

Please make sure to read the enclosed Ninja® Instruction Manual prior to using your unit.



NINJA
—
**DELICIOUS
MEETS DIY**
—
40 SIMPLE RECIPES



MEET THE ULTIMATE MMM-MEAL MAKER.

Whether you're short on time or inspiration (or both), cooking at home every day can be hard. That's why we created the Ninja® 4-in-1 Kitchen System™ with Auto-iQ Boost™. Technically it can chop, mince, grind, puree, spiralize, and blend. But food is about more than technicalities. All the components of your Ninja 4-in-1 Kitchen System work together to create meals that not only feel good, but taste good, too. Now that you've got all the tools in one place, it's time to turn those delicious ideas into scrumptious realities.



TABLE OF CONTENTS

AUTO-IQ BOOST™

HIGH-SPEED BLENDER™	2
HIGH-SPEED BLENDING AUTO-IQ™	3
NUTRIENT JUICES	4
SMOOTHIES & SHAKES	6
ICE POPS	10

PRECISION PROCESSOR™

PRECISION PROCESSING AUTO-IQ	13
BOWLS	14
MIX-INS	17
STUFF-INS	18
GRAB-ABLES	19

AUTO-SPIRALIZER™

AUTO-SPIRALIZING	21
BREAKFAST	24
SIDES	25
MAIN DISHES	31

TOTAL CRUSHING™ BLENDER

TOTAL CRUSHING AUTO-IQ	35
FROZEN DRINKS	36
SOUPS	41



THE POWER OF PREFERENCE.

Ninja® has set a new standard in drink and meal customization. Auto-iQ Boost™ gives you the power to control the texture and consistency of everything from nutritious juices and smoothies to delectable dips and doughs. Selecting BOOST YES or BOOST NO adds just the right amount of pulses and pauses to get the results you want from each recipe.

GET WITH THE PROGRAMS.

Here's a general overview of the one-touch settings on your Ninja® 4-in-1 Kitchen System™.

MIX

Get ready to make stacks of snacks. This program is a go-to for creating everything from granola bars to no-bake mini cheesecakes.

Works with:



CHOP

With this program, you'll mince, grind, and chop meal prep down to size. Not to mention make delicious salads and more.

Works with:



DOUGH

Feeling like cookies, pizza, bread, or crackers? This is the pre-set you're looking for. Add the dough blade and you're off to the races.

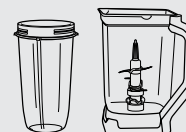
Works with:



FROZEN DRINK

Turns ice and other ingredients into delicious frozen drinks, cocktails, and icy treats (hello, ice pops.)

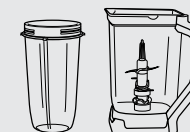
Works with:



SMOOTHIE

Use this for making super-smooth drinks from fresh or frozen fruit.

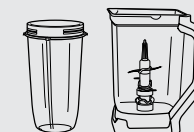
Works with:



EXTRACT

Breaks down leafy, fibrous ingredients (even skins, seeds, and stems) into delicious juices, smoothies, and protein shakes.

Works with:



THE MOST SIPPABLE DRINKS IN TOWN. RIGHT IN YOUR KITCHEN.

High-Speed Blending gives you nutrient juices and smoothies that'll make any juice bar jealous. It unlocks the potential of every fruit and veggie it meets,* giving you tons of flavour and nutritious goodness in every recipe you make. The only question left is our glass or yours?



HIGH-SPEED BLENDER™ CUP

*By blending whole fruits and vegetables, including portions that are usually discarded.



TO BOOST OR NOT TO BOOST?

Toggling the Auto-iQ Boost™ button lets you choose the consistency of everything you make. Use this simple guide for the Auto-iQ™ programs that work with recipes made in your High-Speed Blender™ Cup.

SMOOTHIE



Using frozen fruit? Select **BOOST YES** for the smoothest results. If you're sticking to fresh fruit, you're all set with **BOOST NO**.

FROZEN DRINK



Select **BOOST YES** for a more whipped consistency. If you prefer a slushy-like finish, select **BOOST NO**.

EXTRACT



Select **BOOST YES** if your recipe includes fibrous ingredients with skins and seeds. Otherwise, use **BOOST NO**.

TIPS FOR YOUR HIGH-SPEED BLENDER™ CUP

When loading the cup, make sure ingredients do not go past the max fill line.



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 as desired.

2 Next add leafy greens and herbs.

1 Start by adding fresh fruits and vegetables.

LOADING TIPS

Don't overfill the cup. If you feel resistance when attaching the Pro Extractor Blades™ Assembly to the cup, remove some ingredients.

PREP TIPS

For best results, cut ingredients in 1-inch chunks. Do not place frozen ingredients first in the cup.

CAUTION: Remove the Pro Extractor Blades Assembly from the High-Speed Blender Cup upon completion of blending. Do not store ingredients before or after blending in the cup with the blade assembly attached. Some foods may contain active ingredients or release gases that will expand if left in a sealed container, resulting in excessive pressure buildup that can pose a risk of injury. For ingredient storage in the cup, only use Spout Lid to cover.



INGREDIENT SUGGESTION

Replace kale with 50g cup spinach.

RISE & SHINE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 650ml HIGH-SPEED BLENDER™ CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- ½ Golden Delicious apple, peeled, cored, cut in half
- 5cm piece English cucumber, cut in half
- 50g green grapes
- 1 teaspoon hemp hearts
- 50g kale leaves
- 4 mint leaves
- 1 teaspoon lemon juice
- 125ml coconut water
- 65g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 650ml High-Speed Blender Cup in the order listed.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST YES EXTRACT.
- 3 Remove blades from cup after blending.



PREPARATION SUGGESTION

Freeze fresh strawberries when they are perfectly ripe to enjoy a taste of summer long after the picking season.

ORANGE BLUSH

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 650ml HIGH-SPEED BLENDER™ CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

- 70g watermelon chunks
- 175ml orange juice
- 125g frozen strawberries
- 65g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 650ml High-Speed Blender Cup in the order listed.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST NO SMOOTHIE.
- 3 Remove blades from cup after blending.



PREPARATION SUGGESTION

Loading the protein powder after the yogurt and juice will ensure the powder gets fully blended into your drink.

STRAWBERRY BANANA PROTEIN SHAKE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 650ml HIGH-SPEED BLENDER™ CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

1 small ripe banana
80g nonfat Greek yogurt
175ml orange juice
2 scoops protein powder
100g frozen strawberries

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 650ml High-Speed Blender Cup in the order listed.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST NO SMOOTHIE.
- 3 Remove blades from cup after blending.



INGREDIENT SUGGESTION

Replace honey with 3 tablespoons maple syrup.

MORNING BERRY

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 650ml HIGH-SPEED BLENDER™ CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

1 medium ripe banana
350ml almond milk
3 tablespoons honey
2 tablespoons flax seeds
150g frozen mixed berries

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 650ml High-Speed Blender Cup in the order listed.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST YES EXTRACT.
- 3 Remove blades from cup after blending.



INGREDIENT SUGGESTION

Add 1/4 teaspoon cinnamon

MOCHA NINJACCINO™

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 650ml HIGH-SPEED BLENDER™ CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

140ml plus 1 tablespoon double-strength brewed coffee, chilled

390g ice

60ml 1% milk

60ml chocolate syrup, plus more for garnish

Whipped cream, for garnish

DIRECTIONS

1 Place all ingredients, except whipped cream, into the 650ml High-Speed Blender Cup in the order listed.

2 Select Auto-iQ™ BOOST YES SMOOTHIE.

3 Remove blades from cup after blending.

4 Divide between 2 glasses, top with whipped cream, and drizzle with chocolate syrup.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.



MANGO PROTEIN SHAKE

PREP: 2 MINUTES

CONTAINER: 650ml HIGH-SPEED BLENDER™ CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

400ml 1% milk

2 scoops vanilla protein powder

180g frozen mango chunks

DIRECTIONS

1 Place all ingredients into the 650ml High-Speed Blender Cup in the order listed.

2 Select Auto-iQ™ BOOST NO SMOOTHIE.

3 Remove blades from cup after blending.



INGREDIENT SUGGESTION

Replace white grape juice with $\frac{3}{4}$ cup pomegranate juice.

VERY BERRY ICE POPS

PREP: 5 MINUTES | **CHILL:** 8 HOURS

CONTAINER: 650ml HIGH-SPEED BLENDER™ CUP

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 175ml white grape juice
- 1 tablespoon lemon juice
- 2 tablespoons honey
- 125g frozen strawberries
- 140g frozen blueberries

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 650ml High-Speed Blender Cup in the order listed.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST YES SMOOTHIE.
- 3 Remove blades from cup after blending.
- 4 Pour mixture into ice pop molds and freeze for 8 hours or overnight.



INGREDIENT SUGGESTION

Try substituting peppermint extract for the vanilla.

FUDGY ICE POPS

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES | **CHILL:** 8 HOURS

CONTAINER: 650ml HIGH-SPEED BLENDER™ CUP

MAKES: 6 SERVINGS

INGREDIENTS

- 250ml whole milk
- 60ml heavy cream
- 50g sugar
- 1 tablespoon unsweetened cocoa powder
- 1 bar (100g) dark chocolate, chopped
- 1 teaspoon vanilla extract
- Pinch salt

DIRECTIONS

- 1 Place the milk, heavy cream, sugar, and cocoa powder into a saucepan over medium heat. Cook until sugar and cocoa powder are well combined and dissolved, about 10 minutes. Let cool.
- 2 Placed cooled milk mixture, chocolate, vanilla, and salt into the 650ml High-Speed Blender Cup and let sit for 5 minutes.
- 3 Select START/STOP until smooth.
- 4 Remove blades from cup after blending.
- 5 Pour mixture into ice pop molds and freeze for 8 hours or overnight.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

SO MUCH MORE THAN MEAL PREP.

With Precision Processing, you're not just breaking ingredients down into smaller pieces. You're bringing them together in ways you haven't thought of before. From no-bake almond chia bites to full-on quinoa burgers, big mealtime inspiration can come from a relatively small place.



**PRECISION
PROCESSOR™**



TO BOOST OR NOT TO BOOST?

Toggling the Auto-iQ Boost™ button lets you choose the consistency of everything you make. Use this simple guide for the Auto-iQ™ programs that work with recipes made in your Precision Processor™.

MIX



Precision Processor creations are a varied bunch. Choose **BOOST YES** for a smooth consistency; choose **BOOST NO** for a chunkier texture.

CHOP



Looking for a finer chop of fruits and veggies? Choose **BOOST YES**. Otherwise, choose **BOOST NO**.

DOUGH



Making dough for pizza or bread? Choose **BOOST YES**. For recipes with extra steps, like pie or cookie dough, choose **BOOST NO**.

TIPS FOR YOUR PRECISION PROCESSOR™



When loading the bowl, make sure ingredients do not go past the max fill line.

3



Add liquid on top, as the last ingredient.

2



Place heavier ingredients, like chicken and root vegetables, on top of the greens and lettuces for best results.

1



Place herbs, lettuces, and greens in the bowl first so they are at the bottom.

LOADING TIPS

Don't overfill the bowl or ingredients may not break down evenly. If the ingredients exceed the max fill line, take some out.

PREP TIPS

Cut all ingredients to 2.5cm or as designated in each recipe.

Peel bell peppers with a vegetable peeler prior to cutting for best performance.

For chopped salads with a lot of lettuce, chop the toppings separately and then layer them on top of a bed of lettuce.

For smoothie bowls and frozen treats, use the following frozen-to-liquid ingredient ratio: 1.5 to 1.



SERVING SUGGESTION

Top this beautiful smoothie bowl with chopped coconut flakes, dried fruits, nuts, or granola as desired. Also great for dessert!

RASPBERRY BANANA SMOOTHIE BOWL

PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: PRECISION PROCESSOR™ BOWL
MAKES: 3 SERVINGS

INGREDIENTS

100g frozen raspberries
 2 frozen ripe bananas, cut in 2.5cm pieces
 250ml almond milk

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Precision Processor Bowl in the order listed.
- 2 Select START/STOP for 60 seconds.



SOUTHWEST SWEET POTATO SAVOURY BOWL

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 10-15 MINUTES
CONTAINER: PRECISION PROCESSOR™ BOWL
MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

2 small sweet potatoes
 80g canned cannellini beans, drained
 60ml vegetable broth, plus more if needed
 1 tablespoon fresh lime juice
 ¼ teaspoon ground cumin
 ½ teaspoon chili powder

TOPPINGS

Roasted corn
 Cilantro
 Cotija cheese

DIRECTIONS

- 1 Pierce sweet potatoes all over with a fork. Microwave each, one at a time, for 5 to 7 minutes, or until softened. Let cool to room temperature. Cut in half and scoop out flesh.
 - 2 Place cooled sweet potatoes, cannellini beans, broth, lime juice, and spices into the Precision Processor Bowl.
 - 3 Select Auto-iQ™ BOOST YES MIX.
 - 4 Garnish with desired toppings.
- DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.**



KALE CHICKEN CAESAR SALAD

PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: PRECISION PROCESSOR™ BOWL
MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

6 anchovies
1 clove garlic, peeled, smashed
60ml plus ½ tablespoon lemon juice, divided
1 tablespoon Dijon mustard
33g grated Parmesan cheese, plus more for serving
60ml extra virgin olive oil
¼ teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper
190g grilled chicken, cooled, cut in 2.5cm cubes
80g kale, shredded
Croutons, for serving

DIRECTIONS

- 1 Place anchovies, garlic, 60ml lemon juice, mustard, Parmesan, olive oil, salt, and pepper into the Precision Processor Bowl.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST NO MIX.
- 3 Add chicken to Precision Processor Bowl with dressing. Select Auto-iQ BOOST YES CHOP.
- 4 In a large bowl, massage kale with remaining ½ tablespoon lemon juice until greens soften and color becomes more vibrant.
- 5 Add chicken mixture to greens and toss to combine. Top with croutons and sprinkle with additional Parmesan.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.



RECIPE SUGGESTION

Add cooked chicken, shrimp, or tofu for a 20-minute one-pot meal.

CAULIFLOWER FRIED RICE

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES
CONTAINER: PRECISION PROCESSOR™ BOWL
MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

100g cauliflower florets
1 medium carrot, peeled, cut in 1-inch pieces
2.5cm piece fresh ginger, peeled
2 tablespoons sesame oil
2 green onions, chopped
75g peas
2 tablespoons soy sauce
¼ teaspoon black pepper

DIRECTIONS

- 1 Place cauliflower into the Precision Processor Bowl. Select Auto-iQ™ BOOST NO CHOP. Transfer to a bowl; set aside.
- 2 Place carrot and ginger into the Precision Processor Bowl. Select Auto-iQ BOOST YES CHOP.
- 3 Add sesame oil to a medium sauté pan over medium-high heat. Allow pan to heat for 1 minute, then add cauliflower and carrot mixture. Cook for 5 minutes or until cauliflower is tender, stirring occasionally. Add green onions, peas, soy sauce, and pepper. Cook for 2 minutes or until heated through.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.



INGREDIENT SUGGESTION

If you don't have cornichons, you can substitute 1 small dill pickle, cut in 2.5cm pieces.

GREEN HERB EGG SALAD STUFF-IN

INGREDIENTS

5 hard-boiled eggs, cooled, peeled, cut in half
 1 stalk celery, cut in 1.25cm pieces
 6 small cornichons, cut in half
 5g fresh parsley
 2 tablespoons fresh dill
 2 tablespoons mayonnaise
 1 teaspoon Dijon mustard
 Salt and pepper, to taste
 Lettuce cups, for serving

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: PRECISION PROCESSOR™ BOWL

MAKES: 6 LETTUCE CUPS

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients, except lettuce cups, into the Precision Processor Bowl in the order listed.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST NO CHOP.
- 3 Season to taste. Serve in lettuce cups.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.



SERVING SUGGESTION

For a vegan cauliflower pizza, top with vegan cheese, tomato sauce, and your choice of vegetables.

MINI CAULIFLOWER PIZZAS

PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 40 MINUTES | **COOL:** 15 MINUTES

CONTAINER: PRECISION PROCESSOR™ BOWL

MAKES: 4 MINI PIZZAS

INGREDIENTS

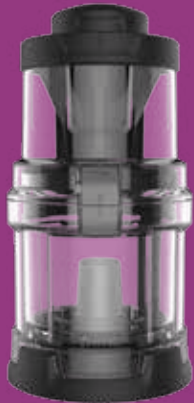
½ head cauliflower, cut in 2.5cm florets
 140g shredded mozzarella cheese, divided
 35g shredded Parmesan cheese
 1 large egg
 ¾ teaspoon Italian seasoning
 ½ teaspoon salt
 ¼ teaspoon garlic powder
 210g pizza sauce

DIRECTIONS

- 1 Preheat oven to 175°C. Line a baking pan with a silicone baking mat or parchment paper and coat with cooking spray; set aside.
- 2 Working in batches, place cauliflower into the Precision Processor Bowl. Select Auto-iQ™ BOOST YES CHOP.
- 3 Add cauliflower to a medium saucepan and cover with water. Cook over medium-high heat until cauliflower is tender, about 10 to 12 minutes. Drain and set aside to cool, about 15 minutes.
- 4 In a medium mixing bowl, combine cooled cauliflower, 45g mozzarella cheese, Parmesan, egg, Italian seasoning, salt, and garlic powder. Transfer mixture to baking pan and divide into 4 portions. Form circles by spreading and pressing mixture to resemble a crust.
- 5 Bake 25 minutes. Remove from oven and top with pizza sauce and remaining mozzarella cheese. Bake an additional 5 minutes or until cheese is bubbling.

OH, THE “PASTA”BILITIES.

Auto-Spiralizing takes “eating your fruits and veggies” to a whole new level. With minimal prep, the Auto-Spiralizer™ easily turns fruits and vegetables into noodles that are as pretty to look at as they are fun to eat—we’re talking slurping zucchini, nibbling apple rings, and crunching on curly fries. Whether you’re looking to increase your veggie intake or get creative in the kitchen, the Auto-Spiralizer has you covered.



AUTO-SPIRALIZER™

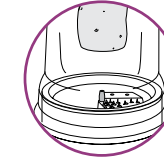


FOOD PREP & OTHER TIPS/TRICKS

WHEN SPIRALIZING

Having trouble getting long strands? Is it just shredding or creating semicircles?

Make sure the food is centered on the Blade Disc pin.



Is ingredient not fully processing and just spinning on the pusher?

Remove remaining ingredient from Blade Disc pin and re-trim ends to be even. Make sure you center your ingredient on the Blade Disc pin.

Can I spiralize continuously?

No, make sure you remove the ingredients from the bowl and the small amount of leftover ingredient from your Blade Disc before spiralizing another ingredient.

PREPPING/COOKING

Why are my noodles broken and not long noodles?

If the Collecting Bowl is overfilled, causing the Blade Disc to lift up after Spiralizing, your ingredient may have been too large. Make sure to trim and prepare your ingredients properly before Spiralizing by following the instructions in the Food Prep section.

Why are my noodles watery?

To avoid watery noodles, pat them dry with a paper towel after spiralizing. You can also release excess water from the noodles by salting them and letting sit for 2 to 3 minutes.

CHOOSING YOUR FRUITS AND VEGETABLES

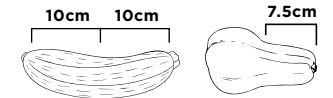
Cannot find a wide enough carrot?

Look at carrots that are sold individually rather than in a bag.

Results will vary.

No 2 fruits/vegetables are the same. For best results, be sure to select fresh, firm, and symmetrical ingredients.

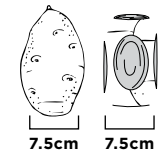
FOR BEST RESULTS, PREPARE YOUR INGREDIENTS BEFORE SPIRALIZING



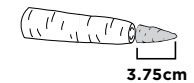
Trim ingredients so they are no taller than the Feed Chute (10cm). For butternut squash and potatoes, the max recommended height is 7.5cm.



Cut both ends off ingredient to create flat surfaces, helping to secure ingredient to both the Blade Disc pin and Food Pusher.



Cut ingredient so it is no more than 7.5cm wide. Trim evenly from all sides to maintain a roughly cylindrical shape. **DO NOT** cut in half lengthwise.



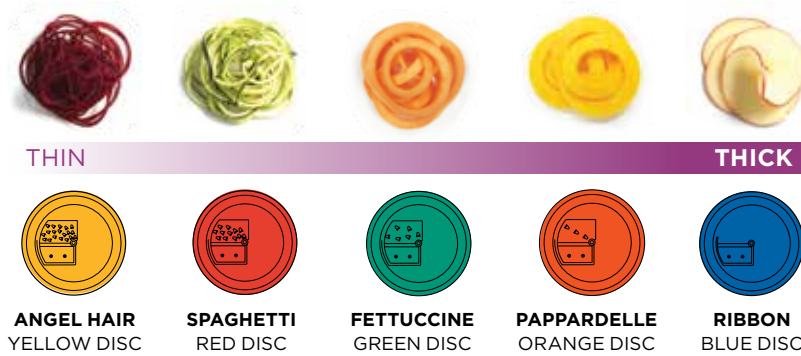
Trim tapered ingredients like carrots to make them more symmetrical. Ingredients must be larger than 3.75cm diameter.



Peel ingredients with tough skin, like sweet potatoes or butternut squash.

HOW TO: GET NOODLES WITH STYLE.

Trying out our recipes?
Experimenting with your own? Use
this guide for help choosing the best
noodle style and corresponding
Blade Disc* for your particular dish.



THIN

THICK

ANGEL HAIR
YELLOW DISC

SPAGHETTI
RED DISC

FETTUCCINE
GREEN DISC

PAPPARDELLE
ORANGE DISC

RIBBON
BLUE DISC

THERE'S OODLES TO NOODLE.

Cooking veggie noodles is so quick and easy, you might start wondering if some of your favourite foods can be spiralized. You're in luck, because thanks to the Auto-Spiralizer™, they probably can. Use this guide to turn everything from carrots to broccoli stems (yes, really) into fun noodles.

INGREDIENT	PREP	BLADE	COOKING METHOD	COOK TIME
Apple	Stem and core removed	Angel Hair	Raw	N/A
		Spaghetti, Fettuccine	Sauté	4-6 minutes
		Pappardelle, Ribbon	Bake (190°C)	8-10 minutes
Beet	Peeled, ends sliced off evenly	Angel Hair	Simmer	3-4 minutes
			Roast (220°C)	6-8 minutes
		Spaghetti	Roast (220°C)	8-10 minutes
Broccoli Stem	Florets removed, ends sliced off evenly	Angel Hair	Raw	N/A
		Spaghetti	Sauté	5-7 minutes
			Roast (190°C)	5-7 minutes

INGREDIENT	PREP	BLADE	COOKING METHOD	COOK TIME
Butternut Squash	Peeled, trimmed to 7.5cm wide and 7.5cm long, ends sliced off evenly	Angel Hair, Spaghetti	Sauté	4-6 minutes
		Fettuccine, Pappardelle	Roast (200°C)	10-12 minutes
Cucumber	Peeled (if desired), trimmed to 4" long, ends sliced off evenly	All blades	Raw	N/A
Carrot	Peeled, ends sliced off evenly	Angel Hair, Spaghetti	Sauté	5-7 minutes
			Simmer	3-5 minutes
			Roast (220°C)	5-8 minutes
Daikon Radish	Peeled, ends sliced off evenly	Angel Hair	Simmer	2-3 minutes
		Spaghetti	Sauté	3-5 minutes
Onion	Peeled	Pappardelle, Ribbon	Sauté	3-4 minutes
		Ribbon	Deep Fry	3-5 minutes
Potato or Sweet Potato	Peeled (if desired), trimmed to 7.5cm wide and 7.5cm long, ends sliced off evenly	Angel Hair, Spaghetti	Sauté	5-7 minutes
		Spaghetti, Fettuccine	Roast (200°C)	8-10 minutes
		Ribbon	Deep Fry	3-5 minutes
Turnip	Peeled, ends sliced off evenly	Angel Hair	Simmer	2-3 minutes
		Spaghetti	Roast (200°C)	8 minutes
Zucchini	Peeled (if desired), trimmed to 10cm long, ends sliced off evenly	All blades	Simmer	1-3 minutes
		All blades	Sauté	2-5 minutes

*Some Blade Discs might not be included with your unit. To see which Blade Discs come with your Ninja® 4-in-1 Kitchen System™, check the parts list on the top panel of your box. Additional Blade Discs can be purchased at ninjaaccessories.com



SPICED SWEET POTATO WAFFLE

INGREDIENTS

2 medium sweet potatoes, peeled, cut into 7.5cm cubes, ends sliced off evenly
 1 ½ teaspoons pumpkin pie spice
 ½ teaspoon baking powder
 2 tablespoons flour
 1 teaspoon sugar
 1 large egg, beaten
 Maple syrup, for serving
 2 ripe bananas, sliced, for serving
 Glazed pecans, for serving

DIRECTIONS

- 1 Preheat a waffle iron.
- 2 Position Spaghetti Blade onto assembled Collecting Bowl and assemble Feed Chute Lid. Place sweet potato into feed chute; secure on Blade Disc pin. Firmly secure pusher. Select START/STOP; process sweet potato. Transfer sweet potato noodles to a bowl. Repeat process with second sweet potato.
- 3 Place a large skillet over medium heat and coat with cooking spray. Add sweet potato noodles and cook, turning frequently, 6 to 8 minutes, or until noodles are softened.
- 4 Transfer noodles to a bowl and add pumpkin pie spice, baking powder, flour, and sugar. Mix thoroughly. Add egg and toss to combine.
- 5 Spray waffle iron with cooking spray and spoon in noodle mixture.
- 6 Cook waffles according to iron's settings. Serve with maple syrup, bananas, and glazed pecans.

PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES
CONTAINER: AUTO-SPIRALIZER™ | **BLADE DISC:** SPAGHETTI
MAKES: 4 WAFFLES

CRISPY ONION STRINGS WITH SPICY HORSERADISH AIOLI

PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 12 MINUTES
CONTAINER: AUTO-SPIRALIZER™ | **BLADE DISC:** FETTUCCINE
MAKES: 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

SPICY HORSERADISH AIOLI

2 tablespoons prepared horseradish
 150g mayonnaise
 2 teaspoons sriracha, plus more if desired

ONION STRINGS

180ml vegetable oil
 2 small yellow onions, peeled
 70g all-purpose flour
 1 tablespoon cornstarch
 1 teaspoon salt
 ½ teaspoon black pepper

DIRECTIONS

- 1 Place all aioli ingredients into a bowl and whisk until combined; set aside.
- 2 Heat oil to 185°C, or until shimmering, in a large deep skillet.
- 3 Position Fettuccine Blade onto assembled Collecting Bowl and assemble Feed Chute Lid. Place onion into feed chute; secure on Blade Disc pin. Firmly secure pusher. Select START/STOP; process onion. Transfer onion strings to a bowl. Repeat process with second onion.
- 4 Toss onion strings with flour and cornstarch, making sure to evenly coat. Shake off any excess flour mixture. Place coated onion strings into hot oil in batches. Cook until golden brown, about 3 to 4 minutes.
- 5 Remove onion strings from pan and drain on paper towels. Season with salt and pepper and serve with Spicy Horseradish Aioli.

SERVING SUGGESTION

Use as a topping on your favourite salad or soup.



ROASTED BEET SALAD

PREP: 7 MINUTES | **COOK:** 20 MINUTES

CONTAINER: AUTO-SPIRALIZER™ | **BLADE DISC:** SPAGHETTI

MAKES: 3-4 SERVINGS

INGREDIENTS

DRESSING

1 tablespoon sherry wine vinegar

2 tablespoons orange juice

1 teaspoon minced shallots

¼ teaspoon sugar

90ml extra virgin olive oil

Salt and pepper, to taste

SALAD

3 medium red or yellow beets, peeled, trimmed

2 tablespoons olive oil

½ teaspoon salt

¼ teaspoon ground black pepper

60g arugula

½ small red onion, peeled, thinly sliced

2 large navel oranges, peeled, sliced, pith removed

1 container (85g) crumbled goat cheese

30g walnuts, roughly chopped

DIRECTIONS

1 Preheat oven to 200°C.

2 Place all dressing ingredients into a bowl and whisk until combined; set aside.

3 Position Spaghetti Blade onto assembled Collecting Bowl and assemble Feed Chute Lid. Place beet into feed chute; secure on Blade Disc pin. Firmly secure pusher. Select START/STOP; process beet. Transfer beet noodles to a bowl. Repeat process with second and third beets.

4 Toss beet noodles with olive oil, salt, and pepper. Spread evenly on a sheet pan. Bake 8 to 10 minutes, stirring halfway through. Remove from oven and set aside.

5 Toss arugula and red onion in a bowl with 2 tablespoons dressing. Toss beets in a separate bowl with 1 tablespoon dressing.

6 Arrange greens on plates. Top with beets, oranges, goat cheese, and walnuts. Drizzle with remaining dressing.



CURRIED BROCCOLI CARROT SLAW

PREP: 20 MINUTES

CONTAINER: AUTO-SPIRALIZER™ | **BLADE DISC:** SPAGHETTI

MAKES: 3-4 SERVINGS

INGREDIENTS

DRESSING

173g plain Greek yogurt

1 tablespoon white wine vinegar

1 tablespoon orange juice

1 teaspoon curry powder

1 teaspoon salt

1 teaspoon ground black pepper

SLAW

2 large broccoli stalks, trimmed, outer layer peeled

2 large carrots, peeled

½ small red cabbage, thinly sliced

¼ red onion, peeled, chopped

75g golden raisins

30g blanched sliced almonds

2 tablespoons fresh flat-leaf parsley, minced

DIRECTIONS

- 1** Place all dressing ingredients into a bowl and whisk until combined; set aside.
- 2** Position Spaghetti Blade onto assembled Collecting Bowl and assemble Feed Chute Lid. Place broccoli stalk into feed chute; secure on Blade Disc pin. Firmly secure pusher. Select START/STOP; process broccoli stalk. Transfer broccoli noodles to a bowl. Repeat process with second broccoli stalk and 2 carrots.
- 3** Place broccoli noodles, carrot noodles, and cabbage into a large mixing bowl. Add dressing and toss to combine.
- 4** Toss with onion, raisins, almonds, and parsley before serving.



SHRIMP SCAMPI WITH ZUCCHINI NOODLES

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES

CONTAINER: AUTO-SPIRALIZER™ | **BLADE DISC:** FETTUCCINE

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

3 medium zucchini, trimmed to 10cm length, ends sliced off evenly
3 tablespoons extra virgin olive oil, divided
2 shallots, minced
1 clove garlic, minced
¾ teaspoon kosher salt
½ teaspoon pepper
340g raw shrimp, peeled, deveined, tails removed
125ml dry white wine
Juice of 1 lemon
10g fresh flat-leaf parsley, chopped
2 tablespoons unsalted butter
Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1** Position Fettuccine Blade onto assembled Collecting Bowl and assemble Feed Chute Lid. Place zucchini into feed chute; secure on Blade Disc pin. Firmly secure pusher. Select START/STOP; process zucchini. Transfer zucchini noodles to a bowl. Repeat process with second and third zucchini.
- 2** In a large skillet, heat 1 tablespoon olive oil over medium heat. Add zucchini noodles and sauté 2 to 3 minutes, or until just tender. Transfer zucchini noodles to a bowl and set aside.
- 3** Add 2 tablespoons olive oil to the same skillet over medium-high heat. Add shallots, garlic, salt, and pepper. Saute 1 minute. Add shrimp and cook 3 to 4 minutes, or until pink.
- 4** Add wine to skillet and bring to a simmer. Cook until reduced by half, 1 to 2 minutes. Add lemon juice, parsley, and butter and stir to incorporate. Add zucchini and carefully combine with sauce to heat through. Season with salt and pepper to taste. Serve warm.



SIMPLE CHICKEN ZOODLE SOUP

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 15 TO 20 MINUTES

CONTAINER: AUTO-SPIRALIZER™ | **BLADE DISC:** SPAGHETTI

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 2 large carrots, peeled, ends trimmed
- 1 small zucchini, trimmed to 10cm length, ends sliced off evenly
- 2 tablespoons olive oil, divided
- Salt and pepper, to taste
- 230g uncooked chicken breast tenders, diced
- 1 clove garlic, peeled, minced
- 2 celery stalks, chopped
- 1 small onion, peeled, chopped
- 1.25L low-sodium chicken broth
- 1 teaspoon fresh thyme, chopped
- 2 bay leaves
- 2 tablespoons fresh parsley leaves, chopped

DIRECTIONS

- 1** Position the Spaghetti Blade onto assembled Collecting Bowl and assemble Feed Chute Lid. Place carrot into feed chute; secure on Blade Disc pin. Firmly secure pusher. Select START/STOP; process carrot. Remove all food from Ninja Spiralizer and set aside. Repeat with second carrot and zucchini. Place carrot and zucchini in separate bowls.
- 2** Heat 1 tablespoon olive oil in a medium stockpot over medium heat. Season chicken with salt and pepper and add to pot. Cook 3 minutes, or until golden. Remove chicken from pot and set aside.
- 3** Add remaining olive oil, garlic, celery, and onion to pot. Cook 2 to 3 minutes, stirring occasionally.
- 4** Add broth, thyme, and bay leaves to pot. Turn up heat and bring to a boil. Add chicken and carrot noodles. Reduce heat back to medium and simmer 5 to 7 minutes, or until vegetables are tender.
- 5** Add zucchini noodles to pot and simmer soup for additional 2 minutes, or until zucchini is tender. Stir in fresh parsley.

CRUSHING IT HAS NEVER BEEN EASIER.

Ice, whole fruits, vegetables. Check, check, and check. With Total Crushing™ Technology, blast through the toughest ingredients you can find and end up with smooth, delectable results, every time.



TOTAL CRUSHING™ BLENDER



TO BOOST OR NOT TO BOOST?

Toggling the Auto-iQ Boost™ button lets you choose the consistency of everything you make. Use this simple guide for the Auto-iQ™ programs that work with recipes made in your Total Crushing™ Blender

SMOOTHIE



Using frozen fruit? Select **BOOST YES** for the smoothest results. If you're sticking to fresh fruit, you're all set with **BOOST NO**.

FROZEN DRINK



Select **BOOST YES** for a more whipped consistency. If you prefer a slushy-like finish, select **BOOST NO**.

EXTRACT




Select **BOOST YES** if your recipe includes fibrous ingredients with skins and seeds. Otherwise, use **BOOST NO**.


TIPS FOR YOUR TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER

When loading the pitcher, make sure ingredients do not go past the max fill line.



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 as desired.

2  Next add leafy greens and herbs.

1  Start by adding fresh fruits and vegetables.

LOADING TIPS

Load softer, water dense ingredients on the bottom, and ice or frozen ingredients on top. This creates a vortex in the pitcher which leads to a smoother breakdown of frozen ingredients.

PREP TIPS

For best results, cut ingredients in 1-inch chunks. Do not place frozen ingredients first in the pitcher.



TROPICAL COOLER

PREP: 10 MINUTES

CONTAINER: TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER

MAKES: 8 SERVINGS

INGREDIENTS

200g pineapple chunks
½ jalapeño pepper, seeds removed
1.25cm piece fresh ginger, peeled
⅓ English cucumber, peeled, cut in quarters
Juice of 1 ½ limes
350ml coconut water
150ml silver tequila
3 tablespoons agave nectar
¼ teaspoon ground coriander
490g frozen mango chunks
200g ice
Cucumber slices, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients, except cucumber slices, into the Total Crushing Blender Pitcher in the order listed.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST YES FROZEN DRINK.
- 3 Pour into glasses and garnish each with a slice of cucumber.



CLASSIC BLOODY MARY

PREP: 8 MINUTES

CONTAINER: TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER

MAKES: 6 SERVINGS

INGREDIENTS

470ml tomato puree
1 lemon, peeled, cut in half, seeds removed
2 tablespoons prepared horseradish
2 teaspoons Worcestershire sauce
1 teaspoon hot sauce
1 teaspoon ground black pepper
¼ teaspoon celery salt
175ml vodka
520g ice, for serving
6 celery stalks, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients, except ice and celery stalks, into the Total Crushing Blender Pitcher in the order listed.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST YES FROZEN DRINK.
- 3 Pour Bloody Mary into glasses over ice and garnish each with a celery stalk.



BLUEBERRY HONEY CUCUMBER MOJITO

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER

MAKES: 6 SERVINGS

INGREDIENTS

¼ English cucumber, chopped
350g blueberries
2 tablespoons fresh mint, stems removed
175ml pear juice
250ml light rum
2 tablespoons honey
390g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Blender Pitcher in the order listed.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST YES FROZEN DRINK.



SERVING SUGGESTION

For a garnish, place a piece of crystallized ginger on the rim of each glass.

PEAR GINGER SAKE MARTINI

PREP: 10 MINUTES

CONTAINER: TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 frozen pear, peeled, cored
½ teaspoon grated fresh ginger
500ml pear juice
125ml cup sake
1 tablespoon agave nectar
130g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Blender Pitcher in the order listed.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST YES FROZEN DRINK.
- 3 Pour into chilled martini glasses.



FRESH CITRUS MARGARITA

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 lime, peeled, cut in half, seeds removed
- 1 lemon, peeled, cut in quarters, seeds removed
- 75ml orange juice
- 60ml triple sec
- 150ml tequila
- 500g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Blender Pitcher in the order listed.
- 2 Select Auto-iQ™ BOOST YES FROZEN DRINK.



CAULIFLOWER CHEDDAR SOUP

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 40 MINUTES

CONTAINER: TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 400g cauliflower florets
- ½ small onion, peeled, cut in half
- 500ml low-fat milk
- 85g grated white cheddar cheese, plus additional for garnish
- 1 teaspoon onion powder
- ¼ teaspoon grated nutmeg, plus additional for garnish
- Salt and pepper, to taste
- Croutons, for garnish

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 Total Crushing Blender Pitcher.
- 3 Select START/STOP until desired consistency is reached.
- 4 Transfer soup to a saucepan, adjust seasonings, and simmer until heated through.
- 5 Garnish each serving with additional grated cheese, nutmeg, and croutons.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.



PEP IN YOUR STEP SOUP

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES

CONTAINER: TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER

MAKES: 3 SERVINGS

INGREDIENTS

3 red bell peppers, roasted, peeled, cooled
15g sundried tomatoes
2 cloves garlic, peeled
60ml white wine
¼ bunch Italian parsley, trimmed
250ml low-sodium vegetable broth
Salt and pepper, to taste
Balsamic vinegar, for garnish
Croutons, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients, except balsamic vinegar, into the Total Crushing Blender Pitcher in the order listed.
- 2 Select START/STOP until desired consistency.
- 3 Transfer soup to a medium saucepan and simmer until heated through, about 10 minutes. Serve in bowls garnished with a splash of balsamic vinegar and croutons.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.



CREAM OF BROCCOLI SOUP

SOAK: 2 HOURS | **PREP:** 10 MINUTES

CONTAINER: TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER

MAKES: 3 SERVINGS

INGREDIENTS

200g raw cashews, soaked in water for 2 hours, drained
1L vegetable broth, divided
950g broccoli, steamed, cooled
1 teaspoon garlic powder
Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients in the Total Crushing Blender Pitcher in the order listed.
- 2 Select START/STOP until desired consistency.
- 3 Transfer soup to a saucepan. Simmer until heated through.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.



ROASTED GARLIC & ROMA TOMATO SOUP

INGREDIENTS

2 cans (400g each) peeled whole tomatoes
4 cloves garlic, peeled
3 tablespoons tomato paste
½ package (about 170g) silken tofu
3 tablespoons extra virgin olive oil
½ teaspoon salt
¼ teaspoon ground black pepper
250ml vegetable broth
1 tablespoon fresh basil leaves

PREP: 5 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES
CONTAINER: TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER
MAKES: 4 SERVINGS

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Blender Pitcher in the order listed.
- 2 Select START/STOP until desired consistency.
- 3 Transfer contents to a large saucepan and simmer over medium-low heat for about 15 minutes, or until heated through.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

PUMPKIN CURRY SOUP

PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 30 MINUTES
CONTAINER: TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER
MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 teaspoon olive oil
1 white onion, chopped
1.25cm piece fresh ginger, peeled, minced
1 tablespoon curry powder
1 can (425g) pumpkin puree
350ml vegetable broth
350ml coconut milk, filtered, from a carton
2 teaspoons honey
½ teaspoon salt
Kale chips, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Heat oil into a saucepan on medium-high heat. Add the onion, ginger, and curry powder. Sauté, stirring, until softened.
- 2 Add pumpkin, vegetable broth, coconut milk, honey, and salt to the saucepan. Stir and simmer to combine flavours, about 15 minutes. Cool to room temperature.
- 3 Place cooled pumpkin mixture into the Total Crushing Blender Pitcher.
- 4 Select START/STOP until desired consistency.
- 5 Pour soup back into pot and simmer until heated through.
- 6 Serve in bowls garnished with kale chips.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

NINJA®



NINJA is a registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.
4-IN-1 KITCHEN SYSTEM, AUTO IQ, AUTO-IQ BOOST, AUTO-SPIRALIZER, HIGH-SPEED BLENDER, NINJACCINO,
PRECISION PROCESSOR, PRO EXTRACTOR BLADES and TOTAL CRUSHING are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

Veillez lire le manuel d'instructions Ninja^{MD} ci-joint avant d'utiliser l'appareil.



NINJA^{MD}

**AU CARREFOUR DU
DÉLICE ET DES PROJETS
INDÉPENDANTS**

40 RECETTES SIMPLES



VOICI L'ULTIME OUTIL POUR REPAS DÉLECTABLES.

Que vous soyez à court de temps ou d'inspiration (ou des deux), faire la cuisine à la maison tous les jours peut être difficile. Voilà pourquoi nous avons créé le Ninja® 4 en 1 Kitchen System avec Auto-iQ Boost^{MC}. Techniquement, il peut couper, hacher, moulin, mettre en purée, couper en spirales et mélanger. Mais pour bien manger, il faut plus que des technicités. Tous les composants de votre Ninja 4 en 1 Kitchen System sont intégrés pour créer des repas qui non seulement sont bons pour la santé, mais qui ont aussi bon goût. Maintenant que vous avez tous les outils en un seul endroit, il est temps de transformer ces idées en un vrai délice.



TABLE DES MATIÈRES

AUTO-IQ BOOST^{MC}

HIGH-SPEED BLENDER^{MC}	2
MÉLANGE HAUTE VITESSE AVEC AUTO-IQ^{MC}	3
JUS RICHES EN NUTRIMENTS	4
SMOOTHIES ET LAITS FRAPPÉS	6
SUCETTES GLACÉES	10

PRECISION PROCESSOR^{MC}

PRÉPARATION DE PRÉCISION AVEC AUTO-IQ	13
BOLS	14
MÉLANGES	17
FARCES	18
METS À EMPORTER	19

AUTO-SPIRALIZER^{MC}

SPIRALISATION AUTOMATIQUE	21
DÉJEUNER	24
METS D'ACCOMPAGNEMENT	25
PLATS PRINCIPAUX	31

MÉLANGEUR TOTAL CRUSHING^{MC}

TOTAL CRUSHING AUTO-IQ	35
BOISSONS GLACÉES	36
SOUPES	41



LE POUVOIR DU CHOIX.

Ninja® a établi une nouvelle norme des boissons et de la personnalisation des repas. Auto-iQ Boost^{MC} vous attribue le pouvoir de contrôler la texture et la consistance de tout, qu'il s'agisse de jus nutritifs et de frappés aux trempettes et aux pâtes délicieuses. Sélectionner la fonction BOOST OUI ou la fonction BOOST NON ajoute exactement les impulsions et les pauses qu'il faut pour obtenir les résultats désirés de chaque recette.

METTEZ-VOUS AU TRAVAIL.

Voici un aperçu général des paramètres d'une seule touche figurant sur votre Ninja® 4 en 1 Kitchen System.

MÉLANGER

Préparez-vous à faire des tas de collations. Ce programme est un essentiel pour créer de tout comme des barres granolas et des gâteaux au fromage sans cuisson miniatures.

Fonctionne avec :



HACHER

Ce programme vous permet d'émincer, de moulin et de hacher la préparation des repas facilement. Sans parler de la préparation de délicieuses salades et plus encore.

Fonctionne avec :



PÂTE

Souhaitez-vous préparer des biscuits, de la pizza, du pain ou des craquelins? Voici la présélection que vous recherchez. Ajoutez la lame à pâte et vous êtes prêt.

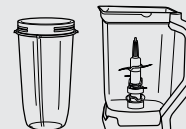
Fonctionne avec :



BOISSONS GLACÉES

Transforme la glace et les autres ingrédients en boissons glacées, en cocktails et en gâteries glacées exquis (comme les sucettes glacées).

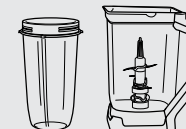
Fonctionne avec :



SMOOTHIES

Utilisez ceci pour la fabrication de boissons vraiment onctueuses de fruits frais ou surgelés.

Fonctionne avec :



EXTRAIRE

Pulvérise les ingrédients fibreux et feuillus (même les pelures, les graines, les queues et les tiges) en des jus, des boissons frappées et des frappés de protéines délicieux.

Fonctionne avec :



LES BOISSONS LES PLUS DÉLECTABLES EN VILLE.

DIRECTEMENT DANS VOTRE CUISINE.

Le mélange haute vitesse crée des jus et des frappés pleins de nutriments qui rendent les bars à jus jaloux. Il libère le potentiel de tous les fruits et légumes qu'il rencontre* pour vous donner des tonnes de saveur et de bonté nutritives dans chaque recette que vous faites. La seule question qui reste est de savoir s'il s'agit de notre verre ou du vôtre.



GOBELET HIGH-SPEED BLENDER^{MC}

MÉLANGE HAUTE VITESSE

*En mélangeant des fruits et des légumes entiers, y compris des portions qui sont normalement mises au rebut.



BOOSTER OU NE PAS BOOSTER?

Le basculement du bouton Auto-iQ^{MC} Boost vous permet de choisir la consistance pour chaque recette. Utiliser ce guide simple pour les programmes Auto-iQ^{MC} qui sont compatibles avec les recettes faites dans le gobelet.

SMOOTHIES

Besoin de fruits surgelés? Sélectionner **BOOST OUI** pour obtenir les plus onctueux résultats. En revanche, pour les fruits frais, l'option **BOOST NON** sera suffisante.

BOISSONS GLACÉES

Sélectionner **BOOST OUI** pour une consistance plus fouettée. Si une consistance plus solide est désirée, sélectionner **BOOST NON**.

EXTRAIRE

Sélectionner **BOOST OUI** si votre recette contient des ingrédients fibreux à peau ou à graines. Sinon, sélectionner **BOOST NON**.

CONSEILS POUR LE GOBELET HIGH-SPEED BLENDER^{MC}

Lors du remplissage du gobelet, veiller à ce que les ingrédients ne dépassent pas la ligne maximale de remplissage.

5



Garnir de glaçons ou d'ingrédients surgelés.

4



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

3



Ensuite, verser le liquide ou le yogourt. Pour obtenir une substance moins épaisse ou une boisson qui se rapproche d'un jus, ajouter du liquide en quantité souhaitée.

2



Ensuite, ajouter les légumes feuillus et les fines herbes.

1



Commencer par ajouter les fruits frais et les légumes.

TRUCS POUR LE REMPLISSAGE

Ne pas surcharger le gobelet. S'il y a de la résistance en installant le jeu de lame Pro Extractor Blades^{MC} au gobelet, retirer certains ingrédients.

TRUCS DE PRÉPARATION

Pour obtenir de meilleurs résultats, couper les ingrédients en morceaux d'un pouce. Ne pas placer les ingrédients congelés en premier dans le gobelet.

MISE EN GARDE : Retirer le jeu de lames Pro Extractor Blades du gobelet High-Speed Blender après avoir mélangé les ingrédients. Ne pas entreposer les ingrédients avant ou après les avoir mélangés dans le gobelet fixé au jeu de lames. Certains aliments peuvent contenir des ingrédients actifs ou libérer des gaz qui prendront de l'expansion s'ils sont laissés dans un récipient fermé, entraînant une accumulation excessive de pression qui peut poser un risque de blessure. Utiliser seulement le couvercle à bec verseur pour couvrir les ingrédients à entreposer dans le gobelet.



SUGGESTION D'INGRÉDIENTS

Remplacer le chou vert par 50 g d'épinards.

SE LEVER ET RAYONNER

PRÉP. : 5 MINUTES

CONTENANT : GOBELET HIGH-SPEED BLENDER^{MC} DE 650 ml

DONNE : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

½ pomme Golden Delicious, pelée, évidée, coupée en moitiés

Un morceau de 5 cm de concombre anglais, coupé en deux

50 g de raisins verts

1 cuillère à thé de cœurs de chanvre

50 g de feuilles de chou vert

4 feuilles de menthe

1 cuillère à thé de jus de citron

125 ml d'eau de noix de coco

65 g de glaçons

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le gobelet de 650 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI EXTRACT.
- 3 Retirer les lames du gobelet après utilisation.



SUGGESTION DE PRÉPARATION

Faire congeler les fraises fraîches quand elles sont parfaitement mûres pour profiter du goût de l'été après la saison de la cueillette.

ROUGEUR ORANGE

PRÉP. : 5 MINUTES

CONTENANT : GOBELET HIGH-SPEED BLENDER^{MC} DE 650 ml

DONNE : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

70 g de morceaux de melon d'eau

175 ml de jus d'orange

125 g de fraises congelées

65 g de glaçons

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le gobelet de 650 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST NON SMOOTHIE.
- 3 Retirer les lames du gobelet après utilisation.



SUGGESTION DE PRÉPARATION

Le chargement de la poudre de protéines après le yogourt et le jus permettra à la poudre de se mélanger parfaitement dans votre boisson.

BOISSON FRAPPÉE PROTÉINÉE À LA FRAISE ET À LA BANANE

PRÉP. : 5 MINUTES

CONTENANT : GOBELET HIGH-SPEED BLENDER^{MC} DE 650 ml

DONNE : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 petite banane mûre
80 g de yogourt grec nature
175 ml de jus d'orange
2 cuillères de protéines en poudre
100 g de fraises congelées

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le gobelet de 650 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST NON SMOOTHIE.
- 3 Retirer les lames du gobelet après utilisation.



SUGGESTION D'INGRÉDIENTS

Remplacer le miel par 3 cuillères à table de sirop d'érable.

BAIES DU MATIN

PRÉP. : 5 MINUTES

CONTENANT : GOBELET HIGH-SPEED BLENDER^{MC} DE 650 ml

DONNE : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 banane moyenne mûre
350 ml de lait d'amande
3 cuillères à table de miel
2 cuillères à table de graines de lin
150 g de baies surgelées

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le gobelet de 650 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI EXTRACT.
- 3 Retirer les lames du gobelet après utilisation.



SUGGESTION D'INGRÉDIENTS

Ajouter 1/4 cuillère à thé de cannelle

NINJACCINO^{MC} MOCHA

PRÉP. : 5 MINUTES

CONTENANT : GOBELET HIGH-SPEED BLENDER^{MC} DE 650 ml

DONNE : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

140 ml et 1 cuillère à table de café à double dose infusé et refroidi

390 g de glaçons

60 ml de lait à 1 %

60 ml de sirop de chocolat, et un peu plus pour la garniture

Crème fouettée en garniture

INSTRUCTIONS

1 Placer tous les ingrédients, sauf la crème fouettée, dans le gobelet de 650 ml dans l'ordre indiqué.

2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI SMOOTHIE.

3 Retirer les lames du gobelet après utilisation.

4 Diviser en deux coupes, recouvrir de crème fouettée et garnir de filets de sirop de chocolat.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS CHAUDS.



BOISSON FRAPPÉE PROTÉINÉE À LA MANGUE

PRÉP. : 2 MINUTES

CONTENANT : GOBELET HIGH-SPEED BLENDER^{MC} DE 650 ml

DONNE : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

400 ml de lait à 1 %

2 cuillères de protéines à la vanille en poudre

180 g de morceaux de mangue congelés

INSTRUCTIONS

1 Mettre tous les ingrédients dans le gobelet de 650 ml dans l'ordre indiqué.

2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST NON SMOOTHIE.

3 Retirer les lames du gobelet après utilisation.



SUGGESTION D'INGRÉDIENTS

Remplacer le jus de raisin blanc par ³/₄ de tasse de jus de grenade.

SUCETTES GLACÉES AUX BAIES

PRÉP. : 15 MINUTES | **RÉFRIGÉRER** : 8 HEURES

CONTENANT : GOBELET HIGH-SPEED BLENDER^{MC} DE 650 ml

DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

175 ml de jus de raisin blanc
1 cuillère à table de jus de citron
2 c. à table de miel
125 g de fraises congelées
140 g de bleuets congelés

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le gobelet de 650 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI SMOOTHIE.
- 3 Retirer les lames du gobelet après utilisation.
- 4 Verser le mélange dans des moules pour sucettes glacées et faire congeler pendant 8 heures ou toute une nuit.



SUGGESTION D'INGRÉDIENTS

Essayer de remplacer l'extrait de menthe poivrée par de la vanille.

SUCETTES GLACÉES AU FONDANT AU CHOCOLAT

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 10 MINUTES | **RÉFRIGÉRER** : 8 HEURES

CONTENANT : GOBELET HIGH-SPEED BLENDER^{MC} DE 650 ml

DONNE : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

250 ml de lait entier
60 ml de crème épaisse
50 g de sucre
1 cuillère à table de poudre de cacao non sucrée
1 tablette (100 g) de chocolat noir haché
1 cuillère à thé d'extrait de vanille
Une pincée de sel

INSTRUCTIONS

- 1 Placer le lait, la crème épaisse, le sucre et la poudre de cacao dans une casserole à feu moyen. Faire cuire jusqu'à ce que le sucre et la poudre de cacao soient bien combinés et dissous, environ 10 minutes. Laisser refroidir.
- 2 Placer le mélange de lait refroidi, le chocolat, la vanille et le sel dans le gobelet de 650 ml et laisser reposer pendant 5 minutes.
- 3 Sélectionner MARCHE/ARRÊT jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
- 4 Retirer les lames du gobelet après utilisation.
- 5 Verser le mélange dans des moules pour sucettes glacées et faire congeler pendant 8 heures ou toute une nuit.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

BIEN PLUS QUE LA PRÉPARATION DES REPAS.

Avec la préparation de précision, vous ne brisez pas seulement les ingrédients en petits morceaux. Vous les réunissez de manières auxquelles vous n'aviez pas pensé auparavant. Qu'il s'agisse de bouchées de chia et d'amandes sans cuisson ou de burgers de quinoa, une grande inspiration à l'heure du repas peut venir d'un espace relativement restreint.



**PRECISION
PROCESSOR^{MC}**
PRÉPARATION DE PRÉCISION



BOOSTER OU NE PAS BOOSTER?

Le basculement du bouton Auto-iQ^{MC} Boost vous permet de choisir la consistance pour chaque recette. Utiliser ce guide simple pour les programmes Auto-iQ^{MC} qui sont compatibles avec les recettes faites dans le Precision Processor^{MC}.

MÉLANGER



Les créations du Precision Processor sont un groupe varié. Choisir **BOOST OUI** pour une consistance onctueuse; choisir **BOOST NON** pour une texture à morceaux.

HACHER



Un hachage plus fin de fruits et de légumes est-il requis? Choisir **BOOST OUI**. Sinon, choisir **BOOST NON**.

PÂTE



Préparation de pizza ou de pain? Choisir **BOOST OUI**. Pour les recettes à plusieurs étapes comme la pâte à tarte ou à biscuit, choisir **BOOST NON**.

CONSEILS POUR VOTRE PRECISION PROCESSOR^{MC}

Lors du remplissage du bol, veiller à ce que les ingrédients ne dépassent pas la ligne maximale de remplissage.



3



Ajouter le liquide à la fin, comme dernier ingrédient.

2



Pour obtenir de meilleurs résultats, placer les ingrédients plus lourds, comme le poulet et les légumes racines, sur le dessus des légumes verts et des laitues.

1



Placer d'abord les fines herbes, les laitues et les légumes verts dans le bol de manière à ce qu'ils soient dans le fond.

TRUCS POUR LE REMPLISSAGE

Ne pas surcharger le bol, puisque les ingrédients peuvent ne pas se pulvériser uniformément. Si les ingrédients dépassent la ligne maximale de remplissage, en retirer quelques-uns.

TRUCS DE PRÉPARATION

Couper tous les ingrédients en morceaux de 2,5 cm ou comme l'indique chaque recette.

Pour obtenir un meilleur rendement, peler les poivrons avec un épluche-légumes avant la coupe.

Pour les salades hachées comportant beaucoup de laitue, hacher les garnitures séparément, puis les superposer sur le dessus d'un lit de salade.

Pour des bols de smoothies et de friandises glacées, utiliser ce rapport entre les ingrédients surgelés et liquides : 1,5 pour 1.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Garnir ce joli bol de smoothie avec des flocons de noix de coco hachés, des fruits secs, des noix ou du granola au choix. C'est également idéal pour le dessert!

BOL DE BOISSON FRAPPÉE À LA FRAMBOISE ET À LA BANANE

INGRÉDIENTS

100 g de framboises surgelées
2 bananes mûres surgelées, coupées en morceaux de 2,5 cm
250 ml de lait d'amande

PRÉP. : 5 MINUTES

CONTENANT : BOL DE PRECISION PROCESSOR^{MC}

DONNE : 3 PORTIONS

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner MARCHE/ARRÊT pendant 60 secondes.



BOL SAVOUREUX DE PATATES DOUCES DU SUD-OUEST

INGRÉDIENTS

2 petites patates douces
80 g de haricots blancs en conserve égouttés
60 ml de bouillon de légumes, ou plus si nécessaire
1 cuillère à table de jus de lime frais
¼ cuillère à thé de cumin moulu
½ cuillère à thé de poudre de chili

GARNITURES

Maïs rôti
Coriandre
Fromage Cotija

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 10 À 15 MINUTES

CONTENANT : BOL DE PRECISION PROCESSOR^{MC}

DONNE : 2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

- 1 Percer toute la surface des patates douces avec une fourchette. Faire cuire au four à micro-ondes chaque patate douce, une à la fois, pendant 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle se ramollisse. Laisser refroidir à la température ambiante. Couper en deux et retirer la chair.
 - 2 Placer les patates douces refroidies, les haricots cannellini, le bouillon, le jus de lime et les épices dans le bol.
 - 3 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI MÉLANGER.
 - 4 Garnir avec des produits souhaités.
- NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS CHAUDS.**



SALADE CÉSAR AU POULET ET AU CHOU VERT

INGRÉDIENTS

6 anchois
1 gousse d'ail pelée et écrasée
60 ml et ½ cuillère à table de jus de citron divisé
1 cuillère à table de moutarde de Dijon
33 g de fromage parmesan râpé, et plus pour servir
60 ml d'huile d'olive extravierge
¼ cuillère à thé de sel
¼ cuillère à thé de poivre noir
190 g de poulet grillé, refroidi et coupé en cubes de 2,5 cm
80 g de chou vert déchiqueté
Croûtons, pour servir

PRÉP. : 5 MINUTES
CONTENANT : BOL DE PRECISION PROCESSOR^{MC}
DONNE : 2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

- 1 Placer les anchois, l'ail, 60 ml de jus de citron, la moutarde, le parmesan, l'huile d'olive, le sel et le poivre dans le bol.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST NON MÉLANGER.
- 3 Ajouter le poulet dans le bol avec la vinaigrette. Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI HACHER.
- 4 Dans un grand bol, masser le chou vert avec la ½ cuillère à table de jus de citron restant jusqu'à ce que les légumes verts soient ramollis et la couleur devienne plus vive.
- 5 Ajouter le mélange de poulet aux légumes et mélanger les ingrédients pour les combiner. Garnir avec des croûtons et saupoudrer de parmesan supplémentaire.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS CHAUDS.



SUGGESTION DE RECETTE

Ajouter le poulet cuit, les crevettes ou le tofu pour créer un repas dans une seule casserole en 20 minutes.

RIZ FRIT AU CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS

100 g de fleurons de chou-fleur
1 carotte moyenne pelée et hachée en morceaux de 2,5 cm (1 po)
1 morceau de 2,5 cm (1 po) de gingembre frais pelé
2 cuillères à table d'huile de sésame
2 oignons verts hachés
75 g de pois
2 cuillères à table de sauce de soja
¼ cuillère à thé de poivre noir

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 10 MINUTES
CONTENANT : BOL DE PRECISION PROCESSOR^{MC}
DONNE : 2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

- 1 Placer le chou-fleur dans le bol. Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST NON HACHER. Transférer dans un bol; mettre de côté.
- 2 Placer la carotte et le gingembre dans le bol. Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI HACHER.
- 3 Ajouter l'huile de sésame dans un sautoir moyen à feu moyen-vif. Laisser chauffer la poêle pendant 1 minute, puis ajouter le mélange de chou-fleur et de carottes. Faire cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, en remuant à l'occasion. Ajouter les oignons verts, les pois, la sauce soja et le poivre. Faire cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS CHAUDS.



SUGGESTION D'INGRÉDIENTS

S'il n'y a pas de cornichons, employer un petit cornichon à l'aneth coupé en morceaux de 2,5 cm.

FARCE À LA SALADE AUX OEUFS ET AUX FINES HERBES

INGRÉDIENTS

5 œufs durs, refroidis, pelés et coupés en deux
 1 branche de céleri coupée en morceaux de 1,25 cm
 6 petits cornichons coupés en deux
 5 g de persil frais
 2 cuillères à table de fenouil frais
 2 cuillères à table de mayonnaise
 1 cuillère à thé de moutarde de Dijon
 Sel et poivre, au goût
 Coupes de laitue, pour servir

PRÉP. : 5 MINUTES
CONTENANT : BOL DE PRECISION PROCESSOR^{MC}
DONNE : 6 COUPES DE LAITUE

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients, sauf les coupes de laitue dans le bol dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST NON HACHER.
- 3 Assaisonner au goût. Servir dans des coupes de laitue.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS CHAUDS.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Pour une pizza au chou-fleur végétalienne, garnir de fromage végétalien, de sauce tomate, et de votre choix de légumes.

MINI PIZZAS AU CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS

½ tête de chou-fleur coupée en fleurons de 2,5 cm
 140 g de fromage mozzarella râpé divisé
 35 g de fromage parmesan râpé
 1 gros œuf
 ¾ cuillère à thé de vinaigrette italienne
 ½ cuillère à thé de sel
 ¼ cuillère à thé de poudre d'ail
 210 g de sauce à pizza

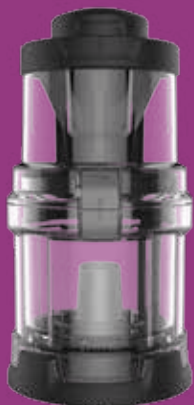
PRÉP. : 20 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 40 MINUTES
LAISSER REFROIDIR : 15 MINUTES
CONTENANT : BOL DE PRECISION PROCESSOR^{MC}
DONNE : 4 MINI PIZZAS

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le four à 175 °C. Couvrir une plaque de cuisson avec un tapis de cuisson en silicone ou du parchemin et l'enduire avec un aérosol de cuisson; mettre de côté.
- 2 En créant des lots, placer le chou-fleur dans le bol. Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI HACHER.
- 3 Ajouter le chou-fleur dans une casserole moyenne et couvrir d'eau. Faire cuire à feu moyen vif jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre, soit environ de 10 à 12 minutes. Égoutter et laisser refroidir, pendant environ 15 minutes.
- 4 Dans un bol à mélanger moyen, combiner le chou-fleur refroidi, 45 g de fromage mozzarella, le parmesan, l'œuf, l'assaisonnement italien, le sel et la poudre d'ail. Transférer le mélange dans le plat de cuisson et le diviser en 4 portions. Former des cercles en étalant et en appuyant sur le mélange pour qu'il ressemble à une croûte.
- 5 Faire cuire au four pendant 25 minutes. Retirer du four et couvrir avec le reste de sauce à pizza et de fromage mozzarella. Faire cuire pendant 5 minutes supplémentaires ou jusqu'à ce que le fromage bouillonne.

OH, LES POSSIBILITÉS OFFERTES PAR LES PÂTES.

La spiralisation automatique permet de faire passer la consommation des fruits et légumes à un nouveau niveau. Avec un minimum de préparation, l'Auto-Spiralizer^{MC} transforme facilement les fruits et légumes en nouilles qui sont aussi belles à regarder qu'elles sont amusantes à manger. On parle de courgettes délicieuses, d'anneaux de pommes délectables et de frites bouclées croquantes. Que vous cherchiez à augmenter votre consommation de légumes ou à faire preuve de créativité dans la cuisine, l'Auto-Spiralizer est l'outil idéal.



AUTO-SPIRALIZER^{MC}
SPIRALISATION AUTOMATIQUE

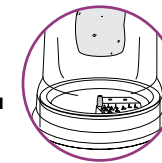


PRÉPARATION DES ALIMENTS ET AUTRES CONSEILS OU ASTUCES

QUAND FAUT-IL COUPER EN SPIRALES?

Avez-vous du mal à créer de longs cordons? S'agit-il simplement de râper ou de créer des demi-cercles?

Veiller à ce que l'aliment soit centré au-dessus de l'axe du disque de coupe.



Est-ce que l'ingrédient n'est pas entièrement transformé et ne fait que tourner sous le pilon?

Enlever tout ingrédient restant de l'axe du disque de coupe et tailler les extrémités pour les égaliser. Centrer l'ingrédient sur l'axe du disque de coupe.

Puis-je couper en spirales continuellement?

Non, il faut retirer les ingrédients du bol et toute quantité d'ingrédients restants sur le disque de coupe avant de couper en spirales tout autre ingrédient.

PRÉPARATION ET CUISSON

Pourquoi mes nouilles sont-elles brisées et ne sont-elles pas longues?

Si le bol de récupération est trop rempli ayant pour conséquence de soulever le disque de coupe après avoir coupé un ingrédient en spirales, il se peut que ce dernier ait été trop gros. Veiller à préparer et à couper les ingrédients adéquatement avant de les couper en spirales selon les instructions de la section « Préparation alimentaire ».

Pourquoi mes nouilles sont-elles trop liquides?

Pour éviter des nouilles trop liquides, les sécher avec une serviette en papier après la spiralisation. On peut également retirer l'excès d'eau des nouilles par salage et les laisser reposer de 2 à 3 minutes.

LE CHOIX DE VOS FRUITS ET LÉGUMES

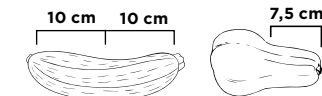
Impossible de trouver une carotte suffisamment large?

Jeter un coup d'œil sur les carottes qui sont vendues individuellement plutôt que celles qui sont dans un sac.

Les résultats peuvent varier.

Il n'y a pas deux fruits ou légumes qui sont identiques. Pour de meilleurs résultats, choisir des ingrédients frais, fermes et symétriques.

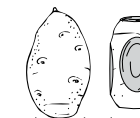
POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS, PRÉPARER LES INGRÉDIENTS AVANT DE COMMENCER À COUPER EN SPIRALES.



Couper les ingrédients pour qu'ils ne soient pas plus grands que la trappe (10 cm). Pour la courge musquée et les pommes de terre, la hauteur maximale recommandée est de 7,5 cm.



Couper les deux extrémités des ingrédients pour créer des surfaces plates, ce qui permet aux ingrédients de se tenir en place entre l'axe du disque de coupe et le pilon.



7,5 cm 7,5 cm

Couper l'ingrédient pour que sa largeur ne dépasse pas 7,5 cm. Tailler uniformément tous les côtés pour maintenir une forme sensiblement cylindrique. **NE PAS le couper en deux sur la longueur.**



3,75 cm

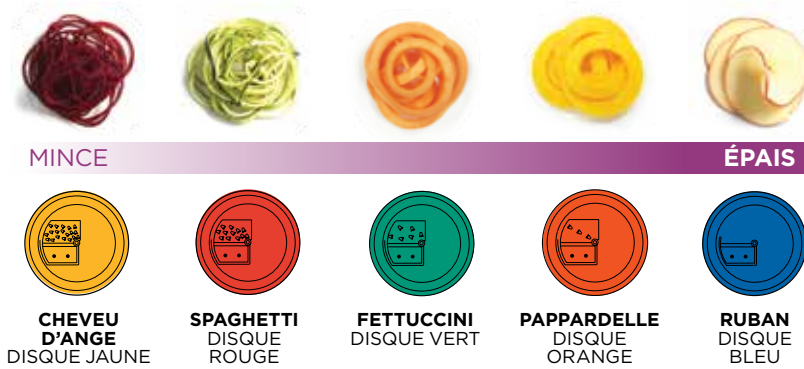
Couper les ingrédients coniques comme les carottes pour les rendre plus symétriques. Les ingrédients doivent mesurer plus de 3,75 cm de diamètre.



Peler les ingrédients dont la peau est dure, comme les patates douces ou la courge musquée.

COMMENT : OBTENIR DES NOUILLES AVEC STYLE.

Essayez-vous nos recettes?
Expérimentez-vous avec la vôtre?
Utiliser ce guide pour choisir le
meilleur style de nouilles et le disque
de coupe* correspondant à votre plat
particulier.



IL Y A DES TAS DE STYLES DE NOUILLES.

La cuisson des nouilles de légumes est si rapide et si facile que vous pourriez commencer à vous demander s'il est possible de couper en spirales vos aliments préférés. Vous avez de la chance, parce que grâce à l'Auto-Spiralizer^{MC}, c'est sans doute probable. Utilisez ce guide pour transformer toute une gamme de légumes allant des carottes aux tiges de brocoli (oui, vraiment) en nouilles amusantes.

INGRÉDIENTS	PRÉP.	LAME	MÉTHODE DE CUISSON	DURÉE DE CUISSON
Pomme	Tige et noyau retirés	Cheveu d'ange	Cru	S. O.
		Spaghetti, fettuccini	Sauté	4 à 6 minutes
		Pappardelle, ruban	Cuire (190 °C)	8 à 10 minutes
Betterave	Pelée, extrémités en tranches de façon uniforme	Cheveu d'ange	Mijoter	3 à 4 minutes
			Griller (220 °C)	6 à 8 minutes
		Spaghetti	Griller (220 °C)	8 à 10 minutes
Tige de brocoli	Fleurons enlevés avec extrémités tranchées uniformément	Cheveu d'ange	Cru	S. O.
			Sauté	5 à 7 minutes
		Spaghetti	Griller (190 °C)	5 à 7 minutes

INGRÉDIENTS	PRÉP.	LAME	MÉTHODE DE CUISSON	DURÉE DE CUISSON
Courge musquée	Légumes pelés et taillés en morceaux de 7,5 cm en largeur et en longueur, avec extrémités coupées uniformément	Cheveu d'ange, spaghetti	Sauté	4 à 6 minutes
		Fettuccini, pappardelle	Griller (200 °C)	10 à 12 minutes
Concombre	Pelé (si désiré), taillé en pièces de 10 cm de long avec les extrémités tranchées de façon uniforme	Toutes les lames	Cru	S. O.
Carotte	Pelée, extrémités en tranches de façon uniforme	Cheveu d'ange, spaghetti	Sauté	5 à 7 minutes
			Mijoter	3 à 5 minutes
			Griller (220 °C)	5 à 8 minutes
Radis daikon	Pelé, extrémités en tranches de façon uniforme	Cheveu d'ange	Mijoter	2 à 3 minutes
		Spaghetti	Sauté	3 à 5 minutes
Oignon	Pelé	Pappardelle, ruban	Sauté	3 à 4 minutes
		Ruban	Grande friture	3 à 5 minutes
Pommes de terre ou patates douces	Pelées et taillées (si désiré) en morceaux de 7,5 cm en largeur et en longueur, avec extrémités coupées uniformément	Cheveu d'ange, spaghetti	Sauté	5 à 7 minutes
		Spaghetti, fettuccini	Griller (200 °C)	8 à 10 minutes
		Ruban	Grande friture	3 à 5 minutes
Navet	Pelé, extrémités en tranches de façon uniforme	Cheveu d'ange	Mijoter	2 à 3 minutes
		Spaghetti	Griller (200 °C)	8 minutes
Courgette	Pelée (si désiré), taillée en pièces de 10 cm de long avec les extrémités tranchées de façon uniforme	Toutes les lames	Mijoter	1 à 3 minutes
		Toutes les lames	Sauté	2 à 5 minutes

*Certains disques de coupe pourraient ne pas être inclus avec votre appareil. Pour voir les disques de coupe qui sont livrés avec le Ninja® 4 en 1 Kitchen System™, consulter la liste des pièces sur le panneau supérieur de la boîte. Des disques de coupe supplémentaires peuvent être achetés sur le site ninjaaccessories.com



GAUFRE À LA PATATE DOUCE ÉPICÉE

PRÉP. : 5 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 20 MINUTES
CONTENANT : AUTO-SPIRALIZER^{MC}
DISQUE DE COUPE : SPAGHETTI
DONNE : 4 GAUFRES

INGRÉDIENTS

2 pommes de terre douces moyennes pelées et coupées en cubes de 7,5 cm, avec les extrémités coupées uniformément
 1,5 cuillère à thé d'épices à tarte à la citrouille
 ½ cuillère à thé de levure chimique
 2 cuillères à table de farine
 1 cuillère à thé de sucre
 1 gros œuf battu
 Sirop d'érable, pour servir
 2 bananes mûres tranchées, pour servir
 Pacanes glacées, pour servir

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer un gaufrier.
- 2 Placer la lame à spaghetti sur le bol de récupération assemblé et assembler le couvercle de la trappe. Placer la patate douce dans la trappe; la fixer sur l'axe du disque de coupe. Pilon fermement en place. Sélectionner MARCHE/ARRÊT et transformer la patate douce. Transférer les nouilles de patate douce dans un bol. Répéter le processus avec la deuxième patate douce.
- 3 Placer une grande poêle sur un feu moyen et l'enduire d'un aérosol de cuisson. Ajouter les nouilles de patates douces et les faire cuire, en les retournant fréquemment, de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les nouilles soient ramollies.
- 4 Transférer les nouilles dans un bol et ajouter les épices à tarte à la citrouille, la levure chimique, la farine et le sucre. Bien mélanger. Ajouter l'œuf et mélanger les ingrédients pour les combiner.
- 5 Vaporiser le gaufrier avec l'aérosol de cuisson et y déposer le mélange de nouilles à la cuillère.
- 6 Faire cuire les gaufres selon les réglages du gaufrier. Servir avec du sirop d'érable, des bananes et des pacanes glacées.

TRESSES D'OIGNON CROUSTILLANTES AVEC AÏOLI AU RAIFORT ÉPICÉ

PRÉP. : 5 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 12 MINUTES
CONTENANT : AUTO-SPIRALIZER^{MC} | **DISQUE DE COUPE** : FETTUCCHINI
DONNE : 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

AÏOLI AU RAIFORT ÉPICÉ

2 cuillères à table de raifort préparé
 150 g de mayonnaise
 2 cuillères à thé de sriracha, et plus encore, si désiré

TRESSES D'OIGNONS

180 ml d'huile végétale
 2 petits oignons jaunes épluchés
 70 g de farine tout-usage
 1 cuillère à table de fécule de maïs
 1 cuillère à thé de sel
 ½ cuillère à thé de poivre noir

INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients de l'aïoli dans un bol et fouetter jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène; mettre de côté.
- 2 Faire chauffer l'huile à 185 °C ou jusqu'à ce qu'elle mijote dans une grande poêle profonde.
- 3 Placer la lame à fettuccini sur le bol de récupération assemblé et assembler le couvercle de la trappe. Placer l'oignon dans la trappe; le fixer sur l'axe du disque de coupe. Pilon fermement en place. Sélectionner MARCHE/ARRÊT et transformer l'oignon. Transférer les tresses d'oignon dans un bol. Répéter le processus avec le deuxième oignon.
- 4 Mélanger les tresses d'oignon à la farine et la fécule de maïs en veillant à les enrober uniformément. Secouer tout excès du mélange de farine. Placer les tresses d'oignons enrobées dans l'huile chaude en lots. Faire cuire jusqu'à ce que la couleur devienne brun doré, ce qui prend environ de 3 à 4 minutes.
- 5 Retirer les tresses d'oignons de la poêle et les égoutter sur du papier absorbant. Assaisonner de sel et de poivre et servir avec de l'aïoli au raifort épicé.

SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Utiliser comme garniture sur votre salade ou soupe préférée.



SALADE DE BETTERAVES RÔTIÉS

PRÉP. : 7 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 20 MINUTES
CONTENANT : AUTO-SPIRALIZER^{MC} | **DISQUE DE COUPE** : SPAGHETTI
DONNE : 3 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

VINAIGRETTE

1 cuillère à table de vinaigre au xérès
2 cuillères à table de jus d'orange
1 cuillère à thé d'échalotes hachées
¼ cuillère à thé de sucre
90 ml d'huile d'olive extravierge
Sel et poivre, au goût

SALADE

3 betteraves moyennes rouges ou jaunes pelées et taillées
2 cuillères à table d'huile d'olive
½ cuillère à thé de sel
¼ cuillère à thé de poivre noir moulu
60 g de roquette
½ petit oignon rouge pelé et coupé en tranches fines
2 grosses oranges navel pelées, tranchées et épépinées
1 contenant (85 g) de chèvre émietté
30 g de noix de Grenoble grossièrement hachées

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Placer tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol et fouetter jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène; mettre de côté.
- 3 Placer la lame à spaghetti sur le bol de récupération assemblé et assembler le couvercle de la trappe. Placer la betterave dans la trappe; la fixer sur l'axe du disque de coupe. Pilon fermement en place. Sélectionner MARCHE/ARRÊT et transformer la betterave. Transférer les nouilles de betterave dans un bol. Répéter le processus avec les deuxième et troisième betteraves.
- 4 Mélanger les nouilles de betterave avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Étendre uniformément sur une tôle. Faire cuire de 8 à 10 minutes en agitant à mi-parcours. Retirer du four et mettre de côté.
- 5 Mélanger la roquette et l'oignon rouge dans un bol avec 2 cuillères à table de vinaigrette. Mélanger les betteraves dans un bol avec 1 cuillère à table de vinaigrette.
- 6 Disposer les légumes verts sur des assiettes. Garnir avec les betteraves, les oranges, le fromage de chèvre et les noix de Grenoble. Arroser avec le reste de la vinaigrette.



SALADE AU BROCOLI, À LA CAROTTE ET AU CARI

PRÉP. : 20 MINUTES

CONTENANT : AUTO-SPIRALIZER^{MC} | **DISQUE DE COUPE** : SPAGHETTI

DONNE : 3 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

VINAIGRETTE

173 g de yogourt grec nature

1 cuillère à table de vinaigre de vin blanc

1 cuillère à table de jus d'orange

1 cuillère à thé de poudre de curry

1 cuillère à thé de sel

1 cuillère à thé de poivre noir moulu

SALADE DE CHOU

2 grandes tiges de brocoli taillées et pelées

2 grosses carottes pelées

½ petit chou rouge tranché finement

¼ d'oignon rouge pelé et haché

75 g de raisins secs dorés

30 g d'amandes blanchies effilées

2 cuillères à table de persil à feuilles plates frais haché

INSTRUCTIONS

- 1** Placer tous les ingrédients de la vinaigrette dans un bol et fouetter jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène; mettre de côté.
- 2** Placer la lame à spaghetti sur le bol de récupération assemblé et assembler le couvercle de la trappe. Placer la tige de brocoli dans la trappe; la fixer sur l'axe du disque de coupe. Pilon fermement en place. Sélectionner MARCHE/ARRÊT et transformer la tige de brocoli. Transférer les nouilles de brocoli dans un bol. Répéter le processus avec la deuxième tige de brocoli et les deux carottes.
- 3** Placer les nouilles de brocoli, les nouilles de carotte et le chou dans un grand bol à mélanger. Ajouter la vinaigrette et mélanger les ingrédients pour les combiner.
- 4** Mélanger avec les oignons, les raisins secs, les amandes et le persil avant de servir.



LANGOUSTES AUX NOUILLES DE COURGETTE

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 15 MINUTES

CONTENANT : AUTO-SPIRALIZER^{MC} | **DISQUE DE COUPE** : FETTUCCINI

DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 courgettes moyennes taillées à 10 cm de long avec les extrémités coupées uniformément

3 cuillères à table d'huile d'olive extravierge divisée

2 échalotes émincées

1 gousse d'ail hachée et émincée

$\frac{3}{4}$ cuillère à thé de sel casher

$\frac{1}{2}$ cuillère à thé de poivre

340 g crevettes crues, décortiquées et déveinées, avec la queue enlevée

125 ml de vin blanc sec

Jus d'un citron

10 g de persil à feuilles plates frais haché

2 cuillères à table de beurre non salé

Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

- 1** Placer la lame à fettuccini sur le bol de récupération assemblé et assembler le couvercle de la trappe. Placer la courgette dans la trappe; la fixer sur l'axe du disque de coupe. Mettre le pilon fermement en place. Sélectionner MARCHE/ARRÊT et procéder à la transformation de la courgette en nouilles. Transférer les nouilles de courgette dans un bol. Répéter le processus avec les deuxième et troisième courgettes.
- 2** Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cuillère à table d'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les nouilles de courgette et faire sauter de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre. Transférer les nouilles de courgette dans un bol et les mettre de côté.
- 3** Ajouter 2 cuillères à table d'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen vif. Ajouter des échalotes, de l'ail, du sel et du poivre. Faire sauter pendant 1 minute. Ajouter les crevettes et les faire cuire de 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient roses.
- 4** Ajouter le vin dans la poêle et porter à ébullition. Faire cuire jusqu'à ce que le volume soit réduit de moitié, pendant 1 à 2 minutes. Ajouter le jus de citron, le persil et le beurre et remuer pour les incorporer. Ajouter les courgettes et les mélanger soigneusement avec la sauce jusqu'à ce que le mélange soit chaud. Assaisonner de sel et de poivre au goût. Servir chaud.



SIMPLE SOUPE POULET ET NOUILLES

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 15 À 20 MINUTES

CONTENANT : AUTO-SPIRALIZER^{MC} | **DISQUE DE COUPE** : SPAGHETTI

DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 grosses carottes pelées avec les extrémités coupées

1 petite courgette taillée à 10 cm de long avec les extrémités coupées uniformément

2 cuillères à table d'huile d'olive divisées

Sel et poivre, au goût

230 g de filets de poitrine de poulet crus et coupés en dés

1 gousse d'ail pelée et émincée

2 branches de céleri hachées

1 petit oignon pelé et haché

1,25 L (5,2 tasses) de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium

1 cuillère à thé de thym frais haché

2 feuilles de laurier

2 cuillères à table de feuilles de persil frais haché

INSTRUCTIONS

- 1 Placer la lame à spaghetti sur le bol de récupération assemblé et assembler le couvercle de la trappe. Placer la carotte dans la trappe; la fixer sur l'axe du disque de coupe. Pilon fermement en place. Sélectionner MARCHE/ARRÊT; et transformer la carotte. Retirer tous les aliments du Ninja Spiralizer et les mettre de côté. Répéter avec les deuxièmes carotte et la courgette. Placer la carotte et la courgette dans des bols séparés.
- 2 Faire chauffer 1 cuillère à table d'huile d'olive dans une marmite à feu moyen. Assaisonner le poulet avec du sel et du poivre et l'ajouter dans la marmite. Faire cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que le tout prenne une teinte dorée. Retirer le poulet de la casserole et le mettre de côté.
- 3 Ajouter le reste d'huile d'olive, d'ail, de céleri et d'oignon dans la casserole. Faire cuire pendant 2 à 3 minutes, en remuant de temps en temps.
- 4 Ajouter le bouillon, le thym et les feuilles de laurier dans la marmite. Augmenter le feu et porter à ébullition. Ajouter le poulet et les nouilles aux carottes. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 5 Ajouter les nouilles de courgettes à la marmite et laisser mijoter la soupe pendant 2 minutes supplémentaires, ou jusqu'à ce que la courgette soit tendre. Incorporer le persil frais.

« BRISER LA GLACE » N'AURA JAMAIS ÉTÉ AUSSI FACILE.

Glaçons, fruits entiers et légumes. Tout est prêt. Avec la technologie Total Crushing^{MC}, pulvériser les ingrédients les plus difficiles pour créer des résultats délicieux et onctueux à tout coup.



MÉLANGEUR TOTAL CRUSHING^{MC}



BOOSTER OU NE PAS BOOSTER?

Le basculement du bouton Auto-iQ^{MC} Boost vous permet de choisir la consistance pour chaque recette. Utiliser ce guide simple pour les programmes Auto-iQ^{MC} qui sont compatibles avec les recettes faites dans le mélangeur Total Crushing^{MC}

SMOOTHIE



Besoin de fruits surgelés? Sélectionner **BOOST OUI** pour obtenir les plus onctueux résultats. En revanche, pour les fruits frais, l'option **BOOST NON** sera suffisante.

BOISSONS GLACÉES



Sélectionner **BOOST OUI** pour une consistance plus fouettée. Si une consistance plus solide est désirée, sélectionner **BOOST NON**.

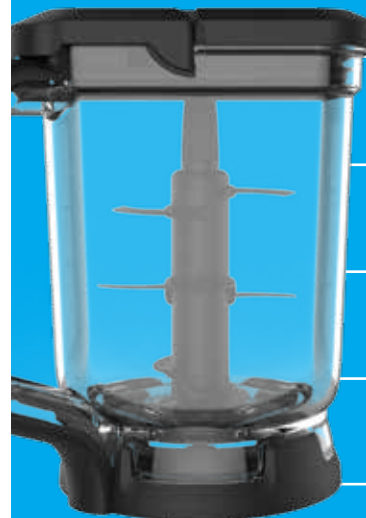
EXTRAIRE



Sélectionner **BOOST OUI** si votre recette contient des ingrédients fibreux à peau ou à graines. Sinon, sélectionner **BOOST NON**.

CONSEILS POUR VOTRE PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}

Lors du remplissage du pichet, veiller à ce que les ingrédients ne dépassent pas la ligne maximale de remplissage.



5



Garnir de glaçons ou d'ingrédients surgelés.

4



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

3



Ensuite, verser le liquide ou le yogourt. Pour obtenir une substance moins épaisse ou une boisson qui se rapproche d'un jus, ajouter du liquide en quantité souhaitée.

2



Ensuite, ajouter les légumes feuillus et les fines herbes.

1



Commencer par ajouter les fruits frais et les légumes.

TRUCS POUR LE REMPLISSAGE

Placer les ingrédients mous et à haute teneur en eau au fond, et les glaçons et les ingrédients surgelés sur le dessus. Ceci crée un vortex dans le pichet qui conduit à une pulvérisation plus onctueuse des ingrédients surgelés.

TRUCS DE PRÉPARATION

Pour obtenir de meilleurs résultats, couper les ingrédients en morceaux d'un pouce. Ne pas placer les ingrédients congelés en premier dans le pichet.



BOISSON RAFRAÎCHISSANTE DES TROPIQUES

PRÉP. : 10 MINUTES

CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}

DONNE : 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

200 g de morceaux d'ananas

½ piment jalapeno épépiné

1 morceau de 1,25 cm de gingembre frais pelé

½ de concombre anglais pelé et coupé en quartiers

Jus de 1,5 lime

350 ml d'eau de noix de coco

150 ml de tequila Silver

3 cuillères à table de nectar d'agave

¼ de cuillère à thé de coriandre moulue

490 g de morceaux de mangue congelés

200 g de glaçons

Tranches de concombre pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients, sauf les tranches de concombre, dans le pichet dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI BOISSON GLACÉE.
- 3 Verser dans des verres et garnir d'une tranche de concombre.



BLOODY MARY CLASSIQUE

PRÉP. : 8 MINUTES

CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}

DONNE : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

470 ml de purée de tomates

1 citron pelé, coupé en deux et épépiné

2 cuillères à table de raifort préparé

2 cuillères à thé de sauce Worcestershire

1 cuillère à thé de sauce piquante

1 cuillère à thé de poivre noir moulu

¼ cuillère à thé de sel de céleri

175 ml de vodka

520 g de glaçons pour servir

6 branches de céleri pour garnir

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients, sauf les glaçons et les branches de céleri, dans le pichet dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI BOISSON GLACÉE.
- 3 Verser le Bloody Mary sur des glaçons dans des verres et garnir d'une tige de céleri.



MOJITO AUX BLEUETS, AU MIEL ET AU CONCOMBRE

PRÉP. : 5 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}
DONNE : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

¼ de concombre anglais haché
350 g de bleuets
2 cuillères à table de menthe fraîche sans la tige
175 ml de jus de poire
250 ml de rhum léger
2 c. à table de miel
390 g de glaçons

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le pichet dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI BOISSON GLACÉE.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

Pour garnir, placer un morceau de gingembre cristallisé sur le bord de chaque verre.

MARTINI AU SAKÉ, AU GINGEMBRE ET À LA POIRE

PRÉP. : 10 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}
DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 poire surgelée, pelée et évidée
½ cuillère à thé de gingembre frais râpé
500 ml de jus de poire
125 ml (½ tasse) de saké
1 cuillère à table de nectar d'agave
130 g de glaçons

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le pichet dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI BOISSON GLACÉE.
- 3 Verser dans des verres à martini refroidis.



MARGARITA AUX AGRUMES FRAIS

PRÉP. : 5 MINUTES

CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}

DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 lime pelée, coupée en deux et épépinée
- 1 citron pelé, coupé en quartiers et épépiné
- 75 ml de jus d'orange
- 60 ml de triple sec
- 150 ml de tequila
- 500 g de glaçons

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le pichet dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner Auto-iQ^{MC} BOOST OUI BOISSON GLACÉE.



SOUPE AU CHEDDAR ET CHOU-FLEUR

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 40 MINUTES

CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}

DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 400 g de fleurons de chou-fleur
- ½ petit oignon pelé et coupé en quartiers
- 500 ml de lait à faible teneur en matières grasses
- 85 g de fromage cheddar blanc râpé, et un peu plus pour la garniture
- 1 cuillère à thé de poudre d'oignon
- ¼ cuillère à thé de noix de muscade râpée, et un peu plus pour la garniture
- Sel et poivre, au goût
- Croûtons, pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1 Faire cuire à la vapeur le chou-fleur avec l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit environ 15 minutes. Laisser refroidir à la température ambiante.
- 2 Placer le chou-fleur et l'oignon refroidis avec le reste des ingrédients dans le pichet.
- 3 Sélectionner MARCHE/ARRÊT jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 4 Transférer la soupe dans une casserole, ajuster l'assaisonnement et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange soit chaud.
- 5 Garnir chaque portion avec du fromage râpé, de la noix de muscade et des croûtons supplémentaires.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS CHAUDS.



SOUPE REGAIN D'ÉNERGIE

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 10 MINUTES

CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}

DONNE : 3 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 poivrons rouges grillés, pelés et refroidis
15 g de tomates séchées
2 gousses d'ail pelées
60 ml de vin blanc
¼ bouquet de persil italien taillé
250 ml de bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
Sel et poivre, au goût
Vinaigre balsamique pour garnir
Croûtons, pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients, sauf le vinaigre balsamique, dans le pichet dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner MARCHE/ARRÊT jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 3 Transférer la soupe dans une casserole moyenne et laisser mijoter jusqu'à ce qu'elle soit chaude, soit pendant environ 10 minutes. Servir dans des bols garnis avec un filet de vinaigre balsamique et des croûtons.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS CHAUDS.



CRÈME DE BROCOLI

FAIRE TREMPER : 2 HEURES | **PRÉPARATION** : 10 MINUTES

CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}

DONNE : 3 PORTIONS

INGRÉDIENTS

200 g de noix de cajou crues trempées dans l'eau pendant 2 heures et égouttées
1 litre de bouillon de légumes divisé
950 g de brocoli cuit à la vapeur et refroidi
1 cuillère à thé de poudre d'ail
Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le pichet dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner MARCHE/ARRÊT jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 3 Transférer la soupe dans une casserole. Laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange soit entièrement réchauffé.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS CHAUDS.



SOUPE AUX TOMATES ROMA ET À L'AIL RÔTI

PRÉP. : 5 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 15 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}
DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 boîtes (400 g chacune) de tomates entières pelées
4 gousses d'ail pelées
3 cuillères à table de pâte de tomates
½ emballage (environ 170 g) de tofu soyeux
3 cuillères à table d'huile d'olive extravierge
½ cuillère à thé de sel
¼ cuillère à thé de poivre noir moulu
250 ml de bouillon de légumes
1 cuillère à table de feuilles de basilic frais

INSTRUCTIONS

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le pichet dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionner MARCHE/ARRÊT jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 3 Transférer le contenu dans une grande casserole et laisser mijoter à feu moyen doux pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit chaud.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SOUPE À LA CITROUILLE ET AU CARI

PRÉP. : 20 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 30 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}
DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 cuillère à thé d'huile d'olive
1 oignon blanc haché
1 morceau de 1,25 cm de gingembre frais pelé et émincé
1 cuillère à table de poudre de curry
1 boîte (425 g) de purée de citrouille
350 ml de bouillon de légumes
350 ml de lait de coco filtré d'une boîte en carton
2 cuillères à thé de miel
½ cuillère à thé de sel
Croustilles de chou vert, pour garnir

INSTRUCTIONS

- 1 Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon, le gingembre et le curry en poudre. Faire sauter et remuer, jusqu'à ce que les ingrédients soient ramollis.
- 2 Ajouter la citrouille, le bouillon de légumes, le lait de coco, le miel et le sel dans la casserole. Remuer et laisser mijoter pour combiner les saveurs pendant environ 15 minutes. Laisser refroidir à la température ambiante.
- 3 Placer le mélange de citrouille refroidi dans le pichet.
- 4 Sélectionner MARCHE/ARRÊT jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 5 Reverser la soupe dans la casserole et laisser mijoter jusqu'à ce que le mélange soit chaud.
- 6 Servir dans des bols garnis de croustilles de chou vert.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

NINJA^{MD}



NINJA est une marque de commerce déposée de SharkNinja Operating LLC.

4 en 1 KITCHEN SYSTEM, AUTO IQ, AUTO-IQ BOOST, AUTO-SPIRALIZER, HIGH-SPEED BLENDER, NINJACCINO, PRECISION PROCESSOR, PRO EXTRACTOR BLADES et TOTAL CRUSHING sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.