

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



NINJA™ Foodi™

**POWER BLENDER
& PROCESSOR**

10 delicious recipes



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

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

For more exciting delicious recipes,
visit ninjakitchen.com

Table of Contents

SMOOTHIE BOWLS FOR A CROWD	2	SMOOTHIE BOWLS	20
		Dragon Fruit Bowl	20
SMOOTHIE BOWL COLOR GUIDE	3	Mango Tango Bowl	22
BLENDING 101	4	ENTREES	24
		Meatballs	24
FOOD PREP 101	5	Veggie Burgers	26
		BREADS	28
DOUGH BASICS 101	6	Garlic & Herb Focaccia	28
PIZZA DOUGH KICKSTARTER	10	DESSERTS	30
		Banana Bread	30
ALMOND MILK KICKSTARTER	12	Strawberry Cheesecake Ice Cream	32
		Date Bites	34
CHOOSE YOUR OWN ADVENTURES	14	SMOOTHIES	36
		Green Refresher	36
		Sunset Smoothie	38



Smoothie bowls for a crowd

USING THE PITCHER



1.

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

ALWAYS DO THIS FIRST.



2.

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

Cut larger fruit, like bananas, in quarters.

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



3. (Optional)

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



4.

Install lid, then install pitcher on the motor base.

Use the dial to select **BOWL** and press ►/■. If more blending is needed, run on Speed 10 until combined.

5.

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



Smoothie bowl color guide

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



Blending 101

Tips to set yourself up for blending success.

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

Overfilling the pitcher with ingredients may harm the unit when in use. For best and smoothest results, follow the loading order below.

- 5  Top off with ice or frozen ingredients.
- 4  Next add any dry or sticky ingredients like seeds, powders, and nut butters.
- 3  Pour in liquid or yogurt next. For thinner results or a juice-like drink, add more liquid.
- 2  Next add leafy greens and herbs.
- 1  Start with fresh fruits and vegetables. For best results, cut into 2 cm pieces.



Food prep 101

Tips to simplify your food processing and chopping.

Total Crushing® and Chopping Blade Assembly (Stacked Blade)



PREPPING VEGETABLES

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



PREPPING MEAT

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

CHOP PROGRAM

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



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

Dough basics 101

Tips and tricks for creating the perfect dough.



KNEADING

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

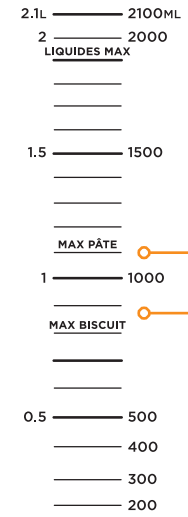


PROOFING

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



Dough Blade Assembly



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

KITCHEN CONVERSION CHART

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

Dough basics 101 cont.

Loading tips for making different doughs and batters.



COOKIES

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

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



BISCUITS, PIES & SCONES

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

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



PIZZAS, PRETZELS, BAGELS & BREAD DOUGHS

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

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



CAKES, BROWNIES, MUFFINS & QUICK BREADS

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

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

DOUGH TOO DRY?

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

DOUGH TOO WET?

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

DOUGH KICKSTARTER

Pizza Dough

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS



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



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



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

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



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



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



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

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

VARIABLE SPEED KICKSTARTER

Almond Milk

PREP: 5 MINUTES | **CONTAINER:** 2.1 L PITCHER | **MAKES:** 4-6 SERVINGS

INGREDIENTS

150 g raw almonds, soaked for 8 hours or overnight, drained 710 ml water
1 tablespoon raw honey

DIRECTIONS



Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher, then place all ingredients in the pitcher in the order listed.



Press MANUAL, then press START/STOP. Turn dial to steadily increase from Speed 1 to Speed 10 for 60 seconds.



Strain mixture through a cheesecloth or fine mesh strainer. Store in an airtight container in the refrigerator up to 5 days.



Choose your own adventures



Quick bread or muffins

Step 1

1 Install Stacked Blade in pitcher

2 Pick 1 fruit or veggie:

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

3 Run CHOP program twice

Step 2

1 Swap out Stacked Blade for Dough Blade

2 Add all ingredients:

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

3 Run DOUGH program once



Step 3

1 Add ingredients:

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

2 Run DOUGH program once

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

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

Step 4

1 Add mix-ins, such as:

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

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

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

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

Chopped salads



Step 1

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

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

Step 2

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

Step 3

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

Step 4

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

Meat dishes



Step 1

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

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

Step 2

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

Step 3

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

Step 4

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

Egg dishes



Step 1

1 Install Stacked Blade in pitcher

2 Add all ingredients:

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

3 Run CHOP program twice

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

Step 2

1 Swap out Stacked Blade for Dough Blade

2 Add all ingredients:

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

Step 3

1 Add mix-ins, such as:

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

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

Step 4

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

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

Veggie dishes



Step 1

1 Install Stacked Blade in pitcher

2 Pick 2 veggies, such as:

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

3 Pick 2 aromatics (optional):

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

4 Run CHOP program twice

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

Step 2

1 Select a vegetable, such as:

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

2 Run CHOP program twice

Step 3

1 Swap Stacked Blade for Dough Blade

2 Choose binding ingredients:

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

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

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

Step 4

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

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



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

DRAGON FRUIT BOWL

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 3-4 SERVINGS

INGREDIENTS

Coconut milk

Frozen dragon fruit

Frozen pineapple chunks

Sweetener of choice, as desired

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

DIRECTIONS

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



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

MANGO TANGO BOWL

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 3-4 SERVINGS

INGREDIENTS

Whole milk

Frozen mango chunks

Frozen strawberries

Frozen peach slices

Sweetener of choice, as desired

DIRECTIONS

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

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

MEATBALLS

PREP: 10 MINUTES

COOK: 40 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

60 ml milk

55 g bread crumbs

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

2 cloves garlic, peeled

25 g parsley leaves, chopped

450 g uncooked ground beef

25 g shredded Parmesan

1/2 teaspoon crushed red pepper

1 egg, beaten

Kosher salt, as desired

Ground black pepper, as desired

2 tablespoons all-purpose flour

1 tablespoon canola oil

1 jar 740 ml marinara or pasta sauce

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

2.1 L
PITCHER



DOUGH BLADE

DIRECTIONS

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

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



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

VEGGIE BURGERS

PREP: 5 MINUTES

COOK: 8 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 4 BURGERS

INGREDIENTS

1/2 red onion, peeled, cut in half

2 cloves garlic, peeled

2 cans black beans, rinsed, drained, divided

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

2 teaspoons ground cumin

1 teaspoon kosher salt

1 teaspoon ground black pepper

2 tablespoons salsa

1 egg

55 g panko breadcrumbs

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

2 tablespoons canola oil

1 head butter lettuce, leaves separated

1 avocado, sliced

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

DIRECTIONS

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

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



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

GARLIC & HERB FOCACCIA

PREP: 15 MINUTES

RISE: 1 HOUR 20 MINUTES

BAKE: 20 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 12-16 SERVINGS

INGREDIENTS

240 ml warm water (45°C)

1 (7 g) packet Active Dry Yeast

1 teaspoon granulated sugar

1/2 red onion, ends trimmed, skin removed, quartered

4 garlic cloves, peeled

1/2 bunch parsley

120 ml olive oil

360 g all-purpose flour

1 teaspoon kosher salt

45 g Parmesan cheese, shredded

DIRECTIONS

1. In a small bowl combine the yeast, sugar, and warm water in the bowl and allow to sit for 5 minutes.
2. While the yeast is blooming, add the chopping blade to the pitcher, then add the onion. Install the lid and select CHOP then press ►/■. Once processing is complete run CHOP program again. Remove onion from pitcher and set aside.
3. Add garlic and parsley to the pitcher and install the lid. Select CHOP then press ►/■. Once processing is complete run CHOP program again.
4. Once program is complete, remove lid and chopping blade then insert the dough blade.
5. Add the yeast mixture to the pitcher along with oil, flour and salt. Install the lid and select DOUGH then press ►/■.
6. Once processing is complete, remove the lid and dough blade from the pitcher. Place dough onto a floured surface and knead for 5 minutes.
7. After 5 minutes, transfer to a greased bowl then cover with plastic wrap. Allow to rise in a warm place for 1 hour or until the dough has doubled in size.
8. Once dough has risen, transfer dough to a greased 22 x 33 cm pan and evenly press into the pan, cover with plastic wrap and allow to rise for another 20 minutes.
9. After 20 minutes, preheat oven to 220°C. Use your fingers to dimple the dough, drizzle the top with olive oil and sprinkle with reserved chopped onion, salt, and parmesan cheese.
10. Place pan in the oven and bake for 20 minutes or until golden brown.

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

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

2.1 L
PITCHER



DOUGH BLADE



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

BANANA BREAD

PREP: 5 MINUTES

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

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 1 LOAF OR 12 MUFFINS

INGREDIENTS

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

2 eggs

110 ml canola oil

200 g white sugar

50 g brown sugar

1 teaspoon vanilla

250 g all-purpose flour

2 teaspoons baking powder

1 teaspoon kosher salt

1 teaspoon ground cinnamon

MIX-INS

Chocolate chips

Chopped nuts, such as walnuts

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

2.1 L
PITCHER



DOUGH BLADE

DIRECTIONS

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

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

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



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

STRAWBERRY CHEESECAKE ICE CREAM

PREP: 5 MINUTES

FREEZE: 15 MINUTES-3 HOURS

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 6-8 SERVINGS

INGREDIENTS

120 ml light cream

1/2 package (115 g) cream cheese

1 tablespoon fresh lemon juice

1 teaspoon vanilla extract

65 g granulated sugar

300 g frozen sliced strawberries

DIRECTIONS

1. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher, then place all ingredients into the pitcher in the order listed.
2. Press MANUAL, then press ►/■. Turn dial to steadily increase from Speed 1 to Speed 10 and blend until evenly mixed. Stop and scrape down sides of pitcher, as needed.
3. Remove mixture from the pitcher and place in the freezer for at least 30 minutes before serving. If you prefer a hard ice cream consistency, pour mixture into a loaf pan and freeze for 2 to 3 hours, or until hardened.

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

DATE BITES

PREP: 10 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 12 SERVINGS

INGREDIENTS

500 g medjool dates, pits removed

75 g raw almonds

45 g rolled oats

60 g creamy peanut butter

1 tablespoon ground coffee

1/2 teaspoon kosher salt

50 g shredded toasted coconut

DIRECTIONS

1. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher, then place all ingredients into the pitcher in the order listed.
2. PULSE 10 to 12 times or until desired consistency is reached.
3. Use your hands to form 2.5 cm balls. Refrigerate for at least 30 minutes prior to serving.

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

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



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

GREEN REFRESHER

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

40 g cucumber, cut in 2.5 cm pieces

75 g honeydew, cut in 2.5 cm pieces

2.5 cm piece ginger, peeled, cut in quarters

30 g baby spinach

120 ml coconut water

150 g frozen pineapple chunks

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

DIRECTIONS

1. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher, then place all ingredients into the pitcher in the order listed.
2. Select SMOOTHIE and press ►/■.



POWER BLENDER & PROCESSOR PITCHER EXCLUSIVE

SUNSET SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 2.1 L PITCHER

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

75 g pineapple, cut in 2.5 cm chunks

1/2 orange, peeled, cut in half

120 ml orange juice

75 g frozen mango chunks

75 g frozen strawberries

2.1 L
PITCHER



STACKED BLADE

DIRECTIONS

1. Install stacked blade in the 2.1 L Pitcher, then place all ingredients into the pitcher in the order listed.
2. Select SMOOTHIE and press ►/■.

NINJA™
Foodi™

**POWER BLENDER
& PROCESSOR**

SS200C_IG_10Recipe_MP_Mv8

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

FOODI is a trademark of SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC

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



NINJA™
Foodi

MÉLANGEUR TURBO
ET ROBOT CULINAIRE

Plus de 10 recettes délicieuses



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

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

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

Table des matières

BOLS À SMOOTHIE POUR UN GROUPE	2	BOLS À SMOOTHIE	20
		Bol de fruit du dragon	20
GUIDE DE COULEURS DES BOLS À		Bol tango à la mangue	22
SMOOTHIE	3	ENTRÉES	24
		Boulettes de viande	24
MÉLANGE 101	4	Galettes végétariennes	26
		PAINS	28
PRÉPARATION DES ALIMENTS 101	5	Focaccia à l'ail et aux herbes	28
		DESSERTS	30
PRÉPARATION DE LA PÂTE 101	6	Pain aux bananes	30
		Crème glacée au gâteau	
DÉMARRAGE RAPIDE - PÂTE À PIZZA	10	au fromage aux fraises	32
		Bouchées de dattes	34
DÉMARRAGE RAPIDE - LAIT		SMOOTHIES	36
D'AMANDES	12	Boisson rafraîchissante verte	36
		Smoothie coucher de soleil	38
CHOISISSEZ VOS PROPRES			
AVENTURES	14		



Bols à smoothie pour un groupe

UTILISATION DU PICHET



1.

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

COMMENCEZ TOUJOURS PAR CETTE ÉTAPE.



2.

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

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

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



3. (Facultatif)

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



4.

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

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

5.

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



Guide de couleurs des bols à smoothie

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



Mélange 101

Conseils pour réussir vos mélanges.

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

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

Remplissez de glaçons ou d'ingrédients surgelés.



5

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



4

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



3

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



2

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



1

Préparation des aliments 101

Conseils pour simplifier la transformation et le hachage des aliments.



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



PRÉPARATION DES LÉGUMES

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



PRÉPARATION DE LA VIANDE

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

PROGRAMME CHOP (hacher)

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



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

Préparation de la pâte 101

Conseils et astuces pour préparer la pâte parfaite.



PÉTRISSAGE

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

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



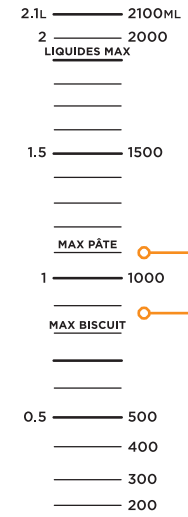
FERMENTATION

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

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



Jeu de lames pétrisseuses (à pâte)



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

TABLEAU DE CONVERSION CULINAIRE

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

Préparation de la pâte 101 (suite)

Conseils sur le remplissage pour préparer différentes pâtes et mélanges.



BISCUITS

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

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



BISCUITS, TARTES ET SCONES

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

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

LA PÂTE EST-ELLE TROP SÈCHE?

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

LA PÂTE EST-ELLE TROP HUMIDE?

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



PÂTES À PIZZA, BRETZEL, BAGEL ET PAIN

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

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



GÂTEAUX, BROWNIES, MUFFINS ET PAINS RAPIDES

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

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

RECETTE DE DÉPART DE PÂTE

Pâte à pizza

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS



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



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



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

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



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



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



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

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

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

DÉMARRAGE RAPIDE À VITESSE VARIABLE

Lait d'amandes

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET DE 2,1 L | **PORTIONS** : 4 À 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

150 g d'amandes crues, 710 ml d'eau
trempées pendant 8 heures 1 cuillère à soupe de miel cru
ou pendant la nuit, égouttées

INSTRUCTIONS



Installez la lame étagée dans le pichet de 2,1 L, puis placez tous les ingrédients dans le pichet dans l'ordre indiqué.



Appuyez sur **MANUAL (MANUEL)**, puis sur **START/STOP (MARCHE/ARRÊT)**. Tournez la molette pour passer progressivement de la vitesse 1 à la vitesse 10 pendant 60 secondes.



Passez le mélange à travers une étamine ou un tamis fin. Conservez dans un récipient hermétique au réfrigérateur pendant 5 jours maximum.



Choisissez vos propres aventures



Pain ou muffins rapides

Étape 1

1 Installez les lames superposées dans le pichet.

2 Choisissez 1 fruit ou 1 légume :

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

3 Exécutez le programme CHOP (hacher) deux fois.

Étape 2

1 Remplacez les lames superposées par la lame à pâte.

2 Ajoutez tous les ingrédients :

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

3 Exécutez le programme DOUGH (pâte) une fois.



Étape 3

1 Ajoutez les ingrédients :

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

2 Exécutez le programme DOUGH (pâte) une fois.

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

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

Étape 4

1 Ajoutez les autres ingrédients, comme :

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

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

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

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

Salades hachées



Étape 1

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

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

Étape 2

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

Étape 3

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

Étape 4

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

Plats de viande



Étape 1

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

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

Étape 2

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

Étape 3

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

Étape 4

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

Plats d'œufs



Étape 1

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

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

Étape 2

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

Étape 3

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

Étape 4

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

Plats végétariens



Étape 1

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

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

Étape 2

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

Étape 3

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

Étape 4

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



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

BOL DE FRUIT DU DRAGON

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CONTENANT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 3 À 4 PORTIONSS

INGRÉDIENTS

Lait de coco

Pitaya (fruit du dragon) congelé

Morceaux d'ananas congelés

Édulcorant de votre de choix, au goût

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

INSTRUCTIONS

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



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

BOL TANGO À LA MANGUE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CONTENANT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 3 À 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

Lait entier

Morceaux de mangue congelés

Fraises congelées

Tranches de pêche congelées

Édulcorant de votre choix, au goût

INSTRUCTIONS

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

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO
ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

BOULETTES DE VIANDE

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

CONTENANT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

60 ml de lait

55 g de chapelure

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

2 gousses d'ail, pelées

25 g de feuilles de persil hachées

450 g de bœuf haché non cuit

25 g de parmesan râpé

1/2 cuillère à thé de poivron rouge écrasé

1 œuf battu

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

2 cuillères à soupe de farine tout usage

1 cuillère à soupe d'huile de canola

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

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

PICHET
DE 2,1 L



LAME À PÂTE

INSTRUCTIONS

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

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



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

GALETTES VÉGÉTARIENNES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 8 MINUTES

CONTENANT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 4 GALETTES

INGRÉDIENTS

- 1/2 oignon rouge, pelé, coupé en deux
- 2 gousses d'ail, pelées
- 2 boîtes de haricots noirs rincés, égouttés, divisées
- 1 piment chipotle en conserve dans une sauce adobo et 3 cuillères à thé de sauce adobo
- 2 cuillères à thé de cumin moulu
- 1 cuillère à thé de sel casher
- 1 cuillère à thé de poivre noir moulu
- 2 cuillères à soupe de salsa
- 1 œuf
- 55 g de chapelure panko
- 80 g de maïs (frais, en conserve ou congelé)
- 2 cuillères à soupe d'huile de canola
- 1 tête de laitue grasse, feuilles séparées
- 1 avocat tranché

INSTRUCTIONS

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

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

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO
ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

FOCACCIA À L'AIL ET AUX HERBES

PRÉP. : 15 MINUTES

REPOS : 1 HEURE 20 MINUTES

CUISSON : 20 MINUTES

RÉCIPENT : PICHET DE 2,1 L

PORTIONS : 12 À 16 PORTIONS

INGRÉDIENTS

240 ml d'eau chaude (45 °C)

1 (7 g) sachet de levure sèche active

1 c. à thé de sucre

1/2 oignon rouge, pointes coupées, épluché, en quartiers

4 gousses d'ail épluchées

DIRECTIONS

1. Dans un petit bol, combinez la levure, le sucre et l'eau chaude et laissez reposer pendant 5 minutes.
2. Pendant que la levure s'active, ajoutez la lame de hachage dans le pichet, puis ajoutez l'oignon. Installez le couvercle et sélectionnez CHOP (pâte), puis appuyez sur ►/■. Une fois le programme terminé, exécutez de nouveau le programme « CHOP » (hacher). Retirez l'oignon du pichet et mettez-le de côté.
3. Ajoutez l'ail et le persil dans le pichet et installez le couvercle. Sélectionnez CHOP (hacher), puis appuyez sur ►/■. Une fois le programme terminé, exécutez de nouveau le programme « CHOP » (hacher).
4. Une fois le programme terminé, retirez le couvercle et la lame de hachage, puis insérez la lame pour pâte.
5. Ajoutez le mélange de levure dans le pichet avec l'huile, la farine et le sel. Installez le couvercle et sélectionnez DOUGH (pâte), puis appuyez sur ►/■.

1/2 botte de persil

120 ml d'huile d'olive

360 g de farine tout usage

1 c. à thé de sel casher

45 g de parmesan râpé

6. Une fois le programme terminé, retirez le couvercle et la lame pour pâte du pichet. Placez la pâte sur une surface enfarinée et pétrissez pendant 5 minutes.
7. Après 5 minutes, transférez dans un bol graissé, puis recouvrez d'une pellicule plastique. Laissez lever dans un endroit chaud pendant 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
8. Une fois la pâte levée, transférez dans un moule graissé de 22 x 33 cm et appuyez uniformément dans le moule, recouvrez d'une pellicule plastique et laissez lever pendant 20 minutes supplémentaires.
9. Après 20 minutes, préchauffez le four à 220 °C. Utilisez vos doigts pour creuser la pâte, arrosez le dessus d'huile d'olive et saupoudrez d'oignon haché, de sel et de parmesan réservé.
10. Enfournez les plaques et faites cuire pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

CONSEIL Pour un nettoyage optimal, lavez le pichet, le couvercle et l'ensemble lames au lave-vaisselle.

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

PICHET
DE 2,1 L



LAME À PÂTE



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO
ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

PAIN AUX BANANES

PRÉPARATION : 5 MINUTES

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

RÉCIPENT : PICHET DE 2,1 L

DONNE : 1 PAIN OU 12 MUFFINS

INGRÉDIENTS

1 ou 2 bananes moyennes trop mûres,
coupées en quartiers

2 oeufs

110 ml d'huile de canola

200 g de sucre blanc

50 g de cassonade

1 cuillère à thé de vanille

250 g de farine tout usage

2 cuillères à thé de poudre à pâte

1 cuillère à thé de sel casher

1 cuillère à thé de cannelle en poudre

INGRÉDIENTS À INCORPORER

Brisures de chocolat

Noix hachées, par ex. noix de Grenoble

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

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

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

PICHET
DE 2,1 L



LAME À PÂTE

INSTRUCTIONS

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



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

CRÈME GLACÉE AU GÂTEAU AU FROMAGE AUX FRAISES

PRÉP. : 5 MINUTES

CONGELER : 15 MINUTES - 3 HEURES

RÉCIPENT : PICHET DE 2,1 L

PORTIONS : 6 À 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

120 ml de crème légère

1/2 paquet (115 g) de fromage à la crème

1 cuillère à soupe de jus de citron frais

1 cuillère à thé d'extrait de vanille

65 g de sucre granulé

300 g de fraises coupées en tranches congelées

DIRECTIONS

1. Installez la lame étagée dans le pichet de 2,1 L, puis placez tous les ingrédients dans le pichet dans l'ordre indiqué.
2. Appuyez sur MANUAL (manuel), puis sur ►/■. Tournez la molette pour passer progressivement de la vitesse 1 à la vitesse 10 et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Arrêtez et raclez les parois du pichet, si nécessaire.
3. Retirez le mélange du pichet et placez-le au congélateur pendant au moins 30 minutes avant de servir. Si vous préférez une crème glacée à consistance dure, versez le mélange dans un moule à pain et congelez pendant 2 à 3 heures, ou jusqu'à ce qu'il soit durci.

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

BOUCHÉES DE DATTES

PRÉP. : 10 MINUTES

RÉCIPIENT : PICHET DE 2,1 L

PORTIONS : 12 PORTIONS

INGRÉDIENTS

500 g de dattes Medjool, sans noyaux

75 g d'amandes crues

45 g de flocons d'avoine

60 g de beurre d'arachide crémeux

1 cuillère à soupe de café moulu

1/2 cuillère à thé de sel casher

50 g de noix de coco grillée râpée

DIRECTIONS

1. Installez la lame étagée dans le pichet de 2,1 L, puis placez tous les ingrédients dans le pichet dans l'ordre indiqué.
2. Appuyez sur le bouton PULSE (impulsion) 10 à 12 fois ou jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
3. Utilisez vos mains pour former des balles de 2,5 cm. Réfrigérez au moins 30 minutes avant de servir.

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

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



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

BOISSON RAFRAÎCHISSANTE VERTE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

DONNE : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

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

75 g de melon miel, coupé en morceaux de 2,5 cm

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

30 g de bébés épinards

120 ml d'eau de noix de coco

150 g de morceaux d'ananas congelés

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

INSTRUCTIONS

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



PICHET POUR LE MÉLANGEUR TURBO ET LE ROBOT CULINAIRE EXCLUSIF

SMOOTHIE COUCHER DE SOLEIL

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

DONNE : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

75 g de morceaux d'ananas

1/2 orange, épluchée, coupée en deux

120 ml de jus d'orange

75 g de morceaux de mangue congelés

75 g de fraises congelées

PICHET
DE 2,1 L



LAMES SUPERPOSÉES

INSTRUCTIONS

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

NINJA™
Foodi™

**MÉLANGEUR TURBO
ET ROBOT CULINAIRE**

SS200C_IG_10Recipe_MP_Mv8

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

FOODI est une marque de commerce de SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC