NUTRIFY

DE DÉLICIEUSES RECETTES POUR UNE VIE ÉQUILIBRÉE

Améliorez votre nutrition, votre cuisine et votre pâtisserie grâce aux possibilités infinies de Nutrify

FRANÇAIS

IMPORTANT

MODES DE PRÉPARATION :

- **Mode chaud : Idéal pour préparer des laits végétaux chauds, comme le lait de soja ou les laits de noix, sans trempage préalable. L'extraction à chaud réduit les sédiments et minimise le besoin de filtration pour de nombreux types de noix. Cependant, toutes les noix, haricots ou céréales ne conviennent pas à l'extraction à chaud. En règle générale, les ingrédients nécessitant une ébullition avant consommation ne sont pas recommandés pour cette méthode.**
- **Mode froid : parfait pour mélanger des boissons froides comme du lait d'amande, du lait d'avoine ou des jus de fruits.**

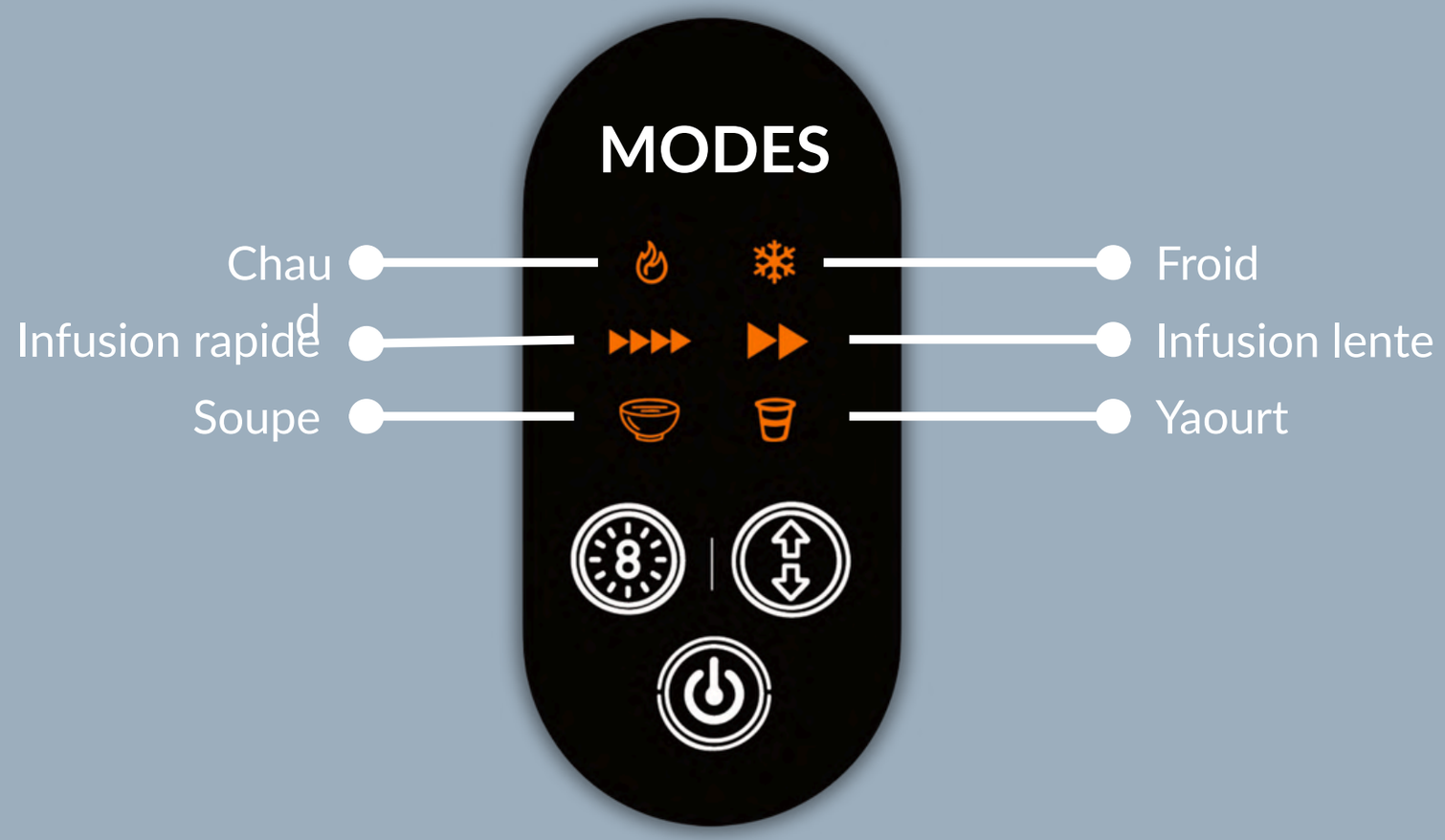
- Après le cycle principal, vous pouvez utiliser le « Mode Froid » pour mélanger tous les ingrédients lors de l’ajout de garniture.
- En général, les laits chauds ne nécessitent pas de filtrage, tandis que les laits froids peuvent en avoir besoin.
- Les laits peuvent être préparés chauds ou froids selon les préférences personnelles.

PRÉPARATION ET PERSONNALISATION DE LA SOUPE :

- Les soupes crémeuses peuvent être préparées avec des ingrédients non fibreux, en adaptant la recette à votre goût. Évitez toutefois d'utiliser de la farine ou d'autres épaississants.
- Vous pouvez ajouter des herbes, des huiles et des beurres pour une personnalisation créative. Assaisonnez à votre goût.
- Vous pouvez ajuster la quantité d'eau et d'ingrédients pour modifier la consistance, mais veillez toujours à ne pas dépasser les limites de capacité maximale.

NOTES SUPPLÉMENTAIRES :

- Les soupes peuvent être garnies selon vos envies.
- Les laits végétaux peuvent être fabriqués à partir d’une grande variété d’ingrédients.
- Ajoutez l'assaisonnement à la fin pour une saveur optimale.
- Assurez-vous que toutes les images et instructions sont correctement mises à jour.
- La capacité maximale de chaque mode est de 800 ml, sauf pour le mode « Froid », qui autorise jusqu'à 1 000 ml. Ne dépassez pas cette limite lorsque vous utilisez Nutrify.



NETTOYAGE

Nettoyage du couvercle et du joint

1. Retirez le couvercle et détachez délicatement le joint en caoutchouc.
2. Lavez le couvercle et le joint avec un détergent doux et de l’eau tiède.
3. Rincez abondamment et séchez complètement.
4. Remettez le joint sur le couvercle en vous assurant qu'il est bien positionné.

Conseil : le couvercle et le joint passent au lave-vaisselle pour plus de commodité.

Nettoyage de l'unité principale

1. Extérieur : Essuyez l’unité principale avec un chiffon doux et humide. Évitez les nettoyants abrasifs ou les tampons à récurer.
2. Intérieur :
▪ Ajoutez 500 ml d’eau et quelques gouttes de détergent doux dans l’unité principale.
▪ Exécutez le mode froid pour nettoyer les lames.
▪ Jetez l’eau savonneuse et rincez abondamment l’intérieur à l’eau claire.
3. Séchez complètement l'intérieur et l'extérieur avant de ranger.

Attention : Ne touchez pas directement les lames pendant le nettoyage. Elles sont tranchantes et peuvent provoquer des blessures. Utilisez la brosse de nettoyage fournie pour une manipulation en toute sécurité.

Éliminer les taches tenaces

1. Ajoutez 45 ml de bicarbonate de soude et d’eau chaude (jusqu’à la ligne MAX chaude) dans l’unité principale.
2. Laissez tremper pendant 15 à 30 minutes.
3. Utilisez la brosse de nettoyage fournie pour frotter doucement.
4. Rincer abondamment à l’eau et sécher.

Conseils d'entretien régulier

- Nettoyez l’appareil après chaque utilisation pour éviter l’accumulation de résidus et maintenir ses performances.
- Rangez l’appareil dans un endroit frais et sec lorsqu’il n’est pas utilisé.

NOTRIFY

TABLE DES MATIÈRES

LAITS

Lait d'or.....5
Lait à la spiruline.....6
Lait de pistache.....7
Lait de noix de cajou à la vanille.....8
Lait Horchata.....9
Lait de riz à la noix de coco.....10
Lait chocolaté aux noisettes.....11

LATTES

Boisson crémeuse à l'avoine et à la cannelle.....13
Latte aux noix et à la cannelle.....14
Latte à la rose séchée.....15
Latte aux amandes et au matcha.....16
Latte aux épices de citrouille.....17
Chaï Latté.....18
Latte au chocolat blanc.....19

SOUPS & PURÉES

Soupe de courgettes.....21
Soupe aux pois.....22
Soupe de légumes.....23
Soupe à la citrouille.....24
Soupe au brocoli.....25
Soupe aux tomates.....26
Soupe de pommes de terre.....27
Soupe aux lentilles.....28
Soupe aux champignons.....29
Soupe de chou-fleur rôti.....30
Crème de carottes et d'oranges.....31
Vichyssoise.....32
Crème de fromage bleu aux épinards.....33

NOTRIFY

TABLE DES MATIÈRES

Soupe de maïs sucré....34
Soupe de tomates et basilic....35
Soupe au brocoli et au cheddar....36
Soupe de potiron et de gingembre....37
Gaspacho espagnol....38
Soupe de pommes de terre à l'ail rôti....39
Soupe de chou-fleur et de poireaux....40
Purée de patates douces....41

SMOOTHIES

Smoothie tropical....43
Smoothie aux baies....44
Smoothie Piña Colada....45
Smoothie mangue-gingembre....46
Mousse au chocolat et à l'avocat....47
Je suis du yaourt au lait....48

TREMPETTES ET SAUCES

Compote de fruits tiède....50
Porridge à la noix de coco....51
Porridge aux fraises et au chia....52
Porridge au cacao et aux amandes....53
Compote de pommes....54
Sauce houmous....55
Houmous à la betterave....56

BEURRES ET HUILES

Beurre aux herbes....58
Huile d'olive infusée au piment....59
Huile essentielle d'ail et de romarin....60
Huile d'olive infusée à l'ail....61
Huile d'olive aux herbes citronnées....62

LAIT DORÉ

Portions : 3
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 180 ml (¾ tasse) d'amandes trempées (non salées et grillées)
- 590 ml (2½ tasses) d'eau
- 10 g de curcuma
- 5 g de sucre en poudre
- 5 g de poudre de gingembre
- 10 g de cannelle en poudre
- 5 g de noix de muscade râpée
- 1 pincée de sel

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Chaud » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

LAIT À LA SPIRULINE

Portions : 2
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 235 ml (1 tasse) de noix de cajou (trempées en option)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chanvre
- 15 ml (1 c. à soupe) de spiruline
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 710 ml (3 tasses) d'eau
- Une pincée de sel de mer

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrer et servir

LAIT DE PISTACHE

Portions : 2
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 125 g (1 tasse) de pistaches
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 590 ml (2½ tasses) d'eau

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrer et servir

LAIT DE CAJOU À LA VANILLE

Portions : 3
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 150 g (1 tasse) de noix de cajou (trempées facultatif)
- 590 ml (2½ tasses) d'eau (si vous voulez un lait plus crémeux, réduisez la quantité d'eau)
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 dattes (dénoyautées)

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Chaud » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrer et servir

LAIT HORCHATA

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 75 g (½ tasse) de souchet (soupe de chou), trempé pendant 8 heures et rincé
- 1 bâton de cannelle ou 0,65 g (1/4 c. à thé) de cannelle en poudre
- 25 g (2 c. à soupe) de sucre (facultatif)
- 590 ml (2½ tasses) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille (facultatif)

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Chaud » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrez (si vous le souhaitez) avant de servir pour une texture soyeuse et lisse

LAIT DE RIZ À LA NOIX DE COCO

Portions : 3
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 80 g (1 tasse) de noix de coco râpée
- 195 g (1 tasse) de riz blanc cuit
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 590 ml (2½ tasses) d'eau
- Une pincée de sel

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrer et servir

LAIT CHOCOLATÉ AUX NOISETTES

Portions : 2
Durée : 10 minutes

Ingrédients:

- 135 g (1 tasse) de noisettes (trempés pendant 30 minutes et rincés)
- 590 ml (2½ tasses) d'eau
- 12 g (2 c. à soupe) de cacao en poudre
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 1 pincée de sel

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrer pour une texture plus lisse

LATTES

BOISSON CRÉMEUSE À L'AVOINE ET À LA CANNELLE

Portions : 2
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 80 g (1 tasse) de flocons d'avoine (trempés pendant 30 minutes et rincés)
- 475 ml (2 tasses) d'eau
- 2,5 g (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel ou de cassonade
- 15 ml (1 c. à soupe) d'une huile saine (facultatif pour une utilisation avec une cafetière)

Instructions:

1. Ajoutez l'avoine et l'eau dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Ajoutez la cannelle et le miel et servez

LATTE AUX NOIX ET À LA CANNELLE

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 10 g (2 c. à soupe) de café instantané
- 120 g (1 tasse) de noix
- 590 ml (2½ tasses) d'eau
- 1 pincée de sel
- 10 g (1 c. à soupe) de cannelle en poudre

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Chaud » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

LATTE À LA ROSE SÉCHÉE

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 90 g (½ tasse) de graines de soja
- 235 ml (1 tasse) d'eau de rose
- 6 dattes de jujube séchées
- 590 ml (2½ tasses) d'eau
- Une pincée de sucre (facultatif)
- Roses séchées (pour la décoration)

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Chaud » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

LATTE AUX AMANDES ET AU MATCHA

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 145 g (1 tasse) d'amandes
- 710 ml (3 tasses) d'eau
- 4 g (2 c. à thé) de poudre de matcha
- 5 ml (1 c. à thé) de miel ou de sirop d'agave (facultatif)

Instructions:

1. Ajoutez les amandes et l'eau dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Chaud » et appuyez sur « Démarrer »
3. Une fois prêt, ajoutez la poudre de matcha et le miel
4. Bien mélanger avec une cuillère

LATTE AUX ÉPICES DE CITROUILLE

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 20 g (2 c. à soupe) de noix de cajou
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 15 g (1 c. à soupe) de purée de citrouille
- 4 g (½ c. à soupe) d'épices pour citrouille
- 590 ml (2½ tasses) d'eau
- 1 pincée de cannelle

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Chaud » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrer et servir

CHAI LATTE

Portions : 2
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 190 g (1 tasse) de riz brun trempé
- 5 g (1 c. à soupe) de gousses de cardamome
- 8 g (1 c. à soupe) de cannelle
- 1 anis étoilé
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait de coco
- 590 ml (2½ tasses) d'eau
- Une pincée de sel

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrer et servir

LATTE AU CHOCOLAT BLANC

Portions : 2
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 170 g (1 tasse) de chocolat blanc cassé
- 70 g (½ tasse) d'amandes trempées
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 590 ml (2½ tasses) d'eau

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

SOUPS & PURÉES

SOUPE DE COURGETTES

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 1 courgette moyenne hachée
- 1/2 oignon haché
- Un filet d'huile d'olive
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- 100 ml (⅖ tasse) de votre lait préféré
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 210 g (1½ tasse) de petits pois surgelés
- 1/2 oignon haché
- 3 g (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes ou de poulet
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

SOUPE AUX LÉGUMES

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 150 g (1 tasse) de chou-fleur cuit
- 1/4 d'oignon haché
- 150 g (1 tasse) de noix de cajou
- 3 g (1 c. à thé) de poudre d'ail
- Un filet d'huile d'olive
- 350 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- 100 ml (⅖ tasse) de votre lait préféré
- Sel et poivre au goût
- Gardez quelques légumes pour la garniture

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Garnir et servir

SOUPE À LA CITROUILLE

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 120 g (1 tasse) de citrouille hachée
- 1/4 d'oignon haché
- 1/2 avocat haché
- 3 g (1 c. à thé) de poudre d'ail
- Un filet d'huile d'olive
- 350 ml (1½ tasse) de bouillon de légumes
- 100 ml (⅖ tasse) de lait
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

SOUPE AUX BROCOLIS

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 160 g (2 tasses) de brocoli cuit
- 1/2 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 170 g (1 tasse) de quinoa
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- 100 ml (⅖ tasse) de votre lait préféré
- Sel et poivre au goût
- Gardez un peu de brocoli pour la garniture

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Garnir et servir

SOUPE À LA TOMATE

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 270 g (1½ tasse) de tomates mûres hachées
- 1/2 oignon haché
- 10 g (½ tasse) de basilic haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 60 g (1 petite carotte, hachée)
- 350 ml (1½ tasse) de bouillon de légumes
- 50 ml (3½ c. à soupe) de votre lait préféré
- Un filet d'huile d'olive
- Sel, paprika et poivre au goût
- Croûtons pour la garniture

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Garnir de croûtons et servir

SOUPE DE POMMES DE TERRE

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 1 pomme de terre moyenne hachée
- 1/2 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- 50 g (3½ c. à soupe) de beurre
- 100 ml (⅖ tasse) de votre lait préféré
- Ciboulette hachée pour la garniture
- Sel et poivre au goût
- Gardez quelques pommes de terre cuites pour la garniture

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Garnir de pommes de terre et de ciboulette et servir

SOUPE AUX LENTILLES

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 2 petites carottes hachées
- 1/2 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 75 g (⅓ tasse) de lentilles rouges
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- Un filet d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

SOUPE AUX CHAMPIGNONS

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 100 g (1½ tasse) de champignons hachés
- 1/2 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- 100 ml (⅖ tasse) de votre lait préféré
- Un filet d'huile d'olive
- Une poignée de persil frais pour la garniture

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Garnir de persil et servir

SOUPE DE CHOU-FLEUR RÔTI

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 200 g (2 tasses) de chou-fleur haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 350 ml (1½ tasse) de bouillon de légumes
- 100 ml (⅖ tasse) de votre lait préféré
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

CRÈME DE CAROTTES ET D'ORANGES

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 2 petites carottes hachées
- 100 ml (⅖ tasse) de jus d'orange
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez les carottes, le bouillon et les assaisonnements dans la machine.
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Ajoutez le jus d'orange et mélangez bien avec une cuillère ou sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer » pour le mixer
4. Prêt à servir

VICHYSSOISE

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 2 poireaux émincés (parties blanches uniquement)
- 2 pommes de terre hachées
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- 100 ml (⅖ tasse) de votre lait préféré
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures et servez.

CRÈME DE FROMAGE BLEU AUX ÉPINARDS

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 60 g (2 tasses) d'épinards frais
- 60 g (½ tasse) de fromage bleu
- 500 ml (2⅛ tasses) de bouillon de légumes
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients sauf le fromage bleu dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Ajoutez le fromage bleu, sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
4. Prêt à servir

SOUPE DE MAÏS SUCRÉ

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 1 tasse de grains de maïs (frais ou congelés)
- 1 petite pomme de terre hachée
- 1 petit oignon haché
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- 50 ml (3½ c. à soupe) de votre lait préféré
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Garnir de grains de maïs et de ciboulette et servir

SOUPE TOMATE BASILIC

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 2 grosses tomates concassées
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 oignon haché
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- Une poignée de feuilles de basilic frais
- Sel et poivre au goût
- Croûtons pour la garniture

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients sauf le basilic dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Ajoutez le basilic, sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
4. Garnir de croûtons et d'une feuille de basilic et servir

SOUPE AU BROCOLI ET AU CHEDDAR

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 160 g (2 tasses) de brocoli cuit
- 1 petite pomme de terre hachée
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- 100 g (1 tasse) de fromage cheddar (râpé)
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients sauf le cheddar dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Ajoutez le cheddar, sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
4. Prêt à servir

SOUPE DE CITROUILLE ET DE GINGEMBRE

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 195 g (1½ tasse) de citrouille pelée et hachée
- 15 g (1 c. à soupe) de gingembre râpé
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- 50 ml (3½ c. à soupe) de lait de coco
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients sauf le lait de coco dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Ajoutez le lait de coco, sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
4. Prêt à servir

GAZPACHO ESPAGNOL

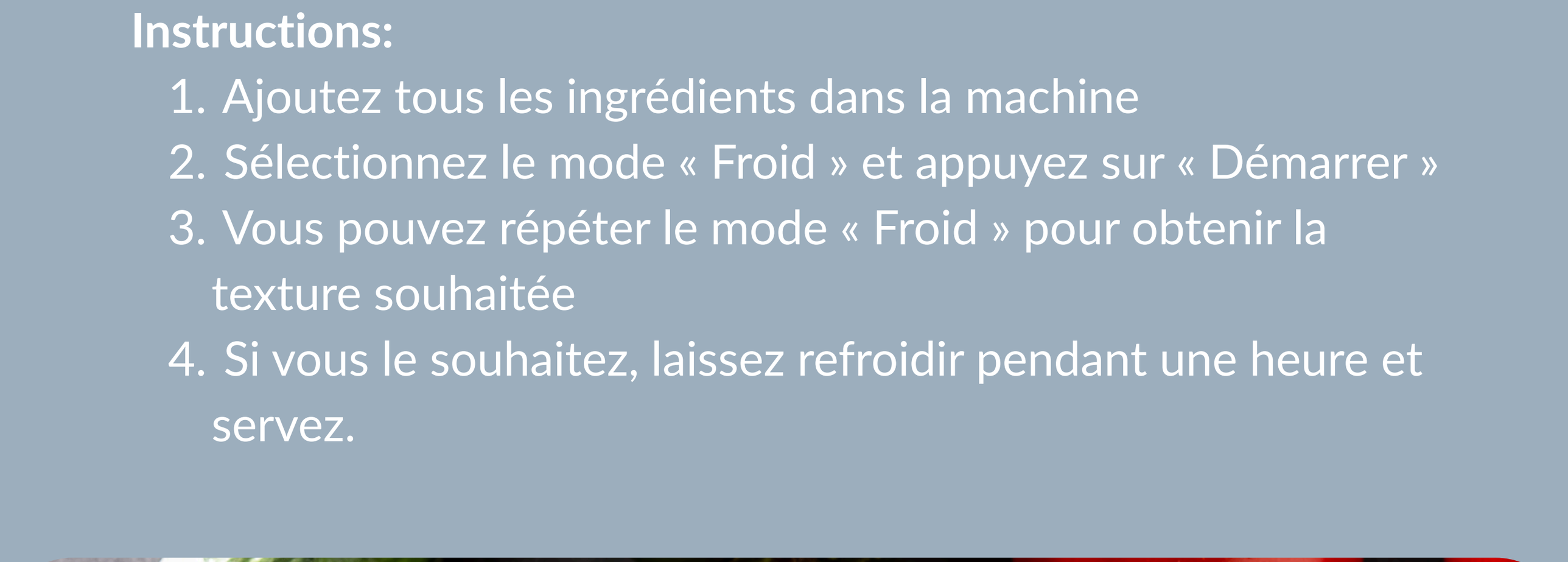
Portions : 4
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 2 tomates mûres hachées
- ½ concombre pelé haché
- ½ choppe red bell pepper
- ½ petit oignon rouge haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 1 gousse d'ail hachée
- 200 ml (¾ tasse + 2 c. à soupe) d'eau froide
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Vous pouvez répéter le mode « Froid » pour obtenir la texture souhaitée
4. Si vous le souhaitez, laissez refroidir pendant une heure et servez.



SOUPE DE POMMES DE TERRE À L'AIL RÔTI

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 3 gousses d'ail rôties
- 2 pommes de terre moyennes hachées
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de poulet ou de légumes
- 50 ml (3½ c. à soupe) de votre lait préféré
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

SOUPE DE CHOU-FLEUR ET DE POIREAUX

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 1 tasse de chou-fleur (haché)
- 1 poireau émincé (parties blanches uniquement)
- 400 ml (1⅔ tasse) de bouillon de légumes
- 100 ml (⅖ tasse) de votre lait préféré
- Sel et poivre au goût
- Gardez un peu de chou-fleur cuit pour la garniture

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

PURÉE DE PATATES DOUCES

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 130 g (1 tasse) de patate douce pelée et hachée
- 100 ml (⅖ tasse) de votre lait préféré
- Une pincée de noix de muscade
- Sel et poivre au goût

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

SMOOTHIES

NOTRIFY

SMOOTHIE TROPICAL

Portions : 2
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 2 ou 3 tranches d'ananas hachées
- 1 banane
- 1 mangue
- 240 ml (1 tasse) de lait de coco
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron vert

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

SMOOTHIE AUX BAIES

Portions : 2
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 150 g (1 tasse) de baies mélangées (fraises, bleuets, framboises)
- 245 g (1 tasse) de yaourt
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 240 ml (1 tasse) d'eau

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

SMOOTHIE PIÑA COLADA

Portions : 2
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 150 g (2 tasses) de noix de coco râpée ou laminée
- 1 tranche d'ananas hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 240 ml (1 tasse) d'eau froide

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Mélangez avec du rhum, si désiré.
4. Prêt à servir

NOTRIFY SMOOTHIE MANGUE GINGEMBRE

Portions : 2
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 1 mangue hachée
- 15 g (1 c. à soupe) de gingembre râpé
- 240 ml (1 tasse) de lait d'amande
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel

Instructions:

1. **Ajoutez tous les ingrédients dans la machine**
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

MOUSSE AU CHOCOLAT ET À L'AVOCAT

Portions : 2

Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 1 avocat mûr (préalablement écrasé à la fourchette)
- 100 ml (6 càs) de lait
- 10 g (2 c. à soupe) de cacao en poudre
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait d'amande
- Une pincée de sel de mer

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Froid » et appuyez sur « Démarrer »
3. Réfrigérer jusqu'à refroidissement et servir.

JE SUIS DU YAOURT AU LAIT

Portions : 4
Durée : 8 heures

Ingrédients:

- 475 ml (2 tasses) de lait de soja
- 8 g (1 c. à soupe) de poudre d'agar
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 g (1 c. à soupe) de ferment de yaourt

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Yaourt » et appuyez sur « Démarrer »
3. Réfrigérer pendant 2 à 4 heures et servir

TREMPETTES ET SAUCES

COMPOTE DE FRUITS TIÈDE

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 150 g (1 tasse) de fruits frais ou surgelés mélangés (p. ex. pommes, baies, poires ou pêches)
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel ou de sirop d'érable
- 2,5 g (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 60 ml (¼ tasse) d'eau

Instructions:

1. **Ajoutez tous les ingrédients dans la machine**
2. Sélectionnez le mode « Soupe » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

PORRIDGE À LA NOIX DE COCO

Portions : 2
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 90 g (1 tasse) de flocons d'avoine
- 75 g (1 tasse) de noix de coco râpée
- 120 g (1 moyenne) de banane (hachée)
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 400 ml (1⅔ tasse) de lait d'amande
- 2,5 g (1 c. à thé) de cannelle

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine.
2. Sélectionnez le mode « Chaud » et appuyez sur « Démarrer ».
3. Prêt à servir.

PORRIDGE AUX FRAISES ET AU CHIA

Portions : 2
Durée : 5 minutes

Ingrédients:

- 90 g (1 tasse) de flocons d'avoine
- 150 g (1 tasse) de fraises hachées
- 10 g (1 c. à soupe) de graines de chia
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 475 ml (2 tasses) de lait d'amande

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Chaud » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

PORRIDGE AU CACAO ET AUX AMANDES

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 143 g (1 tasse) d'amandes grillées
- 156 g (1 tasse) de flocons d'avoine
- 1 banane hachée
- 60 ml (4 c. à soupe) de miel
- 6 g (1 c. à soupe) de cacao en poudre
- 8 g (1 c. à soupe) de cannelle moulue
- 240 ml (1 tasse) d'eau

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Chaud » et appuyez sur « Démarrer »
3. Prêt à servir

COMPOTE DE POMMES

Portions : 2
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 3 pommes pelées, évidées et hachées
- 150 ml (½ tasse) d'eau
- Cannelle au goût
- Facultatif : 25 g (2 c. à soupe) de sucre de canne ou de sirop d'agav

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Infusion rapide » et appuyez sur « Démarrer »
3. Laisser refroidir et servir

NOTRIFY

SAUCE HOUMOUS

Portions : 4
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 164 g (1 tasse) de pois chiches cuits
- 1 gousse d'ail hachée
- 15 g (1 c. à soupe) de tahini
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 g (1 c. à thé) de sel de mer
- 120 ml (½ tasse) d'eau

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Infusion rapide » et appuyez sur « Démarrer »
3. Réfrigérer avant de servir

HOUMOUS À LA BETTERAVE

Portions : 4
Durée : 10 minutes

Ingrédients:

- 1/2 tasse d’eau
- 164 g (1 tasse) de pois chiches cuits
- 1 betterave rôtie moyenne pelée et hachée
- 1 gousse d'ail hachée
- 30 g (2 c. à soupe) de tahini
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 g (1 c. à thé) de sel

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Infusion rapide » et appuyez sur « Démarrer »
3. Laisser refroidir et servir

***Conseil de pro : Rôtissez les betteraves avec la peau et laissez-les refroidir. Elles se démouleront instantanément !*

BEURRES ET HUILES

BEURRE AUX HERBES

Portions : 10 utilisations
Durée : 30 minutes

Ingrédients:

- 230 g (1 tasse) de beurre non salé
- 8 g (2 c. à soupe) d'herbes fraîches hachées (par exemple, persil, thym, romarin)
- 1 gousse d'ail hachée

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Infusion rapide » et appuyez sur « Démarrer »
3. Verser dans un récipient et laisser solidifier avant utilisation

HUILE D'OLIVE INFUSÉE AU PIMENT

Portions : 10 utilisations
Durée : 2 heures

Ingrédients:

- 400 ml (1⅔ tasse) d'huile d'olive
- 2 piments rouges séchés
- 2,5 g (1 c. à thé) de flocons de piment

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Infusion lente » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrer dans un récipient et utiliser

HUILE D'AIL ET DE ROMARIN

Portions : 10 utilisations
Durée : 2 heures

Ingrédients:

- 400 ml (1⅔ tasse) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail écrasées
- 2 brins de romarin

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Infusion lente » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrer dans un récipient et utiliser

HUILE D'OLIVE INFUSÉE À L'AIL

Portions : 10 utilisations
Durée : 2 heures

Ingrédients:

- 400 ml (1⅔ tasse) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail écrasées

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Infusion lente » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrer dans un récipient et utiliser

HUILE D'OLIVE AUX HERBES CITRONNÉES

Portions : 10 utilisations
Durée : 2 heures

Ingrédients:

- 400 ml (1⅔ tasse) d'huile d'olive
- Zeste de 1 citron
- 1 brin de romarin

Instructions:

1. Ajoutez tous les ingrédients dans la machine
2. Sélectionnez le mode « Infusion lente » et appuyez sur « Démarrer »
3. Filtrer dans un récipient et utiliser

NOTRIFY