

30 recettes

---

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

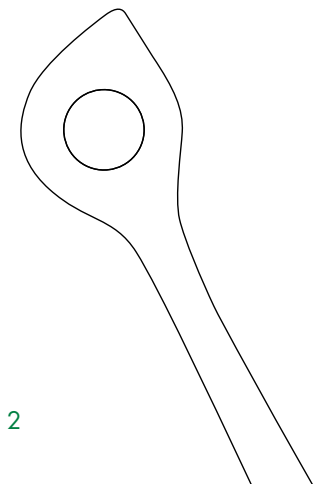
1 litre de bouillon  
de poule chaud

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 PUREED SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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 PUREED SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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 PUREED SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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

3

- 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



# 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 PUREED SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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.



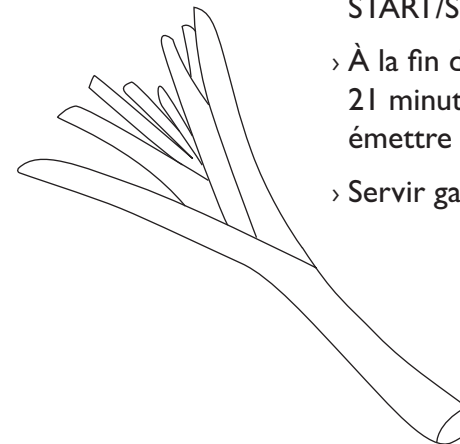
## INGRÉDIENTS

### 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 PUREED SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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 PUREED SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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.





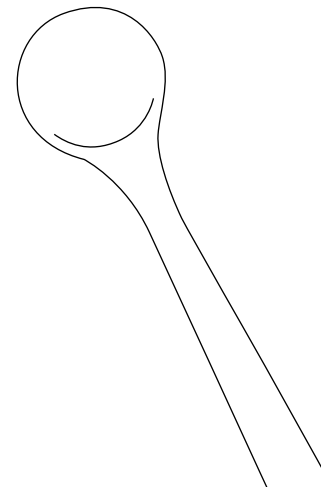
## INGRÉDIENTS

### 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 PUREED SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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.



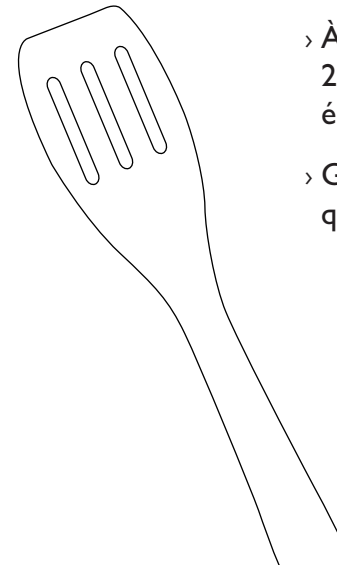
## INGRÉDIENTS

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 PUREED SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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.





## Pureed Soup

### 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

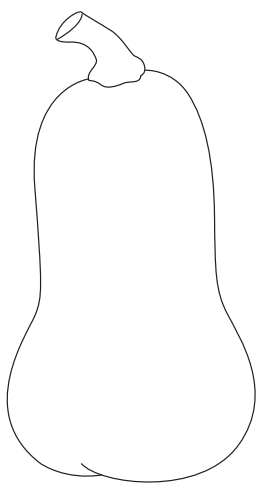
- › Hacher les carottes, l'oignon et l'ail et les mettre dans l'appareil avec les épinards.
- › Ajouter 700 ml de bouillon de légumes, les piments et le cheddar.
- › Appuyer sur la touche MODE jusqu'à ce que le voyant programme PUREED SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › À la 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  
doubeurre, 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 doubeurre, 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 PUREED SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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.





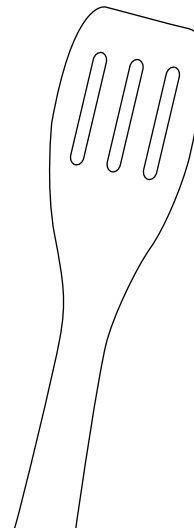
## INGRÉDIENTS

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 CHUNKY SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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.



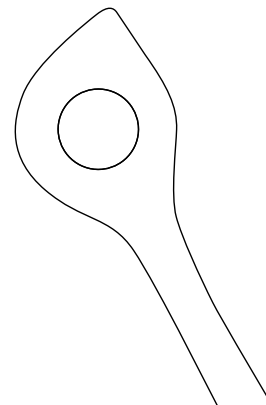
## INGRÉDIENTS

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 CHUNKY SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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 CHUNKY SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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

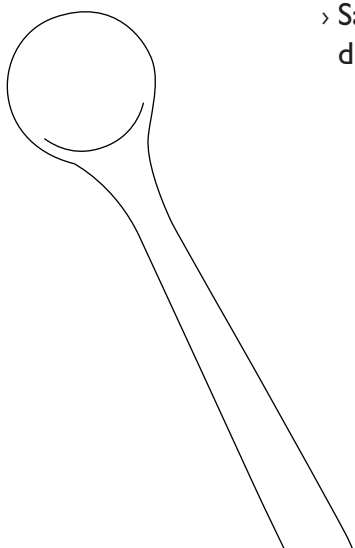
200 g de piments rouges

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 CHUNKY SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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.







## Chunky Soup

### 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

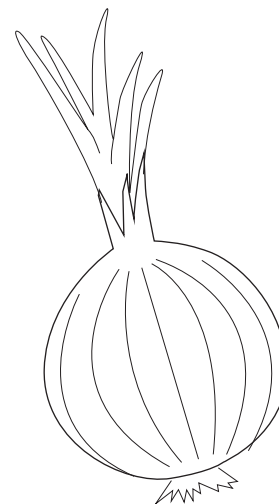
175 g de poulet  
cuit

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 CHUNKY SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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 CHUNKY SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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 moyenne 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 CHUNKY SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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

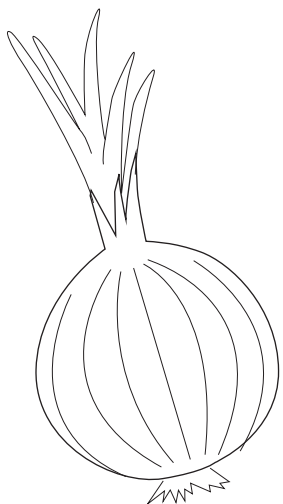
1 cc de cumin

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 CHUNKY SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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 CHUNKY SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › 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 CHUNKY SOUP clignote. Appuyer ensuite sur la touche START/STOP.
- › À la fin du temps de cuisson, au bout de 28 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.

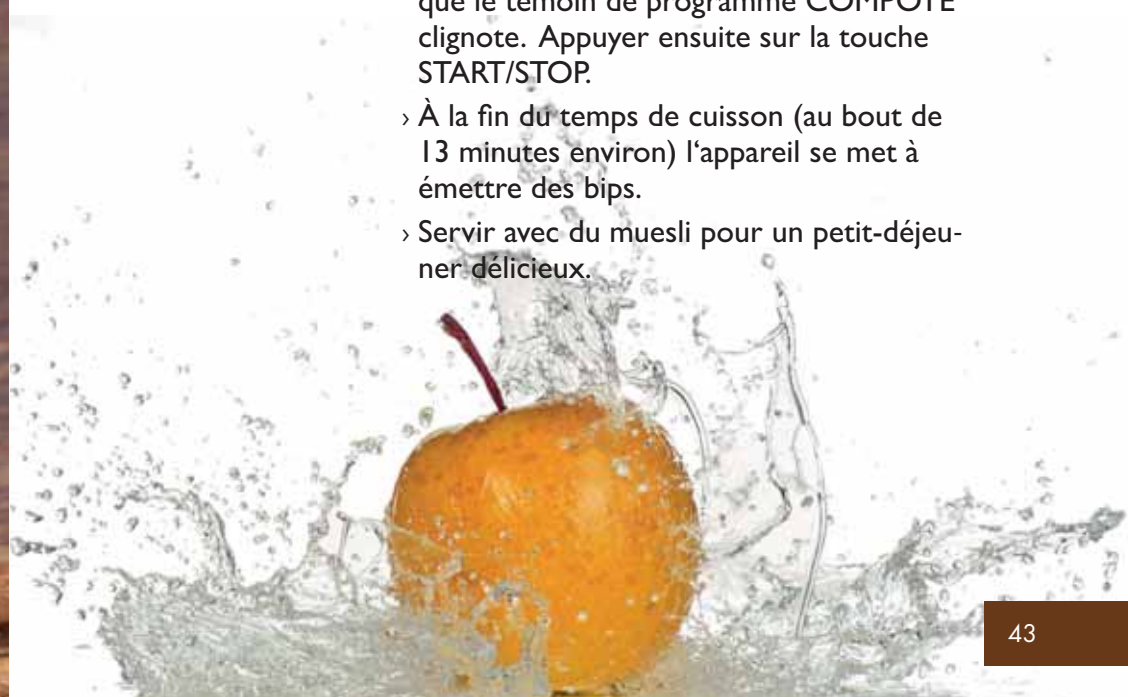


## INGRÉDIENTS

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 START/STOP.
- › 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 START/STOP.
- › 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.







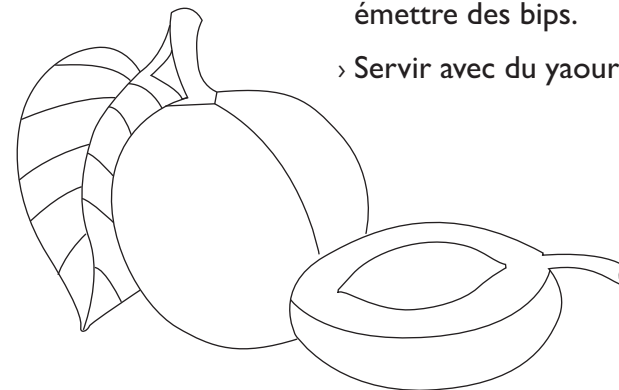
## Compote

### 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 START/STOP.
- › 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 START/STOP.
- › 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.





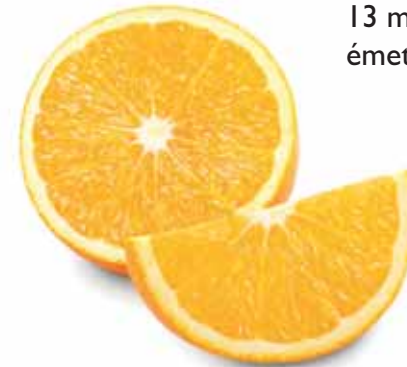
## Compote

### 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 START/STOP.
- › À la fin du temps de cuisson (au bout de 13 minutes environ), l'appareil se met à émettre des bips.

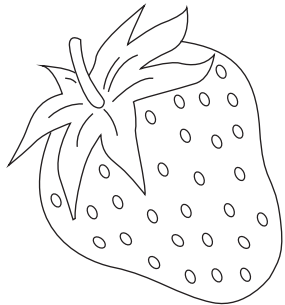


## INGRÉDIENTS

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 START/STOP.
- › Une fois le smoothie terminé, au bout de 2 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.

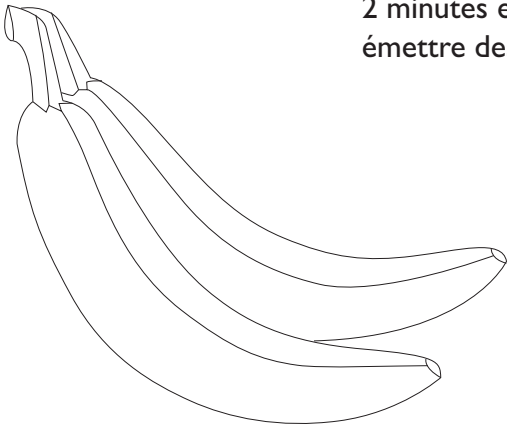


## INGRÉDIENTS

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 START/STOP.
- › Une fois le smoothie terminé, au bout de 2 minutes environ, l'appareil se met à émettre des bips.





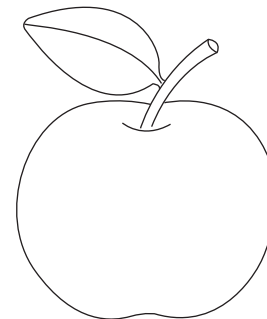
## Smoothie

### 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 branches 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 START/STOP.
- › 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 START/STOP.
- › 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 START/STOP.
- › 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 : © Kesu/www.fotolia.com  
S. 48 : © Irochka/www.fotolia.com  
S. 55 : © leciç/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](http://www.kompernass.com)