

Livret de recettes.

Recettes, conseils
et plus encore !



nutribullet
JUICER™

Veillez vous assurer de lire le guide de l'utilisateur joint avant d'utiliser votre appareil.



Recettes.

Sommaire.

- 05** Introduction
- 06** Ce qui est inclus
- 07** Assemblage de la centrifugeuse
- 08** Cadran de contrôle des jus
- 09** Conseils en matière de jus
 - 10 Guide de sélection de la vitesse de jus
- 12** Icônes de recettes
- 15** Recettes
 - 15 Jus
 - 27 Shots
 - 31 Recettes à base de pulpe

Nous vous remercions d'avoir acheté le NutriBullet Juicer™!



Livret de recettes NutriBullet Juicer™.

Un jus frais et fait maison n'est pas forcément un luxe. Avec le NutriBullet Juicer™, vous avez désormais accès à de délicieux jus de légumes et de fruits super nutritifs, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Que vous souhaitiez augmenter votre consommation de vitamines et de minéraux d'origine végétale, réduire la quantité de sucre transformé et de conservateurs dans les jus achetés en magasin, ou que vous souhaitiez simplement vous régaler, le NutriBullet Juicer™ est un complément idéal à un mode de vie sain et actif.

Vous ne savez pas par où commencer ? Ce livret de recettes décrit tout ce dont vous avez besoin pour maîtriser l'art du jus. En plus du mode d'emploi, des pratiques optimales et des recettes de jus, ce livret contient des idées de recettes savoureuses faites avec des restes de fruits et de légumes, en veillant à ce qu'aucun élément nutritif précieux d'origine végétale ne soit gaspillé.

Alors, venez jeter un coup d'œil, prenez vos produits préférés et lancez-vous. L'avenir s'annonce très juteux.

Ce qui est inclus.



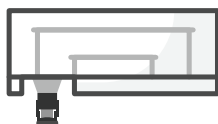
BASE MOTEUR DE 800 WATTS AVEC POIGNÉE DE VERROUILLAGE



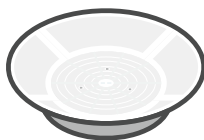
COUVERCLE DU BAC À PULPE AVEC GOULOTTE D'ALIMENTATION DE 76 MM



POUSSOIR



BAC À PULPE DE 1,5 L AVEC BEC VERSEUR ANTI-GOUTTE



TAMIS EN ACIER INOXYDABLE



GOBELET À JUS DE 800 ML

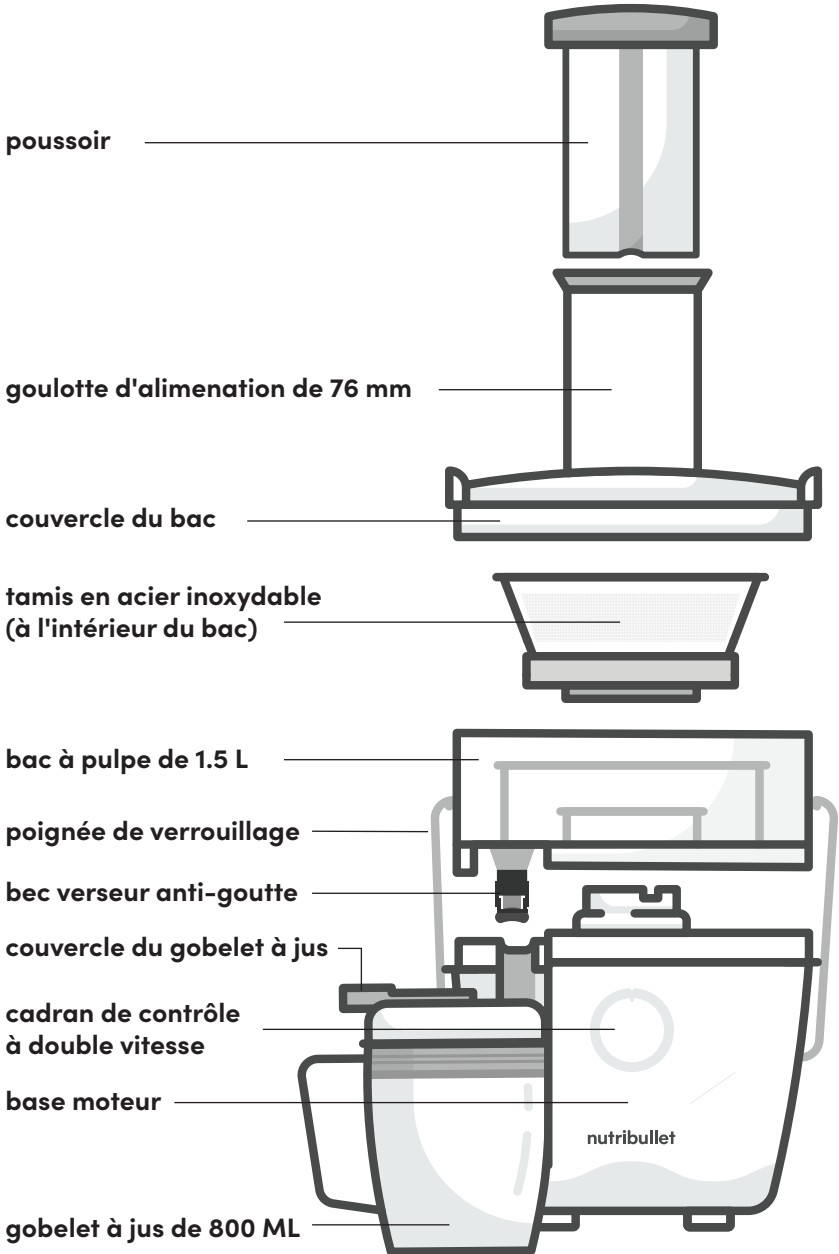


COUVERCLE DU GOBELET À JUS AVEC SÉPARATEUR DE MOUSSE



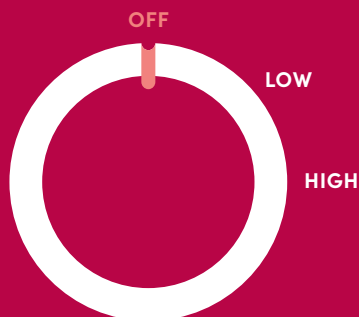
BROSSE DE NETTOYAGE

Assemblage de la centrifugeuse.

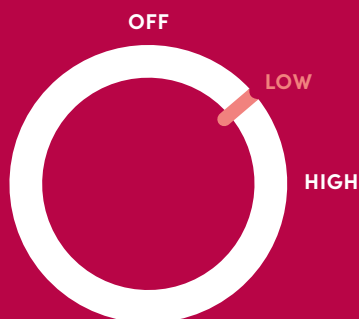


Cadran de contrôle des jus.

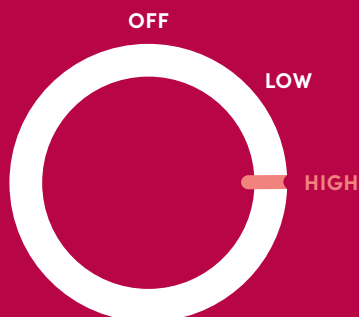
COMMANDE DOUBLE VITESSE ET RÉGLAGES DE JUS



OFF:
L'alimentation est éteinte, la centrifugeuse n'est pas en cours d'utilisation.



LOW:
Adapté pour extraire le jus des fruits et légumes à chair tendre.



HIGH:
Adapté à des fruits et légumes plus durs comme les carottes et les betteraves.

Conseils en matière de jus.

PRÉPARATION APPROPRIÉE DES PRODUITS

Préparez les fruits et les légumes avant de les introduire dans la centrifugeuse :

- Nettoyez correctement les produits (rinçage à l'eau tiède, lavage des produits, ou eau et vinaigre de cidre).
- Épluchez ou enlevez la peau si nécessaire, et coupez les aliments à la bonne taille afin qu'ils s'insèrent facilement dans la goulotte d'alimentation, sans avoir à trop pousser sur les morceaux avec le Pousoir.
- Épluchez l'écorce de tous les agrumes avant de les presser.
- Enlevez les gros noyaux et les pépins des fruits avant de les presser.

LA CONSOMMATION DE JUS ET DE PULPE

Au lieu de composter ou de jeter la pulpe restante après l'extraction du jus, vous pouvez choisir de la consommer. Consultez notre livret de recettes pour obtenir des conseils originaux sur ce que l'on peut faire avec la pulpe.

En utilisant ces idées créatives, vous pouvez déguster la pulpe de différentes manières, à la fois délicieuses et saines.

- Que vous préfériez le sucré ou le salé, vous pouvez utiliser la pulpe pour créer de savoureuses recettes !
- Pour un meilleur goût, consommez le jus et la pulpe frais dans les 48 heures suivant l'extraction du jus.

ALIMENTS INTERDITS

Aliments qui ne devraient JAMAIS être utilisés dans cette centrifugeuse :

- Les aliments qui ne contiennent pas de jus à extraire (par exemple, les bananes ou les avocats).
- Fruits ou légumes congelés.
- Les fruits à noyau qui ont de gros noyaux ou des pépins qui n'ont pas été enlevés. Les fruits à noyau ne peuvent être utilisés que si les pépins ou le noyau ont été enlevés.

GUIDE DE SÉLECTION DE LA VITESSE DE JUS

INGRÉDIENTS	VITESSE	SAISON	
Pomme	High	Toute l'année	
Betteraves	High	Été/Automne/Hiver	
Myrtilles	High	Été	
Broccoli	High	Automne/Printemps	
Choux de Bruxelles	High	Automne/Hiver	
Chou	Low	Automne/Hiver/Printemps	
Carottes	High	Toute l'année	
Chou-fleur	High	Automne	
Céleri	High	Toute l'année	
Concombre	Low	Été	
Fenouil	High	Toute l'année	
Gingembre	High	Automne	
Raisin	Low	Automne	
Pamplemousse	Low	Hiver	
Kale	High	Automne/Hiver/Printemps	
Kiwi	Low	Automne/Hiver/Printemps	
Citron	Low	Toute l'année	
Citron vert	Low	Toute l'année	
Melons (Tous)	Low	Été	
Orange	High	Hiver	
Pêches	Low	Été	
Poires	High	Automne/Hiver	
Ananas	High	Automne/Hiver/Printemps	
Prunes	High	Été	
Framboises	Low	Été/Automne	
Épinards	Low	Automne/Printemps	
Patate douce (crue)	High	Automne/Hiver	
Tomates	Low	Été	

VITAMINES / NUTRITIF

source de quercétine

excellente source de folate

bonne source de vitamine C

riche en vitamine C, riche en folate, bonne source de potassium

riche en vitamine C, bonne source de folate

riche en vitamine C

excellente source de vitamine A, bonne source de vitamine C

riche en vitamine C, bonne source de folate

bonne source de vitamine A, bonne source de vitamine C

bonne source de vitamine C

bonne source de vitamine C et potassium

contient de la vitamine C, du magnésium, et du potassium

bonne source de vitamine K

riche en vitamine A, riche en vitamine C

excellente source de vitamines A et C, bonne source de calcium et de potassium

riche en vitamine C, bonne source de potassium et vitamine E

riche en vitamine C

riche en vitamine C

riche en vitamine A, riche en vitamine C

riche en vitamine C

bonne source de vitamine C

bonne source de vitamine C

riche en vitamine C

bonne source de vitamine C

riche en vitamine C

riche en vitamine A, C, fer et folate, bonne source de magnésium

bonne source de potassium, riche en vitamines A et C

bonne source de potassium, riche en vitamines A et C

Statut des icônes.

Nous avons marqué nos recettes avec des icônes pour vous aider à identifier rapidement leurs bienfaits pour la santé et leurs qualités particulières. Voici ce qu'elles signifient :



BASSE CALORIE :

120 calories et moins.



SUPER MUSCLÉ :

Fournit plus de 2 tasses et demi de fruits et légumes riches en nutriments.



RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE :

Gardez votre corps en bonne santé grâce à ces recettes riches en antioxydants.



POUR LES ENFANTS :

Un plaisir pour les palais les plus exigeants.



SANTÉ DE LA PEAU :

Donnez à votre peau un peu plus de TLC avec ces recettes.





Jus.

Il est temps de se mettre au jus. Pour obtenir les meilleurs résultats, veuillez suivre ces indications :

- 1 Préparez tous vos ingrédients à l'avance.
- 2 Assurez-vous que votre centrifugeuse est réglée à la vitesse appropriée à l'ingrédient à presser. Certaines recettes comprennent un mélange d'ingrédients qui nécessitent des vitesses différentes.

Ça vous va ? Alors, à vos jus !



Éveil des racines.



JUS DE 300 ML

Commencez la journée en beauté avec un verre de légumes-racines purifiant et rafraîchissant.

- 1 BETTERAVE
- 2 BRANCHES DE CÉLERI
- 2 CAROTTES
- 1 MORCEAU D'ENVIRON 5 CM DE RACINE DE GINGEMBRE
- 1/2 CITRON ÉPLUCHÉ (FACULTATIF)

- 1 Coupez la betterave en deux pour faciliter le traitement.
- 2 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

90 calories, 0,5 g de matières grasses, 21 g de glucides, 0 g de fibres, 11 g de sucre, 3 g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Sérénité verte.



JUS DE 470 ML

Les épinards fortifiants, le concombre frais avec le gingembre doux et épicé et la pomme font un élixir apaisant digne d'un menu de SPA.

- 4 TASSES D'ÉPINARDS, TASSÉS
- 1 CONCOMBRE
- 1 POMME VERTE, COUPÉE EN DEUX
- 1 MORCEAU D'ENVIRON 5 CM DE RACINE DE GINGEMBRE
- 1/2 CITRON ÉPLUCHÉ (FACULTATIF)

- 1 Commencez à basse vitesse (**LOW**) en pressant des poignées d'épinards entre le concombre et le citron.
- 2 Toggle to **HIGH** speed and juice the ginger and apple.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

110 calories, 0g de matières grasses, 23g de glucides, 0g de fibres, 11g de sucre, 4g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Pomme-poire-baies.



JUS DE 700 ML

Ce jus sucré et ensoleillé est un régal pour tous les âges.

1 TASSE **DE FRAISES, AVEC TIGES**

2 **POMMES**

2 **POIRES**

1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse **(HIGH)**.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

150 calories, 0g de matières grasses, 38g de glucides, 0g de fibres, 26g de sucre, 1g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Orange bonheur.



JUS DE 300 ML

Un jus aux couleurs flamboyantes rempli de nutriments qui aident à renforcer l'immunité.

2 **CAROTTES**

2 **ORANGES ÉPLUCHÉES**

1 **MORCEAU D'ENVIRON 5 CM DE CURCUMA FRAIS**

1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse **(HIGH)**.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

150 calories, 1g de matières grasses, 38g de glucides, 0g de fibres, 27g de sucre, 3g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

ABC.

JUS DE 700 ML

Simple comme bonjour... ce jus simple mais puissant fournit de puissants nutriments pour bien continuer sa journée.

- 4 **POMMES VERTES**
- 2 **BETTERAVES**
- 2 **CAROTTES**

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

170 calories, 0,5g de matières grasses, 39g de glucides, 0g de fibres, 27g de sucre, 2g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Nectar kiwi-pastèque.



JUS DE 800 ML

Super rafraîchissant ! Ce mélange vif et fruité va vous rafraîchir comme jamais.

- 4 TASSES **DE PASTÈQUE**
- 4 **KIWIS**
- 2 **BRINS DE MENTHE**

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à faible vitesse (**LOW**).

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

100 calories, 0,5g de matières grasses, 26g de glucides, 0g de fibres, 19g de sucre, 2g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Poire-céleri.



JUS DE 600 ML

Une boisson ultra-hydratante chargée d'électrolytes et de douceur naturelle pour vous garder au frais tout l'été.

- 3 **POIRES**
- 2 **CITRONS ÉPLUCHÉS**
- 4 **BRANCHES DE CÉLERI**

- 1 Commencez à faible vitesse (**LOW**) et pressez les citrons.
- 2 Passez à grande vitesse (**HIGH**) et pressez les poires et le céleri.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

140 calories, 0g de matières grasses, 37g de glucides, 0g de fibres, 21g de sucre, 2g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Merveille tropicale.



JUS DE 700 ML

Vous aimez les tropiques ? Ce mélange sucré et épicé est parfait, avec juste assez de concombre pour le garder frais.

- 4 **TRANCHES D'ANANAS**
- 2 **CONCOMBRES**
- 3 **MORCEAUX D'ENVIRON 5 CM DE CURCUMA FRAIS**
- 1/2 **CITRON VERT**

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

190 calories, 1g de matières grasses, 48g de glucides, 0g de fibres, 33g de sucre, 3g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Orange, illuminé.



JUS DE 350 ML

Améliorez votre jus d'orange du matin avec une infusion de pamplemousse et de clémentine acidulés.

- 1 PAMPLEMOUSSE
ÉPLUCHÉ
- 2 ORANGES
ÉPLUCHÉES
- 3 CLÉMENTINES
ÉPLUCHÉES
(FACULTATIF,
PEUVENT ÊTRE
SUBSTITUÉES PAR 1
ORANGE)

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

ASTUCE

Cette recette est également délicieuse si vous ajoutez 2 kiwis.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

230 calories, 1g de matières grasses, 59g de glucides, 0g de fibres, 43g de sucre, 4g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Carotte pomme punchy.



JUS DE 470 ML

Laissez s'exprimer votre génie des jus. Epicé, sucré, et tellement rafraîchissant, c'est un jus pour la postérité.

- 4 CAROTTES
- 2 POMMES VERTES
- 1 MORCEAU
D'ENVIRON 5 CM
DE RACINE DE
GINGEMBRE

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

ASTUCE

Cette pulpe est parfaite à ajouter aux muffins ou à la farine d'avoine pour un apport supplémentaire en fibres !

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

150 calories, 0,5g de matières grasses, 35g de glucides, 0g de fibres, 22g de sucre, 2g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Épice d'automne.

JUS DE 300 ML

Ce n'est pas un ingrédient de jus ordinaire, mais la patate douce crue est la clé du puissant profil nutritionnel de cet élixir.

1 PATATE DOUCE,
MOYENNE, CRUE

2 POIRES

1/8 DE CUILLÈRE
À SOUPE DE
CANNELLE

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

210 calories, 0g de matières grasses, 52g de glucides, 0g de fibres, 25g de sucre, 3g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

1 Faites le jus de patate douce et de poire à grande vitesse (**HIGH**).

2 Remuez ensuite la cannelle dans le jus.

ASTUCE

Cette pulpe est parfaite à ajouter aux muffins ou à la farine d'avoine pour un apport supplémentaire en fibres !

Lever de soleil.



JUS DE 470 ML

Léger, sucré, avec un soupçon de terre, ce jus spécial procure cette sensation matinale à tout moment de la journée.

2 TASSES DE PAPAYE

1 TASSE DE MELON
CANTALOUPE

2 CAROTTES

2 MORCEAUX
D'ENVIRON 5 CM DE
CURCUMA FRAIS

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

120 calories, 1g de matières grasses, 29g de glucides, 0g de fibres, 20g de sucre, 2g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

1 Faites le jus de papaye et de cantaloupe à faible vitesse (**LOW**).

2 Passez à grande vitesse (**HIGH**) et pressez les carottes et le curcuma.

ASTUCE

Cette pulpe est parfaite à ajouter aux muffins ou à la farine d'avoine pour un apport supplémentaire en fibres !

Variété jardinière.



JUS DE 350 ML

Les légumes auront la cote quand vous prendrez ce mélange super nutritif.

- 2 TOMATES
- 4 TASSES DE BROCOLI
- 4 BRANCHES DE CÉLÉRI
- ½ BOUQUET DE PERSIL

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

110 calories, 15g de matières grasses, 20g de glucides, 0g de fibres, 9g de sucre, 8g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

- 1 Commencez à faible vitesse (**LOW**) pour presser le persil.
- 2 Passez à grande vitesse (**HIGH**) et pressez les tomates, le brocoli et le céleri.

ASTUCE

Vous pouvez ajouter cette pulpe à votre sauce spaghetti !

4 légumes.



JUS DE 470 ML

Une grosse dose de légumes dans un petit verre. Si vous êtes pour l'efficacité, ce jus est fait pour vous.

- 4 TOMATES
- 3 BRANCHES DE CÉLÉRI
- 1 PIMENT ROUGE
- 2 CAROTTES

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

100 calories, 1g de matières grasses, 21g de glucides, 0g de fibres, 13g de sucre, 4g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

ASTUCE

Ce jus peut être chauffé et utilisé comme bouillon ou vous pouvez aussi ajouter cette pulpe à la sauce des spaghettis.

Couronnes d'ananas.



JUS DE 350 ML

Si le jus de brocoli n'est pas en tête de votre liste de produits "savoureux", l'ajout d'ananas, de gingembre et d'autres légumes tendres le rend beaucoup plus facile à avaler.

- 2 TASSES D'ANANAS
- 2 TASSES DE BROCOLI
- 4 BRANCHES DE CÉLERI
- ½ CONCOMBRE
- 1 MORCEAU D'ENVIRON 5 CM DE RACINE DE GINGEMBRE

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

170 calories, 1g de matières grasses, 41g de glucides, 0g de fibres, 26g de sucre, 5g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Feux d'artifice ananas-carotte.



JUS DE 470 ML

La carotte et l'ananas sucrés et réconfortants se combinent à une petite touche de gingembre, mieux vaut en faire en double quantité, parce que tout le monde va en vouloir.

- 2 TASSES D'ANANAS
- 3 CAROTTES
- 1 MORCEAU D'ENVIRON 5 CM DE RACINE DE GINGEMBRE

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

120 calories, 31g de glucides, 0g de fibres, 21g de sucre, 2g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Vert avancé.

JUS DE 700 ML

Le fenouil ajoute à cet élixir, à la fois intrigant et rafraîchissant, une subtile saveur de réglisse et des propriétés apaisantes pour le système digestif.

- 3 POMMES VERTES
- 2 CONCOMBRES,
- 2 BULBES DE FENOUIL

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

180 calories, 1g de matières grasses, 41g de glucides, 0g de fibres, 25g de sucre, 4g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Un démarrage éclatant.



JUS DE 300 ML

Un mélange parfaitement équilibré de fruits et de légumes.

- 2½ TASSES DE CHOU KALE
- 1 CONCOMBRE
- 1 CITRON ÉPLUCHÉ
- 1 POMME VERTE

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

150 calories, 1g de matières grasses, 24g de glucides, 0g de fibres, 18g de sucre, 4g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Super vert.



JUS DE 470 ML

Mettez-vous au vert et continuez votre journée avec cette boisson très verte et très nutritive.

- 3 ½ TASSES DE LAITUE ROMAINE
- 1 CONCOMBRE
- 4 BRANCHES DE CÉLERI MOYENNES

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

½ BOUQUET DE PERSIL

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

60 calories, 0g de matières grasses, 12g de glucides, 0g de fibres, 6g de sucre, 3g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Patch de chou.



Patch de chou.

Si vous cherchez un moyen de rendre le chou appétissant pour les enfants, ce jus est l'idéal. Les adultes, bien sûr, l'apprécieront aussi.

- 4 TASSES DE CHOU
- 1 POMME ROUGE
- 1 CONCOMBRE
- 1 TASSE DE FRAISES

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse (**HIGH**).

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 240 ML

110 calories, 0.5g de matières grasses, 27g de glucides, 0g de fibres, 17g de sucre, 3g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.



Shots.

Il s'agit davantage d'un nettoyage de printemps que des vacances de printemps, mais boire un de ces élixirs extra-puissants va vous donner des frissons uniques en leur genre.

Conçues pour donner à votre système un shot rapide de nutriments concentrés, les recettes de cette section sont excellentes chaque fois que vous avez besoin d'un coup de pouce, comme lorsque vous sentez un rhume arriver ou que vous avez besoin d'une aide au niveau digestif.

Quelle qu'en soit la raison, ils sont là pour vous aider. Alors, santé !



Gingembre flingueur.

JUS DE 300 ML

Vous avez un rhume ? Dégagez vos sinus et prenez une bonne dose d'agrumes qui renforcent en plus le système immunitaire.

- 6 **MORCEAUX D'ENVIRON 5 CM DE RACINE DE GINGEMBRE**
- 1 **CITRON ÉPLUCHÉ**
- 2 **ORANGES ÉPLUCHÉES**
- 1 CUILLÈRE À SOUPE **DE VINAIGRE DE CIDRE**
- 1 PINCÉE **DE POIVRE DE CAYENNE**

- 1 Faites le jus du gingembre, du citron et des oranges à vitesse élevée **(HIGH)**.
- 2 Mélangez ensuite le vinaigre de cidre et le poivre de Cayenne.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 60 ML

35 calories, 0g de matières grasses, 9g de glucides, 0g de fibres, 1g de sucre, 0g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Funky fresh.

JUS DE 180 ML

Savourez le parfum. L'ail est un puissant stimulant immunitaire, et avec le gingembre et le citron, vous renforcerez vos défenses.

- 6 **MORCEAUX D'ENVIRON 50 MM DE RACINE DE GINGEMBRE**
- 2 **CITRONS ÉPLUCHÉS**
- 3 **GOUSSES D'AIL**

- 1 Faites le jus de tous les ingrédients à grande vitesse **(HIGH)**.

ASTUCE

Ce jus peut également servir de sauce salade maison !

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 60 ML

20 calories, 0g de matières grasses, 5g de glucides, 0g de fibres, 1g de sucre, 1g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Dompteur de flammes.

JUS DE 150 ML

Ce shot met en scène des acteurs de premier plan en matière de composés anti-inflammatoires : gingembre frais, curcuma et poivre noir, et un peu de miel et de vinaigre de cidre pour compléter le tout.

- 6 MORCEAUX D'ENVIRON 5 CM DE RACINE DE GINGEMBRE
- 8 MORCEAUX D'ENVIRON 5 CM DE CURCUMA FRAIS

1 CUILLÈRE DE MIEL
À SOUPE

1 PINCÉE DE POIVRE NOIR

1 CUILLÈRE DE VINAIGRE DE
À SOUPE CIDRE

1 Faites le jus du gingembre et du curcuma à vitesse élevée (**HIGH**).

2 Ajoutez ensuite les autres ingrédients.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 60 ML

50 calories, 0.5g de matières grasses, 11g de glucides, 0g de fibres, 7g de sucre, 1g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

Dompteur de lions.

JUS DE 120 ML

Vous ne voulez pas jouer avec les mélanges ? Pour des prouesses fortes, rapides et anti-inflammatoires, celui-ci va droit au but.

- 3 MORCEAUX D'ENVIRON 5 CM DE RACINE DE GINGEMBRE
- 2 MORCEAUX D'ENVIRON 5 CM DE CURCUMA FRAIS
- 1 PINCÉE DE POIVRE NOIR

1 Faites le jus du gingembre et du curcuma à vitesse élevée (**HIGH**).

2 Ajoutez ensuite le poivre au jus.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION DE 60 ML

10 calories, 0g de matières grasses, 2g de glucides, 0g de fibres, 0g de sucre, 0g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.



Recettes à base de pulpe.

Nous ne voulons pas juger, mais soyons réalistes : le gaspillage, c'est pour ceux qui manquent d'imagination. Exemple : la pulpe ! Ce "sous-produit" du processus d'extraction du jus est une mine d'or de fibres, et il est super facile d'incorporer la pulpe dans toutes sortes de recettes savoureuses.

Pour en récolter les bénéfiques, videz le contenu de votre bac à pulpe dans un récipient hermétique après en avoir extrait le jus, fermez-le et mettez-le au réfrigérateur ou au congélateur pour une utilisation ultérieure. On peut la mélanger dans des smoothies, la mijoter comme base pour un bouillon, la mélanger dans des dips, les possibilités sont infinies.

Voici quelques unes de nos recettes pulpeuses préférées pour vous aider à démarrer.



Bouchées de cardamome.

À PARTIR DE LA PULPE DU JUS CAROTTE POMME PUNCHY* (PAGE 20)

POUR ENVIRON 24 – 28G de BOUCHÉES

Le snack idéal pour les séances d'entraînement, avant et après, les coups de pompe en milieu de matinée, les manques d'énergie après le repas ou après l'école et les petites envies de sucreries en soirée. On a rien oublié ?

1 ½ TASSE DE LA PULPE DU JUS DE LA RECETTE CAROTTE POMME PUNCHY *

1 TASSE D'AVOINE, DIVISÉE EN DEUX

½ TASSE DE FARINE DE NOIX DE CAJOU OU D'AMANDES

¼ TASSE DE FARINE DE LIN

¼ TASSE DE SIROP D'ÉRABLE

¼ CUILLÈRE À SOUPE DE CARDAMOME EN POUDRE

½ TASSE DE NOIX DE COCO RÂPÉE, DE SUCRE DE COCO OU DE SUCRE EN POUDRE POUR ROULER (FACULTATIF)

* Nous suggérons de la pulpe provenant de nos propres recettes de jus, mais vous pouvez substituer la pulpe de n'importe quel jus ayant un profil de saveur comparable, et suffisamment volumineux pour lier les autres ingrédients.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

50 calories, 1.5g de matières grasses, 9g de glucides, 1g de fibres, 1g de sucre, 1g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

- 1 Retirez les gros morceaux de pulpe pour assurer une consistance homogène.
- 2 Dans un NutriBullet®, mixeur ou robot, mélangez ½ tasse de votre avoine pour obtenir une poudre grossière.
- 3 Mélangez la pulpe, l'avoine entière et mélangée, et tous les autres ingrédients dans un grand bol à mélanger et remuez jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
- 4 À l'aide d'une cuillère, formez avec la pâte environ 24 bouchées de taille égale. Roulez des petites boules à la main. Roulez dans de la noix de coco, du sucre de coco ou du sucre en poudre, si vous le souhaitez. Placez les boules uniformément sur une plaque de cuisson pour qu'elles ne se touchent pas.
- 5 Mettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.
- 6 Transférez les bouchées fermes dans un récipient hermétique et réfrigérez ou congelez-les jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à être consommées.

Galettes de légumes.

À PARTIR DE LA PULPE D'ÉVEIL DES RACINES ET 4 LÉGUMES* (PAGES 16 ET 22)

POUR 6 GAULETTES DE LÉGUMES

Ces burgers végétaliens savoureux se font rapidement et font un excellent déjeuner ou un dîner léger.

1 ½ TASSE DE PULPE D'ÉVEIL DES RACINES*

½ TASSE DE PULPE DE 4 LÉGUMES *

2 CUILLÈRES À SOUPE DE PERSIL CISELÉ

1 BOÎTE DE 425 G DE HARICOTS NOIRS, ÉGOUTTÉS ET RINCÉS

1 TASSE DE RIZ BRUN CUIT

½ TASSE DE FARINE D'AVOINE

¼ TASSE DE CHAPELURE

2 CUILLÈRES À SOUPE + 1 CUILLÈRE À SOUPE (for cooking) D'HUILE D'OLIVE

* Nous suggérons de la pulpe provenant de nos propres recettes de jus, mais vous pouvez substituer la pulpe de n'importe quel jus ayant un profil de saveur comparable, et suffisamment volumineux pour lier les autres ingrédients.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

240 calories, 6 g de matières grasses, 1 g de gras sat. 39g de glucides, 9g de fibres, 8g de sucre, 8g de protéines. Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

1 Dans un grand bol, mélangez la pulpe **d'éveil des racines** et la pulpe de **4 légumes**, en retirant les gros morceaux pour obtenir une consistance uniforme

2 Ajoutez le reste des ingrédients dans le saladier et mélangez à la main, en incorporant tous les ingrédients dans le mélange. Formez des galettes à la taille souhaitée et mettez-les de côté.

3 Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-fort.

4 Ajoutez les galettes, 2-3 à la fois et faites frire environ 2-3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

5 Servez avec vos condiments de burger préférés.

Sauce tomate 2.0.

À PARTIR DE LA PULPE DU JUS 4 LÉGUMES (PAGE 22)

POUR ENVIRON 470 ML

Améliorez votre sauce marinara en y ajoutant de la pulpe à haute teneur en fibres provenant de vos légumes préférés.

1-1 ½ TASSES **DE PULPE DU JUS 4 LÉGUMES***

1 ½ TASSE **DE BOUILLON DE LÉGUMES**

2 C. À S **DE PÂTE DE TOMATE**

2 **GOUSSES D'AIL FINEMENT COUPÉES**

2 C. À S **DE CONDIMENTS ITALIENS (FACULTATIF)**

SEL ET POIVRE

1 Retirez les gros morceaux de la pulpe pour assurer une consistance homogène.

2 Ajoutez tous les ingrédients dans une petite casserole.

3 Laissez mijoter pendant 20 minutes et servez sur des pâtes ou des légumes.

* Nous suggérons de la pulpe provenant de nos propres recettes de jus, mais vous pouvez substituer la pulpe de n'importe quel jus ayant un profil de saveur comparable, et suffisamment volumineux pour lier les autres ingrédients.

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

60 calories, 6 g de matières grasses, 1 g de gras sat. 39g de glucides, 9g de fibres, 8g de sucre, 8g de protéines.

Les valeurs nutritives sont basées sur la recette telle qu'elle est indiquée.

nutribullet

JUICER™



CARNET DE RECETTES.

CARNET DE RECETTES.

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

M29947

NBJXX100