

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

NINJA®

PROFESSIONAL PLUS

**KITCHEN SYSTEM
WITH AUTO-IQ®**

**QUICK
START
GUIDE**

+ 30 IRRESISTIBLE RECIPES

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

NINJA® BLENDER PROFESSIONAL PLUS KITCHEN SYSTEM

QUICK ASSEMBLY

SINGLE-SERVE CUP

PARTS



SINGLE-SERVE CUP



SPOUT LID

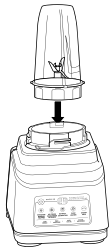


PRO EXTRACTOR
BLADES™ ASSEMBLY

ASSEMBLY



1. Fill Single-Serve Cup with desired contents.



2. Screw on Pro Extractor Blades Assembly clockwise until you have a tight seal.



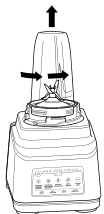
3. Flip cup upside down and lower it onto base.

4. Turn cup clockwise to lock in place.

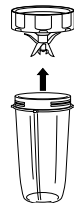
BLEND & ENJOY



1. Select any of the illuminated programs to begin blending.




2. When blending is complete, turn cup counterclockwise and lift to remove.




3. Turn blade assembly counterclockwise to remove.



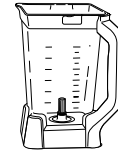
4. Place Spout Lid on top of cup and turn clockwise to lock in place.

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

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

TOTAL CRUSHING® PITCHER

PARTS



TOTAL CRUSHING
PITCHER

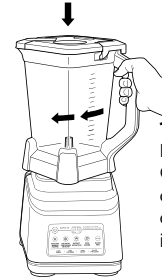


PITCHER LID

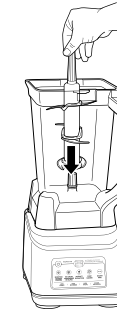


STACKED BLADE
ASSEMBLY

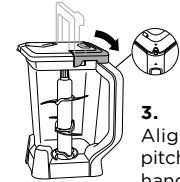
ASSEMBLY



1. Place the Total Crushing Pitcher on base and turn clockwise to lock in place.

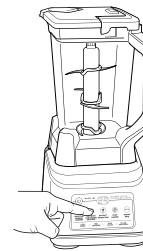


2. Holding Stacked Blade Assembly by the top of the shaft, insert it into pitcher.



3. Align arrows on pitcher lid and handle, then lower handle to lock in place.

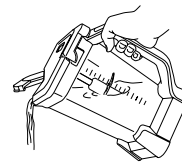
BLEND & ENJOY



1. Select any of the illuminated programs to begin.



2. When blending is complete, turn pitcher counterclockwise and lift to remove.





3a. To pour out thinner mixtures, ensure lid is locked in place, then open pour spout.



3b. For thicker mixtures, press RELEASE button and lift handle to remove lid, then carefully lift out blade assembly before pouring.

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

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

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

PARTS



PRECISION PROCESSOR BOWL



PRECISION PROCESSOR BOWL LID



CHOPPING BLADE ASSEMBLY



DOUGH BLADE ASSEMBLY

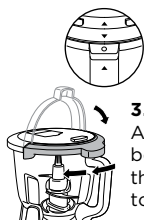
ASSEMBLY



1. Place Precision Processor Bowl on base and turn clockwise to lock in place.



2. Holding the blade assembly by the top of the shaft, insert it into bowl.

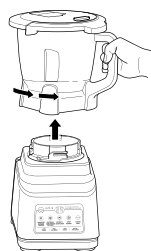


3. Align arrows on bowl lid and handle, then lower handle to lock in place.

BLEND & ENJOY




1. Select any of the illuminated programs to begin processing.



2. When processing is complete, remove bowl from base by turning it counterclockwise, then lifting it off.



3. Remove lid by pressing the RELEASE button on side of front tab and lifting up. Remove blade assembly before emptying bowl

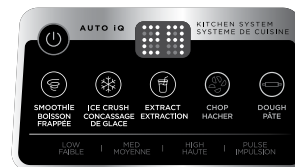
Once the Precision Processor Bowl is locked onto base, press the Power button  to turn the unit on. The compatible program buttons will illuminate.

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

AUTO-IQ® PROGRAMS

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

SINGLE-SERVE CUP



- SMOOTHIE**
Fresh/Frozen Fruits
Milk/Yogurt
Protein Shakes
- ICE CRUSH**
Margaritas
Daiquiris
Milkshakes
- EXTRACT**
Whole Fruits/Vegetables
Fibrous Ingredients
Seeds

TOTAL CRUSHING® PITCHER



- SMOOTHIE**
Fresh/Frozen Fruits
Milk/Yogurt
Protein Shakes
- ICE CRUSH**
Margaritas
Daiquiris
Milkshakes

PRECISION PROCESSOR™ BOWL



- CHOP**
Veggie Prep
Salsas
Mincing
- DOUGH**
Pizza
Bread
Cookies

MANUAL PROGRAMS

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

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

CLEANING

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

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

WARNING: Always unplug your blender base before cleaning.

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

CINNAMON & COFFEE SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

GINGERED ACAI

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

ISLAND SUNRISE SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

FRESH CITRUS MARGARITA

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

STRAWBERRY DAIQUIRI

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

SPINACH ARTICHOKE DIP

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

ROASTED GARLIC & ROMA TOMATO SOUP

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

BROCCOLI CHEDDAR SOUP

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

FROZEN STRAWBERRY PEACH TREAT

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

ORANGE BLUSH

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

TROPICAL CHILL

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

MANGO PROTEIN SHAKE

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

SMOOTHIE

APPLE PIE SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

CRANBERRY OAT SOOTHER

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

INGREDIENTS

60 g walnut pieces
80 ml whole-berry cranberry sauce
225 ml oat milk
 $\frac{1}{4}$ teaspoon vanilla
1 tablespoon honey
Dash kosher salt
150 g ice

DIRECTIONS

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

EXTRACT

COOL GINGER PEAR

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

MORNING BERRY

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

EXTRACT

EXTRACT

LEAN GREEN

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

INGREDIENTS

1/2 small ripe banana
100 g pineapple chunks
100 g mango chunks
5 g kale leaves
10 g baby spinach
125 ml coconut water
100 g ice

DIRECTIONS

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

GARBANZO & GREEN SALAD

PREP: 15 MINUTES | **CONTAINER:** PRECISION PROCESSOR™ BOWL | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

7 g radicchio, cut in 3cm pieces
10 g fresh parsley leaves
15 g watercress
20 g Bibb lettuce, cut in 3cm pieces
45 g red bell pepper, cut in 3cm pieces
20 g feta cheese
10 grape tomatoes
125 g canned garbanzo beans, drained, blotted dry
Kosher salt, to taste
Ground black pepper, to taste
125 g salad dressing, for serving

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients, except dressing, into the Precision Processor Bowl in the order listed.
- 2 Select CHOP.
- 3 Toss with salad dressing and serve.

EXTRACT

RISE & SHINE

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

CHOP

SALSA VERDE

PREP: 15 MINUTES | **CONTAINER:** PRECISION PROCESSOR BOWL | **MAKES:** 1 LITER

INGREDIENTS

10 tomatillos, cut in quarters
150 g red onion, peeled, chopped
50 g fresh cilantro leaves
2 tablespoons lime juice
4 jalapeño peppers, cut in quarters, seeds removed
1/4 teaspoon ground cumin
Kosher salt, to taste
Ground black pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the Precision Processor Bowl in the order listed.
- 2 Select CHOP.

CHOP

MEDITERRANEAN CHICKEN SALAD

PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** PRECISION PROCESSOR BOWL | **MAKES:** 2 SERVINGS

INGREDIENTS

150 g romaine lettuce, torn in large pieces
125 g cooked chicken breast, cooled
200 g cherry tomatoes
90 g Kalamata olives
50 g feta cheese
Salad dressing, for serving

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients, except dressing, into the Precision Processor Bowl in the order listed.
- 2 Select CHOP.
- 3 Toss with salad dressing and serve.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

CHOP

COURGETTE QUINOA LATKES

PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 10 MINUTES
CONTAINER: PRECISION PROCESSOR™ BOWL | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 medium courgette, ends cut off, trimmed
2 large eggs
1/2 teaspoon sea salt
1/2 teaspoon ground black pepper
30 g breadcrumbs
90 g quinoa, cooked
3 tablespoons olive oil
120 g sour cream
2 tablespoons chives

DIRECTIONS

- 1 Place the Shredder Disc onto the spindle in the Precision Processor Bowl and attach lid. Select LOW. Using the food pusher, push courgette through the feed chute.
- 2 Transfer shredded courgette to a medium mixing bowl and add eggs, salt, black pepper, matzo meal, and cooked quinoa; stir to combine.
- 3 In a nonstick frying pan over medium heat, heat 1 tablespoon of olive oil at a time. Drop a spoonful of batter into oil and press lightly to flatten. Cook for 2 minutes per side, or until golden brown. Repeat with remaining batter.
- 4 To serve, top each latke with sour cream and chives.

CHOP

TACO NIGHT

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 6-8 MINUTES
CONTAINER: PRECISION PROCESSOR™ BOWL | **MAKES:** 8 TACOS

INGREDIENTS

1/2 medium yellow onion, peeled, cut in quarters
450 g uncooked boneless turkey breast, cut in 5 cm cubes
1 tablespoon canola oil
1 package (28 g)
low-sodium taco seasoning mix

FOR SERVING

8 hard taco shells
20 g low-fat cheddar cheese, shredded
75 g shredded lettuce
90 g jalapeño peppers, sliced
15 g cilantro, chopped
130 g salsa

DIRECTIONS

- 1 Place the onion and turkey into the Precision Processor Bowl. Select CHOP until finely ground.
- 2 Heat oil in a medium skillet over medium heat. Sauté turkey mixture for 6 to 8 minutes, or until cooked through. Add taco seasoning mix and stir to combine.
- 3 Assemble each taco with cooked turkey, cheese, lettuce, jalapeño peppers, cilantro, and salsa.

DOUGH

PIE DOUGH

PREP: 20 MINUTES | **CONTAINER:** PRECISION PROCESSOR BOWL | **MAKES:** 2 PIE CRUSTS

INGREDIENTS

350 g all-purpose flour
1 teaspoon kosher salt
6 tablespoons unsalted butter, cold, cut in cubes
5 tablespoons vegetable shortening baking stick, cold, cut in cubes
125 ml ice-cold water

DIRECTIONS

- 1 Position the Dough Blade in the Precision Processor Bowl, then add flour, salt, butter, and shortening.
- 2 PULSE until combined.
- 3 Add ice-cold water. Select DOUGH until a dough ball is formed.
- 4 Transfer dough to a lightly floured work surface and knead.
- 5 Divide dough into 2 pieces. Form each piece into a 2.5 cm-thick flattened disc. Wrap each disc in plastic wrap and refrigerate until needed.

MARGHERITA PIZZA

PREP: 20 MINUTES | **RISE:** 1 HOUR | **COOK:** 15-20 MINUTES

CONTAINER: PRECISION PROCESSOR™ BOWL | **MAKES:** 2 (25 CM) PIZZAS

INGREDIENTS

DOUGH

1 packet (2 1/4 teaspoons) active dry yeast
 1 1/2 teaspoons granulated sugar
 275 ml warm water
 550 g all-purpose flour
 1 teaspoon kosher salt
 125 ml extra virgin olive oil

TOPPINGS

120 g pizza sauce
 75 g fresh mozzarella, cut in 1cm chunks
 2 Roma tomatoes, thinly sliced
 Kosher salt, to taste
 Ground black pepper, to taste
 10 g fresh basil leaves, for garnish

DIRECTIONS

- 1 To make the dough, combine the yeast, sugar, and warm water in a small bowl and set aside until foamy, about 5 minutes.
- 2 Position the Dough Blade in the Precision Processor Bowl, then add the flour, salt, olive oil, and yeast mixture.
- 3 Select DOUGH for 30 seconds, or until a dough ball forms.
- 4 Place dough ball in a lightly oiled bowl and cover loosely with plastic wrap. Let rise in a warm place for 1 hour, or until dough ball doubles in size.
- 5 Once dough has risen, preheat oven to 205°C (400°F).
- 6 Cut dough ball in half. Roll out one half into a 25 cm disc and place on a lightly oiled pan. Repeat with other half.
- 7 Top each rolled-out dough with 60 g pizza sauce, spreading it out in a thin and even layer. Sprinkle each with mozzarella and then top with tomatoes. Sprinkle with salt and pepper to taste.
- 8 Bake 15 to 20 minutes, or until crust is golden brown and cooked through. Garnish with fresh basil.

CRANBERRY OAT COOKIES

PREP: 10 MINUTES | **COOK:** 10-12 MINUTES

CONTAINER: PRECISION PROCESSOR™ BOWL | **MAKES:** 16 COOKIES

INGREDIENTS

125 ml coconut oil
 1 egg
 1/2 tsp vanilla extract
 65 g packed brown sugar
 75 g granulated sugar
 175 g gluten-free all-purpose flour blend
 55 g ground almonds
 20 g shredded coconut
 50 g gluten-free oats
 1/2 tsp baking soda
 1 tbsp sea salt
 1/2 tsp ground cinnamon
 60 g dried cranberries

DIRECTIONS

- 1 Preheat oven to 175°C (350°F). Using the dough blade, add the coconut oil, egg, vanilla, brown sugar, and granulated sugar to the Food Processor Bowl. Turn unit ON and press PULSE 3 times. Select LOW and blend for 15 seconds. Scrape down the sides.
- 2 In a medium bowl combine the flour, ground almonds, oats, coconut, baking soda, salt and cinnamon then stir to combine. Add half of the dry mixture to the Food Processor Bowl. Press PULSE 3 times, select LOW and blend for 10 seconds. Scrape down sides and add remaining dry mixture. Select LOW and continue to blend for additional 15 seconds until dough is evenly combined.
- 3 Add the cranberries to the Food Processor Bowl and press PULSE 10 times, until cranberries are evenly dispersed throughout the dough.
- 4 Spoon tablespoon-sized cookie dough onto parchment-lined baking trays about 5 cm apart. Bake 10-12 minutes until JUST golden. Cookies will be very soft upon oven removal, but will set up within 5 minutes of resting.

SUNSET SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

240 g pineapple chunks
1 orange, peeled, cut in half
240 ml orange juice
240 g frozen mango chunks
240 g frozen strawberries

DIRECTIONS

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

STRAWBERRY BANANA SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

WATERMELON QUENCH

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

CHORIZO TACO DIP

PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 35 MINUTES

CONTAINER: PRECISION PROCESSOR™ BOWL | **MAKES:** 10-12 SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 package (550 g) chorizo sausage, chopped
- 1/2 medium onion, peeled
- 1 green bell pepper, chopped
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 package (250 g) low-fat cream cheese
- 120 g low-fat ranch dressing
- 250 g salsa
- 40 g shredded Colby-Jack cheese
- 1 package (35 g) low-sodium taco seasoning
- 180 g sliced black olives

DIRECTIONS

- 1** Preheat oven to 175°C (350°F).
- 2** Place the chorizo, onion, and green bell pepper into Precision Processor Bowl. PULSE until evenly chopped.
- 3** Heat oil in a saucepan and sauté mixture on medium-high heat until vegetables are tender, stirring occasionally, about 10 minutes. Transfer to a mixing bowl.
- 4** Place the cream cheese, ranch dressing, salsa, Colby-Jack cheese, and taco seasoning into the Food Precision Processor. PULSE until desired consistency is reached.
- 5** Add the cream cheese mixture and black olives to the chorizo mixture, stirring to combine.
- 6** Transfer mixture to a 23x23cm baking dish. Bake for 25 minutes, or until heated through.

NINJA[®]

PROFESSIONAL PLUS

KITCHEN SYSTEM
WITH AUTO-IQ[®]

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



@ninjakitchen

© 2020 SharkNinja Operating LLC.

AUTO-IQ, NINJA, and TOTAL CRUSHING are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.
PRECISION PROCESSOR and PRO EXTRACTOR BLADES are trademarks of SharkNinja Operating, LLC.

BN801C_QSG_IG_30Recipe_E_F_MP_Mv20

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

NINJA®

PROFESSIONAL PLUS

**SYSTÈME DE CUISINE
AVEC AUTO-IQ®**

GUIDE DE DÉMARRAGE RAPIDE

+ 30 RECETTES IRRÉSISTIBLES

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

NINJA®

SYSTÈME DE CUISINE MÉLANGEUR PROFESSIONNEL PLUS

ASSEMBLAGE RAPIDE

GOBELET DE PORTIONS INDIVIDUELLES

PIÈCES



GOBELET DE PORTIONS INDIVIDUELLES

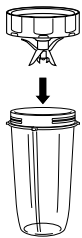


COUVERCLE À BEC VERSEUR

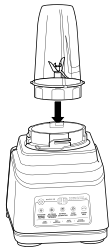


JEU DE LAMES PRO EXTRACTOR BLADES™

ASSEMBLAGE



1. Remplissez le gobelet de portions individuelles avec les ingrédients souhaités.



2. Vissez le jeu de lames Pro Extractor Blades dans le sens horaire jusqu'à ce que le joint soit étanche.



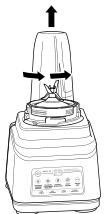
3. Renversez le gobelet et fixez-le sur la base.

4. Tournez le gobelet dans le sens horaire pour le verrouiller en place.

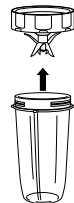
MÉLANGER ET DÉGUSTER



1. Sélectionnez l'un des programmes illuminés pour commencer à mélanger.




2. Lorsque le mélange est terminé, tournez le gobelet dans le sens antihoraire et soulevez-le pour l'enlever.




3. Tournez le jeu de lames dans le sens antihoraire pour le retirer.



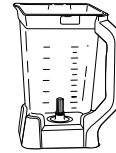
4. Placez le couvercle à bec verseur sur le gobelet et tournez-le dans le sens horaire pour le verrouiller en place.

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

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

PICHET TOTAL CRUSHING®

PIÈCES



PICHET TOTAL CRUSHING

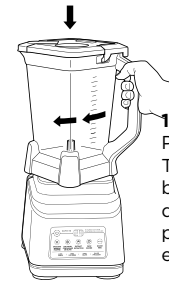


COUVERCLE DU PICHET

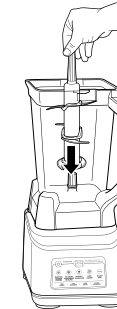


JEU DE LAMES SUPERPOSÉES

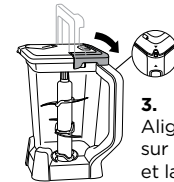
ASSEMBLAGE



1. Placez le pichet Total Crushing sur la base et tournez-le dans le sens horaire pour le verrouiller en place.

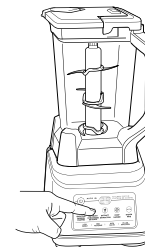


2. Insérez le jeu de lames superposées dans le pichet en tenant la tige par le bout.

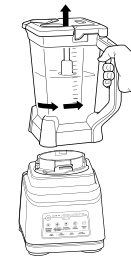


3. Alignez les flèches sur le couvercle et la poignée du pichet, puis abaissez la poignée pour le verrouiller en place.

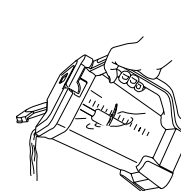
MÉLANGER ET DÉGUSTER



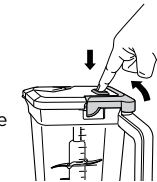
1. Sélectionnez l'un des programmes illuminés pour commencer.



2. Lorsque le mélange est terminé, tournez le pichet dans le sens antihoraire et soulevez-le pour l'enlever.





3a. Pour vider les mélanges plus liquides, faites en sorte que le couvercle est verrouillé en place, puis ouvrez le bec verseur.



3b. Pour les mélanges plus épais, appuyez sur le bouton RELEASE (dégager) et soulevez la poignée pour retirer le couvercle, puis soulevez soigneusement le jeu de lames avant de verser.

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

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

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

PIÈCES



**BOL
PRECISION
PROCESSOR**



**COUVERCLE DU
BOL PRECISION
PROCESSOR**

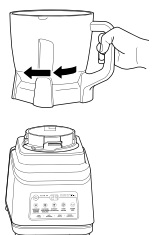


**JEU DE
LAMES DE
HACHAGE**



**JEU DE LAMES
PÉTRISSEUSES**

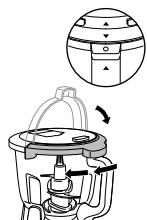
ASSEMBLAGE



1. Placez le bol Precision Processor sur la base et tournez-le dans le sens horaire pour le verrouiller en place.



2. Insérer le jeu de lames dans le bol en tenant la tige par le bout.

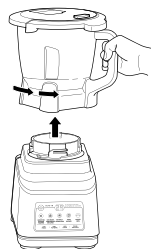


3. Alignez les flèches sur le couvercle et la poignée, puis abaissez la poignée pour le verrouiller en place.

MÉLANGER ET DÉGUSTER



1. Sélectionnez l'un des programmes illuminés pour commencer à mélanger.



2. Une fois le mélange terminé, retirez le bol de la base en le tournant dans le sens antihoraire et en le soulevant.



3. Retirez le couvercle en appuyant sur le bouton **RELEASE** (dégager) sur le côté de la languette avant et en le soulevant.
Retirez le jeu de lames avant de vider le bol.

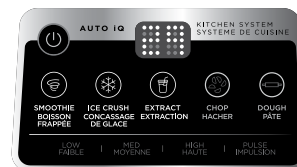
Une fois le bol Precision Processor verrouillé sur la base, appuyez sur le bouton Power (mise en marche) pour mettre l'appareil en marche. Les boutons des programmes compatibles s'allumeront.

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

PROGRAMMES AUTO-IQ®

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

GOBELET DE PORTIONS INDIVIDUELLES



SMOOTHIE (BOISSON FRAPPÉE)
Fruits frais/congelés
Lait/Yogourt
Boisson protéinée

ICE CRUSH (CONCASSAGE DE GLACE)
Margaritas
Daiquiris
Lait frappé

EXTRACT (EXTRACTION)
Fruits et légumes entiers
Ingrédients fibreux
Graines

PICHET TOTAL CRUSHING®



SMOOTHIE (BOISSON FRAPPÉE)
Fruits frais/congelés
Lait/yogourt
Boisson protéinée

ICE CRUSH (CONCASSAGE DE GLACE)
Margaritas
Daiquiris
Lait frappé

BOL PRECISION PROCESSOR™



CHOP (HACHER)
Préparation de légumes
Salsas
Émincer

DOUGH (PÂTE)
Pizza
Pain
Biscuits

PROGRAMMES MANUELS

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

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

NETTOYAGE

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

Nettoyage à la main : Laver les contenants, les couvercles et les jeux de lames à l'eau tiède savonneuse. Lavez les jeux de lames avec une brosse à vaisselle munie d'une poignée pour éviter tout contact direct avec les lames. Manipulez les jeux de lames avec précaution pour éviter de toucher les bords coupants. Rincez-les et laissez-les sécher complètement à l'air.

AVERTISSEMENT : Débranchez toujours le mélangeur avant de le nettoyer.

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

SMOOTHIE
(boisson frappée)

BOISSON FRAPPÉE CANNELLE ET CAFÉ

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

BOISSON AU GINGEMBRE ET À L'AÇAÏ

PRÉP. : 5 MINUTES | CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING* | DONNE : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

430 g de purée de baies d'açaï sans sucre ajouté, décongelée
2 cuillères à soupe de gingembre, émincé
875 ml de jus de grenade
3 sachets (1 g chacun) de stévia
600 g de fraises congelées

INSTRUCTIONS

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

SMOOTHIE
(boisson frappée)

FRAPPÉ AUBE SUR L'ÎLE

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

ICE CRUSH
(concassage
de glace)

MARGARITA AUX AGRUMES FRAIS

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

DAIQUIRI AUX FRAISES

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

TREMPETTE AUX ÉPINARDS ET À L'ARTICHAUT

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SOUPE AU BROCOLI ET AU CHEDDAR

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

MANUAL
(manuel)

SOUPE AUX TOMATES ROMA ET À L'AIL RÔTI

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON :** 15 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING® | **DONNE :** 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

MANUAL
(manuel)

GÂTERIE GLACÉE AUX FRAISES ET AUX PÊCHES

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

ORANGE ROSÉ

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

FRISSON TROPICAL

PRÉPARATION : 5 MINUTES
CONTENANT : PICHET TOTAL CRUSHING* | **DONNE** : 2-4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

BOISSON FRAPPÉE PROTÉINÉE À LA MANGUE

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

SMOOTHIE
(boisson frappée)

FRAPPÉ TARTE AUX POMMES

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

INGRÉDIENTS

1 pomme délicieuse jaune, pelée, épépinée, coupée en quartiers
250 ml lait d'amande non sucré
 $\frac{3}{4}$ de cuillère à thé de jus de lime
1 $\frac{1}{2}$ cuillères à thé de cassonade
 $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de cannelle moulue
 $\frac{1}{8}$ de cuillère à thé de noix de muscade moulue
 $\frac{1}{8}$ de cuillère à thé de sel casher
100 g de glace

INSTRUCTIONS

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

EXTRACT
(extraction)

BOISSON ONCTUEUSE À L'AVOINE ET AUX CANNEBERGES

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

INGRÉDIENTS

60 g de noix en morceaux
80 ml de sauce aux canneberges à baies entières
225 ml de lait d'avoine
 $\frac{1}{4}$ de cuillère à thé de vanille
1 cuillère à soupe de miel
Une pincée de sel casher
150 g de glace

INSTRUCTIONS

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

EXTRACT
(extraction)

POIRE AU GINGEMBRE FRAÎCHEUR

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

EXTRACT
(extraction)

NINJA VERT

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

INGRÉDIENTS

$\frac{1}{2}$ petite banane mûre
100 g d'ananas en morceaux
100 g de mangue en morceaux
5 g de feuilles de chou frisé
10 g de bébés épinards
125 ml d'eau de noix de coco
100 g de glace

INSTRUCTIONS

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

EXTRACT
(extraction)

BAIES DU MATIN

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

CHOP
(hacher)

SALSE VERDE

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CONTENANT** : BOL PRECISION PROCESSOR | **DONNE** : 1 LITRE

INGRÉDIENTS

10 tomates coupées en quartiers
150 g d'oignon rouge, pelé, émincé
50 g de feuilles de coriandre fraîches
2 cuillères à soupe de jus de lime
4 piments jalapeños, coupés en quartiers, épépinés
1/4 de cuillère à thé de cumin moulu
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le bol Precision Processor dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez CHOP (hacher).

EXTRACT
(extraction)

SE LEVER ET RAYONNER

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

INGRÉDIENTS

1/2 pomme jaune délicieuse, pelée, épépinée, coupée en deux
Morceau de concombre anglais de 5 cm, coupé en deux
50 g de raisins verts
1 cuillère à thé de cœurs de chanvre
15 g de feuilles de chou frisé
4 feuilles de menthe
1 cuillère à thé de jus de lime
125 ml d'eau de noix de coco
50 g de glace

INSTRUCTIONS

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

CHOP
(hacher)

SALADE VERTE ET POIS CHICHES

PRÉPARATION : 15 MINUTES | **CONTENANT** : BOL PRECISION PROCESSOR™ | **DONNE** : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

7 g de radicchio, coupé en morceaux de 3 cm
10 g de feuilles de persil frais
15 g de cresson
20 g de laitue Bibb, coupée en morceaux de 3 cm
45 g de poivron rouge, coupé en morceaux de 3 cm
20 g de fromage feta
10 tomates en grappe
125 g de pois chiches en boîte, égouttés, séchés
Sel casher, au goût
Poivre noir moulu, au goût
125 g de vinaigrette, pour servir

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients, sauf la vinaigrette, dans le bol Precision Processor dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez CHOP (hacher).
- 3 Mélangez avec la vinaigrette et servir.

SALADE DE POULET MÉDITERRANÉENNE

PRÉPARATION : 10 MINUTES | CONTENANT : BOL PRECISION PROCESSOR | DONNE : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

150 g de laitue romaine, déchirée en gros morceaux
125 g de poitrine de poulet cuit, refroidi
200 g tomates cerises
90 g d'olives Kalamata
50 g de fromage feta
Vinaigrette, pour servir

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients, sauf la vinaigrette, dans le bol Precision Processor dans l'ordre indiqué.
- 2 Sélectionnez CHOP (hacher).
- 3 Mélangez avec la vinaigrette et servir.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

GALETTES DE POMMES DE TERRE À LA COURGETTE ET AU QUINOA

PRÉPARATION : 20 MINUTES | CUISSON : 10 MINUTES
CONTENANT : BOL PRECISION PROCESSOR™ | DONNE : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

2 courgettes moyennes, extrémités coupées, parées
2 gros oeufs
1/2 cuillère à thé de sel de mer
1/2 cuillère à thé de poivre noir moulu
30 g de miettes de pain
90 g de quinoa cuit
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
120 g de crème sure
2 cuillères à soupe de ciboulette

INSTRUCTIONS

- 1 Placez le disque de broyage sur la broche dans le bol Precision Processor et fixez le couvercle. Sélectionnez LOW (faible). À l'aide du poussoir de nourriture, poussez la courgette dans la goulotte d'alimentation.
- 2 Transférez la courgette râpée dans un bol moyen et ajoutez les œufs, le sel, le poivre noir, la matsa et le quinoa cuit; remuez pour combiner.
- 3 Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive à la fois. Versez une cuillerée de pâte dans l'huile et pressez légèrement pour aplatir. Faites cuire pendant 2 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le tout prenne une teinte brun doré. Répétez avec le reste de la pâte.
- 4 Pour servir, garnissez chaque galette de crème sure et de ciboulette.

SOIRÉE DE TACOS

PRÉPARATION : 15 MINUTES | CUISSON : 6-8 MINUTES
CONTENANT : BOL PRECISION PROCESSOR™ | DONNE : 8 TACOS

INGRÉDIENTS

1/2 oignon jaune moyen, pelé, coupé en quartiers
450 g de poitrine de dinde désossée non cuite, coupée en cubes de 5 cm
1 cuillère à soupe d'huile de canola
1 paquet (28 g)
de mélange d'assaisonnement pour tacos à faible teneur en sodium

POUR SERVIR

8 coquilles de tacos rigides
20 g de fromage cheddar faible en gras, râpé
75 g de laitue émincée
90 g de piments jalapeños, coupés en tranches
15 g de coriandre, hachée
130 g de salsa

INSTRUCTIONS

- 1 Placez l'oignon et la dinde dans le bol Precision Processor. Sélectionnez CHOP (hacher) jusqu'à obtention d'un résultat finement moulu.
- 2 Réchauffez à feu moyen l'huile dans une casserole de taille moyenne. Faites sauter le mélange de dinde de 6 à 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Ajoutez le mélange d'assaisonnement pour tacos et remuez pour combiner.
- 3 Assemblez chaque taco avec de la dinde cuite, du fromage, de la laitue, des piments Jalapeño, de la coriandre et de la salsa.

PIZZA
MARGHERITA

PRÉPARATION : 20 MINUTES | **ÉLEVATION** : 1 HEURE | **CUISSON** : 15-20 MINUTES
CONTENANT : BOL PRECISION PROCESSOR™ | **DONNE** : 2 PIZZA DE 25 CM

INGRÉDIENTS

PÂTE

1 paquet (2 1/4 de cuillères à thé) de levure sèche active

1 1/2 cuillères à thé de sucre granulé

275 ml d'eau chaude

550 g de farine tout usage

1 cuillère à thé de sel casher

125 ml d'huile d'olive extra-vierge

GARNITURES

120 g de sauce à pizza

75 g de mozzarella frais, coupé en morceaux de 1 cm

2 tomates Roma, coupées en fines tranches

Sel casher, au goût

Poivre noir moulu, au goût

10 g de feuilles de basilic frais, pour la garniture

INSTRUCTIONS

- 1 Pour faire la pâte, mélangez la levure, le sucre et l'eau chaude dans un petit bol et mettez de côté jusqu'à ce que le tout soit mousseux, pendant environ 5 minutes.
- 2 Positionnez la lame à pâte dans le bol Precision Processor, puis ajoutez le mélange de farine, de sel, d'huile d'olive et de levure.
- 3 Sélectionnez DOUGH (pâte) pendant 30 secondes, ou jusqu'à ce qu'une boule de pâte se forme.
- 4 Mettez la boule de pâte dans un bol légèrement huilé et recouvrez légèrement avec de la pellicule en plastique. Laissez lever quelque part de chaud pendant 1 heure ou jusqu'à ce que le volume de la boule de pâte ait doublé.
- 5 Une fois la pâte levée, faites chauffer le four à 205 °C (400 °F).
- 6 Coupez la boule de pâte en deux. Déroulez-en la moitié en un disque de 25 cm et mettez-le sur une plaque légèrement huilée. Faites-en de même pour l'autre moitié.
- 7 Recouvrez chaque pâte déroulée de 60 g de sauce, l'étendant en une couche mince et uniforme. Saupoudrez chacune de fromage mozzarella puis décorez de tomates. Saupoudrez de sel et de poivre au goût.
- 8 Faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et complètement cuite. Garnissez de basilic frais.

BISCUITS À L'AVOINE
ET AUX CANNEBERGES

PRÉPARATION : 10 MINUTES | **CUISSON** : 10-12 MINUTES
CONTENANT : BOL PRECISION PROCESSOR™ | **DONNE** : 16 BISCUITS

INGRÉDIENTS

125 ml d'huile de noix de coco

1 œuf

1/2 cuillère à soupe d'extrait de vanille

65 g de cassonade bien tassée

75 g de sucre granulé

175 g de mélange de farine tout usage sans gluten

55 g d'amandes moulues

20 g de noix de coco râpée

50 g d'avoine sans gluten

1/2 cuillère à soupe de bicarbonate de sodium

1 cuillère à soupe de sel de mer

1/2 cuillère à soupe de cannelle moulue

60 g de canneberges séchées

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffez le four à 175 °C (350 °F). À l'aide de la lame à pâte, ajoutez l'huile de noix de coco, l'œuf, la vanille, la cassonade et le sucre granulé dans le bol du robot culinaire. Allumez l'appareil et appuyez sur PULSE (impulsion) trois fois. Sélectionnez LOW (bas) et mélangez pendant 15 secondes. Grattez les parois.
- 2 Dans un bol de grosseur moyenne, combinez la farine, les amandes moulues, les flocons d'avoine, la noix de coco, le bicarbonate de sodium, le sel et la cannelle, puis mélangez pour combiner les ingrédients. Ajoutez la moitié du mélange des ingrédients secs dans le bol du robot culinaire. Appuyez 3 fois sur PULSE (impulsion), sélectionnez LOW (faible) et mélangez pendant 10 secondes. Grattez les parois, puis ajoutez le reste des ingrédients secs. Sélectionnez LOW (faible) et continuez à mélanger pendant 15 secondes supplémentaires jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- 3 Ajoutez les canneberges dans le bol du robot culinaire et appuyez sur PULSE (impulsion) 10 fois, jusqu'à ce que les canneberges soient uniformément réparties dans la pâte.
- 4 Déposez la pâte à biscuits, de la taille d'une cuillère à soupe, sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin, à environ 5 cm de distance. Faire cuire de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le tout COMMENCE à prendre une teinte dorée. Les biscuits seront très mous à la sortie du four, mais durciront dans les cinq premières minutes.

PÂTE À TARTE

PRÉPARATION : 20 MINUTES | CONTENANT : BOL PRECISION PROCESSOR | DONNE : 2 FONDS DE TARTE

INGRÉDIENTS

350 g de farine tout usage
 1 cuillère à thé de sel casher
 6 cuillères à soupe de beurre non salé, froid, coupé en cubes
 5 cuillères à soupe de shortening végétal en bâtonnets, froids, coupés en cubes
 125 ml d'eau glacée

INSTRUCTIONS

- 1 Installez la lame à pâte dans le bol Precision Processor puis ajoutez la farine, le sel, le beurre et le shortening.
- 2 Appuyez sur PULSE (impulsion) jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 3 Ajoutez l'eau glacée. Sélectionnez DOUGH (pâte) jusqu'à ce qu'une boule de pâte soit formée.
- 4 Mettez la pâte sur une surface légèrement enfarinée puis pétrir.
- 5 Divisez la pâte en deux morceaux. Formez chaque portion en un disque aplati de 2,5 cm d'épaisseur. Enveloppez chaque disque de pellicule plastique puis réfrigérez jusqu'à l'utilisation.

TREMPETTE TACO
CHORIZOPRÉPARATION : 20 MINUTES | CUISSON : 35 MINUTES
CONTENANT : BOL PRECISION PROCESSOR™ | DONNE : 10-12 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1 paquet (550 g) de saucisse chorizo, hachée
 1/2 oignon moyen, pelé
 1 poivron vert, haché
 1 cuillère à soupe d'huile végétale
 1 paquet (250 g) de fromage à la crème faible en gras
 120 g de sauce ranch faible en gras
 250 g de salsa
 40 g de fromage Colby-Jack râpé
 1 paquet (35 g) d'assaisonnement pour tacos à faible teneur en sodium
 180 g d'olives noires tranchées

INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffez le four à 175 °C (350 °F).
- 2 Mettez la saucisse chorizo, l'oignon et le poivron vert dans le bol Precision Processor. Appuyez sur le bouton PULSE (impulsion) jusqu'à ce que le mélange soit haché uniformément.
- 3 Chauffez l'huile dans une poêle et faites sauter le mélange à feu moyen vif jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant de temps à autre, pendant environ 10 minutes. Puis, mettez dans un bol à mélanger.
- 4 Mettez le fromage à la crème, la vinaigrette ranch, la salsa, le fromage Colby-Jack et l'assaisonnement taco dans le bol Precision Processor. Appuyez sur le bouton PULSE (impulsion) jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 5 Ajoutez le mélange de fromage à la crème et les olives noires au mélange de saucisse chorizo, en remuant pour bien mélanger.
- 6 Transférez le mélange dans un plat de cuisson de 23 x 23 cm. Faites cuire pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit chaud.

SMOOTHIE
(boisson frappée)

BOISSON FRAPPÉE AUX FRAISES ET AUX BANANES

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

INGRÉDIENTS

470 ml lait faible en gras
950 g de fraises congelées
4 petites bananes mûres, coupées en quartiers

INSTRUCTIONS

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

BOISSON DÉSALTÉRANTE AU MELON D'EAU

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

SMOOTHIE
(boisson frappée)

BOISSON FRAPPÉE COUCHER DU SOLEIL

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

INGREDIENTS

240 g de morceaux d'ananas
1 orange, pelée et coupée en deux
240 ml de jus d'orange
240 g de morceaux de mangue congelés
240 g de fraises congelées

DIRECTIONS

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

NINJA[®]

PROFESSIONAL PLUS

SYSTÈME DE CUISINE
AVEC AUTO-IQ[®]

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



@ninjakitchen

© SharkNinja Operating LLC, 2020.

AUTO-IQ, NINJA et TOTAL CRUSHING sont des marques de commerce déposées de SharkNinja Operating LLC.
PRECISION PROCESSOR et PRO EXTRACTOR BLADES sont des marques déposées de SharkNinja Operating, LLC.