
PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

1. **LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.**
2. Quand vous utilisez l'extracteur de jus, vérifiez toujours que le couvercle est solidement fermé avant de mettre l'appareil en marche. N'ouvrez pas le couvercle pendant que l'appareil fonctionne. Prenez soin de mettre l'interrupteur à ARRÊT quand vous avez fini d'utiliser l'appareil. Assurez-vous que le moteur a complètement arrêté avant de démonter l'appareil.
3. N'introduisez jamais les doigts ou des objets dans l'extracteur de jus pendant qu'il est en marche. Si un aliment reste bloqué dans l'entonnoir, utilisez le poussoir ou un autre morceau de fruit ou de légume pour le pousser. Si cela ne fonctionne pas, coupez le moteur et démontez l'extracteur de jus pour retirer l'aliment qui est resté coincé.
4. N'utilisez pas l'extracteur de jus si son tamis/râpe est endommagé.
5. N'utilisez pas l'extracteur de jus sans son collecteur de pulpe.
6. **Éteignez l'appareil (interrupteur à ARRÊT) et débranchez-le lorsqu'il ne sert pas, avant de poser ou déposer des pièces et avant de nettoyer ou de vider le gobelet. Ne mettez jamais les mains dans le gobelet mélangeur ou dans l'extracteur et ne manipulez jamais le couteau pendant que l'appareil est branché. Pour débrancher l'appareil, saisissez la fiche du cordon et tirez-la hors de la prise de courant. Ne tirez jamais sur le cordon même.**
7. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais le bloc-moteur dans de l'eau ou un liquide quelconque
8. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales ou le manque d'expérience et de connaissance les empêchent d'utiliser l'appareil en toute sécurité sans surveillance ou instruction. Exercez une surveillance étroite lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou à proximité d'enfants. Surveillez les enfants pour garantir qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
9. Ne touchez pas les pièces en mouvement.
10. N'utilisez pas un appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a été échappé ou endommagé de quelque façon que ce soit. Appeler au 1-800-726-0190 pour obtenir des renseignements sur la vérification, la réparation ou le réglage. Retournez l'appareil au centre de service après-vente autorisé le plus proche pour le faire examiner et réparer au besoin.
11. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par Cuisinart peut présenter un risque d'incendie, de choc électrique, de blessure ou de dommage.
12. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
13. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou de la table, ni toucher des surfaces chaudes.
14. Gardez les mains et ustensiles à l'écart du couteau ou du tamis/râpe en mouvement afin d'éviter de vous blesser ou d'endommager l'appareil. Vous pouvez utiliser une spatule en plastique, mais seulement quand l'appareil n'est pas en marche.
15. Quand le mélangeur est allumé, ne touchez pas au couteau, ne gênez pas le mouvement du couteau et n'enlevez pas le couvercle du gobelet.
16. **LE COUTEAU EST COUPANT. MANIPULEZ-LE PRUDEMMENT.**
17. Pour réduire le risque de blessures, ne mettez jamais le couteau sur le bloc-moteur sans le gobelet.
18. Ne laissez jamais l'appareil fonctionner sans surveillance.
19. Lorsque vous utilisez le mélangeur, vissez le couteau fermement sur le gobelet. Vous risquez de vous blesser si le couteau devait être exposé.
20. N'utilisez pas cet appareil avec une rallonge électrique, car cela risque de causer un incendie, un choc électrique ou des blessures corporelles.

-
21. Lavez les pièces du mélangeur et de l'extracteur à jus à l'eau chaude savonneuse avant de les utiliser la première fois.
 22. Ne mélangez pas de liquides chauds dans le gobelet pour éviter les risques de brûlure.
 23. **ATTENTION! Ne mettez JAMAIS de boissons gazeuses dans le gobelet.**
 24. Vérifiez que le couteau est solidement fixé avant de mettre l'appareil en marche.
 25. N'essayez jamais de contourner le mécanisme de verrouillage qui actionne l'appareil.
 26. Pour éviter un mauvais fonctionnement de l'interrupteur de l'appareil, ne rangez jamais l'extracteur de jus avec son couvercle en position de verrouillage.
 27. **MISE EN GARDE : AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES D'INCENDIE ET DE CHOC ÉLECTRIQUE, N'ENLEVEZ PAS LE PANNEAU DU BLOC-MOTEUR. IL N'Y A AUCUNE PIÈCE RÉPARABLE PAR L'UTILISATEUR À L'INTÉRIEUR. CONFIEZ LES RÉPARATIONS À UNE PERSONNE COMPÉTENTE.**
 28. Ne faites pas fonctionner un appareil dans un module de rangement sur le comptoir ni dans une armoire murale. **Lorsque vous rangez un 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.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

AVIS :

L'appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (l'une des deux broches est plus large que l'autre). Pour réduire les risques de choc électrique, il n'y a qu'une seule façon d'insérer cette fiche dans une prise de courant polarisée. Si la fiche n'entre pas, inversez-la; si elle n'entre toujours pas, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité de quelque manière que ce soit. L'appareil a une intensité maximale de 450 watts. Il est possible que certains accessoires utilisent beaucoup moins de courant.

L'appareil est pourvu d'un fusible thermique réarmable pour protéger le moteur en cas de surcharge extrême. Si l'appareil s'arrête soudainement de manière imprévue, il suffit de le débrancher et de le laisser refroidir pendant 15 minutes avant de le remettre en marche (voir la rubrique « Mode d'emploi » à la page 6)..

INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

1. Placez la boîte du combo mélangeur et extracteur de jus compact de Cuisinart^{MD} sur une surface plate et solide.
2. Ouvrez les rabats du dessus. Retirez le livret d'instructions et tout autre document.
3. Sortez le bloc-moteur et toutes les autres pièces (énumérées dans la section « Pièces et caractéristiques ») de la boîte avec soin et mettez-les 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 l'appareil, suivez les instructions qui figurent à la page 5. Remettez toutes les pièces d'emballage dans la boîte et conservez celle-ci au cas où vous devriez remballer l'appareil.

MISE EN GARDE : LES OUTILS DE COUPE ONT DES BORDS TRÈS COUPANTS. Pour ne pas vous blesser pendant le déballage, prenez soin de ne pas toucher les bords coupants du couteau ou le fond du tamis/râpe.

REMARQUE : Nous vous recommandons d'enregistrer votre produit sur notre site Web à www.cuisinart.ca. C'est rapide et efficace!

TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes	2
Instructions de déballage	3
Pièces et caractéristiques	4
Aide-mémoire	5
Montage du mélangeur et mode d'emploi	5
Conseils d'utilisation et de sécurité	6
Montage et démontage de l'extracteur de jus	6
Mode d'emploi de l'extracteur de jus	7
Nettoyage et entretien	7
Dépannage	8
Trucs et astuces	9
Tableau des quantités de jus obtenu par extraction	10
Recettes	11
Garantie	20

PIÈCES ET CARACTÉRISTIQUES

- Gobelet mélangeur de 16 oz (473 ml) sans BPA**
Sert également de tasse de voyage; couvercle à rabat pratique pour conserver le contenu ou le prendre avec soi.
- Couteau de haute qualité**
Assez robuste pour toutes les tâches de mélange. Autocentrant, il est facile à poser sur le bloc-moteur.
- Bloc-moteur puissant**
Compact, mais puissant, robuste et stable pour toutes les tâches de mélange ou d'extraction de jus. Puissance de crête de 450 watts et dispositif d'arrêt de sécurité.
- Cadran rotatif trois fonctions**
Basse vitesse, haute vitesse et impulsions.

5. Pieds antidérapants

Empêchent l'appareil de se déplacer sur le plan de travail en cours de fonctionnement et d'y laisser des marques.



REMARQUE : LES LAMES SONT TRÈS COUPANTES. Manipulez-les prudemment

6. Extracteur de jus :

6a. Collecteur de pulpe

Collecte la pulpe et facilite le nettoyage

6b. Couvercle avec entonnoir

Facilite l'opération d'extraction de jus

6c. Poussoir

6d. Bol

6e. Loquets de verrouillage

verrouillent le couvercle sur le bol

6f. Bec verseur

6g. Tamis/râpe

REMARQUE : LES LAMES SONT TRÈS COUPANTES.

Manipulez-les prudemment.

AIDE-MÉMOIRE

Pour mettre le mélangeur en marche	Poser le gobelet muni du couteau sur le bloc-moteur
Pour mélanger ou extraire le jus	Tourner le cadran à la vitesse désirée
Pour changer de vitesse	Tourner le cadran à la vitesse désirée
Pour transformer par impulsions	Tourner le cadran vers la gauche
Pour arrêter l'appareil	Tourner le cadran à ARRÊT

MONTAGE DU MÉLANGEUR

Après avoir lavé toutes les pièces, assemblez l'appareil en suivant les instructions ci-dessous. Commencez par placer le bloc-moteur sur une surface plate, puis branchez-le.

1. Placez le gobelet mélangeur à l'endroit sur une surface plate. Mettez les ingrédients dedans.
2. Placez le couteau à l'envers dans l'ouverture ronde du gobelet et vissez-le en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

3. Posez le gobelet sur le bloc-moteur en l'alignant sur le triangle.
4. Verrouillez le gobelet en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

MODE D'EMPLOI DU MÉLANGEUR

1. Placez le bloc-moteur sur le plan de travail et branchez-le. 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 : l'anneau éclairé bleu clignotera pour indiquer que l'appareil est prêt à l'emploi. S'il ne clignote pas, mettez le cadran à ARRÊT et vérifiez l'assemblage.
2. Pour mélanger sans arrêt, tournez le cadran à la vitesse désirée. Il est possible de passer d'une vitesse à l'autre simplement en tournant le cadran rotatif.
3. Pour arrêter momentanément le mélangeur, tournez le cadran à ARRÊT. Pour le redémarrer, tournez le cadran à la vitesse désirée.
4. Pour transformer les aliments par impulsions, tournez le cadran à IMPULSIONS, retenez-le pendant la durée désirée, puis relâchez-le. Répétez au besoin. La fonction d'impulsions est utile pour défaire de gros morceaux d'aliments. Elle est efficace aussi pour amorcer le mélange sans faire appel à une puissance continue ou pour transformer des aliments qui n'ont pas besoin d'un gros mélange. Le cadran revient automatiquement à la position ARRÊT quand on le relâche.
5. L'appareil arrête automatiquement de mélanger après 1 minutes. Pour reprendre le mélange, ramenez le cadran à ARRÊT, puis tournez-le à la vitesse désirée.
6. Lorsque le mélange est terminé, tournez le cadran à ARRÊT. Retirez le gobelet du bloc-moteur, tournez-le à l'endroit, puis retirez le couteau en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Si désiré, posez le couvercle en le vissant dans le sens des aiguilles d'une montre. **NE TOUCHEZ JAMAIS LE COUTEAU.** Débranchez l'appareil.

CONSEILS D'UTILISATION ET DE SÉCURITÉ

- Assurez-vous que la prise de courant est de la même tension que celle qui est indiquée sur le dessous du bloc-moteur.
- Ne retirez pas le gobelet pendant que le mélangeur tourne.
- **Ne mettez pas le couteau sur le bloc-moteur sans qu'il soit assemblé au gobelet mélangeur.**
- Assurez-vous que le couteau amovible est solidement vissé au gobelet mélangeur.
- Enlevez toujours le couteau avant de laver le gobelet.
- N'utilisez jamais d'ustensiles en métal, sous peine d'endommager le gobelet ou le couteau.
- Ne surchargez pas le mélangeur. Si le moteur cale, arrêtez immédiatement le mélangeur, débranchez-le et laissez-le refroidir pendant au moins 15 minutes. Ensuite, enlevez une partie des aliments avant de reprendre l'opération.
- **ATTENTION : Ne mélangez jamais de boissons gazeuses dans le gobelet mélangeur.**
- Ne mélangez pas de liquides chauds dans le gobelet mélangeur.
- N'utilisez pas un contenant ou un accessoire non recommandé par Cuisinart. Vous risqueriez de vous blesser.
- Pour retirer le gobelet mélangeur, tournez-le légèrement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre avant de le lever bien droit.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser le gobelet mélangeur dans le micro-ondes.

MONTAGE DE L'EXTRACTEUR DE JUS

1. Placez le bloc-moteur sur une surface plate et propre. Vérifiez que l'appareil n'est pas branché dans une prise de courant.
2. Posez le bol sur le bloc-moteur. Ne fermez pas les loquets de verrouillage tant que l'extracteur n'est pas entièrement assemblé.
3. Insérez le tamis/râpe dans le bol et appuyez sur le rebord pour qu'il s'enclenche en position. **Faites attention de ne pas toucher les lames au fond du tamis. Vérifiez que le tamis/râpe est bien en position avant chaque utilisation.**
4. Placez le collecteur de pulpe sur le côté de l'appareil en inclinant celui-ci légèrement. Placez le couvercle sur le bol en alignant l'entonnoir sur le tamis/râpe.
5. Vérifiez que les loquets de verrouillage sont orientés vers le bas de sorte que le couvercle repose bien dans sa rainure.
6. Mettez un récipient sous le bec verseur en avant de l'appareil.
7. Glissez le poussoir dans l'entonnoir.
8. Remontez les loquets de verrouillage contre le bol et verrouillez-le sur le couvercle

DÉMONTAGE DE L'EXTRACTEUR DE JUS

1. Débranchez le bloc-moteur.
2. Déverrouillez le couvercle et retirez le poussoir. Le couvercle est déverrouillé lorsqu'il repose à l'arrière du bloc-moteur.
3. Soulevez le couvercle du bol et retirez-le.
4. Sortez le tamis/râpe du bol en le tenant par les côtés du rebord. **Faites très attention de ne pas toucher les lames au fond du tamis/râpe.**
5. Retirez le collecteur de pulpe sur le côté de l'appareil et videz-le

MODE D'EMPLOI

1. Vérifiez que l'extracteur de jus est assemblé correctement (voir les instructions à la page 6) et bien fixé sur le bloc-moteur.
2. Branchez l'appareil dans une prise de courant de 120 volts.
3. Lavez les fruits ou les légumes que vous avez choisis.
4. Coupez les fruits ou les légumes qui ont un diamètre de plus de 2 pouces (5 cm). Comme l'entonnoir est surdimensionné, un grand nombre de fruits et de légumes pourront être utilisés tels quels.
5. Tournez le cadran de la position ARRÊT à la position HAUTE VITESSE.
6. Placez un récipient sous le bec verseur.
7. Sortez le poussoir de l'entonnoir. Déposez les aliments dans l'entonnoir et poussez fermement dessus avec le poussoir. Ne bourrez pas l'entonnoir. Assurez-vous que l'aliment a passé au tamis/râpe avant d'ajouter d'autres aliments.
Remarque : Pour transformer des légumes-feuilles, insérez-les tête (partie feuille) en bas, sans trop les entasser.
8. Le jus coulera dans le récipient et la pulpe s'accumulera dans le collecteur de pulpe.
9. Lorsque vous avez terminé, ramenez le cadran à ARRÊT pour couper le moteur.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Débranchez toujours le bloc-moteur de la prise de courant avant toute opération de nettoyage. Le bloc-moteur et les pièces sont faits de matières à l'épreuve de la corrosion et faciles à nettoyer. Avant la première et après chaque utilisation, lavez chaque pièce parfaitement. À l'occasion, vérifiez l'état des pièces avant de les assembler. **N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL LORSQU'UNE PIÈCE EST ENDOMMAGÉE OU QUE LE GOBELET MÉLANGEUR EST ÉBRÉCHÉ OU FISSURÉ.**

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

MISE EN GARDE : Manipulez le couteau avec précaution, car ses lames sont TRÈS COUPANTES et vous pourriez vous couper. N'essayez PAS de démonter le couteau.

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

Truc : Voici un truc pour laver facilement le couteau du mélangeur. Versez une très petite quantité de savon à vaisselle dans le gobelet assemblé et remplissez-le à moitié d'eau tiède. Posez-le sur le bloc-moteur. Mélangez à basse vitesse pendant 15 secondes. Videz le gobelet et répétez l'opération avec de l'eau du robinet. Retirez le couteau du gobelet, rincez toutes les pièces et essuyez-les parfaitement.

Essuyez le bloc-moteur avec un linge humide, puis avec un linge sec. 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.

MÉLANGEUR GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème :	Solution :
L'appareil ne se met pas en marche	Vérifier que le couteau est bien posé et verrouillé sur le gobelet. Vérifier que l'appareil est branché sur une prise de courant indépendante et qu'il est bien branché. Si l'appareil ne fonctionne toujours pas, essayer de le brancher dans une autre prise ou vérifier le disjoncteur du circuit électrique.
L'appareil s'arrête	Il est possible que le disjoncteur thermique qui protège le moteur se soit déclenché. Si cela s'est produit, débrancher l'appareil et le laisser refroidir pendant au moins 15 minutes. Ensuite, enlever une quantité d'ingrédients dans le gobelet ou débloquer le couteau. Remettre l'appareil en marche selon les instructions.
Le couteau est difficile à retirer après l'emploi.	Les ingrédients causent de la pression sur le couteau et avec le vide hermétique, il se produit de la pression à l'intérieur, ce qui a pour effet de créer un effet d'aspiration. C'est normal.
Il semble y avoir des fuites	Vérifier que la garniture d'étanchéité est bien placée sur l'ouverture du fond du gobelet, qu'elle repose bien en position ou qu'elle est en bon état. S'assurer aussi que le couteau est bien serré sur le gobelet.

EXTRACTEUR DE JUS GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème :	Solution :
L'appareil ne se met pas en marche	Vérifier que les loquets de verrouillage sont bien fermés (voir les instructions pour l'assemblage à la page 6). Tourner le cadran à la position haute vitesse pour lancer l'opération.
L'appareil s'arrête	Il est possible que le disjoncteur thermique qui protège le moteur se soit déclenché. Si cela s'est produit, débrancher l'appareil et le laisser refroidir pendant au moins 15 minutes. Ensuite, enlever une quantité d'ingrédients ou débloquer les ingrédients. Remettre l'appareil en marche selon les instructions.
Le jus coule lentement.	L'accumulation excessive de pulpe dans le tamis/râpe peut ralentir l'écoulement. Arrêter l'appareil et nettoyer le tamis.
Les fines herbes et les légumes-feuilles verts sont difficiles à mettre dans l'entonnoir.	Passer les fines herbes et les légumes-feuilles à travers d'autres ingrédients. Aussi, insérer les légumes-feuilles, tête en bas. Prendre soin de ne pas boucher l'entonnoir.
L'appareil est en marche, mais le jus ne coule pas.	Vérifier que le tamis/râpe est en position.

MÉLANGEUR – TRUCS ET ASTUCES

- Mettez toujours les ingrédients durs (glaçons, fruits congelés) dans le gobelet en premier, suivis des ingrédients mous et des 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.
- Pour obtenir les meilleurs résultats dans un meilleur temps, commencez par transformer les ingrédients au moyen de quelques impulsions brèves. Espacez-les de 1 seconde de façon que le couteau s'immobilise entre chaque impulsion.
- Pour broyer des glaçons, ne mettez pas plus de trois glaçons standard à la fois dans le gobelet. Transformez par impulsions.
- 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 couvercle et mélangez les ingrédients par impulsions brèves.
- Lorsque vous mélangez des préparations plus consistantes, retenez le gobelet en mettant la main sur le couvercle afin de prévenir les mouvements excessifs.
- N'essayez pas de faire de la purée de pommes de terre ou de pétrir de la pâte à pain dans le gobelet.
- Une fois le mélange terminé, tournez le gobelet à l'envers, couteau 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.

EXTRACTEUR DE JUS – TRUCS ET ASTUCES

- Les jus contiennent 95 % des éléments nutritifs des fruits et des légumes frais. Ils constituent une façon rapide et efficace pour votre corps de digérer et d'absorber tous ces éléments nutritifs. Il faut environ une heure pour digérer des fruits entiers, mais seulement 15 minutes pour le jus qu'on en extrait.
- Les jus frais pressés sont des alliés précieux dans les programmes de gestion du poids ou de désintoxication de l'appareil digestif.
- Utilisez toujours des aliments biologiques frais, en saison. Les aliments biologiques sont cultivés sans engrais synthétiques ni produits chimiques, ce qui est fondamental lorsqu'on extrait le jus d'aliments entiers. De plus, les aliments en saison coûtent beaucoup moins chers que ceux qui ne sont pas en saison et ils ont bien meilleur goût.
- Lavez tous vos fruits et légumes dès votre retour du marché et mettez-les au réfrigérateur. Ainsi, ils seront prêts pour l'extraction du jus quand vous le serez.
- Transformez vos fruits et légumes en jus sans tarder après l'achat. Les aliments perdent leur éléments nutritifs en vieillissant.
- Pelez les fruits dont on ne mange pas la pelure, comme l'ananas, le melon, la mangue ou la papaye, avant de les transformer. Dénoyautez les fruits comme les pêches, les cerises et les mangues.
- Le jus d'agrumes frais est délicieux et plus riche en éléments nutritifs.
- Si les concombres sont enrobés d'une couche cireuse, pelez-les avant de les passer à l'extracteur de jus.
- Commencez par extraire le jus des fruits ou légumes mous avant les fruits ou légumes durs.
- Exercez une pression légère sur le poussoir pour pousser les ingrédients dans l'entonnoir. Il n'est pas nécessaire de pousser fort.

- Pour extraire le plus de jus possible des fines herbes et des légumes-feuilles verts, passez-les au milieu d'une combinaison d'autres ingrédients. Insérez toujours les légumes-feuilles tête en bas (extrémité de la tige vers le haut) et évitez de bourrer l'entonnoir.
- Faites vos propres combinaisons de fruits et de légumes selon vos goûts. Nos recettes peuvent vous servir de guide, mais les possibilités sont illimitées. Expérimentez!
- Les carottes sont une excellente base pour les jus de légumes tandis que les pommes le sont pour les jus de fruits.
- Les betteraves et les carottes ont une teneur en sucre naturellement élevée. Ainsi, lorsqu'elles sont ajoutées à des jus de légumes, elles équilibrent le goût amer que peuvent avoir certains légumes-feuilles verts.
- Pour une plus grande variété d'options, utilisez l'extracteur de jus conjointement avec le mélangeur. Mélangez des jus frais avec des ingrédients comme des bananes, du yogourt ou des protéines en poudre pour obtenir des smoothies énergétiques et savoureux.
- Pour une version plus fraîche et meilleure pour la santé, incorporez du jus frais à vos cocktails favoris.
- Ajoutez du jus de fruits frais à de l'eau pétillante ou du soda pour un soda naturel.
- Les résidus d'extraction ont leurs propres bienfaits pour la santé. Ils se composent en large partie de fibres alimentaires qui peuvent être utilisées de nombreuses façons.

TABLEAU DES QUANTITÉS APPROXIMATIVES DE JUS OBTENU PAR EXTRACTION

FRUIT	QUANTITÉ	QUANTITÉ OBTENUE
ANANAS (pelé et évidé)	½ fruit	1 tasse (250 ml ou 8 oz [227 g])
CANTALOUPE (pelé et épépiné)	1 tasse (250 ml), en dés	½ tasse (125 ml ou 4 oz [113 g])
CITRON (pelé)	1 fruit (environ 5 oz [140 g])	¼ tasse (60 ml ou 2 oz [57 g])

FRAISES	1 tasse (250 ml)	½ tasse (125 ml) ou 4 oz (113 g)
KIWI	1 fruit (environ 3 oz [85 g])	1 oz (30 ml)
MELON D'EAU (pelé et épépiné)	1 tasse (250 ml), en dés	½ tasse (125 ml ou 4 oz [113 g])
ORANGE (pelée)	1 moyenne (environ 12 oz [340 g])	⅔ tasse (150 ml ou 2 oz [57 g])
PAMPLEMOUSSE (pelé)	1 moyen-gros (environ 1 lb [454 g])	1¼ tasse (300 ml)
PAPAYE (pelée et dénoyautée)	½ fruit (environ 1 lb 3 oz [540 g])	1 t. (250 ml ou 8 oz [227 g])
PÊCHE (dénoyautée)	1 moyenne (environ 10 oz [285 g])	¼ tasse (60 ml ou 2 oz [57 g])
POIRE	1 moyenne (environ 7 oz [200 g])	½ tasse (125 ml ou 4 oz [113 g])
POMME	1 moyenne (environ 7 oz [200 g])	½ tasse (125 ml ou 4 oz [113 g])
RAISINS	1 tasse (250 ml)	½ tasse (125 ml ou 4 oz [113 g])
LÉGUMES	QUANTITÉ	QUANTITÉ OBTENUE
BETTERAVE	1 moyenne (6 à 7 oz [170 à 200 g])	½ tasse (125 ml ou 4 oz [113 g])
CAROTTE	1 lb (454 g)	1 t. (250 ml ou 8 oz [227 g])
CÉLÉRI	4 grosses branches	½ tasse (125 ml ou 4 oz [113 g])
CHOU	¼ tête (environ 12 oz [340 g])	¾ tasse (180 ml ou 6 oz [170 g])
CONCOMBRE	1 moyen-gros (environ 11 oz [315 g])	1 t. (250 ml ou 8 oz [227 g])
LÉGUMES-FEUILLES	1 poignée (environ 8 feuilles)	1,5 oz (45 ml)
PERSIL	1 botte (environ 6 oz [170 g])	¼ tasse (60 ml ou 2 oz [57 g])
POIVRON	1 moyen (environ 9 oz [250 g])	½ tasse (125 ml ou 4 oz [113 g])
TOMATE	1 moyenne (environ 5 oz [140 g])	½ tasse (125 ml ou 4 oz [113 g])

RECETTES

Smoothie aux fruits d'été	11
Smoothie aux petits fruits	11
Smoothie de la déesse verte	12
Smoothie doré protéiné	12
Smoothie chocolaté aux bleuets	12
Smoothie aux cerises et aux amandes	13
Smoothie protéiné doux au café	13
Smoothie tropical à la mangue	13
Smoothie frais menthe et gingembre	14
Smoothie vert protéiné	14
Jus vert	14
Papaye sucrée	15
Zing vert	15
Boisson orangée au gingembre	15
Jus grenade, oranges et citron	15
Jus d'ananas et plus	16
Tonique vert	16
Légumes détox	16
Vert potager	17
Coup de fouet du matin	17
Vitalité matinale à l'hibiscus	17
Cocktail au melon d'eau alcoolisé	18
Sirap à la menthe	18
Élixir d'agrumes	18
Sirap au romarin	19

Smoothie aux fruits d'été

Un goût d'été. En plus d'être rafraichissant, ce smoothie sucré est rendu meilleur pour la santé grâce à l'apport des graines de lin.

Donne 1 portion

- 1/3 **t. (75 ml) de morceaux de pêche congelés**
- 2/3 **t. (150 ml) de fraises fraîches**
- 1 c. à thé (5 ml) de graines de lin moulues**
- 1/2 **t. (125 ml) de boisson d'avoine**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet mélangeur dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant environ 1 minute, jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

*Calories 130 (17 % provenant des lipides) • glucides 25 g • protéines 3 g • lipides 3 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 59 mg • calcium 40 mg • fibres 4 g*

Smoothie aux petits fruits

Aussi connu sous le nom de pitaya, le fruit du dragon a une saveur très douce et il est bourré de fibres et d'éléments nutritifs.

Donne 1 portion

- 1/2 **t. (125 ml) de fraises congelées**
- 1/4 **t. (60 ml) d'ananas congelé**
- 1/2 **t. (125 ml) de fruit du dragon frais, découpé en morceaux**
- 1/2 **banane mûre, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)**
- 1/2 **t. (125 ml) de lait de coco**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet mélangeur dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant environ 1 minute, jusqu'à consistance lisse.

3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 148 (21 % provenant des lipides) • glucides 30 g • protéines 2 g • lipides 4 g
• lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 51 mg • calcium 260 mg • fibres 5 g

Smoothie de la déesse verte

C'avocat est une excellente source de bons gras. En plus de conférer une belle onctuosité à ce smoothie, il est très rassasiant. Vous voudrez peut-être en faire deux portions pour le partager avec un ami.

Donne 1 à 2 portions

- 1 banane congelée, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**
- ½ avocat**
- ½ t. (125 ml) de jeunes épinards, tassés**
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de matcha**
- 1 t. (250 ml) de lait végétal**
- 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) de miel**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet mélangeur dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant environ 1 minute, jusqu'à consistance lisse and 15 seconds.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 2 portions) :

Calories 198 (29 % provenant des lipides) • glucides 35 g • protéines 2 g • lipides 7 g
• lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 31 mg • calcium 234 mg • fibres 4 g

Smoothie doré protéiné

Qui aurait cru qu'on pouvait mettre de la patate douce dans un smoothie? Nous l'avons mélangée ici avec des épices anti-inflammatoires et

de la poudre de protéines, ce qui en fait une boisson parfaite pour rebâtir votre énergie après une séance d'entraînement.

Donne 1 portion

- 1 banane congelée, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**
- ½ t. (125 ml) de patate douce cuite à la vapeur, en morceaux**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de curcuma moulu**
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue**
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de protéines à la vanille**
- ¾ t. (175 ml) de lait de coco**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet mélangeur dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant environ 1 minute, jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 261 (16 % provenant des lipides) • glucides 44 g • protéines 13 g • lipides 5 g
• lipides saturés 3 g • cholestérol 0 mg • sodium 263 mg • calcium 424 mg • fibres 6 g

Smoothie chocolaté aux bleuets

La poudre de cacao dans ce smoothie ne plaira pas à tous dès le départ. Vous voudrez peut-être essayer d'abord 1 c. à thé (5 ml), puis augmenter la quantité, au goût. Aussi, comme les bleuets sont très riches en pectine naturelle, il faut boire ce smoothie dès qu'il a été mélangé autrement il deviendra trop épais.

Donne 1 portion

- ½ t. (125 ml) de bleuets sauvages congelés**
- 1 banane, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**
- 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) de poudre de cacao**
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue**
- ½ t. (125 ml) de boisson d'amande**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet mélangeur dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant environ 1 minute, jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement

Valeur nutritive d'une portion :

*Calories 175 (9 % provenant des lipides) • glucides 39 g • protéines 2 g • lipides 2 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 91 mg • calcium 322 mg • fibres 8 g*

Smoothie aux cerises et aux amandes

Utilisez du beurre d'amande et de la boisson d'amande sans sucre ajouté pour éviter que ce smoothie ne soit trop sucré!

Donne 1 portion

- ½ **t. (125 ml) de cerises congelées**
- ½ **t. (125 ml) de fraises congelées**
- 1 **banane, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**
- 1 **c. à soupe (15 ml) de beurre d'amande**
- ¾ **t. (175 ml) de boisson d'amande**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet mélangeur dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant environ 1 minute, jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

*Calories 288 (29 % provenant des lipides) • glucides 50 g • protéines 6 g • lipides 10 g
• lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 186 mg • calcium 457 mg • fibres 8 g*

Smoothie protéiné doux au café

Exactement le coup de fouet du matin qu'il vous faut!

Donne 1 portion

- 1 **banane congelée, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**
- 1 **c. à soupe (15 ml) de poudre de cacao**
- 1 **c. à soupe (15 ml) de beurre de noix de cajou**
- ½ **t. (125 ml) de café infusé à froid**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet mélangeur dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant environ 1 minute, jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

*Calories 231 (28 % provenant des lipides) • glucides 34 g • protéines 5 g • lipides 7 g
• lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 1 mg • calcium 159 mg • fibres 5 g*

Smoothie tropical à la mangue

*Toutes les saveurs des tropiques dans un verre.
Un mélange sûr de plaire tant aux petits qu'aux grands.*

Donne 1 portion

- ¾ **t. (150 ml) de morceaux de mangue congelés**
- ⅓ **t. (75 ml) de morceaux d'ananas congelés**
- ½ **banane, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**
- ¾ **t. (175 ml) de lait de coco**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet mélangeur dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant environ 1 minute, jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 163 (22 % provenant des lipides) • glucides 34 g • protéines 2 g • lipides 5 g
• lipides saturés 3 g • cholestérol 0 mg • sodium 31 mg • calcium 380 mg • fibres 4 g

Smoothie frais menthe et gingembre

Les saveurs sont parfaitement équilibrées dans ce smoothie à la belle robe verte avec un petit mordant de gingembre. Parfait pour le petit-déjeuner ou comme remontant l'après-midi.

Donne 1 portion

- ½ **t. (125 ml) de morceaux de mangue congelés**
- ½ **banane, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**
- 1 petit bout de ½ po (1,25 cm) de gingembre frais, pelé et coupé en deux**
- ½ **t. (125 ml) de jeunes épinards, tassés**
- 1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de menthe fraîches**
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de lime frais**
- ½ **t. (125 ml) d'eau de noix de coco**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet mélangeur dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant environ 1 minute, jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 127 (5 % provenant des lipides) • glucides 31 g • protéines 2 g • lipides 1 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 129 mg • calcium 86 mg • fibres 5 g

Smoothie vert protéiné

Ce smoothie tient sa teinte bleu-vert de la spiruline, une algue vert vif aux nombreux bienfaits pour la santé.

Donne 1 portion

- ½ **t. (125 ml) de morceaux d'ananas congelé**
- 1 banane, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**
- ½ **t. (125 ml) de jeune chou frisé**
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de protéines**
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de spiruline**
- ½ **t. (125 ml) de lait végétal**

1. Mettre tous les ingrédients dans le gobelet mélangeur dans l'ordre indiqué. Visser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant environ 1 minute, jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 206 (13 % provenant des lipides) • glucides 39 g • protéines 11 g • lipides 3 g
• lipides saturés 1 g • cholestérol 18 mg • sodium 165 mg • calcium 372 mg • fibres 5 g

Jus vert

Simple, propre et vert!

Donne 1 portion

- 4 petites feuilles de chou frisé lacinato**
- 3 branches de céleri**
- 1 grosse feuille de bette à carde**
- 1 petite poignée de persil**
- ⅓ **citron, pelé**

1. Assembler l'extracteur de jus.
2. Régler le cadran à haute vitesse et passer tous les ingrédients pour en extraire le jus.
3. Remuer et boire immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 98 (10 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 6 g • lipides 1 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 388 mg • calcium 259 mg • fibres 0 g

Papaye sucrée

*La papaye donne au jus une belle texture épaisse
et une saveur remarquable qui plait à tous*

Donne 1 portion d'environ (12 oz [340g])

¼ papaye moyenne, pelée et découpée en morceaux
4 grosses fraises
1 tangerine moyenne, pelée et séparée en deux

1. Assembler l'extracteur de jus.
2. Régler le cadran à haute vitesse et passer tous les ingrédients pour en extraire le jus.
3. Remuer et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 106 (4 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 2 g • lipides 1 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 13 mg • calcium 47 mg • fibres 0 g

Zing vert

*Le gingembre et le citron ressortent dans ce jus vert. Il est pratique
de toujours avoir du jus de citron à portée de main pour ajouter à
de l'eau ou à des jus, mais si vous préférez, vous pouvez ajouter
un quart de citron pelé à l'opération d'extraction du jus ici.*

Donne 2 portions

2 pommes vertes moyennes, découpées en morceaux
½ concombre moyen, coupé en deux sur la longueur
4 branches de céleri
4 feuilles de chou frisé, sans la partie coriace au bas de la tige
1 petit bout de gingembre de ½ po (1,25 cm)

¼ citron, pelé

1. Assembler l'extracteur de jus.
2. Régler le cadran à haute vitesse et passer tous les ingrédients pour en extraire le jus.
3. Remuer et boire immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 84 (4 % provenant des lipides) • glucides 23 g • protéines 0 g • lipides 0 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 1 mg • calcium 220 mg • fibres 5 g

Boisson orangée au gingembre

*Le gingembre donne un petit goût vif à cette
combinaison naturellement sucrée.*

Donne 2 portions

2 carottes moyennes-grosses
1 betterave, découpée en morceaux
**1 morceau de gingembre de ½ à 1 po (1,25 à 2,5 cm),
au goût**
1 poire sucrée ferme, découpée en morceaux

1. Assembler l'extracteur de jus.
2. Régler le cadran à haute vitesse et passer tous les ingrédients pour en extraire le jus.
3. Remuer et boire immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 95 (6 % provenant des lipides) • glucides 25 g • protéines 2 g • lipides 1 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 76 mg • calcium 81 mg • fibres 5 g

Jus grenade, oranges et citron

*La grenade, au riche pouvoir antioxydant, partage la vedette
avec le citron et l'orange sanguine dans cet élixir détox.*

Donne 1 à 2 portions (environ 12 oz [375 ml])

2/3 t. (160 ml) de graines de grenade
2 oranges sanguines, coupées en deux
1/3 citron, pelé

1. Assembler l'extracteur de jus.
2. Régler le cadran à haute vitesse et passer tous les ingrédients pour en extraire le jus.
3. Remuer et boire immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 2 portions) :

Calories 102 (8 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 2 g • lipides 1 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 3 mg • calcium 44 mg • fibres 0 g

Jus d'ananas et plus

*L'ananas et la menthe se marient bien naturellement.
Rendez la boisson encore plus rafraîchissante
en y ajoutant un doigt d'eau pétillante.*

Donne 2 portions

1/2 ananas, pelé et découpé en morceaux
3 à 4 c. à soupe (45 à 60 ml) de feuilles de menthe fraîches
1 t. (250 ml) d'épinards (jeunes ou non), tassés
1 pincée de sel rose de l'Himalaya

1. Assembler l'extracteur de jus.
2. Régler le cadran à haute vitesse et passer tous les ingrédients, sauf le sel, pour en extraire le jus. Passer la menthe et l'épinard entre des morceaux d'ananas pour bien en extraire le jus.
3. Ajouter le sel, remuer et boire immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 115 (4 % provenant des lipides) • glucides 29 g • protéines 1 g • lipides 0 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 6 mg • calcium 30 mg • fibres 5 g

Tonique vert

*La saveur végétale des fines herbes et le goût sucré de la pomme
complètent ce tonique riche en éléments nutritifs*

Donne 1 portion d'environ 10 oz (295 ml)

1 petite poignée de persil
1 petite poignée de coriandre
1 petite pomme
4 petites feuilles de chou frisé lacinato
2 branches de céleri
1/4 citron, pelé

1. Assembler l'extracteur de jus.
2. Régler le cadran à haute vitesse et passer tous les ingrédients pour en extraire le jus.
3. Remuer et boire immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 179 (6 % provenant des lipides) • glucides 42 g • protéines 5 g • lipides 1 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 192 mg • calcium 216 mg • fibres 0 g

Légumes détox

*On a perdu le compte des bienfaits de la betterave pour la santé.
Mettez-les à profit dans ce jus délicieux et nutritif.*

Donne 1 portion d'environ 8 oz (227 g)

1 pomme moyenne d'environ 6 à 7 oz (170 à 207 g), coupée en morceaux
3 oz (85 g) de concombre
3 oz (85 g) de betterave, coupée en morceaux
1/3 citron, pelé

1. Assembler l'extracteur de jus.

2. Régler le cadran à haute vitesse et passer tous les ingrédients pour en extraire le jus.

3. Remuer et boire immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

*Calories 156 (3 % provenant des lipides) • glucides 40 g • protéines 2 g • lipides 1 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 70 mg • calcium 40 mg • fibres 0 g*

Vert du potager

Une petite virée au marché fermier et vous aurez tout ce qu'il faut pour préparer ce jus frais. Excellent moyen de démarrer la journée ou de refaire le plein d'énergie l'après-midi.

Donne 2 portions

- ½** **concombre moyen, coupé en deux sur la longueur**
- 1** **t. (250 ml) d'épinards, tassés**
- 4** **feuilles de laitue romaine**
- 4** **branches de céleri**
- ¼** **t. (60 ml) de coriandre fraîche (feuilles et tiges)**
- ¼** **lime, pelée**
- 1** **pincée de sel de mer (facultatif)**

1. Assembler l'extracteur de jus.
2. Régler le cadran à haute vitesse et passer tous les ingrédients, sauf le sel, pour en extraire le jus.
3. Ajouter le sel. Remuer et boire immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

*Calories 23 (4 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 2 g • lipides 0 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 61 mg • calcium 72 mg • fibres 1 g*

Coup de fouet du matin

Une boisson détox pour commencer la journée. Le gingembre et le piment de Cayenne auront un effet énergisant sur votre système!

Donne 1 portion d'environ 4 oz (113 g)

- 2** **citrons, pelés (environ ⅓ t. [80 ml] de jus frais)**
- 1** **petit bout de 1½ po (4 cm) de gingembre frais**
- 1** **petite pincée de piment de Cayenne**
- 1** **pincée de sel de mer rose de l'Himalaya**

1. Assembler l'extracteur de jus.
2. Régler le cadran à haute vitesse et passer les citrons et le gingembre pour en extraire le jus.
3. Ajouter le piment de Cayenne et le sel. Remuer et boire immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

*Calories 17 (7 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 1 g • lipides 0 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 67 mg • calcium 17 mg • fibres 0 g*

Vitalité matinale à l'hibiscus

L'hibiscus riche en antioxydants et les agrumes riches en vitamine C se fondent en un délicieux stimulant pour le système immunitaire.

Donne 1 à 2 portions (environ 12 oz [340 g])

- 1** **petite orange, en deux**
- ⅓** **citron, pelé**
- 4** **oz (113 g) d'infusion d'hibiscus*, froide**
- 1½** **c. à thé (7.5 ml) de nectar d'agave**

1. Assembler l'extracteur de jus.
2. Régler le cadran à haute vitesse et passer l'orange et le citron pour en extraire le jus. Ajouter l'infusion d'hibiscus refroidie et le nectar d'agave. Remuer.
3. Ajouter des glaçons, si désiré, et servir immédiatement.

* On peut se procurer l'infusion d'hibiscus en sachets ou en vac. Infuser selon les instructions du fabricant et laisser refroidir au moins à température ambiante, avant l'emploi.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 2 portions) :

Calories 49 (2 % provenant des lipides) • glucides 12 g • protéines 1 g • lipides 0 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 2 mg • calcium 64 mg • fibres 0

Cocktail au melon d'eau alcoolisé

*Le melon d'eau et la menthe font un cocktail rafraîchissant,
qu'on appréciera spécialement quand le mercure monte!*

Donne 1 à 2 portions (environ 12 oz [340 g])

- 8 oz (227 g) de melon d'eau, en morceaux**
- 1 oz de rhum de bonne qualité**
- 1 oz de sirop à la menthe (recette suivante)**

1. Assembler l'extracteur de jus.
2. Régler le cadran à haute vitesse et passer le melon d'eau pour en extraire le jus. (Cela devrait donner environ ½ t. [125 ml ou 4 oz] de jus.)
3. Ajouter le rhum et le sirop à la menthe. Remuer et servir dans un grand verre rempli de glaçons.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 2 portions) :

Calories 74 (2 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 1 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g
• cholestérol 0 mg • sodium 1 mg • calcium 8 mg • fibres 0 g

Sirop à la menthe

Nous utilisons ce sirop dans notre cocktail au melon d'eau. Il est également savoureux dans le thé glacé ou la citronnade.

Donne ¾ tasse (180 ml)

- ½ t. (125 ml) d'eau**
- ½ t. (125 ml) de sucre granulé**
- 4 grosses tiges de menthe**

1. Faire chauffer tous les ingrédients dans une casserole à feu moyen-élevé.
2. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre soit parfaitement dissout.
3. Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante au moins 30 minutes.
4. Réfrigérer pour utiliser bien froid.

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

Calories 32 (0 % provenant des lipides) • glucides 8 g • protéines 0 g • lipides 0 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 0 mg • calcium 1 mg • fibres 0

Élixir d'agrumes

*Le romarin se marie bien aux agrumes
dans cette boisson qui plaira aux palais adultes.*

Donne une portion de 4 oz (113 g)

- 1 oz de jus de pamplemousse frais**
- 1 oz de vodka de bonne qualité**
- ½ oz de jus de lime frais**
- ½ oz de jus de citron frais**
- ½ oz de sirop de romarin (recette suivante)**

1. Remuer ou agiter tous les ingrédients ensemble avec des glaçons.
2. Servir sur des glaçons.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 99 (1 % provenant des lipides) • glucides 9 g • protéines 6 g • lipides 0 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 1 mg • calcium 8 mg • fibres 0 g

Sirop au romarin

Ce sirop simple infusé de romarin est délicieux dans notre recette d'élixir d'agrumes.

Donne $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml)

- $\frac{1}{2}$ **t. (125 ml) d'eau**
- $\frac{1}{2}$ **t. (125 ml) de sucre granulé**
- 3 grosses tiges de romarin frais**

1. Faire chauffer tous les ingrédients dans une casserole à feu moyen-élevé.
2. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que le sucre soit parfaitement dissout.
3. Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante au moins 30 minutes.
4. Réfrigérer pour utiliser bien froid.

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

*Calories 34 (2 % provenant des lipides) • glucides 9 g • protéines 0 g • lipides 0 g
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 1 mg • calcium 4 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: BJC-550C

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).
 - 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 du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 chiffres (MMAA). Par exemple, 0122 signifie la première semaine (01) de 2022.

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**

©2022 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway, Woodbridge, ON L4H 0L2

Courriel centre au consommateur : Consumer_Canada@Conair.com

Imprimé en Chine | 22CC085544

IB-17828-CAN