

Veillez à prendre connaissance des instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA Foodi

**BLENDER POWER NUTRI 2-EN-1
AVEC AUTO-IQ®**

RECETTES SIMPLES ET RAPIDES



INTÉGRÉ
Batteur motorisé

Tourner



Introduction au BOL NUTRI POWER

Il est désormais plus facile que jamais de créer des smoothie bol, des pâtes épaisses faciles à tartiner, et bien d'autres préparations. Il vous suffit de tourner le batteur motorisé tout en mixant pour pousser les ingrédients sur la lame. Il vous sert en quelque sorte de poussoir intégré.

B.a.-ba du smoothie bol

UTILISATION DU BOL NUTRI POWER

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les bols de smoothie sont plus **épais et onctueux** que les smoothies à boire, qui sont plus liquides.



1.

Versez du lait ou une alternative comme du lait de soja, de coco, d'amandes ou d'avoine, jusqu'à la ligne **LIQUID FILL (REMPLISSAGE MAXIMAL DES LIQUIDES)**.

NE NÉGLIGEZ PAS CETTE ÉTAPE.



2.

Ajoutez les fruits surgelés directement sortis du congélateur et/ou des baies d'acai jusqu'à la ligne **MAX FILL (REMPLISSAGE MAXIMAL)**.

Coupez les plus gros fruits, comme les bananes, en quartiers. **Si vous utilisez des acai surgelés, laissez-les décongeler un moment et coupez-les en quartiers.**



3. (Facultatif)

Allongez la base en ajoutant 1 cuillère de yaourt, les poudres aromatisées, la poudre protéinée et/ou le beurre de noix.



4.

Vissez le jeu de lames et installez le bol sur le socle moteur.

Sélectionnez **MIX (MIXER)** puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre **en un mouvement continu** pendant que l'appareil fonctionne.

5.

Une fois la préparation mélangée, ajoutez les garnitures de votre choix, comme des copeaux de noix de coco, du granola, des bananes fraîches, des fruits rouges et du sirop d'agave.



Guide couleur des smoothie bols

Vous voulez donner une couleur particulière à votre smoothie bol?
Utilisez ce guide d'ingrédients pour obtenir le visuel que vous recherchez.



Utilisation du Gobelet Nutri Power

Astuces pour vous aider à créer des smoothies et extraire* des nutriments à consommer lors de vos déplacements.

Ne dépassez pas la LIGNE DE REMPLISSAGE MAXIMAL lors de l'ajout d'ingrédients dans le gobelet.

Le fait de mettre une trop grande quantité d'ingrédients risque d'endommager l'appareil en cours d'usage. Si vous ressentez une résistance lors de la fixation du jeu de lames asymétriques Hybrid Edge sur le gobelet, enlevez certains ingrédients.



5



Recouvrez les ingrédients de glace ou utilisez des ingrédients congelés.

4



Ajoutez ensuite les ingrédients secs ou collants comme les graines, les poudres et le beurre de noix.

3



Ensuite, versez le liquide ou le yaourt. Pour des boissons moins épaisses ou similaires au jus de fruit, ajoutez plus de liquide.

2



Ensuite, ajoutez les légumes feuillus et les herbes aromatiques.

1



Commencez par ajouter les fruits et les légumes frais.

CONSEILS DE PRÉPARATION

Pour de meilleurs résultats, coupez les ingrédients en morceaux de 2,5 cm.
Mettez les ingrédients congelés en dernier dans le gobelet.

*Extraire des fruits et légumes une boisson contenant des vitamines et des nutriments.



ASTUCES POUR LA CONCEPTION DE SMOOTHIE/MILK-SHAKE



- Placez le liquide en premier si vous utilisez des fruits surgelés.
- En général, lorsque vous suivez votre propre recette de smoothie, utilisez deux tiers de liquide pour un tiers de fruit.
- N'oubliez pas que certains fruits contiennent plus d'eau ; il sera donc peut-être nécessaire d'en ajouter un peu plus. Si vous avez une préférence pour un smoothie ou milk-shake épais et crémeux, utilisez de la banane, de l'avocat ou des noix de cajou, mélangés avec les fruits ou les légumes pour épaissir.

- Ajouter des dattes (sans noyau) ou des abricots secs dans un smoothie permet non seulement de sucrer le mélange, mais aussi d'y apporter des fibres.
- Dans le smoothie ou saupoudrés par-dessus, les flocons d'avoine et les graines permettent non seulement d'apporter de la texture, mais aussi de se sentir rassasié plus longtemps.



- Ne jetez plus les bananes trop mûres, coupez-les en rondelles et congelez-les pour faire des smoothies et des milk-shakes. Leur maturité sucrera aussi naturellement.
- Pour les bols de smoothie, ajoutez autant de fruits ou de légumes surgelés que possible jusqu'à la ligne de remplissage maximal, si vous préférez une texture plus épaisse.



- Les flocons d'avoine et les graines de chia permettent d'épaissir un bol de smoothie, ainsi que d'apporter des protéines et des fibres !
- Si vous aimez les smoothies froids, utilisez des fruits surgelés et des ingrédients froids.
- Placez au préalable le bol de smoothie/yaourt au frigo pendant quelques minutes permet de maintenir la fraîcheur lors de la dégustation.
- Utilisez de la glace de première qualité dans vos milk-shakes apportera plus de saveur et de texture.



RAFRAÎCHISSEMENT COUCHER DE SOLEIL

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

125 ml de jus d'orange

120 g de morceaux d'ananas

½ orange pelée et coupée en deux, après avoir retiré les pépins et la peau

80 g de morceaux de mangue surgelée

80 g de fraises surgelées



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND.
- 3 Retirez les lames du gobelet une fois le mixage terminé.



MILK-SHAKE À LA BANANE

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

300 g de bananes, pelées et coupées en deux

200 ml de lait demi-écrémé

2 boules de glace à la vanille



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND.
- 3 Retirez les lames du gobelet une fois le mixage terminé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster le milk-shake.

SMOOTHIE ORANGE FRUIT DE LA PASSION MELON

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

125 ml de jus d'orange

3 fruits de la passion, coupés en deux et épépinés

1 demi-nectarine découpée en tranches

150 g de melon mûr coupé en morceaux

100 g de glace à la vanille



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND.
- 3 Retirez les lames du gobelet une fois le mixage terminé.

ASTUCE Pour une consistance plus épaisse, ajoutez une autre boule de crème glacée.

MILK-SHAKE OREO®

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

200 ml de lait entier

8 biscuits Oreo®

100 g de glace à la vanille

Recouvrez de crème chantilly et de

biscuits Oreo® en miettes



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

RAFRAÎCHISSEMENT ANANAS MENTHE

PROGRAMME : CRUSH (BROYER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1/2 pomme verte, coupée en quartiers

165 g d'ananas, coupé en morceaux de 2,5 cm

1/2 cuillère à café de jus de citron vert

5 feuilles de menthe

60 ml d'eau de coco

2 glaçons



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez CRUSH.
- 3 Retirez les lames du gobelet une fois le mixage terminé.

ASTUCE Vous pouvez remplacer l'ananas en conserve par de l'ananas frais.

ASTUCE Si vous n'êtes pas fan de menthe, ou que vous voulez faire ressortir le goût de l'ananas dans cette recette, ne mettez pas la menthe.

CONCENTRÉ ORANGE GINGEMBRE

PROGRAMME : CRUSH (BROYER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

120 ml de jus d'oranges

un morceau de gingembre de 2,5 cm,
pelé et coupé en dés

1 orange, pelée, épépinée et coupée en
quartiers

80 g de framboises

60 g de morceaux d'ananas surgelé

60 g de morceaux de mangue surgelée



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez CRUSH.
- 3 Retirez les lames du gobelet une fois le mixage terminé.

BOL DE SMOOTHIE TROPICAL

PROGRAMME : MIX (MIXER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

Lait de coco

Morceaux d'ananas surgelé

Morceaux de mangue surgelée

Édulcorant au choix



INSTRUCTIONS

- 1 Versez le lait de coco dans le Bol, jusqu'à la ligne de remplissage maximal des liquides.
- 2 Ajoutez les morceaux d'ananas et de mangue surgelés ainsi que l'édulcorant (facultatif) sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 3 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 4 Retirez les lames une fois le mixage terminé.
- 5 Décorez avec les garnitures de votre choix et servez.

BOL NUTRI
POWER



BOL DE SMOOTHIE FRAISE, PÊCHE ET MANGUE

PROGRAMME : MIX (MIXER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

Lait entier
Morceaux de mangue surgelée
Fraises surgelées
Tranches de pêche surgelée
Édulcorant au choix



INSTRUCTIONS

- 1 Versez le lait dans le Bol, jusqu'à la ligne de remplissage maximal des liquides.
- 2 Ajoutez les morceaux de mangue, les fraises et les tranches de pêche ainsi que l'édulcorant (facultatif) sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 3 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 4 Retirez les lames une fois le mixage terminé.
- 5 Décorez avec les garnitures de votre choix et servez.

BOL DE SMOOTHIE GREEN POWER

PROGRAMME : MIX (MIXER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

Lait de soja
Chou kale surgelé
Morceaux de mangue surgelée
Morceaux d'ananas surgelé
Édulcorant au choix



INSTRUCTIONS

- 1 Versez le lait de soja dans le Bol, jusqu'à la ligne de remplissage maximal des liquides.
- 2 Ajoutez le chou kale frais et tassez-le bien avant d'ajouter les morceaux de mangue et d'ananas surgelés, ainsi que l'édulcorant (facultatif), sans dépasser la ligne Max Fill (Remplissage maximal). Installez le jeu de lames.
- 3 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 4 Retirez les lames une fois le mixage terminé.
- 5 Décorez avec les garnitures de votre choix et servez.

BOL DE SMOOTHIE BANANE NUTELLA AVOCAT

PROGRAMME : MIX (MIXER)
PRÉPARATION : 5 MINUTES
RÉCIPIENT : BOL
POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1 banane surgelée, coupée en tranches
75 g morceaux d'avocat surgelés
50 g pâte à tartiner à la noisette ou de Nutella
75 g quark (Fromage blanc)



INSTRUCTIONS

- 1 Ajoutez les ingrédients dans le bol sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

ASTUCE Tranchez la banane avant de la mettre au congélateur. Si vous congelez des avocats à la maison, choisissez-les bien mûrs et coupez-les en petits morceaux.

BOL NUTRI
POWER



YAOURT GLACÉ À LA FRAMBOISE

PROGRAMME : MIX (MIXER)
PRÉPARATION : 5 MINUTES
RÉCIPIENT : BOL
POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

150 g de framboises surgelées
100 ml de yaourt à la grecque
Édulcorant au choix



ASTUCE Si vos framboises ont beaucoup de graines, appuyez sur CRUSH pour un résultat plus lisse.

BOL NUTRI
POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 3 Retirez les lames fois le mixage terminé.

COULIS DE FRAISE

PROGRAMME : MIX (MIXER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

POUR : 250 G

INGREDIENTS

- 200 g de fraises fraîches
- 2 cuillères à soupe de miel



DIRECTIONS

- 1 Ajoutez les ingrédients dans le bol sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.
- 4 Versez le coulis de fraise dans un bocal en verre, puis placez-le au frigo.

PARFAIT QUARK CITRON GINGEMBRE

PROGRAMME : PULSE/BLEND (IMPULSION/MÉLANGER)

PRÉPARATION : 10 MINUTES PLUS 2 HEURES À REFROIDIR

RÉCIPIENT : BOL ET GOBELET

POUR : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

CRUMBLE

- 150 g de biscuits au gingembre émiettés
- 75 g de beurre ramolli à température ambiante
- 1 pincée de sel

GARNITURE

- 250 g de Quark (fromage frais)
- 300 g de lait concentré sucré
- 100 ml de jus de citron frais
- 50 g de morceaux de gingembre confit
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- Le zeste d'1 citron



INSTRUCTIONS

- 1 Ajoutez les ingrédients du crumble dans le bol sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez PULSE 2 à 3 fois, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu pendant que l'appareil mixe.
- 3 Ajoutez les ingrédients de la garniture dans le gobelet sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 4 Sélectionnez BLEND. Retirez les lames fois le mixage terminé.
- 5 Disposez en alternant des couches de crumble et des couches de garniture dans de petites verrines ou dans un plat en verre de taille moyenne.
- 6 Laissez reposer environ 2 heures avant de servir.

BEURRE DE CACAHUËTES CLASSIQUE

PROGRAMME : POWERMIX (MIXER+)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

POUR : 250 ml

INGRÉDIENTS

200 g de cacahuètes grillées

1 cuillères à soupe d'huile de colza

Sel selon votre goût



BOL NUTRI
POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez POWERMIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

RILLETTES DE MAQUEREAU FUMÉ

PROGRAMME : POWERMIX (MIXER+)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

200 g de filets de maquereau fumés et poivrés, sans la peau, coupés en morceaux

Zeste et jus d'un demi citron, environ 20 ml

100 g de fromage frais

2 cuillères à soupe de crème de raifort

2 cuillères à soupe de persil ciselé

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez POWERMIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 3 Retirez les lames fois le mixage terminé.

REMARQUE : Si vous préférez des rillettes avec plus de morceaux, sélectionnez PULSE (IMPULSION).



BOL NUTRI
POWER



HOUMOUS DE POIVRONS ROUGES RÔTIS

PROGRAMME : MIX (MIXER)
PRÉPARATION : 5 MINUTES
RÉCIPIENT : BOL
POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

HOUMOUS CLASSIQUE

400 g de pois chiches, égouttés et rincés
50 ml de jus de pois de chiches
15 ml de jus de citron
30 ml d'huile d'olive
1 gousse d'ail pelée
1 cuillère à café de cumin moulu
½ cuillère à café de paprika
1 cuillère à soupe de tahini
1 cuillère à café de sel de mer
Huile d'olive et paprika pour le dressage

HOUMOUS AUX POIVRONS ROUGES

Ajoutez 100 g de poivrons rouges grillés, pelés et épépinés aux ingrédients.

HOUMOUS À LA CORIANDRE

Ajoutez aux ingrédients ½ cuillère à café de coriandre moulue et 10 g de feuilles et tiges de coriandre fraîche.

ASTUCE Si vous préférez que la texture de votre houmous ne soit pas complètement lisse, PRESSEZ le bouton plusieurs fois lors de l'étape 2 pour atteindre la consistance souhaitée.



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

BOL NUTRI
POWER



PESTO AU BASILIC ET AU PERSIL

PROGRAMME : MIX (MIXER)
PRÉPARATION : 5 MINUTES
RÉCIPIENT : BOL
POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

10 g de feuilles de basilic
10 g de persil plat, seulement les feuilles
1 gousse d'ail pelée
90 ml d'huile d'olive
25 g de pignons de pin
25 g de parmesan râpé ou équivalent végétal
1 pincée de sel
1 pincée de poivre noir



ASTUCE Si vous préférez un pesto avec plus de morceaux, appuyez sur PULSE plusieurs fois à l'étape 2 jusqu'à obtenir la consistance désirée.

INSTRUCTIONS

- 1 Placez le basilic, le persil et l'ail dans le bol. Installez le jeu de lames, puis appuyez sur PULSE pendant 5 secondes.
- 2 Ajoutez l'huile, les pignons de pin, le parmesan et sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens contraire des aiguilles d'une montre de manière continue, tout en mixant jusqu'à obtenir un pesto lisse. Si vous préférez une texture plus granuleuse, utilisez PULSE.
- 3 Salez et poivrez selon votre goût et versez dans un bol.

BOL NUTRI
POWER



GUACAMOLE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1/2 petit oignon, pelé et coupé en quartiers
- 1 petit poivron rouge, épépiné
- 1 gousse d'ail pelée
- 1 grande tomate épépinée et coupée en quartiers
- 10 g de coriandre fraîche, tiges et feuilles
- 2 avocats mûrs
- Jus d'un demi-citron vert
- 1 pincée de sel et poivre



ASTUCE Si vous préférez un guacamole avec plus de morceaux, appuyez 1 à 2 fois sur PULSE.

GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez les 5 premiers ingrédients dans le Gobelet puis installez le jeu de lames.
- 2 Appuyez sur PULSE 2 à 3 fois jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement hachés. Raclez les parois du bol.
- 3 Ajoutez de l'avocat, du jus de citron et assaisonnez. Appuyez sur PULSE 2 à 4 fois jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 4 Retirez les lames fois le mixage terminé.

SAUCE À LA MENTHE FRAÎCHE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 30 g de feuilles de menthe, sans tige
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule
- 2 cuillères à soupe d'eau bouillante



ASTUCE Vous pouvez ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'eau bouillante pour diluer.

GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez la menthe dans le Gobelet, puis installez le jeu de lames.
- 2 Appuyez sur PULSE 2 à 3 fois jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement hachées.
- 3 Ajoutez le vinaigre, le sucre et l'eau. Appuyez 2 à 3 fois sur PULSE pour mélanger.
- 4 Retirez les lames une fois la sauce terminée.

MARINADE DE TANDOORI

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 10 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : ENVIRON 300 ML

GOBELET
NUTRI POWER



INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- 1 cuillère à café de piment de Cayenne
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 250 ml de yaourt à la grecque
- 2 cuillère à soupe de jus de citron
- 4 gousses d'ail
- 30 g de gingembre frais, épluché
- 1 piment rouge (épépiné)*
- 1 cuillère à café de sel

*Facultatif



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND. Retirez les lames fois le mixage terminé.
- 3 Couvrez à l'aide du couvercle plat et mettez au réfrigérateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

ASTUCE Pour une marinade plus forte et plus épicée, utilisez deux piments.

CREPES

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

GOBELET
NUTRI POWER



INGRÉDIENTS

- 1 œuf moyen
- 150 ml de lait
- 60 g de farine ordinaire
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'huile de tournesol ou d'huile de cuisson en aérosol
- Citron et sucre en accompagnement



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND. Retirez les lames une fois le mixage terminé.
- 3 Faites chauffer une poêle à feu moyen. Essayez avec du papier huilé ou du spray.
- 4 Versez une petite quantité de pâte à crêpe dans la poêle, tournez-la afin d'obtenir une fine couche qui couvrira toute la surface de la poêle. Faites cuire le dessous jusqu'à ce qu'il soit brun doré et que le haut commence à former des bulles.
- 5 Retournez à l'aide d'une spatule et faites cuire l'autre côté. Répétez l'opération avec le reste de la pâte à crêpe.
- 6 Servez avec du jus de citron et une pincée de sucre.

NINJA[®]

Foodi[®]

**POWER NUTRI MIXER 2-IN-1
MIT AUTO-IQ[®]**

**POWER NUTRI BLENDER 2-IN-1
WITH AUTO IQ[®]**

**NUTRI POWER MIXEUR 2-EN-1
AVEC AUTO-IQ[®]**

AUTO-IQ, FOODI und NINJA sind eingetragene Marken von SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC.

AUTO-IQ, FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC

AUTO-IQ, FOODI et NINJA sont des marques déposées de SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC.

CB100EU_IG_15Recipe_201217_Mv3