

KitchenAid

BLENDERS

GUIDE DE DÉMARRAGE – RECETTES



KitchenAid

TABLE DES MATIÈRES

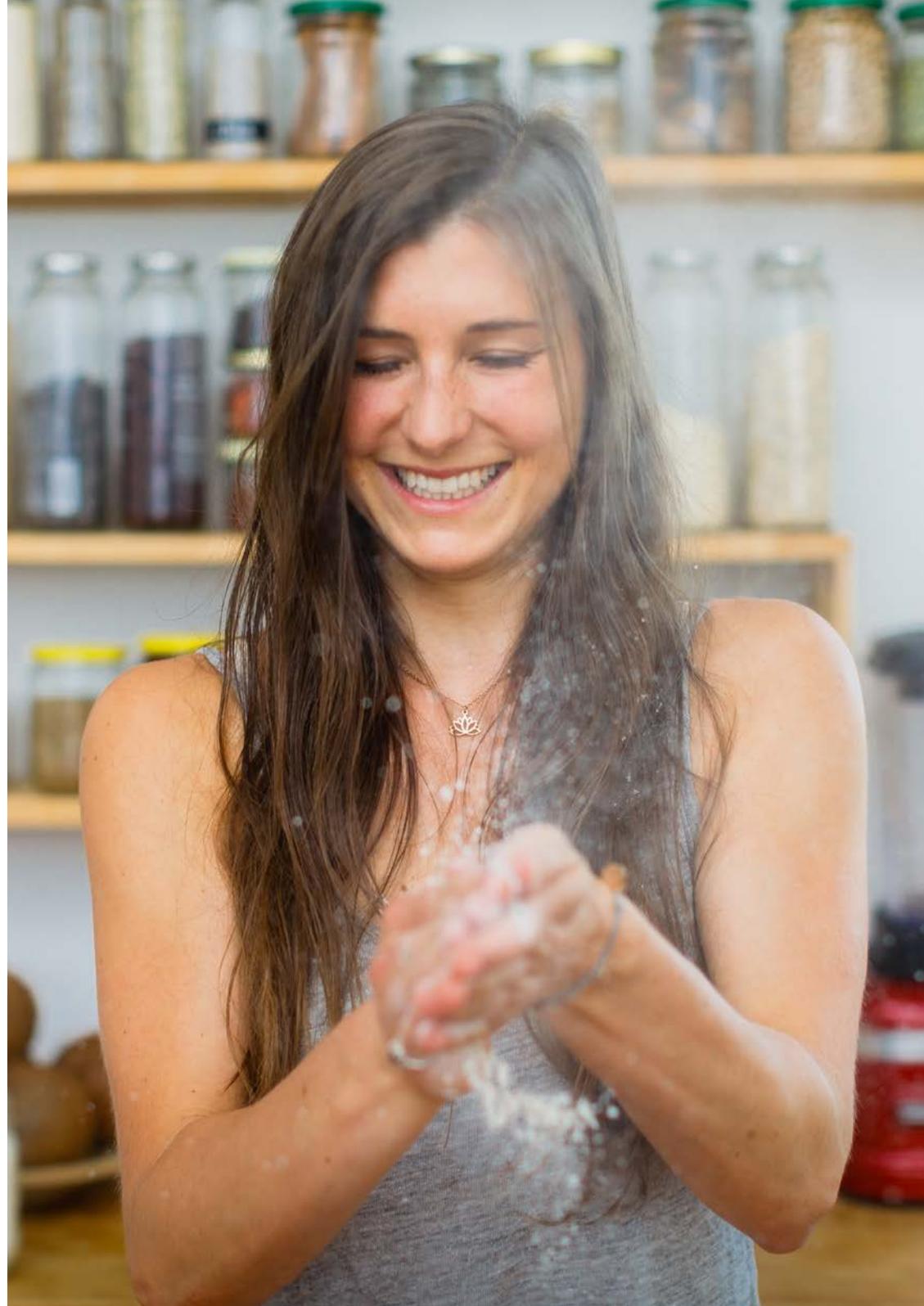
- 04** **Guide d'utilisation du blender**
Présentation de la gamme de blenders
- 06** **Préparez le mix parfait**
Conseils pratiques pour réaliser
des préparations
- 08** **Des mélanges sains et savoureux**
Kit de démarrage et liste de courses
- 10** **Bienfaits des ingrédients**
Les bases de la nutrition
- 24** **Les bases de la cuisine au blender**
- 30** **Idées de recettes**

ANNELINA WALLER

Selon elle, nous devrions manger plus de fruits et légumes. Pour ce faire, elle nous invite à découvrir des associations d'ingrédients originales.

Professeure de yoga et blogueuse à plein temps, Annelina Waller est une spécialiste du sport, de la santé et des réseaux sociaux. Elle a récemment publié son premier livre de cuisine intitulé « Buddha Bowls ». On retrouve sa philosophie à travers les recettes de ce livre : il est tout à fait possible de se faire plaisir sans culpabiliser et de se nourrir sainement et consciemment. Selon elle, nous devrions manger plus de fruits et légumes. Pour ce faire, elle nous invite à découvrir des associations d'ingrédients originales. Saveur, plaisir et bien-être sont les mots-clés qui définissent sa cuisine.

Inspirez-vous de nos recettes à base de fruits et légumes, d'ingrédients de « l'Ancien Monde » et de nouveaux « aliments spéciaux ». Voici vingt recettes pour mettre en pratique les conseils de notre experte en alimentation et faire le plein de nutriments et de saveurs ! Elles ont été imaginées pour vous accompagner dans l'utilisation des blenders KitchenAid.



GUIDE D'UTILISATION DU BLENDER

Mixage parfait, saveurs uniques.

Boostez votre vitalité. Préparez des recettes saines et appétissantes grâce à nos blenders élégants et performants.

LE BLENDER PARFAIT POUR VOUS



	BLENDER/ MIXEUR DIAMOND	BLENDER/ MIXEUR ARTISAN	SUPERBLENDER HAUTE PERFORMANCE	SUPERBLENDER ARTISAN TOUT AUTOMATIQUE
PUISSANCE	0.9 HP	0.9 HP	3.0 HP	3.5 HP
COMMANDES	5 vitesses, fonction Glace pilée et Impulsion	5 vitesses, fonction Glace pilée et Impulsion	9 réglages de vitesse variable et réglage Impulsion	11 réglages de vitesse variable et 3 programmes de recette Adapti-Blend + un réglage d'autonettoyage
GARANTIE	2 ans	3 ans	10 ans	10 ans
BOL	Bol Diamond de 1,75 L sans BPA	Bol de 1,5 L en verre + Bol culinaire pour blender de 0,75 L sans BPA	Bol de 2,6 L sans BPA	Bol isolant de 2,6 L sans BPA
COULEURS				
JE SOUHAITE MIXER...	smoothies aux fruits, pesto et boissons glacées...		smoothies verts et laits végétaux...	et chauffer soupes et sauces.

PRÉPAREZ LE MIX PARFAIT

Guide de superposition
des ingrédients pour
réaliser le mix parfait !

Pour préparer le mix parfait, il ne suffit pas simplement de mixer des ingrédients. La superposition des ingrédients constitue une étape importante. Cela influence la texture finale et le goût de votre recette.

06

Ingrédients surgelés et glaçons

05

Fruits et légumes, noix, graines et céréales

04

Ingrédients mous

03

Légumes-feuilles

02

Édulcorants, si vous en avez

01

Liquides

KitchenAid





Astuces : où acheter vos ingrédients ?

Ce petit guide de démarrage vous servira de base pour mixer et essayer de nouvelles recettes. Vous obtiendrez à tous les coups des résultats absolument délicieux et bons pour la santé. Mais certains ingrédients peuvent être difficiles à trouver, même dans les grandes villes.

Dans ce guide, nous vous proposons une liste de « sources » pour les ingrédients difficiles à trouver. Alors la prochaine fois que vous aurez envie de préparer une recette au blender mais qu'il vous manque un ingrédient particulier, vous n'aurez plus qu'à jeter un œil à notre liste : des magasins bio et spécialisés en passant par les épiceries exotiques, sans oublier les sites internet ou les marchés locaux.

DES MÉLANGES SAINS ET SAVOUREUX

Saveur et santé !

Voici une liste d'ingrédients que vous devez toujours avoir dans vos placards, votre réfrigérateur et votre congélateur. En ajoutant des ingrédients frais, vous pourrez ensuite préparer n'importe quelle recette.

Kit de base

Protéines pois chiches, lentilles, haricots, petits pois

Céréales et farines millet, quinoa, avoine, riz, maïs, sarrasin, épeautre

Herbes persil, menthe, basilic, coriandre, thym, romarin, aneth

Noix et graines noix de cajou, amandes, cacahuètes, noix, pignons de pin, noisettes, graines de sésame, graines de courge, graines de tournesol, graines de lin

Liquides eau, jus, laits végétaux, sauce soja, vinaigre, huile, etc.

Édulcorants sucre non raffiné, miel, sirops

Pour une recette encore plus saine

Protéines edamame, tempeh, graines de lupin

Céréales et farines amarante, canihua, farine de coco, farine de chanvre, farines de noix

Matières grasses et substituts beurres de noix, avocat, tofu soyeux, compote de pommes

Liquides eau de coco, acides aminés liquides, sauce au tamarin

Édulcorants fruits secs, fruits frais, sucre de dattes, sucre de noix de coco

Compléments spéciaux mûres, graines de chia, purée de baies d'Açaï, graines de chanvre, baies de goji séchées, huile de coco, fèves de cacao concassées, matcha, algues, levure nutritionnelle, charbon actif

Pour « pimenter » votre recette

Assaisonnements curcuma, safran, cardamome, clous de girofle, cannelle, gousses de vanille, poudre de cacao, graines de moutarde, cumin, graines de coriandre, gingembre, harissa, piment, bouillon en poudre, poivre, sel, etc.

BIENFAITS DES INGRÉDIENTS

Les bases de la nutrition.



DÉGUSTEZ UN ARC-EN-CIEL

Des fruits et légumes colorés

Plus nous mettons des couleurs dans notre assiette et plus elle contient des nutriments. L'idée de l'arc-en-ciel est une excellente façon de nous rappeler d'inclure des fruits et légumes variés dans notre alimentation, avec toutes les vitamines et tous les minéraux dont nous avons besoin. En général, plus nous intégrons des fruits et des légumes dans notre alimentation, plus celle-ci est saine.

Les légumes constituent notre principale source de micronutriments. Ils sont généralement riches en fibres et faibles en calories.

Riches en vitamines et en minéraux, **les fruits** sont notre principale source d'énergie. Les fibres sont nos alliées cachées.

Mettez-y de la couleur



Jaune et orange

Les fruits et légumes jaunes et orange sont de véritables pépites nutritionnelles. Ils sont riches en bêta-carotène, en vitamines A et C et en puissants antioxydants qui neutralisent les radicaux libres présents dans notre corps et qui détruisent nos cellules.



Vert

Les légumes verts sont riches en phytonutriments et bons pour la santé car ils nous apportent une quantité extraordinaire de fibres. Ils ont des effets alcalinisants sur notre corps et favorisent une tension artérielle saine. Les légumes-feuilles sont riches en protéines, en fer et en calcium. Les légumes crucifères, en particulier, contiennent des composés soufrés qui aident notre foie à éliminer les substances nocives et cancérigènes.



Rouge

Les aliments de couleur rouge sont les plus riches en acide folique et ont de multiples bienfaits sur le cœur. Les fruits rouges en particulier, comme les fraises, sont très riches en vitamines C, de puissants antioxydants. Le raisin rouge, en particulier, possède un antioxydant tout à fait magique connu sous le nom de resvératrol présentant des propriétés anti-inflammatoires.



Blanc

Le chou-fleur est la petite exception parmi les fruits et légumes blancs. Il contient beaucoup de nutriments que l'on retrouve dans d'autres légumes crucifères. D'autres ingrédients comme l'oignon ou l'ail sont considérés comme des superaliments qui combinent de multiples bienfaits. Ils ont des effets bénéfiques sur la glycémie ainsi que d'étonnantes propriétés anti-inflammatoires et antibactériennes. L'oignon est également un aliment riche en prébiotiques. Ces derniers favorisent la prolifération des « bonnes bactéries » dans notre système digestif.



Bleu et violet

Les aliments de couleur foncée comme le chou rouge, la mûre ou l'aubergine sont riches en antioxydants et essentiels pour un teint éclatant et zéro défaut!



Les légumineuses vous procurent une sensation de satiété durable et préviennent les envies de sucre.

Les bienfaits des légumineuses

Ces aliments riches en fibres sont d'excellentes sources de protéines et constituent un véritable cocktail de vitamines et de minéraux. Les légumineuses sont naturellement faibles en matières grasses et en sodium et ne contiennent pas de cholestérol. Elles vous procurent une sensation de satiété durable et préviennent les envies de sucre. Parmi les légumineuses bien connues on trouve la luzerne, le trèfle, les petits pois, les haricots, les pois chiches, les lentilles, le lupin, le mesquite, la caroube, le soja et le tamarin.

Les bienfaits des céréales

Composées de vitamines et minéraux, les céréales sont les meilleures alliées de notre organisme et nous permettent de rester en forme et en bonne santé.

01 Les céréales sont riches en nutriments et présentent une teneur élevée en son. Elles contiennent donc une grande quantité de fibres;

02 Elles procurent une sensation de satiété avec peu de calories et peuvent aussi contribuer à réduire le risque d'obésité, de maladies cardiaques et de diabète;

03 Naturelles, elles ne contiennent pas de matières grasses;

04 Elles contiennent peu de protéines.

Voici une petite sélection de graines et de céréales spéciales: le sarrasin, l'avoine, l'amarante, le quinoa, le canihua, le maïs...



Des matières grasses saines

01 Piliers d'une alimentation saine et savoureuse, les matières grasses présentent de grands bienfaits pour notre corps.

02 Les aliments végétaux entiers et les huiles, soigneusement sélectionnés et peu transformés sont bons pour la santé car ce sont les meilleures et les plus délicieuses sources d'acides gras oméga-3!

03 Les matières grasses issues d'aliments végétaux entiers sont beaucoup plus nutritives que les matières grasses solides (beurre, margarine) ou les huiles raffinées.

04 Quand cela est possible, remplacez les huiles par du beurre de noix et de graines pour bénéficier d'une plus grande quantité de nutriments.

Essayez l'olive, l'avocat, la noix de coco, les graines de lin et de chia, le sésame...

Et le lait ?

Le lait de vache présente un profil nutritionnel impressionnant. Il est riche en protéines de haute qualité et en vitamines et minéraux essentiels, comme le calcium, le phosphore et les vitamines B. Cependant, le lait de vache ne convient pas à tout le monde.

Lait d'amande Les amandes constituent une merveilleuse source de graisses saines, de fibres, de vitamines E et d'autres antioxydants et contiennent autant de calcium que le lait.

Lait de coco Le lait de coco est riche en graisses saturées et généralement plus riche que les autres laits. La noix de coco contient également une quantité importante de vitamines C et B, de fer, de magnésium et de potassium.

Mais la bonne nouvelle, c'est qu'il existe de nombreuses alternatives sans lactose et qu'en réalité, c'est assez simple de faire ses propres laits végétaux et sains. De plus, la plupart des laits végétaux contiennent presque autant de protéines que le lait de vache.

Lait de riz Il s'agit essentiellement d'un lait léger, pour les plus gourmands d'entre vous, généralement plus faible en protéines et en calories, plus riche en glucides (sucre naturel) et très faible en matières grasses. De plus, le lait de riz est riche en vitamines A et D et en calcium.

Lait d'avoine Il s'agit également d'un lait léger, plus riche en glucides et pauvre en protéines. L'avoine est également une bonne source de fer et de magnésium.



Édulcorants naturels

Les sucreries nous donnent instantanément le sourire et nous mettent de bonne humeur. Le sucre agit aussi comme un carburant pour notre cerveau et nous permet d'être efficace. Mais au lieu de consommer du sucre raffiné, qui peut provoquer des fringales et augmenter le risque d'obésité, de diabète et de maladies cardiaques, vous pouvez opter pour des alternatives et vous faire plaisir sans culpabiliser. Voici quelques alternatives un peu plus naturelles, riches en nutriments et pleines de douceur.

Le sucre de dattes est composé uniquement de fruits secs. La douceur de la datte est très variable en raison de son goût léger.

Le sirop de dattes est préparé à base de dattes cuites dans de l'eau. Il possède une teneur en sucre plus importante que le sucre raffiné et doit donc être consommé avec modération.

Le sucre de coco est la véritable star parmi les édulcorants à faible indice glycémique. Il est issu de la sève des fleurs de cocotier. Sa merveilleuse note de caramel le rend particulièrement adapté aux desserts, pâtisseries, boissons chaudes et cocktails.

Le sirop de fleurs de coco est issu du nectar des fleurs de cocotier. Il se dissout rapidement et peut être utilisé dans la préparation de nombreux desserts ou pour relever le goût du muesli et des yaourts. Le sirop de fleurs de coco est très sucré, alors moins on en met, mieux c'est.

Le sirop d'érable provient de l'érable et se caractérise par sa fine note sucrée de caramel. Il convient parfaitement à toutes sortes de plats sucrés et salés.

D'autres alternatives Utilisez des fruits secs tels que des figues, des fruits frais mûrs, du sucre de bouleau, du sirop de riz...

Sans gluten et autres

Que vous soyez intolérant au gluten ou que vous cherchiez simplement à varier votre alimentation, l'utilisation de substituts à la farine de blé peut constituer une option riche en protéines et en fibres et faible en glucides. L'univers de la cuisine sans gluten est à la fois merveilleux et peut représenter un véritable défi. Les résultats peuvent être incroyablement délicieux, mais il faut parfois plusieurs essais et quelques erreurs avant de découvrir les meilleures combinaisons de farines sans gluten et de savoir quel type de farine utiliser pour quel usage.

La chose la plus importante à retenir à propos des farines sans gluten est la suivante : vous devez « combiner » plusieurs farines pour obtenir un meilleur résultat. Voici quelques alternatives à base de délicieuses farines sans gluten et les meilleures façons de les utiliser :

Farine d'amande prenez des amandes crues et blanchies et broyez-les en une fine farine. Votre farine d'amande est prête. Idéale pour les biscuits, gâteaux, muffins, pâtes à la croûte généreuse, crêpes, garnitures de crumble.

Farine de haricots les haricots secs peuvent être moulus en farine aussi facilement que les céréales. Ils sont tous riches en protéines et en fibres et peuvent être utilisés aussi bien dans des plats sucrés que salés, mais en petites doses, car leur saveur peut être très prononcée.

Farine de sarrasin Fabriquée à partir de sarrasin moulu, cette farine présente une saveur riche caractérisée par un petit goût de noisette ainsi qu'une teneur en nutriments très élevée. Idéale pour les muffins, biscuits, pancakes, gaufres et pains.

Farine de coco cette farine sans gluten est fabriquée à partir de noix

de coco séchée et moulue. Elle est très dense, riche en protéines et contient plus de fibres que tous les autres types de farine. Idéale pour les recettes dont la pâte ne nécessite pas particulièrement d'être levée.

Farine d'avoine Elle est tout simplement issue de grains d'avoine entiers moulus. Elle est riche en fibres solubles et idéale pour réguler le taux de glycémie. Idéale pour les pains, muffins, biscuits, gâteaux, pâtes, granola, chips de fruits, scones.

Farine de riz : que vous utilisiez du riz brun ou blanc, tous les types de riz peuvent être réduits en farine. La farine de riz est un incontournable de la cuisine sans gluten. Peut également être utilisée comme épaississant dans les soupes, ragoûts, farces...

D'autres alternatives Tapioca, sorgho, teff, quinoa, millet...





Ingrédients spéciaux

Levure nutritionnelle Voici une excellente façon d'ajouter une note savoureuse et un petit goût de noisette à vos plats. C'est une levure inactive contenant environ 40 à 50 grammes de protéines pour 100 grammes. Outre les protéines, cet aliment est très faible en graisses saturées, en cholestérol et en sodium. Il est riche en antioxydants et en fibres alimentaires. Vous pouvez utiliser de la levure nutritionnelle sur des tartines, du pain, dans les plats sautés, dans les soupes.

Charbon actif Utiliser du charbon actif dans ses recettes est la nouvelle tendance culinaire du moment. Vous pouvez l'utiliser dans la préparation de vos pains, crackers salés, cornets de glace, biscuits, boissons et garnitures. Cette tendance est également très en vogue dans l'univers de la beauté, donc si vous ne vous sentez pas l'âme d'un aventurier, essayez plutôt les produits de beauté au charbon actif. Le char-

bon actif est avant tout un ingrédient détoxifiant. Il a la capacité de piéger les produits chimiques indésirables présents dans l'organisme en empêchant leur absorption et en contribuant ainsi à leur élimination. Mais attention : en limitant la capacité de l'organisme à absorber les médicaments, le charbon noir peut ainsi réduire leur efficacité.

Spiruline Il s'agit d'un colorant alimentaire absolument magique et d'un ingrédient merveilleux riche en protéines. Pour 100 grammes, vous obtiendrez 57 grammes de protéines dont tous les acides aminés dont vous avez besoin. La spiruline contient également des nutriments tels que du calcium et du magnésium. Cela vaut donc la peine d'en manger malgré son petit goût d'algue ! La spiruline est parfaite dans les smoothies, les lattes, les pâtisseries, les nouilles et bien plus encore. Une solution efficace pour masquer le goût de poisson !

Graines de chanvre Quand il est question de protéines et de bonnes graisses, les graines de chanvre arrivent en tête de liste. Incroyablement riche et nutritif, cet aliment présente une teneur impressionnante en protéines, en fibres et en bonnes graisses. Une portion quotidienne, soit 3 c. à café, vous apportera 10 g de protéines et 50 % de votre apport quotidien en magnésium. En plus d'être très nutritifs et bons pour le développement musculaire, les graines de chanvre contribuent à détendre les muscles et à améliorer la digestion. En effet, les graines de chanvre contiennent des graisses essentielles pour une perte de poids saine et durable. Ajoutez simplement des graines de chanvre dans vos salades, smoothies et yaourts pour un apport nutritionnel et un délicieux petit goût de noisette. Comme pour la plupart des noix et des graines, vous pouvez aussi utiliser des graines de chanvre pour faire votre propre lait végétal. Enfin, vous pouvez les utiliser dans vos pâtisseries pour apporter plus de croquant.

Curcuma Cet aliment présente de nombreux bienfaits pour votre santé et votre bien-être. La curcumine, composant le plus actif du curcuma, possède des propriétés anti-inflammatoires et analgésiques, réduit les risques de cancer et aide à éliminer les métaux lourds. Pure DÉTOX ! Étant donné que la curcumine n'est pas soluble dans l'eau, notre corps peut difficilement l'absorber. Pas de souci... Lorsque

vous cuisinez et utilisez du curcuma, vous pouvez le dissoudre dans de l'huile ou l'associer à du poivre noir pour augmenter la biodisponibilité de la curcumine. Astuce bonus : si vous utilisez du curcuma frais, le gras du tubercule favorise déjà l'absorption de ce superaliment. Comment parsemer votre vie d'un peu de curcuma ? Utilisez du curcuma dans des mélanges d'épices faits maison, des soupes, des ragoûts et des bouillons, des marinades, du thé, des boissons énergisantes et des smoothies...

Pomme de terre Les féculents comme les pommes de terre constituent de merveilleux aliments très faibles en matières grasses. Vous pouvez facilement les intégrer dans un régime alimentaire sain et leur peau est riche en fibres et en vitamines C. Mais attention, ils favorisent la sensation de satiété ! Le principal problème avec les pommes de terre, c'est qu'elles peuvent rapidement devenir très caloriques lorsqu'elles sont frites, transformées en chips ou préparées avec des sauces riches, du beurre ou du fromage. Plus une pomme de terre ressemble à une vraie pomme de terre, mieux c'est. Les pommes de terre cuites au four, rôties et cuites à l'eau sont les meilleures.

Betterave Cet aliment est LA superstar qu'il vous faut pour faire le plein d'oxygène. Elle possède des propriétés anti-inflammatoires, réduit le stress oxydatif et peut même améliorer vos performances en matière d'endurance. Le jus de betterave et la betterave rouge sont donc bien connus des adeptes de fitness et de bien-être. La betterave rouge est l'un des meilleurs superaliments. Elle est également utilisée comme ingrédient de base dans de nombreuses boissons à consommer avant un entraînement. La betterave peut être consommée crue ou cuite.

Ail, oignons, échalotes, ciboule et poireaux seront votre petit secret pour ajouter une note savoureuse ou une douceur naturelle à vos plats salés. Ces aliments présentent des bienfaits exceptionnels pour la santé : ils possèdent des propriétés détoxifiantes et agissent comme de puissants antioxydants, ils stimulent les réponses immunitaires et réduisent les réactions inflammatoires. Comment intégrer de l'ail et des oignons dans votre alimentation quotidienne ? La quantité minimum efficace est généralement de deux cuillères à café d'ail par jour ou de deux cuillères à soupe d'oignons ou de ciboule, hachés ou écrasés. Remarque : la cuisson n'altère en rien leurs vertus protectrices.

Graines germées d'alfalfa Appartenant à la famille des légumineuses,

elles sont également considérées comme une herbe. Elles sont très faibles en calories mais plutôt riches en vitamines et en minéraux, ce qui en fait des compléments parfaits pour accompagner vos repas préférés.

Grenade Manger une grenade demande un peu de patience mais une fois débarrassée des graines, c'est un délice ! La grenade est sans aucun doute un aliment nutritif à ajouter à votre alimentation. En plus des antioxydants, la grenade est une source de fibres, de vitamines et de potassium. Mélangez les graines de grenade dans des salades de fruits ou des salades vertes, parsemez-les sur de la farine d'avoine et du yaourt ou mixez-les et ajoutez-les à votre préparation pour muffins et pancakes. Garnissez vos légumes rôtis de graines de grenade ou utilisez-les pour accompagner du riz brun, du quinoa ou d'autres pilafs à grains entiers. Enfin, vous pouvez ajouter du jus de grenade frais à une vinaigrette ou le mélanger avec du miel pour en faire un glaçage.

D'autres possibilités Pour un meilleur apport nutritionnel, plus de vitamines, de minéraux, etc., essayez de mélanger ces aliments spéciaux dans vos recettes préférées : graines de chia, graines de lin, purée de baies d'Açaï, baies de goji séchées, fèves de cacao concassées...



LES BASES DE LA CUISINE AU BLENDER

Des recettes simples à connaître
sur le bout des doigts !

Il y a un milliard de façons de préparer un mélange, mais il est toujours bon de commencer par maîtriser les bases en s'inspirant de ces recettes clés. Une fois que vous maîtriserez parfaitement les bases, vous pourrez ajouter n'importe quel ingrédient à ces recettes pour les rendre encore meilleures.

FAITES VOTRE PROPRE BEURRE DE NOIX :

Mixez les cacahuètes grillées, les amandes, les noix, les noix de cajou, les pistaches et les noix tigrées.

Selon les blenders

Blender Diamond et

Blender avec bol en verre

Vous aurez besoin de plus de temps et d'un peu plus d'huile.

SuperBlender haute performance et SuperBlender Artisan

Fonctionnent sans ou avec une faible quantité d'huile.

Soyez créatif

Ajoutez de la cannelle, de la poudre de cacao, de la vanille, du piment.

FAITES VOTRE PROPRE LAIT :

Mixez les pistaches, les noix tigrées, l'avoine, les noix, les noisettes, la noix de coco et le quinoa.

Selon les blenders

Blender Diamond et

Blender avec bol en verre

Ajoutez du beurre de noix pour une texture encore plus crémeuse.

SuperBlender haute performance et SuperBlender Artisan

Vous pouvez aussi utiliser des noix ou des graines fraîches... Utilisez le programme jus pour un meilleur résultat.

Soyez créatif

Ajoutez des épices, de la vanille, une pincée de sel, des dattes ou d'autres édulcorants naturels.



FAITES VOTRE PROPRE FARINE

Mixez la farine de sarrasin, les flocons d'avoine, le riz, les haricots, les noix et les graines.

Selon les blenders

Blender Diamond et

Blender avec bol en verre

Utilisez des flocons pour obtenir une texture épaisse.

SuperBlender haute performance et SuperBlender Artisan

Vous pouvez aussi utiliser des aliments entiers comme des céréales, des légumineuses et des noix.

Soyez créatif

Faites votre propre pâte sans gluten. Mélangez au moins trois types de farine sans gluten pour un meilleur résultat.

Voici quelques combinaisons pour obtenir un goût et un mélange parfaits

La première farine doit être à grains entiers pour former une base solide, comme la farine de riz brun, la farine de sarrasin ou la farine de sorgho. La deuxième farine doit contenir de l'amidon pour alléger la pâte. Vous pouvez utiliser de la féculé de pomme de terre, du tapioca ou de la féculé de maïs. La troisième farine doit apporter du goût et du caractère à votre pâte.

Vous pouvez opter pour l'amarante, avec sa texture légère et son goût prononcé qui rappelle la noisette, la farine d'amande, riche en protéines et en arômes, la farine de coco, qui apporte goût et saveur même si elle a tendance à absorber beaucoup de liquides, la farine de millet, qui assure le croquant, la farine de quinoa, savoureuse et idéale dans une pâte à tarte, ou la farine de teff, dont la texture très fine se dissout facilement et permet de lier la pâte. Si vous souhaitez transformer une recette classique en une recette sans gluten, nous vous recommandons d'ajouter quelques millilitres de liquide supplémentaires.

Mix basique

Convient à tous les types de gâteaux, de beignets et de desserts au levain.

320 g de farine de riz brun, 100 g de féculé de pomme de terre, 50 g de tapioca.

Pâte à pizza

180 g de farine de riz, 120 g de féculé de pomme de terre, 100 g de farine de riz gluant, 60 g de féculé de maïs, 40 g de tapioca





**FAITES VOTRE PROPRE SOUPE
EN SEULEMENT
5 MINUTES**

Mixez des légumes cuits à la vapeur ou crus avec un peu de bouillon, de l'huile ou des noix.

**Selon les blenders
Blender Diamond et
Blender avec bol en verre**

Chauffez vos ingrédients avant de mixer ou préparez une soupe froide.

**SuperBlender haute performance
et SuperBlender Artisan**

Utilisez le programme soupe ou la vitesse la plus élevée (vitesses 9 à 11).

Soyez créatif

Utilisez des légumes crus, ajoutez des fruits, des dattes ou des épices.

**FAITES VOTRE PROPRE
VINAIGRETTE ET VOS
PROPRES ASSAISONNEMENTS**

Mixez des restes de légumes, des noix, des herbes, des fruits secs et du beurre de noix.

Convient à tous les types de blenders.

Soyez créatif

Pour une texture crémeuse, ajoutez du tofu.

**FAITES VOTRE PROPRE
CRÈME GLACÉE**

Mixez des fruits surgelés comme des bananes, des framboises et des fraises.

**Selon les blenders
Blender Diamond et
Blender avec bol en verre**

Vous aurez besoin d'ajouter plus de liquide.

**SuperBlender haute performance
et SuperBlender Artisan**

Fonctionnent sans ou avec une faible quantité de liquide.

Soyez créatif

Ajoutez du chocolat, de la vanille, de la cannelle, de la cardamome, de la noix de coco râpée, des mûres, de l'eau de rose, du charbon actif, des noix ou d'autres ingrédients que vous aimez.

**FAITES VOTRE PROPRE
SMOOTHIE**

Mixez des fruits frais ou surgelés avec des légumes, des noix, des graines, des céréales.

**Selon les blenders
Blender Diamond et
Blender avec bol en verre**

Ajoutez un peu plus d'eau.

**SuperBlender haute performance
et SuperBlender Artisan**

Vous pouvez aussi utiliser un bol à smoothie épais ou réfrigéré. Utilisez le programme smoothie ou le mode Impulsion pour un meilleur résultat.

Soyez créatif

Ajoutez des fanes de carottes, des herbes sauvages, des fleurs, du curcuma, du gingembre, du charbon actif

IDÉES DE RECETTES

POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

Pancakes à la patate douce
Gâteau à la banane et aux myrtilles
Granola au caramel salé et cacahuète
Boisson énergétique pour les coureurs

DES BOISSONS SAINES

Smoothie vert détox
Limonade noire détox
Lait doré au curcuma

TARTINADES ET DIPS POUR TOUTES LES OCCASIONS

Tartinade de petits pois à la menthe
Houmous onctueux
Sauce tomate salsa
Mayonnaise au tofu soyeux

LES PLATS RÉCONFORTANTS

Velouté fruité au curry
Velouté crémeux de chou-fleur
Riz de chou-fleur

UN PEU DE DOUCEURS

Glace stracciatella
Mousse au chocolat
Muffins protéinés au chocolat sans gluten

LES INDISPENSABLES

Beurre de noix
Lait végétal
Crumble salé végétal





POUR BIEN COMMENCER LA JOURNÉE

Pancakes à la patate douce

Gâteau à la banane et aux myrtilles

Granola au caramel salé et cacahuète

Boisson énergétique pour les coureurs



PANCAKES À LA PATATE DOUCE

QUI N'AIME PAS LES PANCAKES AU PETIT-DÉJEUNER? QUOI DE MIEUX QUE DE COMMENCER LA JOURNÉE AVEC DE GÉNÉREUX PANCAKES BIEN ÉPAIS À LA PATATE DOUCE! VOUS ALLEZ ADORER LEUR GOÛT DÉLICAT UN PEU ÉPICÉ, LEUR LÉGÈRETÉ ET LEUR DOUCEUR.

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

250 g de patates douces cuites

1 banane

120 ml d'eau pétillante

150 ml de lait d'avoine

100 g de farine d'épeautre

1 c. à soupe de farine ou de graines de chia

1 pincée de sel

1 c. à soupe de sucre non raffiné ou de sucre de noix de coco

Préparation

Épluchez les patates douces, coupez-les en gros cubes et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez puis réservez. Épluchez la banane et mixez avec le lait d'avoine. Ajoutez les ingrédients restants, fixez le couvercle et mixez de nouveau jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Laissez reposer la pâte pendant 20 minutes pour dissoudre les grumeaux et retirer le maximum de bienfaits des graines de chia.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle anti-adhésive à feu moyen. Étalez 2 cuillères à soupe de pâte à pancakes et faites cuire pendant 2 à 3 minutes de chaque côté. Répétez l'opération avec le reste de la pâte. Servez avec des fruits rouges, du yaourt, de la crème glacée à la vanille et du sirop d'érable, si vous le désirez.

Soyez créatif

Pour réaliser une version sans gluten, la farine d'épeautre peut être remplacée par de la farine de sarrasin ou d'avoine. Le lait d'avoine peut être remplacé par n'importe quel autre lait. La farine de chia peut être remplacée par des graines de lin ou de la fécule de maïs.

Astuces bonus

Cette pâte peut également être utilisée pour faire des gaufres.



GÂTEAU À LA BANANE ET AUX MYRTILLES

ON NE PLAISANTE PAS AVEC LE GOÛT ! GÉNÉREUSEMENT PARFUMÉ À LA BANANE ET AUX MYRTILLES, CE GÂTEAU EST MOELLEUX ET DÉLICIEUX ! VOTRE FAMILLE ET VOS AMIS VONT ADORER.



BLENDER DIAMOND ET BLENDER AVEC BOL EN VERRE

POUR 4 À 6 PERSONNES

Ingrédients

3 bananes bien mûres
100 g de farine d'épeautre
100 g de farine d'avoine (si vous n'en avez pas, utilisez de la farine d'épeautre)
120 ml d'eau pétillante
80 g de sirop (sucre de betterave, sirop d'érable ou celui de votre choix)
2 c. à café de levure chimique
80 g de myrtilles surgelées

Préparation

Préchauffez le four entre 170 et 180 °C. Graissez le fond d'un moule de 24 x 10 cm. Combinez tous les ingrédients, sauf les myrtilles, dans le bol du blender.

Fixez le couvercle et mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Incorporez les myrtilles dans la pâte et versez la préparation dans le moule. Faites cuire votre banana bread 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée au centre du gâteau ressorte bien sèche. Laissez refroidir pendant 10 minutes puis démoulez le gâteau et laissez refroidir complètement.



SUPERBLENDER HAUTE PERFORMANCE ET SUPERBLENDER ARTISAN

POUR 4 À 6 PERSONNES

Ingrédients

3 bananes bien mûres
100 g de farine d'épeautre
100 g de flocons d'avoine
120 ml d'eau pétillante
80 g de sirop (sucre de betterave, sirop d'érable ou celui de votre choix)
2 c. à café de levure chimique
80 g de myrtilles surgelées

Préparation

Préchauffez le four entre 170 et 180 °C. Graissez le fond d'un moule de 24 x 10 cm. Combinez tous les ingrédients, sauf les myrtilles, dans le bol du blender.

Fixez le couvercle et mélangez jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Incorporez les myrtilles dans la pâte et versez la préparation dans le moule. Faites cuire votre banana bread 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée au centre du gâteau ressorte bien sèche. Laissez refroidir pendant 10 minutes puis démoulez le gâteau et laissez refroidir complètement.

Soyez créatif

Pour relever votre recette, ajoutez des clous de girofle, une pincée de cannelle ou des noix croquantes.

Astuces bonus

C'est aussi délicieux grillé !

GRANOLA AU CAMEL SALÉ ET CACAHUÈTE



**BLENDER DIAMOND ET
BLENDER AVEC BOL EN VERRE**

POUR 500 G

Ingrédients

150 g de flocons d'avoine
20 g de quinoa soufflé
30 g de cacahuètes salées
160 g de pâte de dattes
140 g de beurre de cacahuète
1 pincée de sel

Préparation

Préchauffez le four à 175 °C.
Mélangez la pâte de dattes et le beurre de cacahuète avec une pincée de sel dans le blender.

Mélangez les ingrédients secs dans un bol. Versez le beurre de cacahuète et la crème de dattes sur les ingrédients secs et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Étalez le granola de manière uniforme sur une plaque de cuisson. Faites cuire au four pendant 10 minutes en remuant à mi-cuisson.

Retirez le granola du four lorsqu'il est légèrement grillé et doré. Retirez-le de la plaque de cuisson et laissez-le refroidir jusqu'à ce qu'il atteigne la température ambiante et durcisse.



**SUPERBLENDER
HAUTE PERFORMANCE ET
SUPERBLENDER ARTISAN**

POUR 500 G

Ingrédients

150 g de flocons d'avoine
20 g de quinoa soufflé
30 g de cacahuètes salées
160 g de dattes dénoyautées
140 g de beurre de cacahuète
1 pincée de sel

Préparation

Préchauffez le four à 175 °C. Mélangez les dattes et le beurre de cacahuète avec une pincée de sel dans le blender. Mélangez les ingrédients secs dans un bol. Versez le beurre de cacahuète et la crème de dattes sur les ingrédients secs et remuez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Étalez le granola de manière uniforme sur une plaque de cuisson. Faites cuire au four pendant 10 minutes en remuant à mi-cuisson.

Retirez le granola du four lorsqu'il est légèrement grillé et doré.

Retirez-le de la plaque de cuisson et laissez-le refroidir jusqu'à ce qu'il atteigne la température ambiante et durcisse.



Soyez créatif

Voici quelques idées amusantes à base de granola :

Pour un peu plus de croquant, ajoutez du granola à une recette de pain ou parsemez-en une poignée dans votre pâte à muffins ou pancakes pour lui donner de la texture.

Apportez une touche de peps à votre pouding aux graines de chia en le saupoudrant de granola.

Remplacez la chapelure par du granola pour garnir votre gratin de légumes après sa cuisson.

Saupoudrez vos salades de granola sucré-salé.

Astuces bonus

Versez un peu de lait dans votre bol de granola pour le petit-déjeuner ou accompagnez votre granola de purée de fruits et de yaourt aromatisé.

Le granola peut être conservé dans un contenant hermétique jusqu'à 2 semaines.

BOISSON ÉNERGÉTIQUE POUR LES COUREURS

FAITES LE PLEIN D'ÉNERGIE DONT
VOUS AVEZ BESOIN AVANT DE FILER!

POUR 1 PERSONNE

Ingrédients

2 dattes dénoyautées

1 c. à café de graines de chia

250 ml d'eau ou d'eau de coco

Jus d'1 citron

Combinez les ingrédients dans le bol du blender. Fixez le couvercle, mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène et laissez reposer pendant 30 minutes avant de boire pour dissoudre les grumeaux et retirer le maximum de bienfaits des graines de chia.



DES BOISSONS SAINES

Smoothie vert détox
Limonade noire détox
Lait doré au curcuma



SMOOTHIE VERT DÉTOX

CE SMOOTHIE VERT ÉCLATANT EST IDÉAL POUR PURIFIER VOTRE CORPS ET VOUS PRÉPARER À UN MODE DE VIE PLUS SAIN !

POUR 2 PERSONNES

Ingrédients

150 g de mangue surgelée
1 petite botte de persil
10 feuilles de basilic
2 branches de menthe
Jus d'un ½ citron
200 ml d'eau ou d'eau de coco

Préparation

Dans l'ordre, mélangez l'eau, le jus de citron, les herbes et la mangue dans le bol du blender. Fixez le couvercle et placez le SuperBlender Artisan sur le mode Smoothie. Mixez jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne tout seul.

Vous pouvez aussi combiner les ingrédients dans le bol comme indiqué, puis fixez le couvercle et tournez la commande jusqu'à la vitesse 1 en augmentant progressivement jusqu'à la vitesse 9 ou 11. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse pendant environ 1 minute, ou activez le mode liquide jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Raclez les parois du bol si nécessaire.

Dégustez immédiatement votre smoothie, le goût n'en sera que meilleur !

Soyez créatif

Pour une texture encore plus onctueuse, ajoutez 2 cuillères à soupe de lait de coco et ½ cuillère à café de matcha pour faire le plein d'énergie !



LIMONADE NOIRE DÉTOX

BOISSON ESTIVALE DÉSALTÉRANTE, LA LIMONADE AU CHARBON ACTIF EST IDÉALE POUR RESTER HYDRATÉ ET ÉVACUER LES TOXINES. CETTE DÉLICIEUSE BOISSON CONTIENT DU THÉ ROOIBOS, DU CITRON FRAIS ET DU BASILIC.

POUR 6 À 8 PERSONNES

Ingrédients

- 1 L de thé rooibos
- 2 citrons bien juteux
- 15 feuilles de basilic
- 5 dattes dénoyautées
- 1 c. à café de charbon actif

Préparation

Mélangez les ingrédients dans le bol du blender. Fixez le couvercle et mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Versez le mélange sur des glaçons dans des verres réfrigérés, ajoutez quelques tranches de citron et c'est prêt!

Soyez créatif

Si vous avez un rhume, vous pouvez ajouter du poivre de Cayenne à la limonade, ou du gingembre frais et des feuilles de menthe, si vous préférez, afin de faciliter votre digestion. Si vous aimez le pétillant, remplacez le thé par de l'eau gazeuse.

Astuces bonus

La poudre de charbon peut créer un dépôt au fond du verre. Remuez ou secouez la limonade avant de la boire.



LAIT DORÉ AU CURCUMA

DÉCOUVREZ CETTE BOISSON GORGÉE DE SOLEIL, ULTRA-CRÉMEUSE
ET GÉNÉREUSEMENT ÉPICÉE !



**BLENDER DIAMOND ET
BLENDER AVEC BOL EN VERRE**

POUR 2 PERSONNES

Ingrédients

- 1 banane surgelée coupée en morceaux
- ½ c. à café (3 g) de curcuma
- 150 ml de lait d'avoine
- 200 ml d'eau
- 25 g de beurre d'amande
- 1 c. à café de graines de psyllium
- 1 pincée de poudre de vanille
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de cardamome

Préparation

Trempez les graines de psyllium dans l'eau pendant 30 minutes.

Disposez tous les ingrédients dans le bol du blender, fixez le couvercle et mixez le tout en activant la vitesse adaptée aux liquides jusqu'à ce que le mélange soit doré et crémeux. Ajoutez plus de liquide si nécessaire.

Servez le lait dans des verres et dégustez avec une paille pour éviter d'avoir du jaune tout autour de la bouche !



**SUPERBLENDER
HAUTE PERFORMANCE ET
SUPERBLENDER ARTISAN**

POUR 2 PERSONNES

Ingrédients

- 1 banane surgelée coupée en morceaux
- 1 petit morceau de racine de curcuma
- 150 ml de lait d'avoine
- 200 ml d'eau
- 25 g d'amandes
- 1 c. à café de graines de psyllium
- 1 pincée de poudre de vanille
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de cardamome

Préparation

Trempez les graines de psyllium dans l'eau pendant 30 minutes.

Disposez tous les ingrédients dans le bol du blender, fixez le couvercle et mixez en activant le mode Jus. Mixez jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne tout seul. Vous pouvez aussi combiner les ingrédients dans le blender comme indiqué, puis fixez le couvercle et tournez la commande jusqu'à la vitesse 1. Augmentez progressivement la vitesse jusqu'à 9 ou 11 et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange doré et crémeux. Ajoutez plus de liquide si nécessaire.

Servez le lait dans des verres et dégustez avec une paille pour éviter d'avoir du jaune tout autour de la bouche !

TARTINADES ET DIPS POUR TOUTES LES OCCASIONS

Tartinade de petits pois à la menthe

Houmous onctueux

Sauce tomate salsa

Mayonnaise au tofu soyeux





TARTINADE DE PETITS POIS À LA MENTHE

CETTE SAUCE TOUTE SIMPLE À LA MENTHE ET AUX PETITS POIS EST ABSOLUMENT SAVOUREUSE. UNE FRAÎCHEUR PRINTANIÈRE INCONTOURNABLE!

POUR 450 G

Ingrédients

450 g de petits pois surgelés
200 ml de bouillon de légumes
Jus d'un ½ citron
1 ciboule
1 poignée de feuilles de menthe
Salez et poivrez à votre convenance

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans le bol du blender. Fixez le couvercle et mixez pour hacher finement les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, puis ajoutez un peu de bouillon si nécessaire.

Soyez créatif

Surprenez vos invités en ajoutant plus de jus de citron pour une saveur relevée et acidulée. Pour une sauce encore plus riche, savoureuse et onctueuse, ajoutez 1 à 2 cuillères à soupe de tahini ou un demi-avocat.

Astuces bonus

Cette sauce est facile à réaliser et se déguste en toutes occasions. Servez la sauce sur du pain de seigle grillé ou préparez un sandwich complet en ajoutant de l'avocat, des graines germées et de la laitue. Cette sauce est aussi parfaite pour accompagner des légumes crus. Pour un mix printanier, servez la sauce avec des asperges, des carottes et des radis.

HOUMOUS ONCTUEUX

UNE SAUCE SAINE, LÉGÈRE, ONCTUEUSE
ET ABSOLUMENT SAVOUREUSE

Ingrédients

400 g de haricots rouges, haricots Cannellini ou haricots blancs en conserve avec de l'aquafaba (l'eau des haricots)
1 c. à soupe de tahini
1 c. à café d'ail en poudre
1 c. à café de harissa en poudre
1 pincée de cumin
Jus de 1 citron
Salez à votre convenance

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans le bol du blender. Fixez le couvercle et mixez le tout.

Ajoutez de l'eau si nécessaire et continuez à mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Soyez créatif

Cette sauce est aussi délicieuse avec du charbon actif (1 c. à café). Le charbon noir élimine les toxines mais attention : en limitant la capacité de l'organisme à absorber les médicaments, le charbon noir peut ainsi réduire leur efficacité.

Vous pouvez adapter les ingrédients selon vos goûts, en fonction des saveurs et de l'épaisseur que vous souhaitez donner à votre houmous. Commencez avec peu de liquide... Vous pouvez toujours en rajouter au fur et à mesure pendant le mélange !

Astuces bonus

Servez le houmous sur du pain de seigle grillé et accompagné de légumes rôtis, de noix et/ou de graines de sésame, ou avec des triangles de pain pita et des légumes crus.



SAUCE TOMATE SALSA

LES SAVEURS MÉDITERRANÉENNES DE CETTE SAUCE SALSA
VOUS TRANSPORTERONT INSTANTANÉMENT DANS LE SUD...
UNE RECETTE IDÉALE POUR L'ÉTÉ !

POUR 450 G

Ingrédients

3 tomates
4 tomates séchées
1 botte de persil (environ 12 g)
¼ oignon
½ gousse d'ail
10 feuilles de basilic
25 g de pignons de pin
1 piment
Salez à votre convenance

Préparation

Mélangez tous les ingrédients dans le bol du blender. Fixez le couvercle et mixez les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit homogène tout en conservant une certaine texture. Assaisonnez selon vos goûts.

Soyez créatif

Pour encore plus de saveurs, de vitamines et de minéraux, ajoutez 3 c. à café de levure nutritionnelle.

Astuces bonus

Cette sauce fera merveille avec des chips tortilla, du pain, des carottes ou du céleri. Cette sauce salsa peut également être servie pour accompagner un plat de pâtes estival, du poisson ou de la viande grillée.



MAYONNAISE AU TOFU SOYEUX

CETTE MAYONNAISE CRÉMEUSE ET LÉGÈREMENT PIQUANTE EST IDÉALE POUR ACCOMPAGNER VOTRE SANDWICH OU VOTRE SALADE PRÉFÉRÉS.

POUR 300 G

Ingrédients

300 g de tofu soyeux

Jus de 1/2 citron

1 c. à soupe de vinaigre de riz ou de vinaigre de cidre

2 à 3 c. à soupe de sauce au tamarin ou de sauce soja

1 c. à soupe de moutarde

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans le blender, fixez le couvercle et mixez jusqu'à obtenir une purée, en faisant une ou deux pauses pour racler les parois du blender, jusqu'à ce que le tofu soit complètement lisse et de couleur uniforme. Goûtez et ajustez l'assaisonnement en ajoutant du vinaigre ou de la sauce au tamarin/sauce soja si nécessaire.

Soyez créatif

Cette sauce se mêle facilement à une tartinaide crémeuse et constitue une bonne base pour un aïoli riche en ail ou une mayonnaise aux herbes.

Astuces bonus

Cette sauce vegan peut remplacer une mayonnaise classique. Étalez cette sauce dans un sandwich ou mélangez-la à une tartinaide pour accompagner des chips et des crudités.

Cette sauce peut être conservée au réfrigérateur pendant 1 semaine.



LES PLATS RÉCONFORTANTS

Velouté fruité au curry

Velouté crémeux de chou-fleur

Riz de chou-fleur



VELOUTÉ FRUITÉ AU CURRY

CE VELOUTÉ RICHE ET CRÉMEUX AU CURRY REGORGE DE SAVEURS AUDACIEUSES ET DE DÉLICIEUX FRUITS ET LÉGUMES. IL CONTIENT ÉGALEMENT DU CURCUMA ET DE LA POUDRE DE CURRY, RECONNUS POUR LEURS PROPRIÉTÉS ANTI-INFLAMMATOIRES ET DÉTOXIFIANTES.



BLENDER DIAMOND ET BLENDER AVEC BOL EN VERRE

POUR 2 À 4 PERSONNES

Ingédients

- 1 ½ gousse d'ail pelée
- ½ petit poireau coupé en lamelles
- 1 c. à café de poudre de curry
- ½ pomme
- ½ banane
- 1 petite mangue
- 300 ml de bouillon de légumes
- 200 ml de lait de coco
- 1 c. à soupe d'huile
- Salez à votre convenance

Préparation

Faites chauffer l'huile dans une casserole et hachez finement les morceaux de poireau et l'ail. Ajoutez le poireau, l'ail, la poudre de curry et une pincée de sel dans la casserole, couvrez et laissez cuire à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les ingrédients soient tendres et dorés. Découpez les fruits, versez le tout dans la casserole et laissez cuire 5 min. Ajoutez le bouillon et le lait de coco pour recouvrir les fruits et les légumes, puis laissez mijoter jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Laissez refroidir pendant 10 minutes, puis versez le contenu de la casserole dans le blender. Fixez le couvercle et mixez jusqu'à obtenir une purée lisse. Assaisonnez selon vos goûts.



SUPERBLENDER HAUTE PERFORMANCE ET SUPERBLENDER ARTISAN

POUR 4 À 6 PERSONNES

Ingédients

- 3 gousses d'ail pelées
- 3 à 4 ciboules ciselées
- 1 c. à café de poudre de curry
- ½ pomme
- 1 banane
- 1 grosse mangue
- 600 ml de bouillon de légumes
- 400 ml de lait de coco
- Salez à votre convenance

Préparation

Versez le bouillon et le lait de coco dans le blender. Ajoutez les fruits et les légumes, la poudre de curry et une pincée de sel. Fixez le couvercle et activez le mode Soupe du blender qui va mélanger et chauffer la soupe. Mixez jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne tout seul. Vous pouvez aussi combiner les ingrédients dans le blender comme indiqué, puis fixez le couvercle et tournez la commande jusqu'à la vitesse 1. Augmentez progressivement la vitesse jusqu'à 9 ou 11. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse et que la vapeur apparaisse pendant environ 4 à 5 minutes. Assaisonnez selon vos goûts.

VELOUTÉ CRÉMEUX DE CHOU-FLEUR

CE VELOUTÉ EST GÉNÉREUX, RICHE ET INCROYABLEMENT RÉCONFORTANT, À LA FOIS GOURMAND ET LÉGER. BONUS : CETTE RECETTE EST NATURELLEMENT SANS GLUTEN ET VEGAN. LE LAIT ET LA CRÈME NE VOUS MANQUERONT PAS DU TOUT !



**BLENDER DIAMOND ET
BLENDER AVEC BOL EN VERRE**

POUR 2 PERSONNES

Ingrédients

1 chou-fleur (350 g) cuit à la vapeur
100 g de noix de cajou trempées
250-300 ml de bouillon de légumes chaud
Salez à votre convenance

Préparation

Versez le bouillon dans le blender. Ajoutez les légumes et les noix. Fixez le couvercle et mixez jusqu'à obtenir une purée lisse, puis assaisonnez selon vos goûts.



**SUPERBLENDER
HAUTE PERFORMANCE ET
SUPERBLENDER ARTISAN**

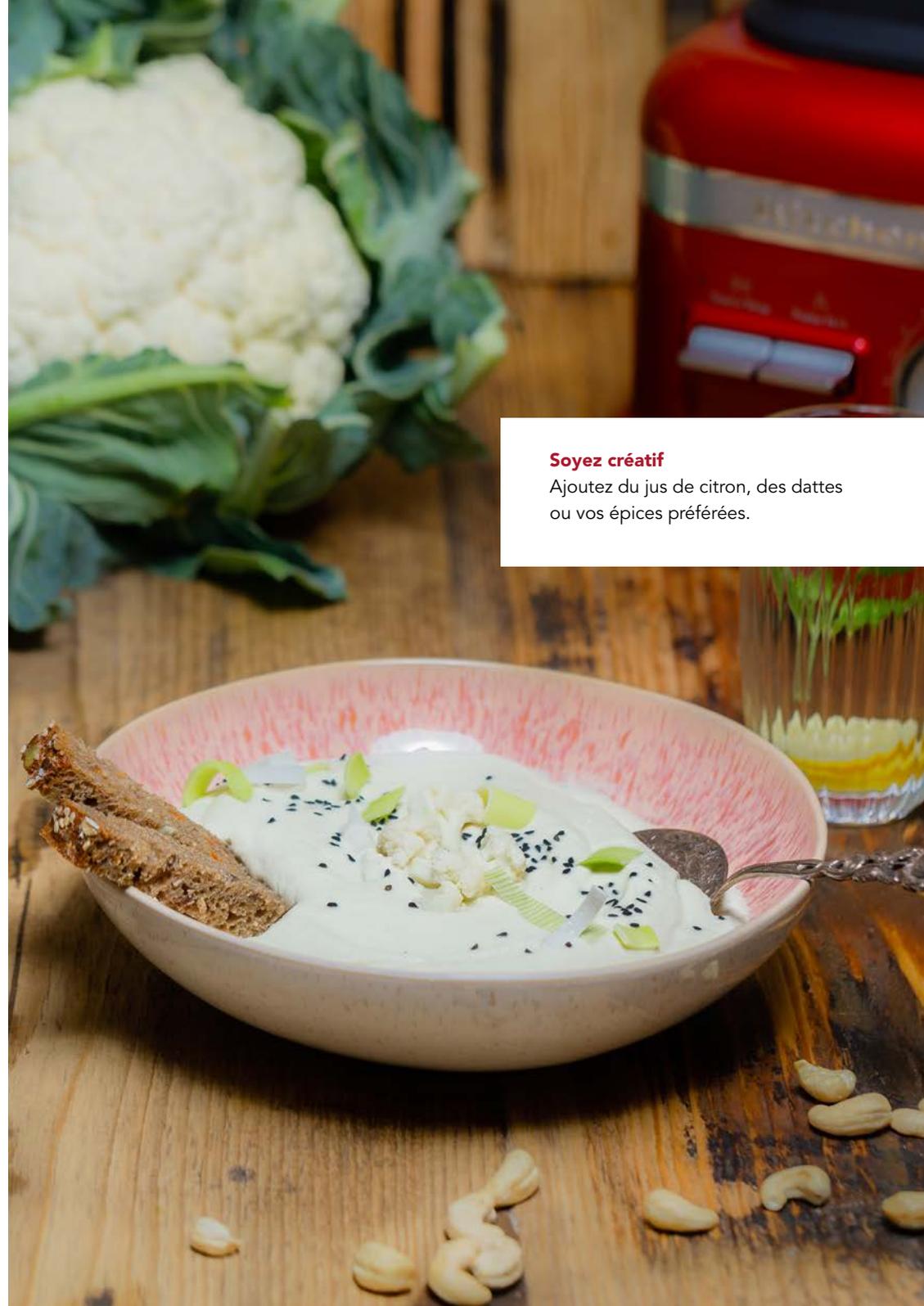
POUR 2 PERSONNES

Ingrédients

1 chou-fleur (350 g) cuit à la vapeur
100 g de noix de cajou trempées
250-300 ml de bouillon de légumes chaud
Salez à votre convenance

Préparation

Versez le bouillon dans le blender. Ajoutez les légumes et les noix. Fixez le couvercle et activez le mode Soupe du blender qui va mélanger et chauffer la soupe. Mixez jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne tout seul. Vous pouvez aussi combiner les ingrédients dans le blender comme indiqué, puis fixez le couvercle et tournez la commande jusqu'à la vitesse 1. Augmentez progressivement la vitesse jusqu'à 9 ou 11. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse et que la vapeur apparaisse pendant environ 4 à 5 minutes.



Soyez créatif

Ajoutez du jus de citron, des dattes ou vos épices préférées.

RIZ DE CHOU-FLEUR

LE RIZ DE CHOU-FLEUR EST UNE EXCELLENTE ALTERNATIVE POUR DÉGUSTER UN RIZ SANS GRAINS ET À FAIBLE TENEUR EN GLUCIDES. C'EST AUSSI UNE FAÇON ASTUCIEUSE D'INTÉGRER PLUS DE LÉGUMES À VOTRE ALIMENTATION !

POUR 2 PERSONNES

Ingrédients

1 grosse tête de chou-fleur

Préparation

Lavez et séchez soigneusement le chou-fleur. Coupez la tête de chou-fleur en deux et retirez tous les fleurons. Disposez les fleurons dans le bol du blender, fixez le couvercle et mixez à vitesse moyenne ou en mode Impulsion.



Soyez créatif

Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir un ½ oignon coupé en dés pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le riz de chou-fleur dans la poêle et faites revenir pendant 5 à 7 minutes, puis assaisonnez à votre convenance avec du sel et du poivre, de la sauce au tamarin, de la sauce soja ou du persil et de l'ail hachés, de la coriandre fraîche et le jus de 1 ou de 2 citrons, des tomates, des piments jalapeño et des épices pour un riz à l'orientale, à la méditerranéenne ou à la mexicaine !

Astuces bonus

Une fois que votre riz de chou-fleur est prêt, vous pouvez tout simplement le faire cuire ou le déguster cru ! Utilisez le riz de chou-fleur dans toutes les recettes à base de riz, comme le riz sauté ou le riz frit. Vous pouvez conserver les restes au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Le riz de chou-fleur cru se conserve au congélateur jusqu'à 1 mois.



UN PEU DE DOUCEURS

Glace straciatella

Mousse au chocolat

Muffins protéinés au chocolat sans gluten



GLACE STRACCIATELLA

CETTE DÉLICIEUSE GLACE STRACCIATELLA VOUS APPORTERA UNE TOUCHE DE FRAÎCHEUR LORS DES CHAUDES JOURNÉES D'ÉTÉ... ET ELLE EST SANS SUCRE RAFFINÉ!



BLENDER DIAMOND ET BLENDER AVEC BOL EN VERRE

POUR 2 PERSONNES

Ingrédients

120 à 150 ml de lait végétal (comme le lait de coco, le lait d'amande...)

3 bananes mûres surgelées et coupées en morceaux

20 g de chocolat noir

Préparation

Dans l'ordre, versez le lait et les bananes dans le bol du blender. Fixez le couvercle et mixez les ingrédients sur le mode liquide pendant environ 1 minute. Raclez les parois du bol si nécessaire. Ne mixez pas trop les ingrédients car la glace commencera à fondre. Si le mélange est trop épais, rajoutez plus de lait de coco et mixez.

Ajoutez le chocolat noir et mélangez lentement 2 à 3 fois pour obtenir une préparation homogène.

Versez la préparation dans 1 ou 2 bols et servez immédiatement ou transférez la préparation dans un contenant hermétique et placez-la au congélateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme (environ 2 heures). La crème glacée se conserve jusqu'à 1 semaine au congélateur.



SUPERBLENDER HAUTE PERFORMANCE ET SUPERBLENDER ARTISAN

POUR 2 PERSONNES

Ingrédients

3 bananes mûres surgelées et coupées en morceaux

20 g de chocolat noir

Lait de coco (facultatif)

Préparation

Mettez les bananes dans le bol du blender. Fixez le couvercle et tournez la commande jusqu'à la vitesse 1. Augmentez progressivement la vitesse jusqu'à 9 ou 11. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse pendant environ 30 secondes. Raclez les parois du bol avec le presseur si nécessaire. Ne mixez pas trop les ingréd-

ients car la glace commencera à fondre. Si le mélange est trop épais, rajoutez plus de lait de coco et mixez.

Ajoutez le chocolat noir et mélangez lentement 2 à 3 fois pour obtenir une préparation homogène.

Versez la préparation dans 1 ou 2 bols et servez immédiatement ou transférez la préparation dans un contenant hermétique et placez-la au congélateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme (environ 2 heures). La crème glacée se conserve jusqu'à 1 semaine au congélateur.

Soyez créatif

Rajoutez des graines de pavot, des amandes grillées concassées, des flocons de noix de coco, du jus de citron ou des dattes, selon vos envies.

MOUSSE AU CHOCOLAT

CETTE RECETTE VA LITTÉRALEMENT VOUS SURPRENDRE ! ELLE EST GÉNÉREUSE, RICHE, VELOUTÉE, ONCTUEUSE, CRÉMEUSE ET INCROYABLEMENT FACILE À RÉALISER. VOUS N'EN CROIREZ PAS VOS YEUX ! CETTE RECETTE EST VEGAN, SANS GLUTEN, SANS ŒUFS ET SANS PRODUITS LAITIERS. CETTE MOUSSE AU CHOCOLAT EST IDÉALE POUR FAIRE UNE LÉGÈRE PAUSE SUCRÉE APRÈS LE DÎNER OU À DÉGUSTER EN SNACK.

POUR 4 PERSONNES

Ingredients

400 g de tofu soyeux bio
100 g de chocolat noir (70%)
12 dattes dénoyautées
ou 70 g de sucre non raffiné
1 pincée de sel

Préparation

Faites fondre le chocolat dans un bol au-dessus d'une casserole d'eau frémissante. Remuez de temps en temps le chocolat pendant qu'il ramollit. Laissez refroidir à température ambiante.

Pendant ce temps, combinez le tofu soyeux avec les dattes ou le sucre dans le blender. Fixez le couvercle et mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Ajoutez le chocolat fondu et mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Versez le mélange dans des bols ou des verrines et laissez refroidir au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de servir.

Soyez créatif

Avant de servir, garnissez la mousse de copeaux de chocolat, de framboises, de mûres ou de feuilles de menthe fraîche.



MUFFINS PROTÉINÉS AU CHOCOLAT SANS GLUTEN

FAITES LE PLEIN DE BONNES CHOSES AVEC CES MUFFINS PROTÉINÉS VEGAN AU CHOCOLAT, PARFAITS POUR UNE COLLATION DANS L'APRÈS-MIDI OU UN PETIT-DÉJEUNER SUR LE POUCE !

POUR 12 MUFFINS

Ingrédients

- 1 banane
- 300 ml de lait d'avoine
- 200 ml d'eau pétillante
- 100 g de farine de haricots blancs
- 80 g de beurre de cacahuète
- 20 dattes dénoyautées
- 2 c. à soupe de chocolat en poudre
- 1 c. à soupe de fèves de cacao concassées
- 2 c. à café de levure chimique

Préparation

Mixez tous les ingrédients, sauf la levure chimique et les fèves de cacao, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez la levure chimique et les fèves de cacao concassées et remuez à nouveau en activant la vitesse la plus basse. Répartissez le mélange dans 10 à 12 moules à muffins en silicone. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes. Laissez refroidir complètement avant de déguster.

Soyez créatif

Vous pouvez préparer votre propre farine en mixant les haricots secs dans un blender très puissant. Il suffit d'allumer l'appareil et d'augmenter la vitesse au maximum pour obtenir une fine farine de haricots !





LES INDISPENSABLES

Beurre de noix

Lait végétal

Crumble salé végétan



BEURRE DE NOIX

LES BEURRES DE NOIX FAITS MAISON SONT BIEN MEILLEURS QUE CEUX ACHETÉS EN MAGASIN. DE PLUS, VOUS POUVEZ CHOISIR DE FAIRE UN BEURRE DOUX OU UN BEURRE AVEC DU CROQUANT ET AJOUTER DES SAVEURS SUPPLÉMENTAIRES.



BLENDER DIAMOND ET BLENDER AVEC BOL EN VERRE

POUR 240 G

Ingrédients

240 g de noix

3 à 5 cuillères à soupe d'huile de tournesol

Préparation

Faites griller les noix jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis laissez refroidir. Versez les noix dans le blender, fixez le couvercle et mixez jusqu'à ce que le mélange soit finement moulu. Augmentez la vitesse et ajoutez l'huile au fur et à mesure jusqu'à émulsion.



SUPERBLENDER HAUTE PERFORMANCE ET SUPERBLENDER ARTISAN

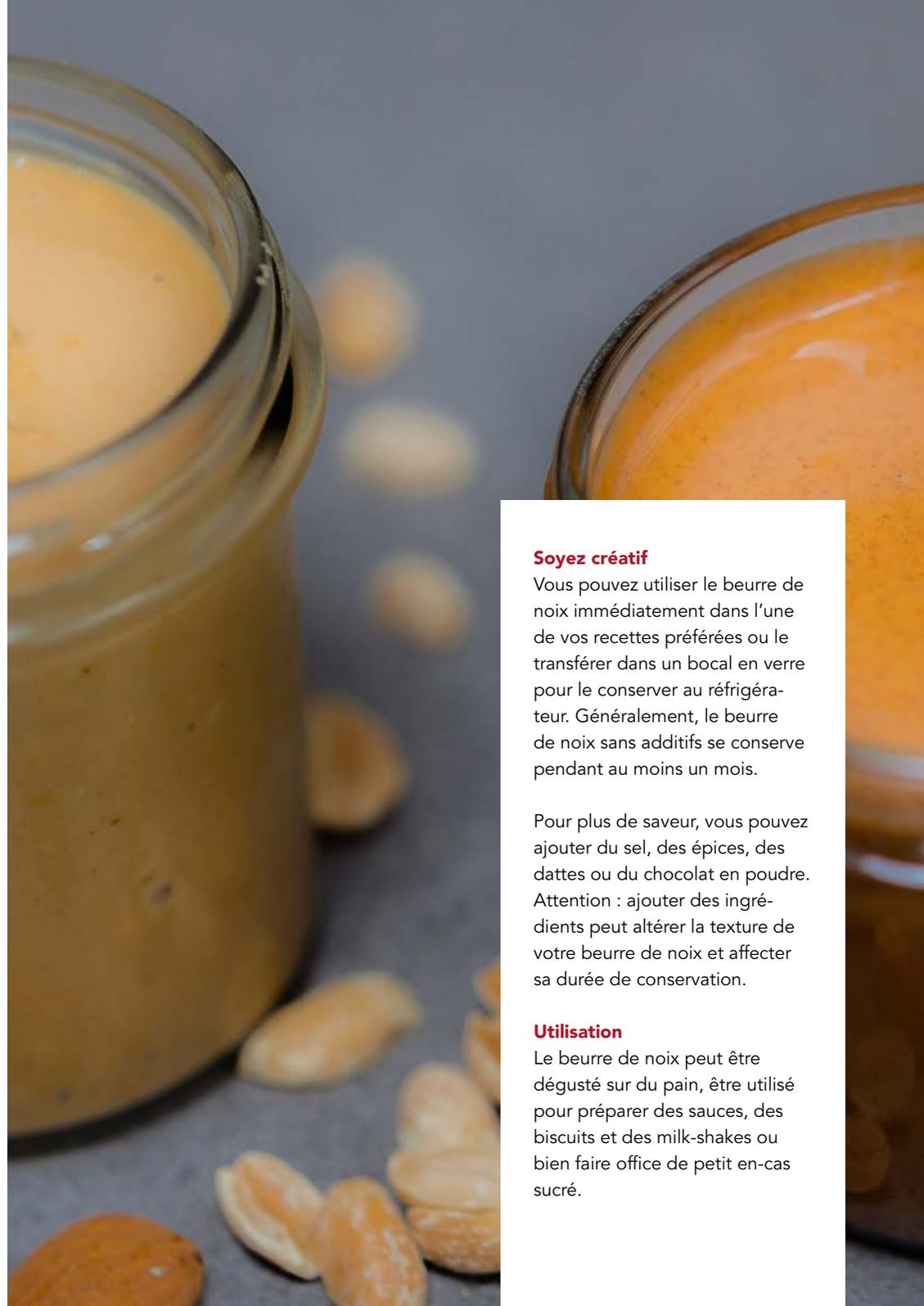
POUR 400 G

Ingrédients

400 g de noix

Préparation

Faites griller les noix jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis laissez refroidir. Versez les noix, fixez le couvercle, tournez la commande jusqu'à la vitesse 1 et mixez jusqu'à ce que le mélange soit finement moulu. Augmentez progressivement la vitesse jusqu'à une vitesse moyennement élevée (Vitesse 8). À l'aide du presseur, mixez pour faire fondre les ingrédients, jusqu'à ce que le beurre soit émulsionné.



Soyez créatif

Vous pouvez utiliser le beurre de noix immédiatement dans l'une de vos recettes préférées ou le transférer dans un bocal en verre pour le conserver au réfrigérateur. Généralement, le beurre de noix sans additifs se conserve pendant au moins un mois.

Pour plus de saveur, vous pouvez ajouter du sel, des épices, des dattes ou du chocolat en poudre. Attention : ajouter des ingrédients peut altérer la texture de votre beurre de noix et affecter sa durée de conservation.

Utilisation

Le beurre de noix peut être dégusté sur du pain, être utilisé pour préparer des sauces, des biscuits et des milk-shakes ou bien faire office de petit en-cas sucré.

LAIT VÉGÉTAL

UN BLENDER, DES NOIX ET UN PEU DE TEMPS, VOUS AVEZ TOUT CE QU'IL VOUS FAUT POUR RÉALISER CE DÉLICIEUX LAIT VÉGÉTAL !



BLENDER DIAMOND ET BLENDER AVEC BOL EN VERRE

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

500 ml d'eau
75 g de beurre de noix
(amande, noix de cajou, noisette...)
ou de riz cuit
3 à 4 dattes
1 pincée de sel
1 c. à café d'extrait de vanille

Préparation

Mélangez les ingrédients de votre choix avec de l'eau dans le bol du blender. Fixez le couvercle et mixez en activant le mode liquide jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Tapissez le tamis à maille fine d'une double couche d'étamine et versez le lait dans le récipient, en pressant les ingrédients solides avec une spatule en caoutchouc pour extraire tout le lait.



SUPERBLENDER HAUTE PERFORMANCE ET SUPERBLENDER ARTISAN

POUR 4 PERSONNES

Ingrédients

500 ml d'eau
75 g de noix, d'avoine, de riz cuit
ou de graines de chanvre
3 à 4 dattes
1 pincée de sel
1 c. à café d'extrait de vanille

Préparation

Mélangez les ingrédients de votre choix avec de l'eau dans le bol du SuperBlender Artisan. Fixez le couvercle et activez le mode Jus. Mixez jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne tout seul. Vous pouvez aussi mélanger les ingrédients dans le blender comme indiqué, puis fixez le couvercle et tournez la commande jusqu'à la vitesse 1. Augmentez progressivement la vitesse jusqu'à 9 ou 11. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit complètement lisse pendant environ 1 minute. Placez le blender sur la vitesse 2 et mixez pendant environ 10 secondes pour réduire la mousse.



Soyez créatif

Utilisez des laits végétaux à la place du lait de vache dans vos pâtisseries ou rehaussez la saveur de votre smoothie du matin ou de vos céréales. Vous pouvez remplacer les dattes par 1 à 2 c. à café de sirop d'érable, de sirop d'agave ou de miel.

Astuces bonus

Le lait peut être conservé pendant 3 à 5 jours au réfrigérateur. Pour faire du lait d'amande, mélangez les amandes avec de l'eau dans un bol et réfrigérez pendant 8 à 12 heures (nous vous recommandons de le préparer la veille). Égouttez les amandes et jetez l'eau. Les noix de cajou n'ont pas besoin d'être trempées. Pour un lait d'amande rapide, versez de l'eau bouillante sur les amandes et laissez tremper pendant 30 minutes. Égouttez les amandes et suivez les indications.

CRUMBLE SALÉ VÉGAN

CET ASSAISONNEMENT SAVOUREUX, AU BON GOÛT DE FROMAGE ET DE NOISETTE VA VOUS SURPRENDRE !

POUR 120 G

Ingrédients

100 g de noix de cajou crues

15 à 20 g de levure nutritionnelle

1 c. à café d'ail en poudre

1 c. à café de graines de moutarde

Salez et poivrez à votre convenance

Préparation

Mixez les ingrédients secs dans le blender à faible vitesse jusqu'à obtenir un mélange dont la texture est semblable à celle du parmesan râpé .

Soyez créatif

Apportez une touche de peps à vos plats végétariens en ajoutant du cumin ou du jus de citron !

Astuces bonus

Idéal pour les préparations à base de fromage végétarien et pour ajouter une note savoureuse aux recettes traditionnelles à base de viande ou de poisson.

Cet assaisonnement peut se conserver jusqu'à 15 jours au réfrigérateur.



® Marque déposée /
™ Marque de commerce de KitchenAid USA
© 2018 Tous droits réservés

Tous droits réservés. La reproduction totale ou partielle, le stockage dans un système d'extraction automatique ou la transmission, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sont interdits sans l'autorisation préalable des éditeurs.

Concept et contenu par Annelina Waller
Photographie par Thomas Rafalzyk
Design par Stojan & Voumard SA
Traduction par Datawords

Ce livre ne peut pas être acheté séparément.
Il n'est disponible qu'avec l'achat d'un blender
KitchenAid.

KitchenAid

www.KitchenAid.eu

© KitchenAid 2018. KitchenAid Europa, Inc., Nijverheidslaan 3/5, B-1853 Strombeek-Bever