

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



NINJA[®] Foodi

BLENDER 3-EN-1 POWER NUTRI
AVEC AUTO-IQ[®]

RECETTES SIMPLES ET RAPIDES



Utilisation du gobelet Nutri Power

Programmes Auto-iQ® pour le gobelet
Nutri Power

MÉLANGER

Mélangez vos ingrédients frais ou surgelés préférés pour réaliser des smoothies, milkshakes ou boissons protéinées.

BROYER

Cette fonction permet de broyer les ingrédients les plus durs, tels que les fruits à coque, les graines et même la glace, afin de réaliser toute sorte de boissons, des smoothies super vitaminés ou des cocktails.

Remplissage

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'utilisation. 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 surgelés.

4



Ajoutez ensuite les ingrédients secs ou collants comme les graines, les poudres et les beurres d'oléagineux.

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-feuilles 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 surgelés en dernier dans le gobelet.

BATTEUR MOTORISÉ
intégré



Présentation du Bol Nutri Power

Il est désormais plus facile que jamais de créer des bols de smoothie, des pâtes épaisses faciles à tartiner, et bien d'autres préparations. Il suffit de faire tourner le batteur motorisé pendant le mixage, pour diriger les ingrédients vers la lame. Il vous sert en quelque sorte de poussoir intégré.

MIXER

Bol de Smoothie
Yaourt glacé

MIXER+

Houmous
Pâté

B.a.-ba du smoothie bol

UTILISATION DU BOL NUTRI POWER AVEC LE PROGRAMME MIX



1.

Versez du lait ou une alternative comme du lait de soja, de coco, d'amandes ou d'avoine, jusqu'à la ligne de remplissage maximal **LIQUID FILL**.

NE NÉGLIGEZ PAS CETTE ÉTAPE.



2.

Ajoutez **les fruits surgelés directement sortis du congélateur** et/ou des baies d'açaï* jusqu'à la ligne de remplissage maximal **MAX FILL**.

Coupez les plus gros fruits, comme les bananes, en quartiers.

***Si vous utilisez des baies d'açaï surgelées, laissez-les décongeler un moment et coupez-les en quartiers.**



3. (Facultatif)

Allongez la base en ajoutant 1 cuillère de yaourt, des poudres aromatisées, des protéines en poudre et/ou du beurre d'oléagineux.



4.

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

Appuyez sur **MIX**, puis sur **START/STOP**. Pendant que le mixeur fonctionne, faites tourner le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre **en un mouvement continu**.

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.



LE SAVIEZ-VOUS ?

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



Guide couleur des bols de smoothie

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

Bols de smoothie à partager

UTILISATION DE LA CARAFE NUTRI POWER AVEC LE PROGRAMME MIX



1.

Installez le jeu de lames superposées dans la CARAFE et ajoutez du lait ou une alternative telle que le lait de soja, de coco, d'amandes ou d'avoine jusqu'à la ligne 500 ml.

NE NÉGLIGEZ PAS CETTE ÉTAPE.



2.

Ajoutez **les fruits surgelés directement sortis du congélateur** et/ou des baies d'acai* jusqu'à la ligne 1,3 l.

Coupez les plus gros fruits, comme les bananes, en quartiers.

***Si vous utilisez des baies d'acai surgelées, laissez-les décongeler un moment et coupez-les en quartiers.**



3. (Facultatif)

Allongez la base en ajoutant 2 cuillérées de yaourt, des poudres aromatisées, des protéines en poudre et/ou du beurre d'oléagineux.



4.

Installez le couvercle et positionnez la CARAFE sur le socle moteur.

Utilisez le bouton pour choisir **MIX (MIXER)** et appuyez sur START/STOP. Si vous souhaitez un mélange encore plus homogène, réglez la vitesse sur 10.

5.

Une fois la préparation mélangée, retirez le couvercle et le jeu de lames. Servez dans des bols et 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.



Mangues surgelées
Ananas surgelés

Oranges surgelées
Pêches surgelées
Papayes surgelées



Noix de coco
Bananes surgelées
Flocons d'avoine

Poudre de betterave
Canneberges

Avocats surgelés
Légumes verts surgelés
Poudre de matcha

Framboises surgelées
Fraises surgelées

Poudre de pois bleu
Poudre de spiruline bleue

Cubes d'acai surgelés
Fruits rouges surgelés

Mixage

Conseils pratiques pour réussir vos préparations.

Ne dépassez pas la ligne MAX LIQUID (REPLISSAGE MAXIMAL DES LIQUIDES) lors de l'ajout d'ingrédients dans la CARAFE.

Le fait de mettre une trop grande quantité d'ingrédients risque d'endommager l'appareil en cours d'utilisation.

Pour une préparation plus onctueuse, suivez l'ordre de remplissage ci-dessous.

Recouvrez les ingrédients de glace ou utilisez des ingrédients surgelés.



5

Ajoutez ensuite les ingrédients secs ou collants comme les graines, les poudres et les beurres de d'oléagineux.



4

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



3

Ensuite, ajoutez les légumes-feuilles et les herbes aromatiques.



2

Commencez par les fruits et légumes frais. Pour de meilleurs résultats, coupez les ingrédients en morceaux de 2,5 cm.



1

Les programmes suivants peuvent être utilisés avec la CARAFE :
MÉLANGER, BROYER, MIXER, PURÉE et HACHER

Préparation des ingrédients

Conseils pour faciliter la préparation et le hachage de vos ingrédients.



Jeu de lames Total Crushing® et hachoir (jeu de lames superposées)



PRÉPARATION DES LÉGUMES

- Coupez les extrémités et épluchez les ingrédients.
- Coupez les ingrédients comme les carottes, le concombre, le céleri et la courgette en morceaux de 5 cm, et les fleurettes de brocoli ou de chou-fleur en morceaux de 2 cm. Coupez les ingrédients comme les oignons en quartiers.



PRÉPARATION DE LA VIANDE

- Enlevez le gras et les tissus conjonctifs. Coupez la viande en cubes de 5 cm.

PROGRAMME CHOP (HACHER)

- Séquences d'impulsions et de pauses minutées pour obtenir un hachage uniforme.
- Lancez le programme une fois pour un hachage grossier, deux fois pour un hachage plus fin et trois fois pour un hachage encore plus fin.



AVERTISSEMENT : Le jeu de lames superposées est coupant et n'est pas verrouillé. Avant de verser, retirez le jeu de lames superposées avec précaution pour éviter tout risque de laceration. Consultez les Instructions Ninja pour plus d'informations.

B.a.-ba du pétrissage

Conseils et astuces pour préparer une pâte parfaite.



PÉTRISSAGE

Une fois que vous avez formé votre boule de pâte, enlevez-la de la CARAFE et placez-la sur une surface légèrement farinée.

Pétrissez à la main en pliant la pâte en deux et en la ramenant vers vous. Puis utilisez les paumes de vos mains pour écraser la pâte. Repliez-la et tournez la pâte à 45 degrés. Renouvelez l'opération.

Le pétrissage est terminé lorsque la pâte n'est plus collante, qu'elle est lisse et qu'elle retrouve sa forme lorsque vous la pressez du bout des doigts.



TEMPS DE LEVÉE

Généralement utilisée pour les pains, la levée désigne le moment où la pâte va reposer et monter avant d'être cuite. Elle permet de donner au pain une texture légère et aérée.

Pour créer des conditions de levée optimales, préchauffez le four à 50 °C. Placez la boule de pâte dans un bol graissé allant au four et couvrez sans serrer de film alimentaire graissé. Une fois que le four a atteint la température, éteignez-le et placez le bol dans le four. Laissez lever grâce à la chaleur résiduelle jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.



Jeu de lames à pétrir



Pour de meilleurs résultats de pétrissage de la pâte, ne dépassez pas la ligne **MAX, DOUGH MAX et COOKIE MAX (MAXIMAL, PÂTE MAXIMAL et COOKIE MAXIMAL)**, lorsque vous remplissez la CARAFE.

Si une recette entraîne le dépassement de cette ligne **MAX**, nous vous conseillons de réduire les quantités de moitié. Consultez le tableau ci-dessous pour les conversions d'unités.

TABLEAU DE CONVERSION

QUANTITÉ INITIALE	QUANTITÉ RÉDUITE DE MOITIÉ
240 ml	120 ml
180 ml	90 ml
160 ml	80 ml
120 ml	60 ml
80 ml	40 ml
60 ml	30 ml
1 cuillère à soupe	1 1/2 cuillère à café
1 cuillère à café	1/2 cuillère à café
1/2 cuillère à café	1/4 de cuillère à café
1/4 de cuillère à café	1/8 de cuillère à café

B.a.-ba du pétrissage suite

Conseils de remplissage pour différents types de pâtes.



COOKIES

Vous pouvez réaliser avec cet appareil au maximum 24 cookies de 28 g à la fois.

- 1 Ajoutez les sucres, le beurre mou coupé en cubes, les œufs et les liquides (par ex. extrait de vanille). Appuyez sur IQ/MANUAL, puis utilisez le bouton pour régler la vitesse sur 2. Appuyez sur START/STOP et mélangez jusqu'à incorporation complète des ingrédients.
- 2 Ajoutez tous les ingrédients secs, puis réglez la vitesse sur 2 et mélangez.
- 3 Retirez la lame à pétrir et ajoutez les garnitures (par ex. pépites de chocolat, raisins, noix). Remuez pour bien mélanger.



VIENNOISERIES, TARTES ET SCONES

Vous pouvez réaliser avec cet appareil 8 scones et une tarte de 30 cm de diamètre à la fois.

- 1 Mettez d'abord les ingrédients secs, le beurre froid coupé en cubes ou de la matière grasse. Appuyez sur IQ/MANUAL, puis utilisez le bouton pour régler la vitesse sur 2. Appuyez sur START/STOP et mélangez jusqu'à incorporation complète des ingrédients.
- 2 Ajoutez les liquides froids (par ex. lait ou eau) et réglez la vitesse sur 2 jusqu'à incorporation complète des ingrédients.
- 3 Retirez la boule de pâte et continuez de pétrir si nécessaire.

VOTRE PÂTE EST TROP SÈCHE ?

Ajoutez une cuillère à soupe d'eau à la fois et appuyez sur PULSE pour mélanger. Continuez d'ajouter de l'eau jusqu'à ce que la pâte forme une boule.

VOTRE PÂTE EST TROP COLLANTE ?

Ajoutez une cuillère à soupe de farine à la fois et appuyez sur PULSE pour mélanger. Continuez d'ajouter de la farine jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois de la CARAFE et forme une boule.

Si vous ajoutez également de la levure, appuyez sur PULSE plusieurs fois pour la mélanger à la farine. Ainsi, vous n'aurez pas besoin de tamiser.



PIZZAS, BRETZELS, BAGELS ET PÂTES À PAIN

Vous pouvez réaliser avec cet appareil au maximum une pizza de 30 cm de diamètre, 8 bretzels ou bagels, ou une miché de pain.

- 1 Mettez d'abord les liquides (par ex. eau), la levure et l'huile. Puis ajoutez les ingrédients secs. Appuyez sur IQ/MANUAL, puis utilisez le bouton pour régler la vitesse sur 2. Appuyez sur START/STOP et mélangez jusqu'à incorporation complète des ingrédients.
- 2 Retirez la boule de pâte et continuez de pétrir si nécessaire.



GÂTEAUX, BROWNIES, MUFFINS ET PAINS RAPIDES

Vous pouvez réaliser avec cet appareil au maximum un gâteau de 30 cm de diamètre, un brownie de 20 cm x 20 cm, 12 muffins ou une miché de pain rapide de 20 cm x 10 cm comme un pain aux bananes ou au potiron.

- 1 Ajoutez les sucres, le beurre mou coupé en cubes, les œufs et les liquides (par ex. extrait de vanille). Appuyez sur IQ/MANUAL, puis utilisez le bouton pour régler la vitesse sur 2. Appuyez sur START/STOP et mélangez jusqu'à incorporation complète des ingrédients.
- 2 Ajoutez tous les ingrédients secs, puis réglez la vitesse sur 2 et mélangez.
- 3 Ajoutez les garnitures (par ex. pépites de chocolat, raisins et noix). Appuyez sur iQ/Manual, réglez la vitesse sur 1, puis appuyez sur START/STOP. Mélangez jusqu'à incorporation complète des ingrédients.

PÂTES POUR DÉMARRER

Pâte à pizza

PROGRAMME : MANUAL (MANUEL) | **PRÉPARATION :** 20 MINUTES | **LEVÉE :** 45 À 60 MINUTES
RÉCIPIENT : CARAFE | **CUISSON :** 10 À 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

7 g de levure déshydratée	110 ml d'huile d'olive
1 cuillère à café de sucre semoule	340 g farine blanche
240 ml d'eau tiède (40-45 °C)	1 pincée de sel

INSTRUCTIONS



Installez la lame à pétrir dans la CARAFE. Mettez la levure, le sucre et l'eau tiède dans la CARAFE et laissez reposer pendant 5 minutes.



Au bout de 5 minutes, ajoutez l'huile d'olive, la farine et le sel. Installez le couvercle et réglez la vitesse sur 2 pour bien mélanger. Puis retirez le couvercle et la lame à pétrir.



Retirez la boule de pâte de la CARAFE et pétrissez pendant 2 minutes.

Consultez le chapitre sur le B.a.-ba du pétrissage pour plus d'informations sur le pétrissage.

ASTUCE Votre pâte est trop sèche ou trop collante ? Ajoutez une cuillère à soupe d'eau ou de farine à la fois et appuyez sur PULSE jusqu'à incorporation complète.



Placez la boule de pâte dans un saladier légèrement huilé. Couvrez-le sans serrer de film alimentaire graissé et laissez lever pendant 45 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Consultez le chapitre sur le B.a.-ba du pétrissage pour des conseils de levée de la pâte.



Une fois que votre pâte a levé, préchauffez le four à 220 °C. Étalez votre pâte en un cercle de 30 cm de diamètre et mettez-la sur une plaque de cuisson graissée.



Ajoutez vos garnitures préférées et faites cuire pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pizza soit dorée.

ASTUCE Pour de meilleurs résultats de nettoyage, lavez la carafe, le couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.

C'est vous le chef



Muffins ou pain rapides

Étape 1

- 1 Installez les lames superposées dans la CARAFE
- 2 Choisissez un fruit ou légume :
 - 190 g de fruits ou légumes, coupés en morceaux de 5 cm, par exemple :
 - banane, pomme, poire, pêche, mangue
 - carotte, courgette, citrouille cuite, patate douce cuite, courge butternut ou courge poivrée cuite
 - 2 cuillères à soupe d'eau froide (seulement si vous utilisez les légumes crus)
- 3 Exécutez le programme CHOP deux fois, éventuellement une fois de plus pour les légumes croquants comme les carottes.

Étape 2

- 1 Remplacez les lames superposées par la lame à pétrir.
- 2 Ajoutez tous les ingrédients :
 - 2 œufs
 - 110 ml d'huile de colza
 - 200 g de sucre semoule
 - 50 g de sucre roux
 - 1 cuillère à café de l'extrait de votre choix : vanille, citron, orange, amande
- 3 Appuyez sur IQ/MANUAL, puis utilisez le bouton pour régler la vitesse sur 2. Appuyez sur START/STOP et mélangez jusqu'à incorporation complète des ingrédients.



Étape 3

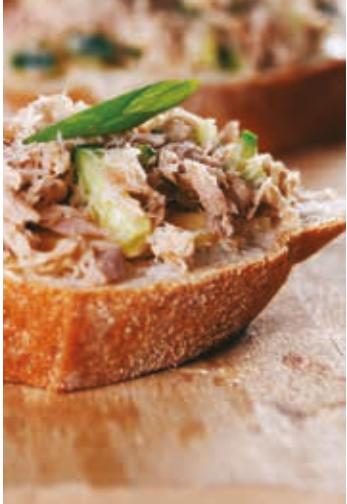
- 1 Ajoutez les ingrédients :
 - 250 g de farine
 - 2 cuillères à café de levure chimique
 - Assaisonnements/épices de votre choix (cannelle, noix de muscade, gingembre moulu)
- 2 Appuyez sur IQ/MANUAL, puis utilisez le bouton pour régler la vitesse sur 2. Appuyez sur START/STOP et mélangez jusqu'à incorporation complète des ingrédients.

ASTUCE Utilisez si nécessaire une spatule en silicone pour racler les parois de la carafe.

Étape 4

- 1 Ajoutez des garnitures, par exemple :
 - 60 g de noix concassées, de noix de pécan concassées, de pépites de chocolat, de fruits secs et/ou de graines
- 2 Réglez la vitesse sur 1 en mode manuel, appuyez sur START/STOP et mixez jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène
- 3 Versez dans un moule et faites cuire à 200 °C pour les muffins ou 180°C pour un gâteau entier :
 - 12 muffins : 15 à 25 minutes
 - une miche de pain de 20 cm x 10 cm : 50 à 60 minutes

Salades de légumes hachés



Étape 1

- 1 **Installez les lames superposées dans la CARAFE**
- 2 **Ajoutez les ingrédients :**
 - 1/2 petit oignon, pelé, coupé en morceaux de 5 cm
 - 1 branche de céleri, coupée en morceaux de 5 cm
 - 1 cornichon, coupé en morceaux de 5 cm
 - 5 g d'herbes fraîches : feuilles de persil, coriandre, basilic ou aneth
- 3 **Exécutez le programme CHOP au moins deux fois**

ASTUCE Vous pouvez ajouter d'autres ingrédients à hacher, comme du poulet ou de la dinde cuits dans la carafe.

Étape 2

- 1 **Remplacez les lames superposées par la lame à pétrir**
- 2 **Choisissez une protéine, par exemple :**
 - 150 g de poulet ou de dinde cuits, coupés en morceaux de 5 cm
 - 1 boîte (145 g) de thon ou de crabe, égoutté
 - 100 g de saumon fumé
 - 2 œufs durs, entiers

Étape 3

- 1 **Ajoutez les ingrédients :**
 - 60 à 100 g de mayonnaise, yaourt ou sauce
 - 2 cuillères à café de moutarde de Dijon
 - 1 cuillère à café de jus de citron
- 2 **Ajoutez les assaisonnements et garnitures de votre choix, par exemple :**
 - poudre de curry, poudre de piment Chipotle, paprika, cumin et/ou sauce Ranch
 - 10 g de fruits à coques et/ou de fruits secs
- 3 **Utilisez la vitesse 1 en mode manuel, appuyez sur START/STOP et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée**

Étape 4

- 1 **Servez :**
 - en sandwiches
 - sur des toasts
 - sur des feuilles de laitue
 - sur des pommes de terre en robe des champs

Plats de viande



Étape 1

- 1 **Installez les lames superposées dans la CARAFE**
- 2 **Ajoutez les ingrédients :**
 - 1/2 petit oignon, pelé, coupé en morceaux de 5 cm
 - 2 gousses d'ail, pelées
 - 25 g de feuilles de persil frais
- 3 **Exécutez le programme CHOP deux fois**

ASTUCE Utilisez si nécessaire une spatule en silicone pour racler les parois de la carafe.

Étape 2

- 1 **Remplacez les lames superposées par la lame à pétrir**
- 2 **Choisissez une protéine, par exemple :**
 - 450 g de bœuf haché, de dinde, de porc, de poulet ou d'agneau

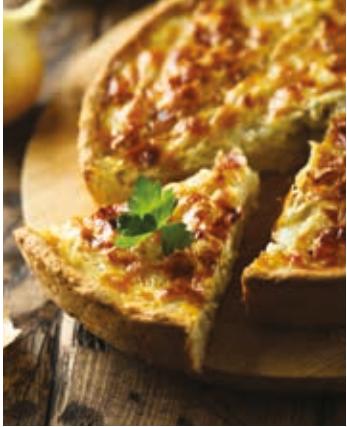
Étape 3

- 1 **Ajoutez les ingrédients (pour pain de viande et boulettes de viande uniquement) :**
 - 1 œuf, 60 ml de lait et 55 g de chapelure
- 2 **Ajoutez des assaisonnements et garnitures (facultatif), par exemple :**
 - poudre de piment Chipotle, assaisonnement pour tacos, assaisonnement italien
 - 60 g de fromage râpé au choix
- 3 **Utilisez la vitesse 2 en mode manuel et appuyez sur START/STOP. Mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée**

Étape 4

- 1 **Façonnez en boulettes ou en steaks hachés, ou mettez dans un moule à cake, puis faites cuire jusqu'à atteindre une température interne de 75 °C.**
 - Pour un pain de viande de 20 cm x 10 cm : 180 °C pendant 40 minutes
 - 12 boulettes : 190 °C pendant 30 à 40 minutes
 - 4 steaks hachés pour burgers : feu moyen-vif pendant 5 à 10 minutes

Plats à base d'œuf



Étape 1

- 1 **Installez les lames superposées dans la CARAFE**
- 2 **Ajoutez tous les ingrédients :**
 - 1/2 petit oignon, pelé, coupé en morceaux de 5 cm
 - 1/2 petit poivron, coupé en morceaux de 5 cm
 - 5 à 10 g de feuilles de persil frais
- 3 **Exécutez le programme CHOP deux fois**

ASTUCE Utilisez si nécessaire une spatule en silicone pour racler les parois de la carafe.

Étape 2

- 1 **Remplacez les lames superposées par la lame à pétrir**
- 2 **Ajoutez tous les ingrédients :**
 - 3 œufs
 - 150 ml de lait
 - 75 g de fromage râpé au choix
 - 150 ml de crème entière épaisse

Étape 3

- 1 **Ajoutez des garnitures, par exemple :**
 - 150 g de légumes cuits ou de viande hachée : asperge, brocoli, chou kale, épinards, courge butternut, chou-fleur, tomate, courgette, patate douce, saucisse, jambon, bacon
- 2 **Utilisez la vitesse 1 en mode manuel, appuyez sur START/STOP et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée**

Étape 4

- 1 **Versez dans un plat de cuisson et faites cuire à 190 °C :**
 - des frittatas (omelettes) dans un moule à muffins : 15 à 20 min
 - une quiche de 23 cm : 25 à 30 min
 - une strata (gratin) de 20 cm x 20 cm : 30 à 35 min

Plats végétariens



Étape 1

- 1 **Installez les lames superposées dans la CARAFE**
- 2 **Choisissez 2 légumes, par exemple :**
 - 1/2 petit oignon, pelé, coupé en morceaux de 5 cm
 - 1/2 petit poivron, coupé en morceaux de 5 cm
 - 1 branche de céleri, coupée en morceaux de 5 cm
 - 1/2 carotte, coupée en morceaux de 5 cm
- 3 **Choisissez 2 aromates (facultatif) :**
 - 2 gousses d'ail, pelées
 - 2 cm de gingembre, pelé
 - 25 g de feuilles de persil frais
 - 25 g de feuilles de coriandre fraîche
- 4 **Exécutez le programme CHOP au moins deux fois**

ASTUCE Utilisez si nécessaire une spatule en silicone pour racler les parois de la carafe.

Étape 2

- 1 **Choisissez un légume, par exemple :**
 - 400 ml de légumineuses en boîte, égouttées, comme des haricots rouges ou des pois chiches
 - 350 g de brocoli cuit
 - 350 g chou-fleur cuit
- 2 **Exécutez le programme CHOP deux fois**

Étape 3

- 1 **Remplacez les lames superposées par la lame à pétrir**
- 2 **Choisissez les agents liants :**
 - 400 ml de légumineuses en boîte, égouttées, comme des lentilles ou des pois chiches
 - 1 œuf et 55 g de chapelure
 - OU
 - 60 à 120 g de fromage râpé
- 3 **Ajoutez des assaisonnements et garnitures (facultatif), par exemple :**
 - assaisonnement pour tacos, curry, sauce BBQ, sauce Ranch, piment Chipotle
 - 25 g de petits pois ou maïs, frais ou surgelés, ou des fruits à coque concassés

Étape 4

- 1 **Façonnez de la forme souhaitée ou mettez dans un plat, puis faites cuire :**
 - steaks végétariens : feu moyen-vif pendant 8 min
 - boulettes : 200 °C pendant 15 à 20 minutes
 - cake : 200 °C pendant 40 à 45 minutes

MILKSHAKE À LA BANANE

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET

QUANTITÉ : 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 Placez les ingrédients dans le GOBELET dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Appuyez sur BLEND, puis sur START/STOP.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation lors de vos déplacements.



RAFRAÎCHISSEMENT ANANAS MENTHE

PROGRAMME : CRUSH (BROYER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET

QUANTITÉ : 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

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 Appuyez sur CRUSH, puis sur START/STOP.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation lors de vos déplacements.

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

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.

BOL DE SMOOTHIE TROPICAL

PROGRAMME : MIX (MIXER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

QUANTITÉ : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

Lait de coco

Ananas surgelé en morceaux

Mangue surgelée en morceaux

Édulcorant au choix



BOL NUTRI
POWER



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 Appuyez sur MIX, puis sur START/STOP. 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

QUANTITÉ : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1 banane surgelée, coupée en tranches

75 g d'avocat surgelé en morceaux

50 g de pâte à tartiner aux noisettes (type Nutella)

75 g de quark (fromage blanc)



INSTRUCTIONS

- 1 Ajoutez les ingrédients dans le BOL sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 2 Appuyez sur MIX, puis sur START/STOP. 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 Décorez avec les garnitures de votre choix et servez.

ASTUCE Coupez la banane en tranches avant de la mettre au congélateur. Pour congeler des avocats à la maison, choisissez-les bien mûrs et coupez-les en petits morceaux.

PARFAIT QUARK (FROMAGE BLANC) CITRON GINGEMBRE

PROGRAMME : CRUSH/BLEND (BROYER/MÉLANGER)
PRÉPARATION : 10 MINUTES, PLUS 2 HEURES À REFROIDIR
RÉCIPIENT : BOL ET GOBELET
QUANTITÉ : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

CHAPELURE

150 g de biscuits au gingembre, émiettés
75 g de beurre, fondu et à température ambiante

GARNITURE

250 g de quark (fromage blanc)
300 g de lait concentré sucré
100 ml de jus de citron frais
50 g de gingembre confit en morceaux
Quelques gouttes d'extrait de vanille
Zeste d'un citron



BOL NUTRI
POWER



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Ajoutez les ingrédients du crumble dans le BOL sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 2 Appuyez sur PULSE 2 ou 3 fois. 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 Appuyez sur BLEND, puis sur START/STOP. Retirez les lames une 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.

LIMONADE GLACÉE

PROGRAMME : CRUSH (BROYER)
PRÉPARATION : 5 MINUTES
RÉCIPIENT : CARAFE
QUANTITÉ : 4 VERRES

INGRÉDIENTS

100 ml de jus de citron frais
100 ml d'eau
Zeste d'un citron
75 ml de miel ou d'édulcorant de votre choix
20 glaçons



CARAFE
NUTRI POWER



LAMES
SUPERPOSÉES

INSTRUCTIONS

- 1 Installez les lames superposées dans la CARAFE, puis ajoutez les ingrédients dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyez sur CRUSH, puis sur START/STOP.
- 3 Retirez le couvercle et les lames superposées après avoir mixé.

VICTORIA SPONGE CAKE (GÂTEAU À BASE DE GÉNOISE)

PROGRAMME : MANUAL (MANUEL)

PRÉPARATION : 10 MINUTES

RÉCIPIENT : CARAFE

QUANTITÉ : 12 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 gros œufs

1 cuillère à café d'extrait de vanille

225 g de sucre semoule

225 g de beurre doux, ramolli et coupé en cubes

225 g de farine auto-levante

1 cuillère à café de levure chimique

Suggestions de garnitures

Baies fraîches

Crème chantilly

Confiture ou fruits en conserves



CARAFE
NUTRI POWER



LAME À PÉTRIR

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffez le four à 180 °C. Graissez deux moules de 20 cm de diamètre, tapissez de papier cuisson et réservez.
- 2 Installez la lame à pétrir dans la CARAFE et ajoutez les œufs, la vanille, le sucre semoule et le beurre dans la CARAFE. Réglez la vitesse sur 2 en mode manuel. Appuyez sur START/STOP et mélangez jusqu'à incorporation complète des ingrédients. Raclez les parois si nécessaire.
- 3 Une fois la préparation terminée, ajoutez la farine et la levure chimique, et réglez la vitesse sur 2 en mode manuel. Appuyez sur START/STOP et mélangez jusqu'à incorporation complète des ingrédients. Puis retirez le couvercle et la lame à pétrir.
- 4 Répartissez la pâte à parts égales dans les deux moules et mettez-les au four pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte sec.
- 5 Laissez reposer les gâteaux pendant 10 minutes avant de les démouler et laissez-les refroidir sur une grille métallique avant de les garnir.

ASTUCE Pour de meilleurs résultats de nettoyage, lavez la carafe, le couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.

SCONES AUX FRUITS

PROGRAMME : MANUAL (MANUEL)

PRÉPARATION : 10 MINUTES

RÉCIPIENT : CARAFE

QUANTITÉ : 8 À 10 SCONES

INGRÉDIENTS

225 g de farine auto-levante

25 g de sucre semoule

1 cuillère à café de levure chimique

50 g de beurre refroidi et coupé en cubes

80 à 100 ml de lait

1 œuf

50 g fruits secs

Du lait pour le glaçage

Du beurre et de la confiture en accompagnement



INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffez votre four à 220 °C et tapissez votre plaque de cuisson de papier cuisson.
- 2 Installez la lame à pétrir dans la carafe. Mettez la farine, le sucre, la levure chimique et le beurre dans la CARAFE et réglez la vitesse sur 2 en mode manuel.
- 3 Appuyez sur START/STOP et mélangez jusqu'à ce que le beurre ait une texture grumeleuse.
- 4 Dans un petit bol, mélangez le lait et l'œuf pour obtenir une préparation de 150 ml. Ajoutez-la dans la CARAFE avec les fruits secs et appuyez sur PULSE jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Ajoutez plus de lait si la pâte est trop sèche. Puis retirez le couvercle et la lame à pétrir.
- 5 Déposez la pâte sur une surface farinée et pétrissez doucement. Utilisez un rouleau à pâtisserie pour étaler la pâte d'une épaisseur de 2 cm. Découpez à l'emporte-pièce 8 à 10 cercles de 5 cm de diamètre. Étalez de nouveau la pâte restante et découpez de nouveau.
- 6 Disposez sur une plaque de cuisson préparée. Badigeonnez de lait et faites cuire pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
Servez tiède avec du beurre et de la confiture.

ASTUCE Pour de meilleurs résultats de nettoyage, lavez la carafe, le couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.

CARAFE
NUTRI POWER



LAME À PÉTRIR

PÂTE BRISÉE

PROGRAMME : MANUAL (MANUEL)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : CARAFE

QUANTITÉS : une pâte de 30 cm de diamètre

INGRÉDIENTS

250 g de farine

1 pincée de sel

125 g de beurre refroidi et coupé en cubes

80 à 100 ml d'eau froide



CARAFE
NUTRI POWER



LAME À PÉTRIR

INSTRUCTIONS

- 1 Installez la lame à pétrir dans la CARAFE et ajoutez la farine, le sel et le beurre. Réglez la vitesse sur 2 en mode manuel. Appuyez sur START/STOP et mélangez jusqu'à incorporation complète des ingrédients.
- 2 Une fois le mélange terminé, retirez le couvercle et ajoutez de l'eau dans la CARAFE. Re-positionnez le couvercle et appuyez sur PULSE jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Puis retirez le couvercle et la lame à pétrir.
- 3 Disposez la boule de pâte sur une surface légèrement farinée, aplatissez-la et enveloppez-la dans du papier sulfurisé ou du film alimentaire. Laissez reposer au moins 30 minutes avant de l'abaisser.

ASTUCE N'ajoutez pas toute l'eau d'un seul coup, réservez une cuillère à soupe et ajoutez-la si la préparation est trop sèche.

BEURRE DE CACAHUÈTES CLASSIQUE

PROGRAMME : POWERMIX (MIXER+)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

QUANTITÉ : 250 ml

INGRÉDIENTS

200 g de cacahuètes grillées

1 cuillère à soupe d'huile de colza

Sel, selon les goûts



BOL NUTRI
POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le BOL dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Appuyez sur POWERMIX, puis sur START/STOP. Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme soit terminé.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

RILLETTES DE MAQUEREAU FUMÉ

PROGRAMME : POWERMIX (MIXER+)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

QUANTITÉ : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

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

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

100 g de cream cheese (fromage frais)

2 cuillères à soupe de crème de raifort

2 cuillères à soupe de persil ciselé

BOL NUTRI
POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le BOL dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Appuyez sur POWERMIX, puis sur START/STOP. Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme soit terminé.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

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



HOUMOUS DE POIVRONS ROUGES RÔTIS

PROGRAMME : MIX (MIXER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

QUANTITÉ : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

HOUMOUS CLASSIQUE

400 g de pois chiches, égouttés et rincés

50 ml de jus de pois 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 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.

BOL NUTRI
POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le BOL dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Appuyez sur MIX, puis sur START/STOP. Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme soit terminé.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.



PESTO AU BASILIC ET AU PERSIL

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

INGRÉDIENTS

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



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez 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 appuyez sur MIX, puis sur START/STOP. Tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à obtenir un pesto onctueux. Retirez les lames une fois le mixage terminé.
- 3 Salez et poivrez selon votre goût et versez dans un bol.

ASTUCE Si vous préférez que la texture de votre pesto ne soit pas complètement lisse, appuyez sur PULSE plusieurs fois lors de l'étape 2 jusqu'à obtenir la consistance désirée.

BOL NUTRI
POWER



GUACAMOLE

PROGRAMME : PULSE (IMPULSION)
PRÉPARATION : 5 MINUTES
RÉCIPIENT : GOBELET
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

½ petit oignon, pelé et coupé en quartiers
1 petit piment rouge, épépiné
1 gousse d'ail, pelée
1 grosse tomate, épépinée et coupée en quartiers
10 g de coriandre fraîche, feuilles et tiges
2 avocats mûrs
Jus d'un demi-citron vert
Une pincée de sel et de poivre



INSTRUCTIONS

- 1 Placez les cinq 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 gobelet.
- 3 Ajoutez l'avocat, arrosez de jus de citron vert et assaisonnez. Appuyez sur PULSE 2 à 4 fois jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 4 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

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

GOBELET
NUTRI POWER



SAUCE À LA MENTHE FRAÎCHE

PROGRAMME : PULSE (IMPULSION)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

QUANTITÉ : 1 PORTION

GOBELET
NUTRI POWER



INGRÉDIENTS

- 1 bouquet de feuilles de menthe (30 g), 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



INSTRUCTIONS

- 1 Placez la menthe dans le GOBELET, puis installez le jeu de lames.
- 2 Appuyez sur PULSE 2 à 3 fois jusqu'à ce qu'elle soit grossièrement hachée.
- 3 Ajoutez le vinaigre, le sucre et l'eau. Appuyez sur PULSE 2 à 3 fois pour mélanger.
- 4 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

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

MARINADE DE TANDOORI

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 10 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

QUANTITÉ : 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
- 1 cuillère à café de poivre de Cayenne
- 1 cuillère à soupe de poudre de garam massala
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 250 ml de yaourt grec
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 4 gousses d'ail
- 30 g de gingembre, pelé
- 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 Appuyez sur BLEND, puis sur START/STOP.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé. 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 2 piments.

BOULETTES DE VIANDE

PROGRAMME : CHOP (HACHER)

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

RÉCIPIENT : CARAFE

QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 60 ml de lait
- 55 g de chapelure
- 1/4 de petit oignon, pelé, coupé en morceaux de 5 cm
- 2 gousses d'ail, pelées
- 25 g de feuilles de persil, hachées
- 500 g de bœuf haché cru
- 25 g de parmesan râpé
- 1/2 cuillère à café de piments rouges broyés
- 1 œuf, battu
- Sel de mer, selon les goûts
- Poivre noir moulu, selon les goûts
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 bocal (500 g) de tomates ou de sauce tomate



CARAFE
NUTRI POWER



LAMES
SUPERPOSÉES

CARAFE
NUTRI POWER



LAME À PÉTRIR

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffez le four à 190 °C.
- 2 Mélangez le lait et la chapelure dans un petit bol et réservez.
- 3 Installez les lames superposées dans la CARAFE. Mettez l'oignon, l'ail et le persil dans la CARAFE. Appuyez sur CHOP, puis sur START/STOP. Une fois la préparation terminée, exécutez de nouveau le programme CHOP.
- 4 Retirez les lames superposées. Installez la lame à pétrir.
- 5 Mettez le bœuf, le mélange de chapelure, le parmesan, le piment rouge broyé, l'œuf, le sel et le poivre dans la CARAFE. Remettez le couvercle.
- 6 Réglez sur la vitesse 2 et mélangez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Puis retirez le couvercle et la lame à pétrir.
- 7 Formez 12 boulettes à l'aide de vos mains ou d'une cuillère à glace. Enrobez de farine.
- 8 Chauffez une grande poêle à frire sur un feu moyen à vif. Ajoutez l'huile et faites cuire les boulettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les régulièrement.
- 9 Versez la sauce tomate dans un plat de cuisson de 20 cm x 20 cm. Déposez les boulettes de viande dans le plat et mettez le plat au four. Faites cuire les boulettes de viande pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75 °C.

ASTUCE Pour de meilleurs résultats de nettoyage, lavez la carafe, le couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.

CHOU-FLEUR FRIT FAÇON RIZ

PROGRAMME : CHOP (HACHER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

RÉCIPIENT : CARAFE

QUANTITÉ : 2 À 3 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 tête de chou-fleur, coupée en fleurettes de 2 cm
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 cuillère à soupe d'ail, émincé
- 1 cuillère à soupe de gingembre, pelé et râpé
- 150 g de légumes variés surgelés (maïs, pois, carottes, haricots verts, etc.)
- 1 à 2 cuillères à soupe de sauce soja
- Sel de mer, selon les goûts
- Poivre noir moulu, selon les goûts
- 75 ml d'eau
- 3 oignons nouveaux, émincés et des graines de sésame pour décorer



ASTUCE Pour de meilleurs résultats de nettoyage, lavez la carafe, le couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.

CARAFE
NUTRI POWER



LAMES
SUPERPOSÉES

INSTRUCTIONS

- 1 Installez les lames superposées dans la CARAFE. Mettez le chou-fleur dans la CARAFE. Appuyez sur CHOP, puis sur START/STOP. Une fois la préparation terminée, relancez le programme CHOP.
- 2 Chauffez l'huile dans une casserole sur feu moyen-vif, puis faites revenir l'ail et le gingembre pendant 1 minute.
- 3 Retirez le couvercle et les lames superposées. Ajoutez le chou-fleur émietté, les légumes, la sauce soja, le sel, le poivre et l'eau dans la casserole et faites cuire jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et les légumes soient chauds, pendant environ 8 à 10 minutes.
- 4 Décorez avec les oignons nouveaux et les graines de sésame, puis servez.

HAMBURGERS VÉGÉTARIENS

PROGRAMME : CHOP (HACHER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 8 MINUTES

RÉCIPENT : CARAFE

QUANTITÉS : 4 À 6 BURGERS

INGRÉDIENTS

1/2 oignon rouge, pelé, coupé en deux

2 gousses d'ail, pelées

2 (400 g) boîtes de haricots noirs, rincés et égouttés

1/2 bocal (120 g) de poivrons rouges grillés, égouttés et hachés grossièrement

2 cuillères à soupe de sauce Chipotle

2 cuillères à café de cumin moulu

1 cuillère à café de sel de mer

1 cuillère à café de poivre noir moulu

1 œuf

55 à 75 g de chapelure panko

80 g de maïs en boîte

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

1 laitue, feuilles séparées

1 avocat, en tranches



CARAFE
NUTRI POWER



LAMES
SUPERPOSÉES

INSTRUCTIONS

- 1 Installez les lames superposées dans la CARAFE. Placez l'oignon et l'ail dans la CARAFE. Appuyez sur CHOP, puis sur START/STOP. Une fois la préparation terminée, relancez le programme CHOP.
- 2 Lorsque le programme est terminé, ajoutez une boîte de haricots, puis le poivre, la sauce Chipotle, le cumin, le sel et l'œuf dans la CARAFE. Appuyez sur CHOP, puis sur START/STOP.
- 3 Une fois la préparation terminée, relancez le programme CHOP.
- 4 Lorsque le programme est terminé, retirez les lames superposées de la CARAFE et transférez la préparation aux haricots noirs dans un grand saladier. Ajoutez la chapelure, le maïs et le reste de haricots noirs et mélangez bien.
- 5 Façonnez 4 à 6 steaks avec la préparation. Chauffez l'huile dans une poêle à frire sur feu moyen-vif et faites cuire les steaks pendant 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à qu'ils soient cuits.
- 6 Lorsqu'ils sont cuits, placez les steaks sur un lit de feuilles de laitue et garnissez de tranches d'avocat.

ASTUCE Pour faire de la chapelure, ôtez la croûte du pain et réduisez-la en grosses miettes. Placez dans la carafe. Sélectionnez le mode manuel, réglez la vitesse sur 10 et mixez jusqu'à obtenir une poudre.

PETITS PAINS ROUNDS AUX GRAINES DE SÉSAME

PROGRAMME : MANUAL (MANUEL)

PRÉPARATION : 10 MINUTES

LEVÉE : 15 MINUTES **CUISSON :** 13 À 15 MINUTES

RÉCIPENT : CARAFE

QUANTITÉ : 8 PAINS

INGRÉDIENTS

7 g de levure déshydratée

1 cuillère à soupe de sucre semoule

235 ml d'eau chaude (40-45 °C)

160 ml de lait entier chaud (40-45 °C)

1 cuillère à café de sel

2 œufs, à ajouter séparément

25 g de beurre, ramolli, coupé en cubes

440 g de farine blanche

1 cuillère à soupe de lait

1 cuillère à soupe de graines de sésame

ASTUCE Votre pâte est trop sèche ou trop collante ? Ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau ou de farine à la fois et appuyez sur PULSE pour mélanger

ASTUCE Pour de meilleurs résultats de nettoyage, lavez la carafe, le couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.



CARAFE
NUTRI POWER



LAME À PÉTRIR

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffez le four à 200 °C. Tapissez une plaque de cuisson de papier cuisson et réservez.
- 2 Installez la lame à pétrir dans la CARAFE. Mélangez la levure, le sucre, l'eau chaude et le lait chaud, versez dans la CARAFE. Laissez reposer pendant 5 minutes.
- 3 Au bout de 5 minutes, ajoutez le sel, 1 œuf, le beurre et la farine dans la CARAFE et réglez la vitesse sur 2. Appuyez sur START/STOP et mélangez jusqu'à incorporation complète des ingrédients. Puis retirez le couvercle et la lame à pétrir.
- 4 Transférez la pâte sur une surface farinée et pétrissez à la main, puis formez une boule. Divisez la boule de pâte en 8 pâtons. Façonnez des boules et déposez-les sur une plaque de cuisson préparée en les espaçant.
- 5 Couvrez sans serrer les boules de pâte avec un linge propre et laissez lever pendant 60 minutes ou jusqu'à ce que la pâte double de volume.
- 6 Pendant que la pâte lève, mélangez l'œuf restant avec 1 cuillère à soupe de lait dans un petit bol. Au bout de 60 minutes, enlevez le linge et badigeonnez le dessus des pains de jaune d'œuf et décorez de graines de sésame.
- 7 Faites cuire au four 13 à 15 minutes ou jusqu'à obtenir une couleur dorée.

NINJA[®]

Foodi[®]

**BLENDER 3-EN-1 POWER NUTRI
AVEC AUTO-IQ[®]**

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

CB350EU_IG_15Recipe_MP_201218_Mv4