

Please make sure to read the enclosed Ninja® Owner's Guide prior to using your unit.



# NINJA®

Smart Screen™  
BLENDER

## LET'S BREAK IT DOWN

30 Quick & Easy Recipes



# SNAP. TAP. WHOA.

The Ninja® Smart Screen™ Blender takes the guesswork out of creating your favorite smoothies, frozen drinks, purees, and ice cream. Just snap on the pitcher and the Smart Screen display will light up with 4-preset programs. From there, you're just a tap away from delicious creations.



## TABLE OF CONTENTS

PRODUCT INTRO	
TOTAL CRUSHING® PITCHER	2
SMOOTHIES	4
COCKTAILS	16
DIPS & SAUCES	30
SOUPS	42
DESSERTS	52



BANANA  
MOCHA  
ALMOND  
SMOOTHIE

8

14

FRESH  
CITRUS  
MARGARITA

17



32



50

BLUEBERRY  
LEMON  
SORBET

58

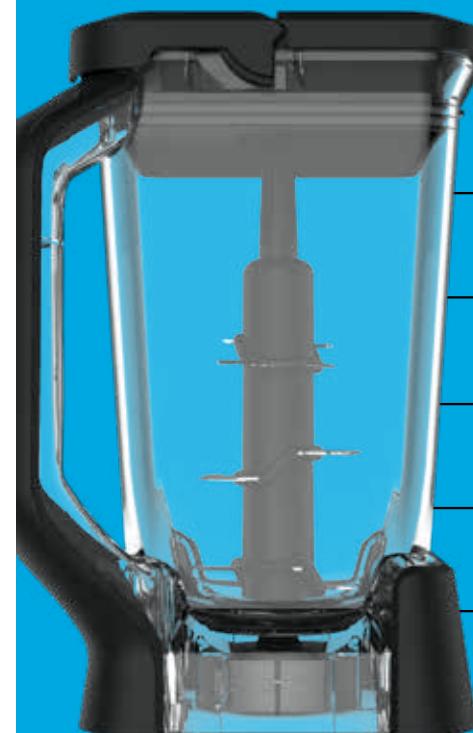


**TOTAL CRUSHING® PITCHER**

## TIPS FOR YOUR TOTAL CRUSHING® PITCHER

### LOADING TIPS

Load softer, water-dense ingredients on the bottom, and ice or frozen ingredients on top. This will create a vortex in the pitcher that makes for a smooth breakdown of ingredients. Check out the layer-by-layer guide below.



5



Top off with ice or frozen ingredients.

4



Next add any dry or sticky ingredients like seeds, powders, and nut butters.

3



Pour in liquid or yogurt next. For thinner results or a juice-like drink, add more liquid.

2



Next add leafy greens and herbs.

1



Start by adding fresh fruits and vegetables.

### PREP TIPS

For best results, cut ingredients in 2.5cm chunks. Do not place frozen ingredients first in the pitcher.

Do not go past the max fill line when loading the pitcher.

# SMOOTHIES

## TROPICAL CHILL

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 2-4 SERVINGS

### INGREDIENTS

1 ripe banana, cut in half

160g honeydew melon chunks

1/4 lime, peeled, cut in half, seeds removed

325ml coconut water

250g frozen pineapple chunks

130g ice

### DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select SMOOTHIE.



# GINGERED ACAI

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 6 SERVINGS

## INGREDIENTS

340g cups unsweetened acai berry puree, thawed

2 tablespoons fresh ginger, minced

825ml pomegranate juice

3 packets (1g each) stevia

475g frozen strawberries

## DIRECTIONS

**1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.

**2** Select SMOOTHIE.



# STRAWBERRY BANANA SMOOTHIE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

4 small ripe bananas, cut in half

475ml lowfat milk

60ml agave nectar

450g frozen strawberries

## DIRECTIONS

**1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.

**2** Select SMOOTHIE.



# ISLAND SUNRISE SMOOTHIE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

200g pineapple chunks

1 small ripe banana, cut in half

500ml coconut water

140g frozen mango chunks

150g frozen strawberries

## DIRECTIONS

**1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.

**2** Select SMOOTHIE.



# AUTUMN BALANCER

**PREP:** 15 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 sweet potatoes, steamed, cooled

480ml unsweetened almond milk

60ml maple syrup

¼ teaspoon ground nutmeg

1 teaspoon kosher salt

195g ice

## DIRECTIONS

**1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.

**2** Select SMOOTHIE.

**DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.**



# BANANA MOCHA ALMOND SMOOTHIE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 2-3 SERVINGS

## INGREDIENTS

1 large ripe banana, cut in half  
250ml strongly brewed coffee, chilled  
250ml almond milk  
3 tablespoons creamy almond butter  
2 teaspoons agave nectar  
3 tablespoons cocoa powder  
250g ice

## DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** Select SMOOTHIE.

**DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.**

# COCKTAILS

## FRESH CITRUS MARGARITA

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

1 lemon, peeled, cut in quarters, seeds removed

1 lime, peeled, cut in half, seeds removed

75ml orange juice

150ml tequila

60ml triple sec

520g ice

### DIRECTIONS

**1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.

**2** Select FROZEN DRINK.



# JAMAICAN SCREWDRIVER

**PREP:** 10 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

375ml orange juice

125ml vodka

60ml light rum

1 small ripe banana, cut in half

220g frozen pineapple chunks

260g ice

4 orange slices, for garnish

## DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients, except orange slices, into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** Select FROZEN DRINK.
- 3** Pour into chilled glasses and garnish with orange slices.



# STRAWBERRY DAIQUIRI

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 5 SERVINGS

## INGREDIENTS

225ml lime juice

225ml light rum

530g frozen strawberries

## DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select FROZEN DRINK.



# TROPICAL COOLER

**PREP:** 10 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 8 SERVINGS

## INGREDIENTS

200g pineapple chunks

1/2 jalapeño pepper, seeds removed

1.25cm piece fresh ginger, peeled

1/3 English cucumber, peeled, cut in quarters

375ml coconut water

Juice of 1 1/2 limes

200ml silver tequila

3 tablespoons agave nectar

1/4 teaspoon ground coriander

490g frozen mango chunks

8 cucumber slices, for garnish

## DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients, except cucumber slices, into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** Select FROZEN DRINK.
- 3** Pour into chilled glasses and garnish with cucumber slices.



# PEAR GINGER SAKE MARTINI

**PREP:** 10 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 8 SERVINGS

## INGREDIENTS

500ml pear juice

125-180ml sake

1/2 teaspoon grated fresh ginger

1 tablespoon agave nectar

1 frozen pear, peeled, cored

130g ice

## DIRECTIONS

**1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.

**2** Select FROZEN DRINK.



# MANGO LASSI

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 6 SERVINGS

## INGREDIENTS

500ml coconut milk, filtered, from a carton

2 tablespoons honey

1 teaspoon ground cardamom,  
plus more for garnish

300g vanilla Greek yogurt

350g frozen mango chunks

## DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** Select FROZEN DRINK.
- 3** Top with additional cardamom, if desired.



# LEM-MOSA

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 6 SERVINGS

## INGREDIENTS

3 lemons, peeled, cut in half, seeds removed

4 fresh mint leaves

430ml dry white wine

2 tablespoons agave nectar

455g ice

## DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select FROZEN DRINK.

# DIPS & SAUCES

## SPINACH ARTICHOKE ALFREDO SAUCE

**PREP:** 15 MINUTES

**COOK:** 30-35 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING\* PITCHER

**MAKES:** 18 SERVINGS

### INGREDIENTS

3 tablespoons unsalted butter  
2 cloves garlic, peeled, chopped  
1 large onion, peeled, chopped  
50g all-purpose flour  
2 teaspoons kosher salt  
1 teaspoon ground black pepper  
1 can (400g) artichoke hearts, drained  
500g baby spinach  
1L low-sodium vegetable broth  
200g grated Parmesan cheese  
120g sour cream

### DIRECTIONS

- 1 Place butter, garlic, and onion into a 4.5 litre saucepan over medium-low heat. Cook for 5 minutes.
- 2 Add flour, salt, and pepper, and stir to incorporate. Add artichoke hearts, spinach, and broth. Bring to a boil, then reduce heat to medium-low and cook for 20 minutes.
- 3 Remove from heat and cool to room temperature.
- 4 Place cooled mixture into the 2.1L Total Crushing Pitcher. Select HIGH and blend until desired consistency is reached.
- 5 Return sauce to saucepan, add Parmesan and sour cream, then simmer until heated through.

**DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.**



# CHIPOTLE SALSA

**PREP:** 15 MINUTES

**CHILL:** 1 HOUR

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 8 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 cans (400g each) whole peeled tomatoes, drained

1 small white onion, peeled, cut in quarters

2 tablespoons lime juice

1 jalapeño pepper, cut in quarters, seeds removed

1 canned chipotle pepper in adobo sauce

2 tablespoons adobo sauce

10g fresh cilantro, stems removed

Kosher salt and pepper, to taste

## DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** PULSE until desired consistency is reached.
- 3** Cover and refrigerate at least 1 hour before serving.



# HUMMUS

**PREP:** 10 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 280g

## INGREDIENTS

1 clove garlic, peeled

315g cooked garbanzo beans,  
drained (liquid reserved)

60ml plus 2 tablespoons garbanzo bean liquid

60ml olive oil

60ml lemon juice

2 tablespoons tahini

1 teaspoon ground cumin

## DIRECTIONS

**1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.

**2** Select PUREE.



# SUN-DRIED TOMATO SAUCE

**PREP:** 10 MINUTES

**COOK:** 25 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 3 SERVINGS

## INGREDIENTS

4 cloves garlic, peeled

1 onion, peeled, cut in quarters

1 tablespoon canola oil

1 can (400g each) whole peeled tomatoes

1 jar (190g) sun-dried tomatoes  
packed in olive oil

125ml dry red wine

1/2 teaspoon crushed red pepper

Kosher salt and black pepper, to taste

1/4 bunch fresh basil, chopped, for garnish

## DIRECTIONS

- 1** Place the garlic and onion into the 2.1L Total Crushing Pitcher. PULSE until roughly chopped.
- 2** Heat the oil in a medium saucepan over medium heat. Add onion and garlic and sauté for 5 minutes, or until softened.
- 3** Place the peeled tomatoes, sun-dried tomatoes, red wine, and crushed red pepper into the Total Crushing Pitcher. Select HIGH and blend until desired consistency is reached.
- 4** Add the tomato sauce to the saucepan with garlic and onions. Add salt and pepper to taste. Simmer for 20 minutes.
- 5** Garnish with fresh basil.

**DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.**



# PINEAPPLE CILANTRO DIPPING SAUCE

**PREP:** 10 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 6-8 SERVINGS

## INGREDIENTS

600g pineapple chunks

1 small white onion, peeled, cut in quarters

1½ small jalapeño chiles, seeds removed

5g fresh cilantro, stems removed

60ml lime juice

3 tablespoons coconut oil

Kosher salt and black pepper, to taste

## DIRECTIONS

**1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.

**2** Select PUREE.



# WALNUT RED PEPPER DIP

**PREP:** 10 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

1 jar (190g) roasted red peppers

¼ large (15cm round) pita

120g toasted walnuts

60ml olive oil

2 tablespoons lemon juice

2 tablespoons tomato paste

¼ teaspoon crushed red pepper

1 teaspoon ground cumin

⅓ teaspoon kosher salt

Pinch ground black pepper

## DIRECTIONS

- 1** Drain peppers and reserve liquid in a small bowl. Tear pita into 1-inch pieces and place in the bowl of liquid to soften, about 3 minutes.
- 2** Place softened pita and remaining ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher.
- 3** Select PUREE.

# SOUPS

## BROCCOLI CHEDDAR SOUP

**PREP:** 15 MINUTES

**COOK:** 35-40 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 6 SERVINGS

### INGREDIENTS

3 tablespoons butter  
1/2 small yellow onion, peeled, chopped  
1 medium carrot, peeled, chopped  
2 tablespoons flour  
750ml chicken broth  
450g broccoli florets  
250ml whole milk  
80g shredded cheddar cheese  
Kosher salt and pepper, to taste

### DIRECTIONS

- 1** Place butter into a heavy-bottom saucepan over medium heat; stir until melted. Add onion and carrot and cook until tender, about 5 minutes.
- 2** Whisk in the flour and cook 5 more minutes. Add broth and continue stirring as mixture thickens. Add broccoli and simmer over medium heat until tender, 20 to 25 minutes, stirring occasionally.
- 3** Allow mixture to cool to room temperature.
- 4** Place cooled mixture into the 2.1L Total Crushing Pitcher. Select HIGH and blend until desired consistency is reached.
- 5** Transfer the soup back to the saucepan. Add milk, cheese, salt, and pepper. Simmer until heated through.

**DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.**



# BUTTERNUT SQUASH SOUP

**PREP:** 20 MINUTES

**COOK:** 40-45 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 8 SERVINGS

## INGREDIENTS

3 tablespoons olive oil  
1 large yellow onion, peeled, chopped  
120g raw cashews  
1 large apple, peeled, cored, chopped  
1 large carrot, peeled, chopped  
1kg butternut squash, peeled, cubed  
1 teaspoon fresh thyme leaves  
1 bay leaf  
1L vegetable stock  
Kosher salt and black pepper, to taste

## DIRECTIONS

- 1 Heat oil in a large saucepan over medium heat. Add onion, cooking until it begins to soften, about 5 minutes. Add cashews and cook, stirring, for about 5 minutes.
- 2 Add apple, carrot, squash, thyme, and bay leaf to the saucepan and cook for 5 minutes. Add stock, salt, and pepper and stir to combine. Bring the mixture to a boil, then reduce heat to medium-low. Simmer until the squash is easily pierced with a knife, 20 to 25 minutes. Remove and discard bay leaf.
- 3 Allow the soup to cool to room temperature.
- 4 Working in two batches, ladle half the cooled mixture into the 2.1L Total Crushing Pitcher. Select PUREE and blend until desired consistency is reached. Repeat with remaining mixture.
- 5 Return soup to saucepan and simmer until heated through.

**DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.**



# CAULIFLOWER WHITE CHEDDAR SOUP

**PREP:** 20 MINUTES

**CHILL:** 25 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

400g cauliflower florets

1/2 small onion, peeled, cut in half

500ml low-fat milk

80g grated white cheddar cheese,  
plus more for garnish

1 teaspoon onion powder

1/4 teaspoon ground nutmeg, plus more for garnish

Kosher salt and black pepper, to taste

## DIRECTIONS

- 1** Steam cauliflower with onion until tender, about 15 minutes. Cool to room temperature.
- 2** Place cooled cauliflower and onion with remaining ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher.
- 3** Select HIGH until desired consistency is reached.
- 4** Transfer soup to a saucepan. Season as desired, and simmer until heated through.
- 5** Garnish each serving with additional grated cheese and nutmeg.

**DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.**



# ROASTED GARLIC & ROMA TOMATO SOUP

**PREP:** 10 MINUTES

**COOK:** 15 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 6 SERVINGS

## INGREDIENTS

- 4 cloves garlic, peeled, roasted, cooled
- 2 cans (400g each) peeled whole Roma tomatoes
- 5g fresh basil leaves
- 250ml vegetable broth
- 400g silken tofu
- 3 tablespoons tomato paste
- 3 tablespoons extra virgin olive oil
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 1/4 teaspoon ground black pepper

## DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select HIGH until desired consistency is reached.
- 3 Transfer mixture to a large saucepan and simmer over medium-low heat for 15 minutes, or until heated through.

**DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.**



# PEP IN YOUR STEP SOUP

**PREP:** 10 MINUTES

**COOK:** 15 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 3 SERVINGS

## INGREDIENTS

2 cloves garlic, peeled

3 red bell peppers, roasted, peeled, cooled

1 jar (190g) sundried tomatoes

¼ bunch fresh Italian parsley, trimmed

325ml low-sodium vegetable broth

60ml white wine

Kosher salt and black pepper, to taste

Balsamic vinegar, for serving

## DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients, except balsamic vinegar, into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** Select HIGH until desired consistency is reached.
- 3** Transfer soup to a medium saucepan and simmer until heated through, about 10 minutes. Finish each serving with a splash of balsamic vinegar.

**DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.**

# DESSERTS

## STRAWBERRY PEACH FROZEN TREAT

**PREP:** 10 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

300g frozen strawberries

140g frozen peaches

225ml whole milk

2 tablespoons agave nectar

1 teaspoon vanilla extract

### DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** Select HIGH until smooth.
- 3** Garnish with your favorite fruit toppings.



# BLUEBERRY VANILLA CHIP FREEZE

**PREP:** 10 MINUTES

**FREEZE:** 15 MINUTES-3 HOURS

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 6 SERVINGS

## INGREDIENTS

90g white chocolate chips

255ml light cream

2 tablespoons lemon juice

1 teaspoon vanilla extract

420g frozen blueberries

## DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** Select ICE CREAM.
- 3** Remove mixture from the pitcher and place in the freezer for at least 15 minutes before serving. If you prefer a hard ice cream consistency, pour mixture into a loaf pan and freeze for 2 to 3 hours, or until hardened.



# STRAWBERRY MINT SORBET

**PREP:** 5 MINUTES

**FREEZE:** 15 MINUTES-3 HOURS

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

450g frozen strawberries

6 fresh mint leaves

325ml pomegranate juice

2 tablespoons coconut sugar

## DIRECTIONS

**1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.

**2** Select ICE CREAM.

**3** Remove mixture from the pitcher and place in the freezer for at least 15 minutes before serving. If you prefer a hard ice cream consistency, pour mixture into a loaf pan and freeze for 2 to 3 hours, or until hardened.



# BLUEBERRY LEMON SORBET

**PREP:** 5 MINUTES

**FREEZE:** 15 MINUTES-3 HOURS

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 6 SERVINGS

## INGREDIENTS

420g frozen blueberries

3 fresh mint leaves

385ml lemonade

## DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients into the 2.1L Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** Select ICE CREAM.
- 3** Remove mixture from the pitcher and place in the freezer for at least 15 minutes before serving. If you prefer a hard ice cream consistency, pour mixture into a loaf pan and freeze for 2 to 3 hours, or until hardened.



# VANILLA PEPPERMINT ICE CREAM

**PREP:** 10 MINUTES

**FREEZE:** 8 HOURS + 15 MINUTES-3 HOURS

**CONTAINER:** 2.1L TOTAL CRUSHING® PITCHER

**MAKES:** 6 SERVINGS

## INGREDIENTS

500ml heavy cream

250ml evaporated milk

10 round peppermint candies

25g powdered (icing) sugar

1/2 teaspoon peppermint extract

250ml whole milk

## DIRECTIONS

- 1** Stir together the heavy cream and evaporated milk. Pour into ice cube trays and freeze for 8 hours or overnight.
- 2** Place peppermint candies, powdered sugar, peppermint extract, milk, and frozen cream cubes into the 2.1L Total Crushing Pitcher.
- 3** Select ICE CREAM.
- 4** Remove mixture from the pitcher and place in the freezer for at least 15 minutes before serving. If you prefer a hard ice cream consistency, pour mixture into a loaf pan and freeze for 2 to 3 hours, or until hardened.



**CT650C\_IG\_30Recipe\_E\_F\_REV\_Mv2**

NINJA and TOTAL CRUSHING are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.  
SMART SCREEN is a trademark of SharkNinja Operating LLC.  
©2019 SharkNinja Operating LLC.

Veillez lire le guide de l'utilisateur Ninja® ci-joint avant d'utiliser votre appareil.



# NINJA®

Smart Screen™  
MÉLANGEUR

## COMMENÇONS À PULVÉRISER

30 recettes faciles et simples



# ENCLANCHER. APPUYER. ADMIRER.

Le mélangeur Ninja® Smart Screen™ facilite la création de vos boissons frappées, boissons glacées, purées et crèmes glacées préférées. Il vous suffit d'enclencher le pichet et l'affichage Smart Screen s'allume, indiquant quatre programmes prédéfinis. Il ne vous reste qu'à appuyer pour obtenir des créations délicieuses.



## TABLE DES MATIÈRES

### PRÉSENTATION DU PRODUIT

PICHET TOTAL CRUSHING®	2
BOISSONS FRAPPÉES	4
COCKTAILS	16
TREMPETTES ET SAUCES	30
SOUPES	42
DESSERTS	52



BOISSON  
FRAPPÉE  
MOKA AUX  
BANANES ET  
AUX AMANDES

14

MARGARITA  
AUX AGRUMES  
FRAIS

17



32



SORBET  
AUX BLEUETS  
ET AU  
CITRON

58

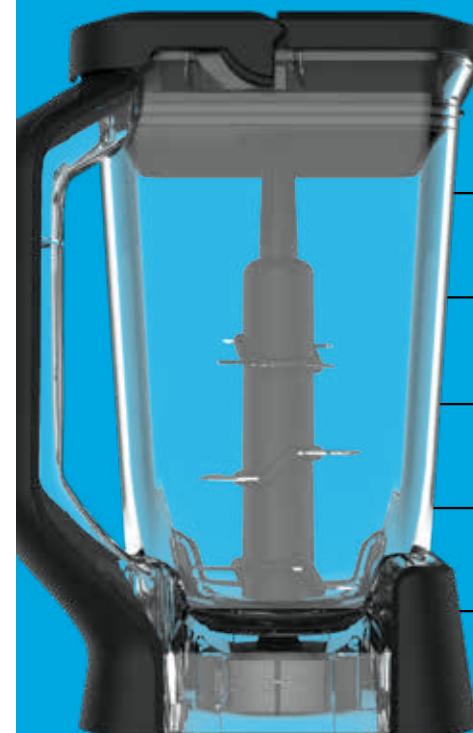


**PICHET TOTAL CRUSHING®**

## CONSEILS POUR VOTRE PICHET TOTAL CRUSHING®

### CONSEILS POUR LE REMPLISSAGE

Mettez les ingrédients mous et à haute teneur en eau au fond, et les glaçons et les ingrédients surgelés sur le dessus. Cela créera un vortex dans le pichet qui conduit à une pulvérisation plus onctueuse des ingrédients congelés. Consultez le guide étape par étape ci-dessous.



5



Comme derniers ingrédients, ajoutez des glaçons ou des aliments congelés.

4



Ensuite, ajoutez les ingrédients secs ou collants comme les graines, les poudres et les beurres de noix.

3



Ensuite, versez le liquide ou le yogourt. Pour obtenir une substance moins épaisse ou une boisson qui se rapproche d'un jus, ajoutez du liquide.

2



Ensuite, ajoutez les légumes-feuilles et les fines herbes.

1



Commencez par ajouter les fruits frais et les légumes.

### CONSEILS DE PRÉPARATION

Pour obtenir de meilleurs résultats, coupez les ingrédients en morceaux de 2,5 cm. Ne placez pas les ingrédients congelés en premier dans le pichet.

Ne dépassez pas la ligne Max Fill (remplissage maximal) lorsque vous remplissez le pichet.

# BOISSONS FRAPPÉES

## FRISSON TROPICAL

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 2 À 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

1 banane mûre, coupée en deux

160 g de morceaux de melon miel

1/4 de lime, pelée, coupée en deux, épépinée

325 ml d'eau de noix de coco

250 g de morceaux d'ananas congelés

130 g de glace

### INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez SMOOTHIE (boisson frappée).



# BOISSON AU GINGEMBRE ET À L'AÇAÏ

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

340 g de purée de baies d'açaï sans sucre ajouté, décongelée

2 cuillères à soupe de gingembre, émincé

825 ml de jus de grenade

3 sachets (1 g chacun) de stevia

475 g de fraises congelées

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez SMOOTHIE (boisson frappée).



# BOISSON FRAPPÉE AUX FRAISES ET AUX BANANES

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

4 petites bananes mûres, coupées en deux  
475 ml de lait faible en gras  
60 ml de nectar d'agave  
450 g de fraises congelées

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez SMOOTHIE (boisson frappée).



# FRAPPÉ AUBE SUR L'ÎLE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

200 g de morceaux d'ananas

1 petite banane mûre, coupée en deux

500 ml d'eau de noix de coco

140 g de morceaux de mangue congelés

150 g de fraises congelées

## INSTRUCTIONS

**1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.

**2** Sélectionnez SMOOTHIE (boisson frappée).



# ÉQUILIBRE D'AUTOMNE

**PRÉP.** : 15 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 patates douces, cuites à la vapeur, refroidies

480 ml de lait d'amande non sucré

60 ml de sirop d'érable

1/4 cuillère à thé de muscade moulue

1 cuillère à thé de sel casher

195 g de glace

## INSTRUCTIONS

**1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.

**2** Sélectionnez SMOOTHIE (boisson frappée).

**NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.**



# BOISSON FRAPPÉE MOKA AUX BANANES ET AUX AMANDES

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 2 À 3 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

1 grande banane mûre, coupée en deux  
250 ml de café infusé fort, refroidi  
250 ml de lait d'amande  
3 cuillères à soupe de beurre d'amandes crémeux  
2 cuillères à thé de nectar d'agave  
3 cuillères à soupe de cacao en poudre  
250 g de glace

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez SMOOTHIE (boisson frappée).

**NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.**

# COCKTAILS

## MARGARITA AUX AGRUMES FRAIS

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

1 citron, pelé, coupé en quartiers, épépiné

1 lime, pelée, coupée en deux, épépinée

75 ml de jus d'orange

150 ml de tequila

60 ml de triple sec

520 g de glace

### INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez FROZEN DRINK (boisson glacée).



# SCREWDRIIVER JAMAÏCAIN

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

375 ml de jus d'orange

125 ml de vodka

60 ml de rhum léger

1 petite banane mûre, coupée en deux

220 g de morceaux d'ananas congelés

260 g de glace

4 tranches d'orange pour décorer

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients, sauf les tranches d'orange, dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez FROZEN DRINK (boisson glacée).
- 3** Versez dans des verres refroidis et garnissez de tranches d'orange.



# DAIQUIRI AUX FRAISES

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 5 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

225 ml de jus de lime

225 ml de rhum léger

530 g de fraises congelées

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez FROZEN DRINK (boisson glacée).



# BOISSON TROPICALE RAFRAÎCHISSANTE

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 8 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

200 g de morceaux d'ananas

1/2 piment jalapeño, épépiné

1 morceau de 1,25 cm de gingembre frais, pelé

1/3 de concombre anglais, pelé, coupé en quartiers

375 ml d'eau de noix de coco

Jus d'une 1 1/2 lime

200 ml de tequila blanco

3 cuillères à thé de nectar d'agave

1/4 cuillère à thé de coriandre moulue

490 g de morceaux de mangue congelés

8 tranches de concombre pour garnir

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients, sauf les tranches de concombre, dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez FROZEN DRINK (boisson glacée).
- 3** Versez dans des verres refroidis et garnissez de tranches de concombre.



# MARTINI AU SAKÉ, AU GINGEMBRE ET À LA POIRE

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 8 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

500 ml de jus de poire

125 à 180 ml de saké

1/2 cuillère à thé de gingembre moulu frais

1 cuillère à soupe de nectar d'agave

1 poire congelée, pelée, évidée

130 g de glace

## INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez FROZEN DRINK (boisson glacée).



# LASSI À LA MANGUE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

500 ml de lait de noix de coco, filtré,  
d'une boîte en carton

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à thé de cardamome moulue, davantage  
pour garnir

300 g de yogourt grec à la vanille

350 g de morceaux de mangue congelés

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez FROZEN DRINK (boisson glacée).
- 3** Saupoudrez de plus de cardamome, au goût.



# LIM-MOSA

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

3 citrons, pelés, coupés en deux, épépinés

4 feuilles de menthe fraîche

430 ml de vin blanc sec

2 cuillères à soupe de nectar d'agave

455 g de glace

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez FROZEN DRINK (boisson glacée).

# TREMPETTES ET SAUCES

## SAUCE ALFREDO AUX ÉPINARDS ET AUX ARTICHAUTS

**PRÉP.** : 15 MINUTES

**DURÉE DE CUISSON** : 30 À 35 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 18 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe de beurre non salé

2 gousses d'ail, pelées, hachées

1 gros oignon, pelé, haché

50 g de farine tout usage

2 cuillères à thé de sel casher

1 cuillère à thé de poivre noir moulu

1 boîte (400 g) de cœurs d'artichaut, égouttés

500 g de bébés épinards

1 L de bouillon de légumes faible en sodium

200 g de fromage parmesan râpé

120 g de crème sure

### INSTRUCTIONS

- 1** Mettez le beurre, l'ail et l'oignon dans une casserole de 4,5 litres à feu moyen-doux. Faites revenir pendant 5 minutes.
- 2** Ajoutez la farine, le sel et le poivre et remuez pour les incorporer. Ajoutez les cœurs d'artichauts, les épinards et le bouillon. Portez à ébullition et baissez le feu à moyen-doux pour que le mélange mijote pendant 20 minutes.
- 3** Retirez du feu et laissez refroidir à la température ambiante.
- 4** Mettez le mélange refroidi dans le pichet Total Crushing de 2,1 L. Sélectionnez HIGH (haute) et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 5** Remettez la sauce dans la casserole, ajoutez du parmesan et de la crème sure, puis mélangez jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

**NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.**



# SALSA AU CHIPOTLE

**PRÉP.** : 15 MINUTES

**DURÉE DE REFROIDISSEMENT** : 1 HEURE

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 8 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 boîtes (400 g chacune) de tomates entières pelées, égouttées

1 petit oignon blanc, pelé, coupé en quartiers

2 cuillères à soupe de jus de lime

1 piment jalapeño, coupé en quartiers, épépiné

1 boîte de piment chipotle dans une sauce adobo

2 cuillères à soupe de sauce adobo

10 g de coriandre fraîche, équeutée

Sel casher et poivre, au goût

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Appuyez sur le bouton PULSE (impulsion) jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 3** Couvrez et réfrigérez pendant au moins une heure avant de servir.



# HOUMOUS

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 280 g

## INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail, pelée

315 g de pois chiches cuits, égouttés (réservez le liquide)

60 ml plus 2 cuillères à soupe de jus de pois chiches

60 ml d'huile d'olive

60 ml de jus de citron

2 cuillères à soupe de tahini

1 cuillère à thé de cumin moulu

## INSTRUCTIONS

**1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.

**2** Sélectionnez PUREE (purée).



# SAUCE AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

**PRÉP. :** 10 MINUTES

**DURÉE DE CUISSON :** 25 MINUTES

**CONTENANT :** PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE :** 3 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

- 4 gousses d'ail, pelées
- 1 oignon, pelé, coupé en quartiers
- 1 cuillère à soupe d'huile de canola
- 1 boîte (400 g) de tomates entières pelées
- 1 pot (190 g) de tomates séchées au soleil dans l'huile d'olive
- 125 ml de vin rouge sec
- 1/2 cuillère à thé de piment rouge broyé
- Sel casher et poivre noir au goût
- 1/4 de bouquet de basilic frais, haché, pour garnir

## INSTRUCTIONS

- 1 Mettez l'oignon et l'ail dans le pichet Total Crushing de 2,1 L. Appuyez sur le bouton PULSE (impulsion) jusqu'à ce que le mélange soit haché grossièrement.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail et faites sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
- 3 Placez les tomates pelées, les tomates séchées au soleil, le vin rouge et le piment rouge broyé dans le pichet Total Crushing. Sélectionnez HIGH (haute) et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 4 Ajoutez la sauce tomate à la casserole avec l'ail et les oignons. Ajoutez le sel et le poivre, au goût. Laissez mijoter pendant 20 minutes.
- 5 Garnissez de basilic frais.

**NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.**



# TREMPETTE À L'ANANAS ET À LA CORIANDRE

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 6 À 8 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

600 g de morceaux d'ananas

1 petit oignon blanc, pelé, coupé en quartiers

1 1/2 petit piment jalapeño, épépiné

5 g de coriandre fraîche, équeutée

60 ml de jus de lime

3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco

Sel casher et poivre noir, au goût

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez PUREE (purée).



# TREMPETTE AUX NOIX GRENOBLE ET AUX POIVRONS ROUGES

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

1 pot (190 g) de poivrons rouges rôtis  
1/4 grand pain pita (15 cm de diamètre)  
120 g d'amandes rôties  
60 ml d'huile d'olive  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
2 cuillères à soupe de sauce tomate  
1/4 cuillère à thé de piment rouge broyé  
1 cuillère à thé de cumin moulu  
1/8 cuillère à thé de sel casher  
Pincée de poivre noir moulu

## INSTRUCTIONS

- 1 Égouttez les légumes et réservez le liquide dans un petit bol. Déchirez le pain pita en morceaux de 1 po et mettez-le dans un bol de liquide pour le ramollir, environ 3 minutes.
- 2 Placez le pain pita et le reste des ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L.
- 3 Sélectionnez PUREE (purée).

# SOUPES

## SOUPE AU BROCOLI ET AU CHEDDAR

**PRÉP.** : 15 MINUTES

**DURÉE DE CUISSON** : 35 À 40 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 6 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe de beurre

1/2 petit oignon jaune, pelé, haché

1 carotte moyenne, pelée, hachée

2 cuillères à soupe de farine

750 ml de bouillon de poulet

450 g de fleurons de brocoli

250 ml de lait entier

80 g de cheddar râpé

Sel casher et poivre, au goût

### INSTRUCTIONS

- 1** Mettez du beurre dans une casserole à fond épais à feu moyen, puis mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajoutez les oignons et les carottes et faites cuire jusqu'à ce que ceux-ci soient tendres, environ 5 minutes.
- 2** Incorporez la farine au fouet et faites cuire pendant 5 minutes de plus. Ajoutez le bouillon en continuant de remuer alors que le mélange épaissit. Ajoutez le brocoli et laissez mijoter à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 20 à 25 minutes, en remuant à l'occasion.
- 3** Laissez le mélange refroidir à la température ambiante.
- 4** Mettez le mélange refroidi dans le pichet Total Crushing de 2,1 L. Sélectionnez HIGH (haute) et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 5** Versez de nouveau la soupe dans la casserole. Ajoutez le lait, le fromage, le sel et le poivre. Laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.

**NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.**



# SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE

**PRÉP.** : 20 MINUTES

**DURÉE DE CUISSON** : 40 À 45 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 8 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon jaune, pelé, haché
- 120 g de noix de cajou crues
- 1 grosse pomme, pelée, évidée, hachée
- 1 grosse carotte, pelée, hachée
- 1 kg de courge musquée, pelée, coupée en cubes
- 1 cuillère à thé de feuille de thym frais
- 1 feuille de laurier
- 1 L de bouillon de légumes
- Sel casher et poivre noir, au goût

## INSTRUCTIONS

- 1 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, faites cuire jusqu'à ce qu'il commence à ramollir, pendant environ 5 minutes. Ajoutez les noix de cajou et faites cuire en remuant, pendant environ 5 minutes.
- 2 Ajoutez la pomme, la carotte, la courge, le thym et la feuille de laurier dans la casserole et faites cuire pendant 5 minutes. Ajoutez le bouillon, le sel et le poivre et remuez pour incorporer. Portez le mélange à ébullition, puis baissez le feu à feu moyen-doux. Laissez mijoter jusqu'à ce que la courge se pique facilement avec un couteau, pendant 20 à 25 minutes. Retirez et jetez la feuille de laurier.
- 3 Laissez la soupe refroidir à la température ambiante.
- 4 En travaillant en deux étapes, transférez le mélange refroidi dans le pichet Total Crushing de 2,1 L. Sélectionnez PUREE (purée) et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Répétez avec le reste du mélange.
- 5 Remettez la soupe dans la casserole et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.

**NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.**



# SOUPE AU CHEDDAR ET CHOU-FLEUR

**PRÉP.** : 20 MINUTES

**DURÉE DE REFROIDISSEMENT** : 25 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

400 g de fleurons de chou-fleur

1/2 petit oignon, pelé, coupé en deux

500 ml de lait faible en gras

80 g de cheddar blanc râpé, puis davantage pour garnir

1 cuillère à thé de poudre d'oignon

1/4 cuillère à thé de muscade moulue,  
puis davantage pour garnir

Sel casher et poivre noir, au goût

## INSTRUCTIONS

- 1** Faites cuire à la vapeur le chou-fleur avec l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit environ 15 minutes. Laissez refroidir à la température ambiante.
- 2** Placez le chou-fleur et l'oignon refroidis avec le reste des ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L.
- 3** Sélectionnez HIGH (haute) jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 4** Transférez la soupe dans une casserole. Assaisonnez au goût et laissez mijoter jusqu'à ce que ce soit chaud.
- 5** Garnissez chaque portion avec du fromage râpé et de la noix de muscade supplémentaires.

**NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.**



# SOUPE AUX TOMATES ROMA ET À L'AIL RÔTI

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**DURÉE DE CUISSON** : 15 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

- 4 gousses d'ail, pelées, rôties, refroidies
- 2 boîtes (400 g chacune) de tomates roma entières pelées
- 5 g de feuilles de basilic frais
- 250 ml de bouillon de légumes
- 400 g de tofu soyeux
- 3 cuillères à soupe de pâte de tomates
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1/2 cuillère à thé de sel casher
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir moulu

## INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez HIGH (haute) jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 3 Transférez le mélange dans une grande casserole et laissez mijoter à feu moyen doux pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud.

**NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.**



# SOUPE REGAIN D'ÉNERGIE

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**DURÉE DE CUISSON** : 15 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 3 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail pelées

3 poivrons rouges, grillés, pelés, refroidis

1 pot (190 g) de tomates séchées au soleil

1/4 bouquet de persil italien frais, taillé

325 ml de bouillon de légumes faible en sodium

60 ml de vin blanc

Sel casher et poivre noir, au goût

Vinaigre balsamique, pour servir

## INSTRUCTIONS

- 1** Placez tous les ingrédients, sauf le vinaigre balsamique, dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez HIGH (haute) jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 3** Transférez la soupe dans un poêlon moyen et laissez mijoter jusqu'à ce que la soupe soit chaude, soit pendant environ 10 minutes. Finissez chaque portion avec un soupçon de vinaigre balsamique.

**NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.**

# DESSERTS

## GÂTERIE GLACÉE AUX FRAISES ET AUX PÊCHES

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

300 g de fraises congelées

140 g de pêches congelées

225 ml de lait entier

2 cuillères à soupe de nectar d'agave

1 cuillère à thé d'extrait de vanille

### INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez HIGH (haute) jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
- 3** Garnissez de vos fruits favoris.



# COCKTAIL GLACÉ AUX BLEUETS ET AUX BRISURES DE VANILLE

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**DURÉE DE CONGÉLATION** : 15 MINUTES À 3 HEURES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

90 g de brisures de chocolat blanc

255 ml de crème légère

2 cuillères à soupe de jus de citron

1 cuillère à thé d'extrait de vanille

420 g de bleuets congelés

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez ICE CREAM (crème glacée).
- 3** Retirez le mélange du pichet et placez-le dans le congélateur pendant au moins 15 minutes avant de le servir. Si vous préférez que la crème glacée soit dure, versez le mélange dans un moule à pain et congelez pendant 2 ou 3 heures ou jusqu'à ce qu'il ait durci.



# SORBET À LA FRAISE ET À LA MENTHE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**DURÉE DE CONGÉLATION** : 15 MINUTES À 3 HEURES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

450 g de fraises congelées

6 feuilles de menthe fraîche

325 ml de jus de grenade

2 cuillères à soupe de sucre de noix de coco

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez ICE CREAM (crème glacée).
- 3** Retirez le mélange du pichet et placez-le dans le congélateur pendant au moins 15 minutes avant de le servir. Si vous préférez que la crème glacée soit dure, versez le mélange dans un moule à pain et congelez pendant 2 ou 3 heures ou jusqu'à ce qu'il ait durci.



# SORBET AUX BLEUETS ET AU CITRON

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**DURÉE DE CONGÉLATION** : 15 MINUTES À 3 HEURES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

420 g de bleuets congelés

3 feuilles de menthe fraîche

385 ml de limonade

## INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing de 2,1 L dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez ICE CREAM (crème glacée).
- 3** Retirez le mélange du pichet et placez-le dans le congélateur pendant au moins 15 minutes avant de le servir. Si vous préférez que la crème glacée soit dure, versez le mélange dans un moule à pain et congelez pendant 2 ou 3 heures ou jusqu'à ce qu'il ait durci.



# CRÈME GLACÉE À LA MENTHE ET À LA VANILLE

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**DURÉE DE CONGÉLATION** : 8 HEURES + 15 MINUTES À 3 HEURES

**CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® DE 2,1 L

**DONNE** : 6 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

500 ml de crème épaisse

250 ml de lait évaporé

10 bonbons ronds à la menthe poivrée

25 g de sucre à glacer

1/2 cuillère à thé d'extrait de menthe poivrée

250 ml de lait entier

## INSTRUCTIONS

- 1** Combinez la crème épaisse et le lait évaporé. Versez le mélange dans des moules à glaçons et faites congeler pendant 8 heures ou toute une nuit.
- 2** Mettez les bonbons à la menthe poivrée, le sucre à glacer, l'extrait de menthe poivrée, le lait, et les cubes de crème gelés dans le pichet Total Crushing de 2,1 L.
- 3** Sélectionnez ICE CREAM (crème glacée).
- 4** Retirez le mélange du pichet et placez-le dans le congélateur pendant au moins 15 minutes avant de le servir. Si vous préférez que la crème glacée soit dure, versez le mélange dans un moule à pain et congelez pendant 2 ou 3 heures ou jusqu'à ce qu'il ait durci.

**NINJA**<sup>®</sup>

**Mélangeur**

**SMART SCREEN**<sup>™</sup>

**CT650C\_IG\_30Recipe\_E\_F\_REV\_Mv2**

NINJA et TOTAL CRUSHING sont des marques de commerce déposées de SharkNinja Operating LLC.

SMART SCREEN est une marque de commerce de SharkNinja Operating LLC.

©2019 SharkNinja Operating LLC.