



MARQUE: **MAGimix**
REFERENCE: **11622 NOIR**
CODIC: **4311256**



NOTICE



Le Blender



magimix®

Mode d'emploi

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

Recettes

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





CONSIGNES DE SÉCURITÉ

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

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



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

CONSERVEZ CES CONSIGNES DE SÉCURITÉ RÉSERVÉ À UN USAGE DOMESTIQUE

INSTALLATION ELECTRIQUE

UNIQUEMENT POUR LES ETATS-UNIS ET LE CANADA

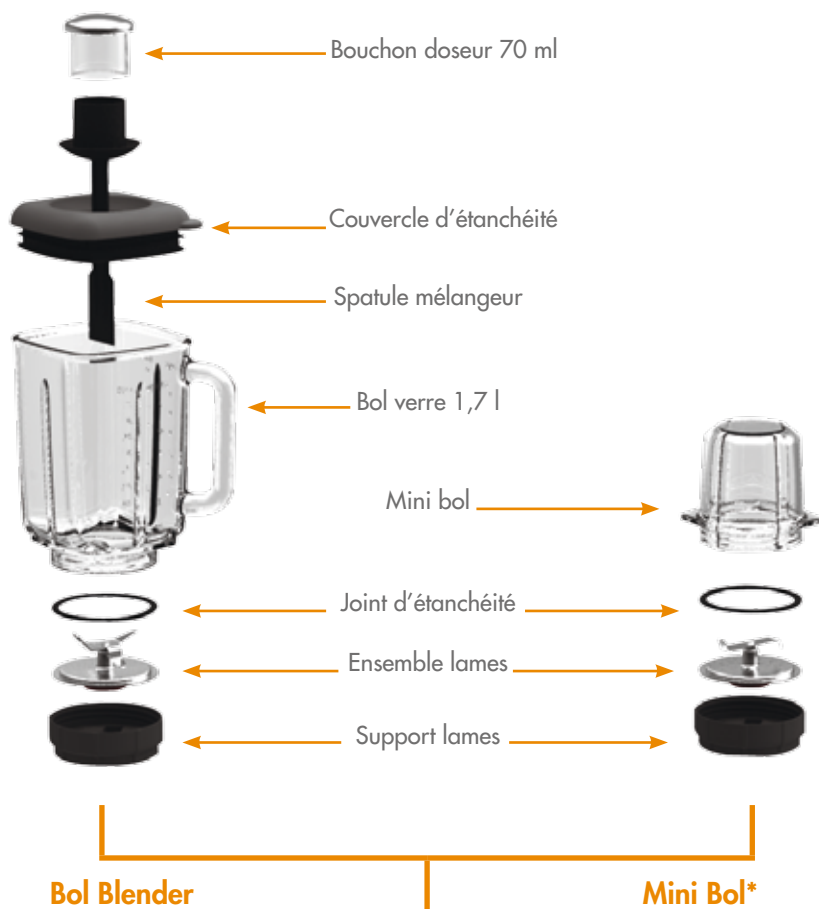
Afin de réduire tout risque de choc électrique, cet appareil est équipé d'une fiche avec mise à la terre, munie d'une troisième broche (de terre). Cette fiche ne peut être branchée que sur une prise de terre. Si la fiche n'entre pas dans la prise, s'adresser à un électricien qualifié pour installer une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

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

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



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



*Accessoire vendu séparément

Mode manuel
(contrôle manuel)

Rapide ← → Lent

4 3 2 1 0

Fonctions préprogrammées
(cycles vitesses adaptés pour chaque préparation / arrêt automatique)






Ice Smoothie Soups Desserts

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

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

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

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

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



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

Témoin clignotant = appareil en sécurité :

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

STOP : arrête le fonctionnement de l'appareil.

ON : mise en marche.

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

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

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

MONTAGE BLENDER

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



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



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



Vissez le support sur le bol. Serrez bien.



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



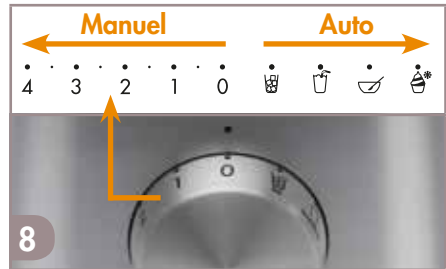
Commencez toujours par introduire les liquides avant les solides.



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



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



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



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



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



Ne soulevez jamais le couvercle pendant le fonctionnement.

Pour ajouter des ingrédients au cours du mélange, retirez le bouchon doseur ou arrêtez l'appareil avant d'ouvrir.

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

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

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



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

MONTAGE MINI BOL (OPTION)



1

Placez les ingrédients dans le mini bol.



2

Placez le joint sur l'ensemble 2 lames.



3

Placez l'ensemble lames sur le mini bol.



4

Vissez le support sur le mini bol.



5

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



6

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



L'ensemble lames peut être très chaud après utilisation.

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

Blender

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

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

Mini bol

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

Auto-nettoyage

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

Nettoyage complet



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



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



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



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



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



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



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

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

Mini bol

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

COMMENT LIRE LES RECETTES

c.c. = cuillère à café

c.s. = cuillère à soupe

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

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

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





Potages et veloutés

Potage de maman

Préparation : 15 min • Cuisson : 40 min

Pour 6 personnes

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

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

Faites revenir les lardons avec l'oignon émincé dans une cocotte. Ajoutez le beurre avec les légumes et laissez cuire 2 minutes en remuant. Ajoutez l'eau, poivrez et laissez mijoter 40 minutes environ.

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

Crème d'endives

Préparation : 20 min • Cuisson : 30 min

Pour 6 personnes

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

Pelez et émincez l'oignon.

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

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

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

Mixez le tout dans le blender 1 minute en fonction .

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

Servez chaud.

Velouté de lentilles corail au lait de coco

Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min

Pour 4 personnes

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

Rincez abondamment les lentilles.

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

Ajoutez 1 l d'eau et les cubes de bouillon de volaille, puis portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu moyen. Ajoutez le lait de coco, salez et poivrez.

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

Crème de céleri au bleu

Préparation : 10 min • Cuisson : 35 min

Pour 4 personnes

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

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

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

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

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



Velouté de petits pois à la menthe

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

Pour 6 personnes

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

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

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

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

Laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.

Gaspacho

Préparation : 15 min • Repos : 3 h

Pour 4 personnes

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

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

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

Épluchez le concombre ; coupez les oignons en 2. Retirez le pédoncule et les graines du poivron. Coupez tous les légumes en gros morceaux. Pelez et dégermez la gousse d'ail.

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

Mixez 1 minute en fonction .

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

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

Soupe froide d'olives

Préparation : 15 min

Pour 4 personnes

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

Faites tremper la mie de pain dans le lait.

Pelez le concombre et coupez-le en gros morceaux.

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

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

Servez très frais.

Crème de betterave

Préparation : 15 min

Pour 6 personnes

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

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

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

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

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



Smoothies, milk-shakes & Cie

Vodka fraises

Préparation : 10 min

Pour 2 verres

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

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

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

Mojito

Préparation : 5 min

Pour 4 verres

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

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

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

Savourez.

Pina Colada

Préparation : 10 min

Pour 2 verres

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

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

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

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

Délicieux également sans alcool.

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

Cocktail litchi

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

100 ml de liqueur de litchi*

10 litchis (au sirop) dénoyautés

10 glaçons

1 pointe de gingembre

2 c.s. de crème de framboises

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

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



Frozen lime

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

40 ml de jus de

pamplemousse

40 ml de sirop de menthe

2 boules de sorbets citron vert

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

Granité citron

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

100 ml d'eau

1 gros citron jaune

3 c.s. de sirop de sucre de canne

12 glaçons

Prélevez l'équivalent d'1 cuillère à café de zeste de citron, réservez. Pelez à vif le citron, coupez-le en 4 et retirez les pépins. Versez l'eau en premier dans la cuve du blender, ajoutez les quarts de citron et le zeste, puis le sirop et les glaçons.

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

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

Smoothie concombre radis

Préparation : 10 min

Pour 2 verres

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

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

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

Mixez 40 secondes en fonction . Dégustez aussitôt.

Smoothie orange

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

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

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

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

Smoothie exotique

Préparation : 5 min

Pour 4 verres

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

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

Mixez en fonction  pendant 30 secondes.



Smoothie fraise, framboise, melon

Préparation : 10 min

Pour 4 verres

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

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

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

Breakfast

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

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

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

Mixez 30 secondes en fonction .

Pour faire le plein d'énergie de bon matin.

Shake yaourt aux fruits rouges

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

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

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



Milkshake à la fraise

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

Mixez en fonction  pendant 30 secondes.

Milkshake banane au lait de soja

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

Mixez en continu pendant 40 secondes en fonction .

Servez aussitôt bien frais.

Milkshake coco-manguo

Préparation : 5 min

Pour 2 personnes

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

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

Servez aussitôt bien frais.



Lassi épicié

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

4 yaourts
250 ml de lait
4 c .s. de sucre semoule
10 pistaches nature
½ c.c. de cardamome
moulue
1 pistil de safran
amandes effilées
(optionnel)

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

Dans le blender, mixez 30 secondes en fonction  tous les ingrédients sauf les amandes. Réservez au réfrigérateur au moins 1 heure avant dégustation. Pendant ce temps, faites légèrement revenir dans une poêle à sec les amandes.

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

Lassi pêche à la rose

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

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

Frappuccino caramel

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

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

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

Répartissez dans les verres et recouvrez de crème chantilly.

Expresso glacé

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

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

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

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



Rose fushia

Préparation : 10 min

Pour 6 verres

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

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

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

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

Mixez 30 secondes en fonction .

Ice tea pêche

Préparation : 10 min

Pour 2 verres

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

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

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

Douceur d'automne

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

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



Desserts glacés

Glace framboise express

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

Crème glacée aux myrtilles

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

Délice mangue pain d'épices

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

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

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

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

Crème glacée à la poire

Préparation : 5 min

Pour 2 personnes

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

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

Goûter glacé

Préparation : 5 min

Pour 2 enfants

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

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

Glacé à la pêche

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

Placez tous les ingrédients dans le bol du blender en commençant par les pêches. Mixez 20 secondes en fonction * puis 10 secondes en vitesse 3. Si la texture est trop liquide, vous pouvez la raffermir en ajoutant une poignée de glaçons. Mixez à nouveau quelques secondes en vitesse 4.



Sorbet fruits express

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

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

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

Milk shake cerises amandes

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

Sortez les fruits 15 minutes avant la préparation.

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

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

Crème glacée spéculoos aux pépites de chocolat

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

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



Mix choco banane

Préparation : 5 min

Pour 2 personnes

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

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

Frappé au café

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

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

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

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

Frappé poire belle-Hélène

Préparation : 5 min

Pour 2 verres

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

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



Frozen yogurt abricot

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

Sortez les fruits 15 minutes avant la préparation.

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

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

Répartissez la glace dans des verrines et ajoutez les miettes de palets sur le dessus.

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

Frozen yogurt fraise

Préparation : 5 min

Pour 2 personnes

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

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

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

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



Autres préparations

Quiches lorraine & Cie

Préparation : 10 min • Cuisson : 25 min

Pour 6 personnes

La base :

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

La garniture :

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

Préchauffez le four à 180°C (th. 6).

Faites précuire la pâte 10 minutes (préalablement piquée).

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

Faites revenir les lardons rapidement dans une poêle chaude.

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

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

Variantes pour la garniture :

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

Clafoutis tomates mozzarella

Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min

Pour 6 personnes

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

Préchauffez le four à 180°C.

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

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

Huilez 6 ramequins individuels.

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

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

Flan au thon

Préparation : 10 min • Cuisson : 40 min

Pour 6 personnes

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

Préchauffez le four à 210°C.

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

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

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

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

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

Pâte à crêpes

Préparation : 10 min • Repos : 1 h

Pour 12 crêpes environ

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

Placez tous les ingrédients dans le bol du blender, en commençant par les œufs et en terminant par la farine. Mettez en marche et augmentez progressivement la vitesse jusqu'à la vitesse 3 pendant 10 secondes environ. Laissez tourner ensuite 20 secondes en vitesse 4.

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

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

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

Muffins poire chocolat

Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min

Pour 6/8 personnes

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

Préchauffez le four à 180°C.

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

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

Beurrez 6 à 8 ramequins individuels

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

Faites cuire environ 20 à 25 minutes.

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



Flan au caramel

Préparation : 10 min • Cuisson : 60 min

Pour 6 personnes

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

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

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

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

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

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

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

Crème au chocolat très chocolat

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

Pour 4 à 6 personnes

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

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

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

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



Clafoutis amandine-cerises

Préparation : 15 min • Cuisson : 45 min

Pour 6 personnes

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

Préchauffez le four à 180°C.

Faites fondre le beurre à feu doux et réservez.

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

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

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

Servez tiède ou froid.

Vous pouvez remplacer les cerises par un bocal de griottes

Far breton

Préparation : 10 min • Cuisson : 40 min

Pour 4 à 6 personnes

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

Préchauffez le four à 200°C.

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

Mixez 30 secondes.

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

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

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



Préparations mini bol

Tapenade

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

Pressez le jus du demi-citron.

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

Délicieux sur des tranches de pain de campagne grillé.

Crème d'avocat

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

Placez l'huile, le yaourt puis les autres ingrédients dans le mini bol. Refermez et mixez en vitesse 1 pendant 30 secondes, puis en vitesse 2 pendant 10 secondes environ jusqu'à obtenir une purée homogène.



Rillettes de thon

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

Emiettez grossièrement le thon et ciselez la ciboulette.

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

C'est prêt !

Tartinez sur des tranches de pain de campagne grillé.

Houmous de cœurs de palmier

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

200 g de cœurs de palmier
1 petit oignon nouveau
½ gousse d'ail
½ yaourt velouté
1 c.c. de jus de citron
5 c.s. d'huile d'olive
piment d'Espelette

Egouttez les cœurs de palmier et coupez-les en tronçons de 2 cm environ. Pelez et dégermez la gousse d'ail, pressez-la au dessus du bol. Coupez l'oignon en 4. Placez l'huile d'olive, le jus de citron, le yaourt, puis les autres ingrédients dans le mini bol et refermez.

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

Dip à la mode créole

Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

Une façon originale d'accompagner les crudités.

Sauce aux herbes

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

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

Mixez 20 secondes sur vitesse 2.

Sauce vierge

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

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

Placez tous les ingrédients dans le mini bol.

Mixez 20 secondes sur vitesse 3/4.

Idéale pour accompagner des poissons à la vapeur

Sauce piquante latino

Préparation : 5 min

Pour 4 personnes

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

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

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

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

Fondue chocolat express

Préparation : 20 min

Pour 4 personnes

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

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

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

Servez cette sauce tiède accompagnée de fruits frais.



Purée de courgettes au cerfeuil

Préparation : 5 min • Cuisson : 15 min

A partir de 6 mois

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

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

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

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

Boullgour au poulet

Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min

A partir de 10 mois

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

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

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

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

Sole à la carotte

Préparation : 6 min • Cuisson : 15 min

A partir de 10 mois

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

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

Ajoutez la sole et poursuivez la cuisson 3 minutes.

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

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



Compote pomme poire

Préparation : 5 min • Cuisson : 15 min

A partir de 10 mois

1 pomme golden
1 poire
½ sachet de sucre vanillé

Pelez, épépinez et coupez les fruits en gros morceaux.

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

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

Baby Milk shake

Préparation : 5 min

A partir de 10 mois

100 ml de lait de
croissance
½ banane
2 fraises

Coupez la banane en gros morceaux.

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

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

Yaourt brassé à l'abricot

Préparation : 5 min

A partir de 10 mois

150 g de yaourt nature
enfant
1 abricot bien mûr

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

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

Mixez 30 s en vitesse 3.



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

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

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

Quelques recettes de sels aromatisés

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

Sel aux épices

- 2 c.c. de graines de coriandre
- 1 c.c. de graines de poivre noir
- 1 c.c. de graines de cumin
- 2 anis étoilés

Parfume agréablement l'eau de cuisson du riz.

Sel méditerranéen

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

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

Sel thaï

- 1 c.c. de poivre noir
- 1 c.c. d'ail séché
- 1 c.c. de chili
- 1 c.c. de gingembre moulu
- 1 c.s. de graines de coriandre
- 1 c.c. de basilic séché
- 1 c.c. de citronnelle séchée

Sel indien

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

Gomasio (sel de sésame)

Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min

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

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

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

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



Quelques recettes de sucres aromatisés

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

Sucre pour thé glacé

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



Sucre énergisant

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

Sucre à la violette

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

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

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

Sucre exotique

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

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

Mélanges d'épices

Mélange d'épices pour barbecue

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

Dans une poêle en inox à fond épais, faites griller les graines de coriandre, poivre, moutarde et cumin à feu moyen. Mélangez pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme. Laissez refroidir.

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

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

Mélange 5 épices

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

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

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

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



Mélange d'épices tandoori

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

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

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

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

Pâte de curry maison

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

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

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

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

Chutney de mangue à la menthe

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

Pelez la mangue et retirez le noyau.

Mixez les feuilles de menthe, la mangue et l'oignon 30 secondes en vitesse 2 jusqu'à obtenir une pâte fine.

Assaisonnez à votre convenance.

Très épicé

Chutney tomate chili

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



Dans une poêle en inox à fond épais, faites griller à sec les graines de coriandre, les clous de girofle, le piment oiseau et le bâton de cannelle à feu moyen. Mélangez pendant 2 à 3 minutes. Mixez les épices 10 secondes en vitesse 4 dans le mini bol et réservez.

Lavez et coupez les tomates en morceaux. Pelez et coupez grossièrement l'oignon et l'ail. Placez les tomates, l'oignon et l'ail dans le mini bol, appuyez 2 à 3 fois sur la touche pulse. Faites revenir ce hachis à la poêle à feu doux dans un peu d'huile. Ajoutez le vinaigre, les épices et le sel, en remuant sans cesse. Dès ébullition, ajoutez le miel et le gingembre.

Laissez cuire 5 minutes, en remuant.

Se sert froid



Potages et veloutés

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

Smoothies, Milk-shakes & Cie

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

Desserts glacés

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

Autres préparations

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

Préparations Mini bol

Dips et sauces

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

Petits plats pour bébé

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

Sels et sucres aromatisés

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

Mélanges d'épices

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





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