

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



NINJA

PROFESSIONAL
BLENDER

LET'S BREAK IT DOWN

30 Quick & Easy Blender Recipes





WATERMELON
BASIL
SANGRIA

13

16



SPINACH
ARTICHOKE
DIP

26



COCONUT
PINEAPPLE
SORBET

29

52



38

TABLE OF CONTENTS

LOADING TIPS	1
SMOOTHIES	2
COCKTAILS	12
DIPS & SAUCES	22
SOUPS	32
DESSERTS	44

TIPS FOR YOUR TOTAL CRUSHING® BLENDER PITCHER

LOADING TIPS

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



Top off with ice or frozen ingredients.



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



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



Next add leafy greens and herbs.



Start by adding fresh fruits and vegetables.

PREP TIPS

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

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

SMOOTHIES



GINGERED ACAI

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

INGREDIENTS

350g unsweetened acai berry puree, thawed
2 tablespoons fresh ginger, minced
875ml pomegranate juice
3 packets (1/2 teaspoon each) stevia
600g frozen strawberries

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select 3 until smooth.

APPLE PIE SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 8 SERVINGS

INGREDIENTS

4 large Golden Delicious apples, cored, chopped
1 L unsweetened almond milk
1 tablespoon lemon juice
2 tablespoons brown sugar
1 teaspoon ground cinnamon
¼ teaspoon ground nutmeg
½ teaspoon salt
520 g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 PULSE 3 times and select 3 until smooth.





STRAWBERRY BANANA SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

4 small ripe bananas, cut in half
500 ml lowfat milk
60 ml agave nectar
600 g frozen strawberries

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 PULSE 3 times and select 3 until smooth.

TROPICAL CHILL

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

INGREDIENTS

1 ripe banana
100 g pineapple chunks
80 g honeydew melon chunks
¼ lime, peeled, cut in half, seeds removed
175 ml coconut water
130 g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 PULSE 3 times and select 3 until smooth.

BANANA MOCHA ALMOND SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

1 large ripe banana, cut in half
250ml strongly brewed coffee, chilled
250ml almond milk
3 tablespoons creamy almond butter
2 teaspoons agave nectar
3 tablespoons cocoa powder
325g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select 3 until smooth.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

ISLAND SUNRISE SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

500 ml coconut water
200 g pineapple chunks
140 g frozen mango chunks
1 small ripe banana
150 g frozen strawberries

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 PULSE 3 times and select 3 until smooth.



COCKTAILS



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
520 g ice

DIRECTIONS

1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
2 PULSE 3 times and select 3 until smooth.

PEAR GINGER SAKE MARTINI

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

INGREDIENTS

1 frozen pear, peeled, cored
½ teaspoon grated fresh ginger
500 ml pear juice
125 ml to 175 ml cup sake
1 tablespoon agave nectar
130 g ice

DIRECTIONS

1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
2 PULSE 3 times and select 3 until smooth.





WATERMELON BASIL SANGRIA

PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

420 g watermelon chunks
5 g fresh basil, stems removed
2 limes, peeled, cut in half, seeds removed
125 ml brandy
250 ml dry white wine
3 tablespoons agave nectar
140 g frozen peaches
292 g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 PULSE 3 times and select 3 until smooth.



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 3 until smooth.



STRAWBERRY DAIQUIRI

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 PULSE 3 times and select 3 until smooth.

TROPICAL COOLER

PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 8 SERVINGS

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** PULSE 3 times and select 3 until smooth.
- 3** Pour into glasses and garnish each with a slice of cucumber.



DIPS & SAUCES



HUMMUS

PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 625 ML

INGREDIENTS

400 g garbanzo beans, cooked, drained, liquid reserved
90 ml plus 2 tablespoons garbanzo bean liquid
60 ml lemon juice
60 ml olive oil
1 clove garlic, peeled
2 tablespoons tahini
1 teaspoon ground cumin

DIRECTIONS

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

CHIPOTLE SALSA

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 1 HOUR | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 1 L

INGREDIENTS

2 cans (280 g) whole peeled tomatoes
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
Salt and 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 L

INGREDIENTS

50g mayonaise
50g sour cream
230g cream cheese
2 tablespoons lemon juice
1 can (390g) artichoke hearts, drained, chopped
55g low-fat mozzarella cheese, shredded
30g parmesan cheese, cut into pieces or grated
2 tablespoons chopped onion
20g frozen spinach, thawed, chopped, squeezed of excess liquid
French bread, sliced, for serving

DIRECTIONS

- 1 Preheat the oven to 350°F.
- 2 Place all ingredients, except spinach, into the Total Crushing Pitcher in the order listed. Blend on 2 until smooth.
- 3 Add the chopped spinach and PULSE until combined. Spoon the dip into a heat-resistant serving dish and bake for 20 minutes. Serve with sliced French bread.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.



WALNUT RED PEPPER DIP

PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 500 ML

INGREDIENTS

¼ large (15 cm round) pita
1 jar (200g) roasted red peppers
120g toasted walnuts
2 tablespoons lemon juice
2 tablespoons tomato paste
¼ teaspoon red pepper flakes

1 teaspoon ground cumin
60 ml olive oil
⅛ teaspoon salt
Pinch ground black pepper
Cut vegetables and pita chips, for dipping

DIRECTIONS

- 1 Drain peppers and reserve liquid in a small bowl. Tear pita into 1-inch pieces and place in the bowl of liquid to soften, about 3 minutes.
- 2 Place softened pita and remaining ingredients, except cut vegetables and pita chips, into the Total Crushing Pitcher.
- 3 Select 2 until smooth. Transfer mixture to a serving bowl. Serve with cut vegetables and pita chips.



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
2 cans (400g each) whole tomatoes and juice
1 jar (200g) sun-dried tomatoes packed in olive oil
125 ml dry red wine
½ teaspoon red pepper flakes
Salt and pepper, to taste
¼ bunch fresh basil, chopped

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 with juice, sun-dried tomatoes, red wine, and red pepper flakes into the Total Crushing Pitcher. Select 3 until smooth..
 - 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.
- DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.**

PINEAPPLE CILANTRO DIPPING SAUCE

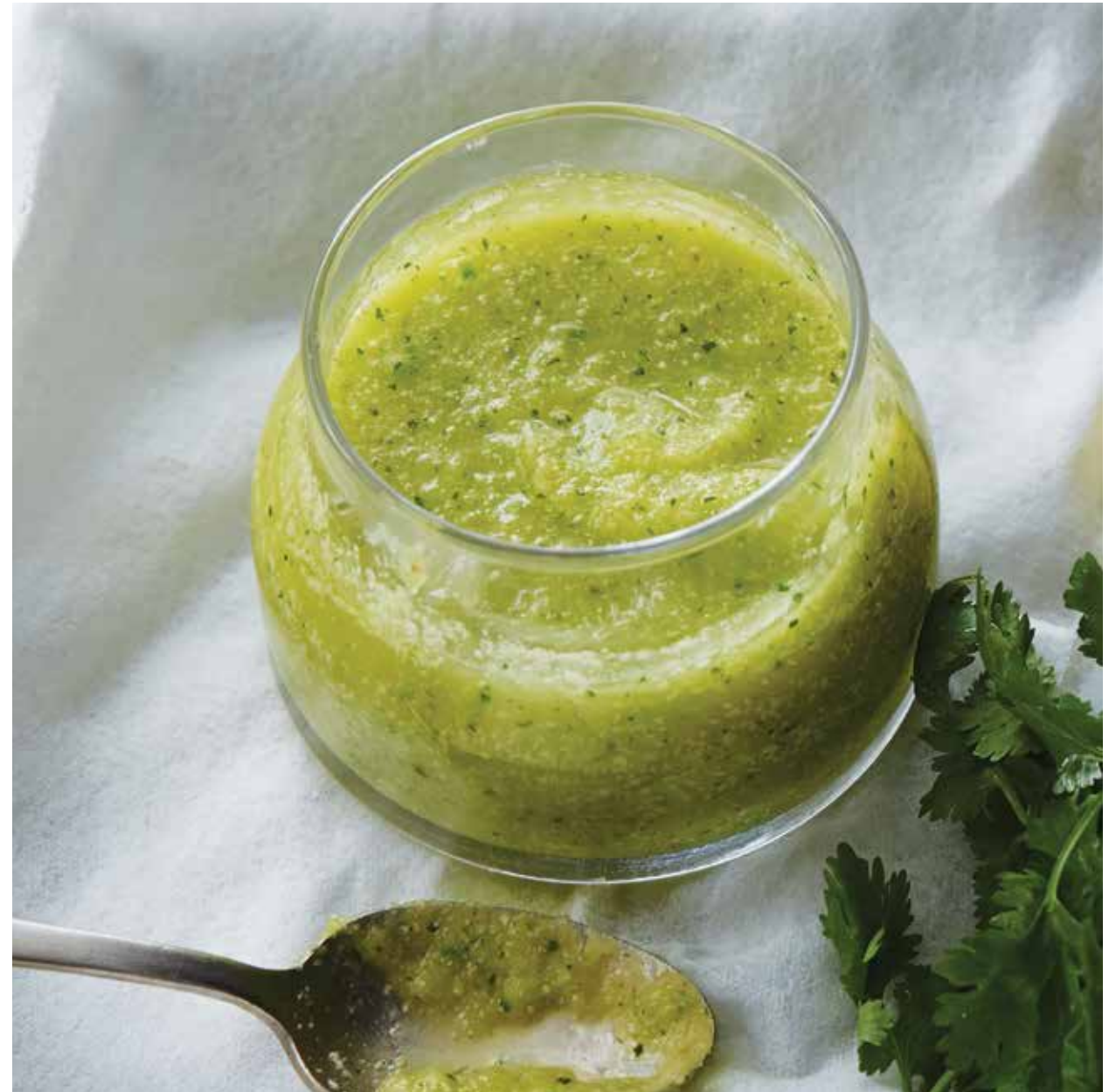
PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 6-8 SERVINGS

INGREDIENTS

600 g pineapple chunks
1 ½ small serrano chiles, seeds removed
1 small white onion, peeled, cut in quarters
10 g fresh cilantro
60 ml lime juice
3 tablespoons coconut oil
Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Pulse until desired consistency is reached.



SOUPS

BROCCOLI CHEDDAR SOUP

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

INGREDIENTS

3 tablespoons butter
½ 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
Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1** Place butter into a heavy-bottom saucepan over medium heat; stir until melted. Add onion and carrot and cook until tender, about 5 minutes.
- 2** Whisk in the flour and cook 5 more minutes. Add broth and continue stirring as mixture thickens. Add broccoli and simmer over medium heat until tender, 20 to 25 minutes, stirring occasionally. Let cool to room temperature.
- 3** Place cooled soup into the Total Crushing Pitcher. Select 3 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.

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 and 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 3 and blend until desired consistency is reached. Repeat with remaining soup.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.





PEP IN YOUR STEP SOUP

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 3 SERVINGS

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

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
1 teaspoon curry powder
3.75 cm piece fresh ginger, peeled, chopped
350 ml vegetable broth
2 tablespoons lime juice
Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1** Heat oil in a saucepan over medium-high heat. Add carrots, shallot, 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 3 and blend until desired consistency is reached.
- 4** Reheat soup in saucepan until heated through.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.





ROASTED GARLIC & ROMA TOMATO SOUP

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 15 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 6 SERVINGS

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

CAULIFLOWER WHITE CHEDDAR SOUP

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

INGREDIENTS

400 g cauliflower florets
½ 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
¼ teaspoon grated nutmeg,
plus additional for garnish
Salt and 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 3 and blend 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.



DESSERTS



BANANA CHOCOLATE MOUSSE

PREP: 15 MINUTES | **CHILL:** 2 HOURS | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 ripe bananas, cut in quarters
2 ripe avocados, peeled, cut in quarters, pits removed
60 ml chocolate syrup
Juice of ½ orange
25 g cocoa powder

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select 3 until smooth, scraping down the sides of the pitcher as needed.
- 3 Place mousse into an airtight container and refrigerate until chilled, about 2 hours.



FROZEN STRAWBERRY PEACH TREAT

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

INGREDIENTS

225 g frozen strawberries
70 g frozen peaches
125 ml whole milk
58 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 3 until smooth.
- 3 Garnish with your favourite fruit toppings.

WATERMELON MINT GRANITA

PREP: 10 MINUTES | **FREEZE:** 3-4 HOURS | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

INGREDIENTS

840 g watermelon chunks
1 tablespoon lime juice
3 tablespoons agave nectar
6 mint leaves

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select 3 and blend until smooth. Strain watermelon juice and discard pulp.
- 3 Pour watermelon juice into ice cube trays. Freeze 3 to 4 hours, or until almost solid. Shave with a fork into glasses and serve.

BLUEBERRY LEMON SORBET

PREP: 5 MINUTES | **FREEZE:** 15 MINUTES-3 HOURS
CONTAINER: TOTAL CRUSHING® PITCHER | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

245g frozen blueberries
3 fresh mint leaves
160ml lemonade

DIRECTIONS

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





VANILLA NUT FROZEN TREAT

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

INGREDIENTS

250 ml vanilla oat milk
60 g walnut halves
½ teaspoon pure vanilla extract
2 packets (½ teaspoon each) stevia
230 g nonfat vanilla yogurt
325 g ice

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2 Select 3 until smooth.

COCONUT PINEAPPLE SORBET

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

INGREDIENTS

140g frozen pineapple chunks
1 small frozen ripe banana
1 tablespoon fresh lime juice
125ml light coconut milk
1 tablespoon agave nectar
1 teaspoon grated fresh ginger

DIRECTIONS

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



NINJA

PROFESSIONAL

B L E N D E R

NC600CCO_IB_REV_Mv2

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

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



NINJA

MÉLANGEUR
PROFESSIONNEL

COMMENÇONS À PULVÉRISER

30 recettes rapides et faciles au mélangeur





13

SANGRIA AU
MELON D'EAU ET
AU BASILIC

16



26

TREMPETTE AUX
ÉPINARDS ET À
L'ARTICHAUT



29

SORBET À LA
NOIX DE COCO
ET À L'ANANAS

52



38

TABLE DES MATIÈRES

TRUCS POUR LE REMPLISSAGE	1
BOISSONS FRAPPÉES	2
COCKTAILS	12
TREMPETTES ET SAUCES	22
SOUPES	32
DESSERTS	44

CONSEILS POUR VOTRE PICHET TOTAL CRUSHING^{MD}

TRUCS POUR LE REMPLISSAGE

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



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



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



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



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



1 Commencez par ajouter les fruits frais et les légumes.

TRUCS DE PRÉPARATION

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

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

BOISSONS FRAPPÉES



GINGERED ACAI

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

350g unsweetened acai berry puree, thawed
2 tablespoons fresh ginger, minced
875ml pomegranate juice
3 packets (1/2 teaspoon each) stevia
600g frozen strawberries

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 **PULSE 3 times and select 3 until smooth.**

FRAPPÉ TARTE AUX POMMES

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 grosses pommes Golden Delicious évidées,
hachées

1 L de lait d'amande non sucré

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de cassonade

1 cuillère à thé de cannelle moulue

¼ cuillère à thé de muscade moulue

½ cuillère à thé de sel

520g de glaçons

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

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

4 bananes mûres, coupées en deux
500ml de lait faible en gras
60 ml de nectar d'agave
600g de fraises congelées

INSTRUCTIONS

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

FRISSON TROPICAL

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 banane mûre
100g de morceaux d'ananas
80g de morceaux de melon miel
¼ de lime pelée, coupée en deux et épépinée
175ml d'eau de coco
130g de glaçons

INSTRUCTIONS

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

BANANA MOCHA ALMOND SMOOTHIE

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 2 À 3 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 large ripe banana, cut in half
250ml strongly brewed coffee, chilled
250ml almond milk
3 tablespoons creamy almond butter
2 teaspoons agave nectar
3 tablespoons cocoa powder
325g cups ice

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Select 3 until smooth.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

FRAPPÉ AUBE SUR L'ÎLE

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

500ml d'eau de coco

200g de morceaux d'ananas

140g de morceaux de mangue congelés

1 petite banane mûre

150g de fraises congelées

INSTRUCTIONS

1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.

2 Sélectionnez SMOOTHIE (BOISSON FRAPPÉE).



COCKTAILS



MARGARITA AUX AGRUMES FRAIS

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 lime pelée, coupée en deux et épépinée
1 citron pelé, coupé en quartiers et épépiné
75ml de jus d'orange
60ml de triple-sec
150ml de tequila
520g de glaçons

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez FROZEN DRINK (BOISSON GLACÉE).

MARTINI AU SAKÉ, AU GINGEMBRE ET À LA POIRE

PRÉP. : 10 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 poire congelée, pelée et évidée
½ cuillère à thé de gingembre frais râpé
500ml de jus de poire
125 ml à 175 ml de saké
1 cuillère à soupe de nectar d'agave
130g de glaçons

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez FROZEN DRINK (BOISSON GLACÉE).





SANGRIA AU MELON D'EAU ET AU BASILIC

PRÉP. : 10 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

420g de morceaux de melon d'eau
5g de basilic frais, sans les tiges
2 limes pelées, coupées en deux et épépinées
125 ml de brandy
250ml de vin blanc sec
3 cuillères à soupe de nectar d'agave
140g de pêches congelées
292g de glaçons

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez FROZEN DRINK (BOISSON GLACÉE).



LIM-MOSA

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez FROZEN DRINK (BOISSON GLACÉE).



DAIQUIRI AUX FRAISES

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 5 PORTIONS

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez FROZEN DRINK (BOISSON GLACÉE).

BOISSON TROPICALE RAFRAÎCHISSANTE

PRÉP. : 10 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

200g de morceaux d'ananas
½ piment jalapeno épépiné
1 morceau de 1,25 cm de gingembre frais, pelé
⅓ concombre anglais pelé et coupé en quartiers
Jus de 1½ lime
350ml d'eau de coco
125 ml de tequila Silver
3 cuillères à soupe de nectar d'agave
¼ cuillère à thé de coriandre moulue
530g de morceaux de mangue congelés
195g de glaçons
Tranches de concombre pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1** Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2** Sélectionnez FROZEN DRINK (BOISSON GLACÉE).
- 3** Versez dans des verres et garnissez d'une tranche de concombre.



TREMPETTES ET SAUCES



HOUMOUS

PRÉP. : 10 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 625ML

INGRÉDIENTS

400g de pois chiches, cuits, égouttés (réservez le liquide)
90ml plus 2 cuillères à soupe de liquide de pois chiches
60 ml de jus de citron
60 ml d'huile d'olive
1 gousse d'ail, pelée
2 cuillères à soupe de tahini
1 cuillère à thé de cumin moulu

INSTRUCTIONS

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

SALSA AU CHIPOTLE

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 1 HEURE | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 1 L

INGRÉDIENTS

2 boîtes (280g) de tomates entières, pelées
1 petit oignon blanc, pelé et coupé en quartiers
1 piment jalapeno, coupé en deux, épépiné
1 boîte de piments chipotle en sauce adobo
2 cuillères à soupe de sauce adobo
1 bouquet de coriandre, sans les tiges
1 lime, pelée et coupée en quartiers
Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

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





TREMPETTE AUX ÉPINARDS ET À L'ARTICHAUT

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 30 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 1,25 L

INGRÉDIENTS

50g mayonaise
50g sour cream
230g cream cheese
2 tablespoons lemon juice
1 can (390g) artichoke hearts, drained and chopped
55g low-fat mozzarella cheese, shredded
30g parmesan cheese, cut into pieces or grated
2 tablespoons chopped onion
20g frozen spinach, thawed, chopped
squeezed of excess liquid
French bread, sliced for serving

INSTRUCTIONS

- 1 Preheat the oven to 350°F
- 2 Place all the ingredients in the pitcher in the order listed except the spinach. Blend on 2 until smooth.
- 3 Add the chopped spinach and PULSE until combined. Spoon the dip into a heat-resistant serving dish and bake for 20 minutes. Serve with sliced French bread.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.



TREMPETTE AUX NOIX DE GRENOBLE ET AUX POIVRONS ROUGES

PRÉP. : 10 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 500ML

INGRÉDIENTS

¼ grand pita (15 cm de diamètre)
1 pot (200g) de poivrons rouges grillés
120g de noix de Grenoble rôties
2 cuillères à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe de pâte de tomate

¼ cuillère à thé de flocons de piment rouge
1 cuillère à thé de cumin moulu
60 ml d'huile d'olive
⅓ cuillère à thé de sel
Une pincée de poivre noir moulu
Coupez les légumes et les croustilles de pita, pour tremper

INSTRUCTIONS

- 1 Égouttez les poivrons et réservez le liquide dans un petit bol. Déchirez le pain pita en morceaux de 1 po et mettez-le dans un bol de liquide pour le ramollir, environ 3 minutes.
- 2 Mettez le pita ramolli et les ingrédients restants, sauf les légumes coupés et les croustilles de pita, dans le pichet Total Crushing.
- 3 Sélectionnez PUREE (PURÉE). Transférez le mélange dans un saladier. Servez avec des crudités et des croustilles de pita.



SAUCE AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 25 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 oignon, pelé et coupé en quartiers
4 gousses d'ail pelées
1 cuillère à soupe d'huile de canola
2 boîtes (400g chacune) de tomates entières et leur jus
1 pot (200g) de tomates séchées au soleil dans l'huile d'olive
125ml de vin rouge sec
¼ cuillère à thé de flocons de piment rouge
Sel et poivre, au goût
¼ de bouquet de basilic, émincé

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez l'oignon et l'ail dans le pichet Total Crushing. Appuyez sur le bouton à impulsion PULSE 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 avec leur jus, les tomates séchées au soleil, le vin rouge et les flocons de piment rouge dans le pichet Total Crushing. Sélectionnez HIGH (ÉLEVÉE) 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.

Des questions? 1 877 646-5288 | ninjakitchen.com

TREMPETTES ET SAUCES 29

TREMPETTE À L'ANANAS ET À LA CORIANDRE

PRÉP. : 10 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 6 À 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

600g de morceaux d'ananas
1 ½ petit piment Serrano, épépiné
1 petit oignon blanc, pelé et coupé en quartiers
10g de coriandre fraîche
60ml de jus de lime
3 cuillères à soupe d'huile de coco
Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 **Pulse until desired consistency is reached.**



SOUPES

SOUPE AU BROCOLI ET AU CHEDDAR

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 35 À 40 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MP} | **DONNE** : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe de beurre
½ petit oignon jaune, haché
1 carotte moyenne, pelée et hachée
2 cuillères à soupe de farine
750ml de bouillon de poulet
450 g de fleurons de brocoli
250ml de lait entier
25g de cheddar râpé
Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

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

SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE

PRÉP. : 20 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 40 À 45 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING^{MP} | **DONNE** : 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon jaune, pelé, haché
120g de noix de cajou crues
1 grosse pomme, pelée, évidée et hachée
1 grosse carotte, pelée et hachée
1 kg de courge musquée, pelée, en cubes
1 cuillère à thé de thym frais
1 feuille de laurier
1 L de bouillon de légumes
Sel casher et poivre 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 soupe refroidie dans le pichet Total Crushing. Sélectionnez HIGH (ÉLEVÉE) et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Recommencez l'opération avec la soupe restante.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.





SOUPE REGAIN D'ÉNERGIE

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 10 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 3 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 poivrons rouges grillés, pelés et refroidis
100g de tomates séchées au soleil
2 gousses d'ail pelées
125ml de vin blanc
¼ bouquet de persil italien taillé
250ml de bouillon de légumes faible en sodium
Sel et poivre, au goût
Vinaigre balsamique pour garnir

INSTRUCTIONS

- 1 Placez tous les ingrédients, sauf le vinaigre balsamique, dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez HIGH (ÉLEVÉE) jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 3 Transférez la soupe dans une casserole moyenne et laissez mijoter jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude, soit pendant environ 10 minutes. Servez la soupe chaude dans des bols et garnissez d'un filet de vinaigre balsamique.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SOUPE CAROTTE ET GINGEMBRE

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 40 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

6 carottes moyennes, pelées et hachées

4 échalotes pelées et hachées

1 **teaspoon of curry power**

3,75 cm de gingembre frais, pelé et haché

350 ml de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe de jus de lime

Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

- 1** Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen-élevé. Ajoutez les carottes, l'échalote, le curcuma et le gingembre. Faites sauter jusqu'à ce que le mélange ramollisse, 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 (ÉLEVÉE) 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 AUX TOMATES ROMA ET À L'AIL RÔTI

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 15 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MP} | **DONNE** : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SOUPE AU CHEDDAR BLANC ET CHOU-FLEUR

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 30 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

400g de fleurons de chou-fleur

½ petit oignon pelé et coupé en deux

500ml de lait à faible en gras

25g de cheddar blanc râpé, plus une quantité additionnelle pour garnir

1 cuillère à thé de poudre d'oignon

¼ cuillère à thé de noix de muscade râpée, plus une quantité additionnelle pour garnir

Sel et poivre, 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 (ÉLEVÉE) 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 additionnels.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.



DESSERTS



MOUSSE BANANE CHOCOLAT

PRÉP. : 15 MINUTES | **DURÉE DE REFROIDISSEMENT** : 2 HEURES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MP} | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 bananes mûres, coupées en quartiers
2 avocats mûrs, pelés, coupés en quartiers, sans noyau
60ml de sirop au chocolat
Jus de ½ orange
25g de poudre de cacao

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez HIGH (ÉLEVÉE) jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse, en raclant les côtés du pichet au besoin.
- 3 Versez la mousse dans un contenant hermétique et réfrigérez pendant environ 2 heures.



GÂTERIE GLACÉE AUX FRAISES ET AUX PÊCHES

PRÉP. : 10 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

225g de fraises congelées
70g de pêches congelées
125ml de lait entier
58g 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 (ÉLEVÉE) jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
- 3 Garnissez le tout de vos fruits préférés.

GRANITÉ AU MELON D'EAU ET À LA MENTHE

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CONGÉLATION** : 3 À 4 HEURES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD}
DONNE : 2 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

840g de morceaux de melon d'eau
1 cuillère à soupe de jus de lime
3 cuillères à soupe de nectar d'agave
6 feuilles de menthe

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez HIGH (ÉLEVÉE) jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Passez le jus de melon d'eau à la passoire et jetez la pulpe.
- 3 Versez le jus dans des bacs à glaçons. Congelez 3 à 4 heures ou jusqu'à ce qu'il soit presque solide. Écrasez dans des verres à l'aide d'une fourchette et servez.

BLUEBERRY LEMON SORBET

PREP: 5 MINUTES | **DURÉE DE CONGÉLATION:** 15 MINUTES–3 HEURES | **CONTENANT:** PICHET TOTAL CRUSHING^{MD}
DONNE : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

3 cups frozen blueberries

3 fresh mint leaves

1 1/4 cups lemonade

INSTRUCTIONS

1 Mettez tous les ingrédients dans le pichet Total Crushing dans l'ordre indiqué

2 Select **3** until smooth.





GÂTERIE CONGELÉE À LA VANILLE ET AUX NOIX

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

250ml de lait d'avoine à la vanille
60g de noix de Grenoble, en moitiés
½ cuillère à thé d'extrait de vanille pur
2 paquets (½ **teaspoon** chacun) de stevia
230 g de yogourt à la vanille sans gras
325g de glaçons

INSTRUCTIONS

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

SORBET À LA NOIX DE COCO ET À L'ANANAS

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MD} | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

200g de morceaux d'ananas congelés
1 petite banane mûre congelée
1 cuillère à soupe de jus de lime frais
125ml de lait de coco allégé
1 cuillère à soupe de nectar d'agave
1 cuillère à thé de gingembre frais râpé

INSTRUCTIONS

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



NINJA[®]

M É L A N G E U R

**PROFESSIONNEL
À ÉCRAN TACTILE**

NC600CCO_IB_REV_Mv2

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