

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

NINJA®

PROFESSIONAL PLUS

**BLENDER
WITH AUTO-IQ**®

QUICK START GUIDE

+ 15 IRRESISTIBLE RECIPES

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

NINJA® PROFESSIONAL PLUS BLENDER WITH AUTO-IQ®

QUICK ASSEMBLY

CLEANING

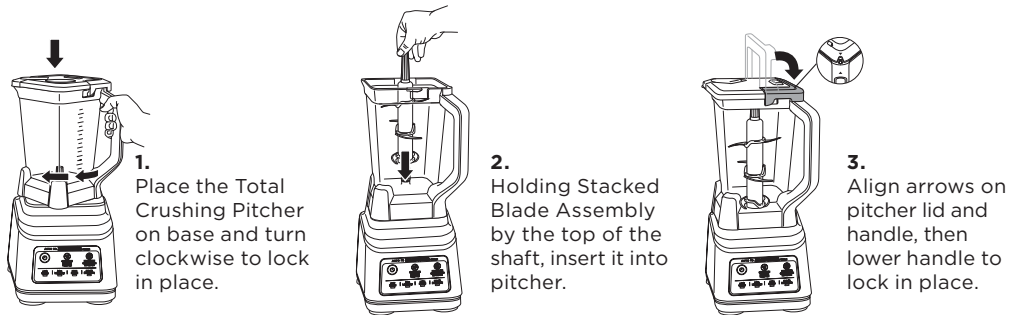
Dishwasher: The container, lid, and blade assembly are all dishwasher safe. The lid and blade assembly are top-rack dishwasher safe only. Ensure the blade assembly is removed from the container before placing in the dishwasher.

Hand-Washing: Wash container, lid, and blade assembly in warm, soapy water. When washing the blade assembly, use a dishwashing utensil with a handle to avoid direct hand contact with blades. Handle blade assembly with care to avoid contact with sharp edges. Rinse and air-dry thoroughly.


WARNING: Always unplug the blender base before cleaning.

WARNING: Handle the blade assembly with care when washing, as the blades are sharp. Contact with the blades' edges can result in laceration.

TOTAL CRUSHING® PITCHER



NOTE: The pitcher lid handle will not fold down unless it is attached to the pitcher.

Once the Total Crushing Pitcher is locked onto base, press the Power button  to turn the unit on.

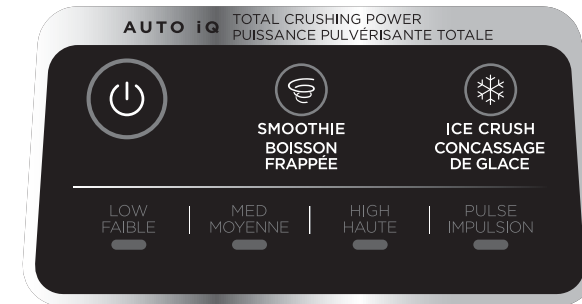
WARNING: Stacked Blade Assembly is sharp and not locked in place. Make sure lid is locked onto pitcher before pouring contents. If pouring without lid, carefully remove Stacked Blade Assembly first. Failure to do so will result in a risk of laceration. Refer to the Ninja Owner's Guide for additional information.

NINJA® PROFESSIONAL PLUS BLENDER WITH AUTO-IQ®

AUTO-IQ PROGRAMS

Intelligent preset programs combine unique blending and pausing patterns that do the work for you. Once a preset program is selected, it will start immediately and automatically stop when blending is complete. To stop blending before the end of the program, press the currently active button again.

TOTAL CRUSHING® PITCHER



Smoothie

Whole Fruits/Vegetables
Fibrous Ingredients
Seeds

Ice Crush

Margaritas
Daiquiris
Milkshakes

MANUAL PROGRAMS

LOW, MEDIUM, and HIGH: When selected, each of these speeds runs continuously for 60 seconds. Press the currently active button again to stop the program sooner. They do not work in conjunction with any Auto-iQ programs.

PULSE: Offers greater control of pulsing and blending. Operates only when **PULSE** is pressed. Use short presses for short pulses and long presses for long pulses.

TIP: Use PULSE to quickly chop onions, celery, carrots, and more.

SMOOTHIE

WATERMELON QUENCH

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 1 SERVING

INGREDIENTS

350 g watermelon chunks
500 ml pomegranate juice
140 g frozen peach slices

DIRECTIONS

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

STRAWBERRY BANANA SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

470 ml low-fat milk
950 g frozen strawberries
4 small ripe bananas, cut in quarters
60 ml agave nectar

DIRECTIONS

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

SMOOTHIE

TROPICAL CHILL

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** 72-OUNCE TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 ripe banana, cut in half
225 g honeydew melon chunks
1/4 lime, peeled, cut in half, seeds removed
330 ml coconut water
450 g frozen pineapple chunks
130 g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 72-ounce Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select SMOOTHIE.

FRESH CITRUS MARGARITA

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select ICE CRUSH.

SMOOTHIE

ICE CRUSH

JAMAICAN SCREWDRIVER

PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

375 ml orange juice
125 ml vodka
60 ml light rum
1 small ripe banana, cut in half
300 g frozen pineapple chunks
200 g ice
4 orange slices, for garnish

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients, except orange slices, into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select ICE CRUSH.
- 3 Pour into chilled glasses and garnish with orange slices.

STRAWBERRY DAIQUIRI

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 5 SERVINGS

INGREDIENTS

250 ml lime juice
250 ml light rum
600 g frozen strawberries

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select ICE CRUSH.

LEM-MOSA

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

3 lemons, peeled, cut in half, seeds removed
4 fresh mint leaves
425 ml dry white wine
2 tablespoons agave nectar
455 g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select ICE CRUSH.

CHIPOTLE SALSA

PREP: 10 MINUTES | **CHILL:** 1 HOUR | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 1 LITER

INGREDIENTS

2 cans (280 ml each) whole peeled tomatoes, drained
1 small white onion, peeled, cut in quarters
1 jalapeño pepper, cut in half, seeds removed
1 canned chipotle pepper in adobo sauce
2 tablespoons adobo sauce
1 bunch cilantro, stems removed
1 lime, peeled, cut in quarters, seeds removed
Kosher salt, to taste
Ground black pepper, to taste

DIRECTIONS

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

SPINACH ARTICHOKE DIP

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 30 MINUTES
CONTAINER: TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 1.25 LITERS

INGREDIENTS

3 tablespoons unsalted butter
2 cloves garlic, peeled, chopped
1 large onion, peeled, chopped
45 g all-purpose flour
2 teaspoons kosher salt
1 teaspoon ground black pepper
1 can (390 g) artichoke hearts, drained
2 bags (200 g each) baby spinach
1 L low-sodium vegetable broth
200 g grated Parmesan cheese
115 g sour cream

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

DIRECTIONS

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

BUTTERNUT SQUASH SOUP

PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 40-45 MINUTES
CONTAINER: TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 8 SERVINGS

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

SUN-DRIED TOMATO SAUCE

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES
CONTAINER: TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 onion, peeled, cut in quarters
4 cloves garlic, peeled
1 tablespoon canola oil
1 can (400 g) whole peeled tomatoes
1 jar (200 g) sun-dried tomatoes packed in olive oil
115 ml dry red wine
1/2 teaspoon crushed red pepper
Kosher salt, to taste
Ground black pepper, to taste
1/4 bunch basil, chopped, for garnish

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

DIRECTIONS

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

CARROT GINGER SOUP

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 40 MINUTES
CONTAINER: TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil
 6 medium carrots, peeled, chopped
 4 shallots, peeled, chopped
 5 cm piece fresh turmeric root, peeled, chopped
 4 cm piece fresh ginger, peeled, chopped
 350 ml vegetable broth
 2 tablespoons lime juice
 Kosher salt, to taste
 Ground black pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1 Heat oil in a saucepan over medium-high heat. Add carrots, shallots, turmeric, and ginger. Sauté until softened, about 15 minutes.
- 2 Add vegetable broth, lime juice, salt, and pepper to saucepan and simmer 10 to 15 minutes over medium-low heat. Let cool to room temperature.
- 3 Add the cooled soup to the Total Crushing Pitcher. Select HIGH and blend until desired consistency is reached.
- 4 Reheat soup in saucepan until heated through.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

CAULIFLOWER WHITE CHEDDAR SOUP

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 30 MINUTES
CONTAINER: TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

400 g cauliflower florets
 1/2 small onion, peeled, cut in half
 500 ml low-fat milk
 25 g grated white cheddar cheese, plus additional for garnish
 1 teaspoon onion powder
 1/4 teaspoon grated nutmeg, plus additional for garnish
 Kosher salt, to taste
 Ground black pepper, to taste

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

BROCCOLI CHEDDAR SOUP

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 35-40 MINUTES
CONTAINER: TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

FROZEN STRAWBERRY PEACH TREAT

PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 1 SERVING

INGREDIENTS

330 g frozen strawberries
 110 g frozen peaches
 240 ml whole milk
 60 g low-fat vanilla yogurt
 2 tablespoons agave nectar
 1 teaspoon vanilla extract

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select HIGH until smooth.

NINJA[®]

PROFESSIONAL PLUS

**BLENDER
WITH AUTO-IQ[®]**

For questions or to register your product,
visit us online at ninjakitchen.com



[@ninjakitchen](https://www.instagram.com/ninjakitchen)

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

NINJA[®]

MÉLANGEUR PROFESSIONAL PLUS

AVEC AUTO-IQ[®]

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

+ DE 15 RECETTES IRRÉSISTIBLES

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

NINJA®

MÉLANGEUR PROFESSIONAL PLUS AVEC AUTO-IQ® ASSEMBLAGE RAPIDE

NETTOYAGE

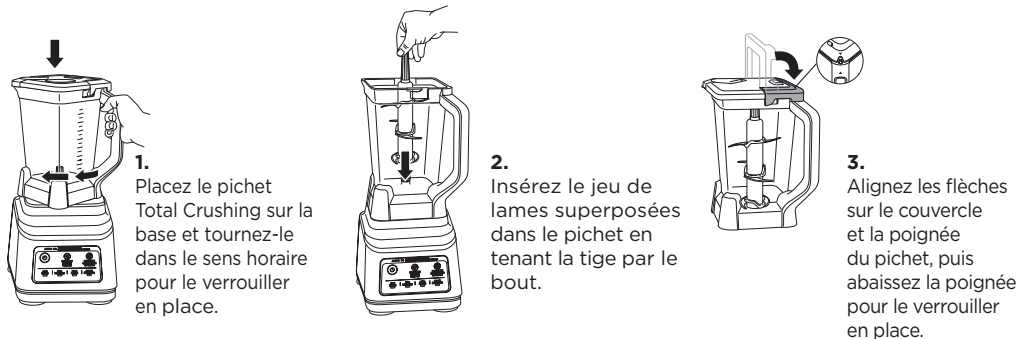
Lave-vaisselle : Le contenant, le couvercle et le jeu de lames peuvent tous être mis au lave-vaisselle. Le couvercle et le jeu de lames ne peuvent être placés que dans le panier supérieur du lave-vaisselle. Assurez-vous de retirer le jeu de lames du contenant avant de le mettre au lave-vaisselle.

Nettoyage à la main : Lavez le contenant, le couvercle et le jeu de lames à l'eau tiède savonneuse. Lavez le jeu de lames avec une brosse à vaisselle munie d'une poignée pour éviter tout contact direct avec les lames. Manipulez le jeu de lames avec soin pour éviter de toucher les bords coupants. Rincez-les et laissez-les sécher complètement à l'air.

AVERTISSEMENT : Débranchez toujours la base du mélangeur avant de nettoyer.

AVERTISSEMENT : Le jeu de lames est coupant; manipulez-le avec soin lorsque vous le lavez. Le contact avec les lames peut causer des lacerations.

PICHET TOTAL CRUSHING®



REMARQUE : La poignée du couvercle du pichet ne se rabattra pas à moins qu'elle soit fixée au pichet.

Une fois que le pichet Total Crushing est verrouillé sur la base, appuyez sur le bouton Power (mise en marche) pour que l'appareil se mette en marche.

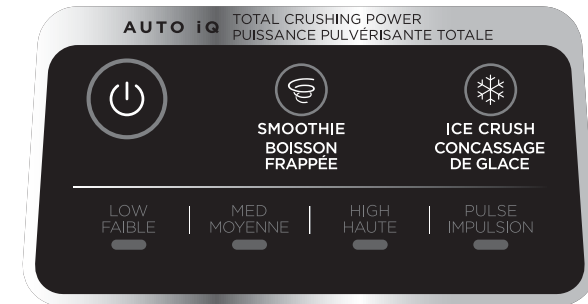
AVERTISSEMENT : Le jeu de lames superposées est coupant et la tige n'est pas verrouillée en place. Assurez-vous que le couvercle est fixé au pichet avant de verser. Pour verser sans le couvercle, retirez d'abord le jeu de lames superposées. Ne pas procéder de la sorte augmente le risque de laceration. Consultez le guide de l'utilisateur du mélangeur Ninja pour obtenir de plus amples renseignements.

NINJA® PROFESSIONAL PLUS AVEC AUTO-IQ®

PROGRAMMES AUTO-IQ

Les programmes intelligents prééglés combinent des caractéristiques uniques de mélange et de pause qui font tout le travail pour vous. Lorsqu'un programme préétabli est sélectionné, il démarre immédiatement et s'arrêtera automatiquement lorsque le mélange est terminé. Pour arrêter le mélange avant la fin du programme, appuyez de nouveau sur le bouton actuellement actif.

PICHET TOTAL CRUSHING®



Smoothie (boisson frappée)

Fruits/légumes entiers
Ingrédients fibreux
Graines

Ice Crush (concassage de glace)

Margaritas
Daiquiris
Lait frappé

PROGRAMMES MANUELS

LOW (faible), MEDIUM (moyenne) et HIGH (haute) : Lorsqu'elles sont sélectionnées, chacune de ces options de vitesse fonctionne de manière continue pendant 60 secondes. Pour arrêter le fonctionnement de l'appareil plus tôt, appuyez de nouveau sur le programme actif. Ces fonctions ne sont pas disponibles avec les programmes prééglés.

PULSE (impulsion) : Offre un plus grand contrôle des impulsions et du mélange. Fonctionne uniquement lorsque **PULSE** (impulsion) est enfoncé. Appuyez brièvement pour de courtes impulsions et plus longtemps pour de longues impulsions.

CONSEIL : Utilisez PULSE (impulsion) pour hacher rapidement oignons, céleris, carottes, etc.

SMOOTHIE
(boisson frappée)

BOISSON DÉSALTÉRANTE AU MELON D'EAU

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | DONNE : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

350 g de morceaux de melon d'eau
500 ml de jus de grenade
140 g de tranches de pêche surgelées

INSTRUCTIONS

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

BOISSON FRAPPÉE AUX FRAISES ET AUX BANANES

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

470 ml lait faible en gras
950 g de fraises congelées
4 petites bananes mûres, coupées en quartiers
60 ml de nectar d'agave

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Select SMOOTHIE (boisson frappée).

SMOOTHIE
(boisson frappée)

FRISSON TROPICAL

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | DONNE : 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 banane mûre, coupée en deux
225 g de morceaux de melon miel
1/4 de lime, pelée, coupée en deux, épépinée
330 ml d'eau de coco
450 g de morceaux d'ananas congelés
130 g de glace

INSTRUCTIONS

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

MARGARITA AUX AGRUMES FRAIS

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez ICE CRUSH (concassage de glace).

ICE CRUSH
(concassage
de glace)

ICE CRUSH
(concassage
de glace)

SCREWDRIVER JAMAÏCAIN

PRÉPARATION : 10 MINUTES | CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

375 ml de jus d'orange
125 ml de vodka
60 ml de rhum léger
1 petite banane mûre, coupée en deux
300 g de morceaux d'ananas congelés
200 g de glace
4 tranches d'orange pour garnir

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients, sauf les tranches d'orange, dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez ICE CRUSH (concassage de glace).
- 3 Versez dans des verres refroidis et garnissez de tranches d'orange.

DAIQUIRI AUX FRAISES

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | DONNE : 5 PORTIONS

INGRÉDIENTS

250 ml de jus de lime
250 ml de rhum léger
600 g de fraises congelées

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez ICE CRUSH (concassage de glace).

ICE CRUSH
(concassage
de glace)

LIM-MOSA

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | DONNE : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 citrons, pelés, coupés en deux, épépinés
4 feuilles de menthe fraîche
425 ml de vin blanc sec
2 cuillères à soupe de nectar d'agave
455 g de glace

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez ICE CRUSH (concassage de glace).

SALSA AU CHIPOTLE

PRÉPARATION : 10 MINUTES | REFROIDIR : 1 HEURE | CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | DONNE : 1 LITRE

INGRÉDIENTS

2 boîtes (280 ml chacune) de tomates entières pelées, égouttées
1 petit oignon blanc, pelé, coupé en quartiers
1 piment jalapeño, coupé en deux, sans les graines
1 boîte de piments chipotle dans une sauce adobo
2 cuillères à soupe de sauce adobo
1 bouquet de coriandre, tiges enlevées
1 lime, pelée, coupée en quartiers, épépinée
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût

INSTRUCTIONS

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

MANUAL
(manuel)

TREMPETTE AUX ÉPINARDS ET À L'ARTICHAUT

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON** : 30 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | **DONNE** : 1,25 LITRES

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe de beurre non salé
2 gousses d'ail, pelées, hachées
1 gros oignon, pelé, haché
45 g de farine tout usage
2 cuillères à thé de sel casher
1 cuillère à thé de poivre noir moulu
1 boîte (390 g) de cœurs d'artichaut, égouttés
2 sacs (200 g chacun) de bébés épinards
1 L de bouillon de légumes faible en sodium
200 g de fromage parmesan râpé
115 g de crème sure

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SAUCE AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON** : 25 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | **DONNE** : 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 oignon, pelé, coupé en quartiers
4 gousses d'ail, pelées
1 cuillère à soupe d'huile de canola
1 boîte (400 g) de tomates pelées entières
1 pot (200 g) de tomates séchées au soleil dans de l'huile d'olive
115 ml de vin rouge sec
1/2 cuillère à thé de poivron rouge broyé
Sel casher au goût
Poivre noir moulu au goût
1/4 de bouquet de basilic frais, haché, pour garnir

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **CUISSON** : 40 À 45 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | **DONNE** : 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

- 1 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les oignons, faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, pendant environ 5 minutes. Ajoutez les noix de cajou et faites cuire en remuant pendant environ 5 minutes.
- 2 Ajoutez la pomme, la carotte, la courge, le thym et la feuille de laurier dans la casserole et faites cuire pendant 5 minutes. Ajoutez le bouillon et remuez pour incorporer. Portez la soupe à ébullition, puis baissez le feu à moyen-doux. Laissez mijoter jusqu'à ce que la courge se pique facilement avec un couteau, pendant 20 à 25 minutes. Retirez et jetez la feuille de laurier.
- 3 Laissez la soupe refroidir à la température ambiante.
- 4 En travaillant en deux étapes, transférez la moitié de la soupe refroidie dans le pichet Total Crushing. Sélectionnez HIGH (haute) et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Recommencez l'opération avec la soupe restante.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SOUPE CAROTTE ET GINGEMBRE

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON** : 40 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
6 carottes moyennes, pelées, coupées en morceaux
4 échalotes, pelées, hachées
Morceau de 5 cm de racine de curcuma frais, pelé, haché
Morceau de gingembre frais de 4 cm, pelé et haché
350 ml de bouillon de légumes
2 cuillères à soupe de jus de lime
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen-élevé. Ajoutez les carottes, les échalotes, le curcuma et le gingembre. Faites sauter jusqu'à ce que les aliments soient tendres, environ 15 minutes.
- 2 Ajoutez le bouillon de légumes, le jus de lime, le sel et le poivre à la casserole et laissez mijoter 10 à 15 minutes à feu moyen-doux. Laissez refroidir à la température ambiante.
- 3 Mettez la soupe refroidie dans le pichet Total Crushing. Sélectionnez HIGH (haute) et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 4 Réchauffez la soupe dans la casserole jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SOUPE AU CHEDDAR BLANC ET CHOU-FLEUR

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON** : 30 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

400 g de fleurons de chou-fleur
1/2 petit oignon, pelé, coupé en deux
500 ml de lait faible en gras
25 g de cheddar blanc râpé, puis davantage pour garnir
1 cuillère à thé de poudre d'oignon
1/4 de cuillère à thé de muscade moulue, puis davantage pour garnir
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SOUPE AU BROCOLI ET AU CHEDDAR

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CUISSON** : 35 À 40 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | **DONNE** : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe de beurre
1/2 petit oignon jaune, pelé, haché
1 carotte moyenne, pelée, hachée
2 cuillères à soupe de farine
750 ml de bouillon de poulet
450 g de fleurons de brocoli
250 ml de lait entier
25 g de cheddar râpé
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

GÂTERIE GLACÉE AUX FRAISES ET AUX PÊCHES

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING® | **DONNE** : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

330 g de fraises congelées
110 g de pêches congelées
240 ml de lait entier
60 g de yogourt à la vanille faible en gras
2 cuillères à soupe de nectar d'agave
1 cuillère à thé d'extrait de vanille

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez HIGH (haute) jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.

NINJA[®]

MÉLANGEUR PROFESSIONAL PLUS

AVEC AUTO-IQ[®]

Pour toute question ou pour l'enregistrement de votre produit,
visitez-nous en ligne à l'adresse ninjakitchen.com.



@ninjakitchen

© 2020 SharkNinja Operating LLC.

AUTO-IQ, NINJA et TOTAL CRUSHING sont des marques de commerce déposées de SharkNinja Operating LLC.
BC701CCO_QSG_IG_15Recipe_FR_MP_Mv3