrer.

Il y a 1001 façons de les préparer...sous forme de jus, il devient simple et ludique d'augmenter sa consommation quotidienne.

Aussi, Magimix a créé le Duo : un outil unique pour transformer fruits et légumes en jus, smoothie, nectar, coulis, et même crudités selon son inspiration et les saisons.

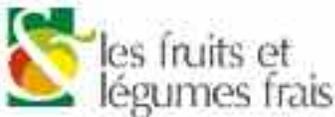
Fort de son expérience professionnelle, Magimix conçoit et fabrique en France depuis 40 ans, au cœur de la Bourgogne, des produits simples, efficaces et robustes pour satisfaire sa gourmandise tout en préservant sa santé.

Partageant les mêmes valeurs, il est apparu tout naturel à Magimix de s'associer avec Interfel. L'Interprofession nationale des Fruits et Légumes Frais, est déléguée par les pouvoirs publics notamment pour sensibiliser, informer et éduquer les consommateurs au "bien-manger" et à l'importance des fruits et légumes frais.

Magimix accompagne Interfel depuis plusieurs années dans ses missions :

- en concevant des appareils culinaires durables et pratiques pour cuisiner avec plaisir et simplicité les fruits et légumes frais au quotidien.
- en développant des livres de recettes complets, sources d'inspiration pour intégrer des fruits et légumes à la cuisine quotidienne.
- en communiquant sur la cuisine, les fruits et légumes frais, la convivialité, le plaisir et la forme.

Nous souhaitons vivement que votre Duo vous donne entière satisfaction et vous permette de faire le plein de vitamines.



# CONSIGNES DE SECURITE

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 personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou dont l'expérience ou les connaissances ne sont pas suffisantes, à condition qu'ils bénéficient d'une surveillance ou qu'ils aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et dans la mesure où ils en comprennent bien les dangers potentiels.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par les enfants. Conserver l'appareil et son câble hors de portée des enfants.
- 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.
- Toujours déconnecter l'appareil de l'alimentation si on le laisse sans surveillance et avant montage, démontage ou nettoyage
- Avant de brancher l'appareil, vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension du secteur de votre logement.
- Pour les modèles chromés, l'appareil doit toujours être branché sur une prise reliée à la terre en utilisant le cordon d'alimentation d'origine.
- 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 pas utiliser l'appareil si le filtre rotatif est endommagé.
- L'appareil est équipé d'un protecteur thermique qui arrête automatiquement le moteur en cas de fonctionnement trop prolongé ou de surcharge. Mettez alors l'appareil en position arrêt et attendez le refroidissement complet de l'appareil avant de le remettre en marche.
- Cet appareil doit être utilisé sous surveillance, même s'il peut fonctionner sans maintien de l'interrupteur.
- N'introduisez jamais les mains ou un ustensile dans la goulotte lorsque la centrifugeuse fonctionne pour ne pas risquer de blessures graves et afin de ne pas endommager l'appareil. Utilisez le poussoir.

# CONSIGNES DE SECURITE

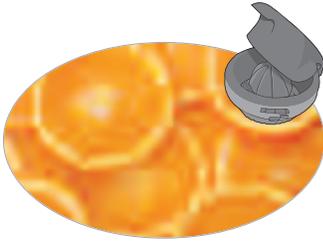
- Assurez-vous que le couvercle est posé bien à plat et verrouillé avant de mettre en marche.
- N'essayez jamais d'entraver le mécanisme de sécurité.
- Appuyez sur la touche 0 et attendez l'arrêt complet des pièces en mouvement avant de procéder à toute rotation du couvercle.
- N'utilisez pas l'appareil 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 SECURITE RESERVE A UN USAGE DOMESTIQUE**

### **INSTALLATION ELECTRIQUE**

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

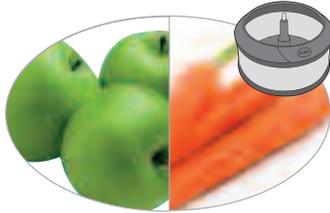
Afin de réduire tout risque de choc électrique, cet appareil est équipé d'une fiche avec mise à la terre, munie d'une troisième broche (de terre). Cette fiche ne peut être branchée que sur une prise de terre. Si la fiche n'entre pas dans la prise, s'adresser à un électricien qualifié pour installer une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



### Presse-agrumes

Idéal pour les agrumes : orange, citron, pamplemousse...

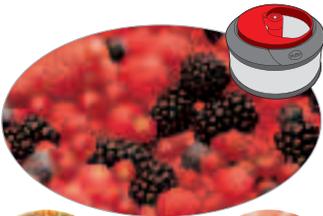
**Résultat :** un jus express sans pépin avec juste ce qu'il faut de pulpe.



### Centrifugeuse

Idéal pour les fruits ou légumes à chair ferme : pomme, carotte, melon, concombre,...

**Résultat :** un jus limpide sans pulpe.



### SmoothieMix \*

En ajoutant l'outil presseur breveté vous transformez votre centrifugeuse en presseur. Idéal pour les fruits ou légumes mous (ou cuits) : framboises, cassis, tomates,...

**Résultat :** un jus épais de type smoothie, nectar ou coulis et un rendement exceptionnel : + de vitamines, + de jus, + d'anti-oxydants.



**N'introduisez jamais de fruits ou légumes durs (carotte, noix de coco,...) lorsque vous utilisez cette fonction vous risqueriez d'endommager l'appareil.**

Pour certains fruits ou légumes (ex. : ananas, poire...), vous pouvez utiliser la centrifugeuse ou le SmoothieMix, selon le résultat désiré :

- Centrifugeuse : un jus limpide mais un rendement inférieur
- SmoothieMix : un nectar / coulis et un rendement supérieur

Reportez-vous au lexique des fruits et légumes p. 17 pour choisir la fonction la mieux adaptée.

\* selon modèles

# DESCRIPTIF

## Presse-agrumes



Bras couvrant



Cône pour gros agrumes



Cône pour petits agrumes



Panier presse-agrumes

## Centrifugeuse



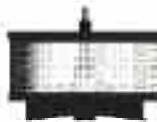
Poussoir



Couvercle XL



Collerette panier centrifugeur



Panier centrifugeur

## SmoothieMix\*



Poussoir



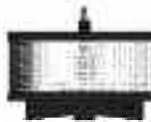
Couvercle XL



Outil presseur



Collerette panier centrifugeur



Panier centrifugeur

## Coupe-légumes \*



Poussoir



Couvercle



Disques râpeur/éminceur 2 et 4mm\*\*



Prolongateur



Midi cuve



Spatule de nettoyage



Cuve

Bec verseur

Bloc moteur

\* Selon modèles.

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

Avant la 1<sup>ère</sup> utilisation, lavez soigneusement tous les éléments (cf. p. 14)



Déroulez la longueur de câble nécessaire. Placez correctement le cordon d'alimentation dans les encoches prévues sous le bloc moteur pour éviter les vibrations.



**1** **Montage :** glissez la cuve sur l'axe moteur (bec à gauche).



**2** Pivotez la cuve à droite jusqu'au blocage. **3** Montez les accessoires (p.8 à 11)



**1** **Démontage :** déverrouillez le panier presse-agrumes ou le couvercle.

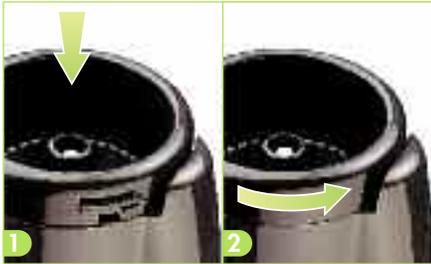


**2** Pivotez la cuve à gauche. **3** Retirez la cuve.



**Double sécurité :** l'appareil ne peut fonctionner que si la cuve **ET** le couvercle (ou le panier presse-agrumes) sont verrouillés. Pendant les périodes de non-utilisation, ne faites pas pivoter le couvercle (ou le panier presse-agrumes) jusqu'au blocage.

## UTILISATION PRESSE-AGRUMES



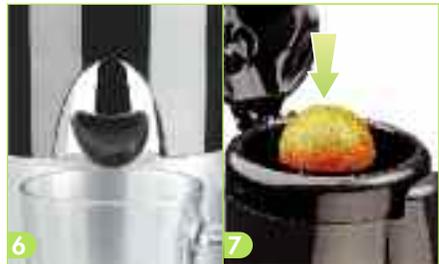
1 Emboîtez le panier presse-agrumes sur la cuve et faites-le pivoter jusqu'au blocage.



3 Choisissez le cône en fonction de la taille de vos agrumes. Le gros cône doit toujours être clipsé sur le petit cône.



5 Glissez le cône sur l'axe moteur. Positionnez le bras couvrant à l'opposé du point de blocage et clipsez la languette dans le fond du panier.



6 Placez un verre sous le bec verseur. Positionnez le fruit sur le cône en appuyant légèrement.



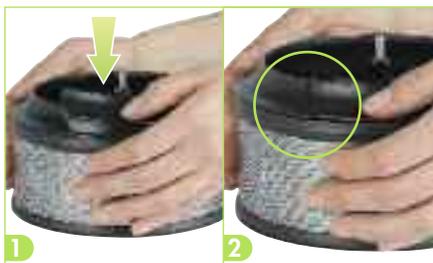
8 Rabattez le bras. Appuyez sur (1), puis appuyez **DOUCEMENT** sur le bras jusqu'à l'extraction complète du jus.



10 Arrêtez l'appareil (0) en fin d'opération, **avant** de relever le bras pour éviter toute projection.



Pour les pamplemousses, relâchez la pression très légèrement de temps en temps pour une meilleure extraction.



**Montage :** positionnez la collerette à plat sur le panier et appuyez tout autour jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement à l'horizontale (les 2 extrémités de la collerette doivent être alignées).



Glissez le panier centrifugeur sur l'axe moteur.



Posez le couvercle sur la cuve et faites-le pivoter jusqu'au blocage.



Placez un verre sous le bec verseur. Mettez l'appareil en position marche (I) et laissez tourner **sans interruption** jusqu'en fin d'opération.



Introduisez vos fruits et légumes dans la goulotte. Accompagnez **doucement** leur descente à l'aide du poussoir. Arrêtez l'appareil (0).

## ▲ ATTENTION ▲

- N'introduisez jamais d'objet ou vos doigts dans la goulotte. Utilisez uniquement le poussoir prévu à cet effet.
- Attendez l'arrêt complet du panier centrifugeur avant de déverrouiller le couvercle.



Régulièrement ou si l'appareil se met à vibrer, arrêtez-le et videz le panier centrifugeur.

**Pour un rendement optimal et la longévité de votre appareil appuyez doucement pour bien laisser le fruit (ou le légume) travailler sur la râpe.**

En fin de traitement, laissez tourner l'appareil encore quelques secondes pour finir l'extraction du jus.

## UTILISATION SMOOTHIEMIX



**Montage :** positionnez la collerette à plat sur le panier et appuyez tout autour jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement à l'horizontale (les 2 extrémités de la collerette doivent être alignées).



Glissez le panier centrifugeur sur l'axe moteur.



Insérez l'outil pressoir dans le panier centrifugeur.



Posez le couvercle sur la cuve et faites-le pivoter jusqu'au blocage.



Introduisez vos fruits entiers ou en gros morceaux. Accompagnez **doucement** leur descente à l'aide du presseur. Laissez tourner sans interruption jusqu'en fin d'opération.



Régulièrement ou si l'appareil se met à vibrer, arrêtez-le et videz le panier centrifugeur.

**Pour un rendement optimal et la longévité de votre appareil appuyez doucement pour bien laisser le fruit (ou le légume) travailler sur la râpe.**

En fin de traitement, laissez tourner l'appareil encore quelques secondes pour finir l'extraction du jus.

### ATTENTION

- N'introduisez jamais d'objet ou vos doigts dans la goulotte. Utilisez uniquement le presseur prévu à cet effet.
- Attendez l'arrêt complet du panier centrifugeur avant d'ouvrir.
- N'introduisez jamais de fruits ou légumes durs (ex. : carottes).



**1**  
Glissez la midi cuve sur l'axe moteur.



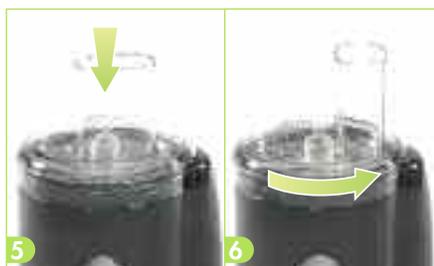
**2**  
Glissez le prolongateur sur l'axe moteur.



**3**  
Placez le disque choisi avec l'indication de la fonction et de l'épaisseur sur le dessus.



**4**  
Glissez le disque sur le prolongateur. Faites le tourner pour qu'il s'emboîte parfaitement. Il se place en 2 temps.



**5** **6**  
Posez le couvercle et verrouillez-le jusqu'au blocage.

## ATTENTION

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



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

## UTILISATION DU COUPE-LEGUMES



Introduisez les fruits ou légumes.



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



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



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



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



**MAX. 600 g**  
de fruits ou légumes / râpés ou émincés



Rapport établi avec des fruits ou légumes de taille moyenne.



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

## NETTOYAGE

Débranchez toujours votre appareil avant nettoyage.  
Démontez les éléments (voir p.7) et nettoyez-les immédiatement après utilisation (eau + produit vaisselle).



**Cuve** : poussez le bec en position nettoyage.  
**Presse-agrumes** : déclipsez le bras couvrant en tirant sur la languette.



**Centrifugeuse** : retirez la collerette.  
Appuyez sur PUSH vers l'intérieur puis soulevez.



Insérez le petit côté de la spatule dans le panier et raclez pour éliminer le gros de la pulpe.



Sous un filet d'eau : raclez le panier à l'extérieur puis à l'intérieur. Videz les résidus sous l'eau courante.



Si besoin (ex. : utilisation baies), utilisez une brosse à vaisselle.



Bloc moteur : essuyez-le avec un chiffon doux humide. Evitez les produits abrasifs.



Afin d'éviter d'abîmer fortement les éléments amovibles :

- Détergents : vérifiez la compatibilité avec les articles plastiques.
- Lave-vaisselle : sélectionnez la température minimale.
- Lavage à la main : évitez de laisser immergés les éléments avec du détergent.



- 1 **Respectez les saisons.** Exit les fraises en janvier ! Un fruit de saison, cueilli à maturité près de chez vous et peu de temps avant que vous ne le consommiez, a des qualités gustatives et nutritionnelles bien plus importantes qu'un fruit qui a mûri au frigo ou sur un bateau. Et en plus c'est bon pour la planète !
- 2 **Achetez peu mais bon.** Plus les fruits et légumes sont frais, plus ils seront vitaminés et plus ils donneront de jus ; donc mieux vaut acheter au fur et à mesure. Détectez les signes de fraîcheur : peau lisse, feuilles bien vertes, absence de meurtrissures...  
  
Sélectionnez si possible des aliments biologiques, en particulier pour les fruits et légumes dont vous pouvez garder la peau, car elle est généralement riche en valeurs nutritives. Ils ont aussi beaucoup plus de saveurs !
- 3 **Variez** les fruits et légumes car ils ne contiennent pas tous les mêmes substances et sont bénéfiques à la santé de différentes manières.
- 4 **Rincez** toujours vos fruits et légumes avant de les utiliser. Ça coule de source... Ne laissez pas tremper vos légumes mais passez-les simplement sous l'eau.
- 5 **Gardez au frais.** Certains fruits et légumes peuvent se conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur (carottes, concombres, poivrons...), d'autres au contraire supportent mal le froid et préfèrent la corbeille de fruits (tomate, avocat...). Dans tous les cas, placez-les 1 h avant au réfrigérateur ...car les jus sont quand même meilleurs frais que tièdes. Si vous ajoutez des glaçons, veillez à la qualité de l'eau utilisée pour les fabriquer.
- 6 **Buvez rapidement.** Buvez ou utilisez immédiatement les jus si possible, car certaines vitamines, notamment la vitamine C, sont fragiles, sensibles à l'air et la lumière. Si vous devez stocker du jus ajoutez quelques gouttes de citron pour améliorer sa conservation et placez-le au réfrigérateur.
- 7 **Faites-vous plaisir.** Les préparations avec votre Duo saines et délicieuses sont infinies...alors libérez votre créativité !

Les fruits sont riches en fructose (sucre naturel), donc si vous souffrez d'une intolérance au sucre n'en abusez pas.

Dans le lexique ci-après, Camille Roy et Virginie Roux, diététiciennes de l'Interfel vous conseillent dans le choix et les bienfaits des fruits et légumes.

## Abricot, Pêche, Nectarine



Choisissez des fruits à pleine maturité : lourds, colorés et bien parfumés. Lavez-les et ôtez les noyaux. Leur chair donne un nectar assez épais. En fonction centrifugeuse il peut être nécessaire de les mélanger à d'autres fruits ou légumes plus juteux, pour évacuer et diluer la pulpe.

**Bienfaits :** L'abricot est l'un des fruits les plus riches en provitamine A, 50% du besoin quotidien.

Ces fruits à noyaux sont très digestes, car leurs fibres sont constituées en majorité de pectine, très bien tolérées.

## Agrumes

(Citron, Orange, Pamplemousse)



Choisissez toujours les agrumes lourds pour leur taille et avec une peau fine et brillante. La plus simple façon d'extraire leur jus est d'utiliser le presse-agrumes. Cependant, pour faciliter la préparation de certains cocktails vous pouvez également les passer à la centrifugeuse ou au SmoothieMix après les avoir pelés.

**Bienfaits :** Les agrumes sont une aide précieuse contre les agressions et la

fatigue. Malgré leur saveur acidulée, ils possèdent une action alcalinisante utile pour compenser les déchets acidifiants issus d'un excès de consommation de viande dans l'alimentation actuelle.



## Ananas



Choisissez-le bien lourd et aromatique. L'ananas est à bonne maturité si vous pouvez détacher facilement une feuille en bas du plumeau. Retirez les feuilles et l'écorce, puis coupez-le en morceaux.

**Bienfaits :** il contient de la broméline, enzyme reconnu pour favoriser la digestion.



## Asperges



Choisissez-les jeunes et fermes. Choisissez des tiges blanches pour une saveur douce ou vertes pour une saveur plus marquée. Lavez-les, éliminez les extrémités dures avant de les passer à la centrifugeuse.

**Bienfaits :** le jus facilite le travail rénal grâce à ces composés diurétiques comme le potassium.



## Banane



Choisissez des fruits à la peau uniformément jaune. La chair de la banane est épaisse, pressée on obtient donc davantage une purée que du jus c'est pourquoi il est préférable de la mélanger à d'autres fruits : passez toujours la banane en 1<sup>er</sup> (pelée) puis d'autres fruits plus juteux pour délayer le jus.

**Bienfaits :** la banane est un fruit très énergétique (90 kcal/100g) et très riche en potassium, dont elle peut couvrir les besoins quotidiens. Nutritive, facile à digérer, elle est riche en amidon, phosphore, vitamines A, B et C.



## Betterave



Choisissez-les fermes et pas trop grosses. Grattez la peau et coupez les betteraves en morceaux avant de les passer à la centrifugeuse. Il est souvent difficile de trouver des betteraves crues, vous pourrez alors utiliser des betteraves cuites, leur valeur nutritive sera donc un peu inférieure.

**Bienfaits :** la betterave est riche en glucides notamment du saccharose et, en minéraux.

## Brocoli



Choisissez des brocolis avec des bouquets bien verts et bien serrés. Vous pouvez tout passer à la centrifugeuse (tiges et bouquets), le jus étant assez amer, il est préférable de le mélanger à d'autres jus.

**Bienfaits :** le brocoli fait partie de la famille des crucifères, qui sont reconnus pour leur action bénéfique dans la prévention du cancer.

## Carotte



Choisissez des carottes très fermes et à la peau uniforme sans entaille. Il est inutile de les peler, lavez-les en les brossant et coupez-les en morceaux. Ayez toujours des carottes à disposition au frais car elles sont la base de nombreux cocktails.

**Bienfaits :** très riche en provitamine A (bêta-carotène), la carotte intervient sur le bon état de la peau et des muqueuses ainsi que dans la vision crépusculaire.



## Cassis, Groseille, Myrtille



Choisissez des baies fermes à la peau brillante (veloutée pour les myrtilles). Pour en profiter toute l'année, congelez-les : égrappez-les, lavez puis séchez-les et placez-les dans une barquette au congélateur. Si vous utilisez des baies fraîches, égrappez-les avant de les passer au SmoothieMix. La groseille étant l'un des fruits les moins sucrés, son jus est

un peu acide, vous pourrez donc ajouter un peu de sirop de sucre de canne pour l'adoucir.

**Bienfaits :** ces fruits rouges sont riches en vitamines C et en antioxydants, dont certains interviennent dans la formation de la rétine.



## Céleri branche



Choisissez des tiges fermes, très fraîches avec une belle couleur verte. Lavez-les et coupez-les en tronçons avant de les passer à la centrifugeuse. Légèrement salé, son jus se marie agréablement à d'autres jus de fruits et légumes (pomme, tomate,...)

**Bienfaits :** le céleri branche renferme de nombreux oligoéléments rares. Il permet de rééquilibrer le pH et d'éviter la survenue de crampes lors d'un effort physique.



## Cerise



Choisissez des cerises de gros calibre (type Burlat) rebondies sans défaut, rouge sombre et de préférence avec leur tige. Leur jus est très parfumé mais la préparation est un peu longue car il faut impérativement les dénoyauter (après les avoir lavées et équeutées) pour pouvoir les passer au Duo.

**Bienfaits :** la cerise est le fruit le plus sucré des fruits rouges. La cerise est très riche en provitamine A utile pour la vision crépusculaire. Sa richesse en potassium la rend diurétique. Le jus de cerise jouerait un rôle antibactérien, neutralisant l'activité enzymatique aboutissant à la formation de plaque dentaire.

## Coco (Noix de)



Choisissez une noix de coco lourde et bien pleine, sans fêlures. Ses yeux doivent être intacts et surtout pas moisis. Commencez par percer à l'aide d'un petit couteau un des yeux et récupérez l'eau de coco dans un verre. Cassez la noix de coco avec un marteau, puis retirez l'écorce et cassez-la en petits morceaux. Il est inutile d'enlever la seconde peau. Passez les morceaux à la centrifugeuse pour la réduire en poudre. Ajoutez ensuite par la goulotte l'eau de coco et/ou de l'eau minérale pour rincer la pulpe et obtenir ainsi du lait de coco.

Conservez la pulpe de coco pour réaliser des pâtisseries.

**Bienfaits :** la chair de la noix de coco contient un tiers de lipides, ce qui la rend énergétique au contraire de l'eau de coco qui ne contient que des glucides, des minéraux et des oligo-éléments.

## Concombre



Choisissez des concombres bien fermes et de couleur vert foncé. Lavez-les, mais ne les épluchez pas, pour conserver un maximum de minéraux et vitamines. Désaltérant et très aqueux, son jus atténue le goût fort de certains autres jus (radis, poivron...).

**Bienfaits :** Peu calorique, mais riche en minéraux, en particulier en potassium. Il fournit toutes les vitamines du groupe B et de la vitamine C. On attribue au jus de concombre absorbé à jeun des propriétés dépuratives et apéritives.

## Fenouil



Choisissez des bulbes fermes et bien blancs avec encore quelques petites feuilles. Lavez-les et coupez-les en morceaux. Son goût anisé se mélange très bien à d'autres jus (pomme, orange,...)

**Bienfaits :** le fenouil renferme une quantité importante d'huiles essentielles aromatiques qui possède des propriétés antispasmodiques.

## Fraise



Choisissez des fraises très parfumées et vérifiez bien qu'elles ne soient pas abîmées. Essayez les fraises délicatement avec un papier absorbant humide (lavez à grande eau elles deviennent aqueuses) puis équeutez-les.

**Bienfaits :** les fraises, fruits du printemps prennent le relais des agrumes (saison hiver) du fait de leur apport en vitamine C.

## Framboise



Choisissez des fruits mûrs et non abîmés. Si vous cueillez vous-mêmes vos framboises, elles doivent se détacher facilement de leur queue. De préférence, ne lavez pas les framboises car elles perdraient de leur parfum.

**Bienfaits :** elles apportent du calcium, du fer et du magnésium. Elles contribuent à l'équilibre minéral de l'organisme. Les framboises ont un apport intéressant en fibres. La centrifugeuse permet d'éliminer les grains indésirables, pour les personnes aux intestins fragiles.

## Gingembre



Choisissez uniquement des racines fraîches et bien fermes (sans ride). Coupez-en un petit morceau que vous passerez à la centrifugeuse avec d'autres fruits ou légumes pour un cocktail relevé.

**Bienfaits :** le gingembre est riche en minéraux mais pauvre en sodium. Il convient ainsi parfaitement à un régime sans sel, permettant de relever les plats sans sel. Le gingembre a de nombreuses qualités médicinales : il favorise la digestion, est efficace contre le mal des transports et les nausées liées à la grossesse.

## Goyave



Choisissez des goyaves à la peau jaune clair, signe de maturité. Retirez la peau avant de les passer à la centrifugeuse ou au SmoothieMix. Sa chair étant très compacte, il est recommandé de ne passer qu'une goyave à la fois et de vider le panier centrifugeur avant de continuer à passer d'autres fruits.

**Bienfaits :** source exceptionnelle de vitamine C. La centrifugeuse permet d'éliminer la plus grande partie des fibres insolubles qui ne sont pas bien tolérées par les intestins sensibles.

## Kaki



Originnaire du Japon, le kaki ressemble à une grosse tomate orange. Choisissez-le très mûr. Contrairement aux autres fruits, c'est quand il est moins beau et mou qu'il est le meilleur. Sa chair est douce avec un léger parfum de miel. Lavez-le, retirez le pédoncule, et passez-le au Smoothiemix.

**Bienfaits :** riche en sucre naturel, il est donc énergétique. Il renferme une quantité intéressante de vitamine C et de provitamine A dont l'action renforcée par la présence de lycopène protégerait le système cardio-vasculaire. Le kaki fournit une quantité importante de minéraux, dont le potassium, à l'effet légèrement diurétique.

## Kiwi



Choisissez-les mûrs, la chair doit céder légèrement sous la pression du doigt. Epluchez-les et coupez-les en morceaux.

**Bienfaits :** fruit de la forme et du tonus, c'est un fruit à haute densité nutritionnelle, apte à satisfaire nos besoins.

## Litchi



ou



Choisissez des litchis à l'écorce rose ou rouge. Vous trouverez facilement des litchis en conserve, mais leur saveur n'est pas comparable à celle des fruits frais. Enlevez la coque et dénoyautez-les avant de les passer à la centrifugeuse ou au SmoothieMix.

**Bienfaits :** fruit sucré donc calorique qui est riche en vitamine C, vitamines B et minéraux qui sont bien protégés sous son écorce.

## Mangue, Papaye



ou

Choisissez-les mûrs, la chair doit céder légèrement sous la pression du doigt. Pelez-les, **retirez noyaux ou graines**. En fonction centrifugeuse, il peut être nécessaire de passer à la suite de la mangue ou de la papaye des fruits plus juteux pour diluer la pulpe. La papaye en particulier, plus fade que la mangue demande à être mélangée à d'autres ingrédients.

**Bienfaits :**

Mangue : l'un des fruits les plus riches en provitamine A, bénéfique pour la peau et les muqueuses.

Papaye : elle contient notamment de la papaïne, qui favorise la digestion des protéines.



## Melon, Pastèque



Choisissez un melon lourd et sans tâche brune ; la queue doit se détacher légèrement. Pour la pastèque, la peau doit être lisse et dure. Retirez les pépins (pour le melon) et enlevez la peau.

### Bienfaits :

Melon : quel que soit sa couleur, le melon est une source importante de vitamine C, soit le 1/3 du besoin quotidien conseillé. Son jus très aromatique se marie agréablement à des fruits acidulés. Ne pas consommer le jus glacé sous peine d'accentuer son effet laxatif.

Pastèque : très peu calorique, le jus de pastèque est un très bon dépuratif et un stimulant naturel de l'appétit.

## Mûre



Choisissez les mûres brillantes, à la fois tendres et rebondies. Si vous les achetez, vérifiez qu'il n'y a pas de jus dans le fond de la barquette. Passez-les simplement sous l'eau et égouttez-les sur du papier absorbant avant de les passer au SmoothieMix.

**Bienfaits :** La mûre renferme de nombreux minéraux comme le potassium, le calcium, le magnésium ou encore le fer,

ainsi que des oligoéléments, zinc, cuivre et le manganèse. La consommation de mûre permet de prévenir les maladies cardiovasculaires en renforçant la paroi des vaisseaux capillaires.

## Passion (fruit de la)



Choisissez des fruits lourds pour leur taille, à la peau légèrement ridée (trop ridée, le fruit est desséché). Coupez-les en deux et retirez la pulpe à la petite cuillère. Sa saveur très parfumée sublime de nombreux cocktails.

**Bienfaits :** le fruit de la passion a un grand intérêt nutritionnel car il apporte des minéraux et des vitamines. Il a des vertus antispasmodiques et sédatives. La centrifugeuse permet d'ôter les graines contre indiquées pour les intestins fragiles.

## Persil



Choisissez des feuilles bien vertes. Pur, son goût est assez fort, il est donc préférable de le mélanger à d'autres jus. Passez à la centrifugeuse d'abord les feuilles de persil préalablement lavées et égouttées, puis les autres légumes.

**Bienfaits :** Consommé en jus, il permet de lutter contre l'anémie, il a un pouvoir tonique et stimulant.

## Poire



Choisissez-les fermes et avec une belle peau. Lavez-les, coupez-les en morceaux sans les peler et sans les épépiner. Ajoutez aussitôt quelques gouttes de citron car le jus de poire s'oxyde rapidement.

**Bienfaits :** La poire est un fruit riche en eau, donc indiqué dans la cadre d'un régime minceur.

Elle contient des minéraux et de la vitamine C qui est renforcée par la présence de carotène et vitamine E. Ces derniers ont des propriétés antioxydantes qui protègent du vieillissement prématuré des cellules.

## Poivron



Choisissez des poivrons fermes à la peau lisse. Plus un poivron est mûr, plus il est rouge et donc plus il contient de pigments antioxydants, il est également plus sucré. Lavez les poivrons et enlevez la queue.

Utilisez la centrifugeuse pour les poivrons crus (jus), et le SmoothieMix pour les poivrons cuits (coulis)

**Bienfaits :** excellente source de provitamine A et de vitamine P. Le poivron a de ce fait une action antioxydante et préventive sur le vieillissement prématuré des cellules, et la protection des petits vaisseaux sanguins.

## Pomme



Choisissez-les bien fermes avec une belle peau. Il en existe des centaines de variétés : les Granny Smith donneront un jus acidulé très frais tandis que les Golden donneront un jus plus doux. Lavez-les et passez-les directement à la centrifugeuse sans les peler ni les épépiner.

**Bienfaits :** la pomme contient une grande variété d'antioxydants.

## Prune



Choisissez des fruits rebondis et colorés, la chair doit céder légèrement sous la pression du doigt. Lavez-les, coupez-les en deux et ôtez le noyau.

**Bienfaits :** Fruit juteux et sucré, la prune offre des propriétés désaltérantes tout en bénéficiant d'un apport calorique tout à fait modéré.

## Radis



Choisissez des radis rouges très fermes avec de belles feuilles vertes. Enlevez les feuilles et lavez les radis avant de les passer à la centrifugeuse. D'une saveur assez piquante, il peut être utilisé pour pimenter des cocktails.

**Bienfaits :** Riche en soufre, ce qui lui donne sa saveur piquante mais qui, surtout, stimule l'appétit et la digestion.

## Raisin



Choisissez les grappes dont les grains sont fermes, de grosseur uniforme et restant bien attachés aux tiges. Lavez-les soigneusement et égrappez-les. Leur jus naturellement doux et sucré plaît beaucoup aux enfants.

**Bienfaits :** très sucré, il donnera un jus à diluer ou à associé à un autre fruit dans le cadre d'un régime minceur. Au contraire, pour un sportif, il sera très utile pour récupérer rapidement après un effort physique intense.

## Salade



Choisissez une salade avec de belles feuilles vertes. Détachez quelques feuilles, lavez-les, roulez-les ensemble pour former un petit paquet et introduisez-le par la goulotte. Son jus étant assez amer, il est préférable de le mélanger à d'autres jus.

**Bienfaits :** toutes les variétés de salades (sauf la laitue iceberg) renferment des quantités élevées de vitamine K, nécessaire à la coagulation du sang dans l'organisme.

## Tomate



Choisissez des tomates mûres et bien rouges. Lavez-les et équeutez-les. L'utilisation du SmoothieMix permet un rendement bien supérieur à celui de la centrifugeuse. Le jus ou coulis de tomate frais et naturel est assez pâle, c'est en cuisant qu'il prend une belle couleur carmin.

**Bienfaits :** La tomate en début de repas a des vertus apéritives. Sa saveur acidulée stimule les sécrétions digestives et prépare à la bonne assimilation du repas.

La centrifugeuse permet d'éliminer la peau des tomates difficile à digérer et irritantes pour les intestins fragiles.



## VITAMINES ET MINÉRAUX : LEURS BIENFAITS

Nutriments	Bienfaits
Provitamine A (carotène)	Bon pour la vision, la croissance, et le bon état de la peau. La provitamine A (bêta-carotène) intervient dans l'organisme comme agent protecteur vis-à-vis des radicaux libres.
Vitamine B9	La vitamine B9 (acide folique) prévient certaines formes d'anémie et aide au bon fonctionnement du système nerveux.
Vitamine C	Elle stimule les réactions de défense de l'organisme contre les attaques infectieuses (bactériennes ou virales) et donc renforce notre système immunitaire. Elle favorise également l'absorption du fer.
Vitamine D	Régularise le métabolisme du calcium et du phosphore assurant un bon développement du squelette.
Vitamine E	La vitamine E possède des propriétés antioxydantes, elle protège nos cellules.
Vitamine K	Elle est indispensable à la coagulation sanguine et favorise la fixation du calcium.
Calcium	Contribue à la formation et à la solidité des os et des dents.
Fer	Le fer joue un rôle essentiel dans la fabrication de l'hémoglobine (pigment vital des globules rouges qui apporte l'oxygène à chaque cellule).
Magnésium	Régulateur du métabolisme des tissus musculaires, cardiaques et nerveux.
Potassium	Permet de réguler l'hypertension artérielle.
Sodium	Il permet essentiellement de maintenir l'hydratation des cellules.
Zinc	Aide dans le phénomène de renouvellement des cellules, de cicatrisation et d'immunité.

## VITAMINES ET MINÉRAUX : OU LES TROUVER ?\*

Nutriments	Quels sont les fruits et légumes qui en contiennent le plus ?*
Provitamine A (carotène)	Carotte, persil, épinard, fenouil, oseille, mangue, chou vert, cresson, potiron, melon, abricot, kaki...
Vitamine B9	Cresson, épinard, persil, oseille, brocoli, chou vert, melon, poireau, fenouil...
Vitamine C	Goyave, cassis, persil, poivron, oseille, brocoli, chou vert, kiwi, papaye, orange...
Vitamine D	Les fruits et légumes en contiennent assez peu, on la trouve essentiellement dans les poissons et les œufs.
Vitamine E	Fenouil, kiwi, épinard, persil, myrtille, mangue, chou vert, oseille, poivron... <i>Autres sources : huiles, fruits à coques...</i>
Vitamine K	Épinard, cresson, brocoli, chou vert, persil...
Calcium	Persil, cresson, épinard, fenouil, brocoli, blette, cassis, chou vert, oseille, orange... <i>Et bien sûr les produits laitiers...</i>
Fer	Persil, cresson, épinard, fenouil, mûre, brocoli, cassis, mangue, groseille... <i>Autres sources : foie de veau, légumes secs,...</i>
Magnésium	Oseille, blette, épinard, persil, fenouil, fruit de la passion, banane, brocoli... <i>à ne pas oublier : le chocolat ! Riche en magnésium</i>
Potassium	Persil, épinard, fenouil, oseille, banane, blette, brocoli, cassis, potiron, chou-fleur...
Sodium	Blette, céleri, fenouil, épinard, navet, persil, cresson, carotte, chou vert, melon... <i>Et le sel bien sûr mais attention aux abus !</i>
Zinc	Fruit de la passion, épinard, persil, brocoli, chou-fleur, grenade, framboise... <i>Autres sources : produits laitiers, noix...</i>

\* Source : Aprifel (l'Agence Pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes frais).

Faire manger des fruits et des légumes aux enfants, relève parfois du défi pour les parents. Voici quelques astuces...

 **Eveiller leur curiosité** : les emmener au marché, leur faire découvrir de nouveaux fruits et légumes, ...leur faire goûter, toucher, deviner (les yeux bandés ou non). S'ils n'aiment pas, n'insistez pas, mais réessayez plus tard (dans quelques mois...ou années ?) ou dans une autre version (cuite, mixée, combinée à un autre ingrédient ...)

 **Le « smoothie mystère »** : le principe : mélanger des fruits et des légumes (cf potion de popeye p.58), le goût sucré et la couleur parfois surprenante en général plaisent...celui qui trouve tous les ingrédients a gagné ! Idéal au petit déjeuner pour faire le plein d'énergie ou au goûter pour recharger les batteries !

 **« C'est moi qui l'ai fait !\* »** : laissez votre enfant inventer son mélange... un bon moyen d'utiliser les fruits et légumes en trop et une fierté pour lui.... une possibilité d'imagination à l'infini au fil des saisons. Et en plus, c'est bon pour eux : pas de conservateurs, ni additifs bizarres, ...

 **La paille** : pas nécessaire, mais c'est plus ludique !

 **« Prim' Art »** : quand c'est beau...c'est meilleur ! un peu d'imagination pour présenter une assiette de crudités et l'appétit vient plus vite ! concours autorisés.

 **Les sorbets** : préparez avec votre enfant des jus ou des smoothies, versez les dans des moules à glace, éventuellement ajoutez quelques petits morceaux de fruits et un peu de sirop de sucre de canne si le mélange est trop acide et laissez prendre 24 h au congélateur.

## Règle n°1 : LE PLAISIR



\* attention ne laissez pas votre enfant utiliser seul l'appareil

PRINTEMPS



## Concombre, carotte, citron vert

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

½ concombre  
3 carottes moyennes  
½ citron vert

**Lavez** les légumes et épluchez-les. Retirez la peau du citron vert.

**Passez** tous les ingrédients à la centrifugeuse en commençant par le citron et buvez aussitôt.

A la fois rafraîchissant et bon pour la peau.



## Top energie

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

½ botte de persil  
1 orange  
3 carottes

**Retirez** la peau de l'orange. Lavez le persil et les carottes. Éliminez les extrémités des carottes.

**Passez** à la centrifugeuse le persil, puis l'orange et terminez par les carottes.



## Nectar fraise, banane

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

10 fraises  
1 banane  
1 citron vert  
1 c.c. de miel liquide

**Epluchez** la banane et coupez-la en morceaux. Lavez les fraises et équeutez-les. Passez au SmoothieMix la banane puis les fraises.

**Ajoutez** le jus de citron et le miel puis mélangez. Mettez 2 cuillères à soupe de glace pilée dans chaque verre et complétez par le mélange. Diluez éventuellement avec un peu d'eau si le nectar vous semble trop épais.



## Pomme, fraise

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

2 pommes  
200 g de fraises



**Lavez** et équeutez les fraises, réservez en 2 pour la décoration.

**Lavez** les pommes et coupez-les en morceaux. Passez à la centrifugeuse ou au SmoothieMix d'abord les fraises puis les pommes.

**Mélangez** et servez aussitôt.

Pour une version insolite et pleine de caractère ajoutez quelques feuilles de basilic et un peu de poivre.

## Le potager

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

6 feuilles de salade  
2 tomates  
100 g de radis  
1 branche de céleri  
1/2 concombre  
ciboulette



**Lavez** tous les légumes. Pelez grossièrement le concombre et équeutez les tomates.

**Coupez** les légumes volumineux en morceaux.

**Passez** à la centrifugeuse : les feuilles de salade roulées ensemble, les tomates, les radis, le céleri et terminez par le concombre.

**Parsemez** de ciboulette ciselée.

## Velouté de concombre à la grecque



Préparation : 5 min

### Pour 40 cl

1/2 concombre  
2 yaourts grecs  
ciboulette  
menthe  
sel, poivre  
1 filet de citron

**Lavez** et épluchez grossièrement le concombre. Coupez-le en morceaux et passez-les à la centrifugeuse ou au SmoothieMix.

**Mélangez** au fouet le jus de concombre avec les yaourts et ajoutez à votre convenance la menthe et la ciboulette ciselées, le sel, le poivre et un filet de citron.

Pour l'apéritif, servez ce velouté très frais dans des petits verres et décorez de brins de ciboulette.

## Gaspacho

Préparation : 5 min

### Pour 4 personnes\*

600 g de tomates bien mûres  
1/4 concombre  
1/4 poivron rouge  
1/2 gousse d'ail  
2 c.s. d'huile d'olive  
sel, poivre



**Lavez** les légumes.

**Pelez** grossièrement le concombre, retirez le pédoncule du poivron et équeutez les tomates.

**Coupez** les légumes en morceaux de taille adaptée à la goulotte.

**Epluchez** l'ail.

**Passez** le tout au SmoothieMix. pour un aspect velouté (ou à la centrifugeuse pour un résultat plus liquide).

**Assaisonnez** avec le sel, le poivre et l'huile d'olive.

**Placez** au frais au moins 3 heures.

Pour une entrée plus élaborée, ajoutez des petits dés de légumes au moment de servir.

\* rendement inférieur en fonction centrifugeuse (2-3 personnes)



# Emulsion d'asperges

Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min • Repos : 1 h



## Matériel : Siphon

## Pour 6 personnes

une botte d'asperges vertes  
bouillon de volaille  
25 cl de crème liquide  
2 feuilles de gélatine

**Lavez** les asperges, épluchez-les et retirez la queue. Réservez 6 pointes. Coupez le reste en petits morceaux.

**Plongez** les asperges dans un bouillon de volaille (l'eau doit juste recouvrir les légumes) et les cuire pendant 20 min environ jusqu'à ce que les asperges soient tendres. Ajoutez la crème liquide et poivrez.

**Mettez** les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide.

**Passez** les asperges avec le liquide (bouillon + crème) au SmoothieMix.

**Ajoutez** la gélatine à la crème d'asperges et mélangez jusqu'à dissolution.

**Versez** le tout dans un siphon et injectez 1 cartouche de gaz. Secouez le siphon pour mélanger le tout.

**Laissez** ensuite refroidir au réfrigérateur pendant au moins 1 h.

**Au** dernier moment, faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les pointes d'asperges réservées avec une pincée de sel.

**Servez** l'émulsion dans des petits verres à cocktail, ajoutez les pointes d'asperges sur le dessus.



## Passata di Pomodori (coulis de tomates)



Préparation : 10 min • Cuisson : 30 min

### Pour ½ litre de coulis (après réduction)

1 kg de tomates mûres  
2 c.s. d'huile d'olive  
2 c.c. de sucre  
2 gousses d'ail  
1 bouquet de basilic frais  
sel, poivre

**Lavez** les tomates et coupez-les en morceaux.  
**Dans** une large poêle, versez l'huile d'olive, et faites revenir rapidement les gousses d'ail écrasées avec le sel, le poivre et le sucre. Ajoutez alors les tomates et laissez réduire à feu doux environ 30 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

**Passez** ensuite le coulis au SmoothieMix.

Les italiens préparent ce coulis en grande quantité à la saison des tomates. Il est ensuite congelé ou mis en bocaux pour en avoir toute l'année.

Une autre version est de préparer d'abord le coulis avec les tomates fraîches dans le SmoothieMix et de le faire cuire ensuite avec les autres ingrédients.

## Ketchup maison



Préparation : 10 min • Cuisson : 1h • Repos : 1h

### Pour 1 litre

3 grosses tomates  
1 branche de céleri  
2 grosses pommes rouges  
1 petite mangue  
1 gros oignon  
15 cl de vinaigre  
250 g de sucre blanc  
1 c.c. de sel

**Mettez** en place le SmoothieMix.

**Lavez** les tomates, le céleri et les pommes, puis coupez-les en morceaux. Pelez et dénoyotez la mangue puis coupez-la en morceaux.

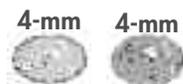
**Préparez** un coulis avec les tomates, le céleri, les pommes, et la mangue.

**Pelez** et hachez l'oignon. Versez le coulis dans une cocotte, ajoutez l'oignon haché et les autres ingrédients. Mélangez et laissez cuire 1 heure à feu doux en remuant régulièrement. Laissez refroidir et versez dans des pots stérilisés.



## Clafoutis printanier

Préparation : 10 min • Cuisson : 40 min



### Pour 4 personnes

3 œufs  
50 cl de crème fraîche liquide  
1 petite courgette  
1 carotte  
1 petit navet  
½ poivron rouge  
1 oignon  
8 tomates cerises  
Ciboulette, thym  
noix de muscade  
1 noix de beurre  
Sel, poivre

**Préchauffez** votre four à 170°C.

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

**Dans** un saladier, mettez les œufs, la crème, la ciboulette et la noix de muscade. Salez et poivrez.

**Mélangez** au fouet jusqu'à obtenir un mélange homogène.

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

**Parsemez** de thym.

**Glissez** le plat au four et laissez cuire 40 min.

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

## Sauce aux fraises et vin doux

Préparation : 5 min • Cuisson : 10 min • Repos : 1h



### Pour 50 cl

200 g de fraises  
1 citron  
4 c.s. de miel  
90 g de sucre  
50 cl de côtes-du-rhône\*

**Lavez** le citron et prélevez le zeste. Portez le vin à ébullition avec le zeste de citron et le sucre. Faites réduire de moitié sur feu vif puis laissez refroidir 1 heure environ. Lavez et équeutez les fraises puis passez-les au SmoothieMix. Mélangez le coulis de fraises avec le miel et le vin réduit.

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



## Confiture acide

4-mm



Préparation : 10 min • Macération : 2 h • Cuisson : 40 min

### Pour 2 à 3 pots

350 g rhubarbe  
150 g tomate verte  
10 g cannelle  
350 g de sucre à confiture

**Epluchez** la rhubarbe.

**Emincez** au coupe-légumes avec la lame de 4 mm la rhubarbe et les tomates vertes.

**Dans** un saladier laissez macérer les fruits au moins 2 h avec la cannelle et le sucre.

**Laissez** cuire le tout dans leur jus : portez à ébullition pendant 20 minutes puis laissez cuire à feu moyen pendant 20 autres minutes. Quand la confiture est encore chaude, mettez-la en pots. Fermez-les puis retournez-les. Une fois la confiture refroidie, retournez les pots.

## Confiture de fraises

Préparation : 10 min • Cuisson 15 min



### Pour 6 à 8 pots

1,5 kg de fraises  
1,6 kg de sucre  
40 g de gélifiant à confiture  
1 noix de beurre

**Lavez** et équeutez les fraises. Passez-les au SmoothieMix, et pesez 1,4 kg. Versez le coulis dans une casserole et faites chauffer.

**Dans un bol**, mélangez le gélifiant avec 2 cuillères à soupe de sucre. Saupoudrez-en le coulis en remuant délicatement avec une cuillère en bois. Portez à ébullition pour 3 minutes sans cesser de remuer. Ajoutez le sucre et le beurre, ramenez à ébullition pendant 3 minutes en mélangeant continuellement. Dès la fin de la cuisson, remplissez à ras bord vos pots de confiture.

Remarque : vous trouverez facilement le gélifiant à confiture (à base de pectine de pomme), au rayon sucre de votre magasin d'alimentation.

ÉTÉ



## Abricot, prune, citron



Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

4 abricots  
4 prunes  
½ citron

**Lavez** et dénoyotez les abricots et les prunes. Pelez le citron et coupez-le en 2.

**Passez** tous les fruits au SmoothieMix. Si le mélange vous paraît trop épais, allongez-le avec un peu d'eau fraîche, dégustez.

## Au temps des cerises



Préparation : 10 min

### Pour 2 verres

2 grosses poignées de cerises  
2 pommes

**Lavez** les fruits. Dénoyotez les cerises.

**Passez** les fruits à la centrifugeuse (ou au SmoothieMix). Dégustez.

Un mariage subtil et énergisant.

## Melon, concombre, poire, menthe



Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

½ melon  
1 petit concombre  
1 poire  
10 feuilles de menthe  
(facultatif)

**Retirez** la peau et les pépins du melon.

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

**Passez** la menthe puis les fruits à la centrifugeuse.

**Dégustez.**

Très rafraîchissant !

## Milk-shake poire-myrtille au germe de blé



Préparation : 5 min

### Pour 2 grands verres

1 poire  
150 g de myrtilles  
20 cl de lait  
2 c.c. de miel  
1 c.s. de germe de blé  
1 c.s. de poudre d'amande

**Lavez** la poire et coupez-la en morceaux. Lavez les myrtilles. Passez les fruits au SmoothieMix pour récolter le jus.

**Dans** un pichet, ajoutez les autres ingrédients au nectar de fruits et mélangez bien au fouet.

## Pêche, tomate cerise



Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

2 pêches  
200 g de tomates cerises  
6 feuilles de basilic  
(facultatif)

**Lavez** les pêches, dénoyotez-les. Lavez et équeutez les tomates cerises, gardez-en 2 pour la décoration.

**Passez** le tout au SmoothieMix.

**Ajoutez** éventuellement un peu d'eau minérale si vous jugez le jus trop épais.

Excellent pour la digestion et la circulation.

## Pétillant aux fruits rouges



Préparation : 5 min

### Pour 4 verres

150 g de fraises  
150 g de framboises  
½ citron  
2 c.s. de miel  
½ l d'eau pétillante

**Lavez** délicatement les fruits. Équeutez les fraises et retirez la peau du citron.

**Passez** tous les fruits au SmoothieMix. Ajoutez le miel et l'eau pétillante fraîche, puis mélangez.

**Servez** aussitôt.

Un Soda maison garanti sans colorant et riche en vitamine C.

## Rose fushia

Préparation : 5 min

### Pour 4 verres

¼ pastèque  
6 grosses fraises  
1 citron vert  
20 cl de thé Earl Grey froid  
feuilles de menthe



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

**Epluchez** et coupez en morceaux la pastèque (il est inutile de l'épépiner). Pelez le citron à vif et coupez-le en 4. Essayez délicatement les fraises avec un papier absorbant humide, passez-les à la centrifugeuse ou au SmoothieMix (pour un aspect plus onctueux) et enchaînez avec la pastèque et le citron vert. Ajoutez le thé glacé et mélangez. **Répartissez** dans les verres et décorez de feuilles de menthe.

## Smoothie Soleil

Préparation : 5 min

### Pour 4 verres

2 pamplemousses roses  
1 nectarine jaune  
1 banane  
1 pincée de gingembre en poudre  
glaçons



**Epluchez** la banane et la nectarine. Passez au SmoothieMix la banane puis la nectarine.

**Remplacez** le SmoothieMix par le presse-agrumes.

**Pressez** le jus des pamplemousses roses.

**Mélangez** les jus, le gingembre et ajoutez quelques glaçons.

**Dégustez** aussitôt.

Vous pouvez également peler les pamplemousses et les passer également au SmoothieMix.

## Smoothie vert aux légumes

Préparation : 10 min

### Pour 4 verres

2 poivrons verts  
1 concombre  
3 tomates vertes  
1 oignon vert  
1 botte de basilic  
glaçons (optionnel)  
Sel et poivre du moulin



**Epluchez** le concombre et l'oignon. Lavez puis coupez en gros morceaux tous les légumes. Passez tous les légumes au SmoothieMix en commençant par le basilic.

**Agrémentez** de sel et de poivre. Servez frais avec quelques glaçons si besoin.



## Gaspacho de pastèque

Préparation : 10 min

### Pour 6 personnes

½ pastèque  
1 concombre  
3 tomates  
1 botte de menthe  
1 c.c. de vinaigre de vin  
3 c.s. d'huile d'olive  
sel, poivre



**Epluchez** la pastèque et le concombre. Lavez et coupez les tomates en 2.

**Mettez** tous les ingrédients dans le SmoothieMix (ou centrifugeuse) en commençant par la menthe, puis les tomates.

**Dans** le gaspacho, ajoutez le vinaigre, l'huile, sel et poivre.

**Servez** frais.

## Coulis de poivrons grillés à l'huile d'olive

Préparation : 10 min • Cuisson : 30 min

### Pour 30 cl.

1 poivron rouge  
2 poivrons jaunes  
2 c.s. d'huile d'olive  
1 gousse d'ail  
sel, poivre



**Préchauffez** le four en position grill.

**Lavez** et essuyez les poivrons. Placez-les sur une feuille d'aluminium à mi-hauteur de votre four. Tournez les régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés de toute part, soit environ 30 minutes.

**Retirez** les poivrons du four et laissez-les légèrement tiédir. Enlevez les pédoncules pendant que les poivrons sont encore chauds (ils se détacheront ainsi facilement), coupez-les poivrons en gros morceaux sans les épépiner ni les peler (sauf si la peau est carbonisée) et passez-les au SmoothieMix.

**Ajoutez** l'huile d'olive, la gousse d'ail écrasée, assaisonnez selon votre goût et mélangez.

A déguster chaud en accompagnement d'un rôti de viande et de pâtes fraîches ou froid avec un tartare de saumon par exemple.



## Eventail de melon au coulis de framboises



Préparation : 15 min

### Pour 4 personnes

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

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

**Equipez** votre Duo de l'accessoire SmoothieMix et préparez votre coulis de framboises. Ajoutez un filet de jus de citron et le sucre glace, mélangez.

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

**Décorez** de quelques feuilles de menthe fraîche et servez aussitôt.

## Esquimaux fraise, framboise, melon



Préparation : 10 min • Congélation : 24 h

### Pour 4 esquimaux

1 melon  
250 g de fraises  
250 g de framboises  
sirop de sucre de canne  
(facultatif)

**Coupez** le melon en quatre, retirez les pépins et la peau. Lavez délicatement les fruits rouges et équeutez les fraises. Passez tous les fruits au SmoothieMix, ajoutez un peu de sirop de sucre de canne si vous trouvez le mélange trop acide.

**Versez** le mélange dans des moules à bâtonnets glacés et placez-les 24 h au congélateur. Vous pouvez ajouter quelques petits morceaux de fruits.



## Sorbet myrtille

Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min • Sorbetière : 20 min

### Pour environ 1 litre

600 g de myrtilles  
50 g de sucre en poudre  
300 ml d'eau

**Dans** une casserole, faites bouillir 30 cl d'eau et le sucre jusqu'à obtenir un sirop, puis retirez du feu.

**Lavez** les myrtilles et déposez-les dans le sirop encore chaud. Passez le tout au SmoothieMix et faites refroidir le mélange.

**Versez** ensuite le coulis dans une sorbetière et laissez prendre environ 20 minutes.



## Gelée de groseilles

Préparation : 15 min • Cuisson : 15 min

### Pour 4 pots

1,5 kg de groseilles  
800 g de sucre  
20 g de gélifiant à confiture  
jus de citron (facultatif)

**Lavez** et égrappez les groseilles. Passez les fruits au SmoothieMix et pesez le jus. Dans un bol, mélangez le gélifiant avec 2 cuillères à soupe de sucre.

**Placez** le jus dans une bassine à confiture et saupoudrez le gélifiant en remuant délicatement avec une cuillère en bois. Portez et maintenez à ébullition pendant 2 minutes sans cesser de remuer.

**Ajoutez** le même poids de sucre, ramenez à ébullition et cuisez à feu vif pendant 2 minutes en mélangeant constamment.

**Ecumez** et versez aussitôt la gelée dans des pots.

**Astuce :** ajoutez une goutte de citron en fin de cuisson, il préservera la couleur des fruits rouges.





# Pâte de fruits à la prune

Préparation : 15 min • Cuisson : 45 min • Séchage : 24 h



## Pour env. 60 pâtes de fruits

600 g de prunes  
1/2 citron  
700 g de sucre  
25 g de gélifiant à confiture

**Lavez** les prunes et pochez-les dans de l'eau frémissante. Egouttez-les et dénoyautez-les. Passez les fruits au SmoothieMix, puis ajoutez un filet de jus de citron.

Dans un bol, mélangez le gélifiant avec 75 g de sucre. Saupoudrez-en le coulis en remuant délicatement avec une cuillère en bois.

**Versez** le coulis obtenu dans une casserole à bord haut, ajoutez 300 g de sucre. Chauffez et mélangez jusqu'à ébullition, ajoutez 300 g de sucre et faites cuire le tout jusqu'à 110°C.

**Coulez** aussitôt dans un moule à fond plat sur 1 cm de hauteur environ. Faites prendre au froid pendant 24 heures, puis détaillez en carrés de 3 cm de côté, roulez-les dans du sucre cristallisé, retirez l'excédent et stockez-les dans une boîte hermétique.

Vous trouverez facilement le gélifiant à confiture (à base de pectine de pomme), au rayon sucre de votre magasin d'alimentation.

AUTOMNE



## Betterave, pomme, fenouil

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

1 petite betterave cuite  
1 pomme Granny  
1 petit fenouil

**Epluchez** la betterave cuite. Lavez et coupez en morceaux la pomme et le fenouil. Réservez éventuellement quelques fanes du fenouil pour la décoration.

**Passez** ensuite tous les ingrédients en commençant par la betterave à la centrifugeuse, servez et dégustez aussitôt.



## Ananas, brocoli

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

4 bouquets de brocoli  
1/2 ananas

**Détachez** 4 bouquets de brocoli et lavez-les soigneusement. Enlevez la peau du demi ananas puis passez-le à la centrifugeuse et ajoutez en suivant le brocoli.

**Servez** avec des glaçons.



## Detox

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

4 carottes moyennes  
1 betterave rouge cuite  
1/4 de céleri rave  
1/2 citron vert

**Epluchez** la betterave, nettoyez les carottes et le céleri. Coupez les légumes en morceaux. Passez à la centrifugeuse la betterave, le céleri et enfin les carottes. Vous pouvez remplacer le 1/4 de céleri rave par 2 branches de céleri.

**Detox et revitalisant.**





## Cresson, persil, carotte, citron

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

½ botte de cresson

½ botte de persil

4 carottes

1 citron

**Lavez les légumes.** Epluchez les carottes si elles ont été traitées et enlevez les extrémités. Retirez la peau du citron. Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse en commençant par le cresson et le persil et en terminant par les carottes.

Un cocktail très stimulant !



## Fenouil, tomate, citron

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

1 fenouil

1 tomate

1 citron jaune

quelques branches de persil

**Lavez** le fenouil et la tomate et coupez-les en morceaux. Pelez le citron et coupez-le en quatre. **Passez** à la centrifugeuse le persil, la tomate puis le citron et terminez par le fenouil.



# Goyave, pomme, framboise

Préparation : 5 min

## Pour 1 verre

- 1 goyave
- 1 poignée de framboises
- 1 pomme Granny

**Epluchez** la goyave. Coupez la pomme et la goyave en morceaux. Passez à la centrifugeuse d'abord les framboises, puis les morceaux de fruits en alternant goyave et pomme. Ajoutez quelques glaçons et dégustez aussitôt.



# Orange, fenouil, menthe

Préparation : 5 min

## Pour 2 verres

- 3 oranges
- 1 fenouil
- 10 feuilles de menthe

**Lavez** et coupez le fenouil en gros morceaux. **Passez** à la centrifugeuse 6 feuilles de menthe avec le fenouil, préalablement lavées, et réservez le jus. Pressez ensuite les oranges à l'aide du presse-agrumes. **Mélangez** les 2 jus et servez aussitôt. Décorez avec les feuilles de menthe restantes.



## Poire, céleri

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

3 poires  
1 branche de céleri  
gingembre moulu



**Lavez** les poires et le céleri. Passez-les à la centrifugeuse ou au SmoothieMix. Saupoudrez d'un peu de gingembre et dégustez.

**Vous pouvez également centrifuger un peu de gingembre frais pour encore plus de peps.**

## Raisin, carotte, citron

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

1 belle grappe de raisin noir  
3 carottes  
1/2 citron



**Lavez** et égrappez le raisin. Passez les grains de raisin, puis les morceaux de carottes préalablement lavées à la centrifugeuse. Ajoutez le jus du citron.

**Mélangez** et servez.

## Potion de Popeye

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

1/2 ananas  
1 poignée de jeunes pousses d'épinard  
1 pomme  
20 feuilles de menthe  
2 citrons vert



**Retirez** la peau de l'ananas et coupez-le en grosses tranches. Lavez les feuilles d'épinard, de menthe et la pomme. Pelez les citrons. Passez au SmoothieMix (ou à la centrifugeuse) : les feuilles d'épinard et de menthe roulées ensemble, la pomme, les citrons et terminez par l'ananas.



## Yaourt raisin framboises

Préparation : 10 min

### Pour 4 verres

300 g de framboises  
1 belle grappe de raisins noirs  
300 g de yaourt crémeux  
100 ml de lait  
1/2 c.c. de poivre blanc  
2 c.c. de miel

**Rincez** rapidement les framboises (réservez quelques framboises pour la décoration). Lavez et égrippez le raisin puis passez-les fruits au SmoothieMix. Mélangez le coulis raisin-framboises au fouet avec le yaourt, le lait, le poivre et le miel.

**Répartissez** dans 4 verres bas, ajoutez quelques fruits sur le dessus.



## Tisane revitalisante

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

300 g de raisins noirs  
2 cm de gingembre frais  
20 cl de tisane à la camomille

**Lavez** et égrippez le raisin. Pelez le gingembre puis passez-le à la centrifugeuse et continuez avec le raisin. Mélangez le jus de raisin-gingembre à 20 cl de tisane à la camomille (très chaude).





## Crème de potimarron à l'orange, carotte et épices



Préparation : 10 min • Cuisson : 25 min

### Pour 6 personnes

1 petit potimarron  
5 carottes  
2 pommes de terre  
1 orange  
1 bouillon de volaille  
100 ml de crème liquide  
10 g de beurre  
cannelle  
gingembre  
sel, poivre

**Lavez** et épluchez les pommes de terre et les carottes (il n'est pas nécessaire d'éplucher le potimarron, sauf s'il a été traité). Emincez les légumes au coupe-légumes avec la lame de 4 mm (videz la midi-cuve régulièrement).

**Faites** cuire les légumes dans un peu de bouillon de volaille (l'eau doit juste recouvrir les légumes) environ 25 min. Passez le tout au SmoothieMix avec l'orange épluchée.

**Agrémentez** de crème liquide et de beurre ainsi que de cannelle et de gingembre. Servez chaud.

## Salade d'endive, fenouil, vinaigrette à l'orange



Préparation : 5 min

### Pour 6 personnes

6 endives  
½ fenouil  
250 g de saumon fumé  
250 g de chèvre demi-sec  
1 orange  
vinaigre de cidre  
huile d'olive

**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).

**A l'aide** du coupe-légumes, émincez les endives avec la lame 4 mm et le fenouil avec la lame 2 mm.

**Dressez-les** dans un plat.

Coupez le saumon et le fromage de chèvre en petits morceaux puis déposez-les sur la salade.

**Pressez** l'orange avec le presse-agrumes. Agrémentez le jus de vinaigre de cidre et d'huile d'olive.

**Assaisonnez** la salade avec la vinaigrette.



# Chutney de kaki

Préparation : 5 min • Cuisson : 15 min



## Pour 40 cl

1 oignon  
2 gros kakis très mûrs  
1 branche de thym  
1 feuille de laurier  
1 cuillère de vinaigre  
de Xérès  
1 c.s. de miel  
25 g de pignons grillés

**Lavez** les kakis, retirez les pédoncules et coupez-les en gros morceaux. Préparez un coulis de kaki à l'aide du SmoothieMix. Faites suer l'oignon haché dans du beurre, puis ajoutez la pulpe de kaki, le thym, le laurier, le vinaigre et le miel. Laissez mijoter 15 minutes, ajoutez les pignons en fin de cuisson.

Ce chutney accompagne agréablement une volaille.

Le coulis de kaki est aussi excellent nature pour accompagner un dessert (ex. : moelleux au chocolat).

# Green cake

Préparation : 5 min • Cuisson : 30 min



## Pour 6 personnes

8 pommes moyennes  
3 œufs  
2 verres\* de farine  
1 verre d'avoine  
1 1/2 verre de sucre  
1 verre d'huile  
1 sachet de levure  
1 pincée de cannelle  
Sucre glace  
\*1 verre = 200ml

**Enlevez** la queue et les pépins des pommes. Passez-les à la centrifugeuse. Buvez le jus ou transformez-le en sorbet. Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).

**Récupérez** toute la pulpe retenue dans le panier. Ajoutez tous les ingrédients en laissant la farine en dernier. Bien mélangez (la pâte est un peu élastique, c'est normal). Beurrez un moule, versez la pâte. Lissez la surface et glissez au four pendant environ 30 min. Laissez refroidir et saupoudrez de sucre glace et de cannelle.

Rien ne se perd tout se recycle et en plus c'est bon !

HIVER



## Ananas, mangue, kiwi

Préparation : 5 min



### Pour 2 verres

½ ananas de taille moyenne  
1 petite mangue  
1 kiwi

**Epluchez** les fruits et dénoyotez la mangue. Coupez-les en gros morceaux. Passez tous les fruits au SmoothieMix en terminant par l'ananas. Vous pouvez également préparer ce jus à la centrifugeuse mais le rendement sera inférieur. **Allongez** éventuellement avec un peu d'eau minérale, car ce jus est assez épais.

## Cranberries, Orange, Poire

Préparation : 5 min



### Pour 2 verres

1 poignée de cranberries\*  
2 oranges  
1 poire

**Lavez** les baies et la poire, équeutez-la. Retirez la peau des oranges et coupez-les en 2.

**Passez** les fruits au SmoothieMix en commençant par les baies, ajoutez ensuite la poire et terminez par les oranges.

\* La cranberry (ou canneberge) est originaire d'Amérique du Nord, riche en antioxydants, elle est réputée pour prévenir les infections urinaires. Vous pouvez la remplacer par des airelles (sa cousine européenne) en bocal ou des cranberries séchées (plus faciles à trouver) que vous aurez laissé tremper au moins 1 h dans du thé chaud.

## Digest booster

Préparation : 5 min



### Pour 2 verres

1 grosse tranche de chou blanc  
½ ananas  
4 branches de menthe  
1 cm de gingembre frais

**Retirez** la peau de l'ananas. Passez tous les ingrédients à la centrifugeuse ou au SmoothieMix en commençant par la menthe, l'ananas, le gingembre puis le chou.

**Dégustez.**

## Douceur lactée

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

2 kiwis  
1 pomme Granny  
15 cl de lait  
1 c.s. de sirop de menthe

**Pelez** les kiwis et lavez la pomme. Coupez les fruits en morceaux, puis passez-les à la centrifugeuse. **Dans** un pichet, mélangez au fouet le lait, le jus de fruits et une cuillère à soupe de sirop de menthe. Dégustez aussitôt.



## Passion, banane, orange, citron

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

6 fruits de la passion  
1 banane  
2 oranges  
1 citron vert

**Coupez** les fruits de la passion en 2 et videz la pulpe à l'aide d'une petite cuillère. Passez au SmoothieMix la pulpe des fruits de la passion, puis la banane (pelée et coupée en morceaux). Pressez les oranges et le citron vert à l'aide du presse-agrumes (vous pouvez également peler les agrumes et les passer au SmoothieMix). **Mélangez** le tout au shaker avec des glaçons.



## Pomme, carotte, orange

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

1 pomme  
2 oranges  
2 carottes

**Lavez** les fruits et légumes. Enlevez les extrémités des carottes et coupez la pomme en morceaux pour les passer à la centrifugeuse. Réservez le jus. **Pressez** les oranges avec le presse-agrumes (ou si vous préférez, pelez les oranges, détachez les quartiers et passez-les également à la centrifugeuse). **Mélangez** les jus obtenus dans un shaker avec éventuellement un peu de glace pilée. A déguster très frais sans attendre.

Un cocktail incontournable qui plaira à tous. Pour lui donner plus de caractère, vous pouvez ajouter une branche de céleri.



## Cocktail ananas-papaye au lait de soja

Préparation : 5 min

### Pour 4 verres

2 papayes  
6 tranches d'ananas  
200 ml de lait de soja  
1 cm de gingembre frais  
2 c.s. de jus de citron vert

**Epluchez** les papayes, ôtez les graines, coupez-les en gros dés et passez-les au SmoothieMix.

**Epluchez** l'ananas et coupez 6 tranches en gros dés, puis passez-les avec le petit morceau de gingembre au SmoothieMix.

**Ajoutez** 2 cuillères à soupe de jus de citron vert. Incorporez le lait de soja au jus.

**Mélangez** bien et servez aussitôt.



## Voyage en Thaïlande

Préparation : 5 min

### Pour 2 verres

10 litchis  
¼ d'ananas  
1 pomme  
20 cl de lait de coco  
1 cm de citronnelle\*

**Pelez** et dénoyotez les litchis. Retirez la peau de l'ananas, coupez-le en gros morceaux. Lavez la pomme. Passez au SmoothieMix le morceau de citronnelle, ajoutez les litchis, puis l'ananas et terminez par la pomme. Ajoutez au jus le lait de coco et mélangez.

\* Vous pouvez aussi utiliser de la citronnelle moulue.





## Sirop de grenadine

Préparation : 15 min • Cuisson : 15 min



### Pour env. ½ l de sirop

3 grenades

Sucre

½ citron

**Épluchez** et égrenez les grenades en prenant soin de ne pas laisser les petites peaux qui sont amères. Passez les grains à la centrifugeuse.

**Mélangez** un volume de jus de grenade avec le même volume de sucre dans une petite casserole à fond épais. Portez à ébullition tout en fouettant le mélange jusqu'à dissolution du sucre.

**Laissez** réduire environ 10 min en remuant de temps en temps.

**Laissez** refroidir un peu puis ajoutez 1 c.c. de jus de citron, versez ensuite le sirop dans une bouteille en verre fermée hermétiquement. Se conserve 1 mois au réfrigérateur.

Choisissez des grenades bien mûres et bien lourdes.

## Verrines Betterave, orange, cumin

Préparation : 5 min



### Pour 6 personnes

6 petites betteraves rouges  
cuites

1 orange

Cumin moulu

Sel, poivre

**Retirez** les peaux des betteraves et de l'orange.

**Passez-les** au SmoothieMix. Ajoutez cumin, sel et poivre ; mélangez.

Servez à l'apéritif ou en amuse-bouche pour accompagner des gambas poêlées.



## Crème de navet boule d'or à la vanille



Préparation : 5 min • Cuisson : 20 min

### Pour 6 personnes

6 navets boule d'or  
1 c.c. de sucre  
100 ml de crème liquide  
40 g de beurre  
1 gousse de vanille

**Epluchez** les navets et taillez-les en dés.

**Faites** les cuire 20 min dans 1 l d'eau, avec le beurre, le sucre et du sel.

**Passez** les navets au SmoothieMix. Ajoutez la crème, le beurre et la vanille.

## Salade de patate douce aux herbes fraîches



Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min

### Pour 6 personnes

700 g de patates douces  
70 g d'amandes effilées  
2 branches de menthe fraîche  
3 branches de coriandre  
cumin en poudre  
1 c.s. de beurre  
sel, poivre  
vinaigre de vin blanc  
huile d'olive

**Epluchez** les patates douces et émincez-les au coupe-légumes avec l'éminceur 4 mm.

**Faites** cuire al dente les tranches de patate douce dans un fond d'eau (les tranches doivent être tout juste recouvertes d'eau) avec du beurre et du sel, puis laissez refroidir.

**Pendant** ce temps, faites griller à sec les amandes dans une poêle ; ciselez les herbes et réservez.

**Dans** un bol, mettez le sel, le poivre, le cumin, la moitié des herbes ciselées, le vinaigre et l'huile, puis mélangez.

**Versez** sur les patates douces, ajoutez les amandes et mélangez très délicatement.

**Saupoudrez** du reste des herbes.



## Jus d'agrumes épicé

Préparation : 10 min • Cuisson : 15 min



### Pour 4 personnes

2 oranges à jus  
1 pamplemousse  
1 citron jaune  
1 capsule de Safran  
Piment d'Espelette  
1 c.s. de miel

**Pressez** les agrumes. Versez le jus dans une casserole à fond épais. Ajoutez le miel, le safran et une pincée de piment d'Espelette. Laissez réduire environ 15 minutes à feu doux jusqu'à l'obtention d'une consistance sirupeuse.

Délicieux sur une salade de fruits. Vous pouvez également transformer ce jus en version sucré-salé, en ajoutant 2 c.s. d'huile d'olive, sel et poivre. Pour accompagner un poisson grillé.

## Petits flans au pamplemousse

Préparation : 10 min • Repos : 1 h • Cuisson : 10 min + 30 min



### Pour 4 personnes

1 gros pamplemousse  
125 g de sucre en poudre  
3 gros œufs  
4 c.c. de cassonade  
1 c.s. rase de Maïzena

**Pressez** le pamplemousse et versez 30 cl de jus dans une casserole avec le sucre. Chauffez 10 minutes à feu doux, mélangez, puis laissez tiédir.

**Dans** un bol, fouettez les œufs entiers avec la Maïzena. Incorporez alors le jus de pamplemousse tiède sans cesser de fouetter, puis versez dans 4 ramequins.

**Faites** cuire les petits flans 30 minutes à la vapeur douce, dans un cuiseur vapeur ou à défaut au bain marie. Laissez refroidir.

**Saupoudrez** les flans de cassonade et placez-les minimum 1 heure au réfrigérateur. Servez très frais.



# Gelée pomme-cannelle aux agrumes



Préparation : 15 min • Cuisson : 10 min

## Pour 3 à 4 pots

1,5 kg de pommes Granny  
1 kg de sucre  
40 g de gélifiant à confiture  
1 citron  
1 orange  
1 c.c. de cannelle

**Lavez** les pommes. Passez la moitié des pommes à la centrifugeuse, videz le panier, puis passez le reste des pommes. Pressez l'orange et le citron à l'aide du presse-agrumes et ajoutez leur jus à celui des pommes. Pesez le jus.

**Dans** un bol, mélangez le gélifiant avec 2 cuillères à soupe de sucre. Placez le jus dans une bassine à confiture et saupoudrez le gélifiant en remuant délicatement avec une cuillère en bois. Portez et maintenez à ébullition pendant 3 minutes sans cesser de remuer.

**Ajoutez** le même poids de sucre ainsi qu'une cuillère à café de cannelle. Ramenez à ébullition et cuisez à feu vif pendant 3 minutes en mélangeant constamment. Mettez aussitôt en pots.

Pour vérifier la prise : faites couler une goutte de gelée sur une assiette très froide, elle doit se figer.



## Boissons

### 100% fruits

● Nectar fraise, banane	p. 30
● Pomme, fraise	p. 31
● Abricot, prune, citron	p. 42
● Au temps des cerises	p. 42
● Smoothie Soleil*	p. 44
● Goyave, pomme, framboise	p. 57
● Ananas, mangue, kiwi	p. 66
● Cranberries, orange, poire	p. 66
● Passion, banane, orange, citron	p. 67

### Au jardin

● Carotte, concombre, citron vert	p. 30
● Top énergie	p. 30
● Le potager	p. 31
● Melon, concombre, poire, menthe	p. 42
● Pêche, tomate cerise	p. 43
● Smoothie vert aux légumes*	p. 44
● Betterave, pomme, fenouil	p. 54
● Brocoli, ananas	p. 54
● Detox	p. 54
● Fenouil, tomate, citron	p. 56
● Cresson, persil, carotte, citron	p. 56
● Orange, fenouil, menthe	p. 57
● Poire, céleri	p. 58
● Raisin, carotte, citron	p. 58
● Potion de popeye	p. 58
● Digest booster	p. 66
● Pomme, carotte, orange	p. 67

### Lait, thés & Cie

● Milk-shake poire-myrrtille au germe de blé	p. 43
● Douceur lactée	p. 67
● Cocktail ananas, papaye au lait de soja	p. 68
● Voyage en Thaïlande	p. 68
● Rose fushia	p. 44
● Pétillant aux fruits rouges	p. 43
● Tisane revitalisante	p. 60
● Sirop de grenadine	p. 70

## Coulis et sauces

---

● Coulis de tomates classique	p. 36
● Ketchup maison	p. 36
● Coulis de poivrons grillés à l'huile d'olive	p. 46
● Chutney de kaki	p. 64
● Jus d'agrumes épicé	p. 74
● Sauce aux fraises et vin doux	p. 38

## Entrées

---

● Velouté de concombre à la grecque	p. 32
● Gaspacho	p. 32
● Gaspacho de pastèque*	p. 46
● Verrines betterave, orange, cumin	p. 70
● Salade d'endive, fenouil, vinaigrette à l'orange*	p. 62
● Salade de patate douce*	p. 72
● Clafoutis printanier	p. 38
● Emulsion d'asperges	p. 34
● Crème de potimarron*	p. 62
● Crème de navet boule d'or*	p. 72

## Desserts

---

● Yaourt raisin framboise	p. 60
● Eventail de melon au coulis de framboises	p. 48
● Petits flans au pamplemousse	p. 74
● Green cake	p. 64
● Sorbet de myrtille	p. 50
● Esquimaux fraise, framboise, melon	p. 48
● Confiture acide*	p. 40
● Confiture de fraises	p. 40
● Gelée de groseilles	p. 50
● Gelée de pomme-cannelle aux agrumes	p. 76
● Pâte de fruits à la prune	p. 52



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.



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.