

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



**NINJA**  
**COLD PRESS**  
**JUICER PRO**

**20 QUICK & EASY RECIPES**



# JUICING MADE SIMPLE.

Welcome to the Ninja® Cold Press Juicer PRO Inspiration Guide. From here you're just a few pages away from recipes, tips, tricks, and helpful hints to help you make everything from juices and shots to soups, pestos, and dips.

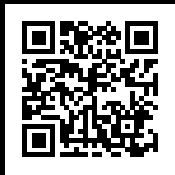
Now let's get juicing.

---

For more exciting delicious recipes,  
visit [ninjakitchen.com](http://ninjakitchen.com)

---

To watch videos on how to use and clean the Ninja Cold Press Juicer Pro, scan the QR code.



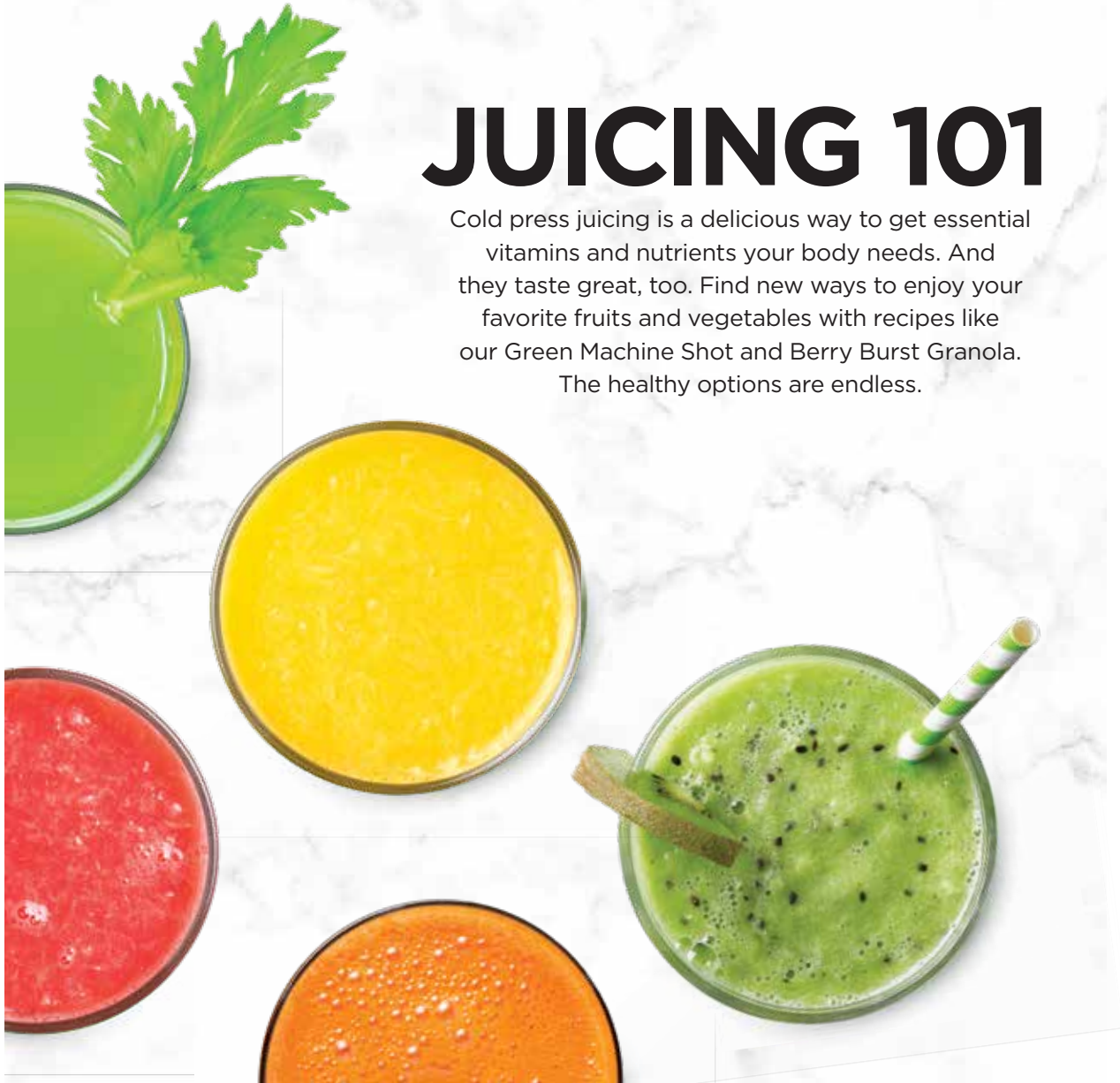
## TABLE OF CONTENTS

JUICE SHOTS	6
JUICES	8
JUICE & PULP COMBO RECIPES	14
PULP RECIPES	22



# JUICING 101

Cold press juicing is a delicious way to get essential vitamins and nutrients your body needs. And they taste great, too. Find new ways to enjoy your favorite fruits and vegetables with recipes like our Green Machine Shot and Berry Burst Granola. The healthy options are endless.



## TIPS AND TRICKS FOR THE PERFECT JUICE.

Use the freshest and ripest fruits and vegetables, and wash them prior to juicing.

Always turn the juicer on before adding ingredients to the feed chute.

Add ingredients gradually, making sure all of them have been processed/moved through the feed chute chamber before adding more.

### PEEL OR NO PEEL



#### REMOVE SKINS AND RINDS

from ingredients such as citrus fruits, melons, pineapples, dragon fruit, mangoes, pomegranates, beets, ginger, papaya, and root vegetables.



#### THE PEEL OR SKIN CAN REMAIN ON

for ingredients such as apples, pears, peaches, plums, cucumbers, and carrots.

### PREP

For best results, cut ingredients in 5 cm pieces.



#### REMOVE STEMS

from apples (no need to remove the core or seeds). Remove stems from herbs, if desired.



#### REMOVE LARGE PITS AND SEEDS

from ingredients such as mangoes, plums, peaches, cherries, papayas, lemons, melons, and peppers.

### REMINDERS



Do not process ingredients that do not contain juice, such as bananas and avocados.



Do not process frozen fruits and vegetables or ice.

# TOTAL PULP CONTROL

Pulp is made up of fiber from the part of the fruit that holds juice and flavor. Whether you like your juices smooth or pulpy, you can use these filters to make them just the way you want. The filters also allow you to funnel pulp into the pulp container, so you can easily use it for pulp recipes.



## LESS PULP

### FILTER

Use the black filter with the finest mesh for juice with less pulp.



## SOME PULP

### FILTER

Use the gray filter with the larger holes for juice with some pulp.



## LOTS OF PULP

### FILTER

Use the orange filter with the largest holes for juice with lots of pulp.

**FOR BEST RESULTS,** we recommend using the **Some Pulp** filter or the **Lots of Pulp** filter when processing soft fibrous fruits like berries, seeded melons, and pineapple.



## ZINGER SHOT

**PREP:** 5 MINUTES

**MAKES:** 2 SERVINGS (30 ML EACH)

**FILTER:** ANY

### INGREDIENTS

2 lemons, peeled, cut in quarters

5 cm piece ginger, peeled

Pinch cayenne pepper

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir shots and serve immediately.

**TIP** If too bitter, dilute with water or add fruit juice of choice.

**TIP** Reduce spice by omitting cayenne and reducing ginger to a 1-inch piece.

## GREEN MACHINE SHOT

**PREP:** 5 MINUTES

**MAKES:** 2 SERVINGS (30 ML EACH)

**FILTER:** ANY

### INGREDIENTS

20 g spinach

15 g fresh parsley leaves and stems

1/2 green apple, cut in 5 cm

1 stalk celery, cut in 5 cm pieces

1/2 lime, peeled, cut in half

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir shots and serve immediately.





## TART PEAR BERRY JUICE

**PREP:** 5 MINUTES

**MAKES:** 1 SERVING (240 ML)

**FILTER:** SOME PULP (GRAY) OR  
LOTS OF PULP (ORANGE)

### INGREDIENTS

- 1 grapefruit, peeled, cut in quarters
- 1 pear, cut in 5 cm pieces
- 75 g strawberries, hulled, cut in quarters
- 75 g blackberries

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.

## CITRUS MINT JUICE

**PREP:** 5 MINUTES

**MAKES:** 1 SERVING (240 ML)

**FILTER:** ANY

### INGREDIENTS

- 1 orange, peeled, cut in quarters
- 1 green apple, cut in 5 cm pieces
- 20 g fresh mint leaves and tender stems

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.





## SWEET GREENS JUICE

**PREP:** 5 MINUTES

**MAKES:** 1 SERVING (240 ML)

**FILTER:** SOME PULP (GRAY) OR  
LOTS OF PULP (ORANGE)

### INGREDIENTS

- 150 g honeydew melon, cut in 5 cm pieces
- 150 g pineapple, cut in 5 cm pieces
- 75 g cucumber, cut in 5 cm pieces
- 60 g spinach

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.

## PINK JUICE

**PREP:** 5 MINUTES

**MAKES:** 1 SERVING (240 ML)

**FILTER:** ANY

### INGREDIENTS

- 1 medium beet, peeled, cut in 5 cm pieces
- 3 carrots, peeled, trimmed, cut in 5 cm pieces
- 1/2 green apple, cut in 5 cm pieces
- 1 lemon, peeled, cut in quarters
- 5 cm piece ginger, peeled

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.



## APPLE, PINEAPPLE & CELERY JUICE

**PREP:** 5 MINUTES  
**MAKES:** 1 SERVING (240 ML)  
**FILTER:** ANY

### INGREDIENTS

1/2 green apple, cut in 5 cm pieces  
150 g pineapple, cut in 5 cm pieces  
3 stalks celery, cut in 5 cm pieces

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.

## SOUR POMEGRANATE JUICE

**PREP:** 5 MINUTES  
**MAKES:** 1 SERVING (240 ML)  
**FILTER:** ANY

### INGREDIENTS

1 grapefruit, peeled, cut in quarters  
1/2 green apple, cut in 5 cm pieces  
150 g pomegranate seeds

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.





## MELON QUENCHER JUICE

**PREP:** 5 MINUTES

**MAKES:** 1 SERVING (240 ML)

**FILTER:** SOME PULP (GRAY) OR  
LOTS OF PULP (ORANGE)

### INGREDIENTS

150 g watermelon, cut in 5 cm pieces

150 g cantaloupe, cut in 5 cm pieces

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.
3. If making the Melon Quencher Margaritas on the next page, be sure to save the pulp.

## MELON QUENCHER MARGARITAS

**PREP:** 5 MINUTES

**MAKES:** 4 SERVINGS (240 G EACH)

### INGREDIENTS

150 g Melon Quencher Juice pulp

80 ml Melon Quencher Juice

60 ml triple sec

160 ml tequila

480 ml ice cubes

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients in a blender pitcher in the order listed and blend until smooth.





## BERRY BURST JUICE

**PREP:** 5 MINUTES

**MAKES:** 1 SERVING (240 ML)

**FILTER:** SOME PULP (GRAY) OR  
LOTS OF PULP (ORANGE)

### INGREDIENTS

- 150 g strawberries, hulled, cut in quarters
- 150 g pineapple, cut in 5 cm pieces
- 1 orange, peeled, cut in quarters
- 75 g blueberries
- 75 g raspberries

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.
3. If making the Berry Burst Granola on the next page, be sure to save the pulp.



## BERRY BURST GRANOLA

**PREP:** 10 MINUTES

**BAKE:** 25–30 MINUTES

**MAKES:** APPROX. 800 G

### INGREDIENTS

- 400 g old-fashioned oats
- 180 g mixed raw nuts
- 50 g unsweetened coconut flakes
- 1 teaspoon kosher salt
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 100 g coconut oil, melted
- 125 ml honey
- 1 teaspoon vanilla extract
- 75 g Berry Burst Juice pulp or any desired fruit pulp

### DIRECTIONS

1. Preheat oven to 180°C and line a baking sheet with parchment paper.
2. In a large bowl, combine oats, nuts, coconut flakes, salt, and cinnamon.
3. Add the coconut oil, honey, vanilla extract, and fruit pulp to the oat mixture and stir until evenly coated. Pour the mixture onto the prepared pan and use a spatula to spread it in an even layer.
4. Place baking sheet in the oven and bake for 25–30 minutes or until golden brown, stirring halfway through cooking.
5. Let granola cool completely before serving. It will crisp up as it cools.
6. Store granola in an airtight container at room temperature up to 2 weeks.



## HEALTHY START VEGGIE JUICE

**PREP:** 5 MINUTES  
**MAKES:** 1 SERVING (240 ML)  
**FILTER:** ANY

### INGREDIENTS

- 1 green apple, cut in 5 cm pieces
- 2 stalks celery, cut in 5 cm pieces
- 1/2 red bell pepper, seeded, cut in 5 cm pieces
- 2 carrots, peeled, trimmed, cut in 5 cm pieces
- 1/2 lemon, peeled, cut in half
- 15 g fresh parsley leaves and stems

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed.\* For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.

\*If making the Veggie Cream Cheese Spread on the next page, remove the apple pulp before juicing the remaining ingredients. This will ensure the cream cheese isn't too sweet.

## VEGGIE CREAM CHEESE SPREAD

**PREP:** 5 MINUTES  
**MAKES:** 450 G

### INGREDIENTS

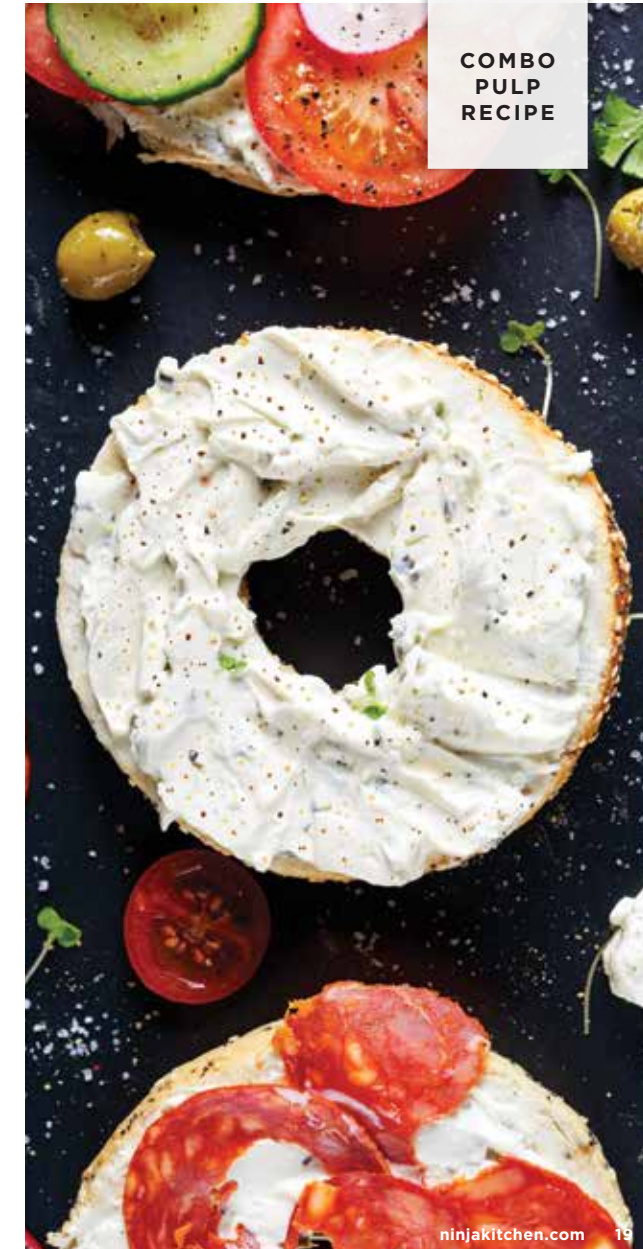
- 1 block (225 g) cream cheese, softened
- 120 ml Healthy Start Juice pulp

### OPTIONAL SEASONING

- 2 teaspoons Kosher salt
- 1 teaspoon ground black pepper
- 2 teaspoons garlic powder
- 2 teaspoons onion powder
- 2 teaspoons chili powder

### DIRECTIONS

1. In a medium bowl, add softened cream cheese and vegetable pulp. If desired, add optional seasonings. Use a hand mixer or rubber spatula to combine.
2. Serve as a spread for bagels and crackers or a dip for vegetables.





## TROPICAL TWIST JUICE

**PREP:** 5 MINUTES

**MAKES:** 1 SERVING (300 ML)

**FILTER:** SOME PULP (GRAY) OR  
LOTS OF PULP (ORANGE)

### INGREDIENTS

1 orange, peeled, cut in quarters

150 g pineapple, cut in 5 cm pieces

1 mango, peeled, cut in 5 cm pieces

### DIRECTIONS

1. Press ►■, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.
3. If making the Tropical Twist Ice Pops on the next page, be sure to save the pulp.



## TROPICAL TWIST ICE POPS

**PREP:** 5 MINUTES

**FREEZE:** 8 HOURS–OVERNIGHT

**MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

240 ml Tropical Twist Juice

175 g Tropical Twist Juice pulp

### DIRECTIONS

1. Mix the juice and pulp together until combined.
2. Divide mixture evenly between 4 ice pop molds (120 ml each).
3. Freeze at least 8 hours or overnight.



## KALE PULP PESTO

**PREP:** 10 MINUTES  
**MAKES:** 500 G

### INGREDIENTS

150 g kale pulp  
180 ml olive oil  
15 g fresh basil leaves  
75 g toasted pine nuts  
2 cloves garlic, peeled  
40 g shredded Parmesan cheese  
1 teaspoon kosher salt  
1 teaspoon ground black pepper

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients in a food processor in the order listed, and pulse until smooth.
2. Once processing is complete, toss pesto with pasta, use as a sauce for pizza, or as a spread on sandwiches.

**TIP**

If you're not a fan of kale, swap it out for spinach or another green.

## PULP PARFAIT

**PREP:** 10 MINUTES  
**MAKES:** 2 SERVINGS

### INGREDIENTS

175 g granola  
(see Berry Burst Granola)  
375 ml yogurt  
150 g fruit pulp of choice

### DIRECTIONS

1. Place a 45 g granola in a jar or tall glass. Follow with a 90 ml yogurt and a 1/4 of fruit pulp.
2. Repeat layers until the jar is full.
3. Repeat steps 1 and 2 in a second jar, then serve.





PULP  
RECIPE

## PULP PANCAKES

**PREP:** 10 MINUTES

**COOK:** 30 MINUTES

**MAKES:** 6 PANCAKES

### INGREDIENTS

170 g cups all-purpose flour  
1 tablespoon baking powder  
Pinch kosher salt  
50 g granulated sugar  
2 teaspoons ground cinnamon  
240 ml milk  
75 g fruit or vegetable pulp of choice  
1 teaspoon vanilla extract  
1 tablespoon oil

### DIRECTIONS

1. In a bowl, whisk together flour, baking powder, salt, sugar, and cinnamon.
2. Create a well in the center of the dry ingredients and add the milk, pulp, vanilla extract, and oil. Mix until well combined; set aside.
3. Place a skillet over medium heat and coat with cooking spray. Once the pan is hot, use a 60 ml measuring cup to scoop the batter into the pan. Allow pancakes to cook until bubbles start to form on the surface. Flip and continue to cook until underside is lightly browned.
4. Repeat step 3 with remaining batter and serve warm with your favorite toppings.



PULP  
RECIPE

## MINISTRONE SOUP

**PREP:** 15 MINUTES

**COOK:** 35-50 MINUTES

**MAKES:** 6-8 SERVINGS

### INGREDIENTS

1 tablespoon olive oil  
2 tablespoons minced garlic  
1 medium onion, peeled, diced  
1 can (170 g) tomato paste  
150 g carrot pulp  
1 large zucchini, diced  
4 stalks celery, cut in 1/2 cm pieces  
1 can (800 g) diced tomatoes  
1 can (425 g) kidney beans  
2 boxes (950 ml) chicken or vegetable broth  
2 tablespoons Italian seasoning  
1 box (450 g) ditalini pasta  
200 g kale leaves, chopped  
80 g shredded Parmesan cheese

### DIRECTIONS

1. Place a large pot over medium high-heat and add olive oil.
2. Once pot is hot, add the garlic and onion and cook until translucent, approximately 3 minutes.
3. Add tomato paste, stir to evenly combine, and sauté for 2 minutes.
4. Add remaining ingredients except pasta, kale, and cheese and bring to a boil. Once boiling, reduce heat to low and allow soup to simmer until vegetables are tender, approximately 30 to 45 minutes.
5. While soup is cooking, cook and drain pasta according to the box instructions in a separate pot. (Cooking the pasta separately helps keep it from absorbing the soup and getting mushy when storing leftovers.)
6. Once the vegetables are tender, add chopped kale and stir to combine, then cook 1 minute or until wilted.
7. Serve each bowl of soup over 100 g cooked pasta and top with Parmesan cheese.

**NINJA**  
***COLD PRESS***  
**JUICER **PRO****

**JC101C\_IG\_20Recipe\_E\_F\_REV\_Mv1**

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

© 2022 SharkNinja Operating LLC

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



**NINJA**  
**EXTRACTEUR**  
**DE JUS**  
**À FROID PRO**

**20 RECETTES SIMPLES  
ET RAPIDES**





# PRESSER DES JUS EN TOUTE SIMPLICITÉ.

Bienvenue dans le Guide d'inspiration de l'extracteur de jus à froid PRO Ninja®. Vous y trouverez des recettes, des astuces et des conseils utiles qui vous aideront à tout préparer, des jus aux shots, en passant par des soupes, des pestos et des trempettes. Allons-y!

---

Pour d'autres recettes délicieuses,  
rendez-vous sur le site [ninjakitchen.com](https://ninjakitchen.com)

---

Pour regarder des vidéos sur l'utilisation et le nettoyage de  
l'extracteur de jus à froid Ninja, scannez le code QR.



## TABLE DES MATIÈRES

SHOTS DE JUS	6
JUS	8
RECETTES COMBINÉES JUS ET PULPE	14
RECETTES AVEC PULPE	22



# INITIATION À LA PRÉPARATION DE JUS

L'extraction de jus à froid est un délicieux moyen d'obtenir les vitamines et les nutriments essentiels dont votre corps a besoin. Et en plus, ça goûte vraiment bon. Découvrez de nouvelles façons de déguster vos fruits et légumes préférés grâce à nos recettes, comme le Shot Machine verte, ou le Granola Explosion de baies. Les options santé ne connaissent aucune limite.



## CONSEILS ET ASTUCES POUR UN JUS PARFAIT.

Utilisez les fruits et légumes les plus frais et les plus mûrs, et lavez-les avant de les presser. Allumez toujours l'extracteur avant d'ajouter des ingrédients dans le conduit d'alimentation.

Ajoutez les ingrédients progressivement, en vous assurant qu'ils ont tous été broyés/acheminés dans le compartiment du conduit d'alimentation avant d'en ajouter d'autres.

### ÉPLUCHER OU NON



**RETIREZ LA PEAUX ET LES ÉCORCES**  
des ingrédients tels que les agrumes, les melons, les ananas, les fruits du dragon, les mangues, les grenades, les betteraves, le gingembre, la papaye et les légumes-racines.



**LA PELURE OU LA PEAU PEUT RESTER SUR**  
les ingrédients tels que les pommes, les poires, les pêches, les prunes, les concombres, et les carottes.

### PRÉP.

Coupez les ingrédients en morceaux de 5 cm afin d'obtenir des résultats optimaux.



**RETIREZ LES TIGES**  
des pommes (inutile de retirer le cœur ou les graines). Si vous le souhaitez, retirez les tiges des fines herbes.



**RETIREZ LES NOYAUX ET LES GRAINES DE GRANDE TAILLE**  
des ingrédients tels que les mangues, les prunes, les pêches, les cerises, les papayes, les citrons, les melons et les poivrons.

### RAPPELS



Ne broyez pas d'ingrédients sans jus, comme les bananes et les avocats.



Ne broyez pas de fruits et légumes congelés ni de glace.

# CONTRÔLE DE PULPE TOTAL

La pulpe est constituée de fibres provenant de la partie du fruit qui contient du jus et de la saveur. Que vous aimiez vos jus sans ou avec pulpe, vous pouvez utiliser ces filtres pour préparer des jus exactement selon vos goûts. Les filtres vous permettent également d'introduire de la pulpe dans le réservoir à pulpe, ce qui vous permet alors d'utiliser facilement la pulpe pour les recettes avec pulpe.



**MOINS DE PULPE**

**FILTRE**

Utilisez le filtre noir doté du grillage le plus fin pour obtenir du jus avec moins de pulpe.



**UN PEU DE PULPE**

**FILTRE**

Utilisez le filtre gris doté du grillage plus gros pour obtenir du jus avec un peu de pulpe.



**BEAUCOUP DE PULPE**

**FILTRE**

Utilisez le filtre orange doté du grillage le plus gros pour obtenir du jus avec beaucoup de pulpe.

**POUR OBTENIR DE MEILLEURS RÉSULTATS**, nous vous recommandons d'utiliser les filtres gris (**un peu de pulpe**) ou orange (**beaucoup de pulpe**) lorsque vous utilisez des fruits fibreux et tendres comme des baies, des melons sans pépins et de l'ananas.



## LE JUS QUI RÉVEILLE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**PORTIONS** : 2 (30 ML CHACUNE)

**FILTRE** : TOUT FILTRE

### INGRÉDIENTS

2 citrons, pelés et coupés en quartiers  
1 morceau de gingembre de 5 cm, pelé  
Une pincée de poivre de Cayenne

### PRÉPARATION

1. Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué. Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
2. Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.

**CONSEIL**

S'il est trop amer, diluez le shot avec de l'eau ou ajoutez le jus de fruits de votre choix.

**CONSEIL**

Réduisez la quantité d'épices en omettant le poivre de Cayenne et en utilisant un morceau de gingembre de seulement 2,5 cm.

## SHOT MACHINE VERTE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**PORTIONS** : 2 (30 ML CHACUNE)

**FILTRE** : TOUT FILTRE

### INGRÉDIENTS

20 g d'épinards  
15 g de feuilles de persil frais et de tiges  
1/2 pomme verte coupée en morceaux de 5 cm  
1 branche de céleri, coupée en morceaux de 5 cm  
1/2 lime, pelée, coupée en deux

### PRÉPARATION

1. Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué. Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
2. Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.





## JUS ACIDULÉ DE BAIES ET DE POIRE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**PORTIONS** : 1 (240 ML)

**FILTRE** : UN PEU DE PULPE (GRIS) OU  
BEAUCOUP DE PULPE (ORANGE)

### INGRÉDIENTS

- 1 pamplemousse, pelé et coupé en quartiers
- 1 poire, coupée en morceaux de 5 cm
- 75 g de fraises, évidées, coupées en quartiers
- 75 g de mûres

### PRÉPARATION

1. Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué. Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
2. Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.

## JUS D'AGRUMES À LA MENTHE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**PORTIONS** : 1 (240 ML)

**FILTRE** : TOUT FILTRE

### INGRÉDIENTS

- 1 orange, épluchée, coupée en quartiers
- 1 pomme verte, coupée en morceaux de 5 cm
- 20 g de feuilles de menthe fraîche et de tiges tendres

### PRÉPARATION

1. Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué. Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
2. Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.





## JUS VERT SUCRÉ

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**PORTIONS** : 1 (240 ML)

**FILTRE** : UN PEU DE PULPE (GRIS) OU  
BEAUCOUP DE PULPE (ORANGE)

### INGRÉDIENTS

150 g de melon miel, coupé en morceaux de 5 cm

150 g d'ananas, coupé en morceaux de 5 cm

75 g de concombre, coupé en morceaux  
de 5 cm

60 g d'épinards

### PRÉPARATION

1. Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué. Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
2. Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.

## JUS ROSE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**PORTIONS** : 1 (240 ML)

**FILTRE** : TOUT FILTRE

### INGRÉDIENTS

1 betterave moyenne, pelée, coupée en  
morceaux de 5 cm

3 carottes, pelées, coupées aux extrémités,  
coupées en morceaux de 5 cm

1/2 pomme verte coupée en morceaux de 5 cm

1 citron, pelé et coupé en quartiers

1 morceau de gingembre de 5 cm, pelé

### PRÉPARATION

1. Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué. Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
2. Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.



## JUS DE POMME, D'ANANAS ET DE CÉLERI

**PRÉP.** : 5 MINUTES  
**PORTIONS** : 1 (240 ML)  
**FILTRE** : TOUT FILTRE

### INGRÉDIENTS

1/2 pomme verte coupée en morceaux de 5 cm  
150 g d'ananas, coupé en morceaux de 5 cm  
3 branches de céleri, coupées en morceaux de 5 cm

### PRÉPARATION

1. Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué. Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
2. Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.

## JUS DE GRENADE ACIDULÉ

**PRÉP.** : 5 MINUTES  
**PORTIONS** : 1 (240 ML)  
**FILTRE** : TOUT FILTRE

### INGRÉDIENTS

1 pampleousse, pelé et coupé en quartiers  
1/2 pomme verte coupée en morceaux de 5 cm  
150 g de graines de grenade

### PRÉPARATION

1. Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué. Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
2. Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.





## JUS DE MELON DÉSALTÉRANT

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**PORTIONS** : 1 (240 ML)

**FILTRE** : UN PEU DE PULPE (GRIS) OU  
BEAUCOUP DE PULPE (ORANGE)

### INGRÉDIENTS

150 g de melon d'eau, coupé en morceaux  
de 5 cm

150 g de cantaloup, coupé en morceaux  
de 5 cm

### PRÉPARATION

1. Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué. Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
2. Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.
3. Si vous faites les Margaritas désaltérantes au melon de la page suivante, réserver la pulpe.

## MARGARITAS DÉSALTÉRANTES AU MELON

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**PORTIONS** : 4 (240 ML)

### INGRÉDIENTS

150 g de pulpe du Jus de melon désaltérant

80 ml de Jus de melon désaltérant

60 ml de triple sec

160 ml de tequila

480 ml de glaçons

### PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans un pichet de mixeur dans l'ordre indiqué et mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.







## JUS EXPLOSION DE BAIES

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**PORTIONS** : 1 (240 ML)

**FILTRE** : UN PEU DE PULPE (GRIS) OU  
BEAUCOUP DE PULPE (ORANGE)

### INGRÉDIENTS

150 g de fraises, évidées, coupées  
en quartiers

150 g d'ananas, coupé en morceaux  
de 5 cm

1 orange, épluchée, coupée en quartiers

75 g de bleuets

75 g de framboises

### PRÉPARATION

1. Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué. Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
2. Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.
3. Si vous faites le Granola Explosion de baies de la page suivante, réserver la pulpe.



## GRANOLA EXPLOSION DE BAIES

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**CUISSON** : 25 À 30 MINUTES

**PORTIONS** : ENVIRON 800 G

### INGRÉDIENTS

400 g d'avoine à l'ancienne

180 g de mélange de noix crues

50 g de flocons de noix de coco non sucrés

1 c. à thé de sel casher

1 c. à thé de cannelle en poudre

100 g d'huile de noix de coco, fondue

125 ml de miel

1 c. à thé d'extrait de vanille

75 g de pulpe de Jus Explosion de baies ou n'importe  
quelle pulpe de fruits souhaitée

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C et recouvrir une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger l'avoine, les noix, les flocons de noix de coco, le sel, et la cannelle.
3. Ajouter l'huile de noix de coco, le miel, l'extrait de vanille et la pulpe de fruit au mélange d'avoine et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit uniformément enrobé. Verser le mélange sur la plaque préparée et l'étaler en une couche uniforme à l'aide d'une spatule.
4. Enfourner la plaque et faire cuire pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le granola soit doré, en mélangeant au milieu de la cuisson.
5. Laisser le granola refroidir complètement avant de servir. Il deviendra plus croustillant en refroidissant.
6. Conserver le granola dans un récipient hermétique à température ambiante. Il se conserve ainsi deux semaines maximum.



## JUS DE LÉGUMES MATINS SANTÉ

**PRÉP.** : 5 MINUTES  
**PORTIONS** : 1 (240 ML)  
**FILTRE** : TOUT FILTRE

### INGRÉDIENTS

- 1 pomme verte, coupée en morceaux de 5 cm
- 2 branches de céleri, coupée en morceaux de 5 cm
- 1/2 poivron rouge, épépiné, coupé en morceaux de 5 cm
- 2 carottes, pelées, coupées aux extrémités, coupées en morceaux de 5 cm
- 1/2 citron, pelé, coupé en deux
- 15 g de feuilles de persil frais et de tiges

### PRÉPARATION

- Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué.\* Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
- Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.

\*Si vous préparez la Trempette aux légumes et au fromage à la crème de la page suivante, retirer la pulpe de pomme avant de presser les ingrédients restants. Comme ça, le fromage à la crème ne sera pas trop sucré.

## TREMPETTE AUX LÉGUMES ET AU FROMAGE À LA CRÈME

**PRÉP.** : 5 MINUTES  
**PORTIONS** : 450 G

### INGRÉDIENTS

- 1 bloc (225 g) de fromage à la crème, ramolli
- 120 ml de Jus de légumes matins santé

### ASSAISONNEMENT FACULTATIF

- 2 c. à thé de sel casher
- 1 c. à thé de poivre noir moulu
- 2 c. à thé de poudre d'ail
- 2 c. à thé de poudre d'oignon
- 2 c. à thé de poudre de chili

### PRÉPARATION

- Placer le fromage à la crème ramolli et la pulpe de légumes dans un bol de taille moyenne. Si vous le souhaitez, ajoutez les assaisonnements facultatifs. Utiliser un mélangeur à main ou une spatule en caoutchouc pour mélanger les ingrédients.
- Servir comme tartina de pour bagels et craquelins ou comme trempette pour légumes.





## JUS TOURBILLON TROPICAL

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**PORTIONS** : 1 (300 ML)

**FILTRE** : UN PEU DE PULPE (GRIS) OU  
BEAUCOUP DE PULPE (ORANGE)

### INGRÉDIENTS

- 1 orange, épluchée, coupée en quartiers
- 150 g d'ananas, coupé en morceaux de 5 cm
- 1 mangue, pelée, coupée en morceaux de 5 cm

### PRÉPARATION

1. Appuyer sur ►■, puis ajouter progressivement les ingrédients dans le conduit d'alimentation en suivant l'ordre indiqué. Pour obtenir de meilleurs résultats, laisser l'extracteur traiter chaque morceau avant d'en ajouter d'autres dans le conduit. Au besoin, utiliser le pilon pour pousser les aliments vers le bas dans le conduit d'alimentation.
2. Une fois l'opération terminée, mélanger le jus et servir immédiatement.
3. Si vous faites des Bâtonnets glacés Tourbillon tropical de la page suivante, réserver la pulpe.



## BÂTONNETS GLACÉS TOURBILLON TROPICAL

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONGÉLATION** : 8 HEURES - TOUTE LA NUIT

**PORTIONS** : 4

### INGRÉDIENTS

- 240 ml de Jus Tourbillon tropical
- 175 g de pulpe de Jus Tourbillon tropical

### PRÉPARATION

1. Mélanger le jus et la pulpe jusqu'à ce qu'ils soient combinés.
2. Répartir équitablement le mélange dans quatre moules à bâtonnets glacés (120 ml chacun).
3. Congeler pendant au moins 8 heures ou toute la nuit.



## PESTO À LA PULPE DE CHOU FRISÉ

PRÉP. : 10 MINUTES  
PORTIONS : 500 G

### INGRÉDIENTS

150 g de pulpe de chou frisé  
180 ml d'huile d'olive  
15 g de feuilles de basilic frais  
75 g de pignons de pin grillés  
2 gousses d'ail, épluchées  
40 g de parmesan râpé  
1 c. à thé de sel casher  
1 c. à thé de poivre noir moulu

### PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans un robot de cuisine dans l'ordre indiqué et mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
2. Une fois la préparation terminée, déguster le pesto avec des pâtes, l'utiliser comme sauce pour pizza ou comme tartina sur les sandwichs.

**CONSEIL**

Si vous n'aimez pas trop le chou frisé, remplacez-le par des épinards ou un autre légume à feuilles.

## PARFAIT À LA PULPE

PRÉP. : 10 MINUTES  
PORTIONS : 2

### INGRÉDIENTS

175 g de granola  
(voir Granola Explosion de baies)  
375 ml tasse de yogourt  
150 g de pulpe de fruit au choix

### PRÉPARATION

1. Placer 45 g de granola dans un bocal ou un grand verre. Rajouter 90 ml de yogourt et  $\frac{1}{4}$  de la pulpe de fruits.
2. Répéter les couches jusqu'à ce que le bocal soit plein.
3. Répéter les étapes 1 et 2 dans un deuxième bocal, puis servir.





## CRÊPES AMÉRICAINES À LA PULPE

**PRÉP.** : 10 MINUTES

**CUISSON** : 30 MINUTES

**PORTIONS** : 6 CRÊPES AMÉRICAINES

### INGRÉDIENTS

170 g de farine tout usage

1 c. à soupe de poudre à pâte

Une pincée de sel kasher

50 g de sucre granulé

2 c. à thé de cannelle en poudre

240 ml de lait

75 g de pulpe de fruit ou de légumes au choix

1 c. à thé d'extrait de vanille

1 cuillère à soupe d'huile

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, battre la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle.
2. Creuser un puits au centre des ingrédients secs et ajouter le lait, la pulpe, l'extrait de vanille et l'huile. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène; réserver.
3. Placer une poêle sur feu moyen et l'enduire d'aérosol de cuisson. Une fois que la poêle est bien chaude, verser dedans 60 ml de pâte à l'aide d'une mesure graduée. Cuire les crêpes américaines jusqu'à ce que des bulles commencent à se former sur la surface. Retourner la crêpe et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le dessous soit légèrement doré.
4. Répéter l'étape 3 avec le reste de la pâte et servir les crêpes bien chaudes avec vos garnitures préférées.



## SOUPE MINESTRONE

**PRÉP.** : 15 MINUTES

**CUISSON** : 35 À 50 MINUTES

**PORTIONS** : 6 À 8

### INGRÉDIENTS

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe d'ail haché

1 oignon moyen, épluché, coupé en dés

1 boîte (170 g) de pâte de tomate

150 g de pulpe de carotte

1 grosse courgette coupée en dés

4 branches de céleri, coupées en morceaux de 1/2 cm

1 boîte (800 g) de tomates en dés

1 boîte (425 g) de haricots rouges

2 boîtes (950 ml) de bouillon de poulet ou de légumes

2 c. à soupe d'assaisonnement italien

1 boîte (450 g) de pâtes de ditalini

200 g de feuilles de chou frisé, hachées

80 g de parmesan râpé

### PRÉPARATION

1. Placer une grande casserole sur feu moyen à vif et ajouter l'huile d'olive.
2. Une fois la casserole chaude, ajouter l'ail et l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides, environ 3 minutes.
3. Ajouter la pâte de tomate, mélanger uniformément et faire revenir pendant deux minutes.
4. Ajouter le reste des ingrédients sauf les pâtes, le chou frisé et le fromage et porter à ébullition. Une fois le mélange arrivé à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter la soupe jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 30 à 45 minutes.
5. Pendant la cuisson de la soupe, faire cuire et égoutter les pâtes selon les instructions de l'emballage dans une casserole séparée. (Cuire les pâtes séparément permet de les empêcher d'absorber la soupe et ainsi, elles restent fermes si vous conservez des restes).
6. Une fois les légumes tendres, ajouter le chou frisé haché et mélanger, puis faire cuire une minute ou jusqu'à ce qu'il soit flétri.
7. Servir chaque bol de soupe sur 100 g de pâtes cuites et parsemer de parmesan.

**NINJA**  
***EXTRACTEUR DE JUS***  
**À FROID **PRO****

JC101C\_IG\_20Recipe\_E\_F\_REV\_Mv1

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

© 2022 SharkNinja Operating LLC