

S M E G

**LIVRE DE RECETTES
BLENDER
HAUTE PERFORMANCE**

6 recettes



S M E G

**LIVRE DE RECETTES
BLENDER HAUTE PERFORMANCE**

WWW.SMEG.COM/FR

Légende



Difficulté



Portions



Temps de préparation



Smoothie



Green smoothie



Dessert glacé



Glace pilée



Autonettoyage



Fonction Pulse



9 vitesses manuelles

Séquence d'insertion des ingrédients



Glaçons/Ingrédients glacés 5



Fruits/Légumes/Fruits secs 4



Légumes à larges feuilles 3



Édulcorants 2



Liquides 1



	Soupe chaude de pois chiches, potiron et curry	2
	Aperol spritz glacé	4
	Roulés à la crème de noisettes	6
	Latte au potiron et aux épices	8
	Green Smoothie aux épinards et au kiwi	10
	Biscuits avec crème glacée à la fraise	12



Facile



4 personnes



10 minutes

INGRÉDIENTS

500 g de pois chiches
300 g de potiron cuit à la vapeur
500 g de bouillon de légumes
200 g de lait de coco
20 g d'huile d'olive extra vierge
1 pincée de sel
2 cuillères à café de curry

SOUPE CHAUDE DE POIS CHICHES, POTIRON ET CURRY

Dans le bol du blender, verser le bouillon de légumes, le lait de coco, les pois chiches, le potiron cuit à la vapeur, 1 pincée de sel et 2 cuillères à café de curry.

Sélectionner la vitesse 9 et appuyer sur "Start". Après 5 minutes, la soupe sera chaude et prête à être servie.

Verser la soupe dans un bol et garnir de graines de tournesol.





Facile



4 personnes



10 minutes

APEROL SPRITZ GLACÉ

Utiliser des oranges fraîches pour obtenir 500 ml de jus d'orange frais. Dans une carafe, mélanger l'Aperol et le jus d'orange frais. Verser le mélange dans des bacs à glaçons et les mettre au congélateur pendant au moins 6 heures avant de les utiliser.

Dans le blender, verser 350 ml de prosecco et la moitié du mélange congelé.

Sélectionner le mode "Glace Pilée" et appuyer sur "Start". À la fin du programme, il est possible d'utiliser le mode "Pulse" pour obtenir une texture plus lisse.

Verser l'Aperol Spritz glacé dans un grand verre et ajouter un quartier d'orange.

Servir immédiatement.

INGRÉDIENTS

500 ml de jus d'orange frais

500 ml d'Aperol

750 ml de prosecco

Orange



PULSE





Moyenne



8 personnes



10 minutes

ROULÉS À LA CRÈME DE NOISETTES

INGRÉDIENTS

Pour la crème de noisettes :

500 g de noisettes
4 cuillères à soupe de cacao en poudre
50 g de sucre
30 ml d'huile de graines

Pour le roulé :

4 œufs
115 g de sucre
80 g farine universelle
1 cuillère à café d'extrait de vanille

Dans un bol, fouetter les œufs avec l'extrait de vanille jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter le sucre progressivement et continuer à fouetter jusqu'à ce que le mélange soit clair et mousseux. Ajouter lentement la farine et mélanger à l'aide d'une spatule sans faire dégonfler le mélange.

Verser la pâte dans un moule de 30x40 cm tapissé de papier sulfurisé, égaliser la pâte à l'aide d'une spatule et cuire au four à 220°C pendant 8 à 9 minutes.

Une fois cuite, renverser la pâte sur du papier sulfurisé et la laisser refroidir.

Préparer la crème de noisettes en versant toutes les noisettes dans le bol du blender. Sélectionner la vitesse 5 et appuyer sur "Start". Utiliser le tasseur pour obtenir une texture lisse. Une fois que les noisettes ont une texture de beurre, ajouter le sucre, 30 ml d'huile de graines et pour finir 4 cuillères à soupe de cacao en poudre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser la crème de noisettes dans un pot.

Étaler une bonne quantité de crème de noisettes sur la pâte refroidie et la rouler. Couper en tranches et servir.





Facile



2 personnes



10 minutes

INGRÉDIENTS

Pour le lait d'amande :

200 g d'amandes pelées

1 litre d'eau

Pour le latte au potiron et aux épices :

200 g de purée de potiron

30 g de sucre

60 g de café

1 cuillère à café de miel

2 cuillères à café de cannelle

Crème fouettée

LATTE AU POTIRON ET AUX ÉPICES

Dans une carafe, ajouter les amandes et l'eau. Couvrir avec un couvercle et laisser reposer pendant au moins une heure à température ambiante.

Verser le mélange dans le bol du blender, sélectionner la vitesse 7 et appuyer sur "Start". Mixer pendant au moins 1 minute.

Filter à l'aide d'une étamine et verser le lait dans une bouteille.

Dans une casserole, mélanger la purée de potiron avec la cannelle, le miel, le sucre et 600 ml de lait d'amande fraîchement préparé.

Bien faire chauffer le tout.

Verser dans un verre ou une tasse, ajouter le café et le lait d'amande chaud à volonté. Garnir de crème fouettée et d'une pincée de cannelle.





Facile



2 personnes



10 minutes

GREEN SMOOTHIE AUX ÉPINARDS ET AUX KIWIS

INGRÉDIENTS

500 ml de lait de coco

300 g d'épinards frais

4 kiwis

30 g d'amandes et de noisettes

Bien laver les feuilles d'épinards. Verser le lait de coco dans le bol du blender, ajouter les feuilles d'épinards et les kiwis coupés en morceaux et pour finir les amandes et les noisettes.

Fixer la pompe de mise sous vide sur le couvercle du bol et appuyer sur le bouton supérieur pour commencer à extraire l'air. Une fois l'extraction terminée, retirer la pompe de mise sous vide et sélectionner le mode "Green Smoothie". Appuyer sur le bouton de démarrage et, une fois le programme terminé, libérer l'air.

Verser le Green Smoothie dans un grand verre et le servir immédiatement.





Facile



2 personnes



10 minutes

BISCUITS AVEC CRÈME GLACÉE À LA FRAISE

Laver et couper les fraises en morceaux et les congeler pendant au moins 6 heures.

Préparer les biscuits en commençant par la farine d'amande. Ajouter les amandes dans le bol du blender. Sélectionner la vitesse 8 et appuyer sur "Start". Après environ 30 secondes, la farine d'amande est prête. Mélanger la farine d'amande avec la farine universelle, le bicarbonate de soude et la pincée de sel. Dans un autre bol, fouetter le beurre, le sucre, l'extrait de vanille et l'œuf. Mélanger à la farine. Une fois que la pâte est lisse, utiliser une cuillère à glace pour former les biscuits. Cuire au four à 190°C pendant 10 minutes. Une fois cuits, laisser refroidir les biscuits sur un plateau.

Dans le bol du blender, ajouter les fraises congelées, le yaourt et le miel. Utiliser le mode "Dessert glacé" et appuyer sur "Start". Une fois la préparation terminée, transvaser la crème glacée dans un récipient et la conserver au congélateur jusqu'au moment de l'utiliser.

Assembler les biscuits avec une couche de crème glacée à la fraise en leur centre et servir immédiatement.

INGRÉDIENTS

Pour la crème glacée aux fraises :

500 g de fraises
200 g de yaourt
2 cuillères à soupe de miel

Pour les biscuits :

100 g de beurre à température ambiante
100 g de farine universelle
100 g d'amandes
150 g de sucre
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 œuf
8 g de bicarbonate de soude
1 pincée de sel



8



smeg.com/fr

