

# Carnet de recettes



**nutribullet**  
RX

# nutribullet

RX<sup>®</sup>



CARNET DE RECETTES

CARNET DE RECETTES



Test. **12**

Rouge. **37**

Orange. **46**

Jaune. **57**

Vert. **68**

Bleu. **79**





# CONTENU.

- 08 INTRODUCTION
- 12 TEST
- 32 ÉVALUATION
- 35 GUIDE DES COULEURS
- 37 ROUGE
- 46 ORANGE
- 57 JAUNE
- 68 VERT
- 79 BLEU
- 88 AUTRES RECETTES
  - 91 BLASTS SAVOUREUX
  - 100 BLASTS LÉGERS
- 112 SOUPERBLASTS
  - 125 SOUPES SAVOUREUSES
- 136 BEURRE DE NOIX
- 146 SUPERALIMENTATION







## **NutriBullet RX: Notre extracteur de nutriments performant**

Avec une puissance de 1700 W, une lame d'extraction précise, des récipients de grande capacité, une fonction de chauffage pour les soupes et les liquides chauds et sa technologie Smart, le NutriBullet RX ouvre un tout nouveau

monde de possibilités dans votre cuisine. La lame, la tasse et la cruche ont été conçues pour être utilisées ensemble et pour une extraction optimale des nutriments qui transforme les aliments ordinaires en super-aliments. Que ce soit un smoothie pour le petit-déjeuner ou une délicieuse soupe savoureuse pour le dîner, tout est possible avec le NutriBullet

RX. La technologie NutriBullet RX Smart dispose de 2 programmes intelligents : un pour les smoothies riches en nutriments et un pour les soupes. Pas besoin de tâtonner ni de deviner, créez un délicieux repas simplement en appuyant sur un bouton !

## **Nutriblast RX: LE MEILLEUR DE SON GENRE**

Le NutriBullet Rx surpasse ses concurrents en matière d'extraction de nutriments à partir de végétaux, ce qui fait du NutriBlast Rx, une délicieuse boisson mixée à base de légumes et de fruits, l'un des repas les plus riches en nutriments ! En préparant un délicieux smoothie avec votre NutriBullet Rx, vous pouvez transformer et consommer en un clin d'œil un éventail coloré de légumes, de fruits et d'autres super-aliments en une boisson pratique, digeste et délicieuse !

## **NOUS VOUS PRÉSENTONS : LE SOUPERBLAST**

En plus de sa puissance, le NutriBullet Rx dispose d'un cycle de chauffage de 7 minutes qui transforme vos fruits, légumes, noix, graines et épices préférés en délicieux SouperBlasts chauds. En termes de goût et de consistance, les SouperBlasts peuvent être comparés à des soupes en purée, mais ils contiennent en plus la force des nutriments décomposés.

Il suffit de placer vos ingrédients dans la cruche SouperBlast, qui dispose d'un couvercle avec aération, et d'appuyer sur le bouton G pour activer le cycle de chauffage. En sept minutes, plusieurs portions de votre SouperBlast chaud et délicieux sont prêtes à être dégustées.

# Vitalité.

**L'ALIMENTATION EST CERTES UN SUJET COMPLEXE, mais la nature nous fournit une grande partie des informations nécessaires pour choisir individuellement les fruits et légumes qui nous permettent de nous sentir en meilleure forme et tout simplement mieux dans notre corps. Le plus simple est de reconnaître un nutriment particulier inclus dans un produit végétal à partir de sa couleur.**

Notre corps et notre esprit associent naturellement les aliments de différentes couleurs à certains nutriments dont nous avons besoin pour nous sentir bien : vous est-il déjà arrivé d'avoir envie d'oranges, de jus d'orange ou de carottes lorsque vous avez eu l'impression de vous enrhummer ? Cela est dû en partie à la vitamine C et aux caroténoïdes, des nutriments qui soutiennent le système immunitaire. Votre corps réclame-t-il des jus verts et de la salade le lendemain d'une nuit arrosée ? La couleur verte suggère que les aliments contiennent des nutriments nettoyeurs et détoxifiants dont votre corps a besoin pour retrouver son équilibre.

Le NutriBullet Rx vous permet d'acquérir une compréhension plus approfondie du spectre des couleurs de la nature et des nutriments auxquels chaque couleur renvoie. En étant capable de reconnaître les vitamines et les minéraux indiqués par une coloration particulière des fruits et des légumes, et en apprenant à connaître les systèmes et le fonctionnement du corps qui soutiennent ces nutriments, vous pouvez choisir de manière éclairée les aliments qui conviennent pour répondre à vos besoins individuels en matière de santé. Dans la section suivante, vous trouverez le test des couleurs NutriBullet Rx. Ce quiz comprend de nombreuses questions qui vous permettront de déterminer les couleurs ou les aliments les mieux adaptés à votre corps.





LES ALIMENTS PEUVENT GÉNÉRALEMENT ÊTRE DIVISÉS DANS LES CATÉGORIES SUIVANTES :

**Rouge.**  
anti-âge

**Orange.**  
système immunitaire

**Jaune.**  
anti-inflammatoire

**Vert.**  
boissons détox

**Bleu.**  
alimentation pour le cerveau

## REMARQUE

les couleurs des aliments correspondent généralement à leur catégorie de couleur, mais dans chaque catégorie se trouvent quelques aliments qui correspondent aux avantages de leur groupe respectif, mais qui ont une couleur différente.

Les avocats, par exemple, sont classés dans la catégorie « Bleu - Nourriture pour le cerveau » malgré leur couleur verte, car ils ont une teneur exceptionnellement élevée en acides gras sains, dont il a été démontré qu'ils avaient un effet positif sur le bon fonctionnement du cerveau.

**Pour obtenir une liste complète des catégories, des effets associés sur le corps, des aliments recommandés et des recettes délicieuses, consultez notre section couleurs en page 35.**

Complétez notre test de couleurs NutriBullet Rx et découvrez les couleurs à partir desquelles vous devriez mixer vos smoothies et vos SouperBlasts pour répondre à vos besoins individuels

# Le test couleur NutriBullet.

**01**

Pour chaque question, entourez les points que vous obtenez.

**02**

Additionnez vos points pour chaque catégorie de couleur et lisez l'évaluation à la page XX pour savoir quelle(s) catégorie(s) de couleur est/sont la(les) plus adaptée(s) à votre corps ! Poursuivez ensuite votre lecture de votre catégorie de couleur recommandée et découvrez comment mixer vos smoothies et SuperBlasts pour répondre à vos besoins !

## 01 VEUILLEZ SAISIR VOTRE SEXE.

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Homme					
<input type="radio"/> Femme					

## 02 QUEL ÂGE AVEZ-VOUS ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Mois de 21 ans					
<input type="radio"/> 22-34					
<input type="radio"/> 35-44	<b>5</b>				
<input type="radio"/> 45-54	<b>10</b>				
<input type="radio"/> 55-64	<b>15</b>				
<input type="radio"/> 65+	<b>15</b>				

## 03 À QUELLE FRÉQUENCE BUVEZ-VOUS DE L'ALCOOL ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					
<input type="radio"/> Parfois				<b>5</b>	
<input type="radio"/> Souvent	<b>5</b>			<b>10</b>	
<input type="radio"/> Tous les jours	<b>10</b>			<b>20</b>	

## 04 FUMEZ-VOUS

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Je n'ai jamais fumé					
<input type="radio"/> Je suis un ancien fumeur	10			10	10
<input type="radio"/> Je suis fumeur	20			20	20

## 05 À QUELLE FRÉQUENCE VOUS SENTEZ-VOUS STRESSÉ(E) ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					5
<input type="radio"/> Parfois	5				10
<input type="radio"/> Souvent	10				15
<input type="radio"/> Tous les jours	20				20

## 06 À QUELLE FRÉQUENCE VOUS SENTEZ-VOUS ABATTU(E), DÉPRIMÉ(E) OU DÉSESPÉRÉ(E) ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					5
<input type="radio"/> Parfois					10
<input type="radio"/> Souvent	5				15
<input type="radio"/> Tous les jours	10				20

## 07 DORMEZ-VOUS MAL ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					
<input type="radio"/> Parfois	5				5
<input type="radio"/> Souvent	10		5		10
<input type="radio"/> Tous les jours	20		10		15

## 08 VOUS A-T-ON DÉJÀ DIAGNOSTIQUÉ DES MIGRAINES ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Oui			10		20
<input type="radio"/> Non					

## 09 À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS MAL À LA TÊTE ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5		5
<input type="radio"/> Parfois			10		10
<input type="radio"/> Souvent			15		15
<input type="radio"/> Tous les jours			20		20

**10** À QUELLE FRÉQUENCE PRENEZ-VOUS DES MÉDICAMENTS CONTRE LES MAUX DE TÊTE ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais				10	
<input type="radio"/> Rarement				15	
<input type="radio"/> Parfois				20	
<input type="radio"/> Souvent					
<input type="radio"/> Tous les jours					

**11** ÉPROUVEZ-VOUS DES DOULEURS QUI VOUS EMPÊCHENT D'EFFECTUER DES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES TELLES QUE CUISINER, NETTOYER OU VOUS HABILLER ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5		5
<input type="radio"/> Parfois			10		10
<input type="radio"/> Souvent			15		15
<input type="radio"/> Tous les jours			20		20

12

**AU COURS DU DERNIER MOIS, AVEZ-VOUS SOUFFERT DE FATIGUE INTENSE, DE RAIDEURS MUSCULAIRES, DE DOULEURS ARTICULAIRES, DE SENSIBILITÉ OU DE SENTIMENTS DE DÉPRESSION SANS RAISON APPARENTE ?**

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5		5
<input type="radio"/> Parfois			10		10
<input type="radio"/> Souvent			15		15
<input type="radio"/> Tous les jours			20		20

14

**COMBIEN DE POIDS SOUHAITEZ-VOUS PERDRE ?**

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Aucun					
<input type="radio"/> 0,5 - 2,4 kg				5	
<input type="radio"/> 2,5 - 9 kg			5	10	
<input type="radio"/> 9,5 - 22,5 kg			10	15	
<input type="radio"/> 23 - 45 kg			15	20	
<input type="radio"/> Plus de 45 kg			20	25	



## 14 QUELLE QUANTITÉ DE FRUITS CRUS ET NON TRANSFORMÉS CONSOMMEZ-VOUS QUOTIDIENNEMENT ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Je mange des fruits plusieurs fois par jour.		5			
<input type="radio"/> Je mange des fruits plusieurs fois par semaine.		10			
<input type="radio"/> Je mange rarement des fruits.	10	15			
<input type="radio"/> Je ne mange jamais de fruits.	20	20			

## 15 QUELLE QUANTITÉ DE LÉGUMES CRUS ET NON TRANSFORMÉS CONSOMMEZ-VOUS QUOTIDIENNEMENT ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Je mange des légumes plusieurs fois par jour.		5			
<input type="radio"/> Je mange des légumes plusieurs fois par semaine.		10	5		
<input type="radio"/> Je mange rarement des légumes.	10	15	10		
<input type="radio"/> Je ne mange jamais de légumes.	20	20	15		

## 16 À QUELLE FRÉQUENCE FAITES-VOUS DU SPORT ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais	20	10	10		
<input type="radio"/> Rarement	15	5	5		
<input type="radio"/> Parfois	10				
<input type="radio"/> Souvent	5	5	5		
<input type="radio"/> Tous les jours		10	10		

## 17 À QUELLE FRÉQUENCE SOUFFREZ-VOUS D'ESSOUFFLEMENT ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					
<input type="radio"/> Parfois			5		
<input type="radio"/> Souvent			10		
<input type="radio"/> Tous les jours			15		

## 18 À QUELLE FRÉQUENCE N'ARRIVEZ-VOUS PAS À VOUS REPOSER LE SOIR DANS VOTRE LIT ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					
<input type="radio"/> Parfois		5		5	5
<input type="radio"/> Souvent		10		10	10
<input type="radio"/> Tous les jours		20		15	15

## 19 J'AI BESOIN DE \_\_\_\_\_, POUR S'ENDORMIR.

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Moins de 30 minutes.					5
<input type="radio"/> Entre 30 minutes et 1 heure.				5	10
<input type="radio"/> Entre 1 et 2 heures.				10	15
<input type="radio"/> Entre 2 et 3 heures.				15	20
<input type="radio"/> Plus de 3 heures.				20	25

## 20 VOUS A-T-ON DÉJÀ DIAGNOSTIQUÉ UN TROUBLE DU SOMMEIL ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Oui	5	5			10
<input type="radio"/> Non					

## 21 ÊTES-VOUS FATIGUÉ(E), SOMNOLENT(E) ET SANS ÉNERGIE LORSQUE VOUS VOUS RÉVEILLEZ ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Pas du tout d'accord.					
<input type="radio"/> Pas d'accord.					
<input type="radio"/> Sans opinion.					
<input type="radio"/> D'accord.		5		10	5
<input type="radio"/> Absolument pas d'accord.		20		20	10

## 22 UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE IMMÉDIATE SOUFFRE-T-IL DE DIABÈTE DE TYPE 1 OU DE TYPE 2 ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Oui	20	5	10		
<input type="radio"/> Non					
<input type="radio"/> Je ne sais pas	10	5	5		

## 23 AVEZ-VOUS DÉJÀ REÇU UN DIAGNOSTIC D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Oui	20			20	
<input type="radio"/> Nein					
<input type="radio"/> Je ne sais pas	10			10	

**24** AVEZ-VOUS VÉCU RÉCEMMENT L'UN DES ÉVÉNEMENTS SUIVANTS ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Grande soif.	5		5		
<input type="radio"/> Grande faim.	5		5		
<input type="radio"/> Forte envie d'uriner.	5				
<input type="radio"/> Fatigue ou faiblesse soudaine.	5		5		
<input type="radio"/> Perte de poids soudaine.	5		5		
<input type="radio"/> Aucune de ces réponses.					

**25** À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS DES SAUTES D'HUMEUR SÉVÈRES ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					5
<input type="radio"/> Parfois				5	10
<input type="radio"/> Souvent				10	15
<input type="radio"/> Tous les jours				15	20

# Pour les femmes.

## 26 À QUELLE FRÉQUENCE SOUFFREZ-VOUS DE BOUFFÉES DE CHALEUR OU DE SUEURS NOCTURNES ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					
<input type="radio"/> Parfois	10				
<input type="radio"/> Souvent	15				
<input type="radio"/> Tous les jours	20				

## 27 SOUFFREZ-VOUS DE SYMPTÔMES DOULOUREUX DU SYNDROME PRÉMENSTRUEL ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5		
<input type="radio"/> Parfois			10	5	5
<input type="radio"/> Souvent			15	10	10
<input type="radio"/> Tous les jours			20	15	15

## 28 À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS ENVIE DE SUCRE ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement				5	
<input type="radio"/> Parfois				10	
<input type="radio"/> Souvent				15	
<input type="radio"/> Tous les jours				20	

# Pour les hommes.

## 29 À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS ENVIE DE SUCRE ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement				5	
<input type="radio"/> Parfois				10	
<input type="radio"/> Souvent				15	
<input type="radio"/> Tous les jours				20	

## 30 AU COURS DES 4 DERNIERS MOIS, VOTRE LIBIDO A-T-ELLE ÉTÉ PLUS FAIBLE QUE D'HABITUDE ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Non				5	10
<input type="radio"/> Oui					
<input type="radio"/> Je ne sais pas					5

Nur diese beiden Fragen gelten ausschließlich für Männer.  
Die übrigen Fragen gelten sowohl für Männer als auch für Frauen.

### 31 QUEL EST VOTRE TAUX DE CHOLESTÉROL LDL ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Inférieur à 70 mg/dL					
<input type="radio"/> 71-100 mg/dL	<b>5</b>				
<input type="radio"/> 101-129 mg/dL	<b>10</b>				
<input type="radio"/> 130-159 mg/dL	<b>15</b>				
<input type="radio"/> Plus de 160 mg/dL	<b>20</b>				
<input type="radio"/> Je ne sais pas	<b>10</b>				

### 32 QUELLE EST VOTRE TENSION ARTÉRIELLE ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Moins de 120 sur 80					
<input type="radio"/> 120-139 sur 80-89	<b>10</b>		<b>5</b>		
<input type="radio"/> 140-159 sur 90-99	<b>15</b>		<b>10</b>		
<input type="radio"/> 160 et plus sur 100 et plus	<b>20</b>		<b>15</b>		
<input type="radio"/> Je ne sais pas	<b>5</b>		<b>5</b>		



**33** AVEZ-VOUS DÉJÀ FAIT UNE CRISE CARDIAQUE OU UN ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Oui	20		10		10
<input type="radio"/> Non					
<input type="radio"/> Je ne sais pas					

**34** COMBIEN DE PORTIONS DE VIANDE ROUGE OU DE VIANDE TRANSFORMÉE (NOTAMMENT DE BŒUF, DE PORC ET DE CHARCUTERIE) MANGEZ-VOUS PAR SEMAINE ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> 1 portion ou moins					
<input type="radio"/> 2 portions	5				5
<input type="radio"/> 3 portions	10				10
<input type="radio"/> 4 portions	15				15
<input type="radio"/> 5 portions ou plus	20				20

**35** À QUELLE FRÉQUENCE PRENEZ-VOUS DE L'ASPIRINE, DE L'IBUPROFÈNE OU UN AUTRE MÉDICAMENT POUR SOULAGER LA DOULEUR ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5	5	
<input type="radio"/> Parfois			10	10	
<input type="radio"/> Souvent			15	15	
<input type="radio"/> Tous les jours			20	20	

### 36 LES ACTIVITÉS QUI ME PLAISAIENT AUPARAVANT (SE PROMENER, FAIRE DU SHOPPING, FAIRE LE MÉNAGE, ETC.)

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Pas du tout d'accord.					
<input type="radio"/> Pas d'accord.					
<input type="radio"/> Sans opinion.					
<input type="radio"/> D'accord.		10	10		
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord.		15	20		

### 37 J'AI DES DOULEURS OU DES GONFLEMENTS SUR UNE OU PLUSIEURS ARTICULATIONS.

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Pas du tout d'accord.					
<input type="radio"/> Pas d'accord.					
<input type="radio"/> Sans opinion.					
<input type="radio"/> D'accord.			10	5	
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord.			20	10	

**38** JE SOUFFRE DE DOULEURS OU DE RAIDEURS MUSCULAIRES PERSISTANTES LORSQUE JE ME LÈVE LE MATIN.

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Pas du tout d'accord.					
<input type="radio"/> Pas d'accord.					
<input type="radio"/> Sans opinion.					
<input type="radio"/> D'accord.		5	10		
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord.		10	20		

**39** JE SUIS INSATISFAIT DE L'ASPECT DE MA PEAU, DE MES CHEVEUX ET/OU DE MES ONGLES.

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Pas du tout d'accord.					
<input type="radio"/> Pas d'accord.					
<input type="radio"/> Sans opinion.					
<input type="radio"/> D'accord.	15			15	5
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord.	20			20	10

## 40 JE M'INQUIÈTE DE PARAÎTRE PLUS ÂGÉ(E) QUE JE NE LE SUIS.

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Pas du tout d'accord.					
<input type="radio"/> Pas d'accord.					
<input type="radio"/> Sans opinion.					
<input type="radio"/> D'accord.	15		10	15	
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord.	20		15	20	

## 41 JE SOUFFRE D'ACNÉ, DE PEAU GRASSE, DE PORES OBSTRUÉS OU D'AUTRES PROBLÈMES DE PEAU.

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Pas du tout d'accord.					
<input type="radio"/> Pas d'accord.					
<input type="radio"/> Sans opinion.					
<input type="radio"/> D'accord.	5		10	10	
<input type="radio"/> Tout à fait d'accord.	10		15	20	

## 42 À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS DES FLATULENCES ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement					
<input type="radio"/> Parfois				5	
<input type="radio"/> Souvent				10	
<input type="radio"/> Tous les jours				15	

## 43 À QUELLE FRÉQUENCE ALLEZ-VOUS À LA SELLE ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Moins de 2 fois par semaine			15	20	
<input type="radio"/> 2 à 4 fois par semaine			10	15	
<input type="radio"/> 5 à 7 fois par semaine			5	10	
<input type="radio"/> 8 à 12 fois par semaine				5	
<input type="radio"/> 2 fois ou plus par jour					

## 44 À QUELLE FRÉQUENCE AVEZ-VOUS DES BRÛLURES D'ESTOMAC ?

	ROUGE	ORANGE	JAUNE	VERT	BLEU
<input type="radio"/> Jamais					
<input type="radio"/> Rarement			5		
<input type="radio"/> Parfois			10		
<input type="radio"/> Souvent			15		
<input type="radio"/> Tous les jours			20		
<b>SOMME</b>					

# NOMBRE DE POINTS.

## 1 « PORTION » DE FRUIT = 2 cuillères à soupe

Ajoutez cette quantité de fruits à votre base de légumes-feuilles pour obtenir une recette parfaite sur mesure.

### ROUGE.

SANTÉ CARDIAQUE ET ANTI-ÂGE

---

NOMBRE DE POINTS	PORTIONS
0-37	0
38-111	1
112-185	2
186-259	3
260-370	4

---

À la **PAGE 37**, découvrez comment utiliser les aliments « rouges » pour sublimer vos smoothies et assister votre bien-être !

---

### ORANGE.

SYSTÈME IMMUNITAIRE

---

NOMBRE DE POINTS	PORTIONS
0-11	0
12-34	1
35-57	2
58-80	3
81-115	4

---

À la **PAGE 46**, découvrez comment utiliser les aliments « oranges » pour sublimer vos smoothies et assister votre bien-être !

---

## JAUNE.

### ANTI-INFLAMMATOIRE

#### NOMBRE DE POINTS PORTIONS

0-36	0
37-109	1
110-182	2
182-255	3
256-365	4

À la **PAGE 57**, découvrez comment vous pouvez utiliser les aliments « jaune » pour sublimer vos smoothies et assister votre bien-être !

## VERT.

### DETOX

#### NOMBRE DE POINTS PORTIONS

0-36	0
37-108	1
109-181	2
182-253	3
254-360	4

À la **PAGE 68**, découvrez comment vous pouvez utiliser les aliments « verts » pour sublimer vos smoothies et assister votre bien-être !

## BLEU.

### CERVEAU ET SYSTÈME NERVEUX CENTRAL

#### NOMBRE DE POINTS PORTIONS

0-30	0
31-90	1
91-150	2
151-210	3
211-300	4

À la **PAGE 79**, découvrez comment vous pouvez utiliser les aliments « bleus » pour sublimer vos smoothies et assister votre bien-être !







# Guide des couleurs.



# Les rouges.

## anti-âge

**Voir rouge est parfois une bonne chose. Concernant l'alimentation, les pigments rouges indiquent souvent un mélange particulier de vitamines, de minéraux et de nutriments antioxydants qui protègent le corps contre certains facteurs de stress associés aux processus de vieillissement.**

Bien que le terme « anti-âge » évoque généralement des images de fontaines de jouvence et de potions magiques, il existe des preuves tangibles que l'alimentation peut jouer un rôle important dans le processus de vieillissement.

Lisez les résultats de votre test pour déterminer combien de portions supplémentaires d'aliments « rouges » vous devriez idéalement ajouter à vos smoothies ou SouperBlasts pour répondre aux besoins de votre corps, et choisissez-les dans la liste suivante selon vos préférences. Vous trouverez des idées de recettes à la fin de cette section.



# LE TOP 10 ROUGE

En plus des aliments de couleur rouge, cette section contient plusieurs aliments qui ne sont pas nécessairement de couleur rouge, mais qui ont un effet similaire sur la santé.

## 01 POMME

Les pommes sont riches en nutriments antioxydants, notamment en flavonoïdes qui, selon des études, neutralisent les effets du stress oxydatif sur l'organisme. Les flavonoïdes renforceraient également le système cardiovasculaire et aideraient à lutter contre la calcification des artères (artériosclérose), à réguler la pression artérielle et à améliorer la circulation sanguine.

## 02 CANNEBERGES

Les cranberries sont appréciées depuis longtemps pour leur teneur élevée en vitamine C et leur effet protecteur sur les voies urinaires, mais selon des études expérimentales récentes, les petits fruits rouges sont associés à une espérance de vie élevée. Bien que ces résultats ne soient pas encore facilement transposables à l'homme, il ne fait aucun doute

# ANTI-ÂGE.

que ce superaliment bourré d'antioxydants est un supplément incontournable pour votre menu.

## 03 BAIES DE GOJI

Les baies de cette plante, également connue sous le nom de benjoin commun, sont un concentré d'antioxydants. Il est prouvé qu'elles ralentissent le processus de vieillissement, protègent le cerveau et éloignent les maladies. La vitamine A contenue dans les baies de goji renforce le système immunitaire, protège les yeux et aide à prévenir les maladies cardiaques.

## 04 GRENADE

La grenade a été l'un des premiers fruits à être qualifié de « superaliment », et ce pour une bonne raison : les petites graines de ce fruit cultivé depuis longtemps regorgent de polyphénols antioxydants dont il a été prouvé qu'ils contribuent

à la prévention des maladies cardiaques et de certains cancers.

## 05 POIVRON ROUGE

Le poivron rouge est riche en caroténoïdes antioxydants, très appréciés pour leurs propriétés de protection des yeux et de défense contre les maladies. Le poivron rouge contient également des vitamines A, C et E, qui combattent les radicaux libres et renforcent le système immunitaire.

## 06 FRAISES

Les fraises sont l'un des fruits qui contiennent le plus d'antioxydants au monde. Ceux-ci ont un excellent effet protecteur contre le stress oxydatif dans le corps, qui est associé aux processus de vieillissement, aux maladies cardiaques et au développement de cellules tumorales.

## 07 TOMATES

Les tomates, très appréciées de tous, sont connues pour leur teneur élevée en nutriments végétaux antioxydants, notamment leur concentration en lycopène. On attribue au lycopène de nombreux effets positifs sur la santé, notamment de protéger contre les rayons UV et certains types de cancer. On pense également que les tomates ont des effets bénéfiques sur le cœur, et des études ont montré que leur consommation entraîne une baisse des taux de cholestérol LDL et de triglycérides dans le sang.

## 08 AMANDES

Les amandes sont riches en acides gras insaturés, en fibres et en nutriments tels que la biotine et la vitamine E, et ont un effet bénéfique sur le cœur et la glycémie. De plus, malgré leur teneur en glucides relativement élevée, les amandes se sont avérées utiles pour réduire le risque de prise de poids. Cela pourrait être dû à leurs propriétés rassasiantes et de stabilisation de la glycémie.

## 09 CACAO

Le cacao cru est l'un des aliments les plus riches en antioxydants au monde et est apprécié pour ses effets protecteurs sur le cœur, la régulation du taux de glycémie, l'amélioration de l'humeur et de la concentration. Outre sa forte

concentration en flavonoïdes antioxydants, le cacao contient également du magnésium, du chrome, du fer, du manganèse, du phosphore, du zinc et du cuivre : des minéraux qui favorisent le métabolisme, la fonction musculaire et le transport de l'oxygène dans le sang.

## 10 THÉ VERT

Le thé vert regorge de polyphénols antioxydants et de catéchines et est l'une des boissons les plus saines au monde. Les bienfaits pour la santé de la consommation régulière de thé vert vont de la prévention du cancer à la perte de poids. Le thé vert est également connu pour ses effets positifs sur le système nerveux, et plusieurs études ont établi un lien entre les polyphénols du thé vert et une protection contre les maladies dégénératives du cerveau comme les maladies de Parkinson et d'Alzheimer.







# JUS DE LÉGUMES FAÇON RX.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 10

2 TASSES DE LAITUE ROMAINE

2 TOMATES

1 TASSE DE CAROTTES  
EN MORCEAUX

½ TASSE DE BROCOLI

½ POIVRON ROUGE

1 PETITE BETTERAVE  
ROUGE  
(CRUE OU CUITE À  
LA VAPEUR)

½ TASSE DE RAISINS

ROUGES  
(EN OPTION)  
(POUR UN  
SMOOTHIE FRAIS,  
UTILISER DES  
RAISINS CONGELÉS)

500 ML D'EAU

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse

# JEUNE DE COEUR.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 6

2 TASSES D'ÉPINARDS

2 BANANE  
MOYENNE  
CONGELÉ

1 TASSE DE FRAMBOISES

¼ DE TASSE DE BAIES DE GOJI  
SÉCHÉES

2 CUILLÈRES À SOUPE DE  
CACAO

1 CUILLÈRE À SOUPE DE  
BEURRE  
D'AMANDES

2 TASSES DE LAIT D'AMANDE  
À LA VANILLE NON  
SUCRÉ

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# SOUPE À LA TOMATE ET AU BASILIQUE.

POUR 4–6 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 5

5	TOMATES MOYENNES HACHÉES	¼ DE CUEILLÈRE À CAFÉ	DE THYM SÉCHÉ
1	GOUSSE D'AIL NON ÉPLUCHÉE	½ CUEILLÈRE À CAFÉ	SEL DE L'HIMALAYA
½ TASSE DE	NOIX DE CAJOU BRUTES	1 CUEILLÈRE À SOUPE	DE GRAINES DE CHIA
¼ DE TASSE	DE FEUILLES FRAÎCHES DE BASILIC NON COMPLÈTEMENT REMPLI	500 ML	DE LAIT D'AMANDE NATURE

Alle Zutaten in den SouperBlast- Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

# BOISSON ROUGE RUBIS.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 5

2 TASSES DE	BETTE À CARDE ROUGES	½ CUEILLÈRE À SOUPE DE	JUS DECITRON FRAÎCHEMENT PRESSÉ
2 TASSES DE	BETTERAVES ROUGES (CRUES OU CUITES À LA VAPEUR)	500 ML	D'EAU
125 ML	DE PUR JUS DE GRENADE	3 À 5	GLAÇONS
1	BANANE		
¼ DE TASSE	D'AMANDES		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



# Les **renforcent** oranges.

**LE SYSTÈME IMMUNITAIRE FORME LA PREMIÈRE LIGNE DE DÉFENSE** contre les intrus nocifs tels que les virus et les agents pathogènes bactériens et s'occupe de « limiter les dégâts » dans tout le corps en réparant les dommages causés par les infections ou les maladies. La réponse immunitaire implique de nombreux processus dans le corps qui ont besoin de composés nutritifs pour fonctionner.

On attribue depuis toujours aux nutriments contenus dans de nombreux aliments de couleur orange une fonction de soutien du système immunitaire. Exemple type : les oranges. Les agrumes et leur jus sont appréciés pour leur teneur en vitamine C qui stimule le système immunitaire. Cependant, les oranges et la vitamine C ne représentent qu'une petite partie de l'éventail des aliments délicieux qui stimulent le système immunitaire.

La vitamine A, les vitamines B, la vitamine D, la vitamine E, le sélénium et le zinc, en particulier, contribuent directement à la réponse immunitaire et sont présents en abondance dans de nombreux fruits et légumes délicieux, dans les noix, les graines et les fruits secs et les super-aliments.

Si l'évaluation de votre test indique que vous devriez ajouter quelques portions supplémentaires d'aliments orange à votre régime alimentaire, vous trouverez dans les pages suivantes le top 10 des aliments assistant le système immunitaire ainsi que quelques recettes qui sont de loin plus délicieuses et plus saines qu'un simple verre de jus d'orange.





# LE TOP 10

Les aliments « orange » présentés dans cette section sont exceptionnellement riches en nutriments mentionnés précédemment. Ajoutez-les à vos smoothies et SouperBlast pendant les périodes de rhume et de grippe, ou chaque fois que vous n'êtes pas au meilleur de votre forme.

## 01 CAMU-CAMU

Les fruits du camu-camu, un arbuste originaire de la région amazonienne, comptent parmi les aliments les plus riches en vitamine C que la nature puisse offrir. Probablement le nutriment le plus connu pour stimuler le système immunitaire, la vitamine C, possède des propriétés antioxydantes, antibactériennes et antivirales. En ajoutant le camu-camu à votre alimentation quotidienne, en particulier pendant la période de rhume, vous aidez votre corps à se défendre contre les envahisseurs nocifs.

## 02 CAROTTES

Les carottes sont appréciées pour leur teneur en bêta-carotène, un caroténoïde antioxydant que le corps convertit en vitamine A. Selon des recherches scientifiques, la vitamine A joue un rôle important dans la protection de l'organisme contre les infections et a un effet positif sur la vue, les os et la peau.

# POUR LE RENFORCEMENT IMMUNITAIRE

## 03 ORANGES

Les oranges ont longtemps été considérées comme LE fruit par excellence pour renforcer le système immunitaire, et non sans raison : les fruits juteux regorgent de vitamine C, de fibres, d'acide folique, de vitamine B1 et de potassium. Elles sont également délicieuses et constituent donc un bon choix pour les NutriBlasts qui renforcent le système immunitaire !

## 04 POIVRONS ORANGES

Tout comme les carottes, le poivron orange est riche en caroténoïdes, notamment en alpha-carotène, en bêta-carotène, en lutéine et en lycopène, qui ont un effet protecteur sur le système immunitaire, le cœur et la vue. Les poivrons contiennent également de la vitamine C, qui protège le corps contre les infections.

## 05 LENTILLES ROUGES

Les lentilles sont riches en nutriments, notamment en vitamine B6, en zinc et en fer, qui jouent un rôle important dans le soutien du système immunitaire. La vitamine B6 et le zinc, en particulier, aident le corps à produire des globules blancs, une partie essentielle de la réponse immunitaire.

## 06 PATATES DOUCES

Les patates douces ont une composition nutritionnelle comparable à celle des carottes et contiennent beaucoup de bêta-carotène et de vitamine A, qui aide la défense de l'organisme à lutter contre le stress oxydatif provoqué par les maladies et les infections. Les patates douces contiennent également de nombreux autres antioxydants précieux. Les patates douces devraient toujours être associées à un peu de graisse végétale, environ 3 à 5 g, afin de garantir une absorption maximale de bêta-carotène.



## 07 NOIX DU BRÉSIL

Cette grosse noix est l'une des meilleures sources naturelles de sélénium, un nutriment qui favorise la formation de protéines qui stimulent la réponse immunitaire. Une seule noix de pécan contient l'apport journalier recommandé en sélénium ; en ajoutant chaque jour une noix de pécan à vos smoothies ou SouperBlast, vous aidez votre corps à lutter quotidiennement contre les nombreux envahisseurs.

## 08 CHOU-FLEUR

Le chou-fleur est un excellent aliment immunoprotecteur grâce à sa teneur élevée en antioxydants, dont le glutathion, qui aide le corps à se défendre contre les bactéries nocives. Le chou-fleur contient également de l'acide folique, une vitamine B essentielle à la formation des globules blancs qui combattent les envahisseurs. Ajoutez le chou-fleur cru à vos smoothies ou SouperBlast pour profiter des nombreux bienfaits pour la santé de cette variété de chou.

## 09 AIL

Cette petite plante piquante est connue pour son pouvoir de renforcement du système immunitaire. L'ail contient des centaines de composés soufrés et, en raison de ses effets antibactériens et antiviraux scientifiquement prouvés, il est utilisé depuis des temps immémoriaux pour traiter des infections allant de la gangrène au rhume ordinaire. Bien que l'ail ait un goût particulier, une ou deux gousses d'ail crues dans votre SouperBlast pourraient suffire à vous faire traverser la saison des rhumes sans problème.

## 10 OIGNONS

Tout comme l'ail, les oignons contiennent des composés soufrés dont l'efficacité dans la lutte contre les infections a été démontrée. Les oignons contiennent également des composés probiotiques qui nourrissent les bactéries bénignes régulant la digestion.



# BOISSON SUCRÉE À LA PAPAYE.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 7

2 TASSES DE BETTE À CARDE

1½ TASSE DE PAPAYA

1 PATATE DOUCE  
CUITE À POINT

2 CUILLÈRES À SOUPE DE BEURRE  
D'AMANDES

2 CUILLÈRES À CAFÉ DE CANNELLE

500 ML D'EAU

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# ÉTOILE DU MATIN.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 6.5

2 TASSES D'ÉPINARDS

1½ BANANE

2 CUILLÈRES À SOUPE DE GRAINES DE  
COURGE

1 ORANGE

2 CAROTTES  
MOYENNES  
EN LAMELLES

2 CUILLÈRES À SOUPE DE  
POUDRE DE  
PROTÉINES  
VÉGÉTALES

(OU UNE CUILLÈRE DOSEUSE  
FOURNIE PAR LE FABRICANT,  
LE CAS ÉCHÉANT)

2 ML DE LAIT VANILLÉ  
NON SUCRÉ

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# BOISSON MINCEUR À LA VITAMINE C.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 7

2 TASSES	D'ÉPINARDS	½ TASSE	DE FRAMBOISES
½ TASSE	DE BROCOLI	2 CUILLÈRES À SOUPE DE	GRAINES DE CHIA
½ TASSE	DE MANGUE	500 ML	D'EAU
1	ORANGE MOYENNE		
4	FRAISES MOYENNES		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse geben und cremig mixen.

# CAROTTE SUCRÉE ET PIQUANTE.

POUR 4-6 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 10

1 CUILLÈRES À SOUPE	D'ÉCHALOTTE HACHÉE	500 ML DE	BOUILLON DE LÉGUMES
½ CUILLÈRES À CAFÉ DE	GINGEMBRE FRAIS HACHÉ	2 CUILLÈRES À CAFÉ DE	JUS DE CITRON
2 TASSES DE	CAROTTES TRANCHÉES FINEMENT	½ CUILLÈRES À CAFÉ DE	CURCUMA MOULU
2 TASSES DE	CHOU-FLEUR LAVÉ, ÉGOUTTÉ ET HACHÉ FINEMENT	⅛ CUILLÈRES À CAFÉ DE	PIMENT DE CAYENNE
		½ CUILLÈRES À CAFÉ DE	SEL DE MER
1	PATATE DOUCE CUITE À POINT OU À LA VAPEUR, PELÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX	⅓ TASSE DE	POIREAU JAUNE CARAMÉLISÉ (EN OPTION)

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



# COURGE BUTTERNUT À L'AIL AU FOUR.

POUR 4-6 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 6-8

2 CUILLÈRES  
À SOUPE

D'HUILE  
D'OLIVE

3

GOUSSES D'AIL  
HACHÉES

3 CUILLÈRES  
À SOUPE DE

PERSIL FRAIS

10

FEUILLES DE  
SAUGE FRAÎCHE,  
LAVÉES, SÉCHÉES  
ET HACHÉES

1 CUILLÈRES  
À CAFÉ DE

SEL

1,5 KG

DE COURGE  
BUTTERNUT  
ENVIRON 1½  
COURGE MOYENNE,  
PELÉE ET COUPÉE  
EN DÉS DE 1 CM

375 ML

DE BOUILLON  
DE POULET OU  
DE LÉGUMES\*

1 Préchauffer le four à 200 °C.

2 Mélanger l'huile d'olive, l'ail, le persil, la sauge et le sel.

3 Ajouter la courge préparée et mélanger.

4 Mettre le mélange sur une plaque de cuisson et cuire au four pendant 50-55 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre. Sortir du four et laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez diminuer cette durée en plaçant la courge au réfrigérateur pendant 10 à 20 minutes.

5 Mettre la courge cuite dans la cruche SouperBlast. Ajouter le bouillon et mixer en activant le cycle de chauffage de 7 minutes.

## ASTUCE

la courge butternut est également disponible sous forme congelée. Veuillez la préparer selon les instructions sur l'emballage. Mélanger et mixer avec les herbes et le bouillon

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !



# Les **soulagent les inflammations** jaunes

**SI VOUS AVEZ DÉJÀ GOÛTÉ UN DÉLICIEUX CURRY INDIEN, vous connaissez certainement le curcuma, l'épice qui donne au curry traditionnel sa couleur jaune vif. Le curcuma est l'un des aliments qui soulagent les inflammation les plus puissants que l'on trouve dans la nature en raison de sa teneur concentrée en curcumine, un phénol, et n'est qu'un des nombreux aliments de couleur jaune qui aident le corps à réguler les processus inflammatoires.**

Des études ont montré que les aliments riches en flavonoïdes jaunes et en caroténoïdes jaune foncé aident le corps à soulager l'inflammation tenace, une affection considérée comme la cause principale de nombreuses maladies modernes telles que le diabète, le cancer, les maladies cardiaques, l'arthrite et la démence.

Pour lutter contre les inflammations, il est tout aussi important d'éviter les aliments qui favorisent la maladie que de manger ceux qui la combattent. La restauration rapide, les aliments frits, les aliments transformés, les céréales raffinées, les desserts riches en sucre, les sodas et l'alcool favorisent toute une série de réactions dans le corps, qui peuvent finalement avoir de graves conséquences.

Si vous avez obtenu beaucoup de points pour le jaune dans votre test, votre corps est très probablement aux prises avec une sorte de réaction inflammatoire. Pour soulager vos processus inflammatoires internes, évitez les aliments que nous venons de mentionner et ajoutez des éléments du « top 10 jaune » de cette section à vos smoothies ou SouperBlast.

« Pour lutter contre l'inflammation, il est tout aussi important d'éviter les aliments qui favorisent la maladie que de manger ceux qui la combattent »



# LE TOP 10 DES ALIMENTS JAUNES

LES ALIMENTS ÉNUMÉRÉS DANS CETTE SECTION SONT CONSIDÉRÉS COMME ANTI-INFLAMMATOIRES POUR LES RAISONS SUIVANTES :

- Ils contiennent des composés phénoliques et des enzymes qui réduisent la réponse inflammatoire.
- Ils contiennent des antioxydants qui combattent les radicaux libres dans le corps et préviennent d'autres dommages.
- Ils réduisent les niveaux de certaines enzymes dans le corps qui sont connues pour provoquer une inflammation.

## 01 GINGEMBRE

Le gingembre est un remède bien connu contre les nausées et un anti-inflammatoire efficace. Il supprime les composés dont il est prouvé qu'ils déclenchent la réaction inflammatoire. On pense que le gingembre contribue également à soulager les douleurs causées par l'arthrose, mais il n'existe pas encore de données fiables à ce sujet.

## 02 BETTERAVE JAUNE

De nombreuses bétalaïnes contenues dans ces betteraves fonctionnent à la fois comme des molécules antioxydantes et anti-inflammatoires. Alors que la betterave jaune est moins puissante que sa sœur rouge, elle est un excellent (et moins salissant) pour votre smoothie !

# ANTI- INFLAMMATOIRES

## 03 ANANAS

Les ananas contiennent l'enzyme bromélaïne. Selon plusieurs études, la bromélaïne soulage les inflammations résultant de l'arthrite, de la sinusite, des tendinites, des luxations et d'autres troubles inflammatoires.

## 04 CERISES RAINIER

Ces cerises jaunes et rouges sucrées regorgent de composés polyphénoliques dont il a été prouvé qu'ils inhibent les processus physiques d'inflammation et d'oxydation. De nombreuses études cliniques ont révélé que les cerises avaient un effet particulièrement bénéfique sur les blessures musculaires et les inflammations résultant d'un exercice physique intense.

## 05 SAFRAN

Bien que le safran soit surtout connu comme l'un des exhausteurs de goût les plus chers au monde, il est utilisé en Asie depuis des siècles comme plante médicinale. Ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires aident le corps à lutter contre les protéines cytokines pro-inflammatoires et les différents radicaux libres.

## 06 CURCUMA

Le curcuma est l'un des aliments anti-inflammatoires les plus appréciés en raison de sa teneur élevée en curcumine, qui donne à la racine sa couleur jaune vif. Il a été démontré que la curcumine réduit les niveaux de deux enzymes dans le corps qui provoquent l'inflammation et s'est avérée particulièrement efficace pour soulager les symptômes arthritiques.

## 07 HUILE D'OLIVE VIERGE

L'huile d'olive est riche en vitamine E, un antioxydant précieux qui favorise les processus anti-inflammatoires dans les tissus. Des études ont également montré qu'un composé présent dans l'huile empêche la formation de deux enzymes pro-inflammatoires dans le corps : COX-1 et COX-2, qui peuvent provoquer des douleurs physiques en cas de surproduction.

## 08 PIMENTS JAUNES

Les piments sont riches en capsaïcine, une substance utilisée dans les crèmes analgésiques et anti-inflammatoires à usage externe. Un ou deux petits morceaux dans vos smoothies ou SouperBlast peuvent également aider à guérir vos organes internes ! Faites toutefois attention au dosage... un petit bout de piment peut avoir un grand effet !

## 09 GRAINES DE LIN

Les graines de lin sont une riche source d'acide  $\alpha$ -linoléique, dont il a été démontré qu'il réduit le taux de composés pro-inflammatoires dans le sang. Les bienfaits des graines de lin ne sont assimilables par l'organisme que lorsqu'elles sont broyées, c'est pourquoi le NutriBullet Rx est l'allié parfait pour profiter de cet aliment sain !

## 10 KIWIS

Sa chair est certes verte, mais le kiwi mérite une place dans la liste du « top 10 jaune » en raison de ses effets anti-inflammatoires. Comme l'ananas, les kiwis contiennent des enzymes utiles à la digestion des protéines, qui aident le corps à lutter contre les inflammations. Ils sont également riches en vitamine C.





# SMOOTHIE JAUNE POWER.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 7

2 TASSES	D'ÉPINARDS	¼ DE CUILLÈRE À CAFÉ DE	CANNELLE
1	BANANE CONGELÉE	250 ML	D'EAU DE COCO
1 TASSE DE	TRANCHES DE PÊCHE	500 ML	DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ
1 TASSE	D'ANANAS CONGELÉ		
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	FLOCONS DE NOIX DE COCO NON SUCRÉS		
2 PETITES	GOUTTES D'EXTRAIT DE VANILLE		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# BYE BYE L'INFLAMMATION.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 5

AVEC DE L'HERBE DE BLÉ 6

2 TASSES	D'ÉPINARDS	20	CERNEAUX DE NOIX
UNE PINCÉE D'HERBE DE BLÉ ENTIÈRE		1 CUILLÈRE À SOUPE DE	GRAINES DE LIN
OU 2 CUILLÈRES À CAFÉ DE	POUDRE D'HERBE DE BLÉ (VOUS POUVEZ ÉGALEMENT UTILISER 2 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS D'HERBE DE BLÉ)	½ TASSE DE	CERISES CLAIRES - DÉNOYAUTÉES (ALTERNATIVE : CERISES CONGELÉES)
½ TASSE	D'ANANAS EN MORCEAUX	2 TASSEN	DE THÉ VERT INFUSÉ ET REFROIDI
1	BANANE		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# CERISE ON TOP.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 5

2 TASSES	D'ÉPINARDS	500 ML	DE LAIT VANILLÉ NON SUCRÉ
1	BANANE		
1 TASSE DE	CERISES CLAIRES - DÉNOYAUTÉES (ALTERNATIVE : CERISES CONGELÉES)		Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
¼ DE TASSE	DE NOIX		
	MORCEAU DE GINGEMBRE DE 1 CM		



# CURCUMA ÉPICÉ.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 7

2 TASSES

D'ÉPINARDS

1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE

GRAINES DE LIN

1 TASSE

D'ANANAS  
TRANCHÉ

½ CUILLÈRE  
À CAFÉ DE

CURCUMA,  
MOULU

½ TASSE DE

PAPAYE  
TRANCHÉE

500 ML

D'EAU

¼ DE

CITRON VERT

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

¼ DE

CITRON

½ TASSE DE

PAMPLEOUSSE  
TRANCHÉ





# SOUPE COCO-CURRY-COURGE.

POUR 4-6 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 5

**2 TASSES DE COURGE CUITE AU FOUR\***

(VOUS POUVEZ ÉGALEMENT UTILISER DE LA PURÉE DE COURGE EN CONSERVE)

**1 CUILLÈRE D'HUILE DE COCO À SOUPE DE PRESSÉE À FROID**

**1/3 DE TASSE (ENVIRON 1/8) DE POIREAUX JAUNES, HACHÉS**

**1/2 POMME SUCRÉE DE TAILLE MOYENNE (CŒUR RETIRÉ)**

**1/2 GOUSSE D'AIL (OU 1-2 GOUSSES D'AIL CUITES)**

**1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CURRY EN POUDRE**

**1/4 CUILLÈRE À CAFÉ DE NOIX DE MUSCADE**

**250 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES\***

**250 ML DE LAIT DE COCO ALLÉGÉ**

**SEL ET POIVRE POUR ASSAISONNER**

- 1 En cas d'utilisation de courge cuite au four : couper la courge en gros morceaux. Les mettre dans un sac de cuisson, y verser de l'huile d'olive et saupoudrer de sel. Secouer jusqu'à ce que l'huile soit bien répartie. Placer sur une plaque de cuisson et faire cuire au four à 200 °C pendant 30 à 40 minutes environ, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre comme du beurre. Laisser refroidir à température ambiante pendant 30 minutes. Le processus peut être accéléré en plaçant la courge au réfrigérateur pendant 10 à 20 minutes.
- 2 Verser tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast, visser le couvercle ventilé et mixer jusqu'à ce que la soupe soit chaude et onctueuse.
- 3 Verser tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast, visser le couvercle ventilé et mixer jusqu'à ce que la soupe soit chaude et onctueuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# Des Détoxifiants Verts.

**LA DÉTOXIFICATION EST UN PROCESSUS NATUREL DU CORPS et la plupart des systèmes organiques ont développé leurs propres méthodes d'auto-nettoyage. Mais à notre époque, nous sommes plus que jamais exposés aux toxines chimiques, environnementales, alimentaires et même émotionnelles, et la plupart des gens auraient bien besoin d'un peu de soutien.**

Si l'idée d'une « détoxification » vous effraie : ne vous inquiétez pas ! Avec nos méthodes de détox, vous n'avez pas besoin de vous priver de nourriture et de siroter à la place des boissons médicinales vertes hors de prix ou de passer la majeure partie de la journée dans un bain de sel d'Epsom. Si l'évaluation de votre test a donné beaucoup de points pour le vert, nous vous conseillons tout simplement d'ajouter à votre smoothie ou SouperBlast, à votre base de vert feuille, quelques aliments verts purifiants de cette section.

Les aliments verts contiennent de la chlorophylle, un pigment qui donne la couleur verte et qui est un élément essentiel du processus de photosynthèse. La chlorophylle neutralise les radicaux libres et élimine de l'organisme les toxines telles que les métaux lourds, les pesticides et les polluants industriels, ce qui en fait un élément important de notre alimentation dans notre environnement de plus en plus chargé en toxines.



Bien que 28 % des Américains aient déclaré que l'apparence extérieure des jus verts et des smoothies les répugnaient, ils jouissent d'une popularité inconnue. Si, comme nous, vous croyez au pouvoir des aliments verts, le NutriBullet Rx est l'outil idéal pour augmenter votre consommation de feuilles vertes, de choux et de cresson sans devoir acheter des jus ou des smoothies coûteux. Choisissez parmi une grande variété de délicieuses recettes de smoothies et de SouperBlast et dites adieu aux

toxines ! Vous pouvez être certain qu'elles ne vous manqueront pas. L'évaluation de votre test vous permettra de savoir combien de portions supplémentaires d'aliments « verts » de la liste ci-dessous vous devriez idéalement ajouter à vos smoothies ou SouperBlasts quotidiens pour répondre à vos besoins en matière de santé. Vous trouverez des idées de recettes adaptées à la fin de cette section.

# LE TOP 10

Les aliments mentionnés dans cette section sont considérés comme détoxifiants pour les raisons suivantes :

- Ils contiennent certaines molécules qui se lient aux substances cancérigènes et autres toxines dans le corps afin de les préparer à l'élimination.
- Ils fournissent des nutriments essentiels pour soutenir la fonction de nettoyage du foie.
- Ils contiennent des phytonutriments tels que l'indole-3-carbinol (I3C), dont les propriétés anticancéreuses ont été reconnues.
- Ils favorisent l'équilibre acido-basique, ce qui peut permettre une élimination encore plus efficace des toxines du corps.

## 01 ARTICHAUT

Le foie détoxifie le corps en filtrant le sang, en produisant de la bile et en décomposant les toxines et les déchets. Des études cliniques ont montré que l'artichaut favorise la production de bile, ce qui contribue à l'élimination et à l'évacuation des toxines par l'intestin.

## 02 BROCOLI

Le brocoli, un membre de la famille des crucifères, est riche en composés soufrés appelés glycosides d'huile de moutarde. Selon des études cliniques, les composés contenant des glycosides d'huile de moutarde peuvent déclencher des processus enzymatiques détoxifiants dans l'organisme. Une consommation accrue de glycosides d'huile de moutarde peut favoriser ce processus.

# VERT

# DETOX

## 03 CHOUX DE BRUXELLES

Comme le brocoli, les choux de Bruxelles font partie de la famille des crucifères et sont riches en glycosides d'huile de moutarde sulfureuse. Les choux de Bruxelles contiennent des composés qui soutiennent à la fois la phase 1 et la phase 2 du processus de désintoxication, en apportant d'abord une grande contribution antioxydante et en favorisant ensuite la fonction hépatique.

## 04 CORIANDRE ET PERSIL

Ces herbes sont la preuve que parfois les petites choses peuvent contenir de grandes choses. Ces herbes sont connues pour leur capacité à éliminer les métaux lourds, c'est-à-dire

qu'elles contribuent à lier les ions métalliques pour faciliter leur élimination de l'organisme.

## 05 CHLORELLE

Des études ont montré que cette espèce d'algue unicellulaire se lie aux métaux lourds comme le mercure et autres déchets toxiques pour les évacuer des tissus. La chlorelle est appréciée pour sa haute teneur en chlorophylle, c'est pourquoi il suffit d'une minuscule cuillerée pour rendre votre smoothie vert éclatant !

## 06 THÉ VERT

Le thé vert est riche en antioxydants appelés catéchines. Il a été démontré que ceux-ci favorisent les fonctions hépatiques et contribuent à réduire le stockage des graisses dans le foie.

## 07 CHOU FRISÉ

Le chou frisé est l'un des meilleurs légumes détox, et ce pour plusieurs raisons : il contient de nombreux antioxydants précieux qui neutralisent les radicaux libres toxiques dans le corps ; il est riche en fibres et facilite la digestion, ce qui favorise l'élimination des toxines par l'intestin ; et en tant que représentant de la famille des crucifères, il regorge de composés précieux pour soutenir la fonction hépatique.

## 08 BETTERAVE ROUGE ET SES FEUILLES VERTES

Certes, la betterave est loin d'être verte, mais elle est extrêmement utile lorsqu'il s'agit de détoxifier l'organisme. La betterave rouge foncé et ses feuilles vertes contiennent de la bétanine, des composés aux excellentes propriétés antioxydantes, qui soutiennent également la deuxième phase de détoxification du foie.

## 09 HERBE DE BLÉ

L'herbe de blé contient de nombreuses enzymes, minéraux et vitamines, ainsi que notre chère chlorophylle, afin de favoriser l'auto-nettoyage naturel du corps. Le mécanisme exact n'est pas connu, mais on suppose que la molécule de chlorophylle, grâce

à sa structure similaire à celle de l'hémoglobine, favorise le flux sanguin, ce qui favorise le processus global de détoxification.

## 10 CITRONS

Ils sont jaunes, mais en raison de leurs propriétés détoxifiantes, ils méritent une place dans le « top 10 vert ». Le jus de citron favorise l'équilibre acido-basique de l'organisme et, comme l'artichaut, stimule la production de bile par le foie, ce qui favorise la fixation et l'élimination des toxines de l'organisme.

### EXTRA : SUPERALIMENTATION SUPERGREENS

Ce merveilleux mélange regorge de super-aliments riches en chlorophylle et détoxifiants comme la chlorelle, la luzerne, la spiruline et l'herbe de blé, réunissant ainsi les meilleurs aliments verts du monde sous forme de poudre pratique ! Purifiante, rajeunissante et irrésistiblement délicieuse : grâce à l'ajout de vanille et de cannelle biologiques la formule Superalimentation SuperGreens est un excellent plus pour tous les smoothies









# BLAST ÂME VERTE.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 7

1 TASSES DE	JEUNE CHOU FRISÉ	¼ DE TASSE	DE PERSIL FRAIS
1 TASSE	D'ÉPINARDS	2 CUILLÈRES À SOUPE DE	GRAINES DE CHIA
¼ DE TASSE	DE CONCOMBRE TRANCHÉ	2 CUILLÈRES À CAFÉ DE	POUDRE DE CHLORELLE
¼ DE TASSE	DE COURGETTES, TRANCHÉES	250 ML	D'EAU DE COCO
2	BRANCHES DE CÉLERI MOYENNES	250 ML	DE THÉ VERT INFUSÉ (REFROIDI)
1 TASSE	D'ANANAS, FRAIS		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# SOUPE FRAÎCHE DE PRINTEMPS.

POUR 4-6 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 10

1	POMMES	1 CUILLÈRE À SOUPE DE	JUS DE CITRON
6	BRANCHES DE CÉLERI	500 ML	DE BOUILLON DE LÉGUMES PAUVRE EN SODIUM
3 TASSES	D'ÉPINARDS		
½ TASSE DE	NOIX	POIVRE NOIR POUR ASSAISONNER	
1 CUILLÈRE À SOUPE DE	MOUTARDE DE DIJON		
½ CUILLÈRE À CAFÉ DE	SEL DE L'HIMALAYA		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



# MACHINE DETOX VERTE.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 7

2 TASSE DE	CHOU PALMIER	2	FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE
2	POMMES VERTES, (CŒUR RETIRÉ)	1 CUILLÈRE À SOUPE DE	D'HUILE DE NOIX, DE COCO TRANSFORMÉE PRESSÉE À FROID
1 TASSE DE	CONCOMBRE	250 ML	D'EAU DE COCO
1	BRANCHE DE CÉLERI	250 ML	D'EAU
½ TASSE	D'ANANAS (OU DE MANGUE)	4-5	GLAÇONS
½	CITRON (SANS LA PEAU)		
¼ DE TASSE	DE GRAINES DE CHANVRE		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



# SI FRAIS ET SI PUR.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 8.5

2 TASSES DE	BETTE À CARDE	½	ORANGE PELÉE
½ TASSE DE	CONCOMBRE	¼	DE CITRON PELÉE
2	BRANCHES DE CÉLERI	1 CM	DE GINGEMBRE FRAIS
¼ DE TASSE	DE PERSIL FRAIS	½ TASSE	D'ANANAS
½ TASSE DE	CAROTTES EN MORCEAUX	500 ML	D'EAU
1	POIRE MOYENNE (CŒUR RETIRÉ)		Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.





# Les bleus.

## Finesse d'esprit

**VOICI LE « BLEU » - DANS LE BON SENS DU TERME, les aliments de couleur bleue ou violette sont riches en antioxydants qui favorisent le fonctionnement du cerveau et du système nerveux central. Les anthocyanes en particulier, le pigment antioxydant qui donne à l'aliment sa couleur bleu indigo, assureraient la santé à long terme du cerveau en améliorant l'acuité de la mémoire et les fonctions cognitives générales, qui diminuent avec l'âge.**

Les anthocyanes sont également connues pour leur effet de soutien sur le système cardiovasculaire. Le cerveau ne peut pas fonctionner sans nutriments ni oxygène, un bon flux sanguin est donc essentiel pour la santé.

Outre les fruits et légumes bleus riches en anthocyanes, des aliments riches en acide gras oméga-3 DHA se sont révélés efficaces pour améliorer et maintenir une fonction cérébrale saine. La matière grise de notre cerveau est composée en grande partie d'acides gras DHA, que le corps ne peut pas produire lui-même. Pour obtenir les éléments constitutifs de cette substance grise, notre corps a besoin d'aliments appropriés. L'absence ou la diminution de la « matière grise » a été associée à la démence et à la maladie d'Alzheimer, c'est pourquoi une portion généreuse d'acides gras oméga-3 dans le régime alimentaire est bénéfique aux cerveaux vieillissants.

L'évaluation de votre test vous permettra de savoir combien de portions supplémentaires d'aliments « bleus » ou « violets » de la liste ci-dessous vous devriez idéalement ajouter à vos smoothies ou SouperBlasts quotidiens pour répondre à vos besoins en matière de santé. Vous trouverez des idées de recettes adaptées à la fin de cette section.

# LE TOP 10

# BLEU

## 01 HARICOTS NOIRS

Ces légumineuses populaires sont appréciées pour leur teneur élevée en protéines et en fibres, mais ce qui distingue cette variété des autres haricots, c'est sa teneur élevée en anthocyanes. L'anthocyane antioxydant a de nombreux effets positifs sur la santé, mais il fait récemment l'objet d'une attention particulière en raison de ses propriétés protectrices pour le cerveau. Bien que de nombreuses recherches soient encore nécessaires sur les pigments anthocyaniques, des études indiquent qu'ils aident le cerveau à se remettre de traumatismes et le protègent contre les maladies cérébrales dégénératives.

## 02 MÛRES

Les mûres, tout aussi riches en anthocyanes, contiennent des fibres alimentaires saines et de la vitamine C. Une étude menée

en 2009 par l'université Tufts a révélé que les pigments riches en anthocyanes pourraient favoriser l'échange d'informations entre les neurones dans le cerveau, ce qui pourrait prévenir l'inflammation cérébrale.

## 03 MYRTILLES

Les myrtilles sont un exemple parfait des effets positifs des pigments anthocyaniques sur le système nerveux, et ce pour une bonne raison : des études ont montré que l'introduction de myrtilles dans le régime alimentaire peut améliorer la fonction de la mémoire chez les personnes âgées en très peu de temps. De plus, selon des études de laboratoire, les myrtilles ont un effet préventif sur les processus destructifs du cerveau qui peuvent conduire à la maladie de Parkinson et d'Alzheimer.

## 04 AUBERGINES

Comme de nombreux aliments

# POUR LE CERVEAU .

présentés dans cette section, la peau de l'aubergine contient un pigment appelé anthocyane. L'aubergine ronde, en particulier, contient de l'anthocyane nasunine, qui s'avère particulièrement efficace pour protéger le tissu adipeux du cerveau. L'aubergine cuite est particulièrement délicieuse en smoothie.

## 05 PRUNES

Les prunes existent en différentes couleurs, mais plus la peau et la chair sont foncées, plus la teneur en anthocyanes antioxydantes est généralement élevée. Néanmoins, toutes les variétés contiennent de nombreux nutriments sains et sont idéales pour les smoothies et les SouperBlasts !

## 06 CHOU ROUGE

Outre les pigments anthocyaniques qui protègent le cerveau, le chou rouge contient également des composés soufrés qui soutiennent

les processus anti-inflammatoires et détoxifiants dans le corps. Pour tirer le maximum de nutriments sains de ce super-aliment, il est conseillé de le consommer cru dans un smoothie ou un SouperBlast, ou de le faire cuire pendant 5 minutes maximum.

## 07 RAISINS BLEUS

Comme d'autres aliments de couleur foncée de cette liste, les raisins rouges ou bleus contiennent des pigments anthocyaniques qui favorisent la santé du cerveau vieillissant. De plus, les raisins contiennent du resvératrol, un polyphénol qui ralentit les processus de vieillissement. La règle générale est la suivante : plus la peau et la pulpe du raisin sont foncées, plus il contient d'antioxydants, donc recherchez si possible des variétés bleu-noir foncé.



## 08 AVOCATS

Avocados enthalten unter allen Früchten die höchste Konzentration an gesunden Fettsäuren, Verbindungen, die entscheidend für eine gesunde Entwicklung des Gehirns sind. Dazu zählen Omega-3-Fettsäuren, die Studien zufolge eine Rolle bei der Linderung gefährlicher Entzündungen spielen, die bleibende Schäden im Gehirn und anderen Körperteilen verursachen können. Zusätzlich zu ihren gesunden Fettsäuren enthalten Avocados Vitamin E, Eiweiß und Ballaststoffe.

## 09 GRAINES DE LIN

Ces graines sont riches en acides gras oméga-3 qui stimulent le cerveau : 2 cuillères à soupe contiennent plus de 100 % des apports journaliers recommandés ! Pour profiter des bienfaits de ces acides gras sains et libérer les nutriments emprisonnés dans ces graines glissantes, il est conseillé de broyer les graines de lin dans le NutriBullet Rx avant de les consommer.

## 10 NOIX

Ces noix en forme de petits cerveaux sont une source précieuse d'acides gras oméga-3, dont il a été démontré qu'ils contribuent à améliorer la santé du cerveau et la fonction de la mémoire. En plus de leurs propriétés bénéfiques pour le cerveau, les noix contiennent du gamma-tocophérol, une forme de vitamine E particulièrement protectrice pour le cœur.





# BOISSON CHEMIN DU BLUES.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 7

2 TASSES DE CHOU FRISÉ

1 TASSE DE MÛRES

1 TASSE DE MYRTILLES

1 BANANE

½ TASSE DE HARICOTS NOIRS CUITS

¼ DE TASSE DE NOIX

2 CUILLÈRES À SOUPE DE CACAO

2 TASSES DE LAIT D'AMANDE

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# SMOOTHIE BRAINIAC.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 7

2 TASSES DE	JEUNE CHOU FRISÉ	1 CUILLÈRE À SOUPE DE	JUS DE CITRON VERT
1½ TASSE DE	MYRTILLES CONGELÉES	1 CUILLÈRE À SOUPE DE	POUDRE DE CHLORELLE (EN OPTION)
1	AVOCAT	6	GLAÇONS
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	GRAINES DE CHANVRE		
250 ML	D'EAU DE COCO		
250 ML	DE THÉ VERT INFUSÉ (REFROIDI)		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# RAISIN POWER.

POUR 2 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 5

2 TASSES	D'ÉPINARDS	2 PINCÉES DE	CANNELLE
1½ TASSEN	DE RAISINS ROUGES OU BLEUS CONGELÉS	500 ML	DE THÉ VERT INFUSÉ (REFROIDI)
¼ DE TASSE	DE NOIX HACHÉES	500 ML	D'EAU

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.





# SOUPE DE HARICOTS NOIRS.

POUR 4–6 PERSONNES

NOMBRE DE PORTIONS DE FRUITS/LÉGUMES : 11

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1 CUILLÈRE<br>À SOUPE DE                   | D'HUILE<br>D'OLIVE                     | <p>1 Chauffer l'huile dans une casserole de taille moyenne à feu moyen. Faire revenir les oignons, le céleri, les carottes et l'ail pendant environ 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient moelleux. Ajouter la moitié des haricots, le jus de citron vert, le sel, le cumin et les flocons de piment et remuer pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que tout soit mélangé et chaud. Si les ingrédients brûlent dans la casserole, ajouter jusqu'à 60 ml de bouillon de légumes pour maintenir le mélange humide.</p> |
| 1  | OIGNON MOYEN,<br>COUPÉ EN DÉS          |  |
| 2  | BRANCHES DE<br>CÉLERI                  |  |
| 1  | GROSSE<br>CAROTTE,<br>COUPÉE EN DÉS    |  |
| 1  | GOUSSE D'AIL                           |  |
| 2 BOÎTES DE 425 G DE<br>HARICOTS NOIRS BIO |  |  |
| 1 CUILLÈRE<br>À SOUPE DE                   | JUS DE CITRON<br>FRAÎCHEMENT<br>PRESSÉ | <p>2 Laisser le contenu de la casserole refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez diminuer cette durée en plaçant le tout au réfrigérateur pendant 10 à 20 minutes.</p> <p>3 Verser la moitié du mélange dans la cruche SouperBlast avec 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche et 500 ml de bouillon de légumes. Mixer en activant le cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.</p>   |
| 1 CUILLÈRE<br>À CAFÉ DE                    | SEL                                    |  |
| 2 CUILLÈRES<br>À CAFÉ DE                   | CUMIN MOULU                            |  |
| ¼ DE CUILLÈRE                              | FLOCONS DE<br>PIMENT                   |  |
| 500 ML                                     | DE BOUILLON<br>DE LÉGUMES*             |  |

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# Plus de Recettes.

Les recettes de cette section ne sont pas classées par couleur, mais vous pouvez les personnaliser avec votre propre profil de couleur. Néanmoins, ils contiennent une grande variété de fruits, de légumes, de noix et de graines de grande valeur pour répondre à un large éventail de besoins nutritionnels. Des smoothies savoureux comme substituts de repas aux boissons à base de superaliments en passant par le beurre de noix et les soupes classiques bien chaudes, cette section vous montre comment tirer parti de toute la diversité du NutriBullet Rx.







# Smoothies Savoureux.

**Ces délicieux smoothies regorgent de fruits, de légumes, de noix et de graines rassasiants et constituent une excellente alternative à un repas standard. Savourez les recettes suivantes pour un petit-déjeuner, un déjeuner ou un dîner rapide et incroyablement nourrissant et voyez comment votre corps réagit à la puissance de ces onctueux aliments mélangés !**

# BEAN QUEEN.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE CHOU FRISÉ

1½ TASSES DE MÛRES

1 BANANE

½ TASSE DE HARICOTS NOIRS CUITS

20 AMANDES

2 CUILLÈRES À SOUPE DE CACAO

500 ML D'EAU

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# DESSERT ROSE.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE FEUILLES VERTES MÉLANGÉES

1 BANANE CONGELÉE

1 TASSE DE FRAMBOISES, CONGELÉES

20 NOISETTES

2 CUILLÈRES À SOUPE DE CACAO

1 CUILLÈRE À SOUPE DE D'EXTRAIT DE VANILLE (OU DE POUDRE DE VANILLE)

2 TASSES DE LAIT D'AMANDE À LA VANILLE NON SUCRÉ

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# VERT PRAIRIE.

POUR 2 PERSONNES

2 TIGES	D'HERBE DE BLÉ OU 2 CUILLÈRES À CAFÉ DE POUDRE D'HERBE DE BLÉ (OU 2 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS D'HERBE DE BLÉ)	1 CUILLÈRE À SOUPE DE	GRAINES DE CHIA
½ TASSE	D'ANANAS EN MORCEAUX	½ TASSE DE	CERISES DÉNOYAUTÉES
1	BANANE	500 ML	DE THÉ VERT INFUSÉ ET REFROIDI
20	CERNEAUX DE NOIX		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# N'ZINC.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE	JEUNE CHOU FRISÉ	¾ DE TASSE	DE FLOCONS D'AVOÏNE CUIITS
1½	BANANE	500 ML	DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	GRAINES DE COURGE		
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	GRAINES DE SÉSAME		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# MACARITA.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE BETTE À CARDE

1½ BANANE

¼ DE TASSE D'AMANDES

2 À 4 CUILLÈRES  
À SOUPE DE POUDRE DE  
PROTÉINES  
VÉGÉTALES  
(SELON LA MARQUE)  
(ENVIRON 60 À 100 KCAL)

2 CUILLÈRES  
À CAFÉ DE POUDRE DE  
MACA

500 ML D'EAU DE COCO

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# SON VERT.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE JEUNE CHOU  
FRISÉ

1½ BANANE

1 TASSE DE FRAMBOISES

1 TASSE DE MYRTILLES

⅓ TASSE DE SON DE BLÉ

¼ TASSE DE  
DE NOIX  
DE CAJOU

1 CUILLÈRE  
À CAFÉ DE CACAO

500 ML D'EAU

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



# CALCI-NJAM.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES	D'ÉPINARDS	1 CUILLÈRE À SOUPE DE	BETTERAVE À SUCRE
1½	BANANE	500 ML	D'EAU
1	ORANGE		
¼ DE TASSE	D'AMANDES		
1 CUILLÈRE À SOUPE DE	GRAINES DE CHIA		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# BOISSON BETTE À CARDE ET BAIES.

POUR 2 PERSONNES

1 TASSE DE	BETTE À CARDE	2 CUILLÈRES À SOUPE DE	CACAO OU DE BRISURES DE CACAO
1 TASSE DE	CHOU FRISÉ	500 ML	DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ
1	POIRE MOYENNE		
1 TASSE DE	MYRTILLES		
¼ DE TASSE	DE NOIX DE CAJOU		
½ TASSE DE	BAIES DE GOJI SÉCHÉES		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# MAGNÉSIUM ÉLYSIUM.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES	D'ÉPINARDS	1 TASSE	D'ANANAS
1 TASSE DE	BETTE À CARDE	¼ DE TASSE	NOIX DE CAJOU
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	GRAINES DE COURGE	500 ML	D'EAU DE COCO
1 TASSE DE	MANGUE		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# SMOOTHIE MEILLEUR JOUR DE DAVID WOLFES.

POUR 2 PERSONNES

2	BANANES	120 ML	DE JUS D'ALOE VERA
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	CACAO	376 ML	D'EAU DE COCO
¼ DE TASSE	DE BAIES DE GOJI SÉCHÉES		
2 CUILLÈRES À CAFÉ DE	MIEL		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# SMOOTHIE DE BIENVENUE.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE	CHOU FRISÉ	2 CUILLÈRES À SOUPE DE	GRAINES DE CHIA
2 PETITES	CAROTTES	500 ML	DE LAIT VANILLÉ NON SUCRÉ
½ TASSE DE	FLOCONS D'AVOINE NON CUIITS (ÉGALEMENT CUIITS SI VOUS LE SOUHAITEZ)		UNE POIGNÉE DE GLAÇONS
1 TASSE DE	BAIES MÉLANGÉES		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.





# AMANDES GAIES.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSEN	D'ÉPINARDS
¼ DE TASSE	DE BEURRE D'AMANDE
4	DATTES DÉNOYAUTÉES
2	BANANES
500 ML	DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# VERT ET DÉLICIEUX.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES	D'ÉPINARDS	500 ML	D'EAU
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	GRAINES DE CHIA	Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obte- nir une consistance crémeuse.	
1½ CUILLÈRE À SOUPE DE	KAKAO OU DE BRISURES DE CACAO		
2 CUILLÈRE À CAFÉ DE	CANNELLE		
1	POMME CŒUR RETIRÉ		
½	AVOCAT		

# BÉBÉ GLYCÉMIE.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE	BETTE À CARDE	500 ML	D'EAU
1	PETITE POMME	Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obte- nir une consistance crémeuse.	
1	BANANE		
¼ DE TASSE	DE GRAINES DE COURGE		
¼ DE TASSE	DE MOITIÉS DE NOIX		
2 CUILLÈRE À CAFÉ DE	CANNELLE DE CEYLAN		

# Smoothies Légers.

Maximisez votre consommation quotidienne de fruits, de légumes, de noix et de graines et dégustez ces smoothies légers comme en-cas ou comme accompagnement. Ils regorgent de nutriments incroyablement finement mélangés et contiennent moins de 200 calories par portion, ce qui fait de ces smoothies l'en-cas parfait à tout moment de la journée !



# SMOOTHIE SON ET CHOU.

POUR 2 PERSONNES

½ TASSE DE	SON DE BLÉ
2 TASSEN DE	FEUILLES DE CHOU
1	BANANE
1 TASSE DE	MYRTILLES (OU DE FRAISES)
20	AMANDES
500 ML	D'EAU

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# VERT ET FRAIS.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE	CHOU FRISÉ
6	BRINS DE PERSIL FRAIS
½ TASSE DE	CONCOMBRE TRANCHÉ
2	PETITES BRANCHES DE CÉLERI
1	POIRE

UN MORCEAU DE GINGEMBRE D'1 CM

1 CUILLÈRE À SOUPE DE	VINAIGRE DE CIDRE
500 ML	D'EAU

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# AMBROSIE AVOCACAO.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES	D'ÉPINARDS
1½ TASSE	DE MYRTILLES
½	AVOCAT
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	CACAO
500 ML	D'EAU OU D'EAU DE COCO

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# ADIEU AUX GONFLEMENTS.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES	D'ÉPINARDS	1½ CUILLÈRE À SOUPE DE	GRAINES DE CHIA
¾ TASSE DE	DE MYRTILLES	500 ML	D'EAU
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE	D'ANANAS EN DÉ		
1 CUILLÈRE À SOUPE DE	POUDRE DE MACA		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



# BOISSON À LA PAPAYE.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE BETTE À CARDE

1½ TASSE DE PAPAYE

1 PETITE PATATE  
DOUCE CUITE  
À LA VAPEUR

2 CUILLÈRES  
À SOUPE DE BEURRE  
D'AMANDES

2 CUILLÈRES CANNELLE  
À CAFÉ DE

500 ML D'EAU

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# RÊVE DE RAISINS.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES	D'ÉPINARDS	UN MORCEAU DE GINGEMBRE D'1 CM	
1½ TASSE DE	RAISINS ROUGES SANS PÉPINS	½ CUILLÈRE À CAFÉ DE	ZIMT CANNELLE
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	VINAIGRE DE CIDRE	500 ML	D'EAU
1 TASSE	D'ANANAS EN MORCEAUX	Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obte- nir une consistance crémeuse.	
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	GRAINES DE TOURNESOL		

# EASY CIDER.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES	D'ÉPINARDS	500 ML	D'EAU
1½	BANANE	Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obte- nir une consistance crémeuse.	
2	KIWIS		
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	VINAIGRE DE CIDRE	UN MORCEAU DE GINGEMBRE D'½ CM	
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE	CANNELLE DE CEYLAN		



# SOULAGEMENT VERT.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE LAITUE  
MÉLANGÉE

500 ML D'EAU

2 PETITES  
BRANCHES  
DE CÉLERI

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

1½ BANANE

1½ TASSE DE PAPAYE  
(OU D'ANANAS)

# COUP DE GINGEMBRE.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE SALADE DU  
JARDIN

2 CUILLÈRES À CAFÉ DE CANNELLE  
DE CEYLAN

1½ BANANE

½ CUILLÈRE À CAFÉ DE NOIX DE  
MUSCADE

2 PETITES POIRES  
MÛRES

500 ML DE LAIT  
D'AMANDE  
NON SUCRÉ

UN MORCEAU DE GINGEMBRE D'½ CM

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# MOVIN' AND GROOVIN'.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE	BETTE À CARDE	500 ML	D'EAU
1	PETITE PATATE DOUCE CUITE À LA VAPEUR	Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.	
1 TASSE DE	MYRTILLES		
5	ABRICOTS SECS		
250 ML	D'EAU DE COCO		

# BOISSON BIEN-ÊTRE DU VENTRE.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES	D'ÉPINARDS	125 ML	DE JUS DE POMME
¾ DE TASSE	DE CERISES DÉNOYAUTÉES	375 ML	D'EAU
¾ DE TASSE	DE RAISINS	Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.	
½ TASSE DE	FLOCONS D'AVOINE		
1 CUILLÈRE À SOUPE DE	GRAINES DE CHIA		

# VERT ÉLANCÉ.

POUR 2 PERSONNES

¼ TASSE DE	CONCOURS EN PANNEAUX DÉCOUPE	¾ DE TASSE	DE CHOU VERT POUR BÉBÉ
		1 TASSE DE	SPINATS
¼ DE TASSE	DE COURGETTES COUPÉS	¼ DE TASSE	DE PERSIL FRAIS
2	TIGES CÉLERI À CÔTES PETITS	2 CUILLÈRE À SOUPE DE	CHIASAMEN
1 TASSE	ANANAS FRAIS	2 CUILLÈRE À CAFÉ DE	MACA EN POUDRE
		2 TASSE	D'EAU DE NOIX - DE COCO

Mettre tous les ingrédients dans le petit gobelet et mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# MINCEUR ET SUCRÉ.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES	D'ÉPINARDS	1 CUILLÈRE À CAFÉ DE	CANNELLE
½ TASSE DE	POIS CHICHES CUITS	500 ML	DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ
4	FRAISES MOYENNES		
4	FEUILLES DE MENTHE		
1	BANANE		

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



# BOISSON MINCEUR AUX AGRUMES.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES

D'ÉPINARDS

½ TASSE DE

PAMPLEMOUSSE  
COUPÉ EN  
MORCEAUX

¼ DE TASSE

DE FRAISES

2 CUILLÈRES  
À SOUPE DE

GRAINES DE  
CHIA

1

PETITE  
ORANGE

500 ML

D'EAU

4

FRAISES  
MOYENNES

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# ÉLAN BOISSON.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES DE FEUILLES DE CHOU

1 POMME SUCRÉE DE TAILLE MOYENNE (CŒUR RETIRÉ)

1 TASSE D'ANANAS FRAIS

UN MORCEAU DE GINGEMBRE D'1 CM

1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE CIDRE

2 CUILLÈRES À CAFÉ DE POUDRE DE MACA

500 ML D'EAU DE COCO

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

# AGRÉABLE ET CONVIVAL.

POUR 2 PERSONNES

2 TASSES D'ÉPINARDS

½ AVOCAT

1 TASSE DE MÛRES

½ TASSE DE FLOCONS D'AVOINE

2 CUILLÈRES À CAFÉ DE CANNELLE DE CEYLAN

500 ML DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.



# Souper- blasts.

Ces délicieux SouperBlasts sont des repas savoureux pour tous les moments de la journée, faciles à préparer grâce au cycle de chauffage de 7 minutes. Des recettes légères et détoxifiantes aux plats plus copieux, les SouperBlasts de cette section réunissent les meilleurs nutriments du monde dans un bol nourrissant.

## **MISE EN GARDE:**

Ne préparez de la soupe que dans le pichet SouperBlast ventilé. Ne mélangez jamais des ingrédients chauds ou gazéifiés dans le pot NutriBullet scellé.





# POIRE ET CHOU-FLEUR.

## POUR 2 PERSONNES

½	<b>CHOUX-FLEURS</b> HACHÉS	250 ML	<b>DE BOUILLON</b> <b>DE LÉGUMES</b> <b>OU DE POULET*</b>
1	<b>POIRE</b> PELÉE ET DÉNOYAUTÉE	250 ML	<b>DE LAIT</b> <b>D'AMANDE</b> <b>NON SUCRÉ</b>
1 CUILLÈRE À SOUPE DE	<b>BEURRE</b> <b>D'AMANDES</b>		<b>SEL ET POIVRE</b> <b>POUR ASSAISONNER</b>
1 CUILLÈRE À SOUPE	<b>D'HUILE</b> <b>DE COCO</b> <b>VIERGE PRESSÉE</b> <b>À FROID</b> OU <b>D'HUILE D'OLIVE</b> <b>EXTRA VIERGE</b>		Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
1½ CUILLÈRE À SOUPE DE	<b>MOUTARDE DE</b> <b>DIJON</b>		* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# NOIX DE COCO ET POIVRON ROUGE.

## POUR 4 À 6 PERSONNES

2	<b>GROS POIVRONS</b> <b>ROUGES</b>	⅓ DE TASSE	<b>DE NOIX</b> <b>DE CAJOU,</b> <b>TREMPÉES</b> <b>4 À 8 HEURES</b>
2 CUILLÈRES À SOUPE	<b>D'OIGNON DOUX</b> <b>OU D'OIGNON</b> <b>NOUVEAU</b> <b>COUPÉ EN DÉS</b>	⅛ CUILLÈRE À CAFÉ DE	<b>PIMENT DE</b> <b>CAYENNE</b>
¼ DE	<b>GOUSSE D'AIL</b>	½ CUILLÈRE À CAFÉ DE	<b>CURCUMA</b>
2	<b>TOMATES MÛRES</b> <b>COUPÉES EN</b> <b>QUATRE</b>	½ CUILLÈRE À CAFÉ DE	<b>SEL DE</b> <b>L'HIMALAYA</b>
60 ML	<b>DE BEURRE</b> <b>DE COCO BIO</b>	2	<b>FEUILLES</b> <b>DE BASILIC</b> <b>FRAIS</b>
250 ML	<b>D'EAU</b>		Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
250 ML	<b>DE LAIT</b> <b>DE COCO</b> <b>ÉCRÉMÉ</b>		

# COURGETTE ET CHANVRE.

POUR 4 À 6 PERSONNES

3	<b>COURGETTES</b> EN DÉS DE 2 CM	1/3 DE TASSE	<b>DE GRAINES DE CHANVRE NON DÉCORTIQUÉES</b>
4	<b>PETITES TOMATES EN GRAPPE</b>	500 ML	<b>D'EAU OU DE BOUILLON DE LÉGUMES*</b>
3/4 DE TASSE	<b>D'ANANAS FRAIS</b>		
1/4 DE TASSE	<b>DE PERSIL FRAIS</b>		
1 CUILLÈRE À SOUPE DE	<b>D'ANETH FRAÎCHE HACHÉE</b>		
1 CUILLÈRE À SOUPE DE	<b>VINAIGRE DE CIDRE</b>		

**SEL ET POIVRE POUR ASSAISONNER**

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# GARTENPARTY.

POUR 4 À 6 PERSONNES

4	<b>TOMATES ROMAINES EN TRANCHES</b>	2 CUILLÈRES À CAFÉ DE	<b>SAUCE PIQUANTE</b>
2	<b>BRANCHES DE CÉLERI HACHÉES</b>		<b>POIVRE NOIR</b>
2	<b>CAROTTES HACHÉES</b>	500 ML	<b>DE BOUILLON DE LÉGUMES*</b>
1/2	<b>BETTERAVE ROUGE HACHÉE</b>		
1/4 DE TASSE	<b>DE PERSIL FRAIS HACHÉ</b>		
2 TASSES	<b>D'ÉPINARDS</b>		

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !



# GASPACHO DE PHYSALIS.

**POUR 4 À 6 PERSONNES**

**1 CUILLÈRES  
À SOUPE**

**D'HUILE D'OLIVE  
EXTRA VIERGE  
EN DEUX PARTIES**

**¼ DE CUILLÈRE SEL  
À CAFÉ DE**

**2**

**GOUSSES D'AIL  
CUITES AU FOUR**

**1**

**OIGNON  
NOUVEAU**

**1**

**CONCOMBRE**

**1 CUILLÈRE  
À CAFÉ DE**

**MIEL  
(EN OPTION)**

**1**

**AVOCAT  
ÉPLUCHÉ ET  
DÉNOYAUTÉ**

**500 ML**

**DE BOUILLON  
DE LÉGUMES\***

**500 G**

**DE PHYSALIS  
SANS LES  
FEUILLES**

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer sans le cycle de chauffage jusqu'à consistance crémeuse. Répéter le processus de mixage jusqu'à obtenir la consistance désirée.

**1**

**POIVRON VERT  
SANS LE CŒUR  
ET ÉGRÉNÉ**

**1 OU 2**

**JALAPEÑOS  
ÉPÉPINÉ**

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# SOUPE DE TORTILLAS VÉGÉTARIENNE.

**POUR 4 À 6 PERSONNES**

**1 BOÎTE DE HARICOTS NOIRS**  
CUITS\*, PLUS ½  
BOÎTE À AJOUTER  
EN OPTION APRÈS  
LE MIXAGE ET  
AVANT DE SERVIR  
SI L'ON SOUHAITE  
UNE TEXTURE  
AVEC DES  
MORCEAUX

**2 CUILLÈRES PIMENTS VERTS**  
À SOUPE DE EN BOÎTE

**2 TOMATES DE**  
**TAILLE**  
MOYENNE  
GROSSIÈREMENT  
HACHÉES

**1 CUILLÈRE D'HUILE**  
À SOUPE D'OLIVE

**1 CUILLÈRE D'OIGNON**  
À SOUPE ROUGE  
HACHÉ

**1 CUILLÈRE CUMIN**  
À CAFÉ DE

**½ CUILLÈRE PIMENT EN**  
À CAFÉ DE POUDRE

**2 POIVRONS**  
ROUGES

**¼ DE CUILLÈRE JUS DE**  
À CAFÉ DE CITRON VERT

**500 ML DE BOUILLON**  
DE LÉGUMES\*

## GARNITURE EN OPTION

**2 CUILLÈRES CORIANDRE**  
À CAFÉ PAR BOL

**2 CUILLÈRES AVOCAT**  
À CAFÉ PAR BOL EN TRANCHES

**2 CUILLÈRES LAUCHZWIEBEL**  
À CAFÉ HACHÉ FINEMENT

**1 CUILLÈRE GRAINS DE**  
À SOUPE PAR BOL MAÏS GRILLÉS

Mettre tous les ingrédients, sauf la demi-boîte de haricots noirs en option et la garniture, dans la cruche SuperBlast et mixer avec cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !



# SOUPE DE HARICOTS BLANCS.

**POUR 4 PERSONNES**

**2 TASSES DE HARICOTS  
BLANCS CUITS\***

**2 FEUILLES DE  
SAUGE  
FRAÎCHE**

**1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE ROMARIN  
FRAIS**

**1 CUILLÈRE  
À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
EXTRA VIERGE**

**500 ML DE BOUILLON  
DE LÉGUMES\***

**¼ DE CUILLÈRE SEL  
À CAFÉ DE**

**POIVRE NOIR  
POUR ASSAISONNER**

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à consistance crémeuse. Répartir dans les bols et déguster !

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !



# SOUPE AUX RACINES DE DAVID WOLFE.

**POUR 4 À 6 PERSONNES**

**4** PETITES BETTERAVES ROUGES LAVÉES ET NETTOYÉES

**4** CAROTTES DE TAILLE MOYENNE LAVÉES ET NETTOYÉES

**1 TASSE DE** CHOU VERT HACHÉ

**2** BRANCHES DE CÉLERI HACHÉES

**¼ DE TASSE** D'ESTRAGON FRAIS

**1 CUILLÈRE À CAFÉ DE** GRAINES DE CUMIN

**½ CUILLÈRE À CAFÉ DE**

**250 ML**

**250 ML**

**SEL DE L'HIMALAYA**

**D'EAU DE COCO**

**D'EAU OU DE BOUILLON DE LÉGUMES\***

**POIVRE FRAÎCHEMENT MOULU POUR ASSAISONNER**

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !





# Soupes Savoureuses

Cette section contient des recettes de soupes classiques. Ces plats, qui proposent pleins de légumes bien cuits, de saveurs variées et différentes consistances, sont un peu plus compliqués à préparer que les SouperBlasts purs, mais ce petit effort supplémentaire en vaut la chandelle. Des pommes de terre rassasiantes à la soupe végane aux coquillages au goût authentique et surprenant, vous trouverez ici des soupes saines, nourrissantes et tout simplement délicieuses !





# SOUPE À LA RATATOUILLE.

POUR 6 À 8 PERSONNES

600 ML D'HUILE D'OLIVE

1 PETIT OIGNON  
EN DÉS

2 GOUSSES D'AIL  
HACHÉES

½ GRANDE AUBERGINE  
COUPÉE EN DÉS

1 GRAND POIVRON  
ROUGE  
COUPÉ EN DÉS

1 GRANDE COURGETTE  
COUPÉE EN DÉS

1 GRANDE COURGETTE  
JAUNE COUPÉE EN DÉS

3 TOMATES  
ÉPÉPINÉES ET  
COUPÉES EN DÉS

2 CUILLÈRES  
À SOUPE DE BASILIC  
FRAIS HACHÉ

1½ BOÎTE DE HARICOTS  
BLANCS BIO CUIITS,  
LAVÉS ET ÉGOUTTÉS

1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE CONCENTRÉ DE  
TOMATES

600 ML DE BOUILLON  
DE LÉGUMES  
OU DE POULET\*

1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE JUS DE CITRON

½ CUILLÈRE  
À CAFÉ DE SEL

POIVRE POUR ASSAISONNER

1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE PETERSILIE  
PERSIL HACHÉ  
POUR LE  
DRESSAGE

- 1 Chauffer l'huile dans une grande casserole à soupe à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail et faire revenir pendant environ 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter l'aubergine et le thym et remuer de temps en temps pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que l'aubergine soit légèrement cuite. Ajouter le poivron, la courgette et la courgette jaune et faire cuire à l'étouffée pendant 5 minutes supplémentaires. Incorporer les tomates, les haricots, le concentré de tomates, le bouillon de légumes, le jus de citron et le sel, puis couvrir. Laisser mijoter 5 minutes.

- 2 Retirer la casserole du feu et laisser refroidir à température ambiante pendant 30 minutes à 1 heure. Vous pouvez diminuer cette durée en plaçant le tout au réfrigérateur pendant 10 à 20 minutes.

- 3 Une fois que le mélange a refroidi, en verser deux tiers dans la cruche SouperBlast. Verser le tiers restant dans un récipient adapté au micro-ondes ou sur le feu pour le réchauffer et l'incorporer dès que la soupe en purée est chauffée.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# SOUPE AUX MOULES.

POUR 4 PERSONNES

## BASE DE NOIX DE CAJOU

1 TASSE DE NOIX DE CAJOU,  
TREMPÉES PENDANT  
3 À 12 HEURES

1 CUILLÈRE  
À CAFÉ DE FARINE D'ARROW-  
ROOT

600 ML DE BOUILLON  
DE LÉGUMES  
OU DE POULET\*

1½ CUILLÈRE  
À CAFÉ DE SAUCE  
WORCESTER

## INGRÉDIENTS POUR LA CASSEROLE

1 CUILLÈRE  
À SOUPE D'HUILE DE NOIX  
DE COCO

1 GROS OIGNON JAUNE  
COUPÉ EN DÉS

3 CAROTTES  
ÉPLUCHÉES ET HACHÉES

3 BRANCHES DE CÉLERI  
ÉPLUCHÉES ET HACHÉES

1½ TASSE DE  
(110 G) CHAMPIGNONS  
SHIITAKE,  
EN TRANCHES

2 TASSES DE  
(225 G) CHAMPIGNONS  
BLANCS  
EN TRANCHES

7 PETITES POMMES  
DE TERRE ROUGES  
NETTOYÉES ET  
COUPÉES EN QUATRE

2 FEUILLES DE NORI  
FINEMENT HACHÉES

1 CUILLÈRE  
À CAFÉ DE SEL

1 L DE BOUILLON  
DE LÉGUMES  
OU DE POULET\*

2 CUILLÈRE  
À SOUPE DE CONCENTRÉ  
DE TOMATES

2 CUILLÈRES  
À SOUPE DE JUS DE CITRON

- 1 Préparation de la base de noix de cajou : égoutter les noix de cajou trempées et les mettre dans la cruche SouperBlast. Ajouter la farine d'arrow-root, le bouillon et la sauce Worcester et mixer pendant environ 90 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- 2 Chauffer l'huile de noix de coco dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter les oignons et les carottes et les faire revenir pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les champignons et le céleri et faire cuire à la vapeur jusqu'à ce que les champignons soient tendres mais fermes et que leur consistance ressemble à celle des moules. Ajouter les pommes de terre nouvelles hachées, les nori, le sel et le reste du bouillon de légumes/poulet, couvrir et porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
- 3 Ajouter progressivement la base de noix de cajou dans la casserole et laisser mijoter pendant 5 à 8 minutes, en remuant de temps en temps jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Incorporer enfin le concentré de tomates et le jus de citron. Remuer jusqu'à ce que tout soit bien mélangé, puis retirer du feu et servir.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !







# VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS.

POUR 6 À 8 PERSONNES

**1 TASSE** D'OIGNON  
NOUVEAU  
COUPÉ EN DÉS

**3** GOUSSES D'AIL  
HACHÉES

**1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE** THYM  
FRAIS

**1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE** SAUGE  
FRAÎCHE

**450G** DE CHAMPIGNONS

**½ TASSE DE** NOIX DE CAJOU

**250 ML** DE BOUILLON  
DE LÉGUMES\*

**PLUS 2 CUILLÈRES  
À SOUPE POUR SAUTER**

**250 ML** DE LAIT  
D'AMANDE

**1 CUILLÈRE  
À CAFÉ DE** SEL

**POIVRE NOIR  
FRAÎCHEMENT  
MOULU POUR  
ASSAISONNER**

**UN PEU DE PERSIL FRAIS  
HACHÉ ET PAPIKA EN  
POUDRE POUR LE DRESSAGE**

- 1 Mettre 1 oignon et 2 cuillères à soupe de bouillon de légumes dans une casserole et faire chauffer à feu moyen. Y faire suer les oignons pendant environ 5 minutes, en remuant constamment et en ajoutant

régulièrement un peu de bouillon de légumes pour éviter qu'ils ne brûlent.

- 2 Ajouter l'ail haché, le thym et la sauge et faire revenir encore 2 minutes. Ajouter les champignons et faire revenir encore 5 minutes, en remuant constamment jusqu'à ce que tout soit cuit.
- 3 Laisser le contenu de la casserole refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez diminuer cette durée en plaçant le tout au réfrigérateur pendant 10 à 20 minutes.
- 4 Verser les deux tiers du contenu de la casserole dans la cruche SouperBlast. Ajouter les noix de cajou, le lait d'amande et le bouillon de légumes, mixer avec le cycle de chauffage pendant 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
- 5 Laisser refroidir le contenu de la casserole à température ambiante pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez diminuer cette durée en plaçant le tout au réfrigérateur pendant 10 à 20 minutes.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# SOUPE AUX BROCOLIS ET À LA CRÈME.

POUR 4 À 6 PERSONNES

1 TASSE	D'OIGNON NOUVEAU HACHÉ *
1	PETITE POMME DE TERRE *
2 POIGNÉES	DE FLEURETTES DE BROCOLI CUITES À LA VAPEUR*
500 ML	DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ
½ CUILLÈRE À CAFÉ DE	SEL DE L'HIMALAYA
	POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU POUR ASSAISONNER

- 1 Cuire les brocolis et les oignons à la vapeur pendant environ 5 minutes. Faire cuire la pomme de terre au four ou à la vapeur. Retirer la peau.
- 2 Laisser refroidir complètement tous les ingrédients. Ensuite, mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !









# PANAIS ET CHOU-FLEUR.

POUR 4 À 6 PERSONNES

<b>1 CUILLÈRE À SOUPE</b>	<b>D'HUILE D'OLIVE</b>
<b>2</b>	<b>PETITS OIGNONS NOUVEAUX COUPÉS EN DÉS</b>
<b>½</b>	<b>POIREAU, UNIQUEMENT LES PARTIES BLANCHES ET VERT CLAIR, COUPÉ EN DEUX DANS LE SENS DE LA LONGUEUR, NETTOYÉ ET HACHÉ</b>
<b>3</b>	<b>PETITS PANAIS ÉPLUCHÉS COUPÉS EN QUATRE ET EN DÉS</b>
<b>1</b>	<b>CHOU-FLEUR GROSSIÈREMENT HACHÉ</b>
<b>625 ML</b>	<b>D'EAU, DE BOUILLON DE POULET OU DE LÉGUMES*</b>
<b>1</b>	<b>FEUILLE DE LAURIER</b>
<b>1 CUILLÈRE À SOUPE DE</b>	<b>FEUILLES DE THYM FRAIS HACHÉES</b>
<b>2½ CUILLÈRES À SOUPE DE</b>	<b>FEUILLES D'ESTRAGON FRAÎCHES HACHÉES</b>
<b>2 CUILLÈRES À SOUPE DE</b>	<b>PERSIL FRAIS HACHÉ</b>

**SEL ET POIVRE  
POUR ASSAISONNER**

- 1 Chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une casserole à fond épais. Ajouter les oignons nouveaux, le poireau et une pincée de sel et remuer de temps en temps pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que tout soit cuit à l'étouffée. Ajouter les panais et le chou-fleur et une autre pincée de sel. Couvrir un peu la casserole et poursuivre la cuisson pendant 5 à 10 minutes, en remuant régulièrement. Lorsque les panais et le chou-fleur sont cuits mais encore fermes, ajouter le bouillon, la feuille de laurier, le thym, l'estragon et le persil. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 45 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la soupe soit parfumée.
- 2 Retirer la soupe du feu, enlever la feuille de laurier et mettre au réfrigérateur pendant environ 3 heures jusqu'à ce qu'elle soit complètement refroidie. Ensuite, mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# SOUPE DE BETTERAVE ROUGE.

POUR 4 PERSONNES

2	<b>PETITES BETTERAVES ROUGES</b>
1 TASSE	<b>DE PURÉE DE COURGE</b> (OU 500 G DE COURGE FRAÎCHE)
3 OU 4	<b>PETITES POMMES DE TERRE NOUVELLES</b>
2 CUILLÈRE À CAFÉ	<b>D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE</b>
¼ DE TASSE	<b>D'OIGNONS EN TRANCHES</b>
½ CUILLÈRE À CAFÉ DE	<b>CANNELLE</b>
¼ DE CUILLÈRE À CAFÉ DE	<b>NOIX DE MUSCADE</b>
¼ DE CUILLÈRE À CAFÉ DE	<b>SEL</b>
125 ML	<b>DE LAIT DE NOIX DE COCO FAIBLE EN MATIÈRES GRASSES</b>
375 ML	<b>DE BOUILLON DE LÉGUMES* (OU EAU)</b>
2 CUILLÈRES À SOUPE DE	<b>GRAINES DE COURGE</b> (POUR LE DRESSAGE)

**POIVRE NOIR  
POUR ASSAISONNER**

- 1 Préchauffer le four à 200 °C. Bien nettoyer les betteraves rouges et les pommes de terre. Couper les betteraves rouges, les pommes de terre et la courge (si elle est fraîche) en morceaux de 2 à 5 cm. Les disposer sur une plaque à pâtisserie avec les tranches d'oignon, les arroser légèrement d'huile d'olive et les saupoudrer d'un peu de sel. Bien mélanger le tout. Cuire environ 35-45 minutes, jusqu'à ce que tout soit tendre comme du beurre.
- 2 Laisser refroidir environ 15-20 minutes. Pour accélérer le processus, vous pouvez également faire refroidir le tout au réfrigérateur. Mettre tous les ingrédients (sauf la courge) dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à consistance crémeuse.
- 3 Répartir dans des bols et parsemer de graines de courge. Bon appétit !

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !



# SOUPE DE POMMES DE TERRE ÉPICÉE AU BACON DE TEMPEH.

POUR 4 À 6 PERSONNES

## SOUPE

2-3 CUILLÈRES À SOUPE DE	FLOCONS DE LEVURE
½ TASSE DE	NOIX DE CAJOU TREMPÉES ET ÉGOUTTÉES
2	POMMES DE TERRE MOYENNES CUITES ET ÉPLUCHÉES*
250 ML	DE LAIT D'AMANDE NON SUCRÉ
250 ML	DE BOUILLON DE LÉGUMES*
½ CUILLÈRE À SOUPE DE	MOUTARDE DE DIJON
2	GOUSSES D'AIL CUITES AU FOUR*
½ CUILLÈRE À CAFÉ	D'OIGNON EN POUDRE
	SEL ET POIVRE POUR ASSAISONNER

CIBOULETTE HACHÉE POUR LE DRESSAGE (OPTIONAL)

- 1 Faire tremper les noix de cajou dans de l'eau filtrée pendant au moins 4 heures pendant la nuit ; égoutter le liquide.
- 2 Cuire les pommes de terre ou les faire cuire au four à 180 °C pendant environ 45 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres comme du beurre ou les éplucher, les couper en dés et les faire cuire à la vapeur. Laisser refroidir la pomme de terre et retirer la peau.
- 3 Cuire l'ail en retirant la couche extérieure de la peau de toute la gousse, en coupant le haut de la gousse de manière à exposer les pointes de toutes les gousses et en les faisant cuire au four à 200 °C pendant 30 à 35 minutes environ ; vous pouvez également utiliser des gousses d'ail déjà cuites.
- 4 Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast, couvrir avec un couvercle avec ventilation et mixer avec cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Répartir dans les bols et ajouter en option du bacon de Tempeh !

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !



## BACON DE TEMPEH

**225 G** DE TEMPEH  
EN FINES LAMELLES  
LAMELLES  
(POUR RESSEMBLER  
À DES LARDONS)

**60 ML** DE SAUCE SOJA

$\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$   
**CUILLÈRE** D'ARÔME  
**À CAFÉ** DE FUMÉE  
LIQUIDE

**2 CUILLÈRES** SIROP D'ÉRABLE  
**À SOUPE DE**

**1 CUILLÈRE** VINAIGRE  
**À SOUPE DE** DE CIDRE

- 1 Mélanger la sauce soja, l'arôme de fumée, le vinaigre et le sirop d'érable dans un bol de taille moyenne. Faire mariner les lanières de Tempeh dans le mélange pendant au moins 4 heures.
- 2 Préchauffer ensuite le four à 160 °C. Retirer les lanières de Tempeh de la marinade, éponger le liquide avec un chiffon propre et les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Cuire 20-25 minutes et retourner les lanières à mi-cuisson. Laisser refroidir un peu, puis couper en bouchées (si elles sont destinées à la soupe). Les restes peuvent être conservés jusqu'à 4 jours au réfrigérateur dans un récipient bien fermé.

# Beurre de Noix.

Le goût crémeux, savoureux et sucré du beurre de noix est tout simplement irrésistible. Du beurre de cacahuètes classique au beurre de macadamia exotique, vous trouverez ici des idées pour préparer rapidement et facilement vos propres gourmandises décadentes, tout en économisant de l'argent par rapport à un produit fini ! Créez un beurre de noix en suivant nos recettes ou expérimentez en prenant 3 tasses de noix,  $\frac{1}{4}$  de tasse (60 ml) de liquide et  $\frac{1}{2}$  cuillère à café de sel. Bon appétit !







# BEURRE DE CACAHUÈTES CLASSIQUE À L'ANCIENNE.

POUR 8 PORTIONS (POUR 2 CUILLÈRES À SOUPE)

**2 TASSES DE CACAHUÈTES GRILLÉES DÉCORTIQUÉES**

**¼ DE TASSE D'HUILE D'ARACHIDES OU DE PÉPINS DE RAISIN**

**½ CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL DE MER**

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger 30 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Retirer délicatement la lame et remuer le contenu pour que les noix soient broyées uniformément par la lame. Répéter jusqu'à ce que les noix aient une consistance crémeuse et homogène. Cela nécessite généralement 3 à 6 répétitions (retirer la lame, mélanger, remettre la lame, mixer).

# CACAHUÈTES GRILLÉES AU MIEL.

POUR 8 PORTIONS (POUR 2 CUILLÈRES À SOUPE)

**3 TASSES DE CACAHUÈTES CRUES DÉCORTIQUÉES**

**¼ DE TASSE DE MIEL**

**¼ DE CUILLÈRE À CAFÉ DE GROS SEL**

- 1 Préchauffer le four à 160 °C. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier cuisson.
- 2 Chauffer le miel dans un grand bol au micro-ondes pendant 15 à 20 secondes, jusqu'à obtenir une consistance liquide. Ajouter les cacahuètes et bien mélanger avec le miel.
- 3 Déposer les cacahuètes mélangées au miel en une fine couche sur la plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Cuire pendant 25 minutes, en retirant la plaque du four toutes

les 5 minutes et en retournant les cacahuètes pour qu'elles soient grillées uniformément de tous les côtés.

- 4 Retirer les cacahuètes grillées du four et les laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes. Vous pouvez diminuer cette durée en plaçant le tout au réfrigérateur pendant 10 à 20 minutes.
- 5 Ensuite, mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger 30 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Retirer délicatement la lame et remuer le contenu pour que les noix soient broyées uniformément par la lame. Répéter jusqu'à ce que les noix aient une consistance crémeuse et homogène. Cela nécessite généralement 3 à 6 répétitions (retirer la lame, mélanger, remettre la lame, mixer).

# CACAHUÈTES ET NOIX DE COCO.

POUR 8 PORTIONS (POUR 2 CUILLÈRES À SOUPE)

**3 TASSES DE CACAHUÈTES GRILLÉES SANS COQUES**

**½ CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL DE MER**

**3 CUILLÈRES À SOUPE DE SIROP D'ÉRABLE, SIROP D'AGAVE, SIROP DE BETTERAVE À SUCRE, MIEL OU SIROP DE RIZ (EN OPTION)**

**½ TASSE DE BEURRE DE NOIX DE COCO**

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger 30 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Retirer délicatement la lame et remuer le contenu pour que les noix soient broyées uniformément par la lame. Répéter jusqu'à ce que les noix aient une consistance crémeuse et homogène. Cela nécessite généralement 3 à 6 répétitions (retirer la lame, mélanger, remettre la lame, mixer).



# BEURRE D'AMANDES.

POUR 8 PORTIONS (POUR 2 CUILLÈRES À SOUPE)

**3 TASSES** **D'AMANDES**  
CRUES OU  
GRILLÉES

**½ CUILLÈRE**  
**À CAFÉ DE** **SEL DE MER**  
(EN OPTION)

**¼ DE TASSE** **D'HUILE DE**  
**PÉPINS DE**  
**RAISIN,**  
**D'AMANDE**  
**OU DE NOIX**

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger 30 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Retirer délicatement la lame et remuer le contenu pour que les noix soient broyées uniformément par la lame. Répéter jusqu'à ce que les noix aient une consistance crémeuse et homogène. Cela nécessite généralement 3 à 6 répétitions (retirer la lame, mélanger, remettre la lame, mixer).

# DE NOIX DE CAJOU.

POUR 8 PORTIONS (DE 2 CUILLÈRES À SOUPE CHACUNE)

**3 TASSES** **DE NOIX**  
**DE CAJOU**  
CRUES OU  
GRILLÉES

**½ CUILLÈRE**  
**À CAFÉ DE** **SEL DE MER**  
(EN OPTION)

**¼ TASSE** **D'HUILE**  
**DE PÉPINS**  
**OU**  
**HUILE D'AMANDE**  
**DOUCE**  
**OU**  
**HUILE DE**  
**NOISETTE**

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le petit Verser dans le gobelet et mélanger pendant 30 secondes. Mixer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Retirer la lame retirer délicatement et mélanger le Remuer le contenu pour que les noix de manière uniforme par la lame soit bien broyée. Répéter l'opération jusqu'à ce que les noix aient une consistance crémeuse, consistance uniforme ont une consistance homogène. Cela nécessite en général généralement de 3 à 6 répétitions. (retirer la lame, mélanger, remettre la lame, mixer).

# BEURRE DE NOIX DE COCO.

POUR 8 PORTIONS (POUR 2 CUILLÈRES À SOUPE)

3 TASSES DE FLOCONS DE NOIX DE COCO SÉCHÉS NON SUCRÉS

2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DE COCO PRESSÉE À FROID

1 CUILLÈRE À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE (EN OPTION)

½ CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL DE L'HIMALAYA (EN OPTION)

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger 30 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Retirer délicatement la lame et remuer le contenu pour que les noix soient broyées uniformément par la lame. Répéter jusqu'à ce que les noix aient une consistance crémeuse et homogène. Cela nécessite généralement 3 à 6 répétitions (retirer la lame, mélanger, remettre la lame, mixer).

# BEURRE AU CHOCOLAT ET AUX NOIX DE PÉCAN.

POUR 8 PORTIONS (POUR 2 CUILLÈRES À SOUPE)

3 TASSES DE NOIX DE PÉCAN GRILLÉES ET NON SALÉES

3 CUILLÈRES À SOUPE BOMBÉES DE CACAO

¼ DE TASSE DE MIEL

½ CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL DE MER

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger 30 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Retirer délicatement la lame et remuer le contenu pour que les noix soient broyées uniformément par la lame. Répéter jusqu'à ce que les noix aient une consistance crémeuse et homogène. Cela nécessite généralement 3 à 6 répétitions (retirer la lame, mélanger, remettre la lame, mixer).



# NUT-ELLA.

POUR 8 PORTIONS (POUR 2 CUILLÈRES À SOUPE)

**3 TASSES DE NOISETTES  
GRILLÉES,  
NON SALÉES**

**¼ DE TASSE DE SIROP  
D'ÉRABLE,  
DE MIEL OU DE  
SIROP D'AGAVE**

**3 CUILLÈRES  
À SOUPE DE CACAO**

**1-2 CUILLÈRES  
À SOUPE D'EAU  
FILTRÉE**

**1 CUILLÈRE  
À CAFÉ D'HUILE DE  
COCO**

**1 CUILLÈRE  
À CAFÉ D'EXTRAIT  
DE VANILLE**

**¼ - ½  
CUILLÈRE  
À CAFÉ DE SEL DE  
L'HIMALAYA**

**1** Retirer les coques des noisettes en les roulant dans un torchon humide.

**2** Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger 30 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Retirer délicatement la lame et remuer le contenu pour que les noix soient broyées uniformément par la lame. Répéter jusqu'à ce que les noix aient une consistance crémeuse et homogène. Cela nécessite généralement 3 à 6 répétitions (retirer la lame, mélanger, remettre la lame, mixer).



# SIROP ÉRABLE-CANNELLE-NOIX.

POUR 8 PORTIONS (POUR 2 CUILLÈRES À SOUPE)

3 TASSES DE NOIX  
GRILLÉES À SEC

¼ DE TASSE DE SIROP  
D'ÉRABLE

2 CUILLÈRES  
À CAFÉ DE CANNELLE

½ CUILLÈRE  
À CAFÉ DE SEL DE MER

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger 30 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Retirer délicatement la lame et remuer le contenu pour que les noix soient broyées uniformément par la lame. Répéter jusqu'à ce que les noix aient une consistance crémeuse et homogène. Cela nécessite généralement 3 à 6 répétitions (retirer la lame, mélanger, remettre la lame, mixer).

# BEURRE D'ÉPICES TROPICALES.

POUR 8 PORTIONS (POUR 2 CUILLÈRES À SOUPE)

1 TASSE DE NOIX DE CAJOU  
CRUES NON SALÉES

1 TASSE DE NOIX DE  
MACADAMIA  
CRUES NON SALÉES

½ TASSE DE NOIX DE COCO  
RÂPÉE  
NON SUCRÉE

¼ DE CUILLÈRE  
À CAFÉ DE CURCUMA

¼ DE CUILLÈRE  
À CAFÉ DE GINGEMBRE

½ CUILLÈRE  
À CAFÉ DE CANNELLE  
DE CEYLAN

¼ DE TASSE DE MIEL, DE  
SIROP D'ÉRABLE  
OU DE SIROP  
D'AGAVE  
(EN OPTION)

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger 30 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Retirer délicatement la lame et remuer le contenu pour que les noix soient broyées uniformément par la lame. Répéter jusqu'à ce que les noix aient une consistance crémeuse et homogène. Cela nécessite généralement 3 à 6 répétitions (retirer la lame, mélanger, remettre la lame, mixer).



# Boissons Super- alimentation

Les boissons suivantes ont le goût de desserts et des boissons au café riches en calories, mais elles sont en réalité de délicieux et très nutritifs des super-aliments ! Avec des ingrédients de qualité supérieure, comme le cacao, les baies de goji, la maca et le miel brut, ces boissons raviront même les plus extrêmes gourmands sans pour autant vous détourner d'une alimentation saine. de votre mode de vie.



# CAFÉ GLACÉ À L'AMANDE.

1 PORTION

250 ML

DE CAFÉ  
INFUSÉ \*

1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE

BEURRE  
D'AMANDES

250 ML

DE LAIT  
D'AMANDE  
NON SUCRÉ

1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE

MIEL

½ CUILLÈRE  
À CAFÉ DE

NOIX DE  
MUSCADE

1 TASSE DE GLACE PILÉE

UNE PINCÉE DE CANNELLE

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger 25 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# CAFÉ GLACÉ AU Caramel.

1 PORTION

250 ML

DE CAFÉ  
INFUSÉ \*

2

DATTES  
DÉNOYAUTÉES

1 CUILLÈRE  
À CAFÉ

D'HUILE  
DE COCO

1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE

BEURRE DE  
NOIX DE CAJOU

1 CUILLÈRE  
À CAFÉ DE

SIROP  
D'ÉRABLE

¼ DE CUILLÈRE

D'EXTRAIT  
DE VANILLE

UNE PINCÉE DE SEL

125 ML

DE LAIT  
D'AMANDE

½ TASSE DE GLAÇONS

Mettre tous les ingrédients dans le petit bol et mélanger 25 secondes jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# MOCACCINO À LA NOIX DE COCO.

## 1 PORTION

250 ML	DE CAFÉ FRAÎCHEMENT INFUSÉ *
250 ML	D'EAU DE COCO
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE	POUDRE DE REISHI
½ CUILLÈRE À CAFÉ DE	POUDRE DE MACA
1 À 3 GOUTTES DE	STÉVIA À LA VANILLE

1 CUILLÈRE  
À SOUPE

D'HUILE  
DE COCO  
PRESSÉE À  
FROID

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# CANNELLE SUCRÉE.

## 1 PORTION

250 ML	DE CHAI INFUSÉ*
2	DATTES DÉNOYAUTÉES
¼ DE CUILLÈRE À CAFÉ DE	CANNELLE DE CEYLAN
125 ML	DE LAIT DE NOISETTE (OU LAIT D'AMANDE)
½	BANANE MÛRE (EN OPTION)

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# CHOCOLAT CHAUD SANS LAIT.

1 PORTION

325 ML DE LAIT DE COCO FAIBLE EN MATIÈRES GRASSES (EN CONSERVE)

2 CUILLÈRES À SOUPE DE CACAO

2 CUILLÈRES À CAFÉ D'HUILE DE COCO PRESSÉE À FROID

1 CUILLÈRE À SOUPE DE MIEL

½ CUILLÈRE À CAFÉ D'EXTRAIT DE VANILLE

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à consistance crémeuse.

# « VIN DE POMME » CHAUD À LA CANNELLE.

1 PORTION

1 POMME (CŒUR RETIRÉ)

½ CUILLÈRE À CAFÉ DE CANNELLE

250 ML D'EAU

250 ML DE JUS DE POMME

1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE CIDRE

1 CLOU DE GIROFLE (EN OPTION)

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à consistance crémeuse.

# SUPERALIMENTATION SUPERBOOST « WHISKY ».

## 1 PORTION

350 ML D'EAU  
FILTRÉE

2 CUILLÈRES SUPERALIMENTATION  
À SOUPE DE SUPERBOOST

2 CUILLÈRES D'HUILE  
À CAFÉ DE COCO  
PRESSÉE À  
FROID

2 CUILLÈRES MIEL  
À CAFÉ DE

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# CAFÉ SUCRÉ AUX BAIES DE GOJI

## 1 PORTION

250 ML CAFÉ INFUSÉ  
DOUX\*

3 CUILLÈRES BAIES DE GOJI  
À SOUPE DE SÉCHÉES

250 ML D'EAU

1 CUILLÈRE POUDRE DE  
À CAFÉ DE MACA

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# LATTE À LA CITROUILLE ET AUX ÉPICES.

## 1 PORTION

**1** **PETIT EXPRESSO\***  
(OU 125 ML DE  
CAFÉ FORT  
INFUSÉ)

**375 ML** **DE LAIT  
D'AMANDE  
VANILLÉ**  
(OU LAIT DE  
SOJA/DE  
NOISETTE  
VANILLÉ BIO)

**1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE** **PURÉE DE  
CITROUILLE EN  
CONSERVE**

**½ CUILLÈRE  
À CAFÉ** **D'ÉPICES  
POUR TARTE  
À LA CITROUILLE**  
(OU CANNELLE  
ET MUSCADE)

**¼ DE CUILLÈRE  
À CAFÉ** **D'EXTRAIT  
DE VANILLE**

**5 GOUTTES DE** **STEVIA À LA  
VANILLE**  
(OU 1 À 2  
CUILLÈRES À  
CAFÉ DE MIEL)  
(EN OPTION)

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !

# MOCACCINO À LA MENTHE POIVRÉE.

## 1 PORTION

**2 À 3** **FEUILLES DE  
MENTHE  
FRAÎCHE**

**250 ML** **DE CAFÉ  
FRAÎCHEMENT  
INFUSÉ \***

**1 CUILLÈRE  
À SOUPE DE** **CACAO**

**250 ML** **DE LAIT  
D'AMANDE  
NON SUCRÉ**

**2 GOUTTES** **D'EXTRAIT DE  
MENTHE POIVRÉE**  
(EN OPTION)

Mettre tous les ingrédients dans la cruche SouperBlast et mixer avec un cycle de chauffage de 7 minutes jusqu'à consistance crémeuse.

\* Laisser refroidir à température ambiante pendant au moins 30 minutes !





Importeur:  
**SECOMP AG**  
Kundenservice  
Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf  
kundenservice@secomp.ch

M32424 | Stand: 04/2022