



4

### Smoothies verts

*Ce n'est pas facile de mélanger les verts.*

10

### Smoothies veloutés

*Le secret est dans les microbulles.*

20

### Soupes pimentées

*Renverser la vapeur!*

28

### Poudre magique

*Garder la tête froide.*

40

### Douces sensations

*Pas de mauvaises surprises.*

46

### Beurres et laits de noix

*Découvrir les trésors cachés.*

52

### Sauces coquines

*Mélanger l'huile et l'eau? Oh oui!*

60

### Épices et pâtes exotiques

*Tout est dans la fraîcheur*

68

### Double trempette

*Gamme ou amalgame?*

76

### Cocktails explosifs

*Secouer ou remuer?*







# Smoothies Verts

Triple smoothie vert

Smoothie vert tropical

Smoothie vert suret

Smoothie vert excitant

Smoothie vert à la betterave et au gingembre

Smoothie vert à la grenade et aux baies

Smoothie vert à l'orange et à la mangue

## Triple smoothie vert



⌚ Préparation 10 minutes

📏 Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

2 bananes, hachée

1 concombre libanais, haché grossièrement

50 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinard

40 g / 4 feuilles de chou kale sans tige, hachées grossièrement

1 pomme verte moyenne, hachées

1 branche de céleri, hachée grossièrement

½ citron, pelé

480 ml (2 tasses) d'eau de coco, refroidie

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.



*SMOOTHIE VERT jusqu'à la fin du programme.*



⌚ Préparation 10 minutes

📏 Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

1 petite banane, hachée

½ concombre libanais, haché grossièrement

25 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinard

10 g / 1 feuille de chou kale sans tige, hachée grossièrement

½ pomme verte moyenne, hachée

¼ branche de céleri, hachée grossièrement

¼ citron, pelé

240 ml (1 tasse) d'eau de coco, refroidie

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.



*SMOOTHIE VERT jusqu'à la fin du programme.*





## Smoothie vert tropical



⌚ Préparation 10 minutes  
 ⚖ Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

340 g (2 tasses) d'ananas, pelé et haché  
 220 g (1½ tasse) de mangues, surgelées et hachées  
 40 g / 4 feuilles de chou kale sans tige, hachées grossièrement  
 480 ml (2 tasses) d'eau de coco, refroidie  
 42 g (¼ tasse) d'amandes fraîches

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

👉 *SMOOTHIE VERT* jusqu'à la fin du programme.



⌚ Préparation 10 minutes  
 ⚖ Portions 1

170 g (1 tasse) d'ananas, pelé et haché  
 110 g (¾ tasse) de mangues surgelées, hachées  
 20 g / 2 feuilles de chou kale sans tige, hachées grossièrement  
 240 ml (1 tasse) d'eau de coco, refroidie  
 2 c. à soupe d'amandes fraîches

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

👉 *SMOOTHIE VERT* jusqu'à la fin du programme.

## Smoothie vert suret



⌚ Préparation 10 minutes  
 ⚖ Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

1 lime, pelée  
 2 kiwis, pelés et hachés  
 2 petits concombres libanais, hachés grossièrement  
 20 g / 2 feuilles de chou kale sans tige, hachée grossièrement  
 1 poire, coupée en quartiers  
 480 ml (2 tasses) d'eau de coco, refroidie

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

👉 *SMOOTHIE VERT* jusqu'à la fin du programme.



⌚ Préparation 10 minutes  
 ⚖ Portions 1

½ lime, pelée  
 1 kiwi, pelé et haché  
 1 petit concombre libanais, haché grossièrement  
 10 g / 1 feuille de chou kale sans tige, hachée grossièrement  
 ½ poire, hachée  
 240 ml (1 tasse) d'eau de coco, refroidie

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

👉 *SMOOTHIE VERT* jusqu'à la fin du programme.





## Smoothie vert éclatant



⌚ Préparation 10 minutes  
⚖ Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

1 orange, pelée, coupée en quartiers  
1 pomme verte moyenne, coupée en quartiers  
1 concombre libanais, haché  
160 g (1 tasse) de raisins verts sans pépins  
50 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinard  
360 ml (1½ tasse) d'eau de coco

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.



*SMOOTHIE VERT jusqu'à la fin du programme.*



⌚ Préparation 10 minutes  
⚖ Portions 1

½ orange, pelée, coupée en quartiers  
½ pomme verte moyenne, hachée  
½ concombre libanais, haché  
80 g (½ tasse) de raisins verts sans pépins  
25 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinard  
180 ml (¾ tasse) d'eau de coco

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.



*SMOOTHIE VERT jusqu'à la fin du programme.*



## Smoothie vert à la betterave et au gingembre



⌚ Préparation 15 minutes  
⚖ Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

2 petites betteraves, pelées, hachées  
160 g (1 tasse) de raisins rouges ou verts sans pépins  
50 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinard  
1 morceau de gingembre de 1 cm (½ po)  
½ citron, pelé  
½ orange, pelée  
8 feuilles de menthe fraîche  
480 ml (2 tasses) de jus de pomme biologique

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.



*SMOOTHIE VERT jusqu'à la fin du programme.*



⌚ Préparation 10 minutes  
⚖ Portions 1

1 petite betterave, pelée, hachée  
80 g (½ tasse) de raisins rouges ou verts sans pépins  
25 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinard  
1 morceau de gingembre de ½ cm (¼ po)  
¼ citron, pelé  
¼ orange, pelée  
4 feuilles de menthe fraîche  
240 ml (1 tasse) de jus de pomme biologique

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.



*SMOOTHIE VERT jusqu'à la fin du programme.*



## Smoothie vert à la grenade et aux baies



⌚ Préparation 5 minutes

🍹 Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

240 g (1 tasse) de yogourt nature  
100 g (4 tasses) de jeunes pousses d'épinard  
2 bananes moyennes, hachées  
300 g (2 tasses) de baies mélangées, surgelées  
480 ml (2 tasses) de jus de grenade, refroidi

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

👉 *SMOOTHIE VERT jusqu'à la fin du programme.*



⌚ Préparation 5 minutes

🍹 Portions 1

120 g (½ tasse) de yogourt nature  
50 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinard  
1 banane moyenne, hachée  
150 g (1 tasse) de baies mélangées, surgelées  
180 ml (¾ tasse) de jus de grenade, refroidi

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

👉 *SMOOTHIE VERT jusqu'à la fin du programme.*



## Smoothie vert à l'orange et à la mangue



⌚ Préparation 5 minutes

🍹 Rendement 1,5 L (50 oz) Portions 4

2 oranges, pelées, hachées  
40 g / 4 feuilles de chou kale sans tige, hachées grossièrement  
1 avocat, pelé et dénoyauté  
200 g (1½ tasse) de mangue surgelée, hachée  
600 ml (2½ tasses) d'eau de coco, refroidie

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

👉 *SMOOTHIE VERT jusqu'à la fin du programme.*



⌚ Préparation 5 minutes

🍹 Rendement 1

1 orange, pelée, hachée  
20 g / 2 feuilles) de chou kale sans tige, hachées grossièrement  
½ avocat, pelé et dénoyauté  
100 g (¾ tasse) de mangue surgelée, hachée  
300 ml (1¼ tasse) d'eau de coco, refroidie

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

👉 *SMOOTHIE VERT jusqu'à la fin du programme.*



# Smoothies veloutés

Smoothie à la mangue, à la vanille et à la chia

Smoothie aux framboises, aux poires et à la vanille

Smoothie aux superaliments

Smoothie aux baies et à la menthe

Smoothie-déjeuner

Lait frappé aux biscuits Oreo

Shaker estival à la pêche

Bol d'açaï, de betterave et de baies

Mangue Melba

Bol de fruits et menthe

Bol de smoothie Bircher

Bol de smoothie vert à la noix de coco

## Smoothie à la mangue, à la vanille et au chia



⌚ Préparation 5 minutes

🍹 Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

450 g (3 tasses) de mangues surgelées, hachées  
240 g (1 tasse) de yogourt à la vanille faible en gras  
2 c. à soupe de graines de chia  
720 ml (3 tasses) de lait froid de votre choix

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.



*SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*



⌚ Préparation 5 minutes

🍹 Portions 1

150 g (1 tasse) de mangues surgelées, hachées  
120 g (½ tasse) de yogourt à la vanille faible en gras  
1 c. à soupe de graines de chia  
300 ml (1¼ tasse) de lait froid de votre choix

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.



*SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*



## Smoothie aux framboises, aux poires et à la vanille

 Préparation 10 minutes  
 Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

240 g (1 tasse) de yogourt à la vanille faible en gras  
 2 poires, coupées en quartiers  
 2 bananes moyennes, coupées en deux  
 240 g (2 tasses) de framboises surgelées  
 360 ml (1½ tasse) de lait faible en gras

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 *SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*

 Préparation 10 minutes  
 Portions 1

120 g (1 tasse) de framboises surgelées  
 ½ poire, hachée  
 1 banane moyenne, hachée  
 120 g (½ tasse) de yogourt à la vanille faible en gras  
 180 ml (¾ tasse) de lait faible en gras

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

 *SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*

## Smoothie aux superaliments

 Préparation 10 minutes  
 Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

70 g (½ tasse) d'amandes entières, blanchies  
 400 g (3 tasses) de bleuets surgelés  
 4 c. à thé de poudre de maca  
 200 g de chair de noix de coco (petite), hachée  
 720 ml (2 tasses) d'eau de coco, refroidie

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 *SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*

 Préparation 10 minutes  
 Portions 1

35 g (¼ tasse) d'amandes entières, blanchies  
 200 g (1½ tasse) de bleuets surgelés  
 2 c. à thé de poudre de maca  
 100 g (½ petite) de chair de noix de coco, hachée  
 240 ml (1 tasse) d'eau de coco, refroidie

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

 *SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*

*Truc : la poudre de maca est offerte dans les magasins d'aliments naturels.*





## Smoothie aux baies et à la menthe

 Préparation 10 minutes  
Rendement 1,5 L (50oz) / Portions 4

400 g (3 tasses) de baies mélangées, surgelées  
600 ml (2½ tasses) de lait d'amande  
160 g (¾ tasse) de yogourt nature  
1 c. à soupe de nectar d'agave  
16 feuilles de menthe

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 *SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*

 Préparation 10 minutes  
Portions 1

200 g (1½ tasse) de baies mélangées, surgelées  
300 ml (1¼ tasse) de lait d'amande  
80 g (⅓ tasse) de yogourt nature  
2 c. à thé de nectar d'agave  
8 feuilles de menthe

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

 *SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*

## Smoothie-déjeuner

 Préparation 10 minutes  
Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

2 bananes moyennes surgelées, hachées  
4 dattes, dénoyautées  
600 ml (2½ tasses) de lait d'amande non sucré, refroidi  
60 g (¼ tasse) de son d'avoine  
2 c. à soupe de graines de chia  
120 g (½ tasse) de yogourt  
1 c. à soupe de miel (facultatif)

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 *SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*

 Préparation 10 minutes  
Portions 1

1 banane moyenne surgelée, hachée  
2 dattes, dénoyautées  
300 ml (1¼ tasse) de lait d'amande non sucré, refroidi  
2 c. à soupe de son d'avoine  
1 c. à soupe de graines de chia  
80 g (⅓ tasse) de yogourt  
2 c. à soupe de miel (facultatif)

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

 *SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*





## Smoothie estival à la pêche



⌚ Préparation 10 minutes

🍹 Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

4 grosses pêches, coupées en quartiers  
 480 ml (2 tasses) de lait froid  
 240 g (1 tasse) de yogourt nature  
 2 c. à soupe de miel  
 ½ c. à thé de cannelle  
 ½ c. à thé d'extrait de vanille

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.



*SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*



⌚ Préparation 10 minutes

🍹 Portions 1

1 grosse pêche, hachée  
 240 ml (1 tasse) de lait froid  
 120 g (½ tasse) de yogourt nature  
 2 c. à thé de miel  
 ¼ c. à thé de cannelle  
 ¼ c. à thé d'extrait de vanille

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.



*SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*

## Lait frappé aux biscuits Oreo



⌚ Préparation 10 minutes

🍹 Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

8 biscuits Oreo, coupés en deux  
 2 tasses de crème glacée à la vanille  
 180 ml (¾ tasse) de lait

1. Mettre 2 biscuits dans le mélangeur et pulser 4 fois pour obtenir une chapelure grossière. Transérer dans un bol et réserver.
2. Mettre la crème glacée et le lait dans le mélangeur et fermer le couvercle.



*SMOOTHIE jusqu'à la fin du programme.*

3. Ajouter le reste des biscuits et fermer le couvercle.



*MÉLANGER 15 secondes ou jusqu'à texture désirée.*

*Pour servir : verser dans des verres refroidis et garnir de chapelure de biscuits réservée.*



## Bol d'açaï, de betteraves et de baies



⌚ Préparation 10 minutes

🍹 Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

2 bananes surgelés, hachées  
200 g (1½ tasse) de bleuets surgelés  
200 g (2 paquets) de pulpe d'açaï  
1 betterave moyenne, pelée et hachée  
80 g (⅔ tasse) de granola biologique  
2 c. à soupe de poudre de lactosérum ou de protéines végétales (facultatif)  
360 ml (1½ tasse) d'eau de coco, refroidie

Garniture

Bleuets frais, baies du lyciet et granola

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.



**DESSERT GLACÉ** 30-35 secondes ou jusqu'à consistance lisse. Si nécessaire, acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir.

2. Répartir le smoothie également dans 4 bols.

*Pour servir : garnir de bleuets frais, de baies du lyciet et de granola*



⌚ Préparation 10 minutes

🍹 Portions 2

1 banane congelée, hachée  
100 g (¾ tasse) de bleuets surgelés  
100 g (1 paquet) de pulpe d'açaï  
½ petite betterave, pelée et hachée  
40 g (⅓ tasse) de granola biologique  
1 c. à soupe de poudre de lactosérum ou de protéines végétales (facultatif)  
180 ml (¾ tasse) d'eau de coco, refroidie

Garniture

Bleuets frais, baies du lyciet et granola

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.



**SMOOTHIE VERT** jusqu'à la fin du programme. Mélanger plus longtemps, si requis.

2. Répartir le smoothie également dans 2 bols.

*Pour servir : garnir de bleuets frais, de baies du lyciet et de granola*

## Mangue Melba



⌚ Préparation 10 minutes

⚖ Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

360 g (2½ tasses) de mangues surgelées, coupées en cubes

240 g (2 tasses) de framboises surgelées

600 ml (2½ tasses) de lait de soja, refroidi

Garniture

Pêches tranchées finement, framboises fraîches, granola biologique et graines de citrouille grillées

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **DESSERT GLACÉ** jusqu'à la fin du programme. Mélanger plus longtemps, si requis. Acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir, si nécessaire.

2. Répartir le smoothie également dans 4 bols.

*Pour servir : garnir de pêches, de framboises et de granola.*



⌚ Préparation 10 minutes

⚖ Portions 2

180 g (¾ tasse) de mangue surgelée, coupée en cubes

120 g (1 tasse) de framboises surgelées

300 ml (1¼ tasse) de lait de soja refroidi

Garniture

Pêches tranchées finement, framboises fraîches, granola biologique

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **SMOOTHIE VERT** jusqu'à la fin du programme. Mélanger plus longtemps, si requis.

2. Répartir le smoothie également dans 2 bols.

*Pour servir : garnir de pêches, de framboises et de granola.*

## Bol aux baies et à la menthe



⌚ Préparation 10 minutes

⚖ Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

400 g (2½ tasses) de baies mélangées, surgelées

2 petites bananes congelées, hachées

600 ml (2½ tasses) de lait de coco refroidi

10 feuilles de menthe fraîche

70 g (¼ tasse) d'amandes entières blanchies ou de noix de cajou

1 c. à soupe de poudre de protéines à la vanille (facultatif)

Garniture

Baies fraîches, bananes tranchées, fresh berries, amandes tranchées, feuilles de menthe

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **DESSERT GLACÉ** 30–35 secondes ou jusqu'à consistance lisse. Si nécessaire, acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir.

2. Répartir le smoothie également dans 4 bols.

*Pour servir : garnir de baies fraîches, de bananes, d'amandes et de feuilles de menthe.*



⌚ Préparation 10 minutes

⚖ Portions 2

200 g (¾ tasse) de baies mélangées, surgelées

1 petite banane congelée, hachée

300 ml (1¼ tasse) de lait de coco refroidi

5 feuilles de menthe fraîche

35 g (¼ tasse) d'amandes entières blanchies ou de noix de cajou

2 c. à thé de poudre de protéines à la vanille (facultatif)

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **SMOOTHIE VERT** jusqu'à la fin du programme. Mélanger plus longtemps, si requis.

2. Répartir le smoothie également dans 2 bols.

*Pour servir : garnir de baies fraîches, de bananes, d'amandes et de feuilles de menthe.*



## Bol de smoothie Bircher



⌚ Préparation 10 minutes  
🍹 Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

### Bircher

100 g (1 tasse) de flocons d'avoine  
240 ml (1 tasse) de lait de soja  
80 g (¼ tasse) de yogourt  
40 g (¼ tasse) d'abricots séchés

### Smoothie

360 ml (1½ tasse) de lait d'amande ou de soja, refroidi  
2 pommes Pink Lady, coupées en quartiers  
4 glaçons  
40 g (½ tasse) d'amandes émincées ou de flocons de noix de coco  
1 c.à thé de zeste de citron  
60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable

### Garniture

Tranches de pommes, raisins, pistaches hachées et flocons de noix de coco grillés

1. Préparer le Bircher : dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le lait, le yogourt et les abricots. Couvrir et réfrigérer environ 1-2 heures ou jusqu'à ce que les flocons soient tendres.
2. Mettre le Bircher et le reste des ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

👉 **SMOOTHIE 30-35 secondes** ou jusqu'à consistance lisse. Si nécessaire, acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir.

3. Répartir le smoothie également dans 4 bols.

*Pour servir : tranches de pommes, raisins, pistaches hachées et flocons de noix de coco grillés.*



⌚ Préparation 5 minutes  
🍹 Portions 2

### Bircher

50 g (½ tasse) de flocons d'avoine  
120 ml (½ tasse) de lait de soja  
40 g (2 c. à soupe) de yogourt  
20 g (4-6) d'abricots séchés

### Smoothie

180 ml (¾ tasse) de lait d'amande ou de soja, refroidi  
1 pomme Pink Lady, coupée en quartiers  
2 glaçons  
20 g (¼ tasse) d'amandes émincées ou flocons de noix de coco  
½ c. à thé du zeste d'un citron  
2 c. à soupe de sirop d'érable

### Garniture

Tranches de pommes, raisins, pistaches hachées et flocons de noix de coco grillés

1. Préparer le Bircher : dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, le yogourt et les abricots. Couvrir et réfrigérer environ 1-2 heures ou jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient tendres.
2. Mettre le Bircher et le reste des ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

👉 **SMOOTHIE VERT** jusqu'à la fin du programme. Mélanger plus longtemps, si requis.

3. Répartir le smoothie également dans 2 bols.

*Pour servir : pommes tranchées, raisins, pistaches hachées et flocons de noix de coco grillés.*





## Bol de smoothie vert à la noix de coco



⌚ Préparation 15 minutes  
 🍹 Rendement 1,5 L (50 oz) / Portions 4

1 avocat, pelé et dénoyauté  
 50 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinard  
 1 pomme verte moyenne, hachée  
 240 ml (¾ tasse) d'eau de coco, refroidie  
 200 g (¾ tasse) de yogourt à la noix de coco  
 40 g (½ tasse) de flocons de noix de coco non sucrés  
 2 glaçons  
 1 lime, zeste et jus  
 1 c. à thé d'extrait de vanille  
 ½ c. à thé de cannelle  
 ¼ c. à thé de muscade fraîchement râpée

### Garniture

Pommes vertes tranchées, zeste et jus de lime, yogourt à la noix de coco, pacanes hachées grillées, flocons de noix de coco et cannelle

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

👉 **SMOOTHIE VERT** jusqu'à la fin du programme.  
 Mélanger plus longtemps, si nécessaire.

2. Répartir le smoothie également dans 4 bols.

*Pour servir : mélanger les tranches de pommes, le zeste et le jus de lime. Garnir le smoothie de tranches de pommes, de pacanes et de noix de coco et saupoudrer de cannelle.*



⌚ Préparation 10 minutes  
 🍹 Portions 2

½ avocat, pelé et dénoyauté  
 25 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinard  
 ½ pomme verte moyenne, hachée  
 120 ml (½ tasse) d'eau de coco, refroidie  
 100 g (¾ tasse) de yogourt à la noix de coco  
 20 g (¼ tasse) de flocons de noix de coco non sucrés  
 2 glaçons  
 ½ lime, zeste et jus  
 ½ c. à thé de vanille  
 ¼ c. à thé de cannelle  
 Pincée de cannelle fraîchement râpée

### Garniture

Pommes vertes tranchées, zeste et jus de lime, yogourt à la noix de coco, pacanes hachées grillées, flocons de noix de coco et cannelle

1. Mettre les ingrédients dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

👉 **SMOOTHIE VERT** jusqu'à la fin du programme.  
 Mélanger plus longtemps, si nécessaire.

2. Répartir le smoothie également dans 2 bols.

*Pour servir : mélanger les tranches de pommes, le zeste et le jus de lime. Garnir le smoothie de tranches de pommes, de pacanes et de noix de coco et saupoudrer de cannelle.*



# Soupes pimentés

Soupe aux pois et à la menthe

Tom Kha Gai

Soupe aux tomates et poivrons grillés, salsa verde

Salsa verde

Soupe thaïe épicée à la courge musquée

Soupe énergisante aux tortillas

## Soupe aux pois et à la menthe



⌚ Préparation 10 minutes

🍹 Rendement 1,2 L (40 oz) / Portions 4

450 g (1 lb) de pois verts surgelés

2 oignons verts, hachés grossièrement

480 ml (2 tasses) de bouillon de légumes, à température ambiante

40 g (2 tasses) de feuilles de menthe fraîche, et un peu plus pour servir

180 ml (¾ tasse) de crème épaisse

Sel casher et poivre noir fraîchement moulu, au goût

1. Mettre les pois dans un bol à l'épreuve de la chaleur. Couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer jusqu'à ce qu'ils soient dégelés, environ 5 minutes. Égoutter.
2. Mettre les pois, les oignons verts et le bouillon dans le mélangeur et fermer le couvercle.

👉 **SOUPE** jusqu'à la fin du programme.

3. Ajouter les feuilles de menthe et la crème et fermer le couvercle.

🌀 **PURÉE** 10-15 seconds ou jusqu'à consistance homogène. Assaisonner au goût.

*Pour servir:* répartir le potage dans les bols et garnir de feuilles de menthe.

*Truc :* nous avons utilisé du bouillon pasteurisé dans nos recettes de soupe. Si vous utilisez du bouillon frais, faites-le bouillir 1-2 minutes et laissez-le tiédir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vapeur s'en émanant avant de mélanger.



# Tom Kha Gai



⌚ Préparation 10 minutes

🍹 Rendement 1.2 L (40 oz) / Portions 4

480 ml (2 tasses) de bouillon de poulet, à température ambiante

1 boîte de 400 ml (13,5 oz) de lait de coco

1 tige de citronnelle, partie blanche seulement, hachée grossièrement

1 morceau de 2 cm (1 po) de galangal, pelé et tranché finement

4 feuilles de lime kaffir

5 racines de coriandre, nettoyées

2 longs piments rouges, égrenés, et 1 tranché finement pour garnir

1 c. à soupe de sucre de palme, râpé finement

2 c. à soupe de jus de lime frais

1 c. à soupe de sauce de poisson

Garniture

2 filets de poitrine de poulet désossée, effilochés; échalotte émincée, coriandre hachée grossièrement, quartiers de lime

1. Mettre le bouillon, le lait de coco, la citronnelle, le galangal, les feuilles de lime kaffir, les racines de coriandre et les piments dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **SOUPE** jusqu'à l'arrêt du programme.

2. Ajouter le sucre de palme, le jus de lime et la sauce de poisson et fermer le couvercle.

🌀 **MÉLANGER** 10-15 seconds ou jusqu'à consistance homogène.

*Pour servir* : répartir le poulet dans des bols et y verser le potage. Garnir d'échalotes, de feuilles de coriandre, de piment rouge tranché et de quartiers de lime.

*Truc* : nous avons utilisé du bouillon pasteurisé dans nos recettes de soupe. Si vous utilisez du bouillon frais, faites-le bouillir 1-2 minutes et laissez-le tiédir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vapeur s'en émanant avant de mélanger.



## Soupe de tomates et poivrons rôtis avec salsa verde



⌚ Préparation 10 minutes/ Cuisson 55 minutes  
📏 Rendement 1,2 L (40 oz) / Portions 4

6 grosses tomates italiennes, coupées en deux sur la longueur  
2 gros poivrons rouges, égrenés et coupés en quatre  
½ gros ou un petit oignon rouge, coupé en quatre  
3 gousses d'ail, pelées  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
480 ml (2 tasses) de bouillon de légumes, à température ambiante  
2 c. à thé de pâte de tomate  
20 g (1 tasse) de basilic frais, et un peu plus pour garnir  
Sel casher et poivre noir fraîchement moulu, au goût  
Salsa verde, pour servir (recette ci-jointe)

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Chemiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé.
2. Mettre les tomates, les poivrons, l'oignon et l'ail sur la plaque. Arroser d'huile d'olive, saler, poivrer et remuer pour bien enrober. Faire rôtir les légumes 40-45 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et ramollis. Laisser tiédir 5 minutes.
3. À l'aide de pinces de cuisine, transférer les légumes rôtis dans le mélangeur. Ajouter le bouillon et la pâte de tomate et fermer le couvercle.



**SOUPE** jusqu'à la fin du programme. Ajouter le basilic et fermer le couvercle.



**PUREÉ** 10-15 secondes. Saler et poivrer, au goût.

**Pour servir** : répartir le potage dans les bols. Garnir de salsa verde et de feuilles de basilic.

**Truc** : nous avons utilisé du bouillon pasteurisé dans nos recettes de soupe. Si vous utilisez du bouillon frais, faites-le bouillir 1-2 minutes et laissez-le tiédir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vapeur s'en émanant avant de mélanger.

## Salsa verde



⌚ Préparation 10 minutes  
📏 Rendement 420 ml (1¾ tasse)

120 g (3 tasses) de persil italien, haché grossièrement  
10 filets d'anchois, égouttés  
2 c. à soupe de câpres, égouttées  
2 c. à soupe de jus de citron frais  
160 ml (⅔ tasse) d'huile d'olive

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.



**PULSER** 30-40 secondes ou jusqu'à consistance homogène.

**Conservation** : transférer la salsa dans un contenant hermétique propre. Elle se gardera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

**Truc** : servir sur un potage ou des viandes, du poulet, des fruits de mer grillés ou frits ou des légumes rôtis. Mélanger la salsa verde avec du jus de citron ou de la mayonnaise et la servir comme vinaigrette pour accompagner une salade de pommes de terre.





## Soupe thaïe épicée à la courge musquée



⌚ Préparation 10 minutes / Cuisson 35 minutes

🍲 Rendement 1.5 L (50 oz) / Portions 4

1 c. à soupe d'huile de coco biologique  
2 c. à soupe de pâte de curry rouge thaï (voir recette page 66)  
680 g (1½ lb) de courge musquée, pelée et coupée en morceaux de 4 cm (1½ po)  
720 ml (3 tasses) de bouillon de poulet  
240 ml (1 tasse) de lait de coco  
2 c. à thé de sauce de poisson, au goût

### Garniture

Feuilles de lime kaffir effilochées finement, flocons de piment rouge, noix de cajou rôties et hachées, quartiers de lime

1. Dans une casserole, chauffer l'huile de coco à feu moyen. Ajouter la pâte de curry et cuire, en remuant fréquemment, durant 2-3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit odorant. Ajouter la courge musquée et le bouillon. Porter à ébullition, réduire le feu à moyen-bas et couvrir. Laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à tendreté. Laisser tiédir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vapeur.
2. Réserver 120 ml (½ tasse) de lait de coco.
3. Dans le mélangeur, ajouter le reste du lait de coco, la sauce de poisson et le mélange de courge et fermer le couvercle.



**PURÉE 2-3 minutes** ou jusqu'à ce que la soupe soit très chaude.

*Pour servir :* répartir la soupe dans les bols. Arroser avec le lait de coco réservé et garnir de feuilles de lime kaffir, de flocons de piments rouges et de noix de cajou. Accompagner de quartiers de lime.

*Truc :* nous avons utilisé du bouillon pasteurisé dans nos recettes de soupe. Si vous utilisez du bouillon frais, faites-le bouillir 1-2 minutes et laissez-le tiédir jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vapeur s'en émanant avant de mélanger.



## Potage énergisant aux tortillas



⌚ Préparation 10 minutes / Cuisson 15 minutes

🍹 Rendement 1.2 L (40 oz) / Portions 4

1 petit oignon, coupé en deux  
 3 gousses d'ail  
 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale  
 1 c. à soupe de poudre de chili  
 1 c. à thé de cumin moulu  
 2 c. à soupe de pâte de tomate  
 1 boîte de 410 g (14½ oz) de tomates en dés  
 480 ml (2 tasses) de bouillon de légumes, à température ambiante  
 1 branche de céleri, coupée en deux  
 2 c. à thé d'origan séché  
 2 c. à soupe de jus de lime  
 1 boîte de 425 g (15 oz) de haricots rouges, égouttés et rincés

### Garniture

3 tortillas au maïs de 10 cm (4 po), coupées en lanières de ½ cm (¼ po)  
 1 avocat, tranché  
 Grains d'un épi de maïs cuit à la vapeur  
 20 g (½ tasse) de feuilles de coriandre  
 2 c. à soupe de jus de lime frais  
 Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

1. Mettre l'oignon et l'ail dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **HACHER** 10 secondes ou jusqu'à texture grumeleuse.

2. Dans une poêle, chauffer 1 c. à soupe d'huile à feu moyen. Ajouter le mélange d'oignon, la poudre de chili et le cumin. Cuire, en remuant à l'occasion, durant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter la pâte de tomate et cuire, en remuant, durant 1 minute. Transférer dans le mélangeur.

3. Ajouter les tomates, le bouillon, le céleri, l'origan et le jus de lime et fermer le couvercle.

👉 **SOUPE** jusqu'à la fin du programme.

4. Réserver ½ tasse de haricots rouges égouttés et mettre le reste au mélangeur. Fermer le couvercle.

🌀 **PURÉE** 2 minutes, saler et poivrer.

5. Pendant ce temps, chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle antiadhésive, à feu moyen-élevé. Ajouter la moitié des lanières de tortillas et cuire en remuant durant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Transférer dans une assiette chemisée de papier essuie-tout. Répéter avec le reste des lanières de tortillas, en réchauffant la poêle entre chaque addition.

6. Dans un bol, mélanger les haricots rouges réservés, l'avocat, les grains de maïs, la coriandre et le jus de lime. Saler et poivrer.

*Pour servir : répartir la soupe dans les bols, garnir d'avocat et de lanières de tortillas.*



# Poudre magique

Mélange de farine sans gluten

Pâte à pizza sans gluten

Pâtes fraîches sans gluten

Biscuits aux brisures de chocolat et au beurre brun

Pain de blé entier

Farine d'amandes, de graines de lin et de tournesol (ALT)

Biscuits d'avoine, de graines de citrouille et de farine ALT

Pain de maïs au lait de beurre

Gâteau au sarrasin, au quinoa et aux pommes



## Mélange de farine sans gluten



⌚ Préparation 10 minutes

📏 Rendement 1 kg (2¼ lb)

360 g (1 ⅔ tasse) de riz blanc à grains moyens  
200 g (1 tasse) de riz brun  
160 g (1 tasse) de lait écrémé en poudre  
200 g (1½ tasse) de fécule de maïs sans gluten  
160 g (1⅓) de farine de tapioca biologique  
40 g (¼ tasse) de farine de pommes de terre biologique  
20 g (2 c. à soupe) de gomme xanthan

1. Mettre les riz blanc et brun dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **MOUDRE** 1½–2 minutes ou jusqu'à texture fine.

*Utiliser une spatule pour transférer la farine du récipient au bol.*

2. Ajouter le reste des ingrédients au mélange de farine. À l'aide d'un fouet, mélanger jusqu'à texture homogène.

**Conservation :** transférer dans un contenant hermétique propre. Se garde au réfrigérateur jusqu'à 2 mois.

**Truc :** substituer à la farine, tasse pour tasse, dans les recettes.

## Pâte à pizza sans gluten



⌚ 10 minutes + 45 minutes (temps de levée) / Cuisson 20 minutes

🍷 Rendement 1 pizza de 26 cm (10 po)

275 g (2 tasses) de farine sans gluten (voir recette page 30),  
et un peu plus pour saupoudrer

1 c. à soupe de levure instantanée

1 c. à thé de sucre

¾ c. à thé de sel casher

160 ml (⅔ tasse) d'eau tiède

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive extra-vierge, et un peu plus  
pour arroser

*Truc pour préparer la pizza : préchauffer le four à 220°C (425°F). Fariner légèrement la surface de travail avec le mélange de farine sans gluten. Abaisser la pâte à 26 cm (10 po) de diamètre. Déposer sur une plaque à pizza graissée. Rouler les bords pour former une croûte et les badigeonner d'un peu d'huile. Cuire 5-7 minutes ou jusqu'à légèrement dorée. Napper de sauce à pizza, ajouter votre garniture préférée et du fromage. Cuire encore 7-8 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et croustillante et le fromage grillé.*

1. Mettre la farine, la levure, le sucre et le sel dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **REMUER 10 secondes** ou jusqu'à texture homogène.  
Utiliser le poussoir pour faciliter le mélange des ingrédients.

2. Verser l'eau et l'huile dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **REMUER 30-45 secondes.**

3. Fariner légèrement la surface de travail avec le mélange de farine sans gluten. Transférer délicatement la pâte sur le plan de travail. Pétrir 30 secondes ou jusqu'à consistance lisse. Transférer dans un bol et arroser d'huile d'olive. Couvrir d'une pellicule plastique et d'un torchon. Réserver dans un endroit chaud durant 45 minutes ou jusqu'à ce que la pâte double de volume.





## Biscuits aux brisures de chocolat et au beurre brun



⌚ Préparation 20 minutes / Cuisson 10-12 minutes

🍴 Rendement 2½ douzaines de biscuits

225 g (1 tasse) de beurre non salé, coupé en cubes

100 g (½ tasse) de sucre

210 g (1 tasse) de cassonade foncée

½ c. à thé de sel casher

1 c. à thé d'extrait de vanille

1 œuf

1 jaune d'œuf

280 g (2 tasses) de farine tout usage

½ c. à thé de bicarbonate de soude

200 g (1 tasse) de brisures de chocolat

1. Préchauffer le four à 175°C (350°F). Chemiser deux plaques de cuisson de papier sulfurisé.
2. Dans une casserole à fond épais, faire fondre 170 g (¾ tasse) de beurre à feu moyen-élevé. Cuire jusqu'à coloration foncée, en remuant à l'occasion.
3. Retirer du feu et transférer dans un bol à l'épreuve de la chaleur. Ajouter le reste du beurre, remuer pour le faire fondre, puis laisser refroidir complètement.
4. Mettre les sucres, le sel, la vanille et le beurre refroidi dans le mélangeur et fermer le couvercle.  
 **MIXER 30 secondes.**
5. Ajouter l'œuf et le jaune d'œuf.  
 **MIXER 30 seconds.**
6. Tamiser la farine et le bicarbonate de soude et incorporer au mélangeur. Fermer le couvercle.  
 **REMUER 50 secondes.** Acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir.
7. Transférer la pâte dans un grand bol et incorporer les brisures de chocolat en pliant.
8. Former des boules avec 2 c. à soupe de pâte chacune. Déposer sur les plaques de cuisson préparées, à 4 cm (1,5 po) de distance. Écraser les boules à l'aide du dos d'une cuillère. Cuire jusqu'à coloration foncée, environ 10-12 minutes, en tournant les plaques à mi-cuisson. Laisser refroidir sur les plaques durant 5 minutes. Transférer sur une grille et laisser refroidir complètement.

*Truc :* pour des biscuits uniformes, faire refroidir la pâte aplatie 20 minutes avant la cuisson.

**Conservation :** La pâte à biscuits non cuite se gardera jusqu'à 2 mois au congélateur. Pour les biscuits faits de pâte congelée, augmenter la durée de cuisson de 2-4 minutes.

## Pâtes fraîches sans gluten



⌚ 20 minutes / Cuisson 10 minutes

🍴 Portions 2-3

90 g (½ tasse) de riz brun  
90 g (½ tasse) de pois chiches séchés  
120 g (1 tasse) de farine de tapioca ou d'arrow-root  
1½ c. à thé de gomme de xanthane  
Pincée de sel casher  
2 œufs  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
2-3 c. à soupe d'eau

1. Mettre le riz et les pois chiches dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **MOUDRE 30** secondes à 1 minute ou jusqu'à texture de farine.

2. Mettre 1 tasse du mélange de farine dans un bol. Ajouter la farine de tapioca et la gomme de xanthane et bien remuer. Creuser un puits au centre et y briser un œuf. Ajouter l'huile et un peu de sel. Remuer en ramenant la farine délicatement vers le centre jusqu'à ce qu'elle soit bien mélangée. Ajouter 1-2 c. à soupe d'eau, si nécessaire, et mélanger. Pétrir la pâte jusqu'à la formation d'une boule. Elle ne devrait plus être collante.

Fariner légèrement la surface de travail avec un peu du mélange de farine. Abaisser la pâte à 2 mm (1/8 po). Couper en fines lanières. Saupoudrer un peu du mélange de farine sur un torchon propre et sec. Y déposer la pâte et laisser reposer 5-10 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit légèrement sèche.

3. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes, par portions, 5-7 minutes ou jusqu'à cuisson al dente.

*Servir : avec du pesto ou votre sauce préférée.*





## Pain de blé entier



10 minutes plus 1 heure 10 minutes  
(temps de levée) / Cuisson 40 minutes

Rendement 1 pain

600 g (3 tasses) de grains de blé entier  
2½ c. à thé de levure instantanée  
40 g (3 c. à soupe) de beurre, ramolli  
300 ml (1¼ tasse) d'eau tiède  
2 c. à thé de sel casher  
2 c. à thé de miel

1. Mettre les grains de blé dans le mélangeur et fermer le couvercle.

**MOUDRE** 1-1½ minute ou jusqu'à texture de farine.

2. À l'aide du crochet pétrisseur d'un batteur sur socle, mélanger 3 tasses de farine de blé entier, la levure, le beurre, l'eau, le sel et le miel. Pétrir à vitesse moyenne durant 4 minutes. Ajouter de la farine de blé, au besoin (jusqu'à ¾ tasse), pour que la pâte se détache des parois du bol. Poursuivre le pétrissage au batteur sur socle durant 5 minutes.
3. Transférer la pâte dans un bol graissé et couvrir légèrement d'une pellicule plastique. Laisser reposer 30 minutes dans un endroit chaud et sans courant d'air, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
4. Graisser légèrement un moule à pain de 21 x 11 x 6,5 cm (8½ x 4½ x 2½ po). Préchauffer le four à 200°C (400°F).
5. Dégonfler la pâte, façonner en un rouleau et déposer dans le moule préparé. Couvrir légèrement d'une pellicule plastique. Laisser lever la pâte dans un endroit chaud et sans courant d'air environ 30-40 minutes ou jusqu'à ce qu'elle double de volume.
6. Cuire 30-40 minutes ou jusqu'à cuisson complète et coloration dorée. Retirer du moule et laisser refroidir sur une grille.



## Farine d'amande, de graines de lin et de tournesol (ALT)



⌚ Préparation 5 minutes

⚖ Rendement 465 g (3 ½ cups)

240 g (1½ tasse) de graines de lin

140 g (1 tasse) de graines de tournesol

85 g (½ tasse) d'amandes fraîches

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **MOUDRE 15-20 secondes** ou jusqu'à texture de farine.

**Conservation :** transférer dans un contenant hermétique. Se garde jusqu'à 3 mois au réfrigérateur ou au congélateur.

**Apport nutritif :** la farine ALT est riche en nutriments essentiels comme les protéines, l'oméga-3, les vitamines E, D, B1, B2, B5 et les minéraux comme le calcium, le zinc et le magnésium.

**Truc :** ajouter un peu de cette farine à vos smoothies, mueslis ou autres céréales, yogourts, mélanges à muffins, à gâteaux ou à biscuits. (voir recette page 37).



## Biscuits à l'avoine, aux graines de citrouille et à la farine ALT



⌚ Préparation 20 minutes / Cuisson 10-12 minutes

🍴 Rendement 3 douzaines de biscuits

140 g (1 tasse) de farine tout usage  
140 g (1 tasse) de graines de citrouille  
90 g (1 tasse) de flocons d'avoine  
150 g (¾ tasse) de sucre brut  
40 g (½ tasse) de flocons de noix de coco non sucrés  
55 g (½ tasse) de farine ALT (voir recette page 36)  
1 c. à soupe de gingembre moulu  
170 g (¾ tasse) de beurre non salé, haché  
60 ml (¼ tasse) de sirop de maïs foncé  
1½ c. à thé de bicarbonate de soude  
1 c. à soupe d'eau bouillante

1. Préchauffer le four à 175°C (350°F). Chemiser deux plaques de cuisson de papier parchemin.
2. Mettre la farine, les graines de citrouille, l'avoine, le sucre, la noix de coco, la farine ALT et le gingembre dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **REMUER 20 secondes pour mélanger.**

3. Dans un bol allant au micro-ondes, mettre le sirop de maïs et couvrir d'une pellicule plastique perforée. Cuire à haute intensité (100%) durant 40 secondes ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
4. Mélanger le bicarbonate de soude et l'eau bouillante dans un bol à l'épreuve de la chaleur. Incorporer le beurre et mettre le tout dans le mélangeur. Fermer le couvercle.

🌀 **REMUER 30 secondes.**

5. Pour éviter un mélange excessif, utiliser une spatule pour incorporer le reste de la farine.
6. Façonner des boules avec 2 c. à soupe de pâte et les répartir sur les plaques de cuisson, à 3,5 cm (1½ po) de distance. Écraser légèrement les boules à l'aide du dos d'une cuillère. Cuire environ 10-12 minutes ou jusqu'à coloration dorée, en tournant les plaques à mi-cuisson. Laisser reposer sur les plaques 5 minutes. Transférer sur une grille et laisser refroidir complètement.





## Pain de maïs au lait de beurre



⌚ Préparation 5 minutes / Cuisson 30 minutes

🍷 Rendement 1 pain

300 g (1½ tasse) de grains de maïs séchés

90 g (⅔ tasse) de farine tout usage

2 c. à thé de poudre à pâte

½ c. à thé de bicarbonate de soude

480 ml (2 tasses) de lait de beurre

1 c. à thé de sel casher

2 œufs

57 g (½ bâtonnet) de beurre, fondu et tiédi

2 c. à soupe de miel

Beurre, pour servir

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Graisser et chemiser de papier sulfurisé le fond d'un moule à gâteau carré de 20 cm (8 po).
2. Mettre les grains de maïs dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **MOUDRE** 1½-2 minutes ou jusqu'à texture de farine.

3. Ajouter la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le lait de beurre, le sel, les œufs, le beurre et le miel et fermer le couvercle.

🌀 **REMUER** 30 secondes, racler les parois du récipient et **REMUER** encore 15 secondes ou jusqu'à texture homogène. Verser dans le moule préparé.

4. Cuire jusqu'à coloration dorée et jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre, environ 25-30 minutes.

*Servir : chaud avec du beurre.*





## Gâteau au sarrasin, au quinoa et aux pommes



Préparation 20 minutes / Cuisson 45 minutes

Portions 10

200 g (1 tasse) de gruau de sarrasin  
150 g (½ tasse) de quinoa  
150 g (¾ tasse) de sucre granulé  
1 c. à soupe de poudre à pâte  
¼ c. à thé de cannelle  
2 œufs  
160 ml (⅔ tasse) de lait faible en gras  
120 ml (½ tasse) d'huile de noix de macadamia ou d'huile végétale  
90 g (⅓ tasse) de compote de pommes  
1 c. à thé d'extrait de vanille  
1 pomme moyenne, pelée, évidée et tranchée finement  
2 c. à soupe de confiture d'abricot, réchauffée légèrement

1. Préchauffer le four à 175°C (350°F). Graisser et chemiser de papier sulfurisé le fond d'un moule à charnière rond de 20 cm (8 po).
2. Mettre le sarrasin et le quinoa dans le mélangeur et fermer le couvercle.  
 **MOUDRE 30 secondes** ou jusqu'à texture de farine.
3. Ajouter le sucre, la poudre à pâte et la cannelle et fermer le couvercle.  
 **REMUER 10 secondes** ou jusqu'à texture homogène.
4. Ajouter les œufs, le lait, l'huile, la compote de pommes et la vanille et fermer le couvercle.  
 **REMUER 30 secondes.** Pour éviter de trop mélanger, utiliser une spatule pour combiner la farine.
5. Verser dans le moule préparé. Disposer les tranches de pomme sur le gâteau. Cuire jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre, environ 45-50 minutes. Laisser reposer dans le moule 5 minutes. Démouler et transférer sur une grille. Badigeonner le gâteau chaud de confiture et laisser refroidir complètement avant de servir.





# Douces sensations

Sucettes de yogourt glacé aux pêches, aux fruits de la passion et aux framboises

Glace au chocolat-noisette et aux bananes

Yogourt glacé aux bananes, aux pacanes et au miel

Granité à l'orange sanguine et au cantaloup

Gelato à la noix de coco, à la mangue et à la lime

Sorbet au melon d'eau, aux fraises et à la menthe

Sorbet au citron

# Sucettes de yogourt glacé aux pêches, aux fruits de la passion et aux framboises



Préparation 10 minutes plus 6 heures de congélation

Portions 10

600 g (2½ tasses) de yogourt à la vanille  
1 boîte de 410 g (14,5 oz) de tranches de pêches dans leur jus, égouttées  
2 c. à soupe de pulpe de fruit de la passion  
150 g (1⅓ tasse) de framboises fraîches ou décongelées  
1 c. à soupe de sucre

1. Mettre 240 g (1 tasse) de yogourt, les pêches et la pulpe de fruit de la passion dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 *PURÉE 5-10 secondes ou jusqu'à consistance lisse.*

2. Diviser le mélange dans 10 moules à sucettes de 120 ml (4 oz).

3. Mettre le reste du yogourt, les framboises et le sucre dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 *PURÉE 5 secondes ou jusqu'à consistance lisse.*

4. Verser délicatement dans chaque moule à sucette pour recouvrir le premier mélange.

5. Insérer un bâtonnet de bois au centre de chaque moule et congeler environ 6 heures ou jusqu'à consistance ferme.

*Truc : pour démouler les sucettes, plonger rapidement les moules dans l'eau chaude et retirer les sucettes glacées.*



## Glace au chocolat-noisette et aux bananes



⌚ 5 minutes plus 5 heures de congélation

🍷 Portions 6-8

350 g (16) de glaçons  
160 ml (⅔) de lait condensé  
220 g (¾ cup) de tartinaude au chocolat-noisette  
2 bananes congelées, tranchées

1. Mettre les glaçons dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **GLACE BROYÉE** 30 secondes ou jusqu'à ce que presque toute la glace soit broyée. Retirer le couvercle et râcler les parois du récipient.

2. Ajouter le reste des ingrédients et fermer le couvercle.

🌀 **DESSERT GLACÉ** jusqu'à la fin du programme. Répéter l'opération, si nécessaire, jusqu'à consistance lisse. À l'aide du poussoir, acheminer les ingrédients vers les lames.

*Pour servir :* verser dans un contenant pour congélateur et congeler environ 5 heures ou jusqu'à consistance ferme avant de servir.

*Conservation :* se garde jusqu'à 2 semaines au congélateur.

## Yogourt glacé aux bananes, aux pacanes et au miel



⌚ Préparation 5 minutes plus 30 minutes pour refroidir

🍷 Portions 6-8

4 bananes congelées, tranchées  
2 c. à soupe de miel  
1 c. à thé d'extrait de vanille  
140 g (½ tasse) de yogourt grec  
75 g (¼ tasse) de moitiés de pacanes

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **DESSERT GLACÉ** jusqu'à la fin du programme. Répéter l'opération, si nécessaire, jusqu'à consistance lisse. À l'aide du poussoir, acheminer les ingrédients vers les lames.

*Pour servir :* verser dans un contenant pour congélateur et laisser raffermir 30 minutes au congélateur avant de servir.

*Conservation :* se garde jusqu'à 2 semaines au congélateur.





## Gelato à la noix de coco, à la mangue et à la lime



Préparation 10 minutes

Portions 6-8

580 g (4 tasses) de mangues surgelées, hachées  
1 lime, pelée et coupée en deux  
120 ml (½ tasse) de lait de coco refroidi  
120 ml (½ tasse) de lait condensé sucré  
20 g (¼ tasse) de noix de coco râpée, grillée (facultatif)

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 **DESSERT GLACÉ** jusqu'à la fin du programme ou jusqu'à consistance lisse. À l'aide du poussoir, acheminer les ingrédients vers les lames.

**Servir :** immédiatement.

**Conservation :** transférer dans un contenant pour congélateur. La glace se garde jusqu'à 2 semaines au congélateur.

## Granité à l'orange sanguine et au cantaloup



Préparation 15 minutes plus 8 heures congélation

Portions 8-10

1,4 kg/3 lb (8 tasses) de cantaloup, pelé et coupé en cubes  
180 ml (¾ tasse) de jus d'orange sanguine frais (3-4 oranges sanguines)  
1 c. à soupe de jus de citron  
100 g (½ tasse) de sucre

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.  
 **PURÉE 20** seconde ou jusqu'à dissolution du sucre et consistance lisse.
2. Verser dans un contenant de 21 x 21 cm (8 x 8 po) allant au congélateur. Couvrir de papier aluminium et mettre au congélateur 8 heures ou toute la nuit, jusqu'à consistance ferme.
3. À l'aide d'une fourchette, briser en petits morceaux.

**Servir :** immédiatement.

**Conservation :** transférer dans un contenant pour congélateur, le granité se garde jusqu'à 2 semaines au congélateur.





## Minisorbet au melon d'eau, aux fraises et à la menthe



⌚ Préparation 10 minutes

🍷 Portions 6-8

250 g (1½ tasse) de melon d'eau sans pépins, pelé et haché

2 petites limes, pelées, coupées en deux et épépinées

280 g (2 tasses) de fraises congelées

50 g (¼ tasse) de sucre

6 g (½ tasse) de feuilles de menthe fraîche

1. Mettre le melon d'eau et la lime au congélateur durant 30 minutes avant de mélanger.
2. Mettres les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

👉 **DESSERT GLACÉ** jusqu'à la fin du programme ou consistance lisse. À l'aide du poussoir, acheminer les ingrédients vers les lames.

**Servir :** immédiatement.

**Conservation :** transférer le minisorbet dans un contenant pour congélateur, il se garde jusqu'à 2 semaines au congélateur.

## Sorbet au citron



⌚ Préparation 5 minutes

🍷 Portions 4

1 c. à thé de zeste de citron râpé finement

350 g (4) citrons, pelés et coupés en deux

100 g (½ tasse) de sucre

620 g (5½ tasses) de glaçons

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

👉 **DESSERT GLACÉ** jusqu'à la fin du programme ou consistance lisse. À l'aide du poussoir, acheminer les ingrédients vers les lames.

**Servir :** immédiatement.

**Conservation :** transférer le sorbet dans un contenant pour congélateur, il se garde jusqu'à 2 semaines au congélateur.





# Beurres et laits de noix

Beurre d'amandes, de graines de lin et de chia

Beurre croquant aux pistaches et aux noix de macadamia

Beurre d'érable et de noix du Brésil

Lait d'amandes

Lait de noix de cajou

Lait de soja

## Beurre d'amandes, de graines de lin et de chia



⌚ Préparation 5 minutes

🍹 Rendement 2 tasses

---

450 g (1 lb) d'amandes grillées

2 c. à soupe de graines de lin

1 c. à soupe de graines de chia

2 c. à soupe d'huile de macadamia ou de son de riz

---

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 Augmenter graduellement la vitesse à **PURÉE 45** secondes. Si nécessaire, acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir. Retirer le couvercle et racler les parois du récipient.

🌀 **MOUDRE 45** seconds ou jusqu'à consistance désirée.

**Conservation :** transférer dans un contenant hermétique propre. Se garde au réfrigérateur jusqu'à 1 mois.

**Truc :** si le beurre est trop épais, l'allonger avec un peu d'huile.

## Beurre croquant aux pistaches et aux noix de macadamia



Préparation 5 minutes

Rendement 1½ tasse

215 g (1½ tasse) de pistaches rôties  
140 g (1 tasse) de noix de macadamia non salées, rôties  
1 c. à soupe d'huile de macadamia ou de son de riz  
Pincée de sel casher

1. Mettre 80 g de pistaches dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 **HACHER** 5 secondes ou jusqu'à consistance granulose, puis transférer dans un bol.

2. Mettre le reste des pistaches et de noix de macadamia, l'huile et le sel dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 Augmenter graduellement la vitesse à **PURÉE** durant 45 secondes. À l'aide du poussoir, acheminer les ingrédients vers les lames, si nécessaire. Retirer le couvercle et râcler les parois du récipient.

 **MOUDRE** 15 secondes ou jusqu'à consistance désirée.

3. Arrêter, râcler les parois, puis ajouter les pistaches réservées.

 **REMUER** 20–30 secondes pour bien mélanger.

**Conservation :** transférer dans un contenant ou un pot hermétique propre. Se garde au réfrigérateur jusqu'à 1 mois.

**Truc :** pour un beurre plus vert, utiliser des pistaches blanchies et pelées. Elle sont offertes dans les magasins d'aliments spécialisés.

## Beurre de pacanes et de noix du Brésil



Préparation 5 minutes

Rendement 1½ tasse

250 g (2½ tasse) de pacanes  
75 g (½ cup) de noix du Brésil  
80 ml (⅓ tasse) de sirop d'érable pur  
Pincée de cannelle  
Pincée de sel casher

1. Préchauffer le four à 160°C (325°F). Chemiser une grande plaque de cuisson de papier parchemin.

2. Mettre les pacanes et les noix du Brésil dans un bol. Arroser de sirop d'érable et bien enrober. Répartir uniformément sur la plaque préparée. Cuire 12–15 minutes, en remuant les noix à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laisser refroidir 10–15 minutes.

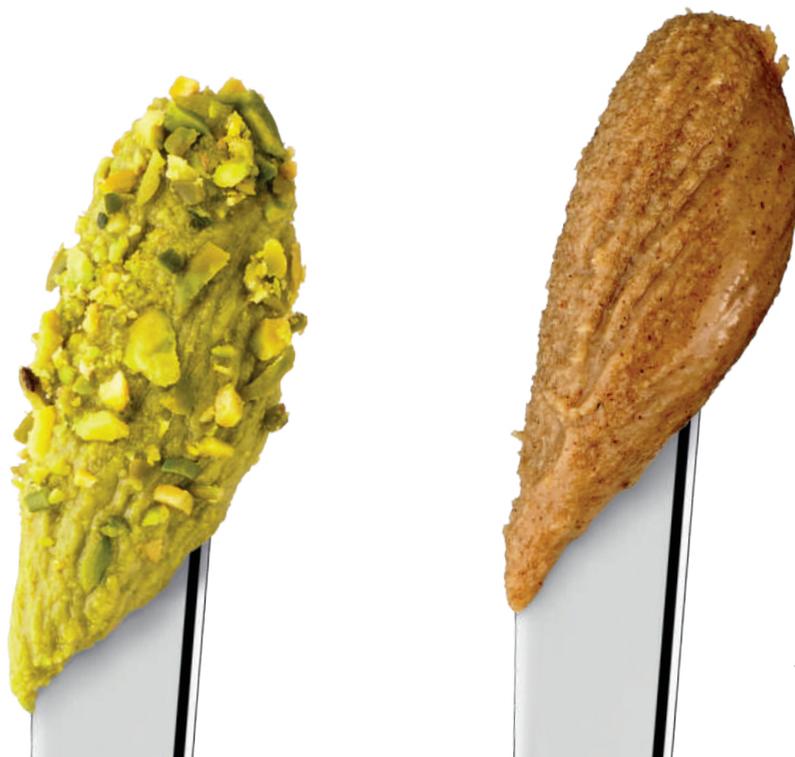
3. Mettre les noix refroidies et le reste des ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 Augmenter graduellement la vitesse à **PURÉE** durant 45 seconds. Acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir. Retirer le couvercle et racler les parois du récipient.

 **MOUDRE** 45 seconds ou jusqu'à consistance désirée.

**Conservation :** transférer dans un contenant hermétique propre. Le beurre se gardera jusqu'à 1 mois au réfrigérateur.

**Truc :** si le beurre est trop épais, l'allonger avec un peu d'huile.



## Lait d'amandes



⌚ Préparation 10 minutes plus 8 heures de trempage

🥄 Rendement 1 L (1 pte)

300 g (2 tasses) d'amandes fraîches

1 L (1 pte) d'eau filtrée, refroidie

1. Mettre les amandes dans un bol en verre ou en céramique. Couvrir et sceller avec un pellicule plastique. Laisser tremper au réfrigérateur durant 8 heures ou toute la nuit.
2. Égoutter et rincer à l'eau froide. Mettre les amandes rincées et l'eau filtrée dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **MOUDRE** 30 secondes ou jusqu'à consistance presque lisse.

3. Placer un sac pour lait de noix (ou un tamis recouvert d'un grand morceau de mousseline) au-dessus d'un grand bol propre et verser le mélange de noix dans le sac. Fermer le sac et presser pour en extraire le plus de lait possible. Retirer le sac et jeter la pulpe.

*Conservation :* transférer dans un contenant hermétique propre. Se garde jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

*Truc :* sucrer le lait d'amande au goût avec du sirop d'agave ou du miel. Les sacs pour lait de noix sont offerts dans les magasins d'aliments naturels.





## Lait de noix de cajou



⌚ Préparation 10 minutes plus 8 heures de trempage

📏 Rendement 1 L (1 pte)

250 g (2 tasses) de noix de cajou fraîches  
1 L (1 pte) d'eau filtrée, refroidie

1. Mettre les noix de cajou dans un bol en verre ou en céramique. Couvrir d'eau froide et sceller avec une pellicule plastique. Laisser tremper au réfrigérateur 8 heures ou toute la nuit.
2. Égoutter et rincer à l'eau froide. Mettre les noix de cajou et l'eau filtrée dans le mélangeur et fermer les couvercle.

🌀 **MOUDRE** 30 seconds ou jusqu'à consistance presque lisse.

3. Placer un sac pour lait de noix (ou un tamis recouvert d'un grand morceau de mousseline) au-dessus d'un grand bol propre et verser le mélange de noix dans le sac. Fermer le sac et presser pour en extraire autant de lait que possible. Retirer le sac et jeter la pulpe.

**Conservation :** transférer dans un contenant hermétique propre. Se garde au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

**Truc :** sucrer le lait de noix de cajou avec du sirop d'agave ou du miel. Les sacs de lait de noix sont offerts dans les magasins d'aliments naturels.



## Lait se soja



⌚ Préparation 10 minutes plus 8 heures de trempage / Cuisson 15 minutes

📏 Rendement 1 L (1 pte)

200 g (1 tasse) de fèves soja biologiques, séchées  
1 L (1 pte) d'eau filtrée, refroidie

1. Mettre les fèves soja dans un bol en verre ou en céramique. Couvrir d'eau froide et sceller avec une pellicule plastique. Laisser tremper au réfrigérateur durant 8 heures ou toute la nuit.
2. Égoutter et rincer à l'eau froide. Jeter les fèves décolorées. Mettre les fèves rincées et l'eau filtrée dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **MOUDRE** 30 secondes ou jusqu'à consistance lisse.

3. Placer un sac pour lait de noix (ou un tamis recouvert d'un grand morceau de mousseline) au-dessus d'un grand bol propre et verser le mélange de noix dans le sac. Fermer le sac et presser pour en extraire le plus de lait possible. Retirer le sac et jeter la pulpe.
4. Chauffer le lait de soja dans une casserole moyenne à feu moyen. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter 10-15 minutes, en écumant la surface. Retirer du feu et laisser refroidir. Réfrigérer environ 2 heures ou jusqu'à très froid.

**Conservation :** transférer dans un contenant hermétique propre. Se garde jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

**Truc :** sucrer le lait de soja au goût avec du sirop d'agave ou du miel. Les sacs pour lait de noix sont offerts dans les magasins d'aliments naturels.



# Sauces coquines

Sauce aux fraises et aux framboises

Mayonnaise crémeuse

Sauce BBQ épicée

Sauce onctueuse au chocolat

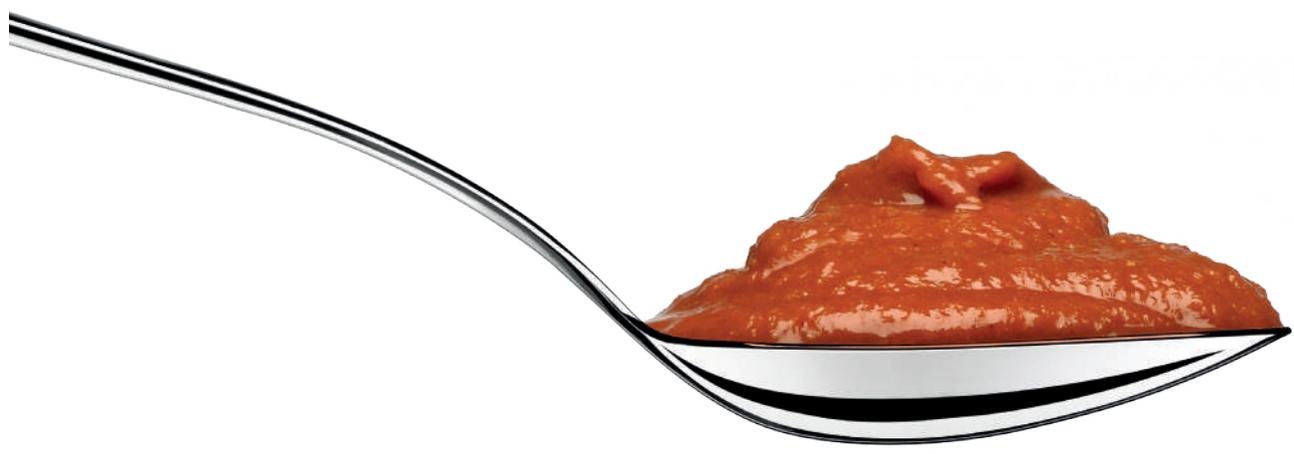
Sauce hollandaise rapide

Vinaigrette au lait de beurre et à la feta

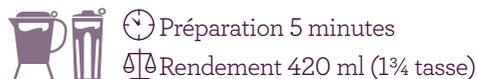
Vinaigrette aux tomates cerises

Vinaigrette à l'orange et à la moutarde de Dijon

Vinaigrette à la lime et au wasabi



## Sauce aux fraises et aux framboises



250 g (1¾ tasse) de fraises fraîches ou décongelées, parées  
125 g (1 tasse) de framboises fraîches ou décongelées  
50 g (¼ tasse) de sucre brut

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

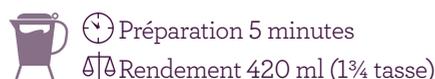
🌀 Augmenter graduellement la vitesse à **PURÉE** durant 20 secondes ou jusqu'à consistance lisse.

**Conservation :** transférer dans un contenant hermétique propre. La sauce se garde jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.

**Truc :** cette sauce est délicieuse lorsque versée en filet sur du yogourt, de la crème glacée ou votre dessert favori. Pour une sauce encore plus riche, ajouter 1 c. à soupe de Cointreau ou de triple sec.

Pour une sauce plus lisse, filtrer avant de servir.

## Mayonnaise crémeuse



4 jaunes d'œufs  
2 c. à thé de moutarde de Dijon  
2 c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre de vin blanc  
1 c. à thé de sel casher  
360 ml (1½ tasse) d'huile de pépins de raisin ou huile d'olive légère

1. Mettre les jaunes d'œufs, la moutarde, le jus de citron et le sel dans le mélangeur et fermer le couvercle.

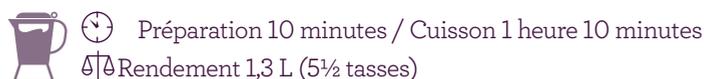
🌀 **MIXER 10** secondes pour mélanger.

🌀 **MIXER 2-3** minutes. Pendant que le moteur tourne, retirer le bouchon mesure et verser l'huile en filet jusqu'à ce que le tout soit émulsionné et épais.

**Conservation :** transférer dans un contenant hermétique propre. Se garde jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur.

**Truc pour aioli :** ajouter 2 gousses d'ail et augmenter le jus de citron à 2 c. à soupe. Pour l'aioli à la lime, remplacer le jus de citron par le jus de lime.

## Sauce barbecue épicée



1 oignon, coupé en quartiers  
3 gousses d'ail, pelées  
1 piment habanero, égrené  
1 L (4 tasses) de sauce tomate  
½ tasse de mélange d'épices BBQ (voir page 63)  
70 g (¼ tasse) de cassonade brune  
80 ml (⅓ tasse) de vinaigre de cidre de pommes  
80 ml (⅓ tasse) de mélasse  
60 ml (¼ tasse) de miel  
2 c. à soupe de moutarde brune épicée  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
Sel de mer et poivre, au goût

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **PURÉE 40-50** secondes ou jusqu'à consistance homogène.

2. Transférer la sauce dans une grande casserole. Porter à ébullition, puis réduire à feu bas et laisser mijoter, à couvert, en remuant à l'occasion durant 50-60 minutes ou jusqu'à épaississement. Saler et poivrer. Réserver et laisser refroidir.

3. Transférer dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **MÉLANGER 10** secondes ou jusqu'à consistance lisse.

**Conservation :** transférer la sauce dans un contenant hermétique et mettre au réfrigérateur, elle se gardera jusqu'à 2 mois.



## Sauce onctueuse au chocolat



⌚ Préparation 5 minutes

🍹 Rendement 600 ml (2½ tasses)

---

240 ml (1 tasse) de crème épaisse

120 ml (½ tasse) d'eau

340 g (12 oz) de chocolat noir, haché

40 g (¼ tasse) de sucre en poudre

2 c. à soupe de liqueur de noisettes (facultatif)

---

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **HACHER** 10 secondes.

🌀 **MOUDRE** 2 minutes ou jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et lisse. Si nécessaire, acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir,

*Servir : avec votre dessert favori.*

## Sauce hollandaise rapide et facile



🕒 Préparation 5 minutes

🥄 Rendement 300 ml (1¼ tasse)

3 jaunes d'œufs

1½ c. à soupe de jus de citron ou de vinaigre de vin blanc

1 c. à soupe d'eau bouillante

¾ c. à thé de sel casher

225 g (1 tasse) de beurre non salé, fondu

1. Mettres les jaunes d'œufs, le jus de citron ou le vinaigre, l'eau et le sel dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **MOUDRE** 30 secondes ou jusqu'à consistance crémeuse et pâle.

🌀 **MÉLANGER** 1 minute. Pendant que le moteur tourne, retirer le bouchon mesure et verser le beurre fondu en filet. Poursuivre le mélange encore 30 secondes ou jusqu'à consistance épaisse.

**Servir** : immédiatement avec des œufs pochés, des asperges cuites à la vapeur ou des croquettes de pommes de terre.



## Vinaigrette au lait de beurre et à la feta



🕒 Préparation 5 minutes

📏 Rendement 240 ml (1 tasse)

120 ml (½ tasse) de lait de beurre  
100 g (¾ tasse) de feta  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de jus de citron  
1 petite gousse d'ail  
½ c. à thé de zeste de citron finement râpé  
Sel casher et poivre noir fraîchement moulu, au goût

1. Mettre le lait de beurre, la feta, l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **MÉLANGER 10** secondes ou jusqu'à consistance lisse.

2. Ajouter le zeste de citron, saler et poivrer.

🌀 **REMUER 5** secondes ou jusqu'à consistance homogène.

**Servir :** avec votre salade préférée ou pour accompagner les pommes de terre.

**Conservation :** transférer dans un contenant hermétique propre. Se garde jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.

## Vinaigrette aux tomates cerises



🕒 Préparation 5 minutes

📏 Rendement 360 ml (1½ tasses)

250 g (1¾ tasse) de tomates cerises  
120 ml (½ tasse) d'huile d'olive  
1 c. à soupe de vinaigre balsamic (régulier ou blanc)  
1 petite gousse d'ail  
15 g (¼ tasse) de feuilles de basilic, tassées légèrement  
1 c. à soupe de persil plat, haché  
Sel de mer et poivre fraîchement moulu, au goût

1. Mettre les tomates, l'huile, le vinaigre, l'ail, le basilic et le persil dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **MÉLANGER 8-10** seconds ou jusqu'à consistance homogène. Saler et poivrer.

**Servir :** avec votre salade préférée.

**Conservation :** transférer dans un contenant hermétique propre et mettre au réfrigérateur. La vinaigrette se gardera jusqu'à 3 jours.





## Vinaigrette à l'orange et à la moutarde de Dijon



⌚ Préparation 10 minutes

📏 Rendement 360 ml (1½ tasse)

1 orange, zeste et chair  
1 petite échalote  
1 gousse d'ail  
2 c. à soupe de vinaigre de vin blanc  
2 c. à soupe de moutarde de Dijon  
1 c. à soupe de miel  
120 ml (½ tasse) d'huile d'olive  
Sel casher et poivre noir fraîchement moulu, au goût

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **MÉLANGER** 20-25 secondes ou jusqu'à consistance homogène.

*Servir* : avec votre salade préférée.

*Conservation* : transférer dans un contenant hermétique propre. Se garde jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

## Vinaigrette à la lime et au wasabi



⌚ Préparation 5 minutes

📏 Rendement 360 ml (1½ tasse)

2 limes, zeste et chair  
2 c. à soupe de vinaigre de riz  
80 g (¼ tasse) de pâte de wasabi  
180 ml (¾ tasse) d'huile de son de riz ou de pépins de raisin  
Sel casher et poivre noir fraîchement moulu, au goût

1. Mettre les limes, le vinaigre, le wasabi et l'huile dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **MÉLANGER** 15 secondes ou jusqu'à consistance homogène. Saler et poivrer, au goût.

*Servir* : avec votre salade préférée ou comme vinaigrette pour accompagner la salade de poulet, de thon ou de crevettes.

*Conservation* : transférer dans un contenant hermétique propre. Se garde jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.



# Épices et pâtes exotiques

Mélange d'épices marocain

Côtelettes d'agneau à la marocaine

Côtes levées à la Jamaïcaine

Mini-burgers à l'effiloché de porc

Poulet BBQ à la sauce piri-piri

Pâte de curry rouge thaï

Brochettes de crevettes au curry rouge

Steak chimichurri aux 4 herbes

## Mélange d'épices marocain



12 gousses de cardamome  
4 c. à soupe de graines de cumin  
2½ c. à soupe de graines de coriandre  
2 bâtons de cannelle, coupés en deux  
2 c. à thé de graines de fenouil  
½ c. à thé de grains de poivre noir  
½ c. à thé de quatre-épices en grains  
2 c. à thé de paprika  
1½ c. à thé de curcuma en poudre

1. Écraser légèrement les gousses de cardamome, retirer les graines et jeter les gousses.
2. Mettre tous les ingrédients, sauf le paprika et le curcuma, dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

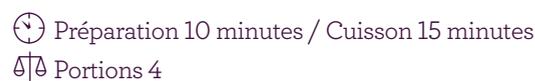
 **MOUDRE** 20–30 secondes ou jusqu'à consistance de fine chapelure. Transférer dans un bol.

3. Ajouter le paprika et le curcuma. Bien mélanger et transférer dans un contenant hermétique propre.

*Conservation :* le mélange se gardera jusqu'à 3 mois dans un endroit frais et sec.

*Truc :* saupoudrer le mélange sur l'agneau, le boeuf, le poulet ou les légumes, puis faire frire, griller au BBQ ou rôtir. Incorporer dans les ragoûts, pots-au-feu ou soupes. Ratio indicatif : 1 c. à soupe du mélange pour 450 g (1 lb) de viande, de poulet ou de légumes.

## Côtelettes d'agneau à la marocaine



1 kg (2 lb) de côtelettes d'agneau, parées  
2½ c. à soupe de mélange d'épices marocain  
Sel casher et poivre noir fraîchement moulu, au goût  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
Garniture  
Quartiers de citron

1. Mettre l'agneau dans un bol. Saupoudrer du mélange d'épices marocain et bien enrober. Saler et poivrer.



2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu élevé. Cuire l'agneau par portions, 2 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante, ou jusqu'à cuisson désirée. Transférer dans un plat à l'épreuve de la chaleur. Couvrir de papier aluminium et laisser reposer 5 minutes.
3. Pour servir : accompagner de quartiers de citron.

# Côtes levées de porc à la jamaïcaine

 Préparation 20 minutes plus 4 heures de marinage / Cuisson 2 heures  
 Portions 4-6

2 kg/4½ lb (4) petites côtes levées de dos

## Marinade sèche

2 c. à thé de romarin séché  
2 c. à thé de quatre-épices en grains  
1 bâton de cannelle  
1 c. à soupe de granules d'ail séché  
1 c. à soupe de poudre de curry  
1 c. à soupe de sel casher  
½ c. à thé de graines de moutarde jaune  
½ c. à thé de graines de moutarde brune  
30 g (4-6) piments habanero ou Scotch Bonnet, épépinés  
5 g (¼ tasse) de persil italien, tassé légèrement  
3 oignons verts, hachés grossièrement  
2 c. à thé de thym frais  
60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre de pommes  
80 ml (⅓ tasse) de jus d'orange

## Sauce Jerk jamaïcaine

½ gros oignon rouge, coupé en quartiers  
3 gousses d'ail  
1 c. à soupe d'huile végétale  
60 ml (¼ tasse) de rhum brun jamaïcain ou des Caraïbes  
1 L (1 pte) de ketchup  
2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme  
50 g (¼ tasse) de cassonade

1. Pour faire la marinade sèche : mettre le romarin, le quatre-épices, la cannelle, l'ail séché, la poudre de curry, le sel et les graines de moutarde dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 **MOUDRE 10 secondes** ou jusqu'à consistance de farine.

2. Ajouter les piments, le persil, les oignons verts, le thym, le vinaigre et le jus d'orange et fermer le couvercle.

 **PURÉE 30 secondes** ou jusqu'à consistance lisse. Si nécessaire, acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir. Réserver ¼ tasse du mélange d'épices dans un bol. Couvrir et réfrigérer.

3. Frotter les côtes levées de chaque côté avec le reste du mélange d'épices. Envelopper d'une pellicule plastique et laisser mariner 1-4 heures au réfrigérateur.

4. Préchauffer le four à 175°C (350°F). Déposer une grille légèrement huilée sur une grande lèchefrite chemisée de papier aluminium.

5. Déposer les côtes levées sur la grille. Verser délicatement 1-2 tasses d'eau dans le fond de la lèchefrite. Cuire à découvert 30 minutes, puis couvrir de papier aluminium et cuire encore 1½ heure ou jusqu'à tendreté, ajoutant de l'eau dans le fond de la lèchefrite, au besoin.

6. Pour faire la sauce Jerk : mettre l'oignon et l'ail dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 **HACHER 10 secondes** ou jusqu'à consistance grumeleuse, en raclant les parois du récipient, si nécessaire.

 **PURÉE 10-15 secondes** ou jusqu'à consistance lisse.

7. Verser le mélange dans une casserole moyenne. Laisser mijoter, partiellement à découvert, à feu moyen-élevé en remuant à l'occasion, durant 1 heure ou jusqu'à ce que le mélange soit foncé et épais. Réserver et laisser refroidir.

8. Retirer les côtes levées du four et les badigeonner chaque côté de sauce Jerk. Remettre les côtes levées sur la grille et cuire encore 10-15 minutes ou jusqu'à coloration.

**Servir :** avec le reste de la sauce Jerk.

**Truc :** la sauce Jerk et la marinade accompagnent à merveille le poulet et les fruits de mer. Les quantités et temps de cuisson peuvent varier.



## Mini-burgers à l'effiloché de porc



Préparation 15 minutes plus 4 heures de marinage / Cuisson 8 heures

Portions 10-12

2 kg (4½ lb) d'épaule de porc, coupée en 4 morceaux  
2 c. à soupe d'huile végétale  
Eau filtrée ou bouillon de poulet faible en gras, pour la cuisson  
240 ml (1 tasse) de sauce BBQ épicée (voir recette page 55)

### Garniture

Mayonnaise, jeunes pousses d'épinard, cornichons à l'aneth finement tranchés, piments jalapeno marinés, petits pains à hamburger séparés en deux et grillés

### Marinade sèche BBQ

Rendement : 170 g (1 tasse)

4 c. à soupe de paprika doux  
2 c. à soupe de flocons d'oignons séchés  
2 c. à soupe de granules d'ail séché  
1 c. à thé de grains de poivre noir  
½ c. à thé de graines de moutarde jaune  
½ c. à thé de graines de moutarde brune  
2 c. à soupe de sel casher  
½ c. à thé de poivre de Cayenne  
50 g (¼ tasse) de cassonade

1. Pour faire la marinade sèche : mettre le paprika, l'oignon séché et l'ail séché, les graines de poivre et de moutarde, le sel et le poivre de Cayenne dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 **MOUDRE** 5-10 secondes.

2. Ajouter la cassonade et fermer le couvercle.

 **MÉLANGER** 10-15 secondes.

3. Réserver 5 c. à soupe du mélange de marinade sèche. Transférer le reste dans un contenant propre, sec et hermétique. Garder la marinade dans un endroit frais et sombre, elle se conservera jusqu'à 3 mois.
4. Frotter le porc sur tous les côtés avec la marinade sèche. Envelopper d'une pellicule plastique et laisser mariner au moins 4 heures ou toute la nuit au réfrigérateur.
5. Retirer du réfrigérateur et laisser reposer 30 minutes.
6. Dans une grande poêle à frire à fond épais, chauffer l'huile à feu élevé. Cuire le porc environ 3-4 minutes de chaque côté. Transférer dans une mijoteuse et ajouter suffisamment d'eau ou de bouillon pour que le porc soit immergé à moitié.



Couvrir et cuire jusqu'à consistance tendre, 4-5 heures à HAUT ou 8-10 heures à BAS.

7. Transférer le porc dans un grand plat en céramique ou en verre et l'effilocheur à l'aide de deux fourchettes. Égoutter le jus de cuisson de la mijoteuse et en réserver 80 ml (⅓ tasse). Ajouter le jus réservé et 180 ml (¾ tasse) de sauce BBQ au porc et bien mélanger.

*Servir : sur petits pains et garnir de mayonnaise, d'épinards, de cornichons marinés, de jalapeno et de sauce BBQ.*

# Poulet BBQ à la sauce piri-piri



⌚ Préparation 10 minutes + 4 heures de marinage / Cuisson 25 minutes

🍷 Rendement 1 tasse de sauce / Portions 4

1 poulet entier de 1,5 kg (3½ lb), coupé en 8 morceaux  
60 ml (¼ tasse) de whisky  
Huile en pulvérisateur

Garniture

Quartiers de citron

Sauce piri-piri

4 longs piments rouges ou jalapenos rouges, coupés en quatre

9 piments oiseaux, équeutés

3 gousses d'ail

2 c. à thé de paprika doux

2 c. à thé de paprika fumé

1 c. à thé d'origan séché

1 c. à thé de sel casher

60 ml (¼ tasse) de jus de citron frais

180 ml (¾ tasse) d'huile d'olive

1. Faire des fentes profondes dans les morceaux de poulet et les mettre dans un sac refermable. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.
2. Pour faire la sauce piri-piri : mettre tous les ingrédients de la sauce dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **HACHER** 10 secondes et racler les parois du récipient.

🌀 **PURÉE** 20-30 secondes ou jusqu'à consistance presque lisse.

3. Transférer la moitié de la sauce piri-piri dans un contenant hermétique et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
4. Dans le mélangeur, ajouter le whisky au reste de la sauce piri-piri et fermer le couvercle.

🌀 **REMUER** 5 secondes.

5. Verser sur le poulet dans le sac. Bien sceller et remuer pour enrober. Laisser mariner durant 4 heures ou toute la nuit au réfrigérateur.
6. Chauffer un barbecue ou un gril à moyen-élevé. Vaporiser le poulet avec l'huile. Cuire environ 20-25 minutes, en tournant à l'occasion, ou jusqu'à ce qu'il soit grillé et cuit complètement.

**Servir :** avec le reste de la sauce piri-piri et accompagner de quartiers de citron.



**Truc :** pour une sauce moins piquante, égrener les piments avant de les mélanger. Pour un poulet piri-piri rôti : mettre les morceaux de poulet sur une grille huilée recouvrant une lèchefrite chemisée de papier aluminium. Cuire au four à 200°C (400°F) environ 35-40 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit parfaitement cuit.

## Pâte de curry rouge thaï

 ⌚ Préparation 25 minutes / Cuisson 5 minutes  
 Rendement 840 ml (3½ tasses)

20 piments rouges séchés de 5-7½ cm (2-3 po) de longueur

1 morceau de 4 cm (1½ po) de galangal ou de gingembre, pelé et émincé

2 tiges de citronnelle, partie blanche seulement, hachées grossièrement

14 racines de coriandre, nettoyées

1 c. à thé de pâte de crevettes rôties, facultatif (voir Truc)

10 feuilles de lime kaffir, sans tige

80 ml (⅓) d'huile de son de riz ou végétale

4 échalottes moyennes, hachées grossièrement

12 gousses d'ail

2 c. à thé de sel casher

1. Mettre les piments dans un bol résistant à la chaleur. Couvrir d'eau bouillante et laisser tremper 15 minutes ou jusqu'à ramollissement. Égoutter.

2. Mettre les piments égouttés et le reste des ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

 **MIXER** 20 secondes. Si nécessaire, acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir. Racler les parois à mi-temps.

 **MÉLANGER** 30-40 secondes ou jusqu'à consistance désirée.

**Conservation :** transférer dans un contenant en verre propre et couvrir d'un peu d'huile. La pâte se gardera 1 semaine au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur.

**Truc :** la pâte de crevettes rôties est offerte dans les marchés asiatiques.

## Brochettes de crevettes au curry rouge thaï

  ⌚ Préparation 10 minutes + 1 heure de marinage / Cuisson 5 minutes  
 Portions 4

120 ml (½ tasse) de lait de coco

80 g de pâte de curry rouge thaï

4 feuilles de lime kaffir, sans tige

680 g (1½ lb) de grosses crevettes, pelées, avec la queue

20 brochettes en bambou

Garniture

Quartiers de lime et coriandre hachée

1. Mettre le lait de coco, la pâte de curry et les feuilles de lime kaffir dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

 **PURÉE** 10 secondes ou jusqu'à consistance homogène.

2. Verser le mélange dans un bol et ajouter les crevettes. Bien remuer et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur.

3. Pendant que les crevettes marinent, faire tremper les brochettes dans un bol d'eau froide durant 30 minutes, puis égoutter.

4. Préchauffer un barbecue ou un gril à feu moyen-élevé. Enfiler les crevettes sur les brochettes et cuire par portions environ 1-2 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson complète.

**Pour servir :** transférer dans un grand plat de service. Arroser de jus de lime et garnir de coriandre hachée.



# Steak chimichurri aux 4 herbes



⌚ Préparation 10 minutes / Cuisson 15 minutes  
📏 Rendement 420 ml (1¾ tasse) / Portions 4

4 biftecks de surlonge de 225 g (8 oz)  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

## Sauce chimichurri

5 gousses d'ail, pelées  
4 oignons verts, coupés en quatre  
30 g (½ tasse) de persil italien, haché grossièrement  
20 g (½ tasse) de coriandre, hachée grossièrement  
10 g (⅓ tasse) d'origan frais  
1 tige de thym frais  
1 piment jalapeno, égrené et coupé en quatre  
2 c. à thé de flocons de piments rouges  
240 ml (1 tasse) d'huile d'olive, et un peu plus pour badigeonner les steaks  
60 ml (¼ tasse) de jus de citron  
2 c. à soupe de jus de lime  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

1. Pour faire la sauce chimichurri : mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **HACHER 15-20 secondes** ou jusqu'à consistance lisse, en raclant avec une spatule à mi-temps.

2. Transférer dans un bol. Saler et poivrer. Couvrir d'une pellicule plastique et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
3. Chauffer une grande poêle à frire ou un barbecue à feu élevé. Badigeonner légèrement les steaks avec l'huile, saler et poivrer. Cuire 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à cuisson désirée. Transférer sur une grille déposée sur un plat. Couvrir légèrement de papier aluminium et laisser reposer 5-6 minutes.

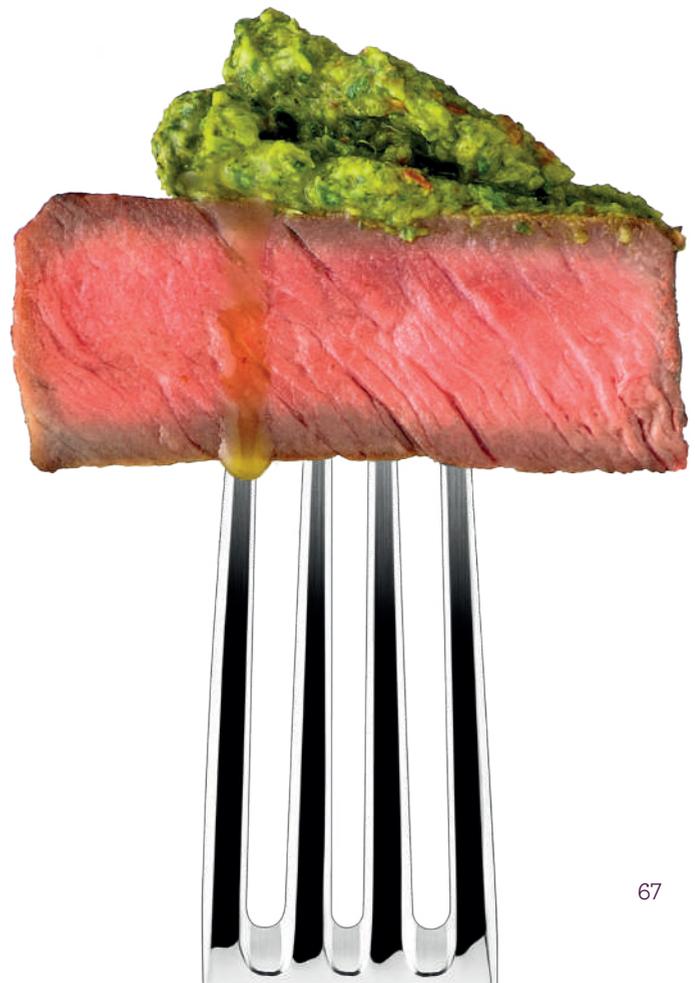
*Pour servir : répartir les steaks dans des assiettes individuelles et garnir de sauce chimichurri.*



⌚ Prep 10 minutes  
📏 Makes 240 ml (1 cup)

## Chimichurri Sauce

3 garlic cloves, peeled  
2 green onions, quartered  
150 g (½ cup) coarsely chopped Italian parsley leaves  
10 g (¼ cup) coarsely chopped cilantro leaves  
5 g (3 tablespoons) fresh oregano leaves  
1 sprig fresh thyme leaves  
½ jalapeno pepper, seeded, quartered  
1 teaspoon red chili flakes  
120 ml (½ cup) olive oil, plus extra to brush steaks  
2 tablespoons lemon juice  
1 tablespoon lime juice





# Double trempette

Dukkah aux pistaches et aux noisettes

Pesto à la roquette

Houmous aux poivrons grillés

Vinaigrette épicée aux noix de cajou

Vinaigrette à la feta, au jalapeno et à l'avocat

Trempette aux carottes et à la coriandre

## Dukkah aux pistaches et aux noisettes



⌚ Préparation 15 minutes / Cuisson 15 minutes

⚖ Rendement 200 g (1 tasse)

75 g (½ tasse) de pistaches  
75 g (½ tasse) de noisettes  
30 g (¼ tasse) de graines de sésame  
2 c. à soupe de graines de coriandre  
2 c. à soupe de graines de cumin  
¼ c. à thé de grains de poivre noir  
1 c. à thé de sel casher

### Garniture

Huile d'olive extra vierge, tranches de pain crouté

1. Préchauffer le four à 175°C (350°F).
2. Mettre les noix sur une grande plaque de cuisson. Rôtir 3-5 minutes ou jusqu'à coloration dorée. Transférer sur un torchon propre et frotter (avec le torchon) pour enlever le plus de peau possible. Transférer dans un bol et laisser refroidir.
3. Mettre les noix dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **HACHER** 3-5 secondes ou jusqu'à consistance de farine, puis remettre dans le bol.

4. Chauffer une poêle à frire à feu moyen. Ajouter les graines de sésame et cuire, en remuant à l'occasion, durant 2 minutes ou jusqu'à légèrement grillées. Ajouter au mélange de noix dans le mélangeur.
5. Mettre les graines de coriandre et de cumin et les grains de poivre dans la poêle. Cuire, en remuant à l'occasion, durant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'un parfum s'en émane et que les graines commencent à éclater. Réserver et laisser refroidir.
6. Mettre les épices et le sel dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **MOUDRE** 20-30 seconds ou jusqu'à texture de farine. Ajouter au mélange de graines de sésame et remuer pour mélanger.

*Pour servir :* mettre la dukkah et l'huile d'olive extra vierge dans des bols séparés. Servir avec du pain.

*Conservation :* transférer dans un contenant hermétique et mettre dans un endroit frais et sombre ou au réfrigérateur où elle se gardera jusqu'à 2 mois.



⌚ Préparation 15 minutes / Cuisson 15 minutes

⚖ Rendement 150 g (¾ tasse)

50 g (⅓ tasse) de pistaches  
50 g (⅓ tasse) de noisettes  
2 c. à soupe de graines de sésame  
1 c. à soupe de graines de coriandre  
1 c. à soupe de graines de cumin  
¼ c. à thé de grains de poivre noir  
½ c. à thé de sel casher



## Pesto à la roquette



🕒 Préparation 10 minutes

📏 Rendement 280 g (1 tasse)

100 g (4 tasses) de jeunes pousses de roquette  
25 g (1/8 tasse) de parmesan finement râpé  
45 g (1/8 tasse) de noix de pin, grillées  
2 gousses d'ail  
120 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive, et un peu plus pour recouvrir le pesto  
2 c. à soupe de jus de citron  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

### Garniture

Pain lavash, baguette grillée ou crudités

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **HACHER 20-30 secondes** ou jusqu'à consistance presque lisse, en raclant les parois du récipient, si nécessaire. Saler et poivrer, au goût.

**Pour servir:** transférer dans un bol de service et accompagner de pain lavash, de crudités ou de morceaux de pain lavash.

**Conservation :** verser un peu d'huile d'olive sur le pesto pour prévenir l'oxydation. Mettre dans un contenant hermétique, il se gardera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

**Truc:** ce pesto se mélange à merveille aux pâtes chaudes. Pour un pesto au basilic, remplacer la roquette par du basilic.





## Houmous aux poivrons rouges grillés



⌚ Préparation 15 minutes / Cuisson 20 minutes  
⚖ Rendement 1 kg (4 tasses)

2 poivrons rouges  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 boîtes de 440 g (15,5 oz) de pois chiches, égouttés et rincés  
2 gousses d'ail  
Jus d'un citron  
2 c. à soupe d'eau  
¼ tasse de tahini  
1 c. à thé de poudre de cumin  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

### Garniture

Graines de cumin grillées, pain pita

1. Frotter les poivrons avec ½ c. à soupe d'huile. Cuire sur un barbecue ou sous le gril, en les tournant régulièrement, environ 20 minutes.
2. Transférer dans un bol résistant à la chaleur, couvrir et réserver pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et tiédis. Peler et égrener.
3. Mettre les poivrons et le reste des ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **HACHER** 15 secondes.

🌀 **PURÉE** 15 secondes ou jusqu'à consistance désirée.  
Si nécessaire, acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir. Saler et poivrer.

**Pour servir :** transférer dans un bol de service, saupoudrer de graines de cumin et accompagner de pain pita.

**Truc :** si le houmous est trop épais, l'allonger avec un peu d'eau.



⌚ Préparation 15 minutes / Cuisson 20 minutes  
⚖ Rendement 500 g (2 tasses)

1 poivron rouge  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 boîte de 440 g (15,5 oz) de pois chiches, égouttés et rincés  
1 gousse d'ail  
Jus de ½ citron  
1 c. à soupe d'eau  
2 c. à soupe de tahini  
½ c. à thé de poudre de cumin  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

### Garniture

Graines de cumin grillées, pain pita



## Trempepette épicée aux noix de cajou



⌚ Préparation 10 minutes plus 4 heures de trempage

⚖ Rendement 700 g (3 tasses)

300 g (1¼ tasses) de noix de cajou non salées, grillées  
2 gousses d'ail, pelées  
2 c. à soupe de graines de sésame  
160 ml (⅔ tasse) de lait de coco  
80 ml (⅓ tasse) de jus de citron  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
½ c. à thé de poivre de Cayenne  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

### Garniture

Poivre de Cayenne, tortillas, bâtonnets de concombre et de carotte



⌚ Préparation 10 minutes plus 4 heures de trempage

⚖ Rendement 350 g (1½ tasse)

150 g (2¼ tasses) de noix de cajou non salées, grillées  
1 gousse d'ail, pelée  
1 c. à soupe de graines de sésame  
80 ml (⅓ tasse) de lait de coco  
60 ml (¼ tasse) de jus de citron  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
¼ c. à thé de poivre de Cayenne  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

### Garniture

Poivre de Cayenne, tortillas, bâtonnets de concombre et de carotte

1. Mettre les noix de cajou dans un bol en verre ou en céramique. Couvrir d'eau froide et sceller avec une pellicule plastique. Laisser tremper au réfrigérateur durant 4 heures ou toute la nuit. (Plus les noix tremperont longtemps, plus la trempepette sera crémeuse).
2. Égoutter les noix de cajou et les mettre dans le mélangeur. Mettre le reste des ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **MIXER** 15 secondes.

🌀 **HACHER** 20–30 secondes ou jusqu'à consistance lisse. Saler et poivrer.

*Pour servir* : transférer dans un bol de service et saupoudrer de poivre de Cayenne. Servir avec des tortillas et des bâtonnets de concombre et de carotte.

## Trempe à la feta, au jalapeno et à l'avocat



🕒 Préparation 10 minutes

📏 Rendement 800 g (4½ tasses)

1 petit oignon rouge, coupé en quatre, et un peu plus pour garnir

4 piments jalapeno, égrenés

2 avocats, pelés et dénoyautés

340 g (¾ lb) de fromage feta

60 ml (¼ tasse) de jus de lime

1 gousse d'ail

Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

Garniture

Tortillas

1. Mettre l'oignon et les jalapenos dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **HACHER** 8 secondes ou jusqu'à ce que le tout soit bien haché.

2. Ajouter le reste des ingrédients et fermer le couvercle.

🌀 **HACHER** 15 secondes. Acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir.

🌀 **MIXER** 20–30 secondes ou jusqu'à consistance lisse. Acheminer les ingrédients vers les lames à l'aide du poussoir. Saler et poivrer.

*Pour servir :* transférer dans un bol de service. Garnir de coriandre et accompagner de tortillas.



## Trempepette épicée aux carottes et à la coriandre



⌚ Préparation 15 minutes plus 1 heure pour refroidir

⚖ Rendement 750 g (2½ tasses)

3 carottes moyennes, pelées et hachées grossièrement  
180 ml (¾ tasse) d'eau  
75 g (¼ tasse) de tahini  
60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive  
2 c. à soupe de jus de citron  
1 petite échalote, pelée et coupée en quatre  
2 dattes, dénoyautées  
1 morceau de gingembre frais de 1¼ cm (¾ po), pelé et tranché  
1½ c. à thé de poudre de cumin  
1 c. à thé de garam masala  
15 g (½ tasse) de coriandre  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût

1. Mettre les carottes et l'eau dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **HACHER** 15 secondes. Racler les parois du récipient.

🌀 **PURÉE** 15 secondes ou jusqu'à consistance homogène. Racler les parois du récipient.

2. Ajouter le tahini, l'huile d'olive, le jus de citron, les dattes, le gingembre, le cumin et le garam masala.

🌀 **HACHER** 20 secondes ou jusqu'à consistance lisse.

3. Ajouter la coriandre, saler et poivrer.

🌀 **HACHER** 5 secondes ou jusqu'à consistance grumeleuse.

*Pour servir* : transférer dans un bol de service, couvrir et laisser refroidir au moins 1 heure avant de servir.



⌚ Préparation 15 minutes plus 1 heure pour refroidir

⚖ Rendement 450 g (1½ tasses)

1 carotte moyenne, pelée et hachée grossièrement  
80 ml (⅓ tasse) d'eau  
37 g (2 c. à soupe) de tahini  
1 c. à soupe d'huile d'olive  
1 c. à soupe de jus de citron  
½ petite échalote, pelée et coupée en quatre  
1 datte, dénoyautée  
1 morceau de gingembre frais de 1¼ cm (¾ po), pelé et tranché  
1 c. à thé de poudre de cumin  
½ c. à thé de garam masala  
8 g (¼ tasse) de coriandre  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût



# Cocktails explosifs

Whisky Sour à l'orange sanguine

Caprioskas aux fraises et aux grenades

Mai Tai au melon d'eau

Margarita au concombre et au jalapeno

Punch Pacific Island

Crush aux pêches et aux limes

Spritzer aux agrumes et aux canneberges



## Whisky Sour à l'orange sanguine



⌚ Préparation 15 minutes

📏 Rendement 1,5 L (50 oz)



⌚ Préparation 10 minutes

📏 Rendement 700 ml (24 oz)

4 grosses oranges sanguines, pelées, coupées en deux et épépinées

2 limes, pelées

160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de whisky

60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de sirop blanc

12-14 gouttes d'Angostura

15 glaçons

2 grosses oranges sanguines, pelées, coupées en deux et épépinées

1 lime, pelée

80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de whisky

2 c. à soupe de sirop blanc

6-8 gouttes d'Angostura

8 glaçons

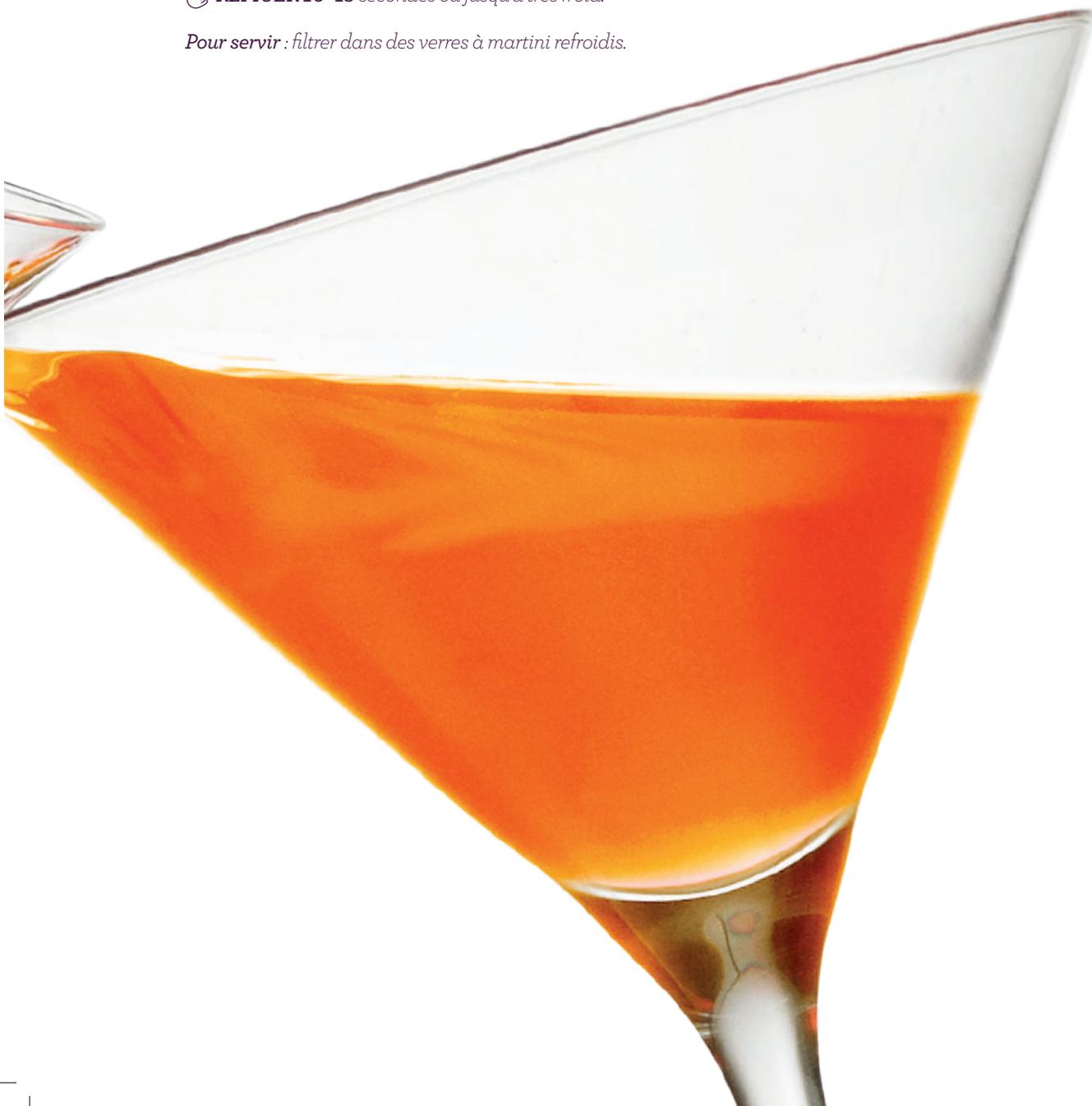
1. Mettre les oranges, la lime, le whisky, le sirop et l'Angostura dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **MÉLANGER** 30 secondes. Racler les parois du récipient.

2. Ajouter les glaçons et fermer le couvercle.

🌀 **REMUER** 10-15 secondes ou jusqu'à très froid.

*Pour servir : filtrer dans des verres à martini refroidis.*





## Mai Tai au melon d'eau



⌚ Préparation 10 minutes  
📏 Rendement 1,5 L (50 oz)

800 g (4 $\frac{2}{3}$  tasses) de cubes de melon d'eau  
2 oranges, pelées et coupées en deux  
160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de jus d'ananas refroidi  
60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de rhum blanc  
60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de triple sec  
1 c. à thé de grenadine

### Garniture

Glaçons et pointes de melon d'eau

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser les lames.

🌀 **PURÉE** 15 secondes ou jusqu'à consistance lisse.

*Pour servir : filtrer dans des verres remplis de glace et garnir de pointes de melon d'eau.*



⌚ Préparation 10 minutes  
📏 Rendement 700ml (24 ounces)

400 g (2 $\frac{1}{3}$  tasses) de cubes de melon d'eau  
1 orange, pelée et coupée en deux  
80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de jus d'ananas refroidi  
2 c. à soupe de rhum blanc  
2 c. à soupe de triple sec  
 $\frac{1}{2}$  c. à thé de grenadine

## Caprioska aux fraises et à la grenade



⌚ Préparation 10 minutes  
📏 Rendement 1,5 L (50 oz)

12 fraises, équeutées  
6 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) ou 20 feuilles de menthe  
160 ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de vodka  
800 ml (3 $\frac{1}{3}$  tasses) de jus de grenade, refroidi

### Garniture

Glaçons

1. Mettre les fraises, la menthe et le sucre dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **HACHER** 2-3 secondes ou jusqu'à consistance grumeleuse.

2. Ajouter la vodka et le jus de grenade.

🌀 **REMUER** 4-5 secondes pour mélanger.

*Pour servir : verser dans des verres remplis de glace.*



⌚ Préparation 10 minutes  
📏 Rendement 700 ml (24 oz)

6 fraises, équeutées  
15 feuilles de menthe  
50g ( $\frac{1}{4}$  tasse) de sucre  
80 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) de vodka  
400 ml (1 $\frac{1}{3}$  tasse) de jus de grenade, refroidi



## Margarita au concombre et au jalapeno



⌚ Préparation 10 minutes  
🍹 Rendement 1,5 L (50 oz)

4 concombres libanais, hachés grossièrement  
1 piment jalapeno, coupé en deux et égrené  
15 feuilles de menthe  
240 ml (1 tasse) d'eau  
120 ml (½ tasse) de jus de lime  
160 ml (⅔ tasse) de sirop blanc  
160 ml (⅔ tasse) de tequila

Garniture  
Tranches de lime et de concombre

1. Mettre les concombres, le jalapeno, la menthe et l'eau dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **PURÉÉ** 15 secondes ou jusqu'à consistance lisse.

2. Filtrer le mélange dans un bol ou un pichet.
3. Mettre le jus filtré, le jus de lime, le sirop blanc et la tequila dans le mélangeur et fermer le couvercle.

🌀 **MÉLANGER** 10 secondes ou jusqu'à consistance homogène.

*Pour servir : garnir de tranches de lime et de concombre.*



⌚ Préparation 10 minutes  
🍹 Rendement 700 ml (24 oz)

2 concombres libanais, hachés grossièrement  
½ piment jalapeno, coupé en deux et égrené  
8 feuilles de menthe  
120 ml (1 tasse) d'eau  
60 ml (½ tasse) de jus de lime  
80 ml (⅔ tasse) de sirop blanc  
80 ml (⅔ tasse) de tequila



## Punch Pacific Island



⌚ Préparation 10 minutes  
🍹 Rendement 1,5 L (50 oz)

200 g (1½ tasse) de mangue surgelée hachée  
1 lime, pelée  
6 g (½ tasse) ou 20 feuilles de menthe  
1 boîte de 260 g (1½ tasse) de litchis, égouttés  
1 morceau de gingembre de 2 cm (1 po), pelé et haché  
240 ml (1 tasse) de jus d'ananas, refroidi  
160 ml (⅔ tasse) de rhum  
60 ml (¼ tasse) de pulpe de fruit de la passion  
240 ml (1 tasse) d'eau minérale, refroidie

Garniture  
Glaçons

1. Mettre la mangue, la lime, la menthe, les litchis, le gingembre, le jus d'ananas et le rhum dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **MÉLANGER** 30 seconds ou jusqu'à consistance lisse.

*Pour servir : verser le mélange dans un bol à punch de 2 L (½ gallon) ou un pichet. Ajouter la pulpe de fruit de la passion, l'eau minérale et la glace. Remuer.*



⌚ Préparation 10 minutes  
🍹 Rendement 700 ml (24 oz)

100 g (1½ tasse) de mangue surgelée, hachée  
½ lime, pelée  
3 g (¼ tasse) ou 10 feuilles de menthe  
130 g (¾ tasse) de litchis, égouttés  
1 morceau de gingembre de 1 cm (½ po), pelé et haché  
120 ml (½ tasse) de jus d'ananas, refroidi  
80 ml (⅔ tasse) de rhum  
2 c. à soupe de pulpe de fruit de la passion  
120 ml (½ tasse) d'eau minérale, refroidie



## Frappé à la pêche et à la lime



⌚ Préparation 10 minutes

📏 Rendement 1,5 L (50 oz)

3 grosses pêches jaunes, coupées en deux  
1 lime, pelée et coupée en deux  
14 glaçons  
160 ml (2/3 tasse) de rhum blanc  
50 g (1/4 tasse) de sucre brut

Garniture

Tranches de lime

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

👉 *SMOOTHIE VERT* jusqu'à la fin du programme ou jusqu'à consistance lisse.

*Pour servir* : verser le mélange dans des verres refroidis et garnir de tranches de lime.



⌚ Préparation 10 minutes

📏 Rendement 700 ml (24 oz)

1 1/2 grosse pêche jaune, coupée en deux  
1/2 lime, pelée et coupée en deux  
7 glaçons  
80 ml (1/3 tasse) de rhum blanc  
2 c. à soupe de sucre brut



## Spritzer au citron et à la canneberge



⌚ Préparation 10 minutes  
📏 Rendement 1.5 L (50 oz)

2 pamplemousses rouges, pelés, coupés en quartiers et épépinés  
2 oranges, pelées et coupées en quartiers  
320 ml (1 $\frac{1}{3}$  tasse) de jus de canneberge refroidi  
120 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de vodka  
2 c. à soupe de sucre

Garniture  
Glaçons

1. Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle, ou dans le gobelet-mélangeur personnel et sécuriser l'assemblage de lames.

🌀 **MÉLANGER** 20–30 seconds ou jusqu'à consistance lisse.

*Pour servir:* filtrer dans des verres refroidis et garnir de glaçons.



⌚ Préparation 10 minutes  
📏 Rendement 700 ml (24 oz)

1 pamplemousse rouge, pelé, coupé en quartiers et épépiné  
1 orange, pelée et coupée en quartiers  
160ml ( $\frac{2}{3}$  tasse) de jus de canneberge refroidi  
60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de vodka  
1 c. à soupe de sucre



