

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

NINJA™

PROFESSIONAL PLUS

**BLENDER DUO™
WITH AUTO-IQ®**

QUICK START GUIDE

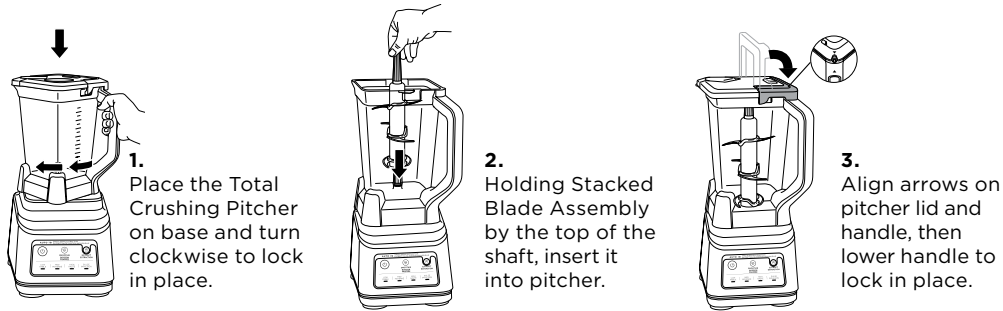
+ 15 IRRESISTIBLE RECIPES

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


NINJA™ PROFESSIONAL PLUS BLENDER DUO™ WITH AUTO-IQ®

QUICK ASSEMBLY

TOTAL CRUSHING® PITCHER

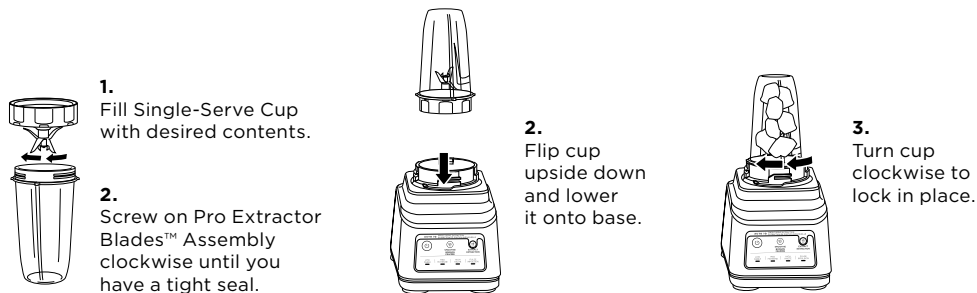



NOTE: The pitcher lid handle will not fold down unless it is attached to the pitcher.

Once the Total Crushing Pitcher is locked onto base, press the Power button  to turn the unit on. The compatible program buttons will illuminate.

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.

SINGLE-SERVE CUP



Once the Single-Serve Cup is locked onto base, press the Power button  to turn the unit on. The compatible program buttons will illuminate.

WARNING: Handle the Pro Extractor Blades Assembly with care, as the blades are sharp.

NINJA® PROFESSIONAL PLUS BLENDER DUO™ 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
Fresh/Frozen Fruits
Milk/Yogurt
Protein Shakes

SINGLE-SERVE CUP



Smoothie
Fresh/Frozen Fruits
Milk/Yogurt
Protein Shakes

Extract
Whole Fruits/Vegetables
Fibrous Ingredients Seeds

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.

CLEANING

Dishwasher: The containers, lids, and blade assemblies are all dishwasher safe. The lids and blade assemblies are top-rack dishwasher safe only. Ensure the blade assemblies are removed from the containers before placing in the dishwasher.

Hand-Washing: Wash containers, lids, and blade assemblies in warm, soapy water. When washing the blade assemblies, use a dishwashing utensil with a handle to avoid direct hand contact with blades. Handle blade assemblies 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 assemblies with care when washing, as the blades are sharp. Contact with the blades' edges can result in laceration.

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.

COOL GINGER PEAR

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** SINGLE-SERVE CUP | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

1 ripe pear, cored, cut in quarters
6 mm piece fresh ginger, peeled
2 teaspoons fresh lemon juice
650 ml cold water
Honey, to taste

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the Single-Serve Cup in the order listed.
2. Select EXTRACT.
3. Remove blades from cup after blending.

SMOOTHIE

ISLAND SUNRISE SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

200 g pineapple chunks
1 small ripe banana, cut in half
500 ml coconut water
150 ml frozen mango chunks
150 ml frozen strawberries

DIRECTIONS

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

SMOOTHIE

CINNAMON & COFFEE SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING* PITCHER | **MAKES:** 2-3 SERVINGS

INGREDIENTS

125 ml strongly brewed coffee, cooled
1 square (28 g) dark chocolate
250 ml rice milk
1 teaspoon ground cinnamon
115 g low-fat vanilla yogurt
4-6 ice cubes

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

SPINACH ARTICHOKE DIP

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

INGREDIENTS

3 tablespoons unsalted butter
2 cloves garlic, peeled, chopped
1 large onion, peeled, chopped
46 g all-purpose flour
2 teaspoons kosher salt
1 teaspoon ground black pepper
1 can (390 g) artichoke hearts, drained
1 pound 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.

TROPICAL CHILL

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** 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 Total Crushing Pitcher in the order listed.
2. Select SMOOTHIE.

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 (800 ml) whole peeled tomatoes
1 jar (150 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

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.

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.

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
675 ml chicken broth
500 g broccoli florets
225 ml whole milk
75 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.

ORANGE BLUSH

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** SINGLE-SERVE CUP | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

50 g watermelon chunks
180 ml orange juice
150 g frozen strawberries
50 g ice

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the Single-Serve Cup in the order listed.
2. Select SMOOTHIE.
3. Remove blades from cup after blending.

MANGO PROTEIN SHAKE

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** SINGLE-SERVE CUP | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

280 ml 1% milk
2 scoops vanilla protein powder
300 g frozen mango chunks

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the Single-Serve Cup in the order listed.
2. Select SMOOTHIE.
3. Remove blades from cup after blending.

APPLE PIE SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** SINGLE-SERVE CUP | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

1 Golden Delicious apple, peeled, cored, cut in quarters
 250 ml unsweetened almond milk
 $\frac{3}{4}$ teaspoon lemon juice
 1 $\frac{1}{2}$ teaspoons brown sugar
 $\frac{1}{4}$ teaspoon ground cinnamon
 $\frac{1}{8}$ teaspoon ground nutmeg
 $\frac{1}{8}$ teaspoon kosher salt
 100 g ice

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the Single-Serve Cup in the order listed.
2. Select SMOOTHIE.
3. Remove blades from cup after blending.

MORNING BERRY

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** SINGLE-SERVE CUP | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

1 medium ripe banana, cut in half
 340 ml almond milk
 3 tablespoons honey
 2 tablespoons flaxseed
 225 g frozen mixed berries

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the Single-Serve Cup in the order listed.
2. Select EXTRACT.
3. Remove blades from cup after blending.

LEAN GREEN

PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** SINGLE-SERVE CUP | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

$\frac{1}{2}$ small ripe banana
 50 g pineapple chunks
 50 g mango chunks
 5 g kale leaves
 7 g baby spinach
 115 ml coconut water
 100 g ice

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the Single-Serve Cup in the order listed.
2. Select EXTRACT.
3. Remove blades from cup after blending.

RISE & SHINE

PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** SINGLE-SERVE CUP | **MAKES:** 1 SERVING

INGREDIENTS

$\frac{1}{2}$ Golden Delicious apple, peeled, cored, cut in half
 5 cm piece English cucumber, cut in half
 50 g green grapes
 1 teaspoon hemp hearts
 15 g kale leaves
 4 mint leaves
 1 teaspoon lemon juice
 115 ml coconut water
 50 g ice

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the Single-Serve Cup in the order listed.
2. Select EXTRACT.
3. Remove blades from cup after blending.

NINJA™

PROFESSIONAL PLUS

BLENDER DUO™
WITH AUTO-IQ®

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



@ninjakitchencanada

© 2021 SharkNinja Operating LLC.
AUTO IQ, NINJA, and TOTAL CRUSHING are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.
BLENDER DUO and PRO EXTRACTOR BLADES are trademarks of SharkNinja Operating LLC.
BN750C_QSG_IG_15Recipe_E_F_MP_Mv6

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

NINJA™

MÉLANGEUR PROFESSIONAL PLUS

**BLENDER DUO™
AVEC AUTO-IQ®**

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

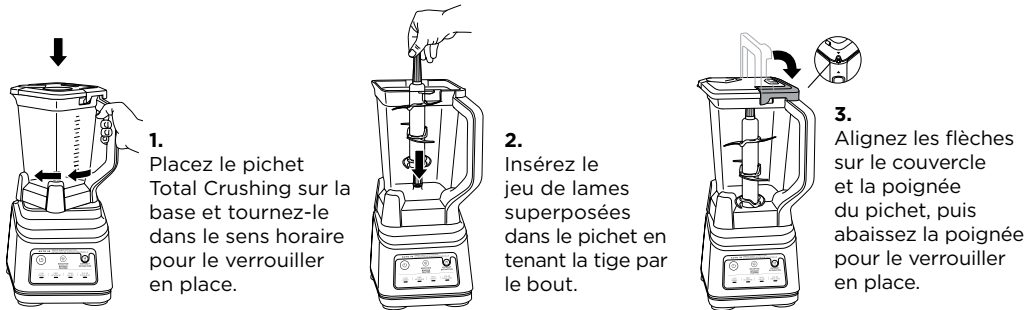
+ DE 15 RECETTES IRRÉSISTIBLES

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

NINJA™ MÉLANGEUR PROFESSIONAL PLUS BLENDER DUO™ AVEC AUTO-IQ®

ASSEMBLAGE RAPIDE

PICHET TOTAL CRUSHING®

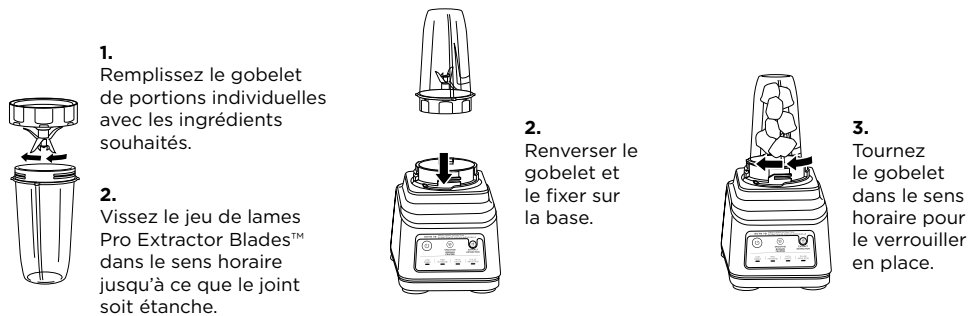


REMARQUE : La poignée du couvercle du pichet ne se rabattra pas à moins qu'elle soit fixée au pichet.

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. Les boutons des programmes compatibles s'allumeront.

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.

GOBLET DE PORTIONS INDIVIDUELLES



Une fois le gobelet de portions individuelles verrouillé en place, appuyez sur le bouton Power (mise en marche) pour mettre l'appareil en marche. Les boutons des programmes compatibles s'allumeront.

AVERTISSEMENT : Le jeu de lames Pro Extractor Blades est coupant; manipulez-le avec soin.

NINJA® MÉLANGEUR PROFESSIONAL PLUS BLENDER DUO™ AVEC AUTO-IQ®

PROGRAMMES AUTO-IQ

Les programmes intelligents pré-réglés combinent des caractéristiques uniques de mélange et de pause qui font tout le travail pour vous. Lorsqu'un programme pré-rétabli 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 frais/congelés
Yogourt/lait
Boisson protéinée

GOBLET DE PORTIONS INDIVIDUELLES



Smoothie (boisson frappée)

Fruits frais/congelés
Lait/yogourt
Boisson protéinée

Extract (extraction)

Fruits/légumes entiers
Ingrédients fibreux
Graines

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 pré-réglés.

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.

NETTOYAGE

Lave-vaisselle : Les contenants, les couvercles et les jeux de lames peuvent tous être mis au lave-vaisselle. Les couvercles et les jeux de lames ne peuvent qu'être mis dans le panier supérieur du lave-vaisselle. Veiller à retirer les jeux de lames des contenants avant de les placer dans le lave-vaisselle.

Nettoyage à la main : Laver les contenants, les couvercles et les jeux de lames à l'eau tiède savonneuse. Lavez les jeux de lames avec une brosse à vaisselle munie d'une poignée pour éviter tout contact direct avec les lames. Manipulez les jeux de lames avec précaution 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 le nettoyage.

AVERTISSEMENT : Les jeux de lames sont coupants; manipulez-les avec soin lorsque vous les lavez. Le contact avec les lames peut causer des lacerations.

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).

POIRE AU GINGEMBRE FRAÎCHEUR

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CONTENANT : GOBELET DE PORTIONS INDIVIDUELLES | DONNE : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 poire mûre, épépinée, coupée en quartiers
Un morceau de gingembre frais de 6 mm, pelé
2 cuillères à thé de jus de citron frais
650 ml d'eau froide
Miel, au goût

INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans le gobelet de portions individuelles dans l'ordre indiqué.
2. Sélectionnez EXTRACT (extraction).
3. Retirer les lames du gobelet après utilisation.

SMOOTHIE
(boisson frappée)

FRAPPÉ AUBE SUR L'ÎLE

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

INGRÉDIENTS

200 g de morceaux d'ananas
1 petite banane mûre, coupée en deux
500 ml d'eau de noix de coco
150 ml de morceaux de mangue congelée
150 ml de fraises congelées

INSTRUCTIONS

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

SMOOTHIE
(boisson frappée)

BOISSON FRAPPÉE CANNELLE ET CAFÉ

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING* | DONNE : 2 À 3 PORTIONS

INGRÉDIENTS

125 ml de café corsé, refroidi
1 carré (28 g) de chocolat noir
250 ml de lait de riz
1 cuillère à thé de cannelle moulue
115 g de yogourt à la vanille faible en gras
4-6 cubes de glace

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

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
46 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
1 livre 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 (800 ml) de tomates pelées entières
1 bocal (150 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 pelées, les tomates séchées au soleil, le vin rouge et le piment rouge broyé dans le pichet Total Crushing. Sélectionnez HIGH (haute) et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
4. Ajoutez la sauce tomate à la casserole avec l'ail et les oignons. Ajoutez le sel et le poivre, au goût. Laissez mijoter pendant 20 minutes.
5. Garnissez de basilic frais.

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.

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.

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
675 ml de bouillon de poulet
500 g de fleurons de brocoli
225 ml de lait entier
75 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.

ORANGE ROSÉ

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **CONTENANT** : GOBELET DE PORTIONS INDIVIDUELLES | **DONNE** : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

50 g de melon d'eau en morceaux
180 ml de jus d'orange
150 g de fraises congelées
50 g de glace

INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans le gobelet de portions individuelles dans l'ordre indiqué.
2. Sélectionnez SMOOTHIE (boisson frappée).
3. Retirer les lames du gobelet après utilisation.

BOISSON FRAPPÉE PROTÉINÉE À LA MANGUE

PRÉPARATION : 5 MINUTES | **CONTENANT** : GOBELET DE PORTIONS INDIVIDUELLES | **DONNE** : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

280 ml de lait 1 %
2 mesures de protéine de vanille en poudre
300 g de morceaux de mangue congelée

INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans le gobelet de portions individuelles dans l'ordre indiqué.
2. Sélectionnez SMOOTHIE (boisson frappée).
3. Retirer les lames du gobelet après utilisation.

FRAPPÉ TARTE AUX POMMES

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CONTENANT : GOBELET DE PORTIONS INDIVIDUELLES | DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 pomme délicieuse jaune, pelée, épépinée, coupée en quartiers
250 ml lait d'amande non sucré
¾ de cuillère à thé de jus de lime
1 ½ cuillères à thé de cassonade
¼ de cuillère à thé de cannelle moulue
⅛ de cuillère à thé de noix de muscade moulue
⅛ de cuillère à thé de sel casher
100 g de glace

INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans le gobelet de portions individuelles dans l'ordre indiqué.
2. Sélectionnez SMOOTHIE (boisson frappée).
3. Retirer les lames du gobelet après utilisation.

BAIES DU MATIN

PRÉPARATION : 5 MINUTES | CONTENANT : GOBELET DE PORTIONS INDIVIDUELLES | DONNE : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 banane mûre de taille moyenne, coupée en deux
340 ml de lait d'amande
3 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de graines de lin
225 g de baies mélangées congelées

INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans le gobelet de portions individuelles dans l'ordre indiqué.
2. Sélectionnez EXTRACT (extraction).
3. Retirer les lames du gobelet après utilisation.

NINJA VERT

PRÉPARATION : 10 MINUTES | CONTENANT : GOBELET DE PORTIONS INDIVIDUELLES | DONNE : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

½ petite banane mûre
50 g d'ananas en morceaux
50 g de mangue en morceaux
5 g de feuilles de chou frisé
7 g de bébés épinards
115 ml d'eau de noix de coco
100 g de glace

INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans le gobelet de portions individuelles dans l'ordre indiqué.
2. Sélectionnez EXTRACT (extraction).
3. Retirer les lames du gobelet après utilisation.

LEVEZ-VOUS ET RAYONNEZ

PRÉPARATION : 10 MINUTES | CONTENANT : GOBELET DE PORTIONS INDIVIDUELLES | DONNE : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

½ pomme jaune délicieuse, pelée, épépinée, coupée en deux
Un morceau de concombre anglais de 5 cm, coupé en deux
50 g de raisins verts
1 cuillère à thé de cœurs de chanvre
15 g de feuilles de chou frisé
4 feuilles de menthe
1 cuillère à thé de jus de citron
115 ml d'eau de noix de coco
50 g de glace

INSTRUCTIONS

1. Mettez tous les ingrédients dans le gobelet de portions individuelles dans l'ordre indiqué.
2. Sélectionnez EXTRACT (extraction).
3. Retirer les lames du gobelet après utilisation.

NINJA™

MÉLANGEUR PROFESSIONAL PLUS

BLENDER DUO™
AVEC AUTO-IQ®

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



@ninjakitchencanada

© 2021 SharkNinja Operating LLC.

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

BLENDER DUO et PRO EXTRACTOR BLADES sont des marques déposées de SharkNinja Operating LLC.

BN750C_QSG_IG_15Recipe_E_F_MP_Mv6