

Cuisinart^{MD}
EVOLUTION X^{MC}
S A N S F I L

LIVRET D'INSTRUCTIONS
ET DE RECETTES



M É L A N G E U R
C O M P A C T S A N S
F I L R E C H A R G E A B L E

RPB-100C



Pour votre sécurité et votre satisfaction continue, prenez toujours le temps de lire le livret d'instructions attentivement avant d'utiliser l'appareil.

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, surtout en présence d'enfants, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

MISE EN GARDE : Lisez et respectez toutes les consignes de sécurité et les instructions d'utilisation afin d'éviter les risques de choc électrique, d'incendie et de blessures graves.

1. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.

2. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais le mélangeur compact sans fil rechargeable Evolution^{MC} dans l'eau ou un autre liquide en cours de recharge. Seul le couteau mélangeur a été conçu pour être immergé; n'immergez jamais aucune autre pièce de cet appareil dans l'eau ou un autre liquide. Si l'appareil tombe dans un liquide, retirez-le immédiatement avec précaution, nettoyez-le et essuyez-le parfaitement avant de le réutiliser.
3. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des enfants ou des personnes souffrant de troubles moteurs, sensoriels ou mentaux ou ayant un manque d'expérience ou de connaissance. Exercez une supervision étroite quand un appareil est utilisé à proximité d'enfants. Surveillez les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
4. N'utilisez pas l'appareil en présence de vapeurs explosives ou inflammables.
5. Pour éviter les risques de blessures, débranchez toujours l'appareil du câble USB et de l'adaptateur USB avant de poser ou de déposer le couteau ou un accessoire pour nettoyer l'appareil ou à toute autre fin.
6. Les témoins allumés indiquent que l'appareil est prêt à l'emploi.
7. Une fois que le mélangeur est allumé et déverrouillé, évitez tout contact avec le couteau et les pièces en mouvement.

8. Pendant que vous utilisez l'appareil, tenez les mains, les cheveux et les vêtements, ainsi que les spatules et autres ustensiles à l'écart des accessoires et du gobelet afin de réduire les risques de blessures personnelles ou de dommages à l'appareil. Vous pouvez utiliser une spatule, mais seulement quand le moteur ne tourne pas.
9. **LE COUTEAU EST TRÈS COUPANT. MANIPULEZ-LE AVEC SOIN.**
Pour réduire le risque de blessures, ne mettez jamais le couteau sur le bloc-moteur sans le gobelet. Ne laissez jamais le mélangeur fonctionner sans surveillance. Vissez le couteau amovible fermement sur le gobelet. Vous risquez de vous blesser si le couteau est exposé.
10. Quand vous mélangez des liquides, utilisez un récipient à bords hauts ou transformez de petites quantités à la fois afin de réduire les risques de débordement et d'accident.
11. Au moment de charger l'appareil, branchez l'adaptateur dans une prise électrique éloignée de l'évier de cuisine ou d'une surface chaude.
12. Ne branchez pas l'adaptateur à une rallonge électrique, mais directement dans une prise électrique.
13. N'utilisez pas l'adaptateur USB et le câble USB avec un autre appareil.
14. N'utilisez pas le chargeur dans une prise extérieure.
15. N'utilisez pas un appareil si son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou endommagé de quelque façon que ce soit. Appelez le Service après-vente du fabricant pour obtenir des renseignements sur la vérification, la réparation ou le réglage.
16. N'utilisez pas l'appareil avec des accessoires non recommandés par Cuisinart, car cela risquerait de causer des blessures, des chocs électriques ou des incendies.
17. Assurez-vous que l'appareil est éteint (arrêt) et que le moteur / couteau est complètement arrêté avant de poser ou de déposer des accessoires ou de nettoyer l'appareil.

-
18. Cet appareil est conçu pour un usage domestique seulement. Il ne doit pas être utilisé à des fins commerciales ni à l'extérieur.
 19. N'utilisez pas le mélangeur à d'autres fins que pour préparer des aliments ou des boissons.
 20. Pour réduire les risques d'incendie ou de choc électrique, ne faites pas fonctionner d'appareil de chauffage à proximité ni en dessous du manche chargeur posé sur le mur.
 21. Ne montez pas et ne rangez pas l'appareil à proximité ou au-dessus d'un appareil de chauffage ou de cuisson, ni d'un évier ou d'un lavabo.
 22. Débranchez l'adaptateur USB de la prise murale avant toute opération de nettoyage.
 23. N'utilisez pas un adaptateur USB endommagé. Remplacez immédiatement tout adaptateur USB endommagé.
 24. N'incinerez pas le mélangeur, même s'il est gravement endommagé, car les piles peuvent exploser dans un feu.
 25. L'appareil est muni de piles aux ions de lithium rechargeables qui doivent être recyclées à la fin de vie du produit. Vous ne devez pas incinérer ou enfouir des piles au lithium, car elles s'enflamment à des températures élevées.
 26. Il est possible que des batteries fuient dans des conditions extrêmes. Si le liquide entre en contact avec la peau, 1) lavez immédiatement à l'eau savonneuse ou 2) neutralisez le produit à l'aide d'un acide doux, tel que du jus de citron ou du vinaigre. Si le liquide entre en contact avec les yeux, rincez-les immédiatement à grande eau pendant au moins dix minutes et consultez un médecin.
 27. Rechargez l'appareil uniquement avec l'adaptateur USB fourni par le fabricant. Un adaptateur USB qui convient à un certain type de pile peut créer un risque d'incendie lorsqu'il est utilisé avec un autre type. Le chargeur USB doit être homologué bloc d'alimentation classe 2 ou certifié I.T.E, tension de sortie max 5 V 2 A. Ne pas utiliser des sources non approuvées.
 28. Utilisez l'appareil uniquement avec le type de pile prévu. L'utilisation avec tout autre type de pile peut causer un risque d'incendie ou de blessure.
 29. Dans de mauvaises conditions d'utilisation, il est possible que du liquide fuit de la pile. Ce liquide peut causer des irritations ou des brûlures. Évitez tout contact avec ce liquide. En cas de contact avec la peau, rincez abondamment à l'eau. En cas de contact avec les yeux, consultez un médecin.
 30. N'utilisez pas une pile ou un appareil qui a été endommagé ni modifié. Une pile endommagée ou modifiée peut réagir de manière imprévisible et causer un incendie, une explosion ou un risque de blessures.
 31. N'exposez pas une pile ou un appareil à des flammes ou à une chaleur excessive. L'exposition à des températures supérieures à 265 °F (130 °C) peut provoquer une explosion.
 32. Pour assurer le fonctionnement sécuritaire de l'appareil, faites-le réparer uniquement par une personne compétente et seulement avec des pièces de rechange identiques.
 33. La plage de températures ambiantes de charge est de 50 à 104 °F (10 à 40 °C).
 34. La plage de températures d'entreposage est de 50 à 104 °F (10 à 40 °C).
 35. Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant de service agréé.
 36. Ne faites pas fonctionner l'appareil dans un module de rangement sur le comptoir ni dans une armoire murale. Lorsque vous rangez votre appareil dans un module de rangement, prenez soin de le débrancher de la prise électrique. Le fait de laisser l'appareil branché peut causer un risque d'incendie, spécialement s'il touche les parois du module ou la porte de l'armoire lorsqu'elle est fermée.
 37. Utilisez seulement le câble USB fourni avec l'appareil ou recommandé par Cuisinart.
 38. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
-

ATTENTION : NE METTEZ JAMAIS de boissons gazeuses dans le gobelet à mélanger. Ne mélangez pas de liquides chauds dans le gobelet.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

1. Placez la boîte du mélangeur compact sans fil rechargeable EvolutionX^{MC} sur une surface plate et solide.
2. Retirez le livret d'utilisation et les autres documents imprimés sur le dessus du matériel d'emballage.
3. Sortez le bloc-moteur de la boîte avec soin et mettez-le de côté.
4. Retirez le gobelet à mélanger et mettez-le de côté. Avant d'utiliser l'appareil la première fois, lavez toutes les pièces comme il est indiqué sous la rubrique « Nettoyage et entretien » à la page 7 afin d'éliminer toute poussière et tout résidu.

Pour assembler le mélangeur, suivez les instructions qui figurent à la page 6 du présent livret. Remettez tous les morceaux d'emballage dans la boîte et conservez celle-ci au cas où vous devriez remballer l'appareil ultérieurement.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes.....	2
Instructions de déballage.....	4
Pièces et caractéristiques.....	5
Mise en service.....	6
Charge et autonomie des piles.....	6
Assemblage.....	6
Mode d'emploi.....	6
Mode d'emploi et conseils de sécurité.....	7
Nettoyage et entretien.....	7
Conseils d'utilisation.....	7
Recettes.....	8
Garantie.....	13

PIÈCES ET CARACTÉRISTIQUES

1. **Gobelet de 16 oz (475 ml) sans BPA avec couvercle de voyage**
Sert à mélanger des smoothies, des boissons santé, protéinées, énergisantes ou diététiques, des lattés glacés rafraîchissants et plus encore!
2. **Couteau**
Sert à mélanger ou à préparer des smoothies.
3. **Interrupteur une touche marche/arrêt**
Sert à démarrer le mélangeur, lequel n'a qu'une vitesse de fonctionnement
4. **Bloc-moteur rechargeable**
Un bloc-moteur alimenté par une puissance de 7,4 volts, robuste et stable, facile à utiliser grâce à sa surface texturée
5. **Pieds antidérapants**
Empêchent le mélangeur de se déplacer sur le plan de travail en cours de fonctionnement
6. **Port de chargeur USB**
Sert à brancher le câble USB à l'appareil
7. **Pour charger l'appareil**
Brancher le câble USB dans l'appareil
 - 7a. **Adaptateur/chargeur**
 - 7b. **Câble USB**
8. **Témoins de charge à DEL bleu**
 - 1^{er} témoin DEL clignotant – charge de la batterie à moins de 40 %
 - 1^{er} témoin fixe et 2^e clignotant – charge de la batterie entre 40 et 70 %
 - 1^{er} et 2^e témoins fixes et 3^e clignotant – charge de la batterie entre 70 et 95 %
 - 3 témoins fixes – charge de la batterie de plus de 95 %



MISE EN SERVICE

Lisez attentivement toutes les instructions pour bien connaître le mode d'emploi. Les piles de votre mélangeur compact sans fil rechargeable EvolutionX^{MC} ne sont pas complètement chargées. Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, il faut charger les piles jusqu'à ce que les trois témoins à DEL s'allument. Voir la rubrique « Charge et autonomie des piles » directement ci-dessous.

CHARGE ET AUTONOMIE DES PILES

Les piles de votre mélangeur compact sans fil rechargeable EvolutionX^{MC} ne sont pas complètement chargées. Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, il faut charger les piles jusqu'à ce que les trois témoins à DEL s'allument. Chargées à bloc, les piles ont une autonomie d'environ 20 minutes, selon l'effort demandé. Il faut compter approximativement 2½ heures pour recharger les piles.

TÉMOINS DE CHARGE

- Quand le premier témoin clignote et que les autres sont éteints, la charge de la batterie est de moins de **40 %**.
- Quand le premier témoin est fixe et que le deuxième clignote, la charge de la batterie est entre **40 et 70 %**.
- Quand les premier et deuxième témoins sont fixes et que le troisième clignote, la charge de la batterie est entre **70 et 95 %**.
- Quand les trois témoins de charge bleus sont fixes, la charge de la batterie est de **95 %**. (**REMARQUE** : Une charge de **95 %** pour une pile aux ions de lithium est considérée une pleine charge.)

FONCTION DE CHARGE RAPIDE

Le mélangeur est doté d'une fonction de recharge rapide. Si l'appareil perd sa puissance, vous pouvez le recharger rapidement ainsi :

- Chargez-le pendant 15 minutes pour obtenir **25 secondes de fonctionnement**.

- Chargez-le pendant 30 minutes pour obtenir **1 minute et 45 secondes de fonctionnement**.
- Chargez-le pendant 60 minutes pour obtenir **5 minutes et 45 secondes de fonctionnement**.
- Chargez-le pendant 2 heures pour **20 minutes de fonctionnement** (chargé à bloc).

REMARQUE : Ne laissez pas le mélangeur compact déchargé pendant de longues périodes de temps, car cela réduira la durée de vie des piles rechargeables.

ASSEMBLAGE

Après avoir lavé les pièces, assemblez-les en suivant les instructions ci-dessous. Placez le bloc-moteur sur une surface plate et branchez-le.

1. Placez le gobelet debout sur une surface plate.
2. Placez le couteau dans l'ouverture du gobelet et vissez-le en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

MODE D'EMPLOI

1. Mettez les ingrédients dans le gobelet. Posez le couteau sur le gobelet en le vissant.
2. Placez le bloc-moteur sur le plan de travail. Tournez le gobelet (assemblé au couteau et rempli d'ingrédients) à l'envers et posez-le sur le bloc-moteur. Tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller en position.
3. Pour mélanger sans arrêt, appuyez sur l'interrupteur marche/arrêt une fois : les témoins s'allument, puis appuyez de nouveau sur l'interrupteur : l'appareil se met en marche. Appuyez de nouveau dessus pour arrêter le mélangeur.
4. Lorsque le mélange est terminé, appuyez sur l'interrupteur marche/arrêt pour arrêter l'appareil. Retirez le gobelet du bloc-moteur.
5. Tournez le gobelet à l'endroit. Retirez le couteau en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

REMARQUE : Ne dépassez pas la ligne de remplissage maximale du gobelet quand vous le remplissez d'ingrédients.

REMARQUE : Le mélangeur compact fonctionne par cycle de 1 minute.

CONSEILS D'UTILISATION ET DE SÉCURITÉ

- Utilisez toujours le mélangeur sur une surface propre, sèche et solide.
- Faites toujours fonctionner le mélangeur avec le couteau assemblé au gobelet. Posez le couvercle fermement.
- Ne retirez pas le gobelet du bloc-moteur pendant que l'appareil fonctionne.
- **Ne mettez pas le couteau sur le bloc-moteur sans qu'il soit assemblé au gobelet.**
- Assurez-vous que le couteau est solidement vissé au gobelet.
- Enlevez toujours le couteau avant de nettoyer le gobelet.
- Ne conservez pas d'aliments ou de liquides dans le gobelet.
- Ne surchargez pas le mélangeur.
- **ATTENTION** : Ne mélangez JAMAIS des boissons gazeuses dans le gobelet.
- Ne mélangez pas de liquides chauds dans le gobelet.
- N'utilisez aucun contenant ni accessoire non recommandé par Cuisinart^{MD}. Vous risqueriez de vous blesser.
- Il n'est pas recommandé de mettre le gobelet dans un four à micro-ondes.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Le mélangeur est fait de pièces à l'épreuve de la corrosion, qui sont faciles à nettoyer. Avant la première et après chaque utilisation, nettoyez chaque pièce du mélangeur parfaitement. À l'occasion, vérifiez l'état des pièces avant de les assembler. **N'UTILISEZ PAS LE MÉLANGEUR** lorsqu'une pièce est endommagée ou que le gobelet est ébréché ou fissuré.

Pour retirer le couteau, tournez-le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. **NE TOUCHEZ JAMAIS AUX LAMES DU COUTEAU.**

MISE EN GARDE : Manipulez le couteau avec précaution, car il est **TRÈS COUPANT** et vous pourriez vous couper. N'essayez pas de défaire l'assemblage du couteau.

Lavez toutes les pièces à l'eau chaude savonneuse, rincez-les et essuyez-les parfaitement, ou encore mettez-les dans le panier supérieur du lave-vaisselle.

Truc : Voici une autre façon facile de laver le couteau. Versez une très petite quantité de savon à vaisselle dans le gobelet et remplissez-le à moitié d'eau tiède. Posez le couteau. Faites fonctionner le mélangeur pendant 15 secondes. Videz le gobelet et répétez l'opération avec de l'eau du robinet. Retirez le couteau avec précaution, videz le gobelet, rincez toutes les pièces et essuyez-les parfaitement. Nettoyez le bloc-moteur avec un linge humide, puis essuyez-le parfaitement. Ne mettez jamais le bloc-moteur dans l'eau ou un autre liquide, ni au lave-vaisselle.

Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant de service autorisé.

CONSEILS D'UTILISATION

- Lorsque vous mettez les ingrédients dans le gobelet, commencez toujours par les plus durs (glacçons, fruits congelés, etc.) et finissez par les ingrédients plus mous et les liquides.
- Coupez la plupart des aliments en dés de ½ à 1 pouce (1,3 à 2,5 cm) pour obtenir des résultats plus uniformes.
- Si les aliments adhèrent aux parois du gobelet pendant le mélange, arrêtez le moteur, raclez les parois à l'aide d'une spatule, reposez le couteau et mélangez à nouveau pour combiner les ingrédients.
- Lorsque vous mélangez des préparations plus consistantes, posez la main sur le gobelet afin de le retenir et de prévenir les mouvements excessifs.
- Une fois le mélange terminé, tournez le gobelet à l'envers, de sorte que le couteau soit sur le dessus. Tapotez légèrement le gobelet quelques fois sur le comptoir pour faire retomber les ingrédients dans le gobelet. Retirez le couteau et posez le couvercle.

- Certaines recettes demandent à être mélangées pendant plus de 1 minute (la durée d'un cycle de fonctionnement). Le cas échéant, redémarrez le mélangeur à l'expiration du délai de mélange continu.

RECETTES

Smoothie classique aux fruits.....	8
Smoothie tropical à la vitamine C.....	8
Smoothie vert aux fraises.....	9
Smoothie des îles aux bleuets.....	9
Lait frappé petit-déj.....	9
Frappé à l'avocat.....	9
Boisson fouettée ultra-protéinée.....	10
Frappé protéiné au beurre de noix et au chocolat.....	10
Frappé protéinée vanille-érable.....	10
Bol d'açaï.....	10
Thé ou café froid latté.....	11
Matcha latté.....	11
Lait frappé crème et biscuits au chocolat.....	11
Vinaigrette de base.....	11
Vinaigrette crémeuse au yogourt et au féta.....	12
Crème fouettée.....	12

Smoothie classique aux fruits

*Cette recette se prête bien à toutes sortes de fruits ou de jus.
N'oubliez pas d'ajouter vos suppléments favoris.*

Donne 1 portion

- 1 t. (250 ml) de fruits mélangés, frais ou congelés**
- ½ banane, coupée en morceaux de 1 po (2,5 cm)**
- ½ t. (125 ml) de jus (au goût)**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 45 secondes environ jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

*Calories 112 (4 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 1 g • lipides 1 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 6 mg • calcium 16 mg • fibres 3 g*

Smoothie tropical à la vitamine C

*Les fruits bourrés de vitamine C et le chou frisé
se mêlent en une boisson de gagnants!*

Donne 1 portion

- ½ t. (125 ml) de mangue congelée**
- ½ t. (125 ml) de jeune chou frisé**
- ½ t. (125 ml) d'ananas frais, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)**
- ½ t. (125 ml) de jus d'orange**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 45 secondes à 1 minute jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

*Calories 150 (3 % provenant des lipides) • glucides 36 g • protéines 3 g • lipides 0 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 22 mg • calcium 27 mg • fibres 3 g*

Smoothie vert aux fraises

Le goût sucré des fraises fait de ce smoothie vert un vrai délice.

Donne 1 portion

½ **t. (125 ml) de fraises congelées**

½ **t. (125 ml) de jeunes épinards**

1 banane mûre, coupée en deux ou trois morceaux

½ **t. (125 ml) de boisson végétale (riz, amande ou soja)**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 45 secondes à 1 minute jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 194 (12 % provenant des lipides) • glucides 46 g • protéines 3 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 51 mg • calcium 42 mg • fibres 5 g

Smoothie des îles aux bleuets

Le mariage coco, lime et gingembre confère à ce smoothie le goût authentique des îles.

Donne 1 portion

½ **t. (125 ml) de bleuets congelés**

½ **t. (125 ml) de jeune chou frisé**

6 feuilles de menthe

¼ **c. à thé (1 ml) de zeste de lime**

1 morceau de gingembre de ½ po (1,25 cm)

1 banane mûre en deux ou trois morceaux

½ **t. (125 ml) de lait de coco**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 45 secondes à 1 minute jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 189 (21 % provenant des lipides) • glucides 42 g • protéines 3 g • lipides 4 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 0 mg • sodium 103 mg • calcium 34 mg • fibres 7 g

Lait frappé petit-déj

La nutrition dans un verre! Préparez ce lait frappé pour le petit-déjeuner et mettez-vous en route.

Donne 1 portion

3 fraises congelées

½ **t. (125 ml) de mangue fraîche, coupée en dés de ½ po (1,25 cm)**

½ **banane**

½ **t. (125 ml) de yogourt à faible teneur en gras**

½ **t. (125 ml) de jus**

1 c. à soupe (15 ml) de graines de lin moulues (facultatif)

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 30 à 45 secondes jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 258 (18 % provenant des lipides) • glucides 57 g • protéines 7 g • lipides 1 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 5 mg • sodium 67 mg • calcium 111 mg • fibres 5 g

Frappé à l'avocat

Ce frappé riche en éléments nutritifs et en gras mono insaturés (les bons gras!) rassasie pendant des heures.

Donne 1 portion

3 glaçons

½ **banane mûre, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**

⅓ **d'avocat mûr, dénoyauté et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)**

1 t. (250 ml) de boisson de riz

2 c. à thé (10 ml) de miel

1 pincée de cannelle moulue

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 45 secondes à 1 minute jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement sur des glaçons.

Valeur nutritive d'une portion :
Calories 289 (29 % provenant des lipides) • glucides 51 • protéines 3 g • lipides 10 g
• lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 92 mg • calcium 313 mg • fibres 5 g

Boisson fouettée ultra-protéinée

La boisson parfaite pour vous revigorer après une séance d'entraînement!

Donne 1 portion

- 1 banane congelée, en morceaux de 1 à 2 po (2,5 à 5 cm)
- 2 glaçons
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'amande
- ½ c. à thé (2 ml) de cannelle moulue
- 1 portion de poudre de protéines
- 1 t. (250 ml) de boisson d'avoine

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 45 secondes à 1 minute jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 270 (40 % provenant des lipides) • glucides 38 g • protéines 6 g • lipides 13 g
• lipides saturés 11 g • cholestérol 5 mg • sodium 68 mg • calcium 89 mg • fibres 4 g

Frappé protéiné au beurre de noix et au chocolat

Un frappé savoureux pour recharger les batteries
après une longue séance d'entraînement.

Donne 2 portions

- 1 t. (250 ml) de liquide froid (eau, lait ou autre)
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de protéines
- 2 c. à thé (10 ml) de beurre de noix non sucré
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de cacao
- 1 c. à thé (5 ml) d'édulcorant liquide
(miel, agave, Stevia ou sirop d'érable)

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 45 secondes à 1 minute jusqu'à consistance lisse.
3. Servir sur des glaçons.

Valeur nutritive d'une portion
(avec eau, beurre d'arachides et protéines végétales) :

Calories 160 (30 % provenant des lipides) • glucides 10 g • protéines 20 g • lipides 6 g
• lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 234 mg • calcium 44 mg • fibres 1 g

Frappé protéiné vanille-érable

Un frappé vite fait, d'une douceur agréable sous le palais.

Donne 1 portion

- 1 t. (250 ml) de liquide froid (du lait de préférence ou autre)
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de protéines
- 1 c. à thé (5 ml) de sirop d'érable pur
- ½ c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille pur

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 45 secondes à 1 minute jusqu'à consistance lisse.
3. Servir sur des glaçons.

Valeur nutritive d'une portion
(avec boisson de riz non sucrée et protéines végétales) :

Calories 194 (12 % provenant des lipides) • glucides 23 g • protéines 18 g • lipides 3 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 261 mg • calcium 287 mg • fibres 0 g

Bol d'açaï

L'açaï est un superaliment rempli d'antioxydants,
qui contribue à un petit-déjeuner vraiment santé.

Donne 1 portion

- ¾ t. (175 ml) de mangue en dés congelée, divisée
- ¼ t. (60 ml) de bleuets congelés
- 1 banane mûre, en deux ou trois morceaux
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'açaï
- ½ t. (125 ml) de boisson de riz (ou autre boisson végétale)
- ½ t. (125 ml) de petits fruits frais
- ¼ t. (60 ml) de mélange de granola ou de noix et de graines

1. Mettre ¼ t. (60 ml) de mangue, les bleuets, la banane et la poudre d'açaï avec la boisson de riz dans le gobelet à mélanger. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 10 à 20 secondes. Ajouter le reste de la mangue et remettre à mélanger pendant environ 45 secondes, jusqu'à consistance lisse.

- Verser dans un bol et garnir des petits fruits et du mélange de granola ou de noix et graines.
- Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :

Calories 397 (15 % provenant des lipides) • glucides 85 g • protéines 8 g • lipides 5 g
• lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 52 mg • calcium 27 mg • fibres 9 g

Thé ou café froid latté

Pourquoi passer par le café-bar quand il est si facile de préparer votre thé glacé latté préféré à la maison.

Donne 1 tasse (250 ml)

- ½ **t. (125 ml) de lait (écrémé ou non) ou de boisson végétale**
- ½ **t. (125 ml) de concentré de thé (chaï, curcuma-gingembre, maté, etc.) ou de café infusé à froid**

- Verser les ingrédients dans le gobelet à mélanger.
- Mélanger pendant 30 à 45 secondes jusqu'à consistance mousseuse.
- Servir sur des glaçons.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) faite avec du lait écrémé :

Calories 42 (4 % provenant des lipides) • glucides 6 g • protéines 4 g • lipides 0 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 3 mg • sodium 64 mg • calcium 305 mg • fibres 0 g

Matcha latté

Le matcha est une excellente alternative au café du matin. Essayez-le d'abord sans agent édulcorant, car certains matchas sont déjà sucrés.

Donne 1 portion

- 3 glaçons**
- 1 t. (250 ml) de lait (écrémé ou non) ou de boisson végétale**
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de matcha**
- ½ à 1 **c. à thé (2 à 5 ml) de miel ou de nectar d'agave (facultatif)**

- Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger.
- Mélanger pendant 45 secondes environ jusqu'à consistance mousseuse.
- Servir sur des glaçons.

Valeur nutritive d'une portion (1 tasse [250 ml]) :

Calories 156 (23 % provenant des lipides) • glucides 20 g • protéines 8 g • lipides 5 g
• lipides saturés 13 g • cholestérol 20 mg • sodium 195 mg • calcium 290 mg • fibres 2 g

Lait frappé crème et biscuits au chocolat

Délicieusement chocolaté!

Donne environ 1½ tasse (375 ml)

- 1 t. (250 ml) de crème glacée au chocolat**
- 3 biscuits sandwich au chocolat, en morceaux**
- ½ **t. (125 ml) de lait écrémé**

- Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
- Mélanger pendant 45 secondes à 1 minute jusqu'à consistance lisse.
- Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de 6 oz (170 ml) :

Calories 252 (42 % provenant des lipides) • glucides 33 g • protéines 7 g • lipides 11 g
• lipides saturés 6 g • cholestérol 25 mg • sodium 105 mg • calcium 50 mg • fibres 1 g

Vinaigrette de base

La vinaigrette maison est facile à préparer et bien meilleure pour la santé que celle vendue en magasin. Celle-ci est une version de base, comme son nom l'indique. Le vinaigre de champagne a une saveur plus douce que celles d'autres vinaigres, mais vous pouvez utiliser du vinaigre blanc ou de vin rouge, si vous le préférez.

Donne 1 tasse (250 ml)

- ¼ **t. (60 ml) de vinaigre de champagne**
- ½ **d'une petite échalote, parée et coupée en deux**
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- ¼ **c. à thé (1 ml) poivre blanc moulu**
- ¾ **t. (175 ml) d'huile d'olive vierge extra**

- Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
- Mélanger pendant 1 minute environ jusqu'à consistance lisse.
- Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir immédiatement. La vinaigrette se conserve jusqu'à deux semaines au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Valeur nutritive d'une portion de 1 cuillère à soupe (15 ml) :

Calories 92 (99 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 11 g
• lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 74 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g

Vinaigrette crémeuse au yogourt et au féta

Une excellente vinaigrette, onctueuse et piquante,
qui convient à tous les types de salades et de légumes.

Donne 1¼ tasse (300 ml)

- 1** petite gousse d'ail, pelée
- 1/3** t. (75 ml) de vinaigre de vin rouge
- 1** c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais
- 1/2** c. à thé (2 ml) d'origan
- 1/4** c. à thé (1 ml) de basilic
- 1** c. à thé (5 ml) de miel
- 4** oz (115 g) de féta défait en miettes
- 1/4** t. (60 ml) de yogourt nature, faible en gras
- 1/4** t. (60 ml) d'huile d'olive vierge extra

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 45 secondes à 1 minute jusqu'à consistance lisse.
3. Laisser la vinaigrette reposer pendant 20 à 30 minutes pour que les saveurs des ingrédients se marient.
4. Vider dans un contenant, couvrir et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Valeur nutritive d'une portion de 1 cuillère à soupe (15 ml) :

*Calories 43 (81 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 1 g • lipides 4 g
• lipides saturés 1 g • cholestérol 5 mg • sodium 65 mg • calcium 36 mg • fibres 0 g*

Crème fouettée

De la crème fouettée au mélangeur? Oui, bien sûr!

Donne 2/3 tasse (150 ml)

- 1/2** t. (125 ml) de crème épaisse
- 1** c. à soupe (15 ml) de sucre à glacer
- 1/4** c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pure
- 1** pincée de sel cascher

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet à mélanger dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger pendant 30 secondes environ jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de 2 cuillérées à soupe (30 ml) :

*Calories 89 (88 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 0 g • lipides 9 g
• lipides saturés 5 g • cholestérol 33 mg • sodium 38 mg • calcium 15 mg • fibres 0 g*

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date d'achat originale. La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à www.cuisinart.ca et conservez votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents.

Ce produit Cuisinart a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché seulement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisés. La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou encore de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart.

En cas de défectuosité de l'appareil au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin où vous l'avez acheté, mais communiquez avec notre Centre de service à la clientèle aux coordonnées suivantes :

Numéro sans frais :
1-800-472-7606

Adresse :
Cuisinart Canada
100 Conair Parkway
Woodbridge, ON L4H 0L2

Adresse électronique :
consumer_Canada@conair.com

Modèle :
RPB-100C

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 \$ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal à Cuisinart Canada)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

* Le code de date paraît sous la forme SSAA (semaine et année).
Par exemple, 2420 désigne la 24^e semaine de l'année 2020.

Remarque : Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606. Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au **www.cuisinart.ca**.

ÉLIMINATION ET RECYCLAGE DES PILES

L'appareil contient deux piles aux ions de lithium rechargeables et recyclables. À la fin de leur durée de vie, ces piles doivent être recyclées et non pas jetées avec les ordures ménagères destinées à l'incinération ou à l'enfouissement.

Il existe différentes solutions d'élimination ou de recyclage. Renseignez-vous sur ce qui existe dans votre région. N'essayez de démonter l'appareil pour remplacer les piles vous-même, car vous risqueriez d'endommager l'appareil.



PUISSANT. PORTABLE. SANS FIL.

©2020 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway,
Woodbridge, ON L4H 0L2

Courriel centre au consommateur :
Consumer_Canada@Conair.com

Imprimé en Chine
20CC075628

IB-16604-CAN