

S M E G

LIVRE DE RECETTES

BLENDER

8 recettes

S M E G

LIVRE DE RECETTES
BLENDER

WWW.SMEG.COM/FR

Légende



Difficulté



Portions



Temps de préparation



Smoothie



Green smoothie



Glace pilée



4 vitesses



Autonettoyage



Fonction pulse



Green Smoothies

2

Smoothie aux épinards et à la banane

Smoothie au céleri et au concombre



Smoothies

6

Smoothie au beurre de cacahuètes et à la banane

Smoothie au melon et à l'ananas



Soupes froides

10

Gazpacho frais au yaourt grec

Soupe froide aux courgettes, concombres et basilic



Sorbets

14

Sorbet aux fruits rouges

Chocolat frappé



Facile



2 smoothies



10 minutes

SMOOTHIE AUX ÉPINARDS ET À LA BANANE

Couper la banane en petits morceaux et la congeler.

Dans le blender, ajouter le lait, les épinards, les bananes, la cannelle et les noix. Fermer le bol avec le couvercle, sélectionner le mode Green Smoothie et appuyer sur Start.

Une fois le programme terminé, verser le smoothie dans un grand verre et décorer avec des pistaches préalablement concassées.

Pour nettoyer le bol, verser un demi-litre d'eau et une cuillère à café de liquide vaisselle. Sélectionner le mode Autonettoyage et appuyer sur Start. Rincer le bol à l'eau claire et le sécher.

INGRÉDIENTS

2 bananes congelées
200 g d'épinards frais
500 ml de lait
Cannelle
50 g de noix
Pistaches concassées





Facile



2 smoothies



20 minutes

INGRÉDIENTS

1 concombre

1 pomme

2 branches de céleri

Gingembre

Jus d'½ citron

500 ml de lait de coco

SMOOTHIE AU CÉLÉRI ET AU CONCOMBRE

Commencer par laver et nettoyer avec soin tous les ingrédients.

Verser le lait de coco dans le bol du blender.

Couper le concombre, la pomme, le céleri et le gingembre en petits morceaux et les ajouter dans le bol.

Presser le jus d'un demi-citron et l'ajouter au mélange.

Sélectionner le programme Green Smoothie et appuyer sur Start. Une fois le programme terminé, verser le smoothie dans un grand verre, décorer d'une tranche de concombre et servir.





Facile



2 smoothies



15 minutes

INGRÉDIENTS

2 bananes

800 ml de lait d'amande

40 g de beurre de cacahuète

20 g de cacao en poudre

10 glaçons

Vanille

Amandes effilées

SMOOTHIE AU BEURRE DE CACAHUÈTES ET À LA BANANE

Couper les bananes en morceaux.

Dans le blender, ajouter d'abord le lait d'amande, puis le beurre de cacahuète, la poudre de cacao, la vanille et, pour finir, les bananes et les glaçons.

Fermer le bol avec le couvercle. Sélectionner le programme Smoothie qui durera 50 secondes.

Une fois le programme terminé, verser le smoothie dans un grand verre, ajouter quelques amandes effilées et boire immédiatement.



 Moyenne

 2 smoothies

 30 minutes

INGRÉDIENTS

1 ananas mûr congelé

1 melon mûr congelé

500 ml de lait de coco

50 g d'amandes

Amandes effilées

SMOOTHIE AU MELON ET À L'ANANAS

Couper l'ananas et le melon en morceaux et les congeler avant de les utiliser.

Dans le bol du blender, ajouter les fruits congelés, le lait de coco et les amandes. Fermer le bol avec le couvercle et sélectionner le mode Smoothie. Appuyer sur Start et une fois le programme terminé, verser dans un grand verre et garnir avec les amandes effilées.

Pour nettoyer le bol, verser un demi-litre d'eau et une cuillère à café de liquide vaisselle. Sélectionner le mode Autonettoyage et appuyer sur Start. Rincer le bol à l'eau claire et le sécher.



 Moyenne

 2 soupes

 15 minutes

INGRÉDIENTS

4 tomates moyennes
1 concombre moyen
100 g de pain rassis
1 petit poivron rouge
1 petit poivron vert
1 oignon rouge
50 ml d'huile d'olive extra vierge
20 g de graines de courge
50 g de yaourt grec
Eau
Vinaigre blanc
Sel
Poivre

GAZPACHO FRAIS AU YAOURT GREC

Pour préparer un gazpacho frais, commencer par bien laver tous les légumes. Couper les tomates en petits morceaux et les ajouter dans le bol du blender. Éplucher et couper finement le concombre. Couper les ingrédients restants en petits morceaux et ajouter le tout dans le bol. Assaisonner avec l'huile, le sel, le poivre et le vinaigre.

Sélectionner la vitesse 3 sur le blender et appuyer sur Start.

Après 30 secondes, vérifier la consistance et assaisonner si nécessaire. Ajouter un peu d'eau si le gazpacho est trop épais. Une fois prêt, verser dans un bol, assaisonner avec du yaourt grec, des graines de courge et servir immédiatement.

Pour nettoyer le bol, verser un demi-litre d'eau et une cuillère à café de liquide vaisselle. Sélectionner le mode Autonettoyage et appuyer sur Start. Rincer le bol à l'eau claire et le sécher.



 Moyenne

 2 soupes

 15 minutes

INGRÉDIENTS

2 courgettes

1 concombre

Huile d'olive extra vierge

12 glaçons

Feuilles de basilic

Graines de sésame

Parmesan

Sel

SOUPE FROIDE AUX COURGETTES, CONCOMBRE ET BASILIC

Laver et nettoyer tous les légumes, puis les couper en morceaux.

Ajouter d'abord les glaçons dans le bol du blender, puis les légumes avec quelques feuilles de basilic.

Sélectionner le mode Glace pilée pour broyer les glaçons. Une fois l'opération terminée, sélectionner la vitesse 3 et ajouter du sel et de l'huile d'olive extra vierge.

Verser la soupe froide dans un bol et garnir de graines de sésame, de flocons de parmesan et d'un peu d'huile d'olive extra vierge.





Facile



4 sorbets



10 minutes

INGRÉDIENTS

250 g de framboises

250 g de mûres

50 g de sucre

Jus d'1 citron

Eau

Menthe

SORBET AUX FRUITS ROUGES

Pour préparer le sorbet aux fruits rouges, laver avec soin tous les fruits, les sécher à l'aide d'un torchon et les congeler.

Ajouter tous les fruits congelés dans le blender, le sucre et une petite quantité d'eau. Il sera possible d'ajouter de l'eau par la suite pour obtenir la texture souhaitée. Ajouter le jus d'un citron.

Utiliser le mode Glace pilée pour lisser tous les fruits et, si nécessaire, mixer à la vitesse 4 pour obtenir la texture souhaitée.

Servir le sorbet aux fruits rouges avec une feuille de menthe.

Pour nettoyer le bol, verser un demi-litre d'eau et une cuillère à café de liquide vaisselle. Sélectionner le mode Autonettoyage et appuyer sur Start. Rincer le bol à l'eau claire et le sécher.





Facile



2 frappés



10 minutes

INGRÉDIENTS

4 boules de glace au chocolat
 500 ml de lait entier
 20 g de caramel au beurre salé
 8 glaçons
 Copeaux de chocolat

CHOCOLAT FRAPPÉ

Pour préparer un frappé au chocolat, commencer par ajouter la crème glacée au chocolat dans le bol du blender. Verser le lait et ajouter les glaçons. Ajouter le caramel au beurre salé en dernier et fermer le bol avec le couvercle.

Sélectionner le programme Glace pilée et appuyer sur Start. Une fois la glace pilée, continuer à mixer à la vitesse 3 pendant environ 30 secondes ou jusqu'à l'obtention de l'onctuosité souhaitée.

Verser le chocolat frappé dans un verre et ajouter quelques copeaux de chocolat. Servir immédiatement.



smeg.com/fr

