

S M E G



BLENDER

S M E G

.....
Un allié
parfait
.....

Au petit-déjeuner avec un sain mélange de fruits et de yaourt, après une séance d'entraînement pour se régénérer avec une boisson rafraîchissante, ou au déjeuner avec un velouté simple et rapide, le blender SMEG mélange à la perfection des ingrédients de différente consistance pour une utilisation qui accompagne chaque moment de la journée.



.....
Haute performance et style

LE MELANGE DU SUCCES
.....

Conçu dans les moindres détails pour être **spacieux, polyvalent** et **efficace**, le blender est doté de 3 programmes pré-réglés : *glace pilée* pour broyer la glace, *smoothie* pour obtenir une préparation dense et crémeuse, et *pulse* pour augmenter la vitesse à volonté en sélectionnant une touche.

1
CORPS EN
ALUMINIUM
COULE

Robuste et résistant, avec une **base anti-dérapante** pour le rendre stable sur toutes les surfaces et un **range-cordon** intégré dans la base.

2
DOUBLE
LAME EN
ACIER
INOX

Lames amovibles, pour un nettoyage facile et **4 niveaux de vitesse** qui garantissent l'obtention du degré de mélange désiré.

3
MOTEUR
AVEC MISE
EN MARCHE
PROGRESSIVE

Démarrage progressif du mélange pour faciliter la fusion des ingrédients et **accélération successive** pour atteindre la vitesse sélectionnée.

4
BOL EN
TRITAN™

Bol léger, incassable, lavable au lave-vaisselle et sans bisphénol A. Doté d'un couvercle transparent avec bouchon doseur et bec verseur.

SPACIEUX POLYVALENT
amusant



.....
Gamme
de couleurs
.....

*formes
bambées*
ET
COULEURS
VINTAGE



VERT D'EAU
BLF01PGEU



GRIS METAL
BLF01SVEU



BLEU AZUR
BLF01PBEU



CREME
BLF01CREU



ROSE
BLF01PKEU



NOIR
BLF01BLEU



ROUGE
BLF01RDEU

.....
Smoothies
parfumés
et calorés
POUR LE BIEN-ÊTRE
.....





SMOOTHIE DU SPORTIF

Ingrédients

Oranges	3
Carottes	150 g
Yaourt nature	200 g
Miel	60 g
Gingembre frais pelé	8 g



5 minutes



Utiliser des fruits et légumes mûrs pour bénéficier pleinement des principes actifs. Selon le moment de la journée, vous pourrez déguster différents smoothies : les plus énergisants et détox le matin ; les plus riches en vitamines et minéraux au déjeuner ; les plus sucrés l'après-midi, pour supprimer la sensation de faim.



1

Peler à vif les oranges et conserver $\frac{1}{4}$ de l'écorce d'une orange. Placer dans le blender les oranges en morceaux et le zeste, puis les carottes et le gingembre coupés en morceaux.



2

Mélanger à la vitesse 4 pendant 20 à 25 secondes.



3

Retirer le bouchon doseur du couvercle et ajouter le yaourt et le miel.



4

Mixer à la vitesse 2 pendant 10 secondes. Verser le mélange dans des verres.



SMOOTHIE DETOX

Ingrédients

Kiwis mûrs	2
Pamplemousses roses	2
Pommes vertes	2
Miel	20 g



5 minutes



Ajouter une pincée d'épices pour multiplier les bénéfices. Parmi les épices les plus courantes : graines d'anis ou de cumin pour le rendre plus digeste, poivre et piment rouge pour augmenter le métabolisme, cannelle, anis étoilé et gingembre pour corriger le goût, curcuma pour augmenter les propriétés antioxydantes et graines de fenouil pour stimuler la diurèse.



1

Peler à vif les pamplemousses roses et les couper en morceaux. Laver les pommes, retirer le noyau et les couper en tranches. Peler et couper les kiwis en morceaux. Mettre les pamplemousses en premier dans le blender, puis les pommes.



2

Mélanger à la vitesse 4 pendant 40 à 45 secondes.



3

Retirer le bouchon doseur du couvercle et ajouter les morceaux de kiwi et le miel.



4

Mixer à la vitesse 4 pendant 20 à 25 secondes.

Verser le mélange dans des verres.



SMOOTHIE ORANGE ET CAROTTE

Ingrédients

Carottes pelées	300 g
Jus d'orange	380 g
Yaourt nature	125 g
Miel d'acacia	30 g
Glaçons	
Eau pétillante	



10 minutes



Ajouter aux ingrédients deux cuillères à soupe supplémentaires de jus de citron filtré : cela donnera à la boisson une note acidulée agréable !

Boire le smoothie immédiatement pour ne pas perdre les vitamines qui se dégradent rapidement, comme pour les jus de fruits.



1

Mettre dans le blender les carottes coupées en morceaux et la moitié du jus d'orange. Avec la fonction standard, mélanger à la vitesse 3 pendant 10 secondes.



2

Retirer le bouchon doseur du couvercle et ajouter le jus d'orange restant.



3

Introduire le miel et le yaourt et mélanger en sélectionnant la fonction Smoothie.



4

Verser le mélange dans des verres en les décorant avec un quartier d'orange.



MOJITO

Ingrédients

Rhum blanc cubain	16 cl
Jus de citron vert frais	
Feuilles de menthe	22
Cuillères à café de sucre de canne	4
Glaçons	
Eau pétillante	



10 minutes



Utiliser seulement des feuilles de menthe fraîches et ne pas presser ou écraser les écorces de citron dans le Mojito car celui-ci pourrait devenir amer. Pour obtenir une variante, il est possible d'utiliser deux types de rhum : un blanc plus jeune et un ambré plus vieux.



1

Ecraser légèrement la menthe avec le sucre et le jus de citron vert et verser dans des verres. Ajouter un peu d'eau pétillante. Placer les glaçons dans le blender.



2

Activer la fonction Glace Pilée.



3

Broyer la glace jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.



4

Mettre la glace pilée dans les verres. Verser le rhum et compléter avec un peu d'eau pétillante. Garnir de menthe et d'une tranche de citron vert.



MARGARITA

Ingrédients

Tequila	14 cl
Cointreau	8 cl
Jus de citron vert	6 cl
Glace	600 g



10 minutes



Malgré la recette officielle de ce cocktail, il existe de nos jours de plus en plus de variantes de la margarita. Parmi les plus populaires, celles aux fruits, dans lesquelles on ajoute du jus de fruits aux ingrédients principaux, rendant le goût plus doux et délicat.



1

Humidifier le bord des verres avec du jus de citron et les tremper dans du sel. Placer la glace dans le blender.



2

Retirer le bouchon doseur du couvercle et verser la Tequila et le Cointreau.



3

Compléter avec le jus de citron. Activer la fonction Glace Pilée et laisser fonctionner jusqu'à ce que la glace soit broyée.



4

Verser dans des verres. Décorer avec une tranche de citron vert et servir.



SMOOTHIE AUX FRAISES

Ingrédients

Fraises mûres	300 g
Yaourt nature	300 g
Sucre (selon l'envie)	40 g
Cuillère à soupe de jus de citron	1



5 minutes



Une autre façon de donner aux enfants leur dose quotidienne de fruits et légumes : les couleurs vives et la texture douce des smoothies stimulent l'imagination et les invitent à boire ce qui pourrait être une "potion magique".



1

Mettre dans le blender les fraises lavées, épluchées et coupées en morceaux.



2

Compléter avec le yaourt, le sucre et le jus de citron.



3

Mélanger avec la fonction Smoothie.



4

Verser la boisson dans des verres.

Décorer avec des fraises.



MILKSHAKE AU CAFÉ

Ingrédients

Café fort	100 g
Glace fiordilatte ou au café	450 g
Lait froid	200 g
Sucre	60 g



5 minutes



Il est possible de modifier la recette traditionnelle en utilisant du café d'orge ou de la chicorée sans caféine, pouvant être bu à tout moment de la journée, du café vert, riche en antioxydants ou du café au pissenlit qui aide à purifier l'organisme.



1

Mettre la glace dans le blender.



2

Retirer le bouchon doseur du couvercle et verser le lait puis le café à température ambiante.



3

Compléter avec le sucre et mélanger avec la fonction standard à la vitesse 2 pendant 15 secondes.



4

Verser le milkshake dans des verres.

Décorer avec une cuillerée de crème chantilly, des graines et de la poudre de café.



SORBET AU CITRON

Ingédients

Citrons biologiques	200 g
Glace	450 g
Blanc d'oeuf	30 g
Vin blanc sec ou vodka	50 g
Sucre	230 g



15 minutes



Si parmi les invités il y a aussi des enfants, il est recommandé de préparer le sorbet sans alcool. Préparer la recette avec les ingrédients indiqués, en prenant soin de pas ajouter le vin blanc ou la vodka.



1

Râper des zestes de citron, puis les placer dans un bac à glaçons rempli d'eau et mettre au congélateur. Peler à vif les citrons, les couper en morceaux et enlever les graines puis intégrer dans le blender.



2

Ajouter le sucre et quelques cubes de glace avec les zestes de citron. Compléter avec les blancs d'oeuf, puis démarrer le blender avec la fonction Glace Pîlée.



3

Verser le vin et ajouter en 2 ou 3 fois toute la glace. Mixer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



4

Verser le sorbet dans des verres et servir immédiatement ou conserver au congélateur. Garnir les sorbets avec de la menthe et des écorces de citron.



SOUPE DE TOMATES

Ingrédients

Tomates	1,5 Kg
Gousses d'ail	2-3
Herbes de Provence (basilic, origan, thym)	
Huile d'olive extra vierge	40 g
Sel, Poivre	



15 minutes



Le choix de la tomate est très approprié car elle est riche en substances utiles pour la santé, en particulier le lycopène, qui nous aide à diminuer le cholestérol, protège le système cardiovasculaire et combat les radicaux libres en étant un puissant antioxydant.



1

Peler et couper les tomates. Placez-les sur une plaque protégée avec du papier de cuisson, ajouter de l'huile, du sel, du poivre et une gousse d'ail hachée. Enfourner à 190°C pendant 20 minutes.



2

Retirer du four et laisser refroidir. Placer dans le blender les tomates refroidies et les gousses d'ail restantes. Démarrer avec le fonction standard à la vitesse 2 pendant 10 secondes.



3

Verser un filet d'huile et assaisonner avec des herbes aromatiques en mélangeant à la vitesse 1 pendant 6 secondes.



4

Verser la soupe dans des assiettes en les décorant comme vous le souhaitez avec du basilic et des croûtons de pain.



BLF01 BLENDER

gamme Années 50

Caractéristiques techniques

Puissance : 800 W (Max 18000 tours/min)

Moteur avec mise en marche progressive

4 vitesses réglables manuellement

3 programmes pré-réglés : Glace Pilée,
Smoothie, Pulse

Bol de 1,5 L en Tritan™ sans BPA

Couvercle transparent avec bouchon
doseur

Double lame en acier inox, amovible

Corps en aluminium coulé vernis

Couleurs disponibles

BLF01BLEU Noir

BLF01CREU Crème

BLF01PBEU Bleu Azur

BLF01PGEU Vert d'Ecu

BLF01PKEU Rose

BLF01RDEU Rouge

BLF01SVEU Gris Métal



LA FAMILLE AU COMPLET



Toaster 2 tranches



Grille-pain 4 tranches



Machine à café Espresso



Bouilloire électronique



Bouilloire



Presse-agrumes



Robot sur socle



Extracteur de jus



Smeg France SAS

9, Rue Linus Carl Pauling - CS 80548

76131 Mont Saint Aignan Cedex

Tél. 02 35 12 14 14 - Fax 02 35 60 70 77

www.smeg.fr - smeg50style.com/fr

