

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



NINJA Foodi™

**POWER BLENDER
& PROCESSOR SYSTEM**

with Nutrient Extractor*

15+ delicious recipes



*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.

Your guide to blending, prepping, and mixing like a Foodi.™

Welcome to the Ninja® Foodi™ Power Blender & Processor System recipe book. From here you're just a few pages away from recipes, tips, tricks, and helpful hints to give you the confidence to make everything from frozen drinks to smoothies, salsas, and cookie dough—all in your Nutrient Extraction* Cup and pitcher. Now let's get started.

For more exciting delicious recipes,
visit ninjakitchen.com

Table of Contents

| | |
|------------------------------------|----|
| USING THE NUTRIENT EXTRACTION* CUP | 2 |
| LOAD IT UP | 3 |
| SMOOTHIE BOWLS FOR A CROWD | 4 |
| SMOOTHIE BOWL COLOR GUIDE | 5 |
| BLENDING 101 | 6 |
| FOOD PREP 101 | 7 |
| DOUGH BASICS 101 | 8 |
| PIZZA DOUGH KICKSTARTER | 12 |
| CHOOSE YOUR OWN ADVENTURES | 14 |
| SMOOTHIE BOWLS | 20 |
| DRINKS | 24 |
| ENTREES | 26 |
| BREADS | 34 |
| DESSERTS | 36 |
| SMOOTHIES & EXTRACTIONS | 40 |



*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.

Using the Nutrient Extraction* Cup

Tips to help you create smoothies and nutrient extractions* to take on the go.

Use the **SMOOTHIE** program to combine your favorite fresh or frozen ingredients, liquids, and powders.

Use the **EXTRACT** program for tough, leafy, or fibrous whole fruits and vegetables, including their skins, seeds, and stems.

*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.

Load it up

Do not go past the MAX LIQUID line when loading the cup.

Overfilling ingredients may harm the unit when in use. If you feel resistance when attaching the Hybrid Edge™ Blades Assembly to the cup, remove some ingredients.



PREP TIPS
For best results, cut ingredients in 2.5 cm pieces. Place frozen ingredients in the cup last.



Smoothie bowls for a crowd

USING THE PITCHER



1.

With the Stacked Blade Assembly installed in the pitcher, add milk, or milk alternative such as soy, coconut, almond, or oat milk up to the **500 ml line**.

ALWAYS DO THIS FIRST.



2.

Add **frozen fruit, directly from freezer**, and/or açaí or dragon fruit packets up to the **1 300 ml line**.

Cut larger fruit, like bananas, in quarters.

If using açaí or dragon fruit packets, thaw slightly and cut in quarters.



3. (Optional)

Amplify your base by adding 2 scoops of yogurt, flavor powder, protein powder, and/or nut butter.



4.

Install lid, then install pitcher on the motor base. Use the dial to select **BOWL** and press ►/■. If more blending is needed, run on Speed 10 until combined.

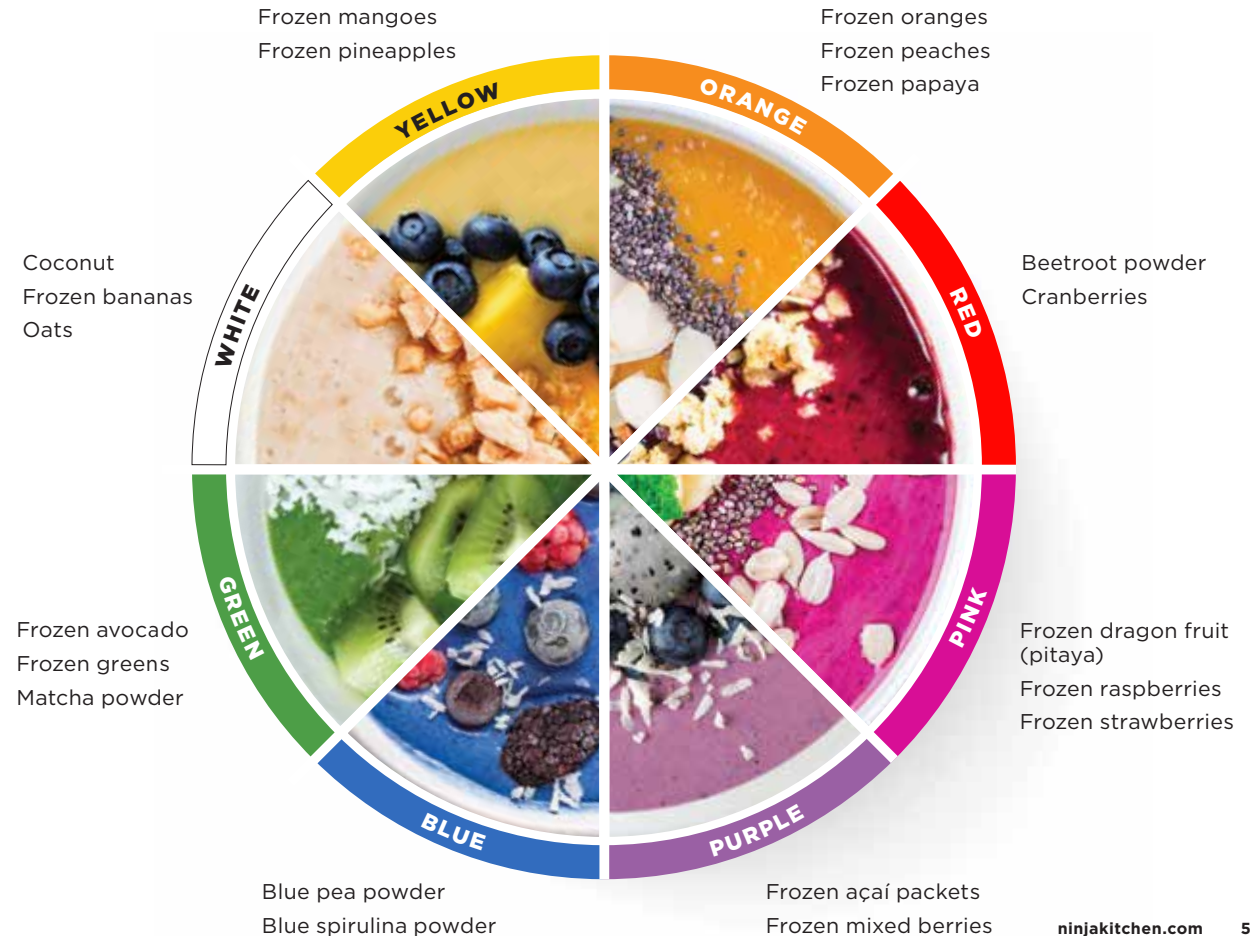
5.

After blending is complete, remove lid and blade assembly. Serve in separate bowls then add your favorite toppings, such as coconut flakes, granola, fresh bananas, berries, and agave nectar.



Smoothie bowl color guide

Trying to make your bowl pop in a certain color? Use this ingredient guide to achieve the look you want.



Blending 101

Tips to set yourself up for blending success.

Do not go past the MAX LIQUID line when loading the pitcher.

Overfilling the pitcher with ingredients may harm the unit when in use. For best and smoothest results, follow the loading order 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 with fresh fruits and vegetables. For best results, cut into 1" pieces.



Food prep 101

Tips to simplify your food processing and chopping.

Total Crushing® and Chopping Blade Assembly (Stacked Blade)



PREPPING VEGETABLES

- Cut both ends off ingredients and remove any outer peels or skins.
- Cut ingredients such as carrots, cucumber, celery, and zucchini in 5 cm pieces, and broccoli or cauliflower florets into 2 cm pieces. Cut ingredients such as onions in quarters.



PREPPING MEAT

- Trim excess fat and connective tissue. Cut meat in 5 cm cubes.

CHOP PROGRAM

- Timed pulses and pauses give you consistent chopping results.
- Run program once for a large chop, twice for a small chop, and three times for a mince.



WARNING: Stacked Blade Assembly is sharp and not locked in place. Before pouring, carefully remove Stacked Blade Assembly. Failure to do so will result in a risk of laceration. Refer to the Ninja Owner's Guide for additional information.

Dough basics 101

Tips and tricks for creating the perfect dough.



Visit foodblenderrecipes.com for dough recipes.



KNEADING

Once a dough ball forms, remove it from the pitcher and place it on a lightly floured surface. Hand-knead the dough ball by folding the dough in half toward you. Then, using the palms of your hands, push the dough away from you. Re-fold, then turn dough ball 45 degrees and repeat. Kneading is complete when the dough is no longer sticky, is smooth on the outside, and bounces back when pressed with your fingers.

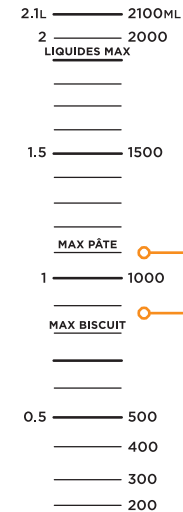


PROOFING

Usually done for breads, proofing is when the dough is allowed to **rest and rise** one last time before baking. It gives bread a light and airy texture. To create ideal proofing conditions, heat oven to 75°C. Place dough ball in a greased oven-safe bowl and cover loosely with plastic wrap. Once the oven has reached temperature, turn the oven off and place the bowl in the oven. Allow to proof in the residual heat until dough has doubled in size.



Dough Blade Assembly



For best dough mixing results, do not exceed the **MAX** dough lines, **DOUGH MAX** (MAX PÂTE) and **COOKIE MAX** (MAX BISCUIT), when filling the Pitcher. If a recipe exceeds these **MAX** lines, we recommend reducing the recipe by half. Refer to the chart below for unit conversions.

KITCHEN CONVERSION CHART

| ORIGINAL AMOUNT | HALF THE AMOUNT |
|-----------------|-----------------|
| 240 ml | 120 ml |
| 180 ml | 90 ml |
| 160 ml | 80 ml |
| 120 ml | 60 ml |
| 80 ml | 40 ml |
| 60 ml | 2 tbsp |
| 1 tbsp | 1 1/2 tsp |
| 1 tsp | 1/2 tsp |
| 1/2 tsp | 1/4 tsp |
| 1/4 tsp | 1/8 tsp |

Dough basics 101 cont.

Loading tips for making different doughs and batters.



COOKIES

Unit can make a max of 24 (28 g) cookies at a time.

- 1 Add sugars, cubed softened butter, eggs, and liquids (such as vanilla extract). Use the dial to select DOUGH, then press ►/■.
- 2 Add all dry ingredients and run the DOUGH program again. If more mixing is needed, run on Speed 2 until combined.
- 3 Remove dough blade and add mix-ins (such as chocolate chips, raisins, and nuts). Stir to combine.



BISCUITS, PIES & SCONES

Unit can make a max of 8 biscuits of scones or one 30 cm round pie crust at a time.

- 1 First add dry ingredients, cubed cold butter or shortening. Use the dial to select DOUGH, then press ►/■.
- 2 Add cold liquids (such as cold milk or water) and run the DOUGH program again. If more mixing is needed, run on Speed 2 until combined.
- 3 Remove dough ball and knead to combine, if needed.



PIZZAS, PRETZELS, BAGELS & BREAD DOUGHS

Unit can make a max of one 30 cm round pizza, 8 pretzels or bagels, or one loaf bread at a time.

- 1 First add liquids (such as water), yeast, and oil. Then add dry ingredients. Use the dial to select DOUGH, then press ►/■.
- 2 Remove dough ball and knead to combine, if needed.



CAKES, BROWNIES, MUFFINS & QUICK BREADS

Unit can make a max of one 30 cm round cake, one 20 cm x 20 cm pan brownies, 12 muffins, or one 20 cm x 10 cm loaf of quick bread, such as banana bread or pumpkin bread.

- 1 Add sugars, softened cubed butter/oils, eggs, and liquids (such as vanilla extract). Use the dial to select DOUGH, then press ►/■.
- 2 Add all dry ingredients and run the DOUGH program again. If more mixing is needed, run on Speed 2 until combined.
- 3 Add mix-ins (such as chocolate chips, raisins, and nuts). Press iQ/Manual and with Speed 1 selected, press ►/■. Blend until combined.

DOUGH TOO DRY?

Add room temperature water 1 tablespoon at a time and pulse. Continue adding water until a dough ball forms.

DOUGH TOO WET?

Add 1 tablespoon of flour at a time and pulse. Continue adding flour until dough releases from side of pitcher and dough ball forms.

DOUGH KICKSTARTER

Pizza Dough

PREP: 20 MINUTES | **RISE:** 45 MINUTES
CONTAINER: 2.1 L PITCHER | **BAKE:** 20-25 MINUTES

INGREDIENTS

| | |
|---------------------------------|-------------------------|
| 1 (7 g) packet active dry yeast | 110 ml olive oil |
| 1 teaspoon granulated sugar | 340 g all-purpose flour |
| 240 ml warm water (40°-45°C) | 1 teaspoon kosher salt |

DIRECTIONS



Install the dough blade in the 2.1 L Pitcher. Place the yeast, sugar, and warm water in the pitcher and allow to sit for 5 minutes.



After 5 minutes, add the olive oil, flour, and salt. Install the lid, then select DOUGH and press ►/■.



Remove dough ball from pitcher and knead for two minutes. Refer to the Dough basics 101 page for information on how to knead.

TIP Dough too dry? Dough too wet? Add 1 tablespoon of water or flour at a time and pulse until combined.



Place dough ball in a lightly oiled bowl. Cover loosely with plastic wrap and allow to rise for 45 minutes or until dough has doubled in size. Refer to the Dough basics 101 page for tips on how to rise/proof the dough.



Once dough ball has risen, preheat oven to 220°C. Roll dough out into a 30 cm round and place on a greased baking sheet.



Add your favorite pizza toppings and bake for 20 to 25 minutes or until golden brown.

TIP For best cleaning results, wash the pitcher, lid, and blade assembly in the dishwasher.

Choose your own adventures



Quick bread or muffins

Step 1

1 Install Stacked Blade in pitcher

2 Pick 1 fruit or veggie:

- 190 g fruit or veggies, cut in 5 cm pieces, such as:
 - Banana, apple, pear, peach, mango
 - Carrot, zucchini, cooked pumpkin, cooked sweet potato, cooked butternut or acorn squash
- 2 tablespoons cold water (only if using raw veggies)

3 Run CHOP program twice

Step 2

1 Swap out Stacked Blade for Dough Blade

2 Add all ingredients:

- 2 eggs
- 110 ml canola oil
- 200 g granulated sugar
- 50 g brown sugar
- 1 teaspoon extract of choice: vanilla lemon, orange, almond

3 Run DOUGH program once



Step 3

1 Add ingredients:

- 250 g flour
- 2 teaspoons baking powder
- Seasoning/spices of choice (cinnamon, nutmeg, ground ginger)

2 Run DOUGH program once

- If more mixing is needed, run on Speed 2 until combined.

TIP Use a rubber spatula to scrape down sides of pitcher, as needed.

Step 4

1 Add mix-ins, such as:

- 60 g walnuts, pecans, chocolate chips, dried fruit, and/or seeds

2 Use Manual Speed 1, select ►/■; blend until combined

3 Pour into prepared baking dish and bake at 175°C:

- 12 muffins: 15-20 minutes
- One 20 cm x 10 cm loaf: 50-60 minutes

Chopped salads



Step 1

- 1 **Install Stacked Blade in pitcher**
- 2 **Add ingredients:**
 - 1/2 small onion, peeled, cut in 5 cm pieces
 - 1 stalk celery, cut in 5 cm pieces
 - 1 pickle, cut in 5 cm pieces
 - 25 g fresh herbs: parsley, cilantro, basil dill
- 3 **Run CHOP program twice**

TIP Use a rubber spatula to scrape down sides of pitcher, as needed.

Step 2

- 1 **Swap out Stacked Blade for Dough Blade**
- 2 **Pick a protein, such as:**
 - 450 g cooked chicken or turkey, cut in 5 cm pieces
 - 4 cans (150 ml each) tuna or crab meat, drained
 - 450 g smoked salmon
 - 12 hard-boiled eggs, whole

Step 3

- 1 **Add ingredients:**
 - 55 g - 110 g mayo, yogurt, or dressing
 - 2 tablespoons mustard
 - Juice of 1 lemon
- 2 **Add optional seasonings and mix-ins, such as:**
 - Curry powder, chipotle powder, paprika, cumin and/or ranch dressing
 - 30 g nuts and/or dried fruit
- 3 **Use Manual Speed 1, select ►/■; blend until desired consistency is reached**

Step 4

- 1 **Serve:**
 - In sandwiches
 - On toast
 - On beds of lettuce

Meat dishes



Step 1

- 1 **Install Stacked Blade in pitcher**
- 2 **Add ingredients:**
 - 1/2 small onion, peeled, cut in 5 cm pieces
 - 2 cloves garlic, peeled
 - 25 g fresh parsley leaves
- 3 **Run CHOP program twice**

TIP Use a rubber spatula to scrape down sides of pitcher, as needed.

Step 2

- 1 **Swap out Stacked Blade for Dough Blade**
- 2 **Pick a protein, such as:**
 - 450 g ground beef, turkey, pork, chicken, or lamb

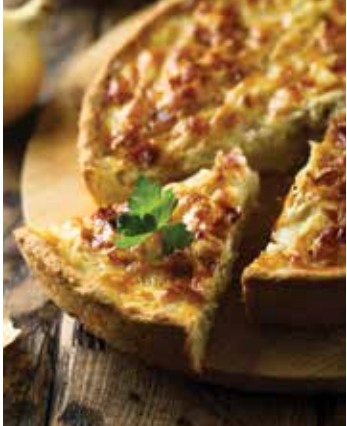
Step 3

- 1 **Add ingredients (meatloaf and meatballs only):**
 - 1 egg, 60 ml milk, and 55 g bread crumbs
- 2 **Add optional seasonings & mix-ins, such as:**
 - Chipotle powder, taco seasoning, Italian seasoning
 - 60 g shredded cheese of choice
- 3 **Use Manual Speed 1, select ►/■. Blend until desired consistency is reached**

Step 4

- 1 **Shape into meatballs or patties or place in a prepared loaf pan, then cook until internal temperature reaches 75°C.**
 - One 20 cm x 10 cm meatloaf: 175°C for 40 minutes
 - 12 meatballs: 190°C for 30-40 minutes
 - 4 burgers: medium-high heat for 5-10 minutes

Egg dishes



Step 1

1 Install Stacked Blade in pitcher

2 Add all ingredients:

- 1/2 small onion, peeled, cut in 5 cm pieces
- 1/2 small bell pepper, cut in 5 cm pieces
- 25 g fresh parsley leaves

3 Run CHOP program twice

TIP Use a rubber spatula to scrape down sides of pitcher, as needed.

Step 2

1 Swap out Stacked Blade for Dough Blade

2 Add all ingredients:

- 8 eggs
- 60 ml milk
- 120 g shredded cheese of choice
- 120 g heavy cream (quiches and stratas only)

Step 3

1 Add mix-ins, such as:

- 150 g cooked veggies or meat: Asparagus, broccoli, kale, spinach, butternut squash, cauliflower, tomato, zucchini, sweet potato, sausage, ham, bacon

2 Use Manual Speed 1, select ►/■; blend until desired consistency is reached

Step 4

1 Pour into prepared baking dish and bake at 190°C:

- Muffin tin frittatas: 20–25 mins
- One 23 cm quiche: 45–55 mins
- One 20 cm x 20 cm strata: 30–35 mins

Veggie dishes



Step 1

1 Install Stacked Blade in pitcher

2 Pick 2 veggies, such as:

- 1/2 small onion, peeled, cut in 5 cm pieces
- 1/2 small bell pepper, cut in 5 cm pieces
- 1 stalk celery, cut in 5 cm pieces
- 1/2 carrot, cut in 5 cm pieces

3 Pick 2 aromatics (optional):

- 2 cloves garlic, peeled
- 2 cm piece of ginger, peeled
- 25 g fresh parsley leaves
- 25 g fresh cilantro leaves

4 Run CHOP program twice

TIP Use a rubber spatula to scrape down sides of pitcher, as needed.

Step 2

1 Select a vegetable, such as:

- 1 can beans 450 ml, drained, such as black beans, chickpeas
- 350 g cooked broccoli
- 350 g cooked cauliflower
- 1 can 400 ml jackfruit, drained, shredded

2 Run CHOP program twice

Step 3

1 Swap Stacked Blade for Dough Blade

2 Choose binding ingredients:

- 1 450 ml can beans, drained, such as black beans, chickpeas
- 1 egg and 55 g bread crumbs
- OR
- 60 g - 120 g shredded cheese
- 1 egg and 55 g bread crumbs

3 Add optional seasonings & mix-ins, such as:

- Taco seasoning, curry, BBQ, ranch, chipotle
- 25 g Frozen or fresh, corn, peas or nuts

Step 4

1 Shape into desired form or place in prepared pan, then cook:

- Veggie burgers: medium-high heat for 8 mins
- Veggie tots: 230°C for 20–25 minutes
- Fillings: 200°C for 30–40 minutes
- Stuffing: 200°C for 40–45 minutes



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

DRAGON FRUIT BOWL

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 3-4 SERVINGS

INGREDIENTS

Coconut milk

Frozen dragon fruit

Frozen pineapple chunks

Sweetener of choice, as desired

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

DIRECTIONS

1. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher.
2. Pour coconut milk into the pitcher, filling to the 500 ml line.
3. Add frozen dragon fruit and frozen pineapple and sweetener (optional) up to, but not exceeding, the 1 300 ml line. Install the lid.
4. Select BOWL, then press ►/■. If more blending is needed, run on Speed 10 until combined.
5. Remove lid and stacked blade from pitcher after blending.
6. Decorate with toppings of your choice and serve.



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

MANGO TANGO BOWL

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 3-4 SERVINGS

INGREDIENTS

Whole milk

Frozen mango chunks

Frozen strawberries

Frozen peach slices

Sweetener of choice, as desired

DIRECTIONS

1. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher.
2. Pour whole milk into the pitcher, filling to the 500 ml line.
3. Add frozen mango chunks, frozen strawberries, and frozen peaches and sweetener (optional) up to, but not exceeding, the 1 300 ml line. Install the lid.
4. Select BOWL, then press ►/■. If more blending is needed, run on Speed 10 until combined.
5. Remove lid and stacked blade from pitcher after blending.
6. Decorate with toppings of your choice and serve.

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

FRESH CITRUS MARGARITA

PREP: 10 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 lime, peeled, cut in half, seeds removed

1 lemon, peeled, cut in quarters, seeds removed

80 ml orange juice

60 ml triple sec

155 ml tequila

600 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher, then place all ingredients into the pitcher in the order listed
2. Press iQ/MANUAL, then press ►/■. Turn dial to steadily increase from speed 1 to speed 10 and blend until desired consistency is reached.

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

CRAB CAKES

PREP: 5 MINUTES

CHILL: 15 MINUTES

COOK: 8 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 8 CRAB CAKES

INGREDIENTS

1/2 baguette 170 g, cut in 2 cm cubes

1/2 red bell pepper, cut in quarters

1/2 red onion, peeled, cut in half, ends trimmed

2 cloves garlic, peeled

2 cans (170 ml each) jumbo lump crab meat

55 g mayonnaise

30 g all-purpose flour

Juice of half a lemon

3 green onions, sliced

55 g canola oil

Kosher salt, as desired

Ground black pepper, as desired

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

DIRECTIONS

1. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher.
2. Place cubed baguette in the pitcher. Select PULSE to create bread crumbs. When processing is complete, transfer bread crumbs to a bowl and set aside.
3. Place red pepper, onion, and garlic in the pitcher. Select CHOP and press ►/■. Once processing is complete, run CHOP program again.
4. Remove lid and stacked blade. Transfer chopped vegetable mixture to a mixing bowl. Add crab meat, mayonnaise, flour, lemon juice, green onion, and 100 g of the reserved bread crumbs and mix evenly.
5. Place mixture in the refrigerator to chill for 15 minutes.
6. After mixture has chilled, stir in the remaining bread crumbs, divide mixture into 8 sections, and form into patties.
7. Heat canola oil in a pan over medium-high heat and cook crab cakes for 4 minutes on each side or until golden brown.
8. Remove crab cakes from pan and season with salt and pepper as desired.

TIP For best cleaning results, wash the pitcher, lid, and blade assembly in the dishwasher.



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

MEATBALLS

PREP: 10 MINUTES

COOK: 40 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

60 ml milk

55 g bread crumbs

1/4 small onion, peeled, cut in 5 cm pieces

2 cloves garlic, peeled

25 g parsley leaves, chopped

450 g uncooked ground beef

25 g shredded Parmesan

1/2 teaspoon crushed red pepper

1 egg, beaten

Kosher salt, as desired

Ground black pepper, as desired

2 tablespoons all-purpose flour

1 tablespoon canola oil

1 jar 740 ml marinara or pasta sauce

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

2.1 L
PITCHER



DOUGH BLADE

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 190°C.
2. Combine milk and bread crumbs in a small bowl and set aside.
3. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher. Place onion, garlic, and parsley in pitcher. Select CHOP and press ►/■. Once processing is complete run CHOP program again.
4. Remove stacked blade. Install dough blade.
5. Place beef, bread crumb mixture, Parmesan, chili flakes, egg, salt, and pepper in pitcher.
6. Select Speed 1 and run until desired consistency is reached. Remove lid and dough blade.
7. Using your hands or a 2 cm scoop, form meat mixture into 12 meatballs. Coat in flour.
8. Heat a large sauté pan over medium high heat. Add oil, and cook meatballs until golden brown, turning frequently.
9. Pour pasta sauce into an 20 cm x 20 cm baking dish. Place meatballs into dish and place casserole dish in oven. Cook meatballs for 40 minutes or until the internal temperature reaches 74°C.

TIP For best cleaning results, wash the pitcher, lid, and blade assembly in the dishwasher.



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

CAULIFLOWER FRIED RICE

PREP: 5 MINUTES

COOK: 10 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 2-3 SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 head cauliflower, cut in 2 cm florets
- 2 tablespoons canola oil
- 1 tablespoon garlic, minced
- 1 tablespoon ginger, peeled, grated
- 150 g frozen mixed vegetables (corn, peas, carrots, green beans, etc.)
- 2 tablespoons soy sauce
- Kosher salt, as desired
- Ground black pepper, as desired
- 3 green onions, sliced
- Sesame seeds, for garnish

DIRECTIONS

1. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher. Place cauliflower in the pitcher. Select CHOP and press ►/■. Once processing is complete, run CHOP program again.
2. Heat oil in a pan over medium-high heat, then sauté garlic and ginger until golden brown.
3. Remove lid and stacked blade. Add riced cauliflower, vegetables, soy sauce, salt, and pepper to the pan and cook until cauliflower is tender and vegetables are warmed through, for about 8 minutes.
4. Garnish with green onions and sesame seeds and serve.

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

TIP For best cleaning results, wash the pitcher, lid, and blade assembly in the dishwasher.



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

VEGGIE BURGERS

PREP: 5 MINUTES

COOK: 8 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 4 BURGERS

INGREDIENTS

1/2 red onion, peeled, cut in half

2 cloves garlic, peeled

2 cans black beans, rinsed, drained, divided

1 canned chipotle pepper in adobo sauce,
plus 3 teaspoons adobo sauce

2 teaspoons ground cumin

1 teaspoon kosher salt

1 teaspoon ground black pepper

2 tablespoons salsa

1 egg

55 g panko bread crumbs

80 g corn (fresh, canned, or thawed frozen)

2 tablespoons canola oil

1 head butter lettuce, leaves separated

1 avocado, sliced

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

DIRECTIONS

1. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher. Place onion and garlic in the pitcher. Select CHOP and press ►/■.
2. When program is complete, add half the beans, then add the chipotle pepper, adobo sauce, cumin, salt, pepper, salsa, and egg to pitcher. Select CHOP and press ►/■.
3. Once processing is complete, run CHOP program again.
4. When program is complete, remove stacked blade from pitcher and transfer black bean mixture to a bowl. Add bread crumbs, corn, and remaining black beans to the bowl and combine evenly.
5. Form 4 patties with the mixture. Heat oil in a pan over medium-high heat, then cook burgers for 4 minutes on each side.
6. When cooking is complete, serve burgers nested in lettuce leaves and topped with sliced avocado.

TIP For best cleaning results, wash the pitcher, lid, and blade assembly in the dishwasher.



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

SESAME SEED BUNS

PREP: 10 MINUTES

RISE: 15 MINUTES

BAKE: 13-15 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 8 BUNS

INGREDIENTS

- 1 tablespoon active dry yeast
- 2 tablespoons white sugar
- 235 ml warm water (40–45°C)
- 60 ml warm whole milk (40–45°C)
- 1½ teaspoons kosher salt
- 2 eggs, divided
- 2 tablespoons unsalted butter, softened
- 440 g all-purpose flour
- 1 tablespoon milk
- 1 tablespoon sesame seeds

TIP Dough too dry? Dough too wet? Add 1 tablespoon of water or flour at a time and pulse until combined.

TIP For best cleaning results, wash the pitcher, lid, and blade assembly in the dishwasher.

2.1 L
PITCHER



DOUGH BLADE

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 200°C. Line a baking sheet with parchment paper and set aside.
2. Install dough blade in the 2.1 L Pitcher. Stir together yeast, sugar, warm water, and warm milk and pour into pitcher. Allow to sit for 5 minutes.
3. After 5 minutes, add salt, 1 egg, butter, and flour to the pitcher. Select DOUGH and press ►/■. If more mixing is needed, run on Speed 2 until combined.
4. Transfer dough to a floured work surface and knead a few times with your hands, then form it into a ball. Cut the dough ball into 8 pieces. Shape each piece into a ball and place evenly spaced apart on the prepared baking sheet.
5. Loosely cover the dough balls with a clean kitchen towel and let rise for 15 minutes.
6. While the dough is rising, mix remaining 1 egg with 1 tablespoon milk in a small bowl. After 15 minutes, remove towel and brush the tops of the buns with the egg wash, then sprinkle with sesame seeds.
7. Bake for 13 to 15 minutes or until golden brown.



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

BANANA BREAD

PREP: 5 MINUTES

BAKE: 50-60 MINUTES (LOAF); 20-25 MINUTES (MUFFINS)

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 1 LOAF OR 12 MUFFINS

INGREDIENTS

1-2 over-ripe medium bananas, cut in quarters

2 eggs

110 ml canola oil

200 g white sugar

50 g brown sugar

1 teaspoon vanilla

250 g all-purpose flour

2 teaspoons baking powder

1 teaspoon kosher salt

1 teaspoon ground cinnamon

MIX-INS

Chocolate chips

Chopped nuts, such as walnuts

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

2.1 L
PITCHER



DOUGH BLADE

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350°F. Grease a 20 cm x 10 cm loaf pan or 12-cup muffin tin and set aside.
2. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher. Place banana in the pitcher. Select CHOP and press ►/■. Once processing is complete, run CHOP program again.
3. When program is complete, remove stacked blade. Install dough blade in the pitcher, then add eggs, oil, sugars, and vanilla. Select DOUGH and press ►/■.
4. When program is complete, add remaining ingredients to the pitcher. Select DOUGH and press START/STOP. If more mixing is needed, run on Speed 2 until combined.
5. When program is complete, add 75 g of mix-ins of your choice (optional). Use Manual Speed 1, select ►/■; bend until combined.
6. Pour batter into prepared pan and bake for 50 to 60 minutes (loaf) or 20 to 25 minutes (muffins), or until a wooden toothpick inserted in the center comes out clean.

TIP Use a rubber spatula to scrape down sides of pitcher, as needed.

TIP For best cleaning results, wash the pitcher, lid, and blade assembly in the dishwasher.



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

SNICKERDOODLE COOKIES

PREP: 5 MINUTES

BAKE: 10-15 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 24 COOKIES

INGREDIENTS

1 tablespoon ground cinnamon

250 g white sugar, divided

1 stick (115 g) butter, cut in 1 cm pieces, softened

1 egg

1/2 teaspoon kosher salt

1/2 teaspoon baking soda

190 g all-purpose flour

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 350°F. Stir together cinnamon and 50 g sugar in a small bowl and set aside.
2. Install the dough blade in the 2.1 L Pitcher, then add remaining 200 g sugar, butter, and egg. Select DOUGH and press ►/■.
3. When program is complete, add salt, baking soda, and flour to the pitcher. Select DOUGH and press ►/■. If more mixing is needed, run on Speed 2 until combined.
4. When program is complete, roll dough into 2.5 cm balls, coat evenly with cinnamon-sugar mixture, and place on a cookie sheet.
5. Bake for 10 to 15 minutes or until golden brown.

TIP Use a rubber spatula to scrape down sides of pitcher, as needed.

TIP For best cleaning results, wash the pitcher, lid, and blade assembly in the dishwasher.

2.1 L
PITCHER



DOUGH BLADE



NUTRIENT EXTRACTION* CUP EXCLUSIVE

CREAMSICLE SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

225 g frozen peach slices

1 orange, peeled, cut in quarters, seeds removed

60 g vanilla Greek yogurt

120 ml orange juice

SINGLE-SERVE
CUP



DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 700 ml Single-Serve Cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select SMOOTHIE and press ►/■.
3. Remove blades from cup after blending.

*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.



NUTRIENT EXTRACTION* CUP EXCLUSIVE

MINT PINEAPPLE REFRESHER

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

1/2 green apple, cut in quarters

150 g pineapple, cut in 2.5 cm chunks

1/2 teaspoon lime juice

5 mint leaves

60 ml coconut water

2 ice cubes

SINGLE-SERVE
CUP



DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 700 ml Single-Serve Cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select EXTRACT and press ►/■.
3. Remove blades from cup after blending.

TIP If you're not a fan of mint, or want to enhance the pineapple flavor in this recipe, omit the mint.

*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.



NUTRIENT EXTRACTION* CUP EXCLUSIVE

GINGER ORANGE EXTRACT

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

2.5 cm piece ginger, peeled, cut in quarters

1 orange, peeled, cut in quarters

50 g raspberries

120 ml orange juice

75 g frozen pineapple chunks

75 g frozen mango chunks

SINGLE-SERVE
CUP



DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 700 ml Single-Serve Cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select EXTRACT and press ►/■.
3. Remove blades from cup after blending.

*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.



NUTRIENT EXTRACTION* CUP EXCLUSIVE

GREEN REFRESHER

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

40 g cucumber, cut in 2.5 cm pieces

75 g honeydew, cut in 2.5 cm pieces

2.5 cm piece ginger, peeled, cut in quarters

30 g baby spinach

120 ml coconut water

150 g frozen pineapple chunks

SINGLE-SERVE
CUP



DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 700 ml Single-Serve Cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select SMOOTHIE and press ►/■.
3. Remove blades from cup after blending.

*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.



NUTRIENT EXTRACTION* CUP EXCLUSIVE

SUNSET SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

75 g pineapple, cut in 2.5 cm chunks

1/2 orange, peeled, cut in half

120 ml orange juice

75 g frozen mango chunks

75 g frozen strawberries

SINGLE-SERVE
CUP



DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 700 ml Single-Serve Cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select SMOOTHIE and press ►/■.
3. Remove blades from cup after blending.

*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.

NINJA™ Foodi™

**POWER BLENDER
& PROCESSOR SYSTEM**

with Nutrient Extractor*

SS300C_IG_15Recipe_E_F_REV_Mv2

NINJA and TOTAL CRUSHING are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

HYBRID EDGE and FOODI are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC

*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.

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



NINJATM FoodiTM

**SYSTÈME DE
MÉLANGEUR TURBO
ET DE ROBOT CULINAIRE**

avec extracteur de nutriments*

Plus de 15 recettes délicieuses



*Extraction d'une boisson contenant des vitamines et des nutriments à partir de fruits et de légumes.

Votre guide pour mixer, préparer et mélanger comme un Foodi.™

Voici le livre de recettes Système de robot culinaire et de mélangeur Ninja® Foodi™. À partir d'ici, vous trouverez uniquement des recettes, des astuces et des conseils utiles qui vous donneront la confiance nécessaire pour tout préparer, des boissons glacées aux smoothies, aux salsas et à la pâte à biscuits, le tout dans votre gobelet d'extraction des nutriments* et votre pichet. Allons-y!

Pour d'autres recettes délicieuses,
rendez-vous à ninjakitchen.com

Table des matières

| | |
|--|----|
| UTILISATION DU GOBELET D'EXTRACTION DES NUTRIMENTS* | 2 |
| REMPLEZ-LE | 3 |
| BOLS À SMOOTHIE POUR UN GROUPE | 4 |
| GUIDE DE COULEURS DES BOLS À SMOOTHIE | 5 |
| MÉLANGE 101 | 6 |
| PRÉPARATION DES ALIMENTS 101 | 7 |
| PRÉPARATION DE LA PÂTE 101 | 8 |
| RECETTE DE DÉPART - PÂTE À PIZZA | 12 |
| CHOISISSEZ VOS PROPRES AVENTURES | 14 |
| BOLS À SMOOTHIE | 20 |
| BOISSONS | 24 |
| ENTRÉES | 26 |
| PAINS | 34 |
| DESSERTS | 36 |
| SMOOTHIES ET EXTRACTIONS | 40 |

*Extraction d'une boisson contenant des vitamines
et des nutriments à partir de fruits et de légumes.



24



26



28



32



42



48

Utilisation du gobelet d'extraction des nutriments*

Conseils pour vous aider à créer des boissons frappées et des extractions* nutritives à emporter.

Utilisez le programme SMOOTHIE pour mélanger vos ingrédients frais ou congelés, liquides et poudres préférés.

Utilisez le programme EXTRACT (extraction) pour les fruits et légumes entiers durs, feuillus ou fibreux, y compris leurs pelures, graines et tiges.

*Extraction d'une boisson contenant des vitamines et des nutriments à partir de fruits et de légumes.

Remplissez-le

Ne dépassez pas la ligne MAX LIQUID (capacité liquide maximale) lorsque vous remplissez le gobelet.

Trop d'ingrédients peuvent endommager l'appareil en cours d'utilisation. S'il y a de la résistance en installant le jeu de lames Hybrid Edge™ au gobelet, retirez quelques ingrédients.



CONSEILS DE PRÉPARATION

Pour de meilleurs résultats, coupez les ingrédients en morceaux de 2,5 cm. Placez les ingrédients congelés en dernier dans le gobelet.



Bols à smoothie pour un groupe

UTILISATION DU PICHET



1.

Avec le jeu de lames superposées installé dans le pichet, ajoutez du lait ou un substitut de lait comme du lait de soja, de noix de coco, d'amande ou d'avoine jusqu'à la **ligne des 500 ml**.

COMMENCEZ TOUJOURS PAR CETTE ÉTAPE.



2.

Ajoutez **des fruits congelés directement du congélateur**, tels que des sacs d'açaï ou de pitayas (fruits du dragon), jusqu'à la **ligne des 1 300 ml**.

Coupez les plus gros fruits, comme les bananes, en quartiers.

Si vous utilisez des sachets d'açaï ou de fruits du dragon, décongelez-les légèrement et coupez-les en quartiers.



3. (Facultatif)

Améliorez votre base en ajoutant 2 cuillères de yogourt, de poudre aromatisée, de poudre de protéines et/ou de beurre de noix.



4.

Placez le couvercle sur le pichet, puis installez le pichet sur la base du moteur.

Utilisez le cadran pour sélectionner **BOWL (bol)** et appuyez sur ►/■. S'il est nécessaire de mélanger davantage, passez à la vitesse 10 jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.



5. Une fois le mélange terminé, retirez le couvercle et le jeu de lames. Servez dans des bols séparés, puis ajoutez vos garnitures préférées comme des flocons de noix de coco, du granola, des bananes fraîches, des baies et du sirop d'agave.

Guide de couleurs des bols à smoothie

Vous voulez que votre bol soit d'une certaine couleur? Utilisez ce guide d'ingrédients pour obtenir l'allure que vous souhaitez.



Mélange 101

Conseils pour réussir vos mélanges.

Ne dépassez pas la ligne MAX LIQUID (capacité liquide maximale) lorsque vous remplissez le pichet.

Placer trop d'ingrédients dans le pichet peut endommager l'appareil en cours d'utilisation. Pour des résultats optimaux et des mélanges onctueux, ajoutez les ingrédients dans l'ordre décrit ci-dessous.

Remplissez de glaçons ou d'ingrédients surgelés.



5

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



4

Enfin, versez le liquide ou le yogourt. Pour obtenir une boisson moins épaisse qui se rapproche d'un jus, ajoutez plus de liquide.



3

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



2

Commencez avec des fruits et des légumes frais. Pour de meilleurs résultats, coupez les ingrédients en morceaux de 2 cm.



1

Préparation des aliments 101

Conseils pour simplifier la transformation et le hachage des aliments.



Total Crushing® et jeu de lames de hachage (lames superposées)



PRÉPARATION DES LÉGUMES

- Coupez les deux extrémités des ingrédients et retirez toute pelure ou peau.
- Coupez les ingrédients comme les carottes, le concombre, le céleri et les courgettes en morceaux de 5 cm, ainsi que les fleurons de brocoli ou de chou-fleur en morceaux de 2 cm. Coupez les ingrédients comme les oignons en quartiers.



PRÉPARATION DE LA VIANDE

- Enlevez l'excédent de gras et les tissus conjonctifs. Coupez la viande en cubes de 5 cm.

PROGRAMME CHOP (hacher)

- Impulsions et pauses chronométrées pour fournir un hachage uniforme.
- Lancez le programme une fois pour un mélange haché grossièrement, deux fois pour un mélange haché finement, et trois fois pour un mélange émincé.



AVERTISSEMENT : Le jeu de lames superposées est coupant et la tige n'est pas verrouillée en place. Avant de verser, retirez le jeu de lames superposées avec précaution. Ne pas procéder de la sorte augmente le risque de laceration. Consultez le guide de l'utilisateur du mélangeur Ninja pour obtenir de plus amples renseignements.

Préparation de la pâte 101

Conseils et astuces pour préparer la pâte parfaite.



Visitez foodblenderrecipes.com pour trouver des recettes de pâte de NINJA™ TEST KITCHEN.



PÉTRISSAGE

Une fois qu'une boule de pâte se forme, retirez-la du pichet et placez-la sur une surface légèrement farinée. Pétrissez la boule de pâte à la main en repliant la pâte en deux vers vous. Ensuite, en utilisant la paume des mains, poussez la pâte loin de vous. Repliez, puis tournez la boule de pâte à 45 degrés et répétez.

Le pétrissage est terminé lorsque la pâte n'est plus collante, qu'elle est lisse à l'extérieur et qu'elle reprend sa forme lorsque vous la pressez avec les doigts.



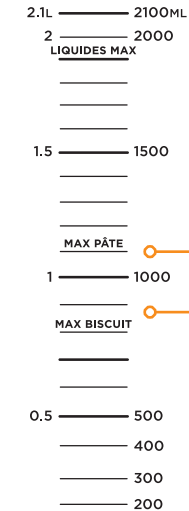
FERMENTATION

Phase habituelle de la fabrication du pain, la fermentation est l'étape pendant laquelle on fait **reposer et monter** la pâte une dernière fois avant la cuisson. Cette étape donne au pain une texture légère et aérienne.

Pour créer des conditions de fermentation idéales, faites chauffer le four à 75 °C. Placez la boule de pâte dans un bol graissé allant au four et couvrez ce dernier non hermétiquement d'une pellicule plastique. Une fois que le four a atteint la température souhaitée, éteignez-le et placez le bol dans le four. Laissez la pâte fermenter avec la chaleur résiduelle jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.



Jeu de lames pétrisseuses (à pâte)



Pour des résultats de pâte optimaux, ne dépassez pas les lignes **DOUGH MAX** (capacité maximale – pâte) et **COOKIE MAX** (capacité maximale – biscuits) lorsque vous remplissez le pichet turbo de pâte. Si la quantité de pâte d'une recette dépasse les lignes **MAX**, nous recommandons de réduire la recette de moitié. Consultez le tableau ci-dessous pour les conversions des unités de mesure.

TABLEAU DE CONVERSION CULINAIRE

| QUANTITÉ INITIALE | QUANTITÉ POUR LA MOITIÉ DE LA RECETTE |
|-------------------|---------------------------------------|
| 240 ml | 120 ml |
| 180 ml | 90 ml |
| 160 ml | 80 ml |
| 120 ml | 60 ml |
| 80 ml | 40 ml |
| 60 ml | 2 c. à soupe |
| 1 c. à soupe | 1 1/2 c. à thé |
| 1 c. à thé | 1/2 c. à thé |
| 1/2 c. à thé | 1/4 c. à thé |
| 1/4 c. à thé | 1/8 c. à thé |

Préparation de la pâte 101 (suite)

Conseils sur le remplissage pour préparer différentes pâtes et mélanges.



BISCUITS

L'appareil peut faire un maximum de 24 biscuits de 28 g chacun à la fois.

- 1 Ajoutez le sucre, le carré de beurre ramolli, les œufs et les liquides (comme l'extrait de vanille). Sélectionnez le programme DOUGH (pâte) avec le cadran, puis appuyez sur ►/■.
- 2 Ajoutez tous les ingrédients secs et exécutez le programme DOUGH (pâte) à nouveau. S'il est nécessaire de mélanger davantage, passez à la vitesse 2 jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
- 3 Retirez la lame à pâte et ajoutez les autres ingrédients (comme les pépites de chocolat, les raisins secs et les noix). Mélangez pour bien incorporer les ingrédients.



BISCUITS, TARTES ET SCONES

L'appareil peut faire un maximum de 8 biscuits ou scones ou une croûte ronde de 30 cm à la fois.

- 1 Ajoutez d'abord les ingrédients secs, les cubes de beurre froid ou le shortening. Sélectionnez le programme DOUGH (pâte) avec le cadran, puis appuyez sur ►/■.
- 2 Ajoutez les liquides froids (comme de l'eau ou du lait froid) et lancez de nouveau le programme DOUGH (pâte). S'il est nécessaire de mélanger davantage, passez à la vitesse 2 jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
- 3 Retirez la boule de pâte et pétrissez-la pour bien intégrer les ingrédients, au besoin.

LA PÂTE EST-ELLE TROP SÈCHE?

Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau à température ambiante à la fois et mélangez en mode impulsion (Pulse). Continuez d'ajouter de l'eau jusqu'à ce que la pâte forme une boule.

LA PÂTE EST-ELLE TROP HUMIDE?

Ajoutez 1 cuillère à soupe de farine à la fois et mélangez en mode impulsion (Pulse). Continuez d'ajouter de la farine jusqu'à ce que la pâte se détache du côté du pichet et forme une boule.



PÂTE À PIZZAS, BRETZELS, BAGELS ET PAIN

L'appareil permet de faire suffisamment de pâte pour préparer une pizza ronde de 30 cm, 8 bretzels ou bagels, ou un pain.

- 1 Ajoutez d'abord les liquides (comme l'eau), puis la levure et l'huile. Ajoutez ensuite des ingrédients secs. Sélectionnez le programme DOUGH (pâte) avec le cadran, puis appuyez sur ►/■.
- 2 Retirez la boule de pâte et pétrissez-la pour bien intégrer les ingrédients, au besoin.



GÂTEAUX, BROWNIES, MUFFINS ET PAINS RAPIDES

L'appareil permet de faire suffisamment de pâte pour préparer un gâteau rond de 30 cm, un brownie de 20 cm x 20 cm, 12 muffins ou un pain rapide de 20 cm x 10 cm, comme un pain aux bananes ou un pain à la citrouille.

- 1 Ajoutez le sucre, le carré de beurre ramolli/l'huile, les œufs et les liquides (comme l'extrait de vanille). Sélectionnez le programme DOUGH (pâte) avec le cadran, puis appuyez sur ►/■.
- 2 Ajoutez tous les ingrédients secs et exécutez le programme DOUGH (pâte) de nouveau. S'il est nécessaire de mélanger davantage, passez à la vitesse 2 jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
- 3 Ajoutez les autres ingrédients (comme des brisures de chocolat, des raisins et des noix). Appuyez sur iQ/Manual (iQ/manuel), sélectionnez la vitesse 1, puis appuyez sur ►/■. Mélangez pour bien incorporer les ingrédients.

RECETTE DE DÉPART DE PÂTE

Pâte à pizza

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **FERMENTATION :** 45 MINUTES
CONTENANT : PICHET DE 2,1 L | **CUISSON :** 20 À 25 MINUTES

INGRÉDIENTS

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 1 sachet (7 g) de levure sèche active | 110 ml d'huile d'olive |
| 1 cuillère à thé de sucre granulé | 340 g de farine tout usage |
| 240 ml d'eau chaude (40 à 45 °C) | 1 cuillère à thé de sel casher |

INSTRUCTIONS



Installez la lame à pâte dans le pichet de 2,1 L. Placez la levure, le sucre et l'eau chaude dans le pichet et laissez reposer pendant 5 minutes.



Après 5 minutes, ajoutez l'huile d'olive, la farine et le sel. Placez le couvercle sur l'appareil, puis sélectionnez le programme DOUGH (pâte) et appuyez sur ►/■.



Retirez la boule de pâte du pichet et pétrissez-la pendant deux minutes.

Reportez-vous à la page Préparation de la pâte 101 pour plus d'information sur le pétrissage.



Placez la boule de pâte dans un bol légèrement huilé. Couvrez la pâte avec la pellicule plastique sans trop serrer et laissez reposer et monter pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. Reportez-vous à la page Préparation de la pâte 101 pour des conseils sur la façon de faire lever/fermenter la pâte.



Une fois que la boule a levé, préchauffez le four à 220 °C. Abaissez la pâte en un rond de 30 cm et déposez-la sur une plaque à pâtisserie graissée.



Ajoutez vos garnitures de pizza préférées et faites cuire pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la pizza soit dorée.

CONSEIL La pâte est-elle trop sèche? La pâte est-elle trop humide? Ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau ou de farine à la fois et mélangez en mode impulsion (Pulse).

CONSEIL Pour obtenir de meilleurs résultats de nettoyage, lavez le pichet, son couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.

Choisissez vos propres aventures



Pain ou muffins rapides

Étape 1

1 Installez les lames superposées dans le pichet.

2 Choisissez 1 fruit ou 1 légume :

- 190 g de fruits ou de légumes, coupés en morceaux de 5 cm, comme :
 - Banane, pomme, poire, pêche, mangue
 - Carotte, courgette, citrouille cuite, patate douce cuite, courge musquée ou courge poivrée
- 2 cuillères à soupe d'eau froide (seulement si vous utilisez des légumes crus)

3 Exécutez le programme CHOP (hacher) deux fois.

Étape 2

1 Remplacez les lames superposées par la lame à pâte.

2 Ajoutez tous les ingrédients :

- 2 œufs
- 110 ml d'huile de canola
- 200 g de sucre granulé
- 50 g de sucre brun
- 1 cuillère à thé d'extrait de citron à la vanille, d'orange ou d'amande

3 Exécutez le programme DOUGH (pâte) une fois.



Étape 3

1 Ajoutez les ingrédients :

- 250 g de farine
- 2 cuillères à thé de poudre à pâte
- Assaisonnements/épices de votre choix (cannelle, muscade, gingembre moulu)

2 Exécutez le programme DOUGH (pâte) une fois.

- S'il est nécessaire de mélanger davantage, passez à la vitesse 2 jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.

CONSEIL Utilisez une spatule en caoutchouc pour gratter les côtés du pichet au besoin.

Étape 4

1 Ajoutez les autres ingrédients, comme :

- 60 g de noix, pacanes, pépites de chocolat, fruits séchés et/ou graines

2 Utilisez la vitesse manuelle 1, sélectionnez ►/■; mélangez jusqu'à ce que les ingrédients soient bien incorporés.

3 Versez la préparation dans un plat à cuisson graissée et faites cuire à 175 °C :

- 12 muffins : 15 à 20 minutes
- 1 pain de 20 cm x 10 cm : 50 à 60 minutes

Salades hachées



Étape 1

- 1 **Installez les lames superposées dans le pichet.**
- 2 **Ajoutez les ingrédients :**
 - 1/2 petit oignon, pelé, coupé en morceaux de 5 cm
 - Une branche de céleri coupée en morceaux de 5 cm
 - 1 cornichon coupé en morceaux de 5 cm
 - 25 g de fines herbes fraîches : persil, coriandre, aneth
- 3 **Exécutez le programme CHOP (hacher) deux fois.**

CONSEIL Utilisez une spatule en caoutchouc pour gratter les côtés du pichet au besoin.

Étape 2

- 1 **Remplacez les lames superposées par la lame à pâte.**
- 2 **Choisissez une protéine, telle que :**
 - 450 g de dinde ou de poulet cuit, coupé en morceaux de 5 cm
 - 4 boîtes (150 ml chacune) de thon ou de viande de crabe, égouttées
 - 450 g de saumon fumé
 - 12 œufs cuits durs, entiers

Étape 3

- 1 **Ajoutez les ingrédients :**
 - 55 g à 110 g de mayonnaise, yogourt ou vinaigrette
 - 2 cuillères à soupe de moutarde
 - Jus d'un citron
- 2 **Ajoutez des assaisonnements et des ingrédients facultatifs tels que :**
 - Poudre de cari, poudre de chipotle, paprika, cumin et/ou vinaigrette ranch
 - 30 g de noix et/ou fruits séchés
- 3 **Utilisez la vitesse manuelle 1, sélectionnez ►/■; mélangez jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte.**

Étape 4

- 1 **Servir :**
 - Dans des sandwichs
 - Sur du pain grillé
 - Sur un lit de laitue

Plats de viande



Étape 1

- 1 **Installez les lames superposées dans le pichet.**
- 2 **Ajoutez les ingrédients :**
 - 1/2 petit oignon, pelé, coupé en morceaux de 5 cm
 - 2 gousses d'ail pelées
 - 25 g de feuilles de persil frais
- 3 **Exécutez le programme CHOP (hacher) deux fois.**

CONSEIL Utilisez une spatule en caoutchouc pour gratter les côtés du pichet au besoin.

Étape 2

- 1 **Remplacez les lames superposées par la lame à pâte.**
- 2 **Choisissez une protéine, telle que :**
 - 450 g de bœuf haché, de dinde, de porc, de poulet ou d'agneau

Étape 3

- 1 **Ajoutez les ingrédients (pain de viande et boulettes de viande seulement) :**
 - 1 œuf, 60 ml de lait, et 55 g de chapelure
- 2 **Ajoutez des assaisonnements et des ingrédients facultatifs tels que :**
 - Poudre de chipotle, assaisonnement aux tacos, assaisonnement italien
 - 60 g de fromage râpé de votre choix
- 3 **Utilisez la vitesse manuelle 1, sélectionnez ►/■. Mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.**

Étape 4

- 1 **Formez des boulettes de viande ou des galettes ou placez la préparation dans un moule à pain graissé, puis faites cuire jusqu'à l'obtention d'une température interne de 75 °C.**
 - Un pain de viande de 20 cm x 10 cm : 175 °C pendant 40 minutes
 - 12 boulettes de viande : 190 °C pendant 30 à 40 minutes
 - 4 galettes : feu moyen-élevé pendant 5 à 10 minutes

Plats d'œufs



Étape 1

- 1 Installez les lames superposées dans le pichet.
- 2 Ajoutez tous les ingrédients :
 - 1/2 petit oignon, pelé, coupé en morceaux de 5 cm
 - 1/2 petit poivron, coupé en morceaux de 5 cm
 - 25 g de feuilles de persil frais
- 3 Exécutez le programme CHOP (hacher) deux fois.

CONSEIL Utilisez une spatule en caoutchouc pour gratter les côtés du pichet au besoin.

Étape 2

- 1 Remplacez les lames superposées par la lame à pâte.
- 2 Ajoutez tous les ingrédients :
 - 8 œufs
 - 60 ml de lait
 - 120 g de fromage râpé de votre choix
 - 120 g de crème épaisse (quiches et stratas seulement)

Étape 3

- 1 Ajoutez les autres ingrédients, comme :
 - 150 g de légumes cuits ou de viande : asperges, brocoli, chou frisé, épinards, courge musquée, chou-fleur, tomate, courgette, patate douce, saucisse, jambon, bacon
- 2 Utilisez la vitesse manuelle 1, sélectionnez ►/■; mélangez jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte.

Étape 4

- 1 Versez la préparation dans un plat à cuisson graissée et cuire à 190 °C :
 - Muffin frittatas : 20 à 25 minutes
 - Une quiche de 23 cm : 45 à 55 min
 - Une strata de 20 cm x 20 cm : 30 à 35 min

Plats végétariens



Étape 1

- 1 Installez les lames superposées dans le pichet.
- 2 Choisissez 2 légumes, tels que :
 - 1/2 petit oignon, pelé, coupé en morceaux de 5 cm
 - 1/2 petit poivron, coupé en morceaux de 5 cm
 - Une branche de céleri coupée en morceaux de 5 cm
 - 1/2 carotte coupée en morceaux de 5 cm
- 3 Choisissez 2 aromates (facultatif) :
 - 2 gousses d'ail, pelées
 - Morceau de gingembre de 2 cm, pelé
 - 25 g de feuilles de persil frais
 - 25 g de feuilles de coriandre fraîches
- 4 Exécutez le programme CHOP (hacher) deux fois.

CONSEIL Utilisez une spatule en caoutchouc pour gratter les côtés du pichet au besoin.

Étape 2

- 1 Sélectionnez un légume, tel que :
 - 1 boîte (450 ml) de haricots égouttés, comme des haricots noirs, des pois chiches
 - 350 g de brocoli cuit
 - 350 g de chou-fleur cuit
 - 1 boîte (400 ml) de fruit de jacquier, égoutté, déshydraté
- 2 Exécutez le programme CHOP (hacher) deux fois.

Étape 3

- 1 Remplacez les lames superposées par la lame à pâte.
- 2 Choisissez des ingrédients liants :
 - 1 boîte (450 ml) de haricots égouttés, comme des haricots noirs, des pois chiches
 - 1 œuf et 55 g de chapelureOU
 - 60 g à 120 g de fromage râpé
 - 1 œuf et 55 g de chapelure
- 3 Ajoutez des assaisonnements et des ingrédients facultatifs tels que :
 - Assaisonnement aux tacos, curry, BBQ, ranch, chipotle
 - 25 g de maïs, pois ou noix congelés ou frais

Étape 4

- 1 Façonnez dans la forme désirée ou placez la préparation dans un récipient graissé, puis faites cuire :
 - Galettes végétariennes : feu moyen-élevé pendant 8 minutes
 - Bouchées de légumes : 230 °C pendant 20 à 25 minutes
 - Garnitures : 200 °C pendant 30 à 40 minutes
 - Farce : 200 °C pendant 40 à 45 minutes



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

BOL DE FRUIT DU DRAGON

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CONTENANT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 3 À 4 PORTIONSS

INGRÉDIENTS

Lait de coco

Pitaya (fruit du dragon) congelé

Morceaux d'ananas congelés

Édulcorant de votre de choix, au goût

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

INSTRUCTIONS

1. Installez les lames superposées dans le pichet de 2,1 L.
2. Versez le lait de coco dans le pichet, en remplissant jusqu'à la ligne de 500 ml.
3. Ajoutez les morceaux de pitaya et d'ananas congelés et un édulcorant (facultatif) jusqu'à la ligne des 1 300 ml, mais sans la dépasser. Installez le couvercle.
4. Sélectionnez BOWL (bol), puis appuyez sur ►/■. S'il est nécessaire de mélanger davantage, passez à la vitesse 10 jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
5. Retirez le couvercle et les lames superposées du pichet après avoir mélangé les ingrédients.
6. Décorez avec des garnitures de votre choix et servez.



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

BOL TANGO À LA MANGUE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CONTENANT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 3 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Lait entier

Morceaux de mangue congelés

Fraises congelées

Tranches de pêche congelées

Édulcorant de votre choix, au goût

INSTRUCTIONS

1. Installez les lames superposées dans le pichet de 2,1 L.
2. Versez le lait entier dans le pichet, en remplissant jusqu'à la ligne de 500 ml.
3. Ajoutez les morceaux d'ananas, les fraises et les tranches de pêches congelées et un édulcorant (facultatif) jusqu'à la ligne des 1 300 ml, mais sans la dépasser. Installez le couvercle.
4. Sélectionnez BOWL (bol), puis appuyez sur ►/■. S'il est nécessaire de mélanger davantage, passez à la vitesse 10 jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
5. Retirez le couvercle et les lames superposées du pichet après avoir mélangé les ingrédients.
6. Décorez avec des garnitures de votre choix et servez.

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

MARGARITA AUX AGRUMES FRAIS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CONTENANT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 lime, pelée, coupée en deux, graines retirées

1 citron, pelé, coupé en quartiers, graines retirées

80 ml de jus d'orange

60 ml de triple sec

155 ml de tequila

600 g de glace

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

INSTRUCTIONS

1. Installez le jeu de lames superposées dans le pichet de 2,1 L, puis placez tous les ingrédients dans le pichet dans l'ordre indiqué.
2. Appuyez sur iQ/MANUAL (manuel) puis sur ►/■. Tournez le cadran pour augmenter de la vitesse 1 à la vitesse 10 et mélangez jusqu'à ce que la consistance désirée soit atteinte.



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

BEIGNETS DE CRABE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

TEMPS DE REFROIDISSEMENT : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 8 MINUTES

CONTENANT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 8 BEIGNETS DE CRABE

INGRÉDIENTS

1/2 baguette (170 g) de pain coupée en cubes de 2 cm

1/2 poivron rouge, coupé en quartiers

1/2 oignon rouge, pelé, coupé en deux, extrémités parées

2 gousses d'ail, pelées

2 boîtes (170 ml chacune) de gros morceaux de viande de crabe

55 g de mayonnaise

30 g de farine tout usage

Jus d'un demi-citron

3 oignons verts coupés

55 g d'huile de canola

Sel casher et poivre noir moulu, au goût

CONSEIL Pour obtenir de meilleurs résultats de nettoyage, lavez le pichet, son couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

INSTRUCTIONS

1. Installez les lames superposées dans le pichet de 2,1 L.
2. Placez la baguette coupée en cubes dans le pichet. Sélectionnez PULSE (impulsion) pour créer la chapelure. Lorsque le processus est terminé, transférez la chapelure dans un bol et mettez le bol de côté.
3. Placez le poivron rouge, l'oignon et l'ail dans le pichet. Sélectionnez CHOP (hacher) et appuyez sur ►/■. Une fois le processus de hachage terminé, relancez le programme CHOP (hacher) à nouveau.
4. Retirez le couvercle du pichet et les lames superposées. Transférez le mélange de légumes hachés dans un bol à mélanger. Ajoutez la viande de crabe, de la mayonnaise, de la farine, du jus de citron, de l'oignon vert et 100 g de chapelure préparée précédemment et mélangez jusqu'à consistance uniforme.
5. Mettez au réfrigérateur pendant 15 minutes pour refroidir.
6. Une fois le mélange refroidi, incorporez le reste de la chapelure, divisez le mélange en 8 parties et façonnez des galettes.
7. Chauffez l'huile de canola dans une poêle à feu moyen-élevé et faites cuire les beignets de crabe pendant 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
8. Retirez les beignets de crabe de la poêle et assaisonnez avec du sel et du poivre, au goût.



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO
ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

BOULETTES DE VIANDE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

CONTENANT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

60 ml de lait

55 g de chapelure

1/4 d'un petit oignon pelé, coupé en morceaux de 5 cm

2 gousses d'ail, pelées

25 g de feuilles de persil hachées

450 g de bœuf haché non cuit

25 g de parmesan râpé

1/2 cuillère à thé de poivron rouge écrasé

1 œuf battu

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

2 cuillères à soupe de farine tout usage

1 cuillère à soupe d'huile de canola

1 pot (740 ml) de sauce marinara ou de sauce pour pâtes

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

PICHET
DE 2,1 L



LAME À PÂTE

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Mélangez le lait et la chapelure dans un petit bol et mettez-les de côté.
3. Installez les lames superposées dans le pichet de 2,1 L. Placez l'oignon, l'ail et le persil dans le pichet. Sélectionnez CHOP (hacher) et appuyez sur ►/■. Une fois le processus de hachage et de mélange terminé, relancez le programme CHOP (hacher) à nouveau.
4. Retirez le jeu de lames superposées. Installez la lame à pâte.
5. Placez le bœuf, le mélange de chapelure, le parmesan, les flocons de chili, l'œuf, le sel et le poivre dans le pichet.
6. Sélectionnez la vitesse 1 et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Retirez le couvercle et la lame à pâte.
7. En utilisant vos mains ou une cuillère de 2 cm, façonnez 12 boulettes de viande. Enrobez les boulettes de farine.
8. Chauffez une grande poêle à sauter à feu moyen. Ajoutez de l'huile et faites cuire les boulettes de viande jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en les retournant fréquemment.
9. Versez la sauce pour pâtes dans un plat pour cuisson de 20 cm x 20 cm. Placez les boulettes de viande dans le plat et mettez la cocotte au four. Faites cuire les boulettes de viande pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 75 °C.

CONSEIL Pour obtenir de meilleurs résultats de nettoyage, lavez le pichet, son couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

RIZ FRIT AU CHOU-FLEUR

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

CONTENANT : PICHET TURBO DE 2,1 L

DONNE : 2 À 3 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 tête de chou-fleur coupée en fleurons de 2 cm

2 cuillères à soupe d'huile de canola

1 cuillère à soupe d'ail émincé

1 cuillère à soupe de gingembre pelé et râpé

150 g de légumes mélangés congelés
(maïs, pois, carottes, haricots verts, etc.)

2 c. à soupe de sauce soya

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

3 oignons verts coupés

Graines de sésame pour décorer

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

INSTRUCTIONS

1. Installez les lames superposées dans le pichet Turbo de 2,1 L. Placez le chou-fleur dans le pichet. Sélectionnez CHOP (hacher) et appuyez sur ►/■. Une fois le processus de hachage terminé, relancez le programme CHOP (hacher) à nouveau.
2. Chauffez l'huile dans une poêle à feu moyen-élevé, puis faites sauter l'ail et le gingembre jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Retirez le couvercle du pichet et les lames superposées. Ajoutez le chou-fleur tranché, les légumes, la sauce soya, le sel et le poivre dans la poêle et faites cuire jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre et que les légumes soient réchauffés, soit environ 8 minutes.
4. Garnissez d'oignons verts et de graines de sésame puis servir.

CONSEIL Pour obtenir de meilleurs résultats de nettoyage, lavez le pichet, son couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

GALETTES VÉGÉTARIENNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 8 MINUTES

CONTENANT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 4 GALETTES

INGRÉDIENTS

1/2 oignon rouge, pelé, coupé en deux

2 gousses d'ail, pelées

2 boîtes de haricots noirs rincés, égouttés, divisées

1 piment chipotle en conserve dans une sauce adobo et 3 cuillères à thé de sauce adobo

2 cuillères à thé de cumin moulu

1 cuillère à thé de sel casher

1 cuillère à thé de poivre noir moulu

2 cuillères à soupe de salsa

1 œuf

55 g de chapelure panko

80 g de maïs (frais, en conserve ou congelé)

2 cuillères à soupe d'huile de canola

1 tête de laitue grasse, feuilles séparées

1 avocat tranché

INSTRUCTIONS

1. Installez les lames superposées dans le pichet de 2,1 L. Placez l'oignon et l'ail dans le pichet. Sélectionnez CHOP (hacher) et appuyez sur ►/■.
2. Lorsque le programme est terminé, ajoutez la moitié des haricots, puis ajoutez le piment chipotle, la sauce adobo, le cumin, le sel, le poivre, la salsa et l'œuf dans le pichet. Sélectionnez CHOP (hacher) et appuyez sur ►/■.
3. Une fois le processus de hachage terminé, relancez le programme CHOP (hacher) à nouveau.
4. Lorsque le programme est terminé, retirez les lames superposées du pichet et transférez le mélange de haricots noirs dans un bol. Ajoutez la chapelure, le maïs et le reste de haricots noirs dans le bol et mélangez jusqu'à consistance uniforme.
5. Façonnez 4 galettes avec le mélange. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-élevé, puis faites cuire les galettes pendant 4 minutes de chaque côté.
6. Lorsque la cuisson est terminée, servez les galettes entre deux feuilles de laitue et garnies d'avocat tranché.

CONSEIL Pour obtenir de meilleurs résultats de nettoyage, lavez le pichet, son couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

PETITS PAINS AUX GRAINES DE SÉSAME

PRÉPARATION : 10 MINUTES

FERMENTATION : 15 MINUTES

CUISSON : 13 À 15 MINUTES

CONTENANT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 8 PETITS PAINS

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe de levure sèche active
- 2 cuillères à soupe de sucre blanc
- 235 ml d'eau chaude (40 à 45 °C)
- 60 ml de lait entier chaud (40 à 45 °C)
- 1 1/2 cuillère à thé de sel casher
- 2 œufs, divisés
- 2 cuillères à soupe de beurre non salé, ramolli
- 440 g de farine tout usage
- 1 cuillère à soupe de lait
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame

CONSEIL La pâte est-elle trop sèche? La pâte est-elle trop humide? Ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau ou de farine à la fois et mélangez en mode impulsion (Pulse).

CONSEIL Pour obtenir de meilleurs résultats de nettoyage, lavez le pichet, son couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.

PICHET
DE 2,1 L



LAME À PÂTE

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200 °C. Recouvrez un plat de cuisson de papier parchemin, puis réservez.
2. Installez la lame à pâte dans le pichet de 2,1 L. Mélangez la levure, le sucre, l'eau chaude et le lait chaud et versez dans le pichet. Laissez reposer pendant 5 minutes.
3. Après 5 minutes, ajoutez du sel, un œuf, du beurre et de la farine au pichet. Sélectionnez DOUGH (pâte) et appuyez sur ►/■. S'il est nécessaire de mélanger davantage, passez à la vitesse 2 jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés.
4. Transférez la pâte sur une surface de travail farinée, pétrissez-la quelques fois avec les mains, puis formez une boule. Coupez la boule de pâte en 8 morceaux. Façonnez chaque morceau en boule et placez-les à intervalles réguliers sur la plaque à pâtisserie graissée.
5. Couvrez les boules de pâte avec une serviette de cuisine propre et laissez monter pendant 15 minutes.
6. Pendant que la pâte lève, mélangez l'œuf restant avec 1 cuillère à soupe de lait dans un petit bol. Après 15 minutes, retirez la serviette et badigeonnez le dessus des petits pains avec le mélange d'œuf, puis saupoudrez de graines de sésame.
7. Faites cuire de 13 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les petits pains deviennent dorés.



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO
ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

PAIN AUX BANANES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 50 À 60 MINUTES (PAIN); 20 À 25 MINUTES (MUFFINS)

RÉCIPENT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 1 PAIN OU 12 MUFFINS

INGRÉDIENTS

1 ou 2 bananes moyennes trop mûres,
coupées en quartiers

2 oeufs

110 ml d'huile de canola

200 g de sucre blanc

50 g de cassonade

1 cuillère à café de vanille

250 g de farine tout usage

2 cuillères à café de poudre à pâte

1 cuillère à café de sel casher

1 cuillère à café de cannelle en poudre

INGRÉDIENTS À INCORPORER

Brisures de chocolat

Noix hachées, par ex. noix de Grenoble

CONSEIL Au besoin, grattez les parois du pichet avec une spatule en caoutchouc.

CONSEIL Pour obtenir de meilleurs résultats de nettoyage, lavez le pichet, son couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

PICHET
DE 2,1 L



LAME À PÂTE

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 175 °C. Graisser un moule à pain de 20 cm x 10 cm ou un moule à muffins de 12 tasses et réserver.
2. Installer les lames superposées dans le pichet de 2,1 L. Mettre la banane dans le pichet. Sélectionner CHOP (hacher) et appuyer sur ►/■. Une fois le programme terminé, exécuter de nouveau le programme CHOP (hacher).
3. Une fois le programme terminé, retirer les lames superposées. Installer la lame à pâte dans le pichet, puis ajouter les œufs, l'huile, les sucres et la vanille. Sélectionner DOUGH (pâte) et appuyer sur ►/■.
4. Lorsque le programme est terminé, ajouter les ingrédients restants dans le pichet. Sélectionner DOUGH (pâte) et appuyer sur ►/■. Si davantage de mélange est nécessaire, utiliser la vitesse 2 jusqu'à ce que le mélange soit incorporé.
5. Lorsque le programme est terminé, ajouter 75 g du mélange d'ingrédients de votre choix (facultatif). Utiliser la vitesse manuelle 1, sélectionner ►/■; jusqu'à ce que les ingrédients soient incorporés.
6. Verser la pâte dans un moule apprêté et faire cuire pendant 50 à 60 minutes (pain) ou 20 à 25 minutes (muffins), ou jusqu'à ce qu'un cure-dents en bois inséré au centre ressorte propre.



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

BISCUITS SNICKERDOODLE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 10 À 15 MINUTES

RÉCIPENT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 24 BISCUITS

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe de cannelle en poudre

250 g de sucre blanc, divisé

1 bâtonnet (115 g) de beurre, coupé en morceaux de 1 cm, ramolli

1 oeuf

1/2 cuillère à café de sel casher

1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

190 g de farine tout usage

PICHET
DE 2,1 L



LAME À PÂTE

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 175 °C. Mélanger la cannelle et 50 g de sucre dans un petit bol et réserver.
2. Installer la lame à pâte dans le pichet de 2,1 L, puis ajouter la 200 g de sucre restante, le beurre et l'œuf. Sélectionner DOUGH (pâte) et appuyer sur ►/■.
3. Lorsque le programme est terminé, verser le sel, le bicarbonate de soude et la farine dans le pichet. Sélectionner DOUGH (pâte) et appuyer sur ►/■. Si davantage de mélange est nécessaire, utiliser la vitesse 2 jusqu'à ce que le mélange soit incorporé.
4. Une fois le programme terminé, rouler la pâte en boules de 2,5 cm, les enrober du mélange cannelle-sucre et placer les boules sur une plaque à biscuits.
5. Cuire pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les boules soient dorées.

CONSEIL Au besoin, grattez les parois du pichet avec une spatule en caoutchouc.

CONSEIL Pour obtenir de meilleurs résultats de nettoyage, lavez le pichet, son couvercle et le jeu de lames au lave-vaisselle.



GOBELET D'EXTRACTION DES NUTRIMENTS* EXCLUSIF

SMOOTHIE À LA CRÈME

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CONTENANT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

DONNE : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

225 g de pêches congelées

1 orange, pelée, coupée en quartiers, graines retirées

60 g de yogourt grec à la vanille

120 ml de jus d'orange

GOBELET
INDIVIDUEL



INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
2. Sélectionnez le programme SMOOTHIE (boisson frappée) et appuyez sur ►/■.
3. Retirez les lames du gobelet une fois le mélange effectué.

*Extraction d'une boisson contenant des vitamines et des nutriments à partir de fruits et de légumes.



GOBELET D'EXTRACTION DES NUTRIMENTS* EXCLUSIF

BOISSON RAFRAÎCHISSANTE À L'ANANAS ET À LA MENTHE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CONTENANT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

DONNE : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1/2 pomme verte, coupée en quartiers

150 g d'ananas coupés en morceaux de 2,5 cm

1/2 cuillerée à thé de jus de lime

5 feuilles de menthe

60 ml d'eau de noix de coco

2 glaçons

GOBELET
INDIVIDUEL



INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
2. Sélectionnez EXTRACT (extraction) et appuyez sur ►/■.
3. Retirez les lames du gobelet après utilisation.

CONSEIL Si vous n'êtes pas un amateur de menthe ou si vous voulez mettre en valeur la saveur d'ananas dans cette recette, omettez la menthe.

*Extraction d'une boisson contenant des vitamines et des nutriments à partir de fruits et de légumes.



GOBELET D'EXTRACTION DES NUTRIMENTS* EXCLUSIF

EXTRAIT D'ORANGE ET DE GINGEMBRE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CONTENANT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

DONNE : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1 morceau de gingembre de 2,5 cm,
épluché et coupé en quartiers

1 orange, pelée, coupée en quartiers

50 g de framboises

120 ml de jus d'orange

75 g de morceaux d'ananas congelés

75 g de morceaux de mangue congelés

GOBELET
INDIVIDUEL



INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
2. Sélectionnez EXTRACT (extraction) et appuyez sur ►/■.
3. Retirez les lames du gobelet après utilisation.



GOBELET D'EXTRACTION DES NUTRIMENTS* EXCLUSIF

BOISSON RAFRAÎCHISSANTE VERTE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

DONNE : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

40 g de concombre, coupé en morceaux de 2,5 cm

75 g de miellat, coupé en morceaux de 2,5 cm

1 morceau de gingembre de 2,5 cm, épluché et coupé en quartiers

30 g de bébés épinards

120 ml d'eau de noix de coco

150 g de morceaux d'ananas congelés

GOBELET
INDIVIDUEL



INSTRUCTIONS

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner SMOOTHIE et appuyer sur ►/■.
3. Retirer les lames du gobelet après utilisation.



GOBELET D'EXTRACTION DES NUTRIMENTS* EXCLUSIF

SMOOTHIE COUCHER DE SOLEIL

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

DONNE : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

75 g de morceaux d'ananas

1/2 orange, épluchée, coupée en deux

120 ml de jus d'orange

75 g de morceaux de mangue congelés

75 g de fraises congelées

GOBELET
INDIVIDUEL



INSTRUCTIONS

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 700 ml. dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner SMOOTHIE et appuyer sur ►/■.
3. Retirer les lames du gobelet après utilisation.

NINJA™
Foodi™

**SYSTÈME DE
MÉLANGEUR TURBO
ET DE ROBOT CULINAIRE**

avec extracteur de nutriments*

SS300C_IG_15Recipe_E_F_REV_Mv2

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

FOODI et HYBRID EDGE sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

© SharkNinja Operating LLC, 2021

*Extraction d'une boisson contenant des vitamines et des nutriments à partir de fruits et de légumes.