

30 recettes

A top-down photograph of a rustic meal. A dark brown, textured ceramic bowl is filled with a light-colored, creamy soup. The soup is garnished with finely chopped green herbs and small brown bits. To the right of the bowl, two sliced mushrooms are placed. A silver spoon with an ornate handle lies horizontally below the bowl. The entire scene is set on a weathered, blue-painted wooden surface. In the top left corner, a green rectangular box contains the text '30 recettes'. A blue and white striped cloth is partially visible in the top left. A bunch of fresh thyme is in the top right. A solid green rectangle is in the bottom right corner.

COOK 'N' MIX
LIVRE DE CUISINE

Soupe au chou-fleur et au poireau	2
Soupe à la tomate, au piment et au basilic	5
Soupe aux champignons	7
Soupe à la carotte et à la coriandre	8
Soupe de pomme de terre au poireau	11
Soupe de petits pois au jambon	12
Soupe de brocoli au Stilton	15
Soupe à la betterave rouge	17
Soupe aux épinards et aux carottes	19
Soupe à la courge doubeurre	20
Soupe de poulet aux gnocchis	23
Soupe épicée aux haricots	25
Soupe au chou aigre-douce	26
Soupe de légumes méditerranéenne	28
Soupe de poulet au riz	31
Soupe de poulet aux pois chiches	32
Soupe de légumes	34
Soupe de patate douce au piment rouge	36
Soupe aux légumes racines avec des morceaux	39
Soupe à la tomate rustique	40
Compote de pommes à la cannelle	43
Compote fraises-myrtilles-framboises	44
Compote de pêches	47
Compote de rhubarbe au gingembre	48
Compote d'oranges aux épices	51
Smoothie à la fraise	52
Smoothie à la banane	54
Smoothie vert	57
Milk-shake à la vanille	58
Smoothie à l'ananas-orange	61



INGRÉDIENTS

4 portions

50 g de beurre

1 poireau

1 oignon, haché fin

1 gousse d'ail,

hachée fine

800 g de bouquets

de chou-fleur;

grossièrement hachés

1 litre de bouillon

de poule chaud

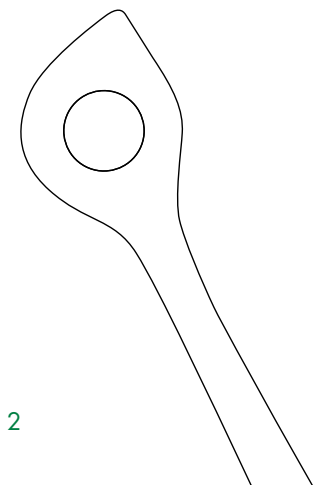
250 g de crème double

2 cs d'huile d'olive

vierge extra

SOUPE AU CHOU-FLEUR ET AU POIREAU

- › Couper le poireau, l'oignon, l'ail et le chou-fleur en petits morceaux et les mettre dans l'appareil.
- › Ajouter 1 litre de bouillon de poule chaud.
- › Ajouter le beurre et 2 cs d'huile d'olive.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant programme SOUPE FINE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 21 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Ajouter 200 g de crème double et mélanger.
- › Saler et poivrer avec du poivre noir fraîchement moulu et mélanger à nouveau.
- › Servir avec un peu de crème double et quelques gouttes d'huile d'olive.



INGRÉDIENTS

4 portions

1 cs d'huile d'olive
1 petit oignon, haché
2 gousses d'ail, hachées
1-2 cc de flocons
de piment
400 g de tomates
olivette
½ cs de poivre
noir moulu
800 ml d'eau
1 cc d'édulcorant
en poudre
3 cs de basilic
10 g de crème fraîche
½ cc de sel

SOUPE À LA TOMATE, AU PIMENT ET AU BASILIC

- › Hacher l'oignon et l'ail et les mettre dans l'appareil avec 1 cs d'huile d'olive.
- › Ajouter le piment, les tomates et 800 ml d'eau.
- › Assaisonner avec le sel, le poivre et l'édulcorant.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant programme SOUPE FINE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 21 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Ajouter le basilic et la crème fraîche et mélanger jusqu'à ce que la soupe soit crémeuse.
- › Garnir de basilic frais.



INGRÉDIENTS

3 portions

25 g de beurre
1 gros oignon, haché fin
1 poivron vert, haché fin
1 poireau moyen,
haché fin
1-2 gousses d'ail
écrasées
300 g de champignons,
râpés
2 cs de farine
450 ml de bouillon
de légumes
450 ml de lait
1 cs de persil, haché fin
Saler et poivrer avec
du poivre noir
fraîchement moulu
1 cc de thym frais haché

SOUPE AUX CHAMPIGNONS

- › Couper l'oignon, le piment et le poireau en petits morceaux et les mettre dans l'appareil.
- › Ajouter le beurre, l'ail pilé et les champignons.
- › Incorporer la farine et verser ensuite le bouillon peu à peu tout en mélangeant bien.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant programme SOUPE FINE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 21 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Ajouter le lait et le persil haché et saler et poivrer avec du poivre noir fraîchement moulu.
- › Garnir avec le thym haché.



INGRÉDIENTS

4 portions

- 1 cs d'huile végétale
- 1 oignon en rondelles
- 450 g de carottes en rondelles
- 1 cs de coriandre moulue
- 1,2 litre de bouillon de légumes
- 1 bouquet de coriandre fraîche, grossièrement hachée



3

SOUPE À LA CAROTTE ET À LA CORIANDRE

- › Couper l'oignon et les carottes en rondelles et les mettre dans l'appareil.
- › Incorporer la coriandre moulue et $\frac{1}{4}$ de la coriandre fraîche, verser ensuite le bouillon de légumes et l'huile végétale.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant programme SOUPE FINE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 21 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Garnir de coriandre fraîche.



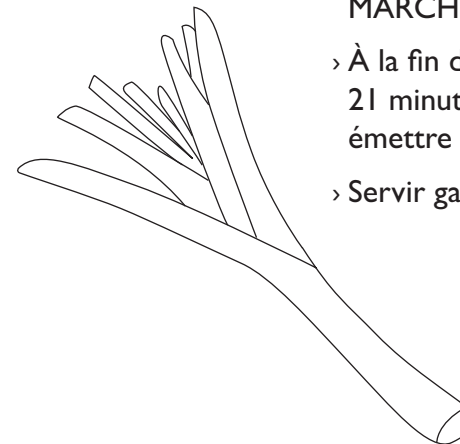
INGRÉDIENTS

2 portions

2 cs de beurre fondu
3 poireaux de
taille moyenne,
en fines rondelles
250 ml d'eau bouillante
1 cube de bouillon de
poulet à teneur réduite
en sel
3 pommes de terre de
taille moyenne en dés
3 carottes de taille moy-
enne,
en fines rondelles
½ cc de marjolaine
séchée
½ cc de thym séché
½ cc de poivre
500 ml de lait écrémé
Croûtons pour garnir

SOUPE DE POMME DE TERRE AU POIREAU

- › Mettre le beurre fondu et le poireau dans l'appareil.
- › Ajouter l'eau, le lait, le bouillon cube, les pommes de terre, les carottes, la marjolaine, le thym et le poivre.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant programme SOUPE FINE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 21 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Servir garni avec des croûtons.



INGRÉDIENTS

4 portions

2 cs d'huile d'olive
1 ½ oignon, en rondelles
10 tranches de
lard, poêlé et en
petits morceaux
2 gousses d'ail, hachées
600 g de petits pois
surgelés décongelés, et
une petite quantité en
plus pour servir
600 ml de bouillon
de légumes chaud
Jambon de parme
pour servir

SOUPE DE PETITS POIS AU JAMBON

- › Mettre l'huile, les oignons et le lard poêlé dans l'appareil.
- › Ajouter l'ail, les petits pois et le bouillon de légumes.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant programme SOUPE FINE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 21 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Garnir de quelques petits pois et de jambon de Parme pour servir.





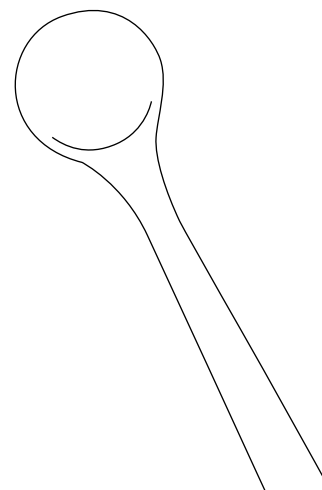
INGRÉDIENTS

2 portions

1 cs d'huile d'olive
55 g de Stilton
½ cs de beurre
½ gros oignon, haché
1 gousse d'ail, hachée
250 g de brocolis
(bouquets et tige), hachés
300 ml de bouillon
de poulet chaud
Sel et poivre noir
1 jaune d'œuf
3 cs de crème double
Croûtons pour garnir

SOUPE DE BROCOLI AU STILTON

- › Mettre l'huile et le beurre avec l'ail et les oignons dans l'appareil.
- › Ajouter le brocoli haché et le bouillon de poulet chaud et bien mélanger.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant programme SOUPE FINE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 21 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Saler et poivrer avec du poivre noir fraîchement moulu.
- › Mélanger le jaune d'œuf et la crème double dans un saladier et verser dans la soupe chaude.
- › Émietter le Stilton par-dessus la soupe chaude et servir avec les croûtons.



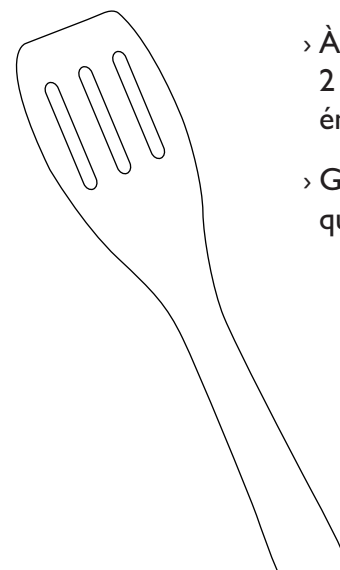
INGRÉDIENTS

4 portions

3 cs d'huile d'olive
1 gros oignon haché
3 gousses d'ail hachées
8 betteraves rouges
de taille moyenne,
épluchées et hachées
1 litre de bouillon
de bœuf
Saler et poivrer avec
du poivre noir
fraîchement moulu
Crème double pour
la garniture
Mélange de graines
pour garnir

SOUPE À LA BETTERAVE ROUGE

- › Hacher l'oignon et l'ail et les mettre dans l'appareil avec l'huile d'olive.
- › Incorporer la betterave rouge hachée et le bouillon, saler et poivrer.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant programme SOUPE FINE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 21 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Garnir d'une noix de crème double et de quelques graines.





INGRÉDIENTS

2 portions

200 g d'épinards
2 carottes, en gros dés
3 gousses d'ail hachées
700 ml de bouillon
de légumes
30 g de cheddar
1 oignon, haché
3 piments séchés
Sel et poivre

SOUPE AUX ÉPINARDS ET AUX CAROTTES

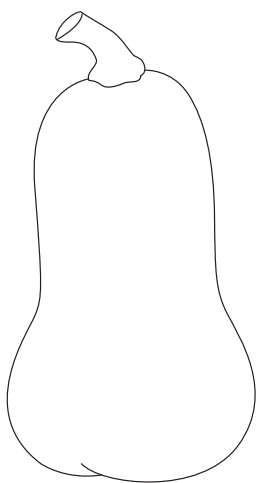
- › Hacher les carottes, l'oignon et l'ail et les mettre dans l'appareil avec les épinards.
- › Ajouter 700 ml de bouillon de légumes, les piments et le cheddar.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant programme SOUPE FINE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 21 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Servir avec des croûtons.



INGRÉDIENTS

2 portions

1/2 courge
doubeyre, hachée
2 carottes
coupées en dés
2 oignons coupés en dés
1 litre de bouillon
de légumes
1 cs de mélange d'épices
1 pincée de sel
et de poivre
Dés de lard pour
la garniture
Crème double pour
la garniture



SOUPE À LA COURGE DOUBEURRE

- › Couper la courge doubeyre, les carottes et les oignons en petits morceaux et les mettre dans l'appareil.
- › Ajouter 1 cs de mélange d'épices, de bouillon de légumes, sel et poivre.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant programme SOUPE FINE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 21 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Garnir de dés de lard et d'une noix de crème double.



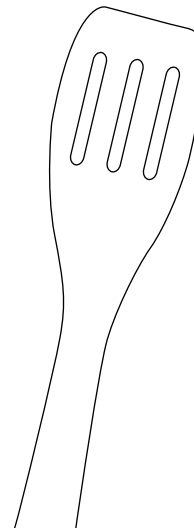
INGRÉDIENTS

4 portions

2 oignons en rondelles
2 tiges de céleri,
finement hachées
2 carottes, épluchées
et en fins dés
25 g de farine
1,2 litre de bouillon
de légumes
250 g de gnocchis cuits
450 g de poulet
cuit en tranches
1 cs de persil frais haché
Saler et poivrer avec
du poivre noir
fraîchement moulu

SOUPE DE POULET AUX GNOCCHIS

- › Couper les oignons, le céleri et les carottes en petits morceaux et les mettre dans l'appareil.
- › Incorporer la farine et verser ensuite le bouillon de poulet peu à peu tout en mélangeant bien.
- › Ajouter pour terminer le poulet cuit et les gnocchis.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SOUPE ÉPAISSE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 28 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Saler et poivrer avec du poivre noir fraîchement moulu selon vos goûts.
- › Incorporer le persil et servir.



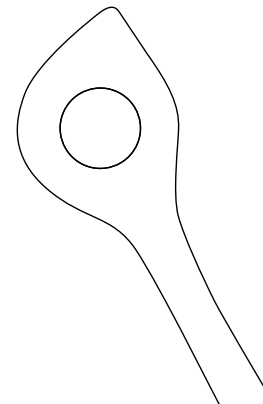
INGRÉDIENTS

4 portions

1 cs de beurre fondu
1 pomme de terre,
hachée
1 gros oignon, haché
2 gousses d'ail, écrasées
1 piment rouge en dés
2 tiges de céleri, hachées
75 g de chorizo cuit,
en dés
1 cs de concentré
de tomate
450 ml de bouillon
de légumes
200 g de tomates
concassées en boîte
Sel
400g de haricots
kidney (cuits)
Pain blanc
croustillant pour
accompagner
Poivre
1 cc de basilic
frais haché

SOUPE ÉPICÉE AUX HARICOTS

- › Mettre l'oignon, l'ail et le beurre fondu dans l'appareil.
- › Ajouter le piment, le céleri et les pommes de terre, et incorporer le chorizo, le concentré de tomates, le bouillon, le basilic frais, les tomates concassées, saler et poivrer.
- › Ajouter les haricots cuits et bien mélanger.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SOUPE ÉPAISSE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 28 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Servir avec le pain croustillant et quelques feuilles de basilic.



INGRÉDIENTS

1 portion

1 petite pomme de terre,
épluchée, en dés
250 ml de bouillon de
légumes chaud
½ chou blanc, en petits
morceaux
1 verre de vin blanc
½ cc de cumin
1 cs de vinaigre de vin
blanc
1 cc de miel

SOUPE AU CHOU AIGRE-DOUCE

- › Mettre les pommes de terre, le bouillon de légumes, le chou blanc et le vin blanc dans l'appareil.
- › Ajouter le cumin et le vinaigre de vin blanc.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SOUPE ÉPAISSE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 28 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Servir avec quelques gouttes de miel.



INGRÉDIENTS

6 portions

1 cs de sel

1 litre de bouillon
de légumes

200 g d'oignons rouges
en rondelles

200 g de courgettes

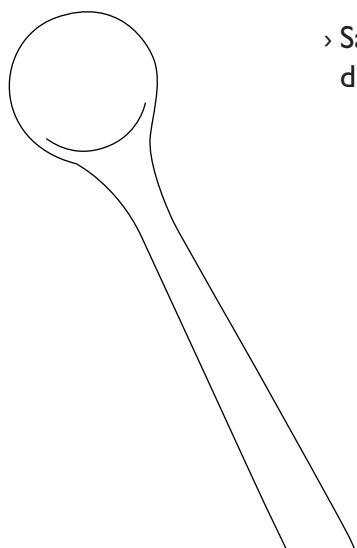
200 g de piments rouges

100 g de pommes
de terre

Persil haché

SOUPE DE LÉGUMES MÉDITERRANÉENNE

- › Mettre les légumes en morceaux avec le sel et le bouillon de légumes dans l'appareil.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SOUPE ÉPAISSE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 28 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Saupoudrer de persil haché et servir avec du pain frais.





INGRÉDIENTS

4 portions

1 petit oignon

1 tige de céleri

375 ml de bouillon de
poulet chaud

225 g de légumes sur-
gelés mélangés

85 ml de sauce pimentée

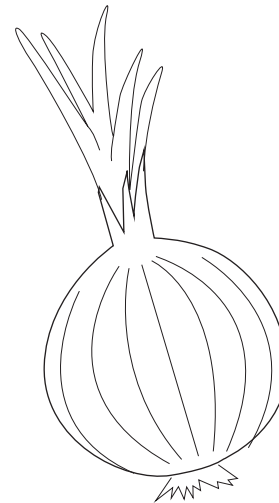
175 g de poulet
cuit

100 g de riz blanc cuit

500 ml d'eau

SOUPE DE POULET AU RIZ

- › Mettre le bouillon de poulet chaud et la viande de poulet dans l'appareil.
- › Ajouter les légumes surgelés, l'eau, le céleri haché, la sauce pimentée et l'oignon finement haché.
- › Ajouter le riz pour terminer et bien mélanger.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SOUPE ÉPAISSE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 28 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.



INGRÉDIENTS

2 portions

200 g de pois chiches
(précuits, en boîte)
800 ml de bouillon
de poulet
250 g de blanc de poulet
(cuit, en dés)
1 verre de vin rouge
405 g de tomates
en boîte
1 cs de romarin
4-5 gousses d'ail
2 carottes
(en julienne)
3 têtes de brocolis
(en petits bouquets)
1 oignon
1 cs d'huile d'olive

SOUPE DE POULET AUX POIS CHICHES

- › Mettre le bouillon de poulet, le romarin, les carottes et les brocolis dans l'appareil.
- › Ajouter l'oignon, l'huile, l'ail, le vin et les tomates.
- › Ajouter les pois chiches précuits et le blanc de poulet cuit.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SOUPE ÉPAISSE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 28 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Servir avec quelques gouttes d'huile d'olive.



INGRÉDIENTS

2 portions

50 g d'oignons hachés
2 gousses d'ail, hachées
200 g de courgettes,
en rondelles
½ carotte de taille moy-
enne en rondelles
75 g de tomates coupés
en dés ou en rondelles
1 cs de persil frais haché
200 g de haricots de Lima
(cuits)
½ cc de poivre
500 ml de bouillon
de poulet
2 cc de ciboulette



SOUPE DE LÉGUMES

- › Hacher l'oignon et l'ail et les placer dans l'appareil.
- › Ajouter le reste des ingrédients (sans haricots ni ciboulette).
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SOUPE ÉPAISSE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 28 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Ajouter les haricots de Lima et garnir avec la ciboulette.



INGRÉDIENTS

4 portions

4 patates douces

3 poivrons verts

1 gros oignon blanc

1 petit piment rouge,
finement haché

2 gousses d'ail

2 cc de paprika
en poudre

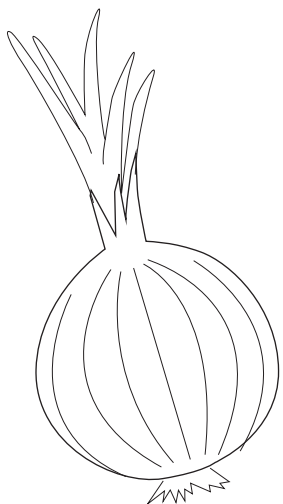
1 cc de cumin

Sel & poivre pour
assaisonner

500 ml de bouillon
de légumes

100 g de crème double

55 g de beurre



SOUPE DE PATATE DOUCE AU PIMENT ROUGE

- › Couper les patates douces, le piment et les oignons en petits morceaux et les mettre dans l'appareil.
- › Ajouter le piment finement haché et la gousse d'ail coupée en tranches avec le beurre dans l'appareil.
- › Ajouter le paprika en poudre et le cumin et bien mélanger avec 500 ml de bouillon de légumes.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SOUPE ÉPAISSE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 28 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Saler et poivrer, ajouter la crème double et bien mélanger.





INGRÉDIENTS

4 portions

1 rutabaga de taille moyenne (500 g)
2 carottes de taille moyenne
1 panais de taille moyenne
1 gros oignon
2 cs d'huile d'olive
2 gousses d'ail, hachées
1 litre de bouillon de légumes chaud
400 g de haricots de Lima en boîte, rincés et égouttés
½ cs de romarin
Sel et poivre noir moulu

SOUPE AUX LÉGUMES RACINES AVEC DES MORCEAUX

- › Couper le rutabaga, les carottes, le panais et les oignons en petits morceaux et les placer dans l'appareil avec 2 cs d'huile d'olive.
- › Ajouter l'ail, le bouillon de légumes chaud, les haricots de Lima et le romarin.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SOUPE ÉPAISSE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 28 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.
- › Servir avec le pain croustillant.

INGRÉDIENTS

4 portions

1 oignon, haché
1 carotte, coupée en dés
2 gousses d'ail
1 kg de tomates, hachées
1 litre de bouillon de légumes chaud
1 cs de tomates séchées au soleil dans de l'huile
1 pincée de sucre
2 cs d'huile d'olive
Basilic frais pour garnir

SOUPE À LA TOMATE RUSTIQUE

- › Couper l'oignon, la carotte et les gousses d'ail en petits morceaux et les placer dans l'appareil avec 2 cs d'huile d'olive.
- › Ajouter le bouillon de légumes chaud, les tomates, une pincée de sucre et les tomates séchées au soleil coupées en petits morceaux.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SOUPE ÉPAISSE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 28 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.



INGRÉDIENTS

1 kg de pommes à cuire
50 ml d'eau
6 cs de sucre
½ cc de cannelle

COMPOTE DE POMMES À LA CANNELLE

- › Verser l'eau dans l'appareil.
- › Couper les pommes épluchées en petits morceaux et les mettre dans l'appareil.
- › Ajouter 6 cs de sucre et ½ cc de cannelle.
- › Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme COMPOTE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson (au bout de 13 minutes environ) l'appareil se met à émettre des bips.
- › Servir avec du muesli pour un petit-déjeuner délicieux.

INGRÉDIENTS

200 g de fraises
200 g de myrtilles
200 g de framboises
2 cs de sucre
1 cc d'extrait de vanille
100 ml d'eau

COMPOTE FRAISES- MYRTILLES- FRAMBOISES

- › Verser l'eau dans l'appareil.
- › Découper les fraises en morceaux d'env. 2 cm et les verser dans l'appareil.
- › Ajouter les myrtilles et les framboises.
- › Ajouter 2 cs de sucre et 1 cc d'extrait de vanille.
- › Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme COMPOTE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson (au bout de 13 minutes environ) l'appareil se met à émettre des bips.
- › Servir avec de la glace à la vanille.





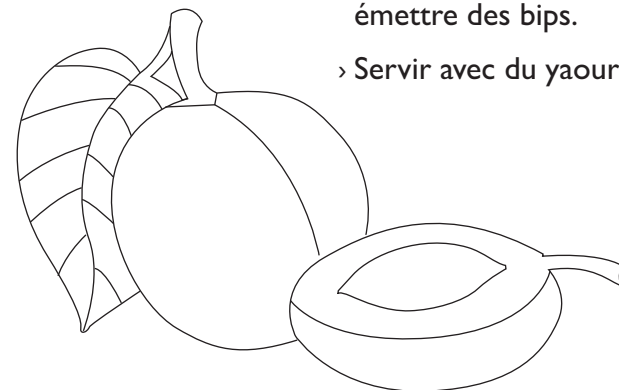
Compote

INGRÉDIENTS

2 kg de pêches
1 citron
(seulement le jus)
2 cs de miel
1 cc d'extrait de vanille

COMPOTE DE PÊCHES

- › Dénoyer les pêches et les couper en petits morceaux.
- › Mettre les pêches avec le jus de citron, 2 cs de miel et 1 cc d'extrait de vanille dans l'appareil.
- › Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme COMPOTE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson (au bout de 13 minutes environ) l'appareil se met à émettre des bips.
- › Servir avec du yaourt à la grecque.



INGRÉDIENTS

500 g de rhubarbe
100 g de sucre
100 ml d'eau
1 petit morceau
de gingembre
frais (1 cm)
(râpé)

COMPOTE DE RHUBARBE AU GINGEMBRE

- › Verser l'eau dans l'appareil.
- › Couper la rhubarbe en petits morceaux et les ajouter.
- › Ajouter 100 g de sucre et le gingembre râpé et bien mélanger.
- › Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme COMPOTE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson (au bout de 13 minutes environ), l'appareil se met à émettre des bips.
- › Si la compote est trop épaisse, ajouter un peu d'eau chaude.
- › Délicieux avec de la crème fouettée ou une sauce à la vanille.

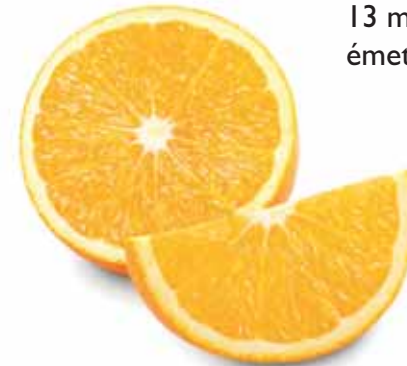


INGRÉDIENTS

1,5 kg d'oranges
1 cc de piment
100 ml de jus d'orange
3 cs de sucre brun
½ cc de cannelle

COMPOTE D'ORANGES AUX ÉPICES

- › Éplucher les oranges, les couper en petits morceaux et les ajouter dans l'appareil.
- › Ajouter 1 cc de piment, ½ cc de cannelle et 100 ml de jus d'orange et mélanger avec le sucre brun.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme COMPOTE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHÉ/ARRÊT.
- › À la fin du temps de cuisson (au bout de 13 minutes environ), l'appareil se met à émettre des bips.

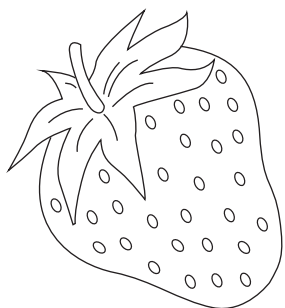


INGRÉDIENTS

500 g de fraises
bien mûres
4 bananes
400 g de yaourt nature
250 ml de jus d'orange
fraîchement pressé
2 cs de sucre

SMOOTHIE À LA FRAISE

- › Couper les fraises en deux et les mettre dans l'appareil.
- › Éplucher les bananes, les couper en petits morceaux et les mettre dans l'appareil avec le yaourt, le jus d'orange et 2 cs de sucre.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SMOOTHIE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › Une fois le smoothie terminé, au bout de 2 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.

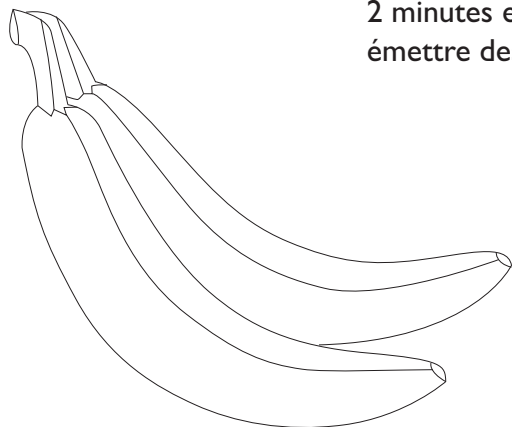


INGRÉDIENTS

4 bananes
550 ml de lait,
demi-écrémé
(au choix 550 ml de lait
de soja ou d'amandes)
8 cs d'eau
4 cs de sucre brun
16 glaçons (pilés)

SMOOTHIE À LA BANANE

- › Éplucher les bananes, les couper en petits morceaux et les ajouter dans l'appareil.
- › Ajouter l'eau, le lait, le sucre brun et les glaçons (concassés).
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SMOOTHIE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › Une fois le smoothie terminé, au bout de 2 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.





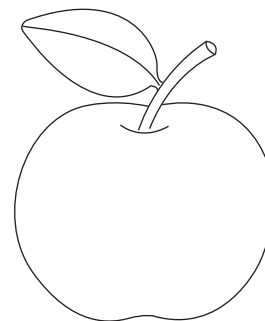
Smoothie

INGRÉDIENTS

4 bananes, en rondelles
600 g de raisins verts
600 g de yaourt
à la vanille
2 pommes sans pépins et
en petits morceaux
200 g d'épinards en bran-
ches frais

SMOOTHIE VERT

- › Éplucher les bananes, les couper en petits morceaux et les ajouter dans l'appareil.
- › Couper les raisins en deux et les placer dans l'appareil avec les pommes sans pépins et coupées en petits morceaux.
- › Pour terminer, ajouter le yaourt à la vanille et les épinards en branches.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SMOOTHIE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › Une fois le smoothie terminé, au bout de 2 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.



INGRÉDIENTS

1 litre de lait
750 ml de glace
à la vanille
2 gousses de vanille

MILK-SHAKE À LA VANILLE

- › Verser le lait dans l'appareil.
- › Ajouter la glace à la vanille en plusieurs portions.
- › Fendre les gousses de vanille dans le sens de la longueur et récupérer la pulpe.
- › Placer la pulpe dans l'appareil.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SMOOTHIE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › Une fois le milk-shake terminé (au bout de 2 minutes environ), l'appareil se met à émettre des bips.



INGRÉDIENTS

500 g d'ananas
en morceaux
3 carottes
3 oranges épluchées
300 ml d'eau

SMOOTHIE À L'ANANAS- ORANGE

- › Éplucher les carottes et les oranges, les couper en petits morceaux et les mettre dans l'appareil.
- › Ajouter l'eau et les morceaux d'ananas.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le témoin de programme SMOOTHIE clignote. Appuyer ensuite sur la touche MARCHE/ARRÊT.
- › Une fois le smoothie terminé (au bout de 2 minutes environ), l'appareil se met à émettre des bips.



Emballage, CV: © tashka2000/www.fotolia.com
S. 1, 44 : © Dmitry Ersler/www.fotolia.com
S. 5, 51, 61 : © egorxfi/www.fotolia.com
S. 8, 19 : © Nomad_Soul/www.fotolia.com
S. 12, 32 : © Soyka/www.fotolia.com
S. 43 : © Kesul/www.fotolia.com
S. 48 : © Irochka/www.fotolia.com
S. 55 : © leci/www.fotolia.com
S. 58 : © Christian Fischer/www.fotolia.com
S. 59 : © HandmadePictures/www.fotolia.com
S. 3, 4, 6, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 21, 22,
24, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 38, 41, 42, 45,
46, 49, 50, 53, 56, 60:
© www.maryannemadden.com

Remarque :

Les illustrations de ce livret de recettes sont des exemples et peuvent différer de votre résultat en fonction du niveau de maturité ou du genre de légume / de fruit.

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com