



LE BLENDER
DAILY MIX

Nos recettes !

frifri.BE



Nos indispensables

GLACE PILÉE

Étapes

- Remplissez la moitié du bol 1L de glaçons (inutile d'ajouter de l'eau)
- Utilisez la lame en croix
- Utilisez la fonction 'Pulse' jusqu'à obtenir le résultat souhaité

CRÈME FOUETTÉE

Ingrédients

- 20cl de crème liquide (à fouetter)

Étapes

- Placez la crème dans le bol 400ml
- Utilisez la lame en croix
- Mixez à vitesse rapide pendant 5 secondes

SMOTHIE VERT VITALITÉ

Ingrédients

- 100 gr. d'épinards frais
- 1 avocat
- 1 pomme
- 2 dattes

Étapes

- Placez tous les ingrédients dans le bol 1L
- Utilisez la lame en croix
- Mixez à vitesse lente jusqu'à obtenir un smoothie environ 30 secondes

SMOOTHIE FRAISES BANANE

Ingrédients

- Une poignée de fraises fraîches ou surgelées
- 1 banane
- 1 pot de yaourt
- Quelques glaçons

Étapes

- Placez tous les ingrédients dans le bol 1L
- Utilisez la lame en croix
- Mixez à vitesse lente pendant 20 secondes

CAFÉ GLACÉ

Ingrédients

- 2 tasses de café
- 2 à 3 cuillères à soupe de poudre de cacao
- 2 tasses de lait
- 1 à 2 cuillères à café de sucre (optionnel)
- Glaçons (selon vos envies)

Étapes

- Préparez 2 tasses de café
- Remplissez le bol 1L avec les glaçons
- Ajoutez le cacao, le lait, le sucre et terminez avec le café
- Utilisez la lame en croix
- Mixez pendant 1 min

Pour encore plus de gourmandise, vous pouvez ajouter de la crème fouettée lorsque le café glacé est servi.



Sauces et soupes froides

PESTO

Ingrédients

- 50g de pignons de pin
- 3 gousses d'ail
- 3 gros bouquets de basilic
- 4 cuillères à soupe de pecorino ou de parmesan
- 15cl d'huile d'olive
- Gros sel

Étapes

- Placez le gros sel, les feuilles de basilic et l'ail dans le petit bol avec la lame plate
- Mixez à vitesse lente pendant 20 secondes
- Ajoutez les pignons de pin, le pecorino et l'huile d'olive
- Mixez à vitesse rapide pendant 30 secondes jusqu'à obtenir une purée homogène

HUMOUS

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 boîte de pois chiches (soit environ 330g)
- 1/3 tasse du jus de pois chiches (de la boîte de conserve ou du jus de cuisson)
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de tahini

Étapes

- Placez tous les ingrédients dans le bol 1L
- Utilisez la lame plate
- Mixez à vitesse haute pendant 60 secondes pour obtenir une pâte onctueuse
- Salez légèrement
- Servez avec un filet d'huile d'olive

Envie de changer?
Ajoutez 2 cuillères à café de cumin ou de paprika

GASPACHO

Ingrédients

- 3 tomates
- ½ concombre
- ½ poivron rouge
- ½ poivron jaune
- 1 oignon
- ½ gousse d'ail
- 1 citron à presser
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- ½ verre d'huile d'olive
- Basilic
- Piment en poudre

Étapes

- Lavez les légumes, éplucher le concombre et épépinez les poivrons
- Placez tous les légumes dans le bol 1L
- Utilisez la lame en croix
- Mixez tous les ingrédients à vitesse rapide pendant 1 minute
- Ajoutez l'huile, le vinaigre et le jus de citron (vous pouvez ajouter un peu d'eau si la préparation est trop épaisse)

- Mixez à vitesse lente pendant 10 secondes et placez le tout au frigo au moins 1 heure avant la dégustation

Pour une préparation sans pulpe, une fois la recette réalisée, verser la préparation au travers d'une passoire avant de la mettre au frais



frifri.BE