

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



NINJA
PROFESSIONAL
TOUCHSCREEN
BLENDER

LET'S BREAK IT DOWN

30 Quick & Easy Blender Recipes



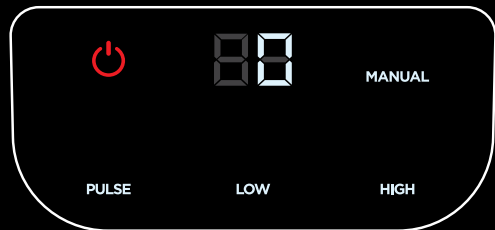
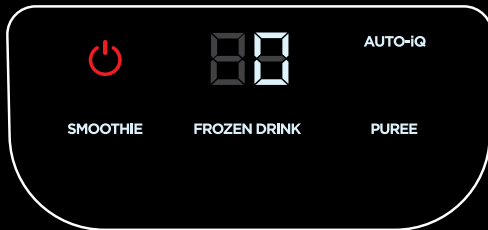
PITCHER, MEET POSSIBILITIES.

With a modern intuitive touchscreen and Auto-iQ™ Technology, you'll have access to a wide range of textures. That means from juices and smoothies to granitas and margaritas, your Professional Touchscreen Blender will power through all your thirst-quenching needs. So sip, savour, and stay refreshed—you've got this.



THE POWER OF PREFERENCE.

The modern display responds to your touch and lets you quickly toggle between pre-set programs and manual control. And the durable, easy-to-clean screen stands up to everyday kitchen wear and tear.





13

WATERMELON
BASIL
SANGRIA

16



SPINACH
ARTICHOKE
DIP

26



29



38

COCONUT
PINEAPPLE
SORBET

52

TABLE OF CONTENTS

PRODUCT INTRO

PROGRAM OVERVIEW

LOADING TIPS 1

SMOOTHIES 2

COCKTAILS 12

DIPS & SAUCES 22

SOUPS 32

DESSERTS 44

TIPS FOR YOUR TOTAL CRUSHING™ BLENDER PITCHER

LOADING TIPS

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



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 by adding fresh fruits and vegetables.

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

PREP TIPS

For best results, cut ingredients in 1-inch chunks. Do not place frozen ingredients first in the pitcher.

SMOOTHIES



WATERMELON QUENCH

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

INGREDIENTS

350 g watermelon chunks
500 ml pomegranate juice
140 g frozen peaches

DIRECTIONS

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

APPLE PIE SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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





STRAWBERRY BANANA SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

TROPICAL CHILL

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

CINNAMON & COFFEE SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

125 ml strongly brewed coffee, cooled

1 square (28 g) dark chocolate

250 ml rice milk

1 teaspoon ground cinnamon

115 g low-fat vanilla yogurt

4–6 ice cubes

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

ISLAND SUNRISE SMOOTHIE

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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



COCKTAILS



FRESH CITRUS MARGARITA

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

PEAR GINGER SAKE MARTINI

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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





WATERMELON BASIL SANGRIA

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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



LEM-MOSA

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

INGREDIENTS

3 lemons, peeled, cut in half, seeds removed
4 fresh mint leaves
425 ml dry white wine
2 tablespoons agave nectar
455 g ice

DIRECTIONS

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



STRAWBERRY DAIQUIRI

PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING™ PITCHER | **MAKES:** 5 SERVINGS

INGREDIENTS

600 g strawberries, cut in half, stems removed
250 ml lime juice
250 ml light rum
260 g ice

DIRECTIONS

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

TROPICAL COOLER

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** Select FROZEN DRINK.
- 3** Pour into glasses and garnish each with a slice of cucumber.



DIPS & SAUCES



HUMMUS

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

CHIPOTLE SALSA

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

INGREDIENTS

2 cans (280 g) whole peeled tomatoes
1 small white onion, peeled, cut in quarters
1 jalapeño pepper, cut in half, seeds removed
1 canned chipotle pepper in adobo sauce
2 tablespoons adobo sauce
1 bunch cilantro, stems removed
1 lime, peeled, cut in quarters
Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** PULSE until desired consistency is reached.
- 3** Cover and refrigerate at least 1 hour before serving.





SPINACH ARTICHOKE DIP

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

INGREDIENTS

3 tablespoons unsalted butter
2 cloves garlic, peeled, chopped
1 large onion, chopped
46 g all-purpose flour
2 teaspoons salt
1 teaspoon ground black pepper
1 can (390 g) artichoke hearts, drained
2 bags (200 g each) 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.



WALNUT RED PEPPER DIP

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

INGREDIENTS

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

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

DIRECTIONS

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



SUN-DRIED TOMATO SAUCE

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 25 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING™ PITCHER | **MAKES:** 2-4 SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 onion, peeled, cut in quarters
- 4 cloves garlic, peeled
- 1 tablespoon canola oil
- 2 cans (400 g each) whole tomatoes and juice
- 1 jar (200 g) sun-dried tomatoes packed in olive oil
- 125 ml dry red wine
- ½ teaspoon red pepper flakes
- Salt and pepper, to taste
- ¼ bunch basil, chopped

DIRECTIONS

- 1 Place the onion and garlic into the Total Crushing Pitcher. **PULSE** until roughly chopped.
- 2 Heat the oil in a medium saucepan over medium heat. Add the onion and garlic. Sauté for 5 minutes, or until softened.
- 3 Place the tomatoes with juice, sun-dried tomatoes, red wine, and red pepper flakes into the Total Crushing Pitcher. Select **HIGH** and blend until desired consistency is reached.
- 4 Add the tomato sauce to the saucepan with garlic and onions. Add salt and pepper to taste. Simmer 20 minutes.
- 5 Garnish with fresh basil.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

PINEAPPLE CILANTRO DIPPING SAUCE

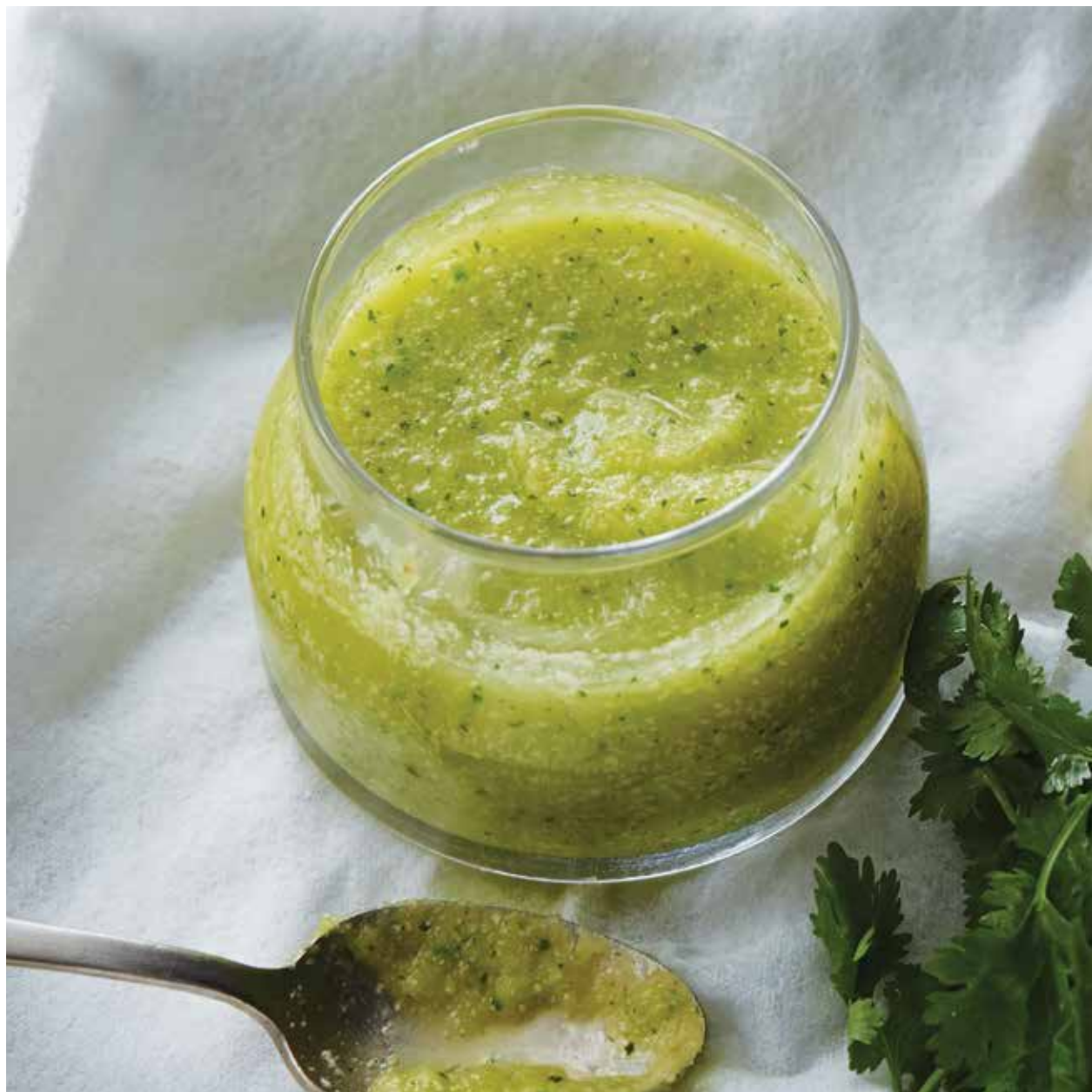
PREP: 10 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING™ PITCHER | **MAKES:** 6-8 SERVINGS

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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



SOUPS

BROCCOLI CHEDDAR SOUP

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

INGREDIENTS

3 tablespoons butter
½ small yellow onion, peeled, chopped
1 medium carrot, peeled, chopped
2 tablespoons flour
750 ml chicken broth
450 g broccoli florets
250 ml whole milk
25 g shredded cheddar cheese
Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

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

BUTTERNUT SQUASH SOUP

PREP: 20 MINUTES | **COOK:** 40-45 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING™ PITCHER | **MAKES:** 8 SERVINGS

INGREDIENTS

3 tablespoons olive oil
1 large yellow onion, peeled, chopped
120 g raw cashews
1 large apple, peeled, cored, chopped
1 large carrot, peeled, chopped
1 kg butternut squash, peeled, cubed
1 teaspoon fresh thyme leaves
1 bay leaf
1 L vegetable stock
Kosher salt and black pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1** Heat oil in a large saucepan over medium heat. Add the onions, cooking until they begin to soften, about 5 minutes. Add the cashews and cook, stirring, for about 5 minutes.
- 2** Add the apple, carrot, squash, thyme, and bay leaf to the saucepan and cook for 5 minutes. Add the stock and stir to combine. Bring the soup to a boil and then reduce the heat to medium-low. Allow soup to simmer until the squash is easily pierced with a knife, 20 to 25 minutes. Remove and discard bay leaf.
- 3** Allow the soup to cool to room temperature.
- 4** Working in two batches, ladle half the cooled soup into the Total Crushing Pitcher. Select HIGH and blend until desired consistency is reached. Repeat with remaining soup.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.





PEP IN YOUR STEP SOUP

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.

CARROT GINGER SOUP

PREP: 15 MINUTES | **COOK:** 40 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING™ PITCHER | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil
6 medium carrots, peeled, chopped
4 shallots, peeled, chopped
5 cm piece fresh turmeric root, peeled, chopped
3.75 cm piece fresh ginger, peeled, chopped
350 ml vegetable broth
2 tablespoons lime juice
Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1** Heat oil in a saucepan over medium-high heat. Add carrots, shallot, turmeric, and ginger. Sauté until softened, about 15 minutes.
- 2** Add vegetable broth, lime juice, salt, and pepper to saucepan and simmer 10 to 15 minutes over medium-low heat. Let cool to room temperature.
- 3** Add the cooled soup to the Total Crushing Pitcher. Select HIGH and blend until desired consistency is reached.
- 4** Reheat soup in saucepan until heated through.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.





ROASTED GARLIC & ROMA TOMATO SOUP

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

CAULIFLOWER WHITE CHEDDAR SOUP

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

INGREDIENTS

400 g cauliflower florets
½ small onion, peeled, cut in half
500 ml low-fat milk
25 g grated white cheddar cheese,
plus additional for garnish
1 teaspoon onion powder
¼ teaspoon grated nutmeg,
plus additional for garnish
Salt and pepper, to taste

DIRECTIONS

- 1** Steam cauliflower with onion until tender, about 15 minutes. Cool to room temperature.
- 2** Place cooled cauliflower and onion with remaining ingredients into the Total Crushing Pitcher.
- 3** Select HIGH until desired consistency is reached.
- 4** Transfer soup to a stockpot, adjust seasonings, and simmer until heated through.
- 5** Garnish each serving with additional grated cheese and nutmeg.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.



DESSERTS



BANANA CHOCOLATE MOUSSE

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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



WATERMELON MINT GRANITA

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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

FROZEN STRAWBERRY PEACH TREAT

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

INGREDIENTS

225 g frozen strawberries
70 g frozen peaches
125 ml whole milk
58 g low-fat vanilla yogurt
2 tablespoons agave nectar
1 teaspoon vanilla extract

DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** Select HIGH until smooth.
- 3** Garnish with your favourite fruit toppings.

CANTALOUPE PEPPER FREEZE

PREP: 15 MINUTES | **CONTAINER:** TOTAL CRUSHING™ PITCHER | **MAKES:** 4 SERVINGS

INGREDIENTS

320 g frozen cantaloupe chunks

½ teaspoon freshly ground black pepper

175 ml to 350 ml water

130 g ice

DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients into the Total Crushing Pitcher in the order listed.
- 2** Select HIGH until smooth. Add additional water, if needed.





VANILLA NUT FROZEN TREAT

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

INGREDIENTS

250 ml vanilla oat milk
60 g walnut halves
½ teaspoon pure vanilla extract
2 packets (1 g each) stevia
230 g nonfat vanilla yogurt
325 g ice

DIRECTIONS

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

COCONUT PINEAPPLE SORBET

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

INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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



NINJA

PROFESSIONAL
TOUCHSCREEN

B L E N D E R

CT610C_Series_IG_30Recipe_EF_170703

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.
AUTO-IQ and TOTAL CRUSHING are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

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



NINJA

MÉLANGEUR

PROFESSIONNEL
À ÉCRAN TACTILE

COMMENÇONS À PULVÉRISER

30 recettes rapides et faciles au mélangeur



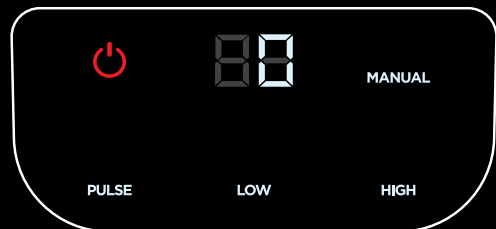
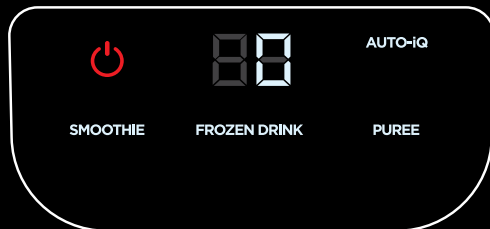
PICHET, VOICI PLEIN DE POSSIBILITÉS.

Avec un écran intuitif moderne et la technologie Auto-iQ^{MC}, vous aurez accès à une large gamme de textures. Des jus et boissons frappées aux granités et margaritas, votre mélangeur professionnel à écran tactile vous aidera à éteindre toutes vos soifs. Alors sirotez, dégustez et désaltérez-vous : c'est parti!



LE POUVOIR DU CHOIX.

L'affichage moderne répond au toucher et vous laisse passer rapidement de programmes préétablis à un contrôle manuel. Et l'écran durable, facile à nettoyer tient tête à l'usure quotidienne en cuisine.





13

SANGRIA AU
MELON D'EAU ET
AU BASILIC

16



TREPETTE AUX
ÉPINARDS ET À
L'ARTICHAUT

26



29



38

SORBET À LA
NOIX DE COCO
ET À L'ANANAS

52

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION SUR LE PRODUIT

APERÇU DU PROGRAMME

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

CONSEILS POUR VOTRE PICHET TOTAL CRUSHING^{MC}

TRUCS POUR LE REMPLISSAGE

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



5



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

4



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

3



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

2



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

1



Commencez par ajouter les fruits frais et les légumes.

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

TRUCS DE PRÉPARATION

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

**BOISSONS
FRAPPÉES**



BOISSON DÉSALTÉRANTE AU MELON D'EAU

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

INGRÉDIENTS

350 g de morceaux de melon d'eau
500 ml de jus de grenade
140 g de pêches congelées

INSTRUCTIONS

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

FRAPPÉ TARTE AUX POMMES

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

INGRÉDIENTS

4 grosses pommes Golden Delicious évidées, hachées

1 L de lait d'amande non sucré

1 cuillère à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de cassonade

1 cuillère à thé de cannelle moulue

¼ cuillère à thé de muscade moulue

½ cuillère à thé de sel

520 g de glaçons

INSTRUCTIONS

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





BOISSON FRAPPÉE AUX FRAISES ET AUX BANANES

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

INGRÉDIENTS

4 bananes mûres, coupées en deux
500 ml de lait faible en gras
60 ml de nectar d'agave
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).

FRISSON TROPICAL

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

BOISSON FRAPPÉE CANNELLE ET CAFÉ

PRÉP. : 5 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC} | **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 à 6 glaçons

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.

FRAPPÉ AUBE SUR L'ÎLE

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

INGRÉDIENTS

500 ml d'eau de coco
200 g de morceaux d'ananas
140 g de morceaux de mangue congelés
1 petite banane mûre
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).



COCKTAILS



MARGARITA AUX AGRUMES FRAIS

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

MARTINI AU SAKÉ, AU GINGEMBRE ET À LA POIRE

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

INGRÉDIENTS

1 poire congelée, pelée et évidée

½ cuillère à thé de gingembre frais râpé

500 ml de jus de poire

125 ml à 175 ml de saké

1 cuillère à soupe de nectar d'agave

130 g de glaçons

INSTRUCTIONS

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





SANGRIA AU MELON D'EAU ET AU BASILIC

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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



LIM-MOSA

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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



DAIQUIRI AUX FRAISES

PRÉP. : 10 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC} | **DONNE** : 5 PORTIONS

INGRÉDIENTS

600 g de fraises, coupées en deux, sans les queues
250 ml de jus de lime
250 ml de rhum léger
260 g de glaçons

INSTRUCTIONS

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

BOISSON TROPICALE RAFRAÎCHISSANTE

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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



TREMPETTES ET SAUCES



HOUMOUS

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

SALSA AU CHIPOTLE

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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





TREMPETTE AUX ÉPINARDS ET À L'ARTICHAUT

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

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe de beurre non salé
2 gousses d'ail, pelées et hachées
1 gros oignon, haché
46 g de farine tout-usage
2 cuillères à thé de sel
1 cuillère à thé de poivre noir moulu
1 boîte (390 g) de cœurs d'artichaut égouttés
2 paquets (200 g chacun) de bébés épinards
1 L de bouillon de légumes faible en sodium
200 g de 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 de la farine, du sel et du poivre, et remuer 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 la soupe du feu et laissez refroidir à la température ambiante.
- 4** Mettez le mélange refroidi dans le pichet Total Crushing. Sélectionnez HIGH (ÉLEVÉE) 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.



TREMPETTE AUX NOIX DE GRENOBLE ET AUX POIVRONS ROUGES

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

INGRÉDIENTS

¼ grand pita (15 cm de diamètre)

1 pot (200 g) de poivrons rouges grillés

120 g de noix de Grenoble rôties

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de pâte de tomate

¼ cuillère à thé de flocons de piment rouge

1 cuillère à thé de cumin moulu

60 ml d'huile d'olive

⅛ cuillère à thé de sel

Une pincée de poivre noir moulu

INSTRUCTIONS

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



SAUCE AUX TOMATES SÉCHÉES AU SOLEIL

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez l'oignon et l'ail dans le pichet Total Crushing. Appuyez sur le bouton à impulsion PULSE jusqu'à ce que le mélange soit haché grossièrement.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail. Faites sauter pendant 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis.
- 3 Placez les tomates avec leur jus, les tomates séchées au soleil, le vin rouge et les flocons de piment rouge dans le pichet Total Crushing. Sélectionnez HIGH (ÉLEVÉE) et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 4 Ajoutez la sauce tomate à la casserole avec l'ail et les oignons. Ajoutez le sel et le poivre, au goût. Laissez mijoter pendant 20 minutes.
- 5 Garnissez de basilic frais.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

TREMPETTE À L'ANANAS ET À LA CORIANDRE

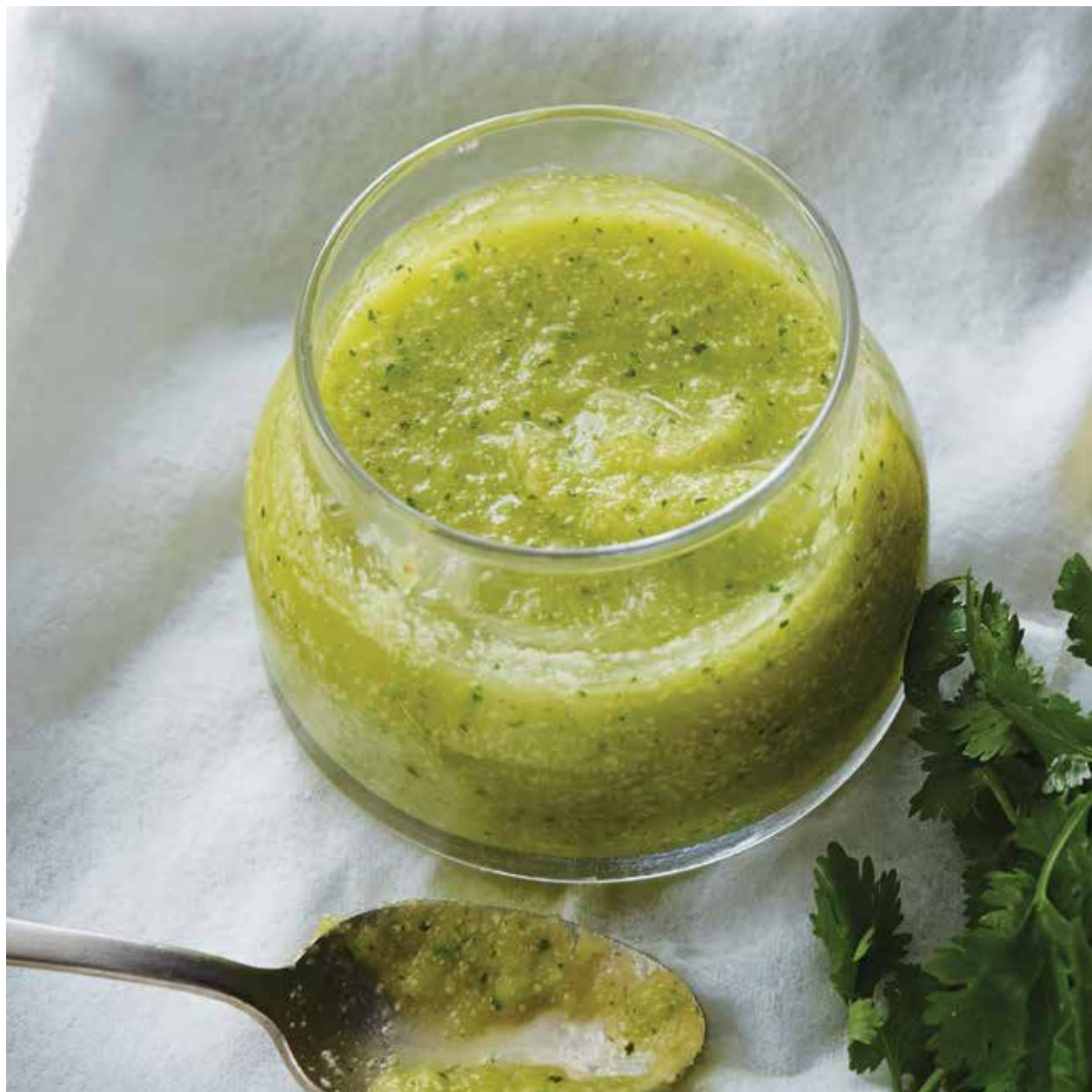
PRÉP. : 10 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC} | **DONNE** : 6 À 8 PORTIONS

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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



SOUPES

SOUPE AU BROCOLI ET AU CHEDDAR

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE

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

INGRÉDIENTS

3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon jaune, pelé, haché
120 g de noix de cajou crues
1 grosse pomme, pelée, évidée et hachée
1 grosse carotte, pelée et hachée
1 kg de courge musquée, pelée, en cubes
1 cuillère à thé de thym frais
1 feuille de laurier
1 L de bouillon de légumes
Sel casher et poivre au goût

INSTRUCTIONS

- 1** Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez les oignons, faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, pendant environ 5 minutes. Ajoutez les noix de cajou et faites cuire en remuant pendant environ 5 minutes.
- 2** Ajoutez la pomme, la carotte, la courge, le thym et la feuille de laurier dans la casserole et faites cuire pendant 5 minutes. Ajoutez le bouillon et remuez pour incorporer. Portez la soupe à ébullition, puis baissez le feu à moyen-doux. Laissez mijoter jusqu'à ce que la courge se pique facilement avec un couteau, pendant 20 à 25 minutes. Retirez et jetez la feuille de laurier.
- 3** Laissez la soupe refroidir à la température ambiante.
- 4** En travaillant en deux étapes, transférez la soupe refroidie dans le pichet Total Crushing. Sélectionnez HIGH (ÉLEVÉE) et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Recommencez l'opération avec la soupe restante.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.





SOUPE REGAIN D'ÉNERGIE

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SOUPE CAROTTE ET GINGEMBRE

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

INGRÉDIENTS

2 cuillères à soupe d'huile d'olive
6 carottes moyennes, pelées et hachées
4 échalotes pelées et hachées
5 cm d'un morceau de racine de curcuma frais, pelé et haché
3,75 cm de gingembre frais, pelé et haché
350 ml de bouillon de légumes
2 cuillères à soupe de jus de lime
Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

- 1** Faites chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen-élevé. Ajoutez les carottes, l'échalote, le curcuma et le gingembre. Faites sauter jusqu'à ce que le mélange ramollisse, environ 15 minutes.
- 2** Ajoutez le bouillon de légumes, le jus de lime, le sel et le poivre à la casserole et laissez mijoter 10 à 15 minutes à feu moyen-doux. Laissez refroidir à la température ambiante.
- 3** Mettez la soupe refroidie dans le pichet Total Crushing. Sélectionnez HIGH (ÉLEVÉE) et mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 4** Réchauffez la soupe dans la casserole jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.





SOUPE AUX TOMATES ROMA ET À L'AIL RÔTI

PRÉP. : 10 MINUTES | **DURÉE DE CUISSON** : 15 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC} | **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 tomates

190 g de tofu soyeux

3 cuillères à soupe d'huile d'olive extravierge

½ cuillère à thé de sel

¼ cuillère à thé de poivre noir moulu

250 ml de bouillon de légumes

1 cuillère à soupe de feuilles de basilic frais

INSTRUCTIONS

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

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.

SOUPE AU CHEDDAR BLANC ET CHOU-FLEUR

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

INGRÉDIENTS

400g de fleurons de chou-fleur
½ petit oignon pelé et coupé en deux
500 ml de lait à faible en gras
25 g de cheddar blanc râpé, plus une quantité additionnelle pour garnir
1 cuillère à thé de poudre d'oignon
¼ cuillère à thé de noix de muscade râpée, plus une quantité additionnelle pour garnir
Sel et poivre, au goût

INSTRUCTIONS

- 1** Faites cuire à la vapeur le chou-fleur avec l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit environ 15 minutes. Laissez refroidir à la température ambiante.
- 2** Placez le chou-fleur et l'oignon refroidis avec le reste des ingrédients dans le pichet Total Crushing.
- 3** Sélectionnez HIGH (ÉLEVÉE) jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
- 4** Transférez la soupe dans une marmite, ajustez l'assaisonnement et laissez mijoter jusqu'à ce que le mélange soit bien chaud.
- 5** Garnissez chaque portion avec du fromage râpé et de la noix de muscade additionnels.

NE MÉLANGEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.



DESSERTS



MOUSSE BANANE CHOCOLAT

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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



GRANITÉ AU MELON D'EAU ET À LA MENTHE

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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

GÂTERIE GLACÉE AUX FRAISES ET AUX PÊCHES

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

INGRÉDIENTS

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

DESSERT GLACÉ AU CANTALOUPE ET AU POIVRE

PRÉP. : 15 MINUTES | **CONTENANT** : PICHET TOTAL CRUSHING^{MC} | **DONNE** : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

320 g de morceaux de cantaloupe congelé
½ cuillère à thé de poivre noir fraîchement moulu
175 ml à 350 ml d'eau
130 g de glaçons

INSTRUCTIONS

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





GÂTERIE CONGELÉE À LA VANILLE ET AUX NOIX

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

INGRÉDIENTS

250 ml de lait d'avoine à la vanille
60 g de noix de Grenoble, en moitiés
½ cuillère à thé d'extrait de vanille pur
2 paquets (1 g chacun) de stevia
230 g de yogourt à la vanille sans gras
325 g de glaçons

INSTRUCTIONS

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

SORBET À LA NOIX DE COCO ET À L'ANANAS

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

INGRÉDIENTS

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

INSTRUCTIONS

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



NINJA[®]

M É L A N G E U R

**PROFESSIONNEL
À ÉCRAN TACTILE**

CT610C_Series_IG_30Recipe_EF_170703

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