

GARANTIE

Cet appareil est garanti un an à partir de la date d'achat, contre tout défaut ou vice de fabrication. Garantie " totale " pièces et main d'œuvre, la garantie concerne le remplacement de toute pièce défectueuse mais **ne saurait couvrir l'usure normale de l'appareil (couteau, et engrenage d'entraînement par exemple), le manque d'entretien ni les détériorations qui pourraient survenir à la suite d'une surtension ou d'un mauvais emploi.** Toute modification apportée par l'utilisateur à l'appareil ou à ses accessoires d'origine entraîne la suppression du bénéfice de la garantie.

COMMENT FAIRE REPARER VOTRE APPAREIL ?

Si cet appareil ne fonctionne plus normalement, s'adresser à votre revendeur qui le plus souvent pourra résoudre le problème, ou téléphoner au N° **01.60.60.96.70**.

Un 1^{er} diagnostic sera fait par téléphone et nous vous indiquerons la procédure à suivre pour la réparation de votre appareil. **Votre appareil ne peut pas nous être retourné sans notre accord préalable. Un N° de retour vous sera communiqué. Ce N° est à indiquer en gros de manière très lisible sur l'extérieur du carton de retour. Sans ce N°, le colis sera refusé. Prendre toutes les précautions nécessaires pour que l'appareil soit bien emballé. Tout appareil ou accessoire retourné mal emballé et arrivant détérioré ne sera pas couvert par la garantie** **Nous vous recommandons d'utiliser le carton d'origine qui est conçu pour le transport de l'appareil.** Il vous sera rendu dans les 3 semaines maximum à dater de la réception de votre colis. Ne pas oublier de placer une **copie de votre facture d'achat** dans le colis ainsi qu'un **descriptif précis de la panne. Votre appareil doit être impérativement nettoyé.**



Ce symbole, figurant sur l'étiquette signalétique signifie que cet article, lorsqu'il est usagé, fait l'objet d'une collecte sélective, (pour les modalités de cette collecte, se renseigner auprès de votre commune) ou d'une reprise à titre gratuit par le distributeur pour l'acquisition d'un article similaire (port à vos frais). Compte tenu des effets sur l'environnement et la santé humaine, en raison de la présence de substances dangereuses dans les équipements électriques et

KitchenChef
PROFESSIONAL

MODE D'EMPLOI 4/17

BLENDER CHAUFFANT NATURAMIX® PBJ703H



Certification	GS, CE, EMC, CB, LFGB, RoHS, REACH
Tension d'utilisation, fréquence, puissance	220-240V~, 50/60Hz,
Puissance	Moteur 1500W + résistance de chauffe 800W
Rotation	26000 tours / minute
Dimensions (cm)	Largeur 24 x profondeur 24 x hauteur 50
Poids (kg)	6,25 kg

APPAREIL A USAGE DOMESTIQUE
Pour une utilisation dans la cuisine

CONSIGNES DE SECURITE

Lorsqu'on utilise des appareils électriques, certaines consignes de sécurité élémentaires sont impérativement à respecter

1. Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
2. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil
3. **Cordon d'alimentation** : La longueur du cordon de cet appareil a été définie pour éviter les risques d'accidents. Si il est trop court, il faut utiliser une rallonge en veillant à ne pas la laisser pendre hors du plan de travail et prendre toutes les précautions pour qu'on ne puisse se prendre les pieds dedans ou la tirer accidentellement. Ne jamais tirer sur le cordon d'alimentation de l'appareil. Pour le débrancher ou le déplacer il convient d'ôter sans forcer la fiche du cordon de la prise murale.. Pour la mise sous tension de l'appareil, il faut connecter le cordon d'alimentation à la prise murale. Ne pas utiliser un appareil électrique dont le cordon ou la fiche est endommagé ni un appareil défectueux ou endommagé d'une quelconque façon. On doit le faire examiner, réparer ou faire faire un ajustement mécanique ou électrique par un technicien qualifié afin d'éviter tout danger. Vérifier régulièrement l'état du cordon d'alimentation. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter tout danger.
4. Afin de prévenir de tout risque d'électrocution, ne pas immerger le cordon, la fiche ou l'appareil dans l'eau, ou dans tout autre liquide.
5. L'utilisation d'accessoires ou d'équipements non recommandés par le fabricant peut entraîner un incendie, des électrocutions ou des blessures.
6. Ne pas utiliser à l'extérieur, ni près d'une source de chaleur.
Vérifier que la tension de votre appareil correspond à celle de votre installation électrique. La fiche du cordon d'alimentation est à brancher sur une prise murale alimentée en 220-240 volts ~ 50/60 Hz

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN ET DE NETTOYAGE

Nettoyage de l'extérieur de l'appareil

1. Débrancher l'appareil de la prise murale
2. S'assurer que l'appareil est vide
3. Votre appareil **doit être nettoyé** avant de le ranger
4. Nettoyer le corps motorisé de l'appareil à l'aide d'un linge sec et doux
5. Ne pas immerger dans l'eau afin de prévenir tout risque d'électrocution.
6. Ne pas nettoyer l'appareil avec un matériel abrasif ou tranchant
7. Ranger l'appareil dans sa boîte et le conserver dans un endroit frais et sec

Nettoyage des accessoires et du bol

1. Faire tourner de l'eau tiède ou chaude pendant 30 secondes à pleine vitesse afin d'effectuer un pré-nettoyage
2. Nettoyer chaque accessoire (couvercle, capuchon, et poussoir) à l'eau savonneuse puis rincer abondamment à l'eau claire...bien sécher avant rangement.
3. Nettoyer le bol à la main à l'eau savonneuse (attention la lame est coupante, il faut utiliser une manique pour l'enlever) puis rincer à l'eau claire...bien sécher avant rangement. **NE PAS IMMERGE LE BOL DANS L'EAU**
4. Ne pas nettoyer dans un lave-vaisselle, mais uniquement à la main

Nettoyage de la lame de coupe

La lame se dévisse en tenant l'axe d'entraînement sous le bol simultanément avec la lame (sens inverse des aiguilles d'une montre) afin de faciliter le nettoyage de cette dernière ainsi que le nettoyage du bol

Il est impératif de bien vous protéger (à l'aide de maniques) lors du démontage de la lame car elle est coupante

Il est très important de bien vérifier que l'appareil est correctement nettoyé est bien sec avant de le ranger.

Il est nécessaire de mettre des gants adéquats afin d'éviter tout risqué de coupure lors d'un contact avec la lame (couteau)

Programme SOUPES NON MIXEES

1. Appuyer sur "start"
2. Appuyer sur "soupes non mixées"
3. Affichage de la durée 45 minutes
4. Appuyer sur "start"
5. Montée progressive de la température jusqu'à 100°C ... début du compte à rebours
6. Dès l'atteinte des 100°C, le programme continue et la température s'autorégule à environ 100°C jusqu'à la fin des 45 minutes

Programme CUIRE et MAINTIEN AU CHAUD

1. Appuyer sur "start"
2. Appuyer sur "cuire et maintien au chaud"....
3. Un appui = 60°C, deux appuis = 70°C, trois appuis = 80°C, quatre appuis = 90°C, cinq appuis = 100°C
4. Montée progressive de la température jusqu'à la température désirée entre 60 et 100°C

Programme MILKSHAKE

1. Appuyer sur "start"
2. Appuyer sur "Milkshake"... l'écran indique 1 mn 10s et vitesse 8
3. Appuyer sur "start"... démarrage du programme à froid en vitesse 8 puis un bref passage en vitesse 4

Programme FRUITS et LEGUMES

1. Appuyer sur "start"
2. Appuyer sur "fruits et légumes"... l'écran indique 2 mn vitesse 8
3. Appuyer sur "start"... démarrage du programme à froid en vitesse 8 avec 2 passages en vitesse 4

7. Si l'appareil montre des signes de défectuosité durant l'utilisation, le débrancher immédiatement. Ne pas utiliser un appareil défectueux ou tenter de le réparer.
8. Si cet appareil tombe ou qu'il est accidentellement immergé dans l'eau ou dans tout autre liquide, le débrancher immédiatement. Ne pas tenter de sortir l'appareil de l'eau avant de l'avoir débranché ! Ne pas utiliser cet appareil s'il est tombé dans l'eau ou s'il y a été immergé.
9. **Alimentation électrique** : Si le circuit électrique est surchargé parce qu'il doit alimenter d'autres appareils en plus du nouvel appareil, ce dernier ne fonctionnera pas correctement. Il est conseillé de faire fonctionner l'appareil sur un circuit électrique distinct. Dans le cas d'utilisation d'un cordon de rallonge, la puissance électrique du cordon doit être au moins égale à celle de l'appareil.
Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance lorsqu'il est en fonctionnement.
10. Ne pas utiliser l'appareil avec des mains mouillées ou humides
11. Ne pas réparer l'appareil vous-même, vous perdriez le bénéfice de la garantie, il doit être réparé par une personne qualifiée.
12. Ne pas utiliser l'appareil à des fins autres que celles pour lesquelles il a été conçu.

Toutes les personnes qui utilisent cet appareil doivent lire le manuel d'instructions et le comprendre avant d'utiliser cet appareil ou de le nettoyer.

CONSIGNES ADDITIONNELLES SPECIFIQUES

1. **Positionnement de l'appareil** : Laisser un espace d'au moins 15 centimètres de chaque côté de l'appareil et dessus. Ne placer aucun objet sur l'appareil pendant qu'il fonctionne. S'assurer que la surface sur laquelle l'appareil est posé, est parfaitement plane, stable, non chauffée et propre
2. Ne pas déplacer l'appareil lorsqu'il est chaud. Attention, risque de brûlure par évaporation chaude lorsque vous enlevez le couvercle et le capuchon
3. Toujours mettre le capuchon doseur en utilisation
4. Ne pas toucher le bol lorsque vous cuisinez à plus de 50°C
5. Garder toujours l'appareil sous surveillance lorsqu'il est en fonctionnement
6. Ne pas introduire un accessoire par le trou du capuchon doseur lors du mixage
7. **Ne pas dépasser 1,4 litre en utilisation chaude** et 1,75 litre à froid

LE FABRICANT NE SAURAIT ETRE TENU POUR RESPONSABLE DE LA MAUVAISE UTILISATION DE L'APPAREIL. IL EST IMPERATIF DE CONSERVER CE MODE D'EMPLOI

RESOLUTION DES PROBLEMES et PANNES

Pannes	Cause possible	résolution
L'écran LCD ne s'allume pas	Problème de branchement du cordon	Vérifier que le cordon d'alimentation est bien inséré dans la prise murale
L'écran LCD s'illumine mais l'appareil ne fonctionne pas	Vous n'avez pas appuyé sur le bouton de démarrage "start"	Appuyer sur le bouton "start" puis faire votre sélection de programme puis appuyez à nouveau sur le bouton "start"
Un programme ne fonctionne pas	Pas de remise à zéro du programme	Débrancher l'appareil de la prise murale pendant 3 minutes, puis réessayer le programme concerné
La nourriture ne peut être broyée	Remplissage trop important de l'appareil ou morceaux trop gros ou pas assez de liquide	Bien respecter les quantités préconisées par les recettes ou ajouter plus de liquide ou couper des morceaux plus petits
La nourriture adhère au fond du bol	Mauvais nettoyage précédent l'utilisation ou programme pas adapté	Bien respecter les consignes des recettes / bien nettoyer l'appareil après chaque utilisation
Code erreur E1	Morceaux à broyer trop gros ou trop d'aliments dans le bol ou Présence d'eau entre le bol et le bloc moteur	Après avoir débrancher l'appareil de la prise murale, sortir les aliments et les couper en plus petits morceaux, en mettre moins dans le bol, Bien sécher l'appareil avant de positionner le bol sur le bloc moteur
Code erreur E2	Présence d'eau entre le bol et le bloc moteur ou chauffe anormalement ou problème de fixation du couvercle ou problème de chauffe	Bien sécher l'appareil avant de positionner le bol sur le bloc moteur, ou repositionner le couvercle correctement
Code erreur E3	Présence d'eau entre le bol et le bloc moteur ou chauffe anormalement	Bien sécher l'appareil avant de positionner le bol sur le bloc moteur, ou débrancher l'appareil puis le rebrancher sur la prise murale
Code erreur E4	Présence d'eau entre le bol et le bloc moteur	Bien sécher l'appareil avant de positionner le bol sur le bloc moteur

UTILISATION de votre BLENDER

Programme CREMES / SAUCES

1. Appuyer sur "start" puis sur "crèmes/sauces"
2. Appuyer sur start, la température monté progressivement jusqu'à 100°C avec rotation intermittente de la lame en vitesse 1
3. Dès l'atteinte des 100°C, le programme de 24 minutes démarre
4. Toutes les 3 minutes il y a une rotation de quelques secondes de la lame en vitesse 1
5. Pendant les 3 dernières minutes du programme, la rotation de la lame s'effectuera à vitesse 8 par intermittence
6. Une température d'environ 100°C est maintenue pendant tout le programme

Programme SOUPES MIXEES / VELOUTES

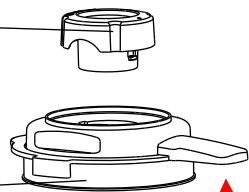
1. Appuyer sur "start" puis sur "soupes mixées / veloutés"
2. Appuyer sur "start" ... montée progressive de la température jusqu'à 100°C
3. Après l'atteinte des 100°C, démarrage du programme pour une durée de 15 minutes puis cuisson à 100°C pendant 10 minutes
4. ensuite brassage à vitesse 2 pendant quelques secondes
5. A 12 minutes, brassage à vitesse 2 pendant quelques secondes
6. A 14 minutes, brassage à vitesse 2 pendant quelques secondes
7. Arrêt de l'appareil à 15 minutes (sonnerie de fin de programme)
8. Toute la cuisson du programme s'effectue à environ 100°C

Programme LAIT VEGETAL

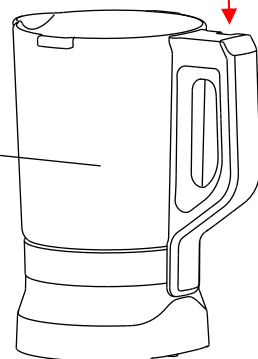
1. Appuyer sur "start" puis "LAIT VEGETAL" ... l'écran affiche 23 minutes
2. Appuyer sur "start", la température monte progressivement
3. L'écran affiche 14 minutes puis s'écoule à rebours, la température est toujours à 100°C
4. A 6 minutes de la fin du programme, l'appareil mixe de manière alternative, d'abord à vitesse 3 puis, à partir des 4 dernières minutes, le mixage s'effectue à vitesse 8 de manière alternative (arrêt/mixage)

ASSEMBLAGE DE L'APPAREIL

Le capuchon doit impérativement être en place lors de chaque utilisation

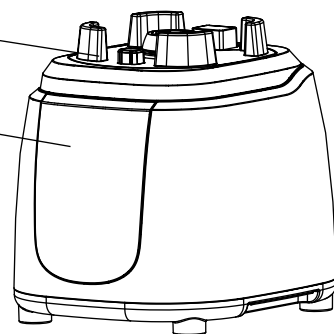


Le couvercle possède une sécurité. S'il n'est pas correctement positionné sur la poignée, l'appareil ne fonctionnera pas



Le bol en verre doit être correctement positionné pour permettre le fonctionnement de l'appareil... poignée à droite si vous êtes face à l'appareil, et bol bien bloqué sur les 4 plots. Les connections électriques seront situées à l'arrière. Les 4 plots limitent également les vibrations de l'appareil

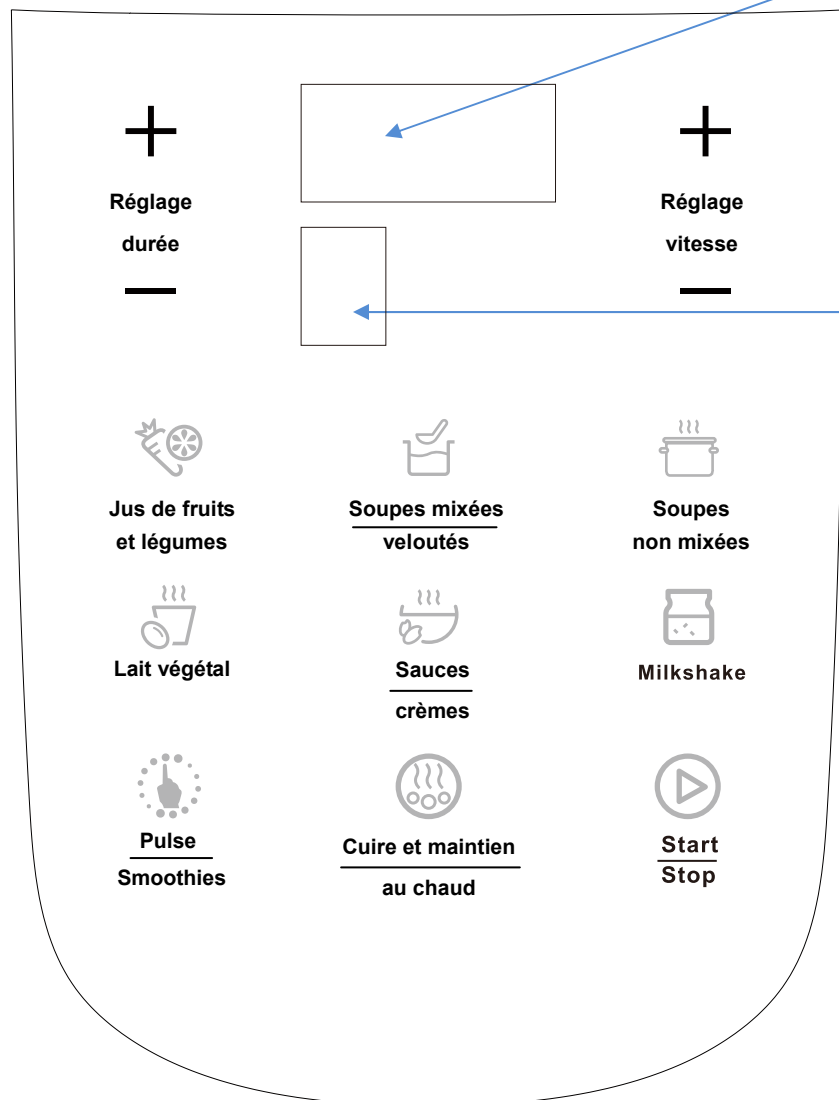
Si l'appareil n'est pas correctement assemblé, l'écran ne s'allumera pas



DESCRIPTION DE L'APPAREIL












PANNEAU DE COMMANDES



Écran qui indique le compte à rebours du programme

Écran qui indique la vitesse de rotation de la lame

+ -	La touche "+" et la touche "-" permettent d'augmenter ou diminuer la durée d'utilisation ou la vitesse de rotation de la lame dans le cadre d'une utilisation sans programme
	Ce programme permet de réaliser des soupes non mixées de type minestrone... après que la température de 100°C soit atteinte, le programme de 45 minutes démarre (pas de mixage)
	Contrairement au programme précédent, celui-ci permet de réaliser des soupes mixées et/ou veloutés. Après que la température de 100°C soit atteinte, le programme de 15 minutes démarre avec un broyage à partir de la 10 ^{ème} minute
	Réalisation de jus de fruits et jus de légumes à froid sans utilisation de la résistance de chauffe
	Réalisation de milkshake à froid sans utilisation de la résistance de chauffe. Programme d'une minute et 10 seconde
	Ce programme est utile pour réaliser des sauces et des crèmes. Dès l'atteinte de 100°C lancement du programme automatique de 24 minutes avec une rotation intermittente de la lame
	Ce programme permet de réaliser des laits végétaux à partir d'amandes, de noisettes etc... réalisation à 100°C pendant 23 minutes
	Cette touche permet de démarrer et arrêter un programme
	Touche qui permet de cuire ou maintenir au chaud suivant 5 températures au choix, 60, 70, 80, 90 ou 100°C
	Touche qui permet une utilisation manuelle pour un mixage ponctuel et rapide à la vitesse maximale de 8. Cette fonction est idéalement utilisée pour effectuer un mélange complémentaire à un mélange déjà réalisé ou pour faire un smoothie.

GARANTIE

Cet appareil est garanti un an à partir de la date d'achat, contre tout défaut ou vice de fabrication. Garantie " totale " pièces et main d'œuvre, la garantie concerne le remplacement de toute pièce défectueuse mais **ne saurait couvrir l'usure normale de l'appareil (couteau, et engrenage d'entraînement par exemple), le manque d'entretien ni les détériorations qui pourraient survenir à la suite d'une surtension ou d'un mauvais emploi.** Toute modification apportée par l'utilisateur à l'appareil ou à ses accessoires d'origine entraîne la suppression du bénéfice de la garantie.

COMMENT FAIRE REPARER VOTRE APPAREIL ?

Si cet appareil ne fonctionne plus normalement, s'adresser à votre revendeur qui le plus souvent pourra résoudre le problème, ou téléphoner au **N° 01.60.60.96.70**.

Un 1^{er} diagnostic sera fait par téléphone et nous vous indiquerons la procédure à suivre pour la réparation de votre appareil. **Votre appareil ne peut pas nous être retourné sans notre accord préalable. Un N° de retour vous sera communiqué. Ce N° est à indiquer en gros de manière très lisible sur l'extérieur du carton de retour. Sans ce N°, le colis sera refusé.**

Prendre toutes les précautions nécessaires pour que l'appareil soit bien emballé. Tout appareil ou accessoire retourné mal emballé et arrivant détérioré ne sera pas couvert par la garantie. Nous vous recommandons d'utiliser le carton d'origine qui est conçu pour le transport de l'appareil. Il vous sera rendu dans les 3 semaines maximum à dater de la réception de votre colis. Ne pas oublier de placer une **copie de votre facture d'achat dans le colis ainsi qu'un descriptif précis de la panne. Votre appareil doit être impérativement nettoyé.**



Ce symbole, figurant sur l'étiquette signalétique signifie que cet article, lorsqu'il est usagé, fait l'objet d'une collecte sélective, (pour les modalités de cette collecte, se renseigner auprès de votre commune) ou d'une reprise à titre gratuit par le distributeur pour l'acquisition d'un article similaire (port à vos frais). Compte tenu des effets sur l'environnement et la santé humaine, en raison de la présence de substances dangereuses dans les équipements électriques et

KitchenChef
PROFESSIONAL

LIVRET DE RECETTES

BLENDER CHAUFFANT NATURAMIX® PBJ-703H



Certification	GS, CE, EMC, CB, LFGB, RoHS, REACH
Tension d'utilisation, fréquence, puissance	220-240V~, 50/60Hz,
Puissance	Moteur 1500W + résistance de chauffe 800W
Rotation	26000 tours / minute
Dimensions (cm)	Largeur 24 x profondeur 24 x hauteur 50
Poids (kg)	6,25 kg

APPAREIL A USAGE DOMESTIQUE
Pour une utilisation dans la cuisine

LAIT VEGETAL

Le lait végétal est une boisson non laitière à base d'ingrédients végétaux, une alternative au lait d'origine animale, il pallie et évite les intolérances alimentaires aux produits laitiers.

Il existe divers laits végétaux à base de soja, de riz, avoine, amandes, noisettes, noix, châtaignes, noix de coco, quinoa, sesame etc...

Ils sont exempts de caséine, de lactose, de cholestérol et riches en vitamines et sels minéraux

LAIT VEGETAL AMANDES ou NOISETTES (réalisé à chaud)

- 100 grammes d'Amandes ou de noisettes
- 1 litre d'eau

La saveur très douce du lait d'amandes s'associe facilement avec les desserts, les petits-déjeuners et les goûters.

Il possède, de manière équilibrée, tous les acides aminés essentiels



- 1- Au préalable, faire tremper les amandes ou les noisettes 24 heures dans de l'eau,
- 2- Positionnez les amandes ou les noisettes dans le bol avec 1 litre d'eau
- 3- Utilisez le programme LAIT VEGETAL
- 4- A l'issue du programme, filtrez la préparation à l'aide d'une passoire à mailles assez fines et à l'aide d'un linge propre placé à l'intérieur de celle-ci

SAUCE ROQUEFORT

Ingredients

- 25cl de crème liquide
- 5 cl de lait
- 150 grammes de roquefort



Préparation

- Coupez le Roquefort en morceaux
- Dans le bol du blender mettre la crème, le lait et le Roquefort
- Mixez à vitesse 3 pendant 10 secondes
- Appuyer sur le programme SAUCES / CREMES

SAUCE CRÈME CIBOULETTE

Ingredients

- 60 grammes de ciboulette
- 25 cl de crème fraîche liquide
- 5 cl de vin blanc
- Sel et poivre



Préparation

- Ciselez la ciboulette
- Dans le bol du blender mettre dans l'ordre suivant, la crème fraîche, le vin blanc, la ciboulette ciselée, le sel et le poivre
- Appuyer sur le programme SAUCES / CREMES

CRÈME ANGLAISE

Voici une recette de crème liquide au parfum vanillé. Cette crème à base de jaunes d'œufs, de sucre et de lait se consomme épaisse et chaude en Angleterre et froide et liquide en France. Elle est devenue l'accompagnement incontournable des desserts français tels que les crèmes glacées, le bavaois, l'île flottante...

Ingredients

- 500 ml de lait
- 6 jaunes d'œufs
- 70 grammes de sucre
- 1 gousse de vanille



Préparation

- Dans le bol du blender mettre dans l'ordre suivant, les jaunes d'œufs et le sucre
- Fendre la gousse de vanille en 2 puis, avec la pointe d'un couteau, raclez les gousses vers l'intérieur pour en récupérer les grains
- Ensuite ajoutez le lait puis mixer à vitesse 3 pendant 10 seconde pour obtenir un mélange homogène
- Appuyer sur le programme SAUCES / CREMES

LAIT VEGETAL AMANDES ou NOISETTES (réalisé à froid)

- 100 grammes d'Amandes ou de noisettes
- 1 litre d'eau

Conseil: Pour profiter des avantages différents apportés par chaque lait végétal, il est préférable de diversifier les laits d'origine végétale consommés.



1. Au préalable, faire tremper les amandes ou les noisettes 24 heures dans de l'eau,
2. Positionnez les amandes ou les noisettes dans le bol avec 1 litre d'eau
3. Utilisez le programme JUS DE FRUITS et LEGUMES
4. A l'issue du programme, filtrez la préparation à l'aide d'une passoire à mailles assez fines et à l'aide d'un linge propre placé à l'intérieur de celle-ci

Utilisations

Les boissons végétales peuvent s'utiliser dans de nombreuses **recettes, sucrées ou salées, froides et chaudes**, en substitution du lait de vache ou de la crème fraîche. Ils peuvent se consommer tout simplement comme boisson, ou bien accompagner un bol de céréales au petit déjeuner ou encore se cuisiner grâce à des recettes souvent légères et savoureuses. Des fruits frais peuvent être mixés dans les laits végétaux pour obtenir des boissons aux parfums fruités : lait de fruits rouges, lait de banane, lait de pêche etc...

SOUPES MIXEES

"Les soupes faites maison mixées cassent les fibres, mais toutes les vitamines sont bien présentes. Les effets des fibres sur l'intestin sont un peu moins nets que quand elles sont entières. Mais les soupes faites maison sont plutôt intéressantes chez l'enfant qui est rarement constipé. Le fait de lui donner des soupes mixées est intéressant, en se rappelant que l'enfant s'habitue à manger des aliments solides. Il ne mange pas que des aliments mous. Il faut donc alterner les soupes mixées avec des légumes entiers et des crudités."

SOUPE POIREAU et POMME de TERRE

- 200 grammes de poireaux +200 grammes de pommes de terre
- 300 ml d'eau
- Sel et poivre



1. Taillez vos légumes en morceaux de 3 centimètres,
2. Mettre l'eau dans le bol et ensuite les légumes
3. Pour l'assaisonnement vous avez le choix entre le sel ou un bouillon cube, des épices nombreuses et variées et pour des soupes bien crémeuses, ajoutez de la crème fraîche ou du lait
4. Utilisez le programme SOUPES MIXEES et VELOUTES

MILKSHAKE à la FRAISE

Un milk-shake ou lait frappé est une boisson à base de lait.

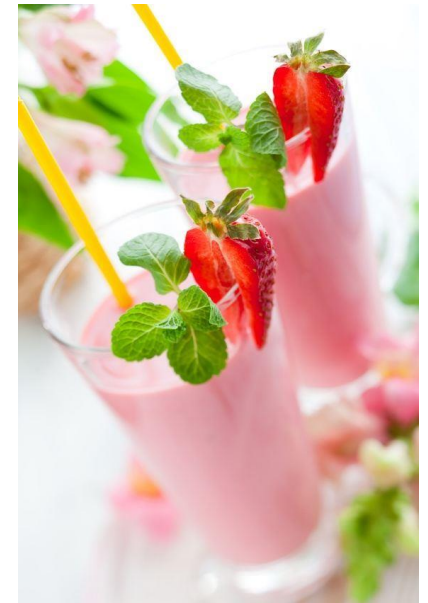
Il se prépare généralement en ajoutant de la crème glacée aromatisée et/ou des fruits, des sirops, à du lait et de la glace pilée. Une fois mixé dans votre blender, on obtient une préparation crémeuse et onctueuse

Ingredients

- Quelques fraises
- 1 yaourt brassé nature du lait
- Quelques cuillères de sucre
- De la glace pilée

Préparation

- Disposez tous les ingrédients dans le bol
- Utilisez le programme milkshake
- Servez bien frais !



En changeant tout simplement le fruit utilisé pour cette préparation par un autre fruits ou en mélangeant les fruits vous avez un grand nombre de recettes à votre disposition !



SMOOTHIE FRAPPE BANANE - KIWI

Un smoothie est une boisson réalisée à partir de fruits et des légumes mixés, parfois mélangés à des jus de fruits, le plus souvent avec de la glace pilée ou du yaourt glacé. Le smoothie peut également être réalisé à base de fruits mixés et de jus de fruits pressés, sans lait, ni yaourt ajoutés

Boisson qui permet de conserver au mieux les vitamines et les saveurs des fruits. Il est possible d'ajouter d'autres saveurs telles que du chocolat, du lait de soja ou du thé vert.

Le smoothie a une consistance onctueuse et douce, proche de celle du milk-shake, mais diffère de ce dernier par le fait qu'il ne contient en général pas de crème glacée ni de lait.

Pour 2 personnes:

- 1 banane
- 2 kiwis
- 1 yaourt brassé
- 6 feuilles de menthes fraîches
- 1 cuillère à soupe de miel
- 5 glaçons

1. Epluchez la banane et pelez les 2 kiwis
2. Mettre tous les ingrédients dans le bol
3. Mixez avec PULSE pour obtenir une texture crémeuse
4. Server bien frais



SOUPE MULTI-LEGUMES

- 400 grammes de tous les légumes qui se trouvent dans votre frigidaire (carottes, choux fleurs, céleris, patates, poireaux, oignons, potirons ...n'hésitez-pas à utiliser des ingrédients congelés si vous manquez de légumes frais !)
- 300 ml d'eau, généralement la règle est de couvrir les légumes d'eau
- Sel et poivre et noix de muscade selon les préférences
- Un peu de crème fraîche



1. Taillez vos légumes en morceaux de 3 centimètres,
2. Mettre l'eau dans le bol et ensuite les légumes
3. Salez et poivrez
4. Ajoutez la crème fraîche
5. Utilisez le programme SOUPES MIXEES et VELOUTES

SOUPES NON MIXEES

Elles aident à ne pas grossir

La soupe est bonne pour la ligne. Les personnes qui consomment régulièrement de la soupe ont plus de chance de maigrir. Pour autant, n'en concluons pas que la soupe fait forcément maigrir ! Mais prise en début de repas, elle permet de limiter la quantité d'aliments que l'on va manger ensuite : après une bonne soupe, on est déjà rassasié. Et comme sa densité énergétique est faible (en général entre 30 et 50 Kcal aux 100 g, soit moins de 100 Kcal par portion), c'est un plat intéressant quand on fait attention à sa ligne et qu'on cherche à limiter son apport calorique global.

POMMES de TERRE, HARICOTS VERTS, CAROTTES

- 150 grammes de pommes de terre + 100 grammes haricots verts
- 150 g. carottes
- 400 ml d'eau
- Bouillon cube ou
- Bouillon volaille



1. Taillez vos légumes en morceaux de 3 centimètres,
2. Mettre l'eau dans le bol ainsi que le bouillon cube ou bouillon de volaille et les légumes
3. Utilisez le programme soupes non mixées

Notre Conseil :

Pour une meilleure satiété, une soupe avec de petits morceaux (qui reste un peu plus longtemps dans l'estomac) est plus efficace qu'une soupe mixée.

MINISTRONE

- 100 grammes de haricots verts et 40 grammes de haricots blancs cuits
- 1 carotte, 1 branche de céleri, 1 pomme de terre
- 50 grammes de petits pois et ½ navet
- 1 blanc de poulet de 100 grammes
- 1 cube bouillon, du poivre
- 500 ml d'eau



1. Taillez vos légumes (sauf les haricots blancs) en cubes d'environ ½ centimètre,
2. Taillez le blanc de poulet en morceaux de même taille que les légumes
3. Dans le bol versez les 500 ml d'eau, ajoutez le bouillon cube puis versez tous les ingrédients
4. Utilisez le programme soupes non mixées