

Carnet de recettes.

Recettes,
conseils et plus !



nutribullet.
BLENDER
COMBO



Sommaire.

- 05 Introduction**
- 06 Instructions de montage**
- 07 Montage du bol**
- 08 Panneau de commande du mixeur**
- 09 Assemblage du gobelet NutriBullet®.**
- 10 Faire un smoothie**
- 12 Symboles des recettes**
- 15 Recettes**
 - 15 Smoothies
 - 22 Bols à smoothies
 - 29 Soupes
 - 36 Trempettes et sauces
 - 44 Cocktails
 - 48 Divers

Nous vous remercions d'avoir acheté un mixeur
NutriBullet® Blender Combo.



SIMPLE. SAVOUREUX. NUTRITIF.

Carnet de recettes NutriBullet® Blender.

La vie est compliquée. Mais bien manger ne devrait jamais être difficile.

Apprenez à connaître le NutriBullet® Blender. Comme le NutriBullet® Blender que vous connaissez et aimez, mais avec plus de puissance, de contrôle et de capacité, vous pouvez créer des recettes encore plus délicieuses et nutritives. Avec ses vitesses basses et élevées, ainsi qu'un réglage d'impulsion, vous pouvez utiliser le NutriBullet® Blender sans efforts pour créer une sélection infinie de recettes fraîches et savoureuses. Vous avez besoin d'un petit-déjeuner rapide et revitalisant ? Préparez une grande quantité de smoothies aux fruits et légumes pour toute la famille. Vous êtes en retard pour le dîner ? Préparez une soupe chaude et délicieuse en une minute (littéralement) directement dans le bol de votre mixeur. Préparez des trempettes épicées ou des cocktails fruités en un tour de main.

De plus : il est très facile à nettoyer.

Il n'y a vraiment rien de plus facile que de préparer des smoothies, des repas, des collations et des friandises, aussi simples que sains, que vous voudrez vraiment manger, avec cet appareil polyvalent. Dans ce livre nous avons rassemblé pour vous certaines de nos recettes préférées. Essayez-les ou expérimentez vos propres idées. Nous sommes impatients de voir vos créations !



EXTRACT LOW HIGH PULSE

nutribullet.

Instructions de montage.

Capuchon avec dispositif d'aération

Couvercle

Bec pour verser facilement

Pilon

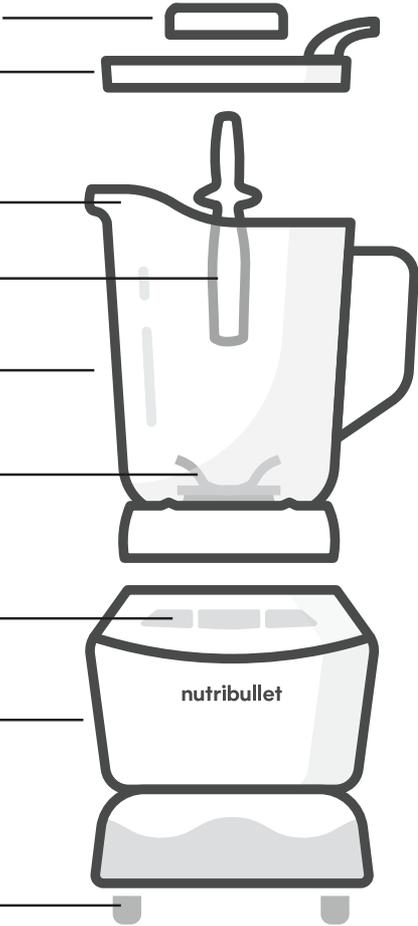
Bol

Lame intégrée

Panneau de commande du mixeur

Base moteur

Pieds à ventouse



NutriBullet®
gobelet



leicht zu drehende
Abziehklinge

Assemblage du bol.

VOUS TROUVEREZ LES INSTRUCTIONS DE MONTAGE DÉTAILLÉES DANS LA NOTICE D'UTILISATION.



1

Placez le bol sur la base moteur, orientez la poignée à droite et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller.



2

Mettez les ingrédients dans le bol, en veillant à ne pas dépasser le trait MAX pour les ingrédients ou le trait MAX pour les liquides.



3

Placez le couvercle avec le capuchon sur le bol en vous assurant qu'il est aligné avec la poignée.



4

Appuyez sur la touche **POWER**  et sélectionnez la vitesse sur le panneau de commande.



5

Lorsque le mélange atteint la consistance désirée, arrêtez l'appareil en appuyant sur la touche **POWER**  et attendez que les lames s'arrêtent de tourner.



6

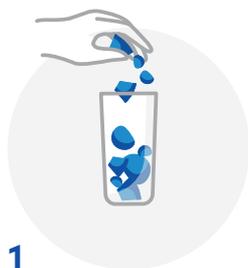
Tournez le bol et soulevez-le de la base moteur. Versez et savourez !



MISE EN GARDE : n'utilisez pas de couteau, de cuillère, de spatule ou tout autre objet autre que le poussoir fourni pour rapprocher les ingrédients de la lame.

Assemblage du gobelet

NutriBullet®. VOIR LE GUIDE DE L'UTILISATEUR POUR LES INSTRUCTIONS DÉTAILLÉES DE L'ASSEMBLAGE.



Mettez tous les ingrédients* dans le gobelet NutriBullet®.



Placez la lame d'extraction easytwist dans le gobelet et vissez-la jusqu'à ce qu'il soit hermétiquement fermé.



Retournez complètement le gobelet et placez-le sur la base à moteur, tournez doucement dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fixer.



Appuyez sur la touche **POWER** ⏻, puis sélectionnez la vitesse ou le programme d'extraction du le panneau de commande du mixeur.



Quand votre préparation est prête, arrêtez l'appareil en appuyant sur **POWER** ⏻, ou la fonction en cours et attendez que la lame ne tourne plus.



Dévissez l'ensemble de gobelet en tournant doucement dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Vous entendrez alors un dé clic. Savourez !



NE JAMAIS mixer d'ingrédients chauds ou brûlants dans le gobelet NutriBullet®.

Panneau de commande du mixeur.



ALLUMER/ÉTEINDRE

Le bouton Power commande l'alimentation électrique générale de l'appareil. Quand on appuie dessus, il s'allume pour signaler que le moteur est alimenté et que les autres fonctions peuvent être utilisées. Toujours éteindre l'alimentation électrique et débrancher l'unité lorsque l'appareil n'est pas utilisé.



LE PROGRAMME D'EXTRACTION

Utilisez-le pour mixer des fruits et des légumes entiers et de la glace pour préparer des smoothies riches en nutriments. Ce bouton déclenche un cycle qui s'éteint automatiquement.



VITESSE LENTE

Utilisez-le pour mélanger des pâtes à frire fines, des sauces, des marinades ; préparer des œufs brouillés ; préparer des aliments cuits et des fruits crus.



ATTENTION !

NE JAMAIS MIXER DE LIQUIDES BRÛLANTS DANS UN GOBELET NUTRIBULLET® FERMÉ HERMÉTIQUEMENT. Cela pourrait entraîner le développement d'une pression trop élevée provoquer un risque de blessure ou de dégâts matériels. Les aliments chauds ne doivent être mixés qu'avec la carafe et en utilisant les dispositifs de sécurité adaptés.



VITESSE RAPIDE

Utilisez-la pour liquéfier les mélanges épais ; extraire des fruits et des légumes pour préparer des smoothies ; mélanger des milk-shakes et des cocktails ; broyer des noisettes.



IMPULSION

Utilisez-la pour contrôler le hachage et la préparation.



ATTENTION :

N'UTILISEZ PAS cette fonction avec des ingrédients chauds ou brûlants !

Créer des smoothies.

Un petit guide pour créer de grands smoothies. Pour de meilleurs résultats, ajoutez les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessous.

- 1 Vous devez toujours ajouter un liquide avant de mixer votre smoothie.
- 2 Ne remplissez jamais complètement le bol. Assurez-vous que les ingrédients, y compris le liquide, ne dépassent pas le trait MAX pour les ingrédients et le trait MAX pour les liquides.
- 3 Pour un smoothie plus frais et plus savoureux, nous vous recommandons d'utiliser des fruits et/ou des légumes congelés. Vous pouvez également ajouter de la glace, mais pas plus de 25% du volume total du bol.*



Notre méthode :

- 6 **ŒUF*** (facultatif)
jusqu'à seulement 25 % de la quantité totale des ingrédients du smoothie
- 5 **BOOSTER** (facultatif)
- 4 **LIQUIDE**
ne dépassez jamais le trait de niveau maximum pour les liquides
- 3 **NOIX** (facultatif)
- 2 **FRUITS**
autant de variétés que vous le souhaitez
- 1 **HERBES ET LÉGUMES**



Qu'est-ce que l'extraction des nutriments ?

Lors de l'extraction des nutriments, les aliments d'origine végétale sont décomposés en de minuscules particules buvables pour aider votre corps à les assimiler plus efficacement. Le moteur puissant, les lames transversales tranchantes et la forme de la tasse et du bol du NutriBullet optimisent les performances d'extraction.

HERBES ET LÉGUMES

- Carotte
- Chou-fleur
- Feuilles de chou
- Chou frisé
- Laitue romaine
- Épinard
- Blette
- Courgette

FRUITS

- Pomme
- Avocat
- Banane
- Baies
- Cerises
- Mangue
- Orange
- Pêche
- Poire
- Ananas
- Prune

NOIX

- Amandes
- Noix de cajou
- Cacahuètes
- Noix de pécan
- Noix

LIQUIDE, JUSQU'AU TRAIT MAXIMUM

- Lait d'amande
- Lait de noix de cajou
- Lait de coco
- Eau de coco
- Lait de graines de chanvre
- Lait d'avoine
- Lait de soja
- Thé froid
- Eau

BOOSTER

- **Herbes et épices** (cannelle, menthe fraîche, basilic frais, coriandre fraîche, gingembre moulu ou curcuma, racine de gingembre ou de curcuma fraîche)
- **Poudre de protéines de haute qualité**
- **Beurre de noix** (amande, cacahuète, noix de cajou, graines de tournesol)
- **Poudre de super-aliments** (cacao, maca, chlorelle, spiruline)
- **Graines** (graines de chia, graines de lin, graines de chanvre)
- **Sucre** (miel, agave, sirop d'érable)

Explication des symboles.

Nous avons marqué nos recettes avec des symboles permettant de souligner leurs avantages pour la santé et leurs caractéristiques spécifiques:



AIDE À LA DIGESTION :

Maintenez-la en mouvement

Les recettes marquées de ce symbole fournissent une forte dose de fibres.



STIMULATION DU SYSTÈME IMMUNITAIRE :

Vous êtes malade ? Depuis combien de temps ?

Avec ces recettes pleines de vitamines, vous pouvez garder votre corps en pleine forme.



COLLATION :

En cas de petites faims

Ces recettes contiennent moins de 250 calories par portion. Parfaites en cas de petit creux entre deux repas.



CONCENTRÉ DE PROTÉINES :

Faites le plein d'énergie !

Chaque recette comportant ce symbole contient une remarquable quantité de protéines.



SANS NOIX :

Ces recettes sont sans danger pour les personnes allergiques ou sensibles et ne contiennent ni ingrédients à base de noix ni trace de noix.



RECETTE CRUCHE:

Les recettes marquées de ce symbole sont préparées dans la cruche. Préférez-vous préparer une seule portion? Divisez les ingrédients par quatre et mélangez-les dans votre tasse NutriBullet® * gobelet.



RECETTE DE GOBELET NUTRIBULLET®:

Ce symbole indique une recette préparée dans le gobelet NutriBullet®. Voulez-vous préparer plus d'une portion? Multipliez les ingrédients par quatre au maximum et mélangez-les dans votre cruche.

ATTENTION : 1 tasse signifie ici une quantité de 236 ml.



ATTENTION : NE JAMAIS mixer d'ingrédients chauds ou brûlants dans le gobelet NutriBullet®.





Smoothies.

Rien ne rend un smoothie aux nutriments extraits aussi bon que le NutriBullet® Blender. Mettez vos légumes, vos fruits et un peu de liquide dans le bol et regardez-les se transformer en quelques secondes en un splendide mélange lisse et crémeux.

Nous ne disons pas que c'est magique, mais nous ne l'excluons pas non plus...





Smoothie vert essentiel.



POUR 4 PORTIONS

Ce mélange est comme la petite robe noire des smoothies NutriBullet® Blender: il ne se démode jamais.

- 4 TASSES **D'ÉPINARDS (OU AUTRES VERDURES), EN VRAC**
- 4 **PETITES BANANES, CONGELÉES**
- 1 ½ TASSES **DE LAIT D'AMANDE VANILLÉ SANS SUCRE (OU AUTRE LAIT/ ALTERNATIVE AU LAIT)**
- ¼ TASSE **DE BEURRE DE CACAHUÈTES**
- 2 TASSES **DE YAOURT GREC NATURE ALLÉGÉ**
- 4 **À SOUPE DE PROTÉINE EN POUDRE (FACULTATIF)**
- 2 TASSES **DE GLAÇONS**

- 1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué.
- 2 Mettez le couvercle et mélangez pendant 1 minutes en vitesse **HIGH**. Savourez le résultat !

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Pour que votre énergie reste stable tout au long de la journée (ne jamais manquer la pause de midi !), vous devez équilibrer vos repas et vos collations avec des protéines de haute qualité, des lipides et des glucides sains. Une combinaison de yaourt grec, de beurre de cacahuètes, de fruits et légumes devrait atteindre cet objectif.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

270 calories, 10 g de matières grasses, 33 g de glucides, 4 g de fibres, 18 g de sucre, 17 g de protéines. Les informations nutritionnelles sont basées sur la recette indiquée. L'ajout de protéines en poudre ou le remplacement d'ingrédients modifie la composition en nutriments.

VOUS ÊTES ALLERGIQUE AUX NOIX ?

Remplacez le beurre de cacahuètes par du beurre et le lait d'amande par un autre liquide de votre choix, tel que du lait ordinaire, du lait de soja ou même de l'eau.



Smoothie bleu intense.



POUR 4 PORTIONS

Existe-t-il un smoothie parfait ? Ce mélange sucré est en tout cas un bon candidat.

- 1 ½ TASSES **D'ÉPINARDS (OU AUTRE VERDURE)**
- ½ TASSES **DE MYRTILLES, CONGELÉES**
- ½ **BANANES, CONGELÉES**
- 1 ½ TASSES **DE LAIT D'AMANDE VANILLÉ SANS SUCRE (OU AUTRE LAIT/ ALTERNATIVE AU LAIT)**
- 1 CUILLÈRES **DE BEURRE D'AMANDES**
- ½ CUILLÈRES **À CAFÉ DE CANNELLE**
- 1 CUILLÈRES **À SOUPE DE PROTÉINE EN POUDRE (FACULTATIF)**

- 1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué.
- 2 Mettez le couvercle et mélangez pendant 1 minutes en vitesse **HIGH**. Savourez le résultat !

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Les baies font partie des super-aliments les plus populaires. Nous savons quel rôle positif elles jouent dans la prévention du cancer et pour la santé du cerveau, de l'intestin et du cœur. De plus, elles sont délicieuses ! Savourez une portion par jour pour profiter de leurs nombreux avantages.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

260 calories, 13 g de matières grasses, 31 g de glucides, 8 g de fibres, 15 g de sucre, 8 g de protéines. Les informations nutritionnelles sont basées sur la recette indiquée. L'ajout de protéines en poudre ou le remplacement d'ingrédients modifie la composition en nutriments.



Smoothie pour votre système immunitaire.



POUR 4 PORTIONS

Ce smoothie orange vif est un puissant stimulant, que vous vous sentiez mou ou en pleine forme.

- ½ ORANGES, PELÉES
 - ½ TASSES DE CAROTTES
 - ½ TASSES DE MANGUE EN MORCEAUX, CONGELÉE
 - 1 TASSES D'EAU DE COCO
 - 1 CUILLÈRES DE GRAINES DE CHANVRE
 - 1 CM DE RACINE DE CURCUMA
 - 1 CM DE GINGEMBRE
 - À CAFÉ DE PIMENT DE CAYENNE
 - 1 CUILLÈRES À SOUPE DE PROTÉINE EN POUDRE (FACULTATIF)
- EAU, LE MÉLANGE NE DOIT PAS ATTEINDRE LE TRAIT DE NIVEAU MAXIMUM**

- 1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué.
- 2 Mettez le couvercle et mélangez pendant 1 minutes en vitesse **HIGH**. Savourez le résultat !

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Les herbes et les épices donnent du goût à votre nourriture et prennent soin de votre corps. Beaucoup d'entre elles sont associées à des avantages spécifiques, tels que le gingembre et la digestion, le curcuma et ses propriétés anti-inflammatoires et le poivre de Cayenne qui améliore le métabolisme. Améliorez vos smoothies en y ajoutant une variété d'excellents extras.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

230 calories, 5 g de matières grasses, 43 g de glucides, 6 g de fibres, 34 g de sucre, 5 g de protéines.



Boisson au cacao folle et relaxante.



POUR 4 PORTIONS

Un smoothie chocolaté riche en protéines, parfait pour après l'entraînement.

- 1 **BANANE**
- ¼ **AVOCAT**
- 1 ½ TASSES **DE LAIT D'AMANDE VANILLÉ SANS SUCRE (OU AUTRE LAIT/ ALTERNATIVE AU LAIT)**
- ½ CUILLÈRES **À CAFÉ DE VANILLE**
- 1 CUILLÈRES **D'ÉCLATS DE CACAO**
- 1 CUILLÈRES **DE POUDRE DE CACAO SANS SUCRE**
- ½ CUILLÈRES **À CAFÉ DE CANNELLE**
- 1 CUILLÈRES **À SOUPE DE PROTÉINE EN POUDRE**

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

390 calories, 16 g de matières grasses, 41 g de glucides, 7 g de fibres, 15 g de sucre, 27 g de protéines. Les informations nutritionnelles sont basées sur la recette indiquée. 1 cuillère à soupe de protéines en poudre sur une base de 30 g ou ¼ de tasse de mélange de protéines de pois biologiques.

- 1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué.
- 2 Mettez le couvercle et mélangez pendant 1 minutes en vitesse **HIGH**. Savourez le résultat !

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Après l'exercice, votre corps est comme une éponge prête à absorber les nutriments. Complétez votre entraînement avec une collation de récupération contenant des glucides complexes, des protéines et des graisses saines.

ASTUCE D'EXPERTS

Rajoutez à votre smoothie une pincée de piment de Cayenne.



Smoothie en bol.

Comme un smoothie mais à manger à la cuillère. Ces bols sont parfaits si vous voulez quelque chose de rafraîchissant et de crémeux, mais d'un peu plus nutritifs qu'un mélange moyen. Délicieux avec des céréales, des fruits frais, des fèves de cacao, des noix, des graines ou du beurre de noix pour transformer votre bol en un régal méga-nutritif.







Bol de smoothie aux baies.



POUR 4 PORTIONS

Sucré, acide et juteux, ce bol plein d'énergie est rempli de baies savoureuses et de fibres bénéfiques.

- 1 TASSES DE FRAISES, CONGELÉES
- ½ TASSES DE FRAMBOISES, CONGELÉES
- 1 BANANES, CONGELÉES
- 1 DATTES, DÉNOYAUTÉES
- 1 TASSES DE LAIT D'AMANDE VANILLÉ SANS SUCRE (OU AUTRE LAIT/ ALTERNATIVE AU LAIT)

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

260 calories, 3,5 g de matières grasses, 58 g de glucides, 13 g de fibres, 30 g de sucre, 4 g de protéines. Les informations nutritionnelles sont basées sur la recette indiquée.

- 1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué.
- 2 Mettez le couvercle et mélangez pendant 1 minutes en vitesse **HIGH**.
- 3 Versez dans un bol et décorez selon vos envies avec les ingrédients de votre choix.

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Les régimes riches en fibres permettent un meilleur contrôle glycémique, une meilleure digestion et diminuent le risque de maladie cardiaque et de cancer. Enrichissez votre alimentation en mangeant des fruits riches en fibres comme les fraises et les framboises. Assurez-vous seulement d'augmenter progressivement votre prise de fibres. Trop de fibres trop rapidement peut perturber votre digestion !



Bol de smoothie vert monstre.



POUR 4 PORTIONS

Le vert est bon, en particulier dans le cas des smoothies et des bols de smoothie.

- 4 TASSES D'ÉPINARDS (OU AUTRES VERDURES), EN VRAC
- 2 TASSES DE JEUNES CHOUX FRISÉS (OU AUTRES VERDURES), EN VRAC
- 4 PETITES BANANES, CONGELÉES
- 1 AVOCAT
- 3 TASSES DE LAIT D'AMANDE VANILLÉ SANS SUCRE (OU AUTRE LAIT/ ALTERNATIVE AU LAIT)
- DE BEURRE DE CACAHUÈTES
- ½ TASSE

OPTION DE GARNITURE :

MUESLI

POUDRE D'AMANDES

FRAMBOISES FRAÎCHES

- 1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué.
- 2 Mettez le couvercle et mélangez pendant 1 minutes en vitesse **HIGH**.
- 3 Versez dans quatre bols (ou laissez les restes pour plus tard) et complétez selon vos envies avec des amandes, des framboises et des céréales.

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Pour obtenir les nombreux nutriments par calorie, ajoutez chaque jour des légumes verts foncés à feuilles (épinards, blettes, chou frisé, etc.) à votre régime alimentaire. Atteignez et même dépassez votre objectif de verdure avec cette recette !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

(sans garniture) :

360 calories, 23 g de matières grasses, 38 g de glucides, 7 g de fibres, 13 g de sucre, 8 g de protéines. Les informations nutritionnelles sont basées sur la recette indiquée. Le remplacement des ingrédients modifie le contenu en nutriments.



Soupes.

La façon la plus simple de « manger » des légumes ? La soupe ! Et vous n'avez pas besoin de laisser mijoter une casserole toute la journée pour obtenir un bol plein de nutriments. Les recettes de cette section peuvent être réalisées en quelques minutes pour préparer des repas rapides et nutritifs qui vous rassasieront vraiment.

ASTUCE D'EXPERTS :

Ménage individuel ? Congelez le reste de la soupe dans des sacs réutilisables. Si vous avez besoin d'un dîner rapide, vous avez seulement besoin de la décongeler et de la réchauffer à la casserole.





Soupe de tomates végétalienne.



POUR 4 PORTIONS

Le lait n'est pas votre truc ? Cette soupe riche à la tomate remplace la crème par la noix de cajou sans en altérer le goût.

2x	BOÎTES DE 400 GRAMMES DE TOMATES ENTIÈRES, ÉGOUTTÉES
1	OIGNON JAUNE, PELÉ
4	GOUSSES D'AIL
1 ½ TASSES	DE NOIX DE CAJOUX
3 CUILLÈRES	À SOUPE D'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE
2 TASSES	DE BOUILLON DE LÉGUMES PAUVRE EN SODIUM
½ CUILLÈRE	CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL DE CÉLERI'

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

410 calories, 29 g de matières grasses, 26 g de glucides, 6 g de fibres, 10 g de sucre, 10 g de protéines.

- 1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué, et mettez le couvercle. Assurez-vous que le capuchon du couvercle avec dispositif d'aération est inséré et sécurisé avant de commencer à mixer.
- 2 Lancez le mixeur sur **LOW**. Une fois que les ingrédients sont mélangés et homogènes, augmentez la vitesse à **HIGH** jusqu'au mixage complet (environ 1 minute).
- 3 Mettez la soupe dans une petite casserole et faites chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit réchauffée. Servir avec la garniture souhaitée.



MISE EN GARDE :

préparez vos soupes uniquement dans le bol avec son couvercle et son capuchon.

Soupe violette de chou-fleur et de pommes de terre.



POUR 4 PORTIONS

Prenez soin de vous avec cette soupe consistante si vous avez besoin d'un peu de réconfort.

- | | | | |
|------------|---|---|---|
| 1 | CHOU VIOLET, COUPÉ GROSSIÈREMENT | 1 | Préchauffez votre four à 200 °C. |
| 6 | PETITES POMMES DE TERRE VIOLETTES, LAVÉES ET COUPÉES EN DEUX | 2 | Mélangez les morceaux de chou-fleur, les pommes de terre, les oignons et l'ail dans l'huile d'olive avec du sel et du poivre et étendez-les sur une feuille de cuisson. Faites cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. |
| 8 | GOUSSES D'AIL | 3 | Mettez les légumes frits et le reste des ingrédients dans le bol et posez le couvercle avec le capuchon. |
| ½ | OIGNON BLANC | 4 | Lancez le mixeur sur LOW . Une fois que les ingrédients sont mélangés, augmentez la puissance sur HIGH jusqu'à ce qu'ils soient complètement mixés, environ 1 minute. |
| ¼ TASSE | D'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE | 5 | Si la soupe n'est pas assez chaude, mettez-la dans une casserole et faites-la chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit réchauffée. |
| 2 TASSES | DE BOUILLON DE LÉGUME PAUVRE EN SODIUM | | |
| 1 BOÎTE | DE LAIT DE COCO ALLÉGÉ | | |
| ½ | À CAFÉ DE SEL | | |
| 1 CUILLÈRE | À CAFÉ DE POIVRE | | |

ASTUCES D'EXPERTS

Faites cuire vos légumes jusqu'à deux jours à l'avance et mettez-les au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Ils sont cuits et peuvent être mixés lorsque vous en aurez besoin.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

320 calories, 20 g de matières grasses, 30 g de glucides, 6 g de fibres, 6 g de sucre, 6 g de protéines.

Soupe de courge butternut et de pomme.



POUR 4 PORTIONS

Courge et pomme : un couple automnal. Rassemblez ces ingrédients et vivez votre fantaisie automnale.

3 TASSES **DE COURGE BUTTERNUT, COUPÉE EN DÉS DE 2,5 CM**

1 **OIGNON BLANC, PELÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 5 CM**

1 **POMME GRANNY SMITH, PELÉE, SANS CŒUR NI PÉPIN, COUPÉE EN MORCEAUX DE 5 CM**

2 CUILLÈRES **À SOUPE D'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE**

3 TASSES **DE BOUILLON DE LÉGUMES PAUVRE EN SODIUM**

½ CUILLÈRE **À CAFÉ DE SEL**

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Il existe une raison derrière l'expression « manger coloré ». Les phytonutriments qui donnent aux aliments leurs couleurs vives offrent également des avantages pour la santé. Profitez des bienfaits des nutriments de la courge jaune vif et de la pomme verte fraîche dans cette soupe savoureuse.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

170 calories, 7 g de matières grasses, 26 g de glucides, 5 g de fibres, 10 g de sucre, 2 g de protéines.

1 Préchauffez votre four à 200 °C.

2 Mélangez la courge butternut, la pomme, les oignons et l'ail dans l'huile d'olive avec du sel et du poivre et étendez-les sur une feuille de cuisson. Faites cuire 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient fondants (piquez-les avec une fourchette).

3 Mettez les morceaux de courges, de pommes et d'oignons dorés avec le reste des ingrédients dans le bol et posez le couvercle avec son capuchon.

4 Lancez le mixeur sur **LOW**. Une fois que les ingrédients sont mélangés, augmentez la puissance sur **HIGH** et mixez-les complètement, environ 1 minute.

5 Si la soupe n'est pas assez chaude, mettez-la dans une casserole et faites-la chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit réchauffée.



MISE EN GARDE :

Préparez vos soupes uniquement dans le bol avec son couvercle et son capuchon.

Trempettes et sauces.

Ces recettes sont le « meilleur accompagnement » de votre repas. Bien que vous puissiez trouver des aliments tous prêts en magasin, le goût des ingrédients frais faits maison est imbattable.







MISE EN GARDE

Le poussoir est conçu de telle sorte qu'il ne peut toucher les lames. N'utilisez jamais de spatules, de cuillères ou d'autres ustensiles de cuisine, car ils pourraient être suffisamment longs pour atteindre la lame, ce qui pourrait endommager la machine et/ou entraîner des blessures.

Hummus classique.



POUR 24 PORTIONS

Rien ne vaut l'houmous fait maison... RIEN.

- 2x BOÎTES DE 425 GRAMMES DE POIDS CHICHES, ÉGOUTTÉS ET RINCÉS
- 2 GOUSSES D'AIL
- ¼ TASSE DE DE JUS DE CITRON
- ¼ TASSE DE D'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'EAU
- ½ TASSE DE DE TAHINI
- ½ CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL
- ¼ CUILLÈRE À CAFÉ DE CUMIN

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

100 calories, 6 g de matières grasses, 9 g de glucides, 2 g de fibres, 1 g de sucre, 3 g de protéines.

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Main sur le cœur : les régimes prenant soin du cœur incluent beaucoup de fruits, de légumes, des produits complets, des produits laitiers à faible teneur en matière grasse et des protéines maigres. Ce qu'ils ne comprennent pas sont le sodium, les graisses saturées et le sucre ajouté. Servez ce copieux houmous avec un arc-en-ciel de légumes en tranches pour en améliorer les bienfaits.

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le bol et laissez l'ouverture du couvercle ouverte.
- 2 Commencez par la vitesse **LOW**, jusqu'à ce que le liquide soit incorporé au mélange. Puis passez sur **HIGH** et mélangez jusqu'à ce que l'houmous ait la consistance désirée.
- 3 Si vous constatez que les ingrédients ne sont pas mélangés de façon homogène, passez le poussoir à travers l'ouverture du couvercle et remuez pour redistribuer le contenu.
- 4 Mixez jusqu'à obtenir une purée lisse et homogène.



MISE EN GARDE :

préparez vos soupes uniquement dans le bol avec son couvercle et son capuchon.

Sauce au chipotle fumé.

POUR ENVIRON 10 PORTIONS

Un accompagnement épicé qui convient autant aux tacos, viandes et poissons qu'aux chips de tortilla.

- | | | | |
|--------------|--|---|--|
| 1 CUILLÈRE | À SOUPE D'HUILE D'OLIVE EXTRA-VIERGE | 1 | Préchauffez votre four à 200 °C. |
| 2 | GOUSSES D'AIL | 2 | Mélanger l'ail, le jalapeno et l'oignon dans l'huile d'olive et mettez-le tout dans une casserole allant au four. Faites cuire 15 min. |
| 1/2 | JALAPENO | | |
| 1/4 | D'OIGNON BLANC | | |
| 1 | BOÎTE DE 400 GRAMMES DE TOMATES ENTIÈRES | 3 | Mettez les ingrédients cuits et le reste des ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué et posez le couvercle avec son capuchon. |
| 1/4 | D'UNE BOÎTE DE 200 GRAMMES DE PIMENTS CHIPOTLE | | |
| 1 CUILLÈRE | À SOUPE DE JUS DE CITRON VERT | 4 | Commencez avec la vitesse LOW jusqu'à ce que le liquide s'incorpore au mélange, puis passez à HIGH jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, au bout d'une minute environ. Savourez le résultat ! |
| 1/2 CUILLÈRE | À CAFÉ DE SEL | | |

ASTUCES D'EXPERTS

Vous pouvez faire revenir un oignon entier et du jalapeno et conserver les restes pour des salades, des bols ou des garnitures. Il suffit de doubler la quantité d'huile d'olive et d'ajouter 5 minutes à votre temps de cuisson.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

20 calories, 0,5 g de matières grasses, 3 g de glucides, 0 g de fibres, 2 g de sucre, 1 g de protéines.

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Les piments tels que le chipotle sont une source de capsaïcine. Selon des études, elle aurait des propriétés anticancéreuses, anti-inflammatoires et analgésiques. Donc, mangez épicé.

Le pesto parfait.

POUR ENVIRON 20 PORTIONS

Tout est meilleur avec du pesto. Les aventureux peuvent échanger les herbes, les noix et/ou le fromage.

3 TASSES DE FEUILLES
FRAÎCHES DE BASILIC

2 TASSES DE PARMESAN, RÂPÉ

DE PIGNONS DE PIN

1 ½ TASSES GOUSSES D'AIL

8 D'HUILE D'OLIVE

EXTRA-VIERGE

1 ¼ TASSES À CAFÉ DE SEL

½ CUILLÈRE À CAFÉ DE POIVRE

NOIR

- 1 Mettez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué, posez le couvercle et appuyez sur la touche **PULSE** 3 à 5 fois pour mélanger les ingrédients.
- 2 Augmentez la vitesse sur **HIGH**, jusqu'à ce que les ingrédients soient complètement mélangés. Si vous constatez que les ingrédients ne se mélangent pas uniformément, passez le poussoir dans le trou du couvercle du bol et déplacez les ingrédients pour redistribuer le mélange.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

250 calories, 24 g de matières grasses, 2 g de glucides, 0 g de fibres, 0 g de sucre, 5 g de protéines

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Vous mangez pauvre en glucides ? Ce pesto en contient moins de 2 grammes par portion ! Ajoutez-le aux fruits de mer grillés, au poulet ou même aux œufs brouillés pour obtenir une touche épicée.



MISE EN GARDE

Le poussoir est conçu de telle sorte qu'il ne peut toucher les lames. N'utilisez jamais de spatules, de cuillères ou d'autres ustensiles de cuisine, car ils pourraient être suffisamment longs pour atteindre la lame, ce qui pourrait endommager la machine et/ou entraîner des blessures.

Cocktails.

Vous ne pensiez pas que nous écrivions tout un livre sur le mixage des aliments et que nous ignorerions les cocktails, n'est-ce pas ?





Martini à la pomme verte.

POUR 4 PORTIONS

Ce cocktail léger et rafraîchissant est délicieux. Et TRÈS simple à préparer.

½ TASSES	POMMES VERTES, SANS CŒUR ET SANS PÉPIN, PELÉES ET HACHÉES GROSSIÈREMENT
1 ½ CUILLÈRES	À SOUPE DE JUS DE CITRON
45 ML	DE VODKA
1 CUILLÈRES	DE TASSE D'EAU
0,5 CM	DE GINGEMBRE
1 CUILLÈRES	DE TASSE DE SIROP D'AGAVE
½ TASSES	DE GLAÇONS

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

230 calories, 0 g de matières grasses, 34 g de glucides, 3 g de fibres, 29 g de sucre, 1 g de protéines.

- 1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué.
- 2 Mettez le couvercle et mélangez pendant 1 minutes en vitesse **HIGH** Savourez le résultat !

ASTUCES D'EXPERTS

Vous n'aimez pas la pomme verte ou vous n'en avez pas sous la main ? Utilisez à la place une poire ou un morceau de pastèque ! Cela donne la même saveur de fruit frais, mais dans une humeur différente.



Margarita à la mangue.

POUR 4 PORTIONS

Tequila, citron vert et mangue. Adjugé vendu.

- 4 TASSES **DE MANGUE, CONGELÉE**
- 1 TASSE **DE JUS D'ORANGE**
- ¼ DE TASSE **DE JUS DE CITRON VERT**
- 1 TASSE **DE TEQUILA GOLD**
PIMENT TAJIN EN POUDRE POUR LA DÉCORATION (FACULTATIF)

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

280 calories, 0 g de matières grasses, 40 g de glucides, 3 g de fibres, 34 g de sucre, 0 g de protéines

- 1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué.
- 2 Couvrez avec le couvercle et mélangez en vitesse **HIGH** jusqu'à ce que les ingrédients soient mélangés de façon homogène, environ 1 minute.
- 3 Frottez le bord de chaque verre avec du jus de citron vert et plongez-les dans la poudre de piment Tajin pour les décorer. Partagez la margarita entre tous les verres.

ASTUCES D'EXPERTS

Remplacez les mélanges et les sirops aux sucres ajoutés, le sirop de maïs, le sirop de riz brun ou le jus de canne, et utilisez plutôt le produit original de Dame Nature : le fruit !



Daiquiri à la framboise.



POUR 4 PORTIONS

Le paradis ne se trouve qu'à une gorgée.

4 TASSES	DE FRAMBOISES, CONGELÉES
½ TASSE	D'EAU, ¼ DE TASSE SUPPLÉMENTAIRE SI NÉCESSAIRE
¼ DE TASSE	DE JUS DE CITRON VERT
1 TASSE	DE RHUM
¼ DE TASSE	DE MIEL

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

300 calories, 1,5 g de matières grasses,
41 g de glucides, 12 g de fibres, 24 g de sucre,
3 g de protéines

- 1 Dans un verre ou un bol, mélangez ¼ de tasse de miel avec ½ tasse d'eau pour obtenir un sirop de miel.
- 2 Mettez le sirop, les framboises congelées, le ¼ de tasse d'eau, le jus de citron vert et le rhum dans le bol.
- 3 Couvrez avec le couvercle et mélangez en vitesse **HIGH** jusqu'à ce que les ingrédients soient mélangés de façon homogène.

Divers.

Certaines de nos créations préférées sont hors catégorie. Cette sélection de « différentes » recettes peut être appréciée de différentes manières.





Frappé de matcha.



POUR 4 PORTIONS

Vous avez besoin de votre dose de caféine le midi ? Cette douceur au thé vert vous procure des antioxydants apaisants.

1 ½ TASSES **DE LAIT D'AMANDE VANILLÉ SANS SUCRE (OU AUTRE LAIT/ ALTERNATIVE AU LAIT)**

2 CUILLÈRES **DE SIROP D'AGAVE**

2 CUILLÈRES **À CAFÉ DE MATCHA VERT + À CAFÉ DE POUDRE DE THÉ**

2 CUILLÈRES **DE GLAÇONS**

1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué.

2 Couvrez avec le couvercle du bol et mixez pendant environ 1 minute jusqu'à obtenir une consistance lisse. Savourez le résultat !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

180 calories, 4 g de matières grasses, 34 g de glucides, 0 g de fibres, 32 g de sucre, 6 g de protéines

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Le matcha et le café contiennent une quantité similaire de caféine, mais les amateurs de matcha affirment que celui-ci vous procure un regain d'énergie « apaisant » sans les effets secondaires. Pour cela, vous pouvez remercier la L-théanine, qui permet cette relaxation.



N'ice cream.



POUR 4 PORTIONS

Vous souhaitez quelque chose de décadent ? Cette douceur à la banane est un coup de maître.

- 4 **BANANES,
CONGELÉES**
- 1 TASSE **DE LAIT D'AMANDE
VANILLÉ SANS
SUCRE**
- ¼ DE
CUILLÈRE **À CAFÉ D'EXTRAIT
DE VANILLE
VÉRITABLE**

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

110 calories, 1 g de matières grasses, 27 g de glucides, 3 g de fibres, 14 g de sucre, 2 g de protéines

- 1 Placez les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué.
- 2 Couvrez avec le couvercle et mélangez en vitesse **HIGH** jusqu'à ce que le mélange atteigne la consistance d'une crème glacée molle. Si nécessaire, ajoutez plus de lait d'amande pour obtenir une texture lisse et crémeuse.
- 3 Savourez immédiatement.

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Tous les sucres ne se valent pas. Le sucre naturel présent dans les fruits comporte des avantages supplémentaires car il contient des fibres, des vitamines et des minéraux, par opposition aux sucres contenus dans les desserts transformés. Maintenant, vous vous sentirez bien si vous terminez votre dessert.

ASTUCES D'EXPERTS

Ajoutez une variété d'ingrédients pour modifier vos saveurs, tels qu'une demi-tasse de poudre de cacao non sucrée, une poignée de fraises ou de framboises congelées ou ¼ de cuillère à café d'extrait de menthe poivrée. Recouvrez votre douceur de noix, de beurre de noix, de copeaux de noix de coco, de morceaux de chocolat ou de fruits frais.



Lait d'amande.



POUR 6 PORTIONS

Faites votre propre lait d'amande fait-maison.

3 TASSES **D'AMANDES,
CRUES, RAMOLLIES
PENDANT 4 HEURES**

6 TASSES **D'EAU**
2 CUILLÈRES **À CAFÉ D'EXTRAIT
DE VANILLE**

ASTUCES D'EXPERTS

Troquez les amandes contre des noix de cajou, des cacahuètes, des noix de pécan ou des graines de tournesol pour obtenir différents types de lait sans lactose.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

40 calories, 3 g de matières grasses, 2 g de glucides, 0 g de fibres, 0 g de sucre, 2 g de protéines.

Les informations nutritionnelles peuvent varier.

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Si votre estomac ne tolère pas les produits laitiers, les produits sans lactose sont une alternative. Les versions faites-maison offrent un avantage supplémentaire, car elles ne contiennent aucun épaississant, additif ou ingrédient artificiel.

- 1 Laissez ramollir les amandes dans l'eau 4 heures (max. 6 heures).
- 2 Égouttez et rincez les amandes. Mettez les amandes ramollies et $\frac{1}{2}$ tasse d'eau dans le bol, couvrez avec le couvercle et appuyez sur **PULSE** pour créer une pâte épaisse.
- 3 Sélectionnez la vitesse **LOW** et mixer la pâte pendant une minute.
- 4 Ajoutez le reste de l'eau et de la vanille.
- 5 Sélectionnez la vitesse **HIGH** et mixez le mélange deux autres minutes.
- 6 Passez le liquide dans un filtre, un tamis fin ou dans une toile à fromage dans un récipient en verre refermable. Le lait reste frais pendant 3 jours.
- 7 Conservez le reste de la pâte sous forme de farine de noix pour la cuisine, si vous le souhaitez.



MISE EN GARDE

Le poussoir est conçu de telle sorte qu'il ne peut toucher les lames. N'utilisez jamais de spatules, de cuillères ou d'autres ustensiles de cuisine, car ils pourraient être suffisamment longs pour atteindre la lame, ce qui pourrait endommager la machine et/ou entraîner des blessures.

Beurre d'amandes.



POUR 16 PORTIONS

Le beurre d'amande, riche et crémeux, a encore meilleur goût lorsqu'il est fabriqué à partir de zéro.

4 TASSES D'AMANDES, CRUES
4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DE COCO

ASTUCE DU NUTRITIONNISTE

Les graines et les noix sont des sources importantes de protéines végétales, de fibres et de graisses saines. Ajoutez du beurre de noix comme celles-ci dans vos bols de smoothie pour améliorer votre régime alimentaire.

ASTUCES D'EXPERTS

Si vous voulez un beurre d'amande plus sucré, ajoutez du miel ou de l'agave au mélange.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES PAR PORTION

210 calories, 18 g de matières grasses, 6 g de glucides, 4 g de fibres, 1 g de sucre, 6 g de protéines

- 1 Préchauffez votre four à 200 °C.
- 2 Étalez les amandes sur une plaque allant au four. Faites griller pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les amandes brunissent. Laissez les refroidir au moins 10 minutes avant de les mixer.
- 3 Mettez les amandes chaudes et grillées et l'huile de noix de coco, qui doit être à température ambiante, dans le bol et couvrez-le avec le couvercle.
- 4 Appuyez 4 fois sur **PULSE** pour casser les amandes en morceaux de même taille.
- 5 Sélectionnez la vitesse **LOW**. Si les ingrédients ne se mélangent pas uniformément, passez le poussoir dans le trou du couvercle du bol et remuez pour redistribuer le mélange. Arrêtez le mixeur pour gratter les morceaux d'amandes sur le côté de votre bol, si nécessaire.
- 6 Lorsque le mélange devient plus homogène, réglez la vitesse sur **HIGH** jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 7 Conservez le mélange dans un récipient hermétique.

nutribullet®

BLENDER COMBO



CARNET DE RECETTES.

CARNET DE RECETTES.

Importer:
SECOMP AG
Kundenservice
Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf
kundenservice@secomp.ch

M27434

190514_NBF10500