



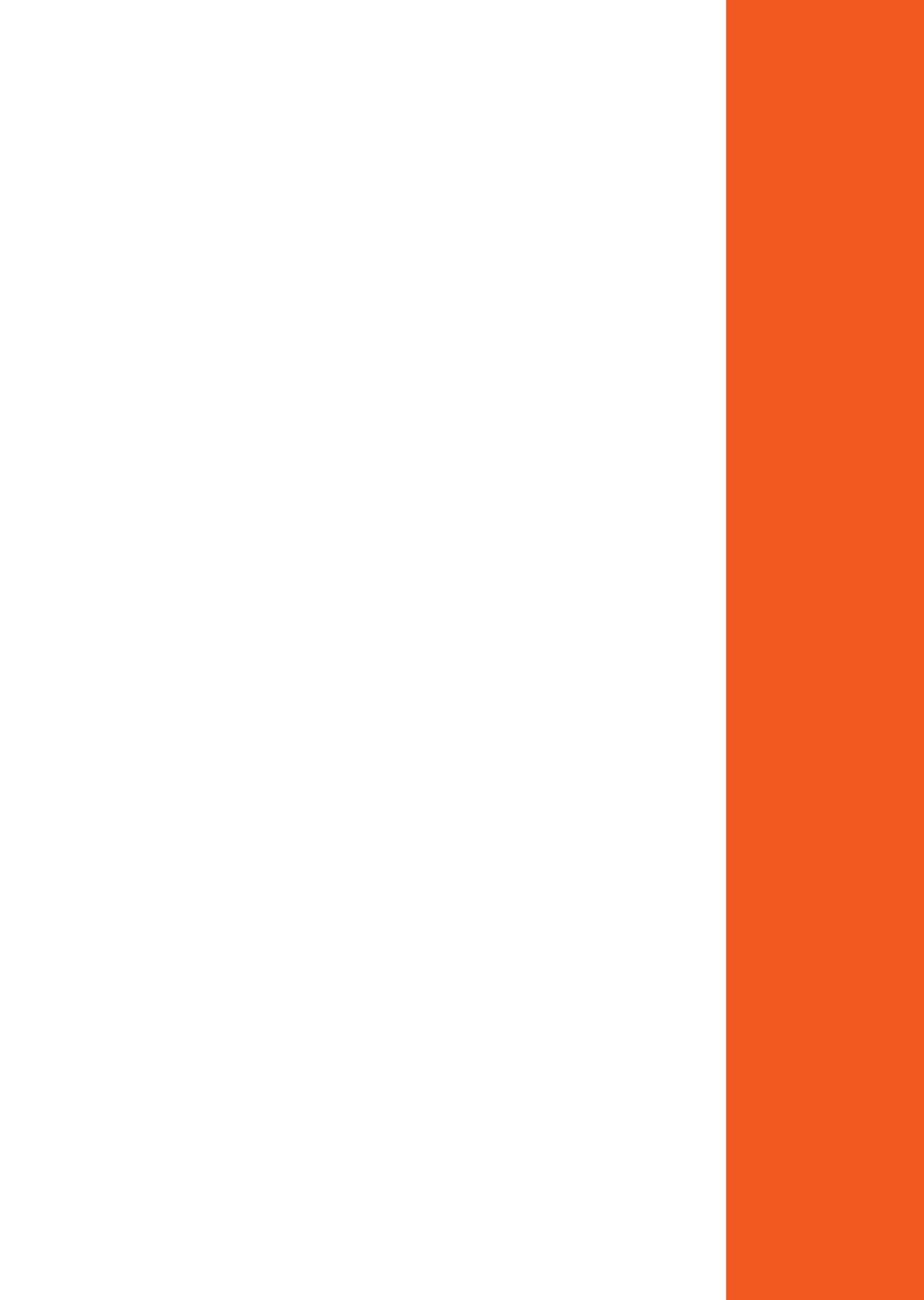
essentiel 

*Livret recettes  
blender chauffant*



Des recettes  
à rester  
bouche !





<b>Les recettes salées</b>	<b>4</b>
SOUPE DE CAROTTES	4
SOUPE À LA TOMATE	5
SOUPE POIVRONS-COURGETTES	5
SOUPE PANAI-CAROTTES	6
SOUPE MOULINÉE PAYSANNE	6
VELOUTÉ DE COURGETTES	6
VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS	7
VELOUTÉ D'ASPERGES	8
VELOUTÉ DE POTIMARRON	8
VELOUTÉ DE PATATES DOUCES	8
VELOUTÉ DE CAROTTES, COURGETTES ET CURRY	8
GASPACHO CONCOMBRE-MENTHE	9
SAUCE BOLOGNAISE	9
GALETTES DE POMMES DE TERRE	9

<b>Les recettes sucrées</b>	<b>10</b>
PÂTE À CRÊPES	10
PÂTE À PANCAKES	10
PÂTE À GAUFRES	11
PÂTE À TARTINER CHOCOLAT-NOISETTE	11

<b>Les boissons non-alcoolisées</b>	<b>12</b>
MILKSHAKE BANANE-CHOCOLAT	12
SMOOTHIE "ÉNERGIE" PAMPLEMOUSSE, PASTÈQUE, CITRON VERT	13
SMOOTHIE À LA FRAISE	13
MOKA FRAPPÉ	13

<b>Les boissons alcoolisées</b>	<b>14</b>
COCKTAIL MANGUE, COCO, RHUM	14
PIÑA COLADA	14
EIERPUNSCH	15

# Les recettes salées

## SOUPE DE CAROTTES

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

700 g de carottes • 2 oignons • 20 cl jus d'orange • Coriandre • Sel • Poivre • Piment

### PRÉPARATION

Epluchez et coupez les carottes en petits morceaux.

Epluchez et émincez les oignons.

Mettez le tout dans le blender.

Versez de l'eau jusqu'au niveau « SOUP MAX » du blender.

Appuyez sur la touche « P1 », puis sur « M/A ».

Votre soupe sera prête après 25 min. Lorsque le programme est terminé, ajoutez le jus d'orange.

Assaisonnez à votre goût avec la coriandre, le poivre, le sel et le piment.

Appuyez sur la touche « PULSE » pendant 15 secondes.

## SOUPE À LA TOMATE

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

3 tomates • 2 carottes • 1 pomme de terre • 1 gros oignon • 1 filet d'huile d'olive • 1 cube de bouillon de volaille • 1 boîte de 200 g de concentré de tomates • Sel • Poivre • Basilic, ou persil, ou coriandre

### PRÉPARATION

Epluchez et coupez les carottes et l'oignon en petits dés. Coupez et épluchez les pommes de terre en 4. Lavez et coupez les tomates en 4. Placez le tout dans le blender et versez de l'eau. Ajoutez un filet d'huile d'olive, le bouillon de volaille et le concentré de tomate. Salez et poivrez. Ajoutez 2 cuillères à café de basilic, de coriandre ou de persil, selon vos préférences. Ajoutez de l'eau jusqu'au niveau « SOUP MAX » du blender. Appuyez sur la touche « P1 » puis sur « M/A ». Votre soupe sera prête après 25 min, puis sera maintenue au chaud pendant 30 min.

### Astuce

Une fois la cuisson terminée, ajoutez de l'eau si la soupe vous paraît trop épaisse.

## SOUPE POIVRONS-COURGETTES

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

2 poivrons • 2 courgettes • 1 pomme de terre • 2 cuillères à soupe de fromage frais • 1 cube de bouillon de légumes • Sel • Poivre

### PRÉPARATION

Epluchez les courgettes et la pomme de terre et coupez-les en rondelles. Lavez le poivron, retirez le cœur avec les pépins, et coupez-le en dés. Mettez les légumes, le fromage frais et le cube de bouillon préalablement émietté dans le blender. Versez de l'eau jusqu'au niveau « SOUP MAX » du blender. Appuyez sur la touche « P2 », puis sur « M/A ». Votre soupe sera prête après 35 min, puis sera maintenue au chaud pendant 30 min.

### Astuce

Vous pouvez ajouter des épices si vous le souhaitez (cumin ou curry).



## SOUPE PANAIS-CAROTTES

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

4 carottes • 4 panais • 15 g de fond de veau • 1 cuillère à café de cumin • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive • 20 cl de crème fraîche • Sel • Poivre

### PRÉPARATION

Versez de l'eau jusqu'au niveau « SOUP MAX » du blender. Epluchez et découpez les carottes et les panais. Mettez le tout dans le blender, puis ajoutez le fond de veau, la cuillère à café de cumin, l'huile d'olive et la crème fraîche. Salez et poivrez à votre convenance. Appuyez sur la touche « P2 », puis sur « M/A ». Votre soupe sera prête après 35 min, puis sera maintenue au chaud pendant 30 min.

## SOUPE MOULINÉE PAYSANNE

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

100 g de carottes • 150 g de pommes de terre • 50 g d'oignons • 50 g de navets • 100 g de poireaux • 100 g de chou vert • 40 g de lardons fumés • 1 cube de bouillon de volaille • Sel • Poivre

### PRÉPARATION

Versez de l'eau jusqu'au niveau « SOUP MAX » du blender. Epluchez et coupez les légumes en petits morceaux, et mettez le tout dans le blender. Ajoutez le cube de bouillon de volaille préalablement émietté. Appuyez sur la touche « P2 », puis sur « M/A ». Votre soupe sera prête après 35 min, puis sera maintenue au chaud pendant 30 min.

## VELOUTÉ DE COURGETTES

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

500 g de courgettes, dont 1/2 non pelée • 150 g de pommes de terre • 100 g de poireaux (avec du blanc et du vert) • 3 cubes de bouillon de légumes • 1 cuillère à café de curry • Poivre • Sel

### PRÉPARATION

Versez de l'eau jusqu'au niveau « SOUP MAX » du blender. Épluchez, lavez et coupez les légumes en petits morceaux. Placez les légumes dans le blender. Ajoutez le bouillon et le curry. Salez et poivrez. Appuyez sur la touche « P1 » puis sur « M/A ». Votre soupe sera prête après 25 min, puis sera maintenue au chaud pendant 30 min.





## VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

200 g de petits champignons de paris (frais ou en boîte) • 2 pommes de terre • 150 g de dés de jambon • 1 oignon • Sel • Poivre • 1 cuillère à soupe de crème fraîche

### PRÉPARATION

Coupez les pommes de terre en 4.

Lavez les champignons.

Epluchez et émincez l'oignon.

Mettez le tout dans le blender et ajoutez les dés de jambon. Salez et poivrez.

Versez de l'eau jusqu'au niveau « SOUP MAX » du blender. Appuyez sur la touche « P1 », puis sur « M/A ».

Votre soupe sera prête après 25 min.

Lorsque le programme est terminé, ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche, puis appuyez sur la touche « PULSE » pendant 3 secondes.



## VELOUTÉ D'ASPERGES

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

800 g d'asperges vertes • 2 échalotes • 40 g de branches de céleri • 1 cube de bouillon de volaille • 20 cl de crème fraîche liquide

### PRÉPARATION

Epluchez les échalotes et coupez-les grossièrement.

Epluchez les asperges et coupez-les en tronçons.

Lavez et coupez le céleri en tronçons.

Mettez le tout dans le blender.

Versez de l'eau jusqu'au niveau « SOUP MAX » du blender et ajoutez le cube de bouillon de volaille.

Appuyez sur la touche « P1 », puis sur « M/A ».

Votre soupe sera prête après 25 min. Lorsque le programme est terminé, ajoutez la crème liquide et mixez à la vitesse 3. Servez chaud ou froid.

### Astuce

Vous pouvez servir cette crème avec des lanières de saumon fumé.



## VELOUTÉ DE POTIMARRON

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

1 potimarron (1 kg environ) • 3 pommes de terre • 3 carottes • 1 cube de bouillon de légumes • 75 g de fromage frais ail et fines herbes • Sel • Poivre

### PRÉPARATION

Epluchez le potimarron puis coupez-le en petits dés. Epluchez et coupez les pommes de terre en 4. Epluchez et coupez les carottes en petits tronçons. Mettez le tout dans le blender, puis ajoutez le cube de bouillon de légumes préalablement émietté et le fromage frais. Salez et poivrez à votre convenance. Versez de l'eau jusqu'au niveau « SOUP MAX » du blender. Appuyez sur la touche « P2 », puis sur « M/A ». Votre soupe sera prête après 35 min, puis sera maintenue au chaud pendant 30 min.

## VELOUTÉ DE PATATES DOUCES

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

550 g de patates douces • 2 petits oignons jaunes • 3 gousses d'ail • 1 cube de bouillon de légumes • ½ cuillère à café de piment de Cayenne • 1 cuillère à café de cumin • Sel • Poivre

### PRÉPARATION

Epluchez les patates douces et coupez-les en petits cubes. Epluchez et émincez les oignons. Epluchez les gousses d'ail et écrasez-les avec la paume de la main ou avec un pilon. Mettez le tout dans le blender, puis ajoutez le cumin et le cube de bouillon de légumes préalablement émietté. Salez et poivrez à votre convenance. Versez de l'eau jusqu'au niveau « SOUP MAX » du blender. Appuyez sur la touche « P2 », puis sur « M/A ». Votre soupe sera prête après 35 min, puis sera maintenue au chaud pendant 30 min.

## VELOUTÉ DE CAROTTES, COURGETTES ET CURRY

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

2 grosses courgettes • 4 carottes • 50 g de fromage râpé • 1 cuillère à café de curry • Sel • Poivre

### PRÉPARATION

Epluchez et coupez les légumes en petits morceaux, puis mettez-les dans le blender. Versez de l'eau jusqu'au niveau « SOUP MAX » du blender. Appuyez sur la touche « P1 », puis sur « M/A ». Lorsque le programme est terminé, ajoutez le fromage râpé et le curry. Salez et poivrez à votre convenance. Mixez à la vitesse « PULSE » pendant quelques secondes.

## GASPACHO CONCOMBRE-MENTHE

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

2 concombres • 2 verres de lait frais • Une dizaine de feuilles de menthe • Jus d'1 citron vert • 4 cuillères à soupe de fromage blanc • 2 cuillères à café d'huile d'olive • 2 gouttes de tabasco • Sel • Poivre

### PRÉPARATION

Mettez le jus de citron vert, le fromage blanc, le lait et l'huile d'olive dans le bol mélangeur.

Epluchez et coupez les concombres en morceaux, puis ajoutez-les dans le blender.

Rincez les feuilles de menthe et ajoutez-les dans le blender.

Mixez la préparation à la vitesse 2 pendant 1 minute.

## SAUCE BOLOGNAISE

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

4 tomates • 2 carottes • 250g de lardons • 2 oignons • 500g de steak haché • 250 ml de coulis de tomate • ½ cube de bouillon de légumes • 4 cuillères à soupe d'huile d'olive • 2 cuillères à soupe d'eau • Herbes de Provence • Sel • Poivre

### PRÉPARATION

Épluchez les carottes et coupez-les en dés.

Lavez et épépinez les tomates et coupez-les en dés.

Mettez l'ensemble des ingrédients dans le blender.

Appuyez sur la touche « P3 » et sélectionnez une température de 100°C, puis appuyez sur « M/A ».

Lorsque le programme est terminé, mixez à la vitesse 1 pendant 10 secondes.

Servez chaud en accompagnement de pâtes ou en garniture de lasagnes.

## GALETTES DE POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes

### INGRÉDIENTS

500 g de pommes de terre • 1 oignon • 1 œuf entier + 1 jaune • 60 g de farine • Sel • Poivre • Huile

### PRÉPARATION

Epluchez les pommes de terre et coupez-les en dés.

Epluchez l'oignon et émincez-le grossièrement.

Mettez les pommes de terre et l'oignon dans le blender, puis mixez à la vitesse 3 pendant 10 secondes.

Ajoutez les pommes de terre et 25 cl d'eau dans le blender.

Appuyez sur la touche « P3 » et sélectionner une température de 100°C, puis appuyez sur la touche « M/A ». Stoppez le programme au bout de 10 minutes (lorsque l'écran affiche « 20 min »).

Ajoutez la farine, l'œuf + le jaune d'œuf supplémentaire, et l'oignon.

Salez et poivrez à votre convenance, puis mixez à la vitesse 3 pendant 20 secondes.

Lorsque le blender est à l'arrêt et à l'aide d'une spatule, ramenez la préparation vers le centre du bol, puis mixez à la vitesse 2 pendant 20 secondes.

Lorsque la préparation est terminée, formez des petites galettes et faites les frire à la poêle dans un peu d'huile pendant 15 minutes en le retournant de temps en temps.



# Les recettes sucrées

## PÂTE À CRÊPES

Pour 10 à 15 grandes crêpes, ou 30 petites

### INGRÉDIENTS

50 cl de lait • 3 œufs • 200 g de farine • 5 cl d'huile (5 cl) • 20 g de beurre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

Coupez le beurre en morceaux puis mettez-le dans le blender. Appuyez sur la touche « P3 » et sélectionnez une température de 100°C. Appuyez ensuite sur la touche « M/A » et faites fondre le beurre pendant quelques minutes.

Lorsque le beurre est fondu, ajoutez le lait, les œufs, l'huile, le sel et le sucre vanillé dans le blender.

Mixez à la vitesse 1 pendant 1 minute.

Ajoutez la farine, puis mixez à la vitesse 1 pendant 2 minutes.

Mixez enfin à la vitesse « PULSE » pendant quelques secondes pour éliminer les grumeaux éventuels.

Préparez vos crêpes à la poêle.

## PÂTE À PANCAKES

Pour environ 15 pancakes

### INGRÉDIENTS

300 g de farine • 50 g de beurre • 2 sachets de levure chimique • 350 ml de lait • 50 g de sucre • 2 œufs • 1 sachet de sucre vanillé

### PRÉPARATION

Coupez le beurre en morceaux puis mettez-le dans le blender. Appuyez sur la touche « P3 » et sélectionnez une température de 100°C. Appuyez ensuite sur la touche « M/A » et faites fondre le beurre pendant quelques minutes.

Ajoutez le lait.

Ajoutez la farine, la levure, le sucre, le sucre vanillé et les œufs.

Mixez à la vitesse 3 pendant 1 minute. Vérifiez que le mélange est bien homogène et mixez quelques secondes supplémentaires si nécessaire.



Préparez vos pancakes à la poêle.

## PÂTE À GAUFRE

Pour environ 8 gaufres

### INGRÉDIENTS

250 g de farine • 40g de sucre (si vous voulez des gaufres sucrées) • 1 sachet de levure chimique • 2 œufs • 50 cl de lait • 50 g de beurre fondu • 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

Coupez le beurre en morceaux puis mettez-le dans le blender. Appuyez sur la touche « P3 » et sélectionnez une température de 100°C. Appuyez ensuite sur la touche « M/A » et faites fondre le beurre pendant quelques minutes.

Ajoutez le lait, les œufs, le sucre (si vous le souhaitez), le sel et la levure chimique.

Mixez à la vitesse 1 pendant 1 minute.

Ajoutez ensuite la farine, puis mixez à la vitesse 1 pendant 1 minute.

Mixez enfin à la vitesse « PULSE » pendant 3 secondes pour éliminer les grumeaux éventuels.

Préparez vos gaufres à l'aide d'un gaufrier.

## PÂTE À TARTINER CHOCOLAT-NOISETTE

Pour 10 à 15 grandes crêpes, ou 30 petites

### INGRÉDIENTS

160 g de pralinoise • 40 g de chocolat au • lait pâtissier • 200 g de lait concentré sucré • 5 cl de crème liquide

### PRÉPARATION

Coupez le chocolat et la pralinoise en petits morceaux.

Mettez tous les ingrédients dans le blender.

Appuyez sur la touche « P3 » et sélectionnez une température de 60°C. Appuyez ensuite sur « M/A ».

Stoppez la préparation au bout de 13 minutes (lorsque l'écran affiche « 17 min »).

Mixez ensuite à la vitesse 1 jusqu'à obtention de la texture souhaitée.



# Les boissons non-alcoolisées

## CHOCOLAT CHAUD

Pour 4 grandes tasses

### INGRÉDIENTS

100 g de chocolat à pâtissier • 1 L de lait

### PRÉPARATION

Coupez le chocolat en morceaux et mettez-le dans le blender.

Ajoutez le lait.

Appuyez sur la touche « P3 » et sélectionnez une température de 80°C. Appuyez ensuite sur « M/A ». Stoppez le programme au bout de 7 minutes (lorsque l'écran affiche « 23 min »).

Mixez ensuite à la vitesse 2 pendant 1min30.

## MILKSHAKE BANANE-CHOCOLAT

Pour 2 grands verres

### INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe de glace à la vanille • 2 bananes • 4 verres de lait • 4 cuillères à soupe de chocolat en poudre

### PRÉPARATION

Coupez les bananes en morceaux grossiers et mettez-les dans le blender.

Ajoutez tous les autres ingrédients.

Mixez la préparation à la vitesse 2 pendant 1 minute.

Servez frais.

## SMOOTHIE "ÉNERGIE" PAMPLEMOUSSE, PASTÈQUE, CITRON VERT

Pour 4 verres

### INGRÉDIENTS

400 g de pastèque • 50 cl de jus de pamplemousse • 2 citrons verts

### PRÉPARATION

Pressez les citrons à l'aide d'un presse-agrumes.  
Epluchez et coupez la pastèque.  
Mettez le jus de citron, la pastèque et le jus de pamplemousse dans le blender.  
Mixez la préparation à la vitesse 1 pendant 1 minute.

## SMOOTHIE À LA FRAISE

Pour 4 verres

### INGRÉDIENTS

250 g de fraises • 1 yaourt • 2 cuillères à café de miel • 10 cl de lait • 4 glaçons

### PRÉPARATION

Mettez les glaçons, les fraises et le yaourt dans le blender.  
Mixez la préparation à la vitesse « PULSE » pendant quelques secondes. Répétez l'opération 5 ou 6 fois de suite..  
Ajoutez le lait et le miel, puis mixez à la vitesse « PULSE » pendant quelques secondes.  
Servez frais et consommez rapidement.

## MOKA FRAPPÉ

Pour 2 grandes tasses

### INGRÉDIENTS

4 cuillères à café de chocolat en poudre • 2 cuillères à café de café soluble • 25 cl de lait • 4 gouttes d'extrait de vanille • 4 glaçons

### PRÉPARATION

Mettez le chocolat en poudre, le café, le lait et la vanille dans le blender.  
Mélangez à la vitesse « PULSE » pendant quelques secondes.  
Ajoutez les glaçons, puis mixez à la vitesse « PULSE » pendant quelques secondes. Répétez l'opération 5 ou 6 fois, jusqu'à obtention de la consistance désirée.  
Servez frais.



# Les boissons alcoolisées

## COCKTAIL MANGUE, COCO, RHUM

Pour 4 verres

### INGRÉDIENTS

425 g de mangue au sirop • 10 cl de lait de coco • 15 cl de rhum • 1 cuillère à soupe de jus de citron • Quelques gouttes d'extrait de vanille

### PRÉPARATION

Egouttez et coupez les mangues et réservez le sirop.

Mettez les mangues dans le blender et ajoutez le rhum, le lait de coco, le jus de citron, le sirop de mangue et l'extrait de vanille.

Mixez en vitesse 2 pendant 30 secondes. Les filaments de la mangue doivent avoir été intégralement mixés.

Réservez au frais pendant 2 heures.

Servez frais, en ajoutant de la glace pilée si vous le souhaitez.

## PIÑA COLADA

Pour 2 verres

### INGRÉDIENTS

400 ml de lait de coco • 3 cuillères à soupe de cassonade • 2 ananas frais • 20 cl de rhum blanc • 1 demi-cuillère à café de cannelle

### PRÉPARATION

Epluchez les ananas et enlevez le cœur, puis coupez-les en dés et mettez-les dans le blender. Ajoutez le lait de coco et la cassonade.

Mixez le mélange 5 ou 6 fois à la vitesse « PULSE » pendant quelques secondes, puis à la vitesse 2 pendant 1 minute.

Ajoutez le rhum et la cannelle, puis mixez à nouveau 2 ou 3 fois à la vitesse « PULSE » pendant quelques secondes.

Goûtez pour tester l'acidité et ajoutez du sucre si nécessaire.

Servez frais en ajoutant 2 glaçons par verre et une tranche d'ananas sur le bord pour la décoration.

## EIERPUNSCH

Pour 2 verres

### INGRÉDIENTS

125 ml de liqueur d'œuf • 150 ml de lait • 25 ml de Jägermeister • Crème Chantilly

### PRÉPARATION

Mettez tous les ingrédients dans le blender.  
Appuyez sur la touche « P1 » puis sur « M/A ».  
Stoppez le programme au bout d'1min30 (lorsque l'écran affiche « 23min30 »).  
Mixez ensuite à la vitesse « PULSE » pendant 10 secondes.  
Versez dans les verres et ajoutez un peu de crème Chantilly dans chacun des verres.  
Dégustez avec une paille.

Toutes les informations, dessins, croquis et images dans ce document relèvent de la propriété exclusive de SOURCING & CREATION . SOURCING & CREATION se réserve tous les droits relatifs à ses marques, créations et informations. Toute copie ou reproduction, par quelque moyen que ce soit, sera jugée et considérée comme une contrefaçon.



Avec mon blender chauffant,  
je soupe en un rien de temps !