Blender chauffant

MATHON

Livret de recettes



SOMMAIRE

VELOUTÉ D'ÉPINARDS AU BOURSIN ..... P 04
VELOUTÉ CHAMPÊTRE DE LENTILLES ..... P 05
VELOUTÉ DE POIREAUX ET DE POMMES DE TERRE ..... P 06
VELOUTÉ DE POIVRONS ROUGES ..... P 07
CRÈME VELOUTÉE AU CAMEMBERT ..... P 08
SOUPE DE LENTILLES CORAIL AU CUMIN ..... P 09
VELOUTÉ D'ASPERGES BLANCHES, ÉMIETTÉ DE CRABE ET POIVRE ROSE ..... P 10
VELOUTÉ DE CAROTTES, ORANGE ET CUMIN ..... P 11
VELOUTÉ DE COURGETTES, CHÈVRE, NOISETTES ..... P 12
VELOUTÉ DE POTIRON ..... P 13
SOUPE À L'OIGNON ..... P 14
MINESTRONE ..... P 15
SOUPE FROIDE DE BETTERAVE ET FRAMBOISES ..... P 17
SALMOREJO ..... P 18
SOUPE FROIDE DE COURGETTES, FETA ET MENTHE ..... P 19
GAZPACHO MELON, PASTÈQUE ET CHÈVRE ..... P 20
GAZPACHO PASTÈQUE, TOMATE ET MENTHE ..... P 21
JUS DE TOMATES ..... P 23
SMOOTHIE GREEN DETOX ..... P 24
SMOOTHIE BANANA BOOST ..... P 25
SMOOTHIE TEINT FRAIS (FENOUIL, POMME ET CONCOMBRE) ..... P 26
SMOOTHIE ULTRAVIOLET (BETTERAVE ET MYRTILLES) ..... P 27
SMOOTHIE MULTIVITAMINÉ ..... P 28
LASSI À LA ROSE ..... P 29
MILKSHAKE FRAISE ET MENTHE ..... P 30
MILKSHAKE BANANE ET KIWI ..... P 31
MILKSHAKE FRAMBOISES ET THÉ MATCHA ..... P 32
MILKSHAKE "BRÛLE-GRAISSES" ..... P 33
CHOCOLAT CHAUD AUX ÉPICES ..... P 34
CAFÉ LATTE À LA COURGE ET AUX ÉPICES (OU PUMPKIN SPICE LATTE) ..... P 35
LAIT VÉGÉTAL RECETTE DE BASE ..... P 36
LAIT D'OR (CURCUMA AMANDES) ..... P 37
LAIT DE RIZ ..... P 38
SAUCE AU BLEU ..... P 39
SAUCE BÉARNAISE ..... P 40
SAUCE CÉSAR ..... P 41
SAUCE BOLOGNAISE ..... P 42
RIZ BLANC ..... P 44
THÉ À LA MENTHE ..... P 45
ŒUFS ..... P 46
















Velouté d'épinards au Boursin

Pour : 1,4 litre (4 personnes)

1. Peler et émincer finement les échalotes. Éplucher la pomme de terre et couper la en dés d'environ 1 cm d'épaisseur.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Soupes mixées/veloutées".

Ingrédients

400 g d'épinards surgelés à la crème
1 grosse pomme de terre
2 échalotes
1 cube de bouillon de volaille
800 ml d'eau
80 g de Boursin (ail et fines herbes)
Sel
Poivre
1 cs d'huile d'olive



Astuce

Utiliser la fonction "PULSE" en fin de mixage pour une texture plus veloutée.



Velouté champêtre aux lentilles

Pour : 1,4 litre (4 personnes)

1. Éplucher les échalotes et l'oignon et les émincer finement. Éplucher les carottes et les couper en rondelles.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Soupes mixées/veloutées".

Ingrédients

200 g de lentilles vertes sèches
100 g de champignons de Paris
50 g de cèpes (ou 20 g si déshydratés)
80 g de carottes
100 g de roquefort
1 oignon doux
50 g d'échalotes
800 ml d'eau
1 cube de bouillon de légumes
1 branche de thym
1 cs d'huile d'olive
Sel
Poivre

Astuce

Utiliser la fonction "PULSE" en fin de mixage pour une texture plus veloutée.





Velouté de poireaux et pommes de terre

Pour : 1,4 litre (4 personnes)

1. Laver et éplucher tous les légumes. Couper l'oignon en deux, les poireaux en rondelles. Couper les pommes de terre en cubes.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Soupes mixées/veloutées".
4. Ajuster le sel et le poivre à votre convenance.

Ingrédients

2 blancs de poireaux
200 g de pommes de terre
1 cube de bouillon de légumes
2 pincées de sel
1 pincée de poivre
20 g d'huile d'olive
500 ml d'eau
100 g de crème fraîche épaisse

Astuce

Utiliser la fonction "PULSE" en fin de mixage pour une texture plus veloutée.





Velouté de poivrons rouges

Pour : 1,4 litre (4 personnes)

1. Laver les poivrons, les couper en morceaux. Éplucher les pommes de terre, les couper en cubes. Éplucher l'oignon, le couper en deux.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Soupes mixées/veloutées".

Ingrédients

2 poivrons rouges
250 g de pommes de terre
½ oignon jaune
75 g de fromage blanc type « Boursin ail et fines herbes »
1 cs d'huile d'olive
1 cube de bouillon de bœuf
500 ml d'eau



Astuces

Utiliser la fonction "PULSE" en fin de mixage pour une texture plus veloutée.

En guise de garniture, vous pouvez déposer des chips de chorizo sur le velouté. Vous pouvez également relever votre velouté, avec du piment d'Espelette par exemple.



Crème veloutée au camembert

Pour : 1,4 litre (4 personnes)

1. Couper le camembert en petits morceaux. Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux.
   Éplucher l'oignon et la gousse d'ail, les couper en deux.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender en commençant par les liquides pour faciliter le broyage.
3. Lancer le programme "Soupes mixées/veloutées".

Ingrédients

200 g de camembert onctueux (environ 1/2)
200 g de pommes de terre
1 jaune d'œuf
½ oignon
1 gousse d'ail
2 cs de crème fraîche
1 cs d'huile d'olive
800 ml d'eau
Sel
Poivre
Ciboulette



Astuces

Les aliments étant denses, n'hésitez pas à utiliser le fonction "PULSE" quelques secondes en fin de cuisson.

Cette crème, très riche, est excellente en entrée ou dans de petites verrines en guise d'apéritif.



Soupe de lentilles corail au cumin

Pour : 1,4 litre (4 personnes)

1. Éplucher et émincer l'oignon.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender en commençant par les liquides pour faciliter le broyage.
3. Lancer le programme "Soupes mixées/veloutées".

Ingrédients

300 g de lentilles corail
400 ml de lait de coco
2 tomates pelées
500 ml d'eau
2 cc de cumin
½ oignon jaune
2 cs d'huile d'olive

Astuces

Les lentilles corail étant fines, il vous restera des morceaux à l'issue du programme. Si vous souhaitez une texture lisse, ajouter 200 ml d'eau dans le bol et utiliser la fonction "PULSE" pendant 30 secondes.

Vous pouvez remplacer les tomates pelées par 20 cl de coulis de tomates.



Velouté d'asperges blanches, émietté de crabe et poivre rose

Pour : 1,4 litre (4 personnes)

Ingrédients

500 g d'asperges blanches
1 échalote
1 cube de bouillon de volaille
1000 ml d'eau
20 g d'huile d'olive
1 boîte de miettes de crabe
1 cs de baies roses
10 brins de coriandre

1. Éplucher et hacher finement l'échalote. Laver les asperges : les éplucher et retirer leur base.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender, excepté les miettes de crabe et les baies roses.
3. Lancer le programme "Soupes mixées/veloutées".





Velouté de carottes à l'orange et au cumin

Pour : 1,2 litre (4 personnes)

1. Éplucher les carottes et l'oignon. Couper les carottes en rondelles, hacher finement l'oignon.
2. Presser l'orange pour recueillir le jus.
3. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
4. Lancer le programme "Soupes mixées/veloutées".

Ingrédients

400 g de carottes
1 orange
1 demi-oignon
350 ml d'eau
20 cl de crème fraîche
4 pincées de cumin
1 cc de miel
1 cube de bouillon de volaille

Astuces

Pour une texture plus lisse, utiliser la fonction "PULSE" quelques secondes à la fin de la cuisson.

Vous pouvez remplacer la crème fraîche par du lait de coco pour une saveur plus exotique.



Velouté de courgettes au fromage de chèvre et aux noisettes

Pour : 1,3 litre (4 personnes)

Ingrédients

3 courgettes
50 g de noisettes
100 g de fromage de chèvre frais
1 cube de bouillon de légumes
500 ml d'eau
Sel
Poivre



1. Concasser les noisettes et les faire tremper dans de l'eau toute une nuit.
2. Laver les courgettes et les couper en gros morceaux.
3. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender : vous pouvez réserver des noisettes concassées pour le service.
4. Lancer le programme "Soupes mixées/veloutées".
5. Pulser la préparation quelques secondes à l'issue du programme.

SOUPES CHAUDES



Velouté de potiron

Pour : 1,4 litre (4 personnes)

1. Évider un potiron et récupérer la chair.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Utiliser la fonction “PULSE” quelques secondes.
4. Lancer le programme “Soupes mixées/veloutées”.

Ingrédients

700 g de chair de potiron.
300 ml d’eau
Cube de bouillon de volaille
200 g de crème fraîche
50 g de parmesan
*½ cc de muscade**
Poivre

Cette recette est valable pour tous les types de courges (potiron, citrouille, butternut, courge musquée…).

**Ne pas dépasser la quantité recommandée de noix de muscade.*





Soupe à l'oignon

Pour : 1,2 litre (4 personnes)

1. Éplucher les oignons et les émincer finement.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Soupes non mixées".
4. À l'issue de la cuisson, utiliser la fonction "PULSE" et ajuster la texture de votre soupe.

Ingrédients

500 g d'oignons jaunes
800 ml d'eau
100 ml de vin blanc
1 cube de bouillon de bœuf
2 cs de farine
1 cs de beurre
2 pincées de thym (en poudre)
Poivre

Pour la garniture :

Croûtons ou morceaux de pain
Fromage râpé

Astuce

Traditionnellement, cette soupe est gratinée : vous pouvez garnir votre soupe de morceaux de pain et de fromage râpé avant de l'enfourner 10 min sous le gril du four.

SOUPES CHAUDES



Minestrone

Pour : 1,4 litre (4 personnes)

1. Laver les légumes, les éplucher et les couper en cubes. Tailler le blanc de poulet en morceaux.
2. Dans le bol, ajouter tous les ingrédients : l'eau, le bouillon puis le reste des ingrédients.
3. Lancer le programme "Soupes non mixées".

Ingrédients

100 g de haricots verts
40 g de haricots blancs cuits
1 carotte
1 branche de céleri
1 pomme de terre
50 g de petits pois
½ navet
100 g de blanc de poulet
1 cube de bouillon de volaille
Poivre
500 ml d'eau



LES SOUPES FROIDES

Longtemps méconnues des consommateurs, les soupes froides sont maintenant entrées dans les mœurs et sont même devenues très “TENDANCE”.

Les soupes froides sont à la fois légères, savoureuses et rafraîchissantes.

Laissez-vous tenter par ces délices salés ou sucrés...

Préparées à base de légumes crus mixés, les soupes froides ont l’avantage de conserver tous nutriments et les vitamines.



Les personnes qui souffrent d’une digestion difficile devront penser à épépiner les légumes comme les concombres ou les courgettes.



Soupe froide de betterave et framboises

Pour : 1 litre

1. Hacher finement la gousse d'ail. Cuire au préalable votre betterave si vous ne l'achetez pas précuite.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Jus de fruits et de légumes".
4. Réserver au frais.

Ingrédients

200 g de betterave rouge cuite (type Crapaudine)
250 g de framboises
1 gousse d'ail
20 cl de crème liquide
20 cl d'eau
3 cs de fromage blanc
0,5 cs de vinaigre balsamique
Sel & poivre

Vous pouvez utiliser un fromage type "Boursin ail et fines herbes" pour agrémenter votre soupe. Dans ce cas, n'utilisez pas la gousse d'ail. Cette recette a été réalisée avec des betteraves Crapaudines qui ont la particularité d'avoir une chair très sucrée, se mariant bien avec les framboises. Vous pouvez très bien utiliser d'autres types de betteraves rouges.

Astuce

Vous pouvez réaliser la cuisson de vos betteraves dans votre blender : pour cela, les placer dans le panier avec leur peau et ajouter de l'eau de telle sorte qu'elles soient immergées. Lancer le programme "Cuire et maintien au chaud" pour environ 30 minutes. à l'issue de ce programme, éplucher les betteraves. Vous pouvez ajouter quelques gouttes de jus de citron dans votre eau de cuisson pour neutraliser le goût terreux de ces racines.

SOUPES FROIDES



Salmorejo

Pour : 1,5 litre (4 personnes)

Ingrédients

5 grosses tomates bien mûres (env. 1 kg)
2 gousses d'ail
100 g d'huile d'olive extra vierge
1 cs de vinaigre de Xérès
200 g de mie de pain de campagne
10 g de sel

Pour la garniture :

4 œufs durs
4 tranches de jambon Serrano

1. Placer les œufs dans le panier vapeur et remplir le bol d'eau jusqu'à ce que les œufs soient complètement immergés. Lancer le programme "Cuire et maintien au chaud" à 100 °C : lorsque l'eau bout, compter 5 min de cuisson. Écaler les œufs durs puis les réserver.
2. Éplucher les gousses d'ail. Laver les tomates et les couper en morceaux : si vos tomates sont bio, vous pouvez laisser la peau pour conserver les vitamines.
3. Ajouter l'ensemble des ingrédients hors garniture dans le bol.
4. Lancer le programme "Jus de fruits et de légumes".
5. Servir la soupe bien froide : ajouter en guise de garniture les œufs durs et le jambon émiettés.

Astuce

Vous pouvez mixer au préalable les tomates seules avec la fonction "PULSE" si vos morceaux prennent trop de place dans le bol.



Ingrédients

3 courgettes
1 cube de bouillon de légumes
400 ml d'eau
1 cs d'huile d'olive
2 cs de fromage frais (type St Môret)
5 feuilles de basilic
5 feuilles de menthe
Dés de feta (environ 75 g)
Paprika en poudre (idée d'épice)

Astuce

Vous pouvez également servir les morceaux de feta à l'issue du broyage.

Soupe froide de courgettes, menthe et feta

Pour : 1,2 litre (4 personnes)

1. Laver les courgettes, les couper en rondelles.
2. Introduire dans le bol du blender :
   Les courgettes
   400 ml d'eau
   Le cube de bouillon de légumes
3. Lancer le programme "Cuire et maintien au chaud" à 100 °C, pour env. 10 min.
4. À l'issue de la cuisson des courgettes, introduire dans le bol :
   1 cs d'huile d'olive
   2 cs de fromage frais (type St Morêt)
   5 feuilles de basilic
   5 feuilles de menthe
   Les dés de feta
5. Lancer le programme "Jus de fruits et légumes".
6. Vous pouvez réserver la préparation au frais avant dégustation ou la servir tiède.
7. Parsemer de paprika sur le dessus.



Gazpacho melon, pastèque et chèvre

Pour : 1,2 litre (4 personnes)

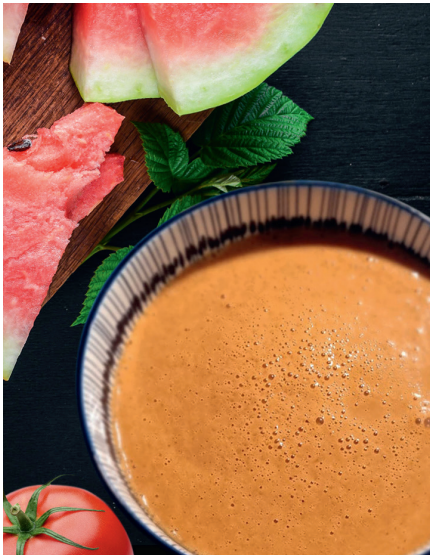
Ingrédients

½ melon
¼ de pastèque
½ concombre
2 tranches de pain rassis
1 cs d'huile d'olive
10 feuilles de basilic
1 cs de fromage de chèvre

Idée de garniture :
Viande des Grisons



1. Laver le concombre, l'éplucher et le couper en rondelles. Enlever la peau de la pastèque et du melon, les couper en gros morceaux.
2. Introduire dans le bol du blender tous les ingrédients, excepté la viande des Grisons.
3. Lancer le programme "Jus de fruits et de légumes".
4. Servir frais et disposer la viande des Grisons sur le dessus en guise de garniture.



Gazpacho pastèque, tomate et menthe

Pour : 1,2 litre (4 personnes)

Ingrédients

¼ de pastèque (environ 700 g)
2 grosses tomates (environ 500 g)
1 bouquet de menthe
2 cs de fromage frais (type St Morêt)
1 grosse pincée de sel
2 pincées de poivre noir
1 cs d'huile d'olive

1. Enlever la peau de la pastèque et la couper en gros morceaux. Laver les tomates et leur enlever le centre. Effeuiller la menthe.
2. Introduire dans le bol du blender tous les ingrédients.
3. Lancer le programme "Jus de fruits et légumes".
4. Servir frais.

Astuce

Vous pouvez remplacer la menthe par du basilic, le gazpacho sera également délicieux !

JUS DE FRUITS ET LÉGUMES

Pour ce programme, vous obtiendrez des préparations plus épaisses qu'avec un extracteur de jus puisque la pulpe des fruits et légumes est conservée. Si vous utilisez des fruits issus d'une agriculture biologique, vous pouvez conserver les peaux dans la mesure du possible : l'apport en vitamines et en nutriments n'en sera que meilleur ! Pour une texture plus proche de celle obtenue par un extracteur de jus, vous pouvez également passer vos préparations au chinois.



JUS DE FRUITS ET LÉGUMES



Jus de tomates

Pour : 500 ml

1. Laver vos tomates et enlever leur centre. Si vos tomates sont bio, vous n'êtes pas obligé de les peler : le blender mixe suffisamment finement les aliments. Vous conserverez ainsi toutes les vitamines et tous les minéraux.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Jus de fruits et légumes".
4. Allonger avec de l'eau pour modifier la consistance, à votre convenance.
5. Servir bien frais.

Ingrédients

500 g de tomates mûres
½ citron pressé
6 feuilles de basilic
½ cc de cumin
Sel de céleri (à ajuster à votre convenance)
2 gouttes de tabasco

Après avoir laissé reposer votre jus de tomates, vous obtiendrez une préparation biphasique : c'est normal, la pulpe tombe au fond du verre. À contrario, le jus industriel mélange de l'eau et du concentré de tomates pour une meilleure tenue. De même, votre jus maison aura une couleur plus claire que celui que vous trouverez dans le commerce.

Astuce

À l'aide de cette recette, vous pouvez réaliser sa version cocktail, le Bloody Mary. Pour un verre :

2 traits de sauce Worcestershire
2/3 de jus de tomates fait maison
1/3 de vodka



Smoothie Green detox

Pour : 400 ml

1. Laver le concombre et les épinards. Éplucher le concombre et le couper en rondelles.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Jus de fruits et légumes".
4. Servir frais.



Ingrédients

½ avocat
½ concombre
10 pousses d'épinards
Le jus d'un demi-citron
1 cc de spiruline

La spiruline est une algue très riche en fer, en protéines, en caroténoïdes et en phycocyanine, un antioxydant. Si vous présentez une phénylcétonurie, un avis médical reste nécessaire. Cet ingrédient n'est pas indispensable à la réalisation de la recette.



Smoothie Banana Boost

Pour : 400 ml

1. Éplucher la bananne et la couper en rondelles.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Jus de fruits et légumes".
4. Servir frais.

Ingrédients

25 cl d'eau de coco
1 banane
1 cs de beurre de cacahuètes
1 cs de miel

L'association entre la banane, riche en magnésium et en potassium, et le beurre de cacahuètes, riche en protéines, vous permet de commencer la journée avec plein d'énergie !



Astuce

Pour une version plus gourmande, vous pouvez remplacer l'eau de coco par du lait. Dans ce cas, utiliser le programme "Milkshake".



Smoothie Teint frais (fenouil, concombre, pomme Granny)

Pour : 600 ml

Ingrédients

½ pomme granny
½ concombre
1 fenouil
200 ml d'eau

1. Laver les fruits et légumes.
2. Évider la pomme, la couper en morceaux grossiers. Couper en rondelles le concombre.
3. Préparer le fenouil : rafraîchir la coupe du talon puis éliminer au besoin les pétioles tâchés ou abîmés. Éliminer une partie des tiges. Couper le fenouil en rondelles.
4. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
5. Lancer le programme "Jus de fruits et légumes".
6. Servir frais.

L'alliance entre la pomme et le fenouil booste le métabolisme en favorisant la digestion. Le fenouil, riche en vitamine C, soutient la régénération et la réparation cellulaire et contient également un phytonutriment qui réduit l'inflammation cutanée. Ce jus peut être intégré dans des cures favorisant le métabolisme et un teint plus frais.



Smoothie Ultraviolet (betterave et myrtilles)

Pour : 600 ml

1. Laver les fruits et légumes. Éplucher le concombre. Faire cuire la betterave au préalable.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Jus de fruits et légumes".
4. Servir frais.

Ingrédients

1 betterave (environ 200 g)
100 g de myrtilles
½ concombre
1 poignée de pousses d'épinards
150 ml d'eau
1 cc de sucre

La betterave et les myrtilles constituent une excellente source d'énergie et fortifient les muscles.



Astuce

Vous pouvez réaliser la cuisson de vos betteraves dans votre blender : pour cela, les placer dans le panier avec leur peau et ajouter de l'eau de telle sorte qu'elles soient immergées. Lancer le programme "Cuire et maintien au chaud" pour environ 30 minutes. À l'issue de ce programme, éplucher les betteraves. Vous pouvez ajouter quelques gouttes de jus de citron dans votre eau de cuisson pour neutraliser le goût terreux de ces racines.

JUS DE FRUITS ET LÉGUMES



Smoothie Multivitaminé

Pour : 600 ml

1. Peler la carotte et le gingembre. Les couper en morceaux. Peler à vif le pomelo et l'orange.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Jus de fruits et légumes".
4. Servir frais.

Ingrédients

½ pomelo
1 orange
1 carotte
5 g de gingembre frais



Astuce

Pour équilibrer l'amertume du gingembre et du pomelo, vous pouvez y ajouter une cuillère à soupe de miel.

MILKSHAKES



Lassi à la rose

Pour : 400 ml

Ingrédients

200 g de yaourt à la grecque
200 ml de lait
4 cs d'eau de rose
4 cs de sucre
Colorant alimentaire (facultatif)

1. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
2. Presser le programme "Smoothie"une dizaine de secondes.
3. Servir frais (vous pouvez ajouter des glaçons).

MILKSHAKES



Milkshake à la fraise et à la menthe

Pour : 600 ml

1. Laver et équeuter les fraises. Effeuiller la menthe.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme “Milkshake”.
4. Servir bien frais.

Ingrédients

Une vingtaine de fraises
5 feuilles de menthe fraîche
50 cl de lait
1 cs de sucre
De la glace pilée



Astuce

En remplaçant la fraise et la menthe par le fruit / l’aromate de votre choix, vous disposez d’une préparation de base pour un grand nombre de milkshakes.

MILKSHAKES



Milkshake banane et kiwi

Pour : 600 ml

1. Éplucher les bananes, les couper en morceaux et peler les kiwis.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme “Milkshake”.
4. Servir bien frais.

Ingrédients

2 bananes
2 kiwis
30 cl de lait
6 feuilles de menthe fraîche
1 cs de miel
De la glace pilée



MILKSHAKES



Milkshake framboises et thé matcha

Pour : 500 ml

1. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
2. Lancer le programme “Milkshake”.
3. Servir bien frais.

Ingrédients

250g de framboises congelées
400 ml de lait
3 cc de thé vert matcha en poudre
1 cs de miel

Astuce

Si vous préférez utiliser des framboises fraîches, ajouter quelques glaçons dans le bol du blender.



MILKSHAKES



Milkshake “brûle-graisses”

Pour : 600 ml

1. Laver les fraises et les équeuter. Peler à vif les agrumes et les couper en 2.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme “Milkshake”.
4. Servir bien frais.

Ingrédients

1 pamplemousse
½ orange
80 g de fraises
1 yaourt nature allégé
125 ml d’eau

Le jus de pamplemousse est susceptible de modifier l’absorption métabolique de certains médicaments. Vous référer à votre médecin si vous suivez un traitement ou une contraception hormonale.

Astuces

Vous pouvez remplacer l’eau par de la glace pilée pour le servir frais.

Vous pouvez ajouter 1 cs de miel, de sirop d’agave ou de sucre pour équilibrer l’amertume du pamplemousse.

BOISSON CHAUDE



Chocolat chaud aux épices

Pour : 4 mugs

1. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
2. Lancer le programme “Cuire et maintien au chaud” sur 90 °C pendant 10 min.
3. Retirer les épices : attention, le liquide est brûlant.
4. Utiliser la fonction “PULSE“ pendant une dizaine de secondes.

Ingrédients

100 g de chocolat noir en morceaux
30 g de sucre en poudre
500 ml de lait
125 g de crème fraîche légère
1 pincée de 4 épices
2 étoiles de badiane (anis étoilé)
1 fève tonka ou une gousse de vanille



Astuce

Pour une version plus légère, vous pouvez remplacer le lait par de l’eau. Le goût du chocolat sera alors plus fort. Nous vous conseillons dans ce cas d’utiliser un chocolat à plus faible teneur en cacao.

BOISSON CHAUDE



Café latte à la citrouille et aux épices ("Pumpkin Spice Latte")

Pour : 4 mugs

Ingrédients

*100 g de courge en morceaux**
2 cs de sucre
1 cc de cannelle en poudre
½ cc de gingembre en poudre
*¼ de cc de noix de muscade** en poudre*
500 ml de lait demi-écrémé
4 expressos

1. Ajouter tous les ingrédients dans le bol, en commençant par les morceaux de courge.
2. Lancer le programme "Milkshake".
3. Vous pouvez servir ce café :

   FROID : Dans ce cas, ajouter des glaçons à la recette et servir à l'issue du programme "Milkshake".

   CHAUD : Faire réchauffer une dizaine de minutes votre café à l'aide du programme "Cuire et maintien au chaud" à 70 °C puis servir.
4. Traditionnellement, ce café se sert surmonté de chantilly et d'une pincée de cannelle.

Vous pouvez également utiliser de la purée de courge, que vous trouverez dans le commerce en conserve. Dans ce cas, prenez de la purée* ***100 % courge**, qui ne contient pas de sucre et d'épices.*
Tous les types de courges peuvent être utilisés :
nous vous conseillons les courges butternut et musquée qui sont juteuses et sucrées.

***Ne pas dépasser la quantité recommandée de noix de muscade.*

LAITS VÉGÉTAUX

Le programme "LAIT VÉGÉTAL" fait ici référence à une boisson végétale à base de fruits à coque, de céréales ou de plantes. Ces boissons constituent une alternative intéressante pour les intolérants au lactose, les végétaliens, les vegans et les gourmands.

Recette de base du "lait" végétal (réalisé à chaud)

Pour : 1 litre de boisson

Cette recette est valable pour réaliser des boissons type lait à base d'amandes, de noisettes, de noix de cajou, de cacahuètes ou de céréales telles que l'avoine.

Ingrédients

150 g de fruits à coque ou de céréales

1 litre d'eau

1. Faire tremper au préalable les aliments toute une nuit.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Lait végétal".
4. À l'issue du programme, filtrer la préparation à l'aide d'une passoire à mailles fines et à l'aide d'un linge propre placé à l'intérieur de celle-ci. Vous pouvez utiliser le tamis fourni avec l'appareil.

Astuce

Pour rehausser le goût de votre lait végétal, ajoutez une touche sucrée avec 2 dattes ou une cuillère à soupe de miel ou de sirop d'agave. Des fruits, des épices ou encore du chocolat en poudre peuvent être incorporés à cette recette pour varier les plaisirs.



Lait d'or (amandes & curcuma)

Pour : 1 litre de boisson

Ingrédients

150 g d'amandes
1 litre d'eau
3 cs de miel
1 cc de curcuma
1 pincée de gingembre
1 pincée de poivre
1 pincée de cannelle

1. Laisser tremper les amandes 24h dans de l'eau froide.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender
3. Lancer le programme "Lait végétal".
4. Allonger avec de l'eau pour modifier la consistance, à votre convenance.
5. Filtrer votre préparation à l'aide du filtre inox fourni avec l'appareil afin d'éliminer les grumeaux et obtenir une texture laiteuse.



LAITS VÉGÉTAUX



Ingrédients

200 g de riz blanc
1 litre d'eau

Lait de riz

Pour : 1 litre de boisson

1. Faire cuire au préalable le riz.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol.
3. Lancer le programme "Lait végétal".
4. Allonger avec de l'eau et remixer pour modifier la consistance à votre convenance.
5. Filtrer votre préparation à l'aide du filtre inox fourni avec l'appareil afin d'éliminer les grumeaux et obtenir une texture laiteuse.

Astuce

Léger au goût, il s'agit d'une excellente alternative au lait d'origine animale pour votre café au lait ou votre boisson chocolatée. Vous pouvez réaliser cette boisson en la parfumant avec 2 cuillères à café de thé vert matcha et du sucre.



Sauce au bleu

Pour : 4 personnes

1. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
2. Lancer le programme “Sauces/crèmes”

L’épaisseur de votre sauce sera fonction de l’épaisseur de la crème fraîche. Si vous trouvez votre sauce trop liquide, vous pouvez en ajuster l’épaisseur en ajoutant un peu de fécule de maïs ou de la farine à la fin du programme.

Ingrédients

200 g de roquefort

200 g de crème fraîche épaisse (30 % de matière grasse)

100 g de yaourt nature type Fjord

Une pincée de poivre





Sauce béarnaise

Pour : 4 personnes

1. Séparer les jaunes des blancs d'œuf. Ciseler les herbes et les échalotes.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Sauces/crèmes ".

Ingrédients

2 jaunes d'œuf
150 g de beurre
5 cl de vinaigre
15 cl de vin blanc
2 échalotes ciselées
35 g de cerfeuil
2 cs d'estragon frais ciselé ou sec
Une pincée de poivre
Sel

Astuce

Si vous n'avez pas d'estragon, vous pouvez le remplacer par de l'origan.

Vous pouvez ajuster l'épaisseur de votre sauce en ajoutant un peu de fécule de maïs ou de la farine.



Sauce pour salade César

Pour : 4 personnes

1. Éplucher et hacher l'ail.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender.
3. Lancer le programme "Sauces/crèmes".
4. Réserver au frais.



Ingrédients

60 g de parmesan
10 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail
2 œufs
1 cs de jus de citron
1 cs de sauce Worcestershire
2 cs d'eau
Sel
Poivre

Notes

La recette de base de cette sauce américaine ajoute deux anchois marinés aux ingrédients.

Cette sauce accompagne traditionnellement une salade composée de laitue romaine, de blancs de poulet, de tomates cerises, d'œufs durs et de parmesan.



Ingrédients

1/2 oignon
2 gousses d'ail
1 carotte
30 g de concentré de tomates
680 g de coulis de tomates
30 g d'huile d'olive
350 g de viande de bœuf hachée
1 cuillère à café d'origan
1 demi-cuillère à café de sel
1 pincée de poivre
1 cube de bouillon de bœuf
1 branche de céleri

Sauce bolognaise

Pour : 4 personnes

1. Éplucher l'oignon et l'ail. Les hacher grossièrement. Peler la carotte et la couper en petits cubes.
2. Ajouter tous les ingrédients dans le bol du blender : nous vous conseillons d'y mettre seulement la moitié de la viande de bœuf à ce stade.
3. Lancer le programme "Sauces/crèmes ".
4. Faire revenir le reste de viande à la poêle. À l'issue de la cuisson, ajouter la viande à la sauce.

L'introduction complète ou non de la viande de bœuf dans le blender dépend de la texture que vous souhaitez. Vous pouvez très bien mettre l'intégralité de la viande directement dans la sauce : vous obtiendrez une texture très hachée, proche des sauces achetées en grande surface. Vous pouvez également cuire toute la viande à la poêle et la servir avec la sauce tomate à l'issue du programme.

UTILISATION DU PANIER VAPEUR

L'appareil est fourni avec un panier qui peut vous permettre de réaliser :



UNE CUISSON **VAPEUR**

Vous déposerez les aliments dans le panier. Puis vous remplirez d'eau le bol du blender à hauteur de 600 ml.
Le programme "Cuire et maintien au chaud" paramétré à 100 °C vous permettra de réaliser cette cuisson.

Vous pouvez par exemple faire cuire à la vapeur des légumes, des morceaux de poisson, des noix de Saint-Jacques marinées, des moules, des raviolis chinois, des bouchées vapeur…

UNE CUISSON **À L'EAU**

Ce mode de cuisson vous permettra de cuire des éléments de garniture pour vos veloutés, sans les broyer. Vous déposerez les aliments dans le panier. Puis vous remplirez d'eau le bol du blender de telle sorte que les aliments soient complètement immergés. Le programme "Cuire et maintien au chaud" vous permettra de cuire vos aliments à la température souhaitée.

Vous pouvez par exemple y faire cuire du riz blanc, des œufs, des légumes, des boissons à infusion…



Ingrédients

240 g de riz blanc type Basmati
1,4 litre d'eau (environ)
Une demi-cuillère à café de sel

Riz blanc

Pour : 4 personnes

1. Peser votre riz et le déposer dans le panier vapeur.
2. Ajouter environ 1,4 litre d'eau, de telle sorte que le riz soit immergé.
3. Lancer le programme "Cuire et maintien au chaud" sur 100 °C.
4. Laisser cuire votre riz le temps indiqué sur le paquet (généralement 11 min pour du riz blanc).

Le programme "Cuire et maintien au chaud" comprend automatiquement une rotation intermittente. Vous pouvez l'utiliser pour diluer un cube de bouillon de volaille, de bœuf ou de légumes pour assaisonner votre riz.



Ingrédients

1,4 litre d'eau
2 cs de thé vert (feuilles)
70 g de sucre
40 g de menthe fraîche



Thé à la menthe

Pour : 1,4 litre de boisson

1. Ajouter dans le bol du blender les ingrédients ci-dessous :
   1,4 litre d'eau
   70 g de sucre
2. Disposer dans le panier vapeur les ingrédients ci-dessous :
   2 cs de thé vert
   40 g de menthe fraîche.
3. Lancer le programme "Cuire et maintien au chaud" sur 100 °C : l'eau portera à ébullition au bout d'environ 10 minutes.
4. Compter une dizaine de minutes supplémentaires de cuisson une fois l'eau portée à ébullition.

AUTRES UTILISATIONS DE L'APPAREIL



Les durées indiquées sont susceptibles de varier en fonction du calibre et de la fraîcheur de l'œuf.



Astuce

Si vous conservez vos œufs au réfrigérateur, sortez-les 30 minutes avant la cuisson afin d'éviter le choc thermique et leur éclatement dans l'eau bouillante.

Œufs à la coque, mollets et durs

Jusqu'à 4 œufs de calibre moyen

1. Placer les œufs dans le panier : vous pouvez en mettre 4 de calibre moyen. Placer votre panier dans le bol du blender.
2. Ajouter de l'eau dans le bol jusqu'à ce que les œufs soient totalement immergés.
3. Lancer le programme "Cuire et maintien au chaud" sur 100 °C.
4. Laisser cuire vos œufs le temps indiqué selon la cuisson souhaitée :

TYPE DE CUISSON	TEMPS de CUISSON*
Œuf à la coque *Le blanc est à peine coagulé et le jaune reste liquide.*	9 min 30
Œuf mollet *Le blanc est coagulé et le jaune est crémeux.*	10 min 30 à 11 min
Œuf dur *Le blanc et le jaune sont coagulés.*	15 min

**Les œufs commençant leur cuisson dans l'eau froide, ces durées comprennent le temps de montée de l'eau à ébullition.*

5. Déposer les œufs dans de l'eau froide pour figer la cuisson.
6. Les écaler.

Notes


10:30
Réglage durée
Réglage vitesse
Jus de fruits et légumes
Soupes mixées veloutés
Soupes non mixées
Lait végétal
Sauces crèmes
Milkshake
Pulse smoothies
Cuire et maintien au chaud
Start stop
MATHON

MATHON