



Programme de recettes spéciales « Bluice » pour 7 jours

Plus besoin de choisir. Vous pouvez maintenant mélanger, presser ou combiner les deux et bluicer. Optimisez la fraîcheur et bénéficiez de 3X plus de saveurs, de variété et de fun pour une alimentation saine pendant une semaine complète.

Jour 1

Cocktail
confiture

Jour 2

Frappé fruits
rouges basilic

Jour 3

Concentré
ananas et
mangue

Jour 4

Smoothie
myrtille et
noix de coco

Jour 5

Soupe épicee
de butternut,
potiron et
pomme

Jour 6

Bowl açai,
betterave et
fruits rouges

Jour 7

Sorbet fraise,
pastèque
et menthe

Voici quelques-uns des atouts nutritionnels dont vous allez profiter en plus grande quantité



Vitamine C
Vitamine B6
Fibres alimentaires



Vitamine C
Fibres alimentaires
Potassium



Vitamine A
Fibres alimentaires
Vitamine C



Vitamine A
Vitamine B6
Magnésium



Potassium
Magnésium
Vitamine C



Vitamine C
Vitamine A
Fibres alimentaires



Vitamine C
Fibres alimentaires
Vitamine B6



Vitamine C
Vitamine A
Potassium



Jour 1 - Cocktail confiture

▢ 500 ml / 4 personnes

250 g de fraises surgelées
150 g de concombre libanais (environ 1 concombre), coupé en rondelles de 1 cm
4 g de feuilles de menthe (environ 10 feuilles)
400 g de pommes rouges (environ 2 pommes de taille moyenne)
150 g de courgette (environ 1 courgette), sans l'extrémité supérieure
200 g de tiges de rhubarbe fines (environ 3 tiges), sans les feuilles

1. Ajoutez les fraises surgelées, le concombre et les feuilles de menthe dans le pichet du blender et placez-le sous le bec verseur de l'extracteur.
2. Placez les pommes dans le goulot d'alimentation et pressez à la vitesse 10, en réglant le bouton de contrôle de la vitesse.
3. Réduisez la vitesse à 6 et pressez la courgette et la rhubarbe.
4. Retirez le verseur de l'extracteur du pichet et placez ce dernier sur la base du moteur. Refermez bien le couvercle.
5. Sélectionnez le programme Green Smoothie et mélangez pendant 30 secondes. Servez immédiatement.

Jour 2 - Frappé fruits rouges basilic

▢ 500 ml / 4 personnes

120 g de glaçons (environ 6 glaçons)

300 g de fraises surgelées

6 g de feuilles de basilic frais (environ 12 feuilles)

600 g de chair de pastèque pelée coupée en morceaux

2 citrons verts pelés

1. Ajoutez les glaçons, les fraises surgelées et les feuilles de basilic dans le pichet du blender et placez-le sous le bec verseur de l'extracteur.
2. Placez la pastèque dans le goulot d'alimentation et pressez à la vitesse 3, en réglant le bouton de contrôle de la vitesse.
3. Réduisez la vitesse à 1 et pressez les citrons verts.
4. Retirez le verseur de l'extracteur du pichet et placez ce dernier sur la base du moteur. Refermez bien le couvercle.
5. Sélectionnez le programme Frozen Cocktail. Servez immédiatement.



Jour 3 - Concentré ananas et mangue

▢ 1 L / 4 à 6 personnes

300 g de chair de mangue coupée en morceaux (environ 1 grosse mangue)

95 g de banane pelée (environ 1 banane), coupée en deux

140 g de glaçons (environ 8 glaçons)

125 ml de lait ou de lait de soja

250 g d'ananas pelé (environ $\frac{1}{4}$)

335 g d'oranges pelées (environ 2 oranges)

Garnissez de zeste d'orange finement râpé (facultatif)

1. Ajoutez la mangue, la banane, la glace et le lait dans le pichet du blender et placez-le sous le bec verseur de l'extracteur.
2. Placez les oranges dans le goulot d'alimentation et pressez à la vitesse 2, en réglant le bouton de contrôle de la vitesse.
3. Choisissez la vitesse 10 pour presser l'ananas.
4. Retirez le verseur de l'extracteur du pichet et placez ce dernier sur la base du moteur. Refermez bien le couvercle.
5. Sélectionnez le programme Smoothie.
6. Versez le concentré à parts égales dans 4 à 6 verres réfrigérés. Garnissez de zeste d'orange. Servez immédiatement.

Jour 4 - Smoothie myrtille et noix de coco

▢ 1 L / 4 à 6 personnes

500 g de fraises mûres équeutées,
plus un supplément pour la garniture
125 g de myrtilles fraîches ou surgelées décongelées
100 g de banane pelée (environ 1 banane), coupée en deux
200 ml de lait de coco
200 ml de glace à la noix de coco ou à la vanille
100 ml d'eau froide

1. Ajoutez les myrtilles, la banane, le lait de coco, la glace et l'eau dans le pichet du blender et placez-le sous le bec verseur de l'extracteur.
2. Placez les fraises entières dans le goulot d'alimentation et pressez à la vitesse 6, en réglant le bouton de contrôle de la vitesse.
3. Retirez le verseur de l'extracteur du pichet et placez ce dernier sur la base du moteur. Refermez bien le couvercle.
4. Sélectionnez le programme Smoothie.
5. Versez le smoothie à parts égales dans 4 à 6 verres réfrigérés. Garnissez avec le supplément de fraises. Servez immédiatement.



Jour 5 - Soupe épicée de butternut, potiron et pomme

▢ 1,5 L / 4 à 6 personnes

540 g de pommes vertes (environ 4 pommes de taille moyenne)
30 g de gingembre frais
15 ml d'huile d'olive
310 g d'oignon (environ 2 oignons de taille moyenne), haché
12 g de gousses d'ail (environ 3 gousses), écrasées
1 cuillère à café de poudre de piment
1 kg de potiron, pelé, épépiné et coupé en morceaux de 3 cm
150 g de pomme Gala (environ 1 pomme moyenne), pelée, sans le trognon et coupée en morceaux
500 ml de bouillon de légumes à faible teneur en sel
Sel et poivre selon votre goût
Garnissez de lait de coco, de flocons de piment et de noix de cajou

1. Placez le pichet sous le bec verseur de l'extracteur. Placez la pomme et le gingembre dans le goulot d'alimentation et pressez à la vitesse 10, en réglant le bouton de contrôle de la vitesse.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu vif. Ajoutez les oignons et faites revenir pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez l'ail et la poudre de piment, faites revenir pendant 10 secondes, jusqu'à ce qu'ils dégagent un parfum. Ajoutez le potiron et la pomme Gala et faites sauter pendant 3 minutes.
3. Ajoutez le jus de pomme et le bouillon de légumes, portez à ébullition et laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que le potiron et la pomme soient tendres, pendant environ 25 minutes.
4. Laissez le mélange refroidir légèrement.
5. Placez la moitié du mélange de potiron légèrement refroidi dans le pichet du blender. Sélectionnez la vitesse 6. Réduisez en purée/mélangez pendant 60 secondes, jusqu'à obtenir une consistance lisse.
6. Répétez l'opération avec le reste du mélange.
7. Remettez la soupe dans la casserole et assaisonnez de sel et de poivre.
8. Faites mijoter la soupe avant de servir. Répartissez dans 4 à 6 bols.

Jour 6 - Bowl açaï, betterave et fruits rouges

 500 ml / 2 personnes

180 ml d'eau de coco fraîche
1 banane coupée en morceaux
100 g de myrtilles surgelées
100 g de pulpe de baies d'açaï surgelées
½ petite betterave, pelée et coupée en morceaux
40 g de granola bio
1 cuillère à soupe de poudre de protéine vegan ou whey (facultatif)

1. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et fixez-le sur la base du moteur.
2. Sélectionnez le programme Green Smoothie. Mélangez plus longtemps si nécessaire.
3. Versez le smoothie dans deux grands bols de service.
4. Saupoudrez de myrtilles fraîches, de baies de goji et de granola. Servez immédiatement.



Jour 7 - Sorbet fraise, pastèque et menthe

 600 ml / 4 personnes

300 g de fraises surgelées
250 g de pastèque sans pépins refroidie, pelée et coupée en morceaux
2 petits citrons verts, pelés, coupés en deux et épépinés
55 g de sucre
15 g de feuilles de menthe fraîche

1. Laissez refroidir la pastèque et le citron vert au congélateur pendant 30 minutes avant de les mélanger.
2. Placez les ingrédients dans le pichet du blender et refermez bien le couvercle.
3. Placez le pichet du blender sur la base du moteur et sélectionnez le programme Smoothie. Servez immédiatement.
4. Conservation : transférez dans un récipient adapté au congélateur et conservez le sorbet congelé jusqu'à 2 semaines.