



Programme de recettes spéciales « Bluice » pour 5 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.

Jour 1

Douceur
épicée

Jour 2

En rouge
et bleu

Jour 3

Slushie orange
mangue

Jour 4

Smoothie
salade
de fruits

Jour 5

Bâtonnets au
yaourt pêche
mangue

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



Vitamine C
Fibres alimentaires
Potassium



Vitamine C
Vitamine B6
Calcium



Fibres alimentaires
Vitamine C
Folate



Vitamine C
Vitamine A
Fibres alimentaires



Potassium
Fibres alimentaires
Vitamine C



Vitamine C
Vitamine B6
Potassium



Vitamine C
Fibres alimentaires
Magnésium



Vitamine C
Magnésium
Potassium



Jour 1 - Douceur épicée

🍹 1 L / 4 personnes

85 g de chair d'avocat mûr (environ ½ grand avocat), pelé et dénoyauté

1 cuillère à soupe de noix

½ cuillère à café de cannelle moulue

¼ cuillère à café d'extrait de vanille

120 g de glaçons (environ 6 glaçons)

600 g de pommes Granny Smith de taille moyenne (environ 3 pommes)

100 g de jeunes pousses d'épinards

330 g de concombre libanais (environ 2 concombres)

Muscade moulue pour la décoration

1. Ajoutez l'avocat, les noix, la cannelle, l'extrait de vanille et les glaçons dans le pichet du blender et placez-le sous le bec verseur de l'extracteur.
2. Placez les pommes et les épinards 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 4 et pressez les concombres.
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. Servez immédiatement.

Jour 2 - En rouge et bleu

1 L / 4 personnes

250 g de myrtilles
250 g de poire de taille moyenne (environ 2 poires), coupées en quartier sans le trognon
100 g de glaçons (environ 5 glaçons)
220 g de betteraves de taille moyenne (environ 2 betteraves) sans les fanes
300 g de courgette (environ 2 courgettes), sans l'extrémité supérieure
45 g de citron pelé (environ ½ citron)

1. Ajoutez les myrtilles, les poires et les glaçons dans le pichet du blender et placez-le sous le bec verseur de l'extracteur.
2. Placez les betteraves 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 les courgettes.
4. Réduisez la vitesse à 1 et pressez le citron.
5. Retirez le verseur de l'extracteur du pichet et placez ce dernier sur la base du moteur. Refermez bien le couvercle.
6. Sélectionnez le programme Green Smoothie. Servez immédiatement.



Jour 3 - Slushie orange mangue

1 L / 4 personnes

350 g de mangue surgelée coupée en morceaux
120 g de glaçons (environ 6 glaçons)
5 g de feuilles de menthe fraîche (environ 15 feuilles)
760 g d'oranges pelées (environ 5 oranges)
2 citrons verts pelés
La pulpe de 2 fruits de la passion

1. Ajoutez la mangue, les glaçons et les feuilles de menthe dans le pichet du blender et placez-le sous le bec verseur de l'extracteur.
2. Placez les oranges et le citron vert dans le goulot d'alimentation et pressez à la vitesse 1, 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 Frozen Cocktail.
5. Ajoutez la pulpe de fruit de la passion. Sélectionnez la vitesse 2 et mélangez pendant 5 secondes. Servez immédiatement.

Jour 4 - Smoothie salade de fruits

🍹 1 L / 4 personnes

85 g de fraises équeutées (environ 4 grosses fraises),
plus un supplément pour la garniture
125 g de glaçons (environ 6 glaçons)
335 g d'oranges pelées (environ 2 oranges)
350 g de chair de pastèque pelée (environ 1/3 de pastèque)
200 g de chair de cantaloup pelé (environ 1/4 de melon)
115 g de kiwi vert pelé (environ 1 gros kiwi)
135 g de raisins verts sans pépins (environ 16 gros raisins),
plus un supplément pour la garniture
Garnissez de brochettes de raisins verts et de fraises (facultatif)

1. Ajoutez les fraises et les glaçons 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. Augmentez la vitesse à 4 et pressez la pastèque, le cantaloup, le kiwi et les raisins.
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 smoothie à parts égales dans 4 à 6 verres réfrigérés. Ajoutez la garniture. Servez immédiatement.



Jour 5 - Bâtonnets au yaourt pêche mangue

🍹 Pour 6 bâtonnets au yaourt

340 g de pêches mûres (environ 2 pêches), noyaux retirés
335 g d'oranges pelées (environ 2 oranges)
200 g de chair de mangue coupée en morceaux (environ 1 mangue de taille moyenne)
60 ml de yaourt pêche mangue à faible teneur en matière grasse ou de yaourt aux fruits au lait de soja
15 ml de miel liquide

1. Ajoutez la mangue, le yaourt et le miel dans le pichet du blender et placez-le sous le bec verseur de l'extracteur.
2. Placez les pêches 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 2 et pressez les oranges.
4. Retirez le verseur de l'extracteur du pichet et placez celui-ci sur la base du moteur. Refermez bien le couvercle.
5. Sélectionnez la vitesse 6 et mélangez pendant 60 secondes ou jusqu'à obtenir une texture lisse.
6. Versez le mélange dans 6 moules à bâtonnets glacés de 110 ml ou dans des bacs à glaçons jusqu'à ce qu'il soit congelé.

Remarque :

Le jus d'orange équivaut à 200 g

Le jus de pêche équivaut à 210 g