

GARANTIE

Cet appareil est garanti un an à partir de la date d'achat, contre tout défaut ou vice de fabrication.

Garantie pièces et main d'œuvre, la garantie concerne le remplacement de toute pièce défectueuse mais ne saurait couvrir l'usure normale de l'appareil, ni les détériorations qui pourraient survenir à la suite d'une sur tension ou d'un mauvais emploi. Toute modification apportée par l'utilisateur à l'appareil ou à ses accessoires d'origine entraîne la suppression du bénéfice de la garantie. En cas de réparation, votre garantie sera prolongée du temps d'immobilisation de l'appareil

COMMENT FAIRE REPARER VOTRE APPAREIL ?

Si cet appareil ne fonctionne plus normalement, s'adresser **EN PRIORITE** à votre revendeur qui le plus souvent pourra y apporter remède lui-même. Sinon, nous l'expédier **en port payé à votre charge, après notre accord préalable.**

Dans ce dernier cas, VOUS DEVEZ IMPERATIVEMENT TELEPHONER AU PREALABLE AU 01.60.60.96.70 pour obtenir UN ACCORD DE RETOUR ainsi QU'UN NUMERO DE RETOUR A ECRIRE LISIBLEMENT SUR L'extérieur du CARTON DE RETOUR (sans l'obtention de ce numéro, l'appareil ne pourra être réceptionné par notre service après-vente) .

Il est impératif de joindre **vos facture d'achat originale ainsi qu'un descriptif de la panne** afin que votre dossier soit traité dans les plus brefs délais

Prendre toute les précautions nécessaires pour que l'appareil soit bien emballé. Tout appareil ou accessoire retourné mal emballé et arrivant détérioré ne sera pas couvert par la garantie. Nous vous préconisons d'utiliser et **conserver votre emballage d'origine** qui est le plus adapté au transport et au stockage de votre appareil. Il vous sera rendu dans les plus brefs délais (maximum 3 semaines). Les appareils envoyés seront réexpédiés port payé. **Dans tous les cas, le fabricant, l'importateur F77330 LMAC et le distributeur déclinent toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation.**



Ce symbole, figurant sur l'étiquette signalétique signifie que cet appareil, lorsqu'il est usagé, fait l'objet d'une collecte sélective, (pour les modalités de cette collecte, se renseigner auprès de votre commune) ou d'une reprise à titre gratuit par le distributeur pour l'acquisition d'un produit similaire. Compte tenu des effets sur l'environnement et la santé humaine, en raison de substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques,

CET APPAREIL NE DOIT PAS ETRE JETE AVEC LES DECHETS MUNICIPAUX NON TRIÉS.

KitchenChef PROFESSIONAL

MODE D'EMPLOI (12/15)

EXTRACTEUR DE JUS FRUITS et LEGUMES

JUICE PRO+
Référence AJE378LA



Caractéristiques techniques

Puissance : 250 W tension : 220-240 V~50 Hz

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

CONSIGNES DE SECURITE

Lorsqu'on utilise des appareils électriques, certaines consignes de sécurité élémentaires sont impérativement à respecter

1. Cet appareil n'est pas prévu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
2. Il convient de surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil
3. **Cordon d'alimentation** : La longueur du cordon de cet appareil a été définie pour éviter les risques d'accidents. Si il est trop court, il faut utiliser une rallonge en veillant à ne pas la laisser pendre hors du plan de travail et prendre toutes les précautions pour qu'on ne puisse se prendre les pieds dedans ou le tirer accidentellement. Ne jamais tirer sur le cordon d'alimentation de l'appareil. Pour le débrancher ou le déplacer il convient de débrancher délicatement la prise murale. Pour la mise sous tension de l'appareil, il faut brancher l'appareil à la prise murale. Ne pas utiliser un appareil électrique dont le cordon ou la fiche est endommagé ni un appareil défectueux ou endommagé d'une quelconque façon. On doit le faire examiner, réparer ou faire faire un ajustement mécanique ou électrique par un technicien qualifié afin d'éviter tout danger. Vérifier régulièrement l'état du cordon d'alimentation. Le cordon d'alimentation ne doit pas être en contact avec les parties chaudes de l'appareil.
4. Afin de prévenir de tout risque d'électrocution, ne pas immerger le cordon, la fiche ou l'appareil dans l'eau, ou dans tout autre liquide. Ne pas positionner l'appareil à proximité immédiate d'une source de chaleur
5. L'utilisation d'accessoires ou d'équipements non recommandés par le fabricant peut entraîner un incendie, des électrocutions ou des blessures.
6. Ne pas utiliser à l'extérieur. Ne pas utiliser avec les mains mouillées ou humides
7. Vérifier que la tension de votre appareil correspond à celle de votre installation électrique. La fiche du cordon d'alimentation est à brancher sur une prise murale alimentée en 220-240 volts, avec connexion à la terre.
8. Si l'appareil montre des signes de défectuosité durant l'utilisation, le débrancher immédiatement. Ne pas utiliser un appareil défectueux ou tenter de le réparer.
9. Si cet appareil tombe ou qu'il est accidentellement immergé dans l'eau ou dans tout autre liquide, le débrancher immédiatement. Ne pas tenter de sortir l'appareil de l'eau! Ne pas utiliser cet appareil s'il est tombé dans l'eau ou s'il y a été immergé.
10. **Alimentation électrique** : Si le circuit électrique est surchargé parce qu'il doit alimenter d'autres appareils en plus du nouvel appareil, ce dernier ne fonctionnera pas correctement. Il est conseillé de faire fonctionner l'appareil sur un circuit électrique distinct. Dans le cas d'utilisation d'un cordon de rallonge, la puissance électrique du cordon doit être au moins égale à celle de l'appareil. Ne jamais laisser l'appareil sans surveillance lorsqu'il est en fonctionnement.
11. **Ne pas réparer l'appareil vous-même, vous perdriez le bénéfice de la garantie, il doit être réparé par une personne qualifiée.**
12. Ne pas utiliser l'appareil à des fins autres que celles pour lesquelles il a été conçu.
13. Ne pas utiliser si le tamis ou la vis sont endommagés.

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Pour un fonctionnement efficace de l'appareil et en toute sécurité, il convient de le nettoyer après chaque utilisation

Débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas en fonctionnement ou pour le nettoyer

1. Vérifier que le bouton est positionné sur '0'
2. Débrancher l'appareil de la prise murale
3. Désassembler tous les éléments composants le système de pressage à froid
4. Nettoyer chaque élément à l'eau légèrement savonneuse puis rincer abondamment
5. Le tamis doit être nettoyé avec la brosse à poils durs fournie avec l'appareil
6. Sécher chaque composant avant d'effectuer l'assemblage
7. Nettoyer la base motorisée avec un chiffon doux et sec
8. Bien vérifier que l'ensemble des composants est bien sec avant de ranger l'appareil

Ne pas utiliser de détergent ou produits abrasifs pour nettoyer l'appareil, ceci l'endommagerait

Nettoyage entre 2 utilisations

Lorsque vous changez d'aliments et que vous ne souhaitez pas (ou peu) mélanger les saveurs, il vous suffit de passer 2 à 3 verres d'eau claire pendant le fonctionnement de l'appareil
Ceci permet également d'effectuer un pré-nettoyage avant le nettoyage complet de l'appareil

Rangement

- L'appareil doit être rangé et stocké dans un endroit sec
- Nous vous conseillons de conserver l'emballage d'origine afin d'éviter la détérioration de votre appareil lors de son rangement ou de son transport

UTILISATION DE VOTRE APPAREIL

Il est indispensable de bien nettoyer et de préparer les aliments avant de les introduire dans l'appareil.

1. Bien vérifier que le bouton soit sur la position "0"
2. Brancher l'appareil dans une prise murale
3. Positionner l'interrupteur sur "ON".
4. Placer un récipient dessous la sortie pour le jus et la sortie de pulpe.
5. Insérer les aliments (fruits ou légumes) préalablement découpés en morceaux (sans excéder une épaisseur de 2,5 centimètres)
6. Ne pas faire fonctionner l'appareil plus de 30 secondes sans interruption, cela pourrait endommager l'appareil

En cas de bourrage

Positionner le bouton sur "R" pendant quelques secondes pour décoincer les aliments qui sont bloqués entre la vis de pressage et le tamis (Le sens de rotation sera inversé). Puis revenir sur la position "1" pour continuer de presser l'aliment.

Attendre que l'appareil ne soit plus en mouvement avant de positionner le bouton sur "R", sinon vous endommageriez l'appareil

Pendant l'utilisation en sens inverse de rotation, il faut tenir le couvercle afin d'éviter qu'il ne s'ouvre.

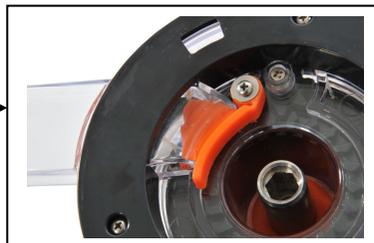
Pour un meilleur résultat, insérer les morceaux d'aliments un par un. Quand vous souhaitez utiliser plusieurs types d'aliments, il convient d'attendre que l'appareil ait fini de presser l'aliment en cours avant d'en ajouter un autre

Conseils d'utilisation

- Quand vous pressez des carottes ou des betteraves, faites-le en combinaison avec d'autres aliments + ajoutez de l'eau afin d'augmenter le volume de jus
- Ne pas dépasser une épaisseur de 2,5 cm et une longueur de 10 centimètres
- Les aliments durs doivent être coupés encore plus finement (carottes etc...)
- Certains aliments, tels que les bananes ne sont pas adaptés à l'appareil
- Les aliments qui ne sont pas frais feront moins de jus

IMPORTANT

Avant utilisation il faut impérativement vérifier que la languette silicone soit bien insérée dans le conduit d'évacuation des déchets. Lors du nettoyage il faut retirer la languette et vider totalement le conduit avant de repositionner la languette après nettoyage



CONSIGNES DE SECURITE additionnelles et spécifiques

Toutes les personnes qui utilisent cet appareil doivent lire le manuel d'instructions et le comprendre avant d'utiliser cet appareil ou de le nettoyer. Il est impératif de conserver ce manuel. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable de la mauvaise utilisation de l'appareil

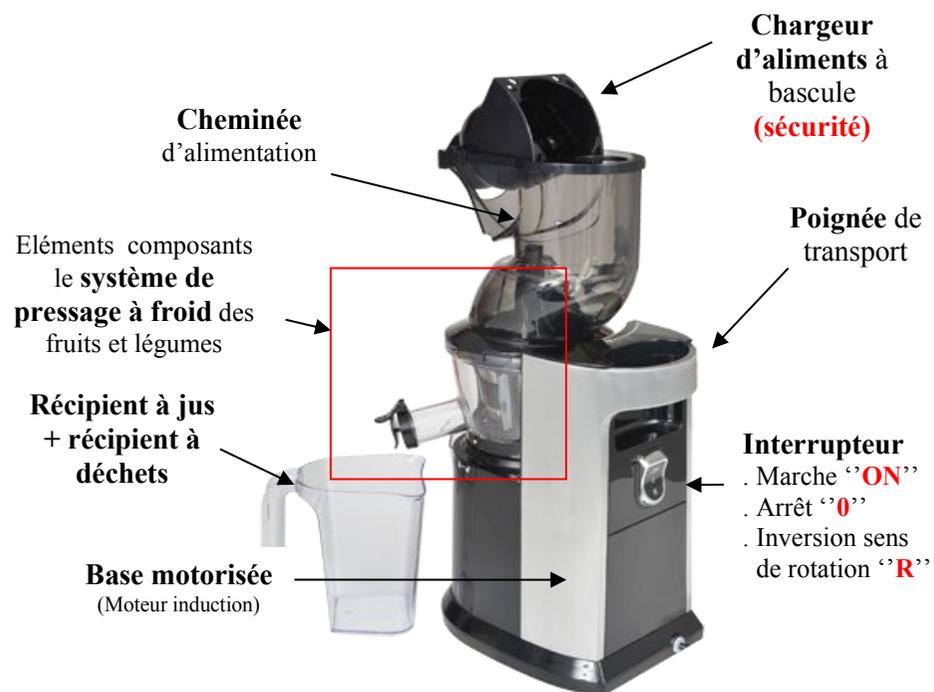
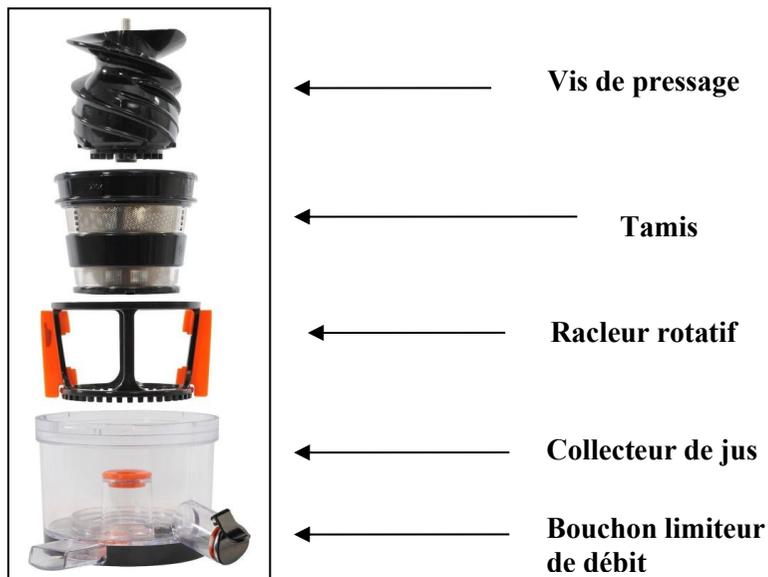
1. Placer l'appareil sur une surface plane, solide, stable et sèche
2. Débrancher l'appareil de la prise murale lorsque vous ne l'utilisez pas
3. Ne pas utiliser des accessoires ou éléments autres que ceux fournis avec votre appareil
4. Toujours vérifier que le **couvercle de l'appareil soit bien enclenché** avant de mettre en marche le moteur
5. Ne pas tenter d'ouvrir le couvercle pendant que le moteur est en fonctionnement
6. Bien vérifier que l'interrupteur de mise en marche soit sur la position OFF (arrêt) après chaque utilisation de votre appareil
7. Attendre que le moteur soit complètement à l'arrêt avant démontage des éléments. Débrancher la fiche de la prise murale avant démontage.
8. Ne pas introduire les doigts, la main ou tout autre objet dans la cheminée de l'appareil pendant son utilisation
9. Si un aliment est coincé dans l'appareil et gêne le bon fonctionnement, il faut inverser le sens de rotation en basculant l'interrupteur sur « R ». Si cela ne suffit pas, il convient d'utiliser le poussoir avec une portion d'aliments à presser afin de décoincer l'aliment bloquant le bon fonctionnement. Si ce n'est pas possible ou pas efficace, il faut positionner l'interrupteur ON/0 sur "0", débrancher l'appareil de la prise murale puis démonter entièrement le système de broyage.
10. Ne pas utiliser si le tamis où la vis sont endommagés.

REMARQUES IMPORTANTES

1. **Il convient de bien enclencher le couvercle** (tourner fort dans le sens des aiguilles d'une montre) **pour pouvoir mettre en marche le moteur**
2. Avant la 1^{ère} utilisation, nettoyer tous les éléments comme indiqué dans le chapitre entretien
3. **Il convient d'enlever les noyaux** (cerises, prunes etc..) avant de les presser dans l'appareil

DESCRIPTION DE VOTRE APPAREIL

SYSTEME DE PRESSAGE A FROID



ASSEMBLAGE

1^{ère} opération

Positionner le collecteur de jus sur la base motorisée en le verrouillant (légère rotation dans le sens des aiguilles d'une montre... pictogramme cadenas fermé)



2^{ème} opération

Insérer tamis dans le racleur rotatif puis mettre l'ensemble dans le collecteur de jus. Afin de bien positionner l'ensemble, le point rouge sur le collecteur doit être en face du point creux sur le tamis



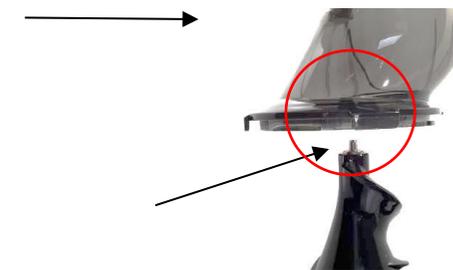
3^{ème} opération

Insérer la vis de pressage dans le collecteur en poussant vers le bas jusqu'à ce qu'elle soit bien "calée"



4^{ème} opération

Positionner l'ensemble couvercle-cheminée puis tourner fermement dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'au point de blocage. L'axe métallique en haut de la vis de pressage doit être centré sur l'axe du couvercle



GARANTIE

Cet appareil est garanti un an à partir de la date d'achat, contre tout défaut ou vice de fabrication.

Garantie pièces et main d'œuvre, la garantie concerne le remplacement de toute pièce défectueuse mais ne saurait couvrir l'usure normale de l'appareil, ni les détériorations qui pourraient survenir à la suite d'une sur tension ou d'un mauvais emploi. Toute modification apportée par l'utilisateur à l'appareil ou à ses accessoires d'origine entraîne la suppression du bénéfice de la garantie. En cas de réparation, votre garantie sera prolongée du temps d'immobilisation de l'appareil

COMMENT FAIRE REPARER VOTRE APPAREIL ?

Si cet appareil ne fonctionne plus normalement, s'adresser **EN PRIORITE** à votre revendeur qui le plus souvent pourra y apporter remède lui-même. Sinon, nous l'expédier **en port payé à votre charge, après notre accord préalable.**

Dans ce dernier cas, VOUS DEVEZ IMPERATIVEMENT TELEPHONER AU PREALABLE AU 01.60.60.96.70 pour obtenir UN ACCORD DE RETOUR ainsi QU'UN NUMERO DE RETOUR A ECRIRE LISIBLEMENT SUR L'extérieur du CARTON DE RETOUR (sans l'obtention de ce numéro, l'appareil ne pourra être réceptionné par notre service après-vente) .

Il est impératif de joindre **votre facture d'achat originale ainsi qu'un descriptif de la panne** afin que votre dossier soit traité dans les plus brefs délais

Prendre toute les précautions nécessaires pour que l'appareil soit bien emballé. Tout appareil ou accessoire retourné mal emballé et arrivant détérioré ne sera pas couvert par la garantie. Nous vous préconisons d'utiliser et **conserver votre emballage d'origine** qui est le plus adapté au transport et au stockage de votre appareil. Il vous sera rendu dans les plus brefs délais (maximum 3 semaines). Les appareils envoyés seront réexpédiés port payé. **Dans tous les cas, le fabricant, l'importateur F77330 LMAC et le distributeur déclinent toute responsabilité en cas de mauvaise utilisation.**



Ce symbole, figurant sur l'étiquette signalétique signifie que cet appareil, lorsqu'il est usagé, fait l'objet d'une collecte sélective, (pour les modalités de cette collecte, se renseigner auprès de votre commune) ou d'une reprise à titre gratuit par le distributeur pour l'acquisition d'un produit similaire. Compte tenu des effets sur l'environnement et la santé humaine, en raison de substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques,

CET APPAREIL NE DOIT PAS ETRE JETE AVEC LES DECHETS MUNICIPAUX NON TRIES.

KitchenChef PROFESSIONAL

20 RECETTES ORIGINALES avec votre EXTRACTEUR DE JUS pour FRUITS et LEGUMES



La création des recettes, le stylisme et les photos de ce livre ont été réalisés par Lucia Pantaleoni. Lucia Pantaleoni est originaire de Trévise, dans la Vénétie et partage sa vie depuis plus de 20 ans entre Paris et l'Italie.

En France, elle a animé l'émission "La cuisine de Lucia" sur la chaîne Gourmet TV de Joël Robuchon. Depuis 2004 elle est auteure aux éditions Solar pour lesquelles elle a publié une quinzaine d'ouvrages traduits dans plusieurs langues. Elle est également consultante éditoriale et consultante culinaire pour des entreprises du secteur alimentaire et des restaurants. En Italie, Lucia organise des événements autour de la cuisine, des dégustations et des cours de cuisine d'inspiration française. Elle anime également un blog en italien dont la thématique tourne autour de la cuisine, on y trouve notamment des critiques gastronomiques et des récits de voyages ou de rencontres.

www.radicchiodipariqi.wordpress.com

LMAC-KITCHEN CHEF jouit d'un droit de propriété exclusif concernant les recettes et photos que vous découvrirez dans ce livre. Vous ne pouvez copier les recettes et photos sans le consentement de LMAC-KITCHEN CHEF au risque sinon d'être condamné à payer des dommages et intérêts pour contrefaçons. L'utilisation des recettes est à usage domestique et purement privé sauf à obtenir l'accord écrit de LMAC-KITCHEN CHEF

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

9 conseils importants pour obtenir le maximum de votre extracteur

- ❶ Choisissez des fruits et des légumes murs, juteux et de saison.
 - ❷ Lavez soigneusement vos fruits et légumes.
 - ❸ Vous pouvez les laisser tremper 20 minutes dans de l'eau avec du bicarbonate, à raison d'une cuillère de bicarbonate par litre d'eau.
 - ❹ Coupez vos fruits et légumes et mélangez les morceaux en les passant par l'extracteur : en alternant le type de fibres et les teneurs en eau, vous faciliterez le passage à l'extracteur.
 - ❺ Pensez à rouler les légumes à feuilles (comme les épinards) et à les faire passer après les fruits et les légumes à texture plus dure (pommes, carottes...).
 - ❻ Mélangez les légumes qui sont riches en eau (fenouil, concombre) avec les légumes à la texture plus sèche, en commençant toujours par les premiers.
 - ❼ La pulpe restante peut être utilisée:
 - Pour confectionner des madeleines (voir pages 16 et 17)
 - Pour cuisiner un risotto (voir pages 14 et 15)
 - Pour confectionner des truffes aux figes, amandes et chocolat (voir page 24)
 - Pour réaliser un pistou d'amandes, de menthe et de tomates (voir page 19)
- Mais encore :
- Dans la soupe de légumes
 - Pour confectionner des boulettes végétariennes
 - Pour de la pâte à pain ou à muffins.
- ❽ Pensez toujours à mixer la pulpe avant de vous en servir dans vos recettes.
 - ❾ Pour de nombreuses recettes il faut fermer le bouchons de sortie du jus afin de favoriser le mélange des ingrédients

Conditions de réalisations des recettes

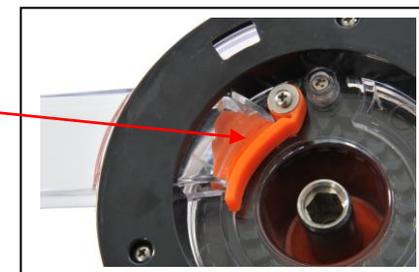


Ces recettes ont toutes été réalisées avec l'appareil KITCHEN CHEF PROFESSIONAL référence AJE378LA.

Le poids, la taille des fruits et légumes utilisés et leur maturité sont autant de facteurs qui influenceront sur la quantité et la qualité du jus que vous réaliserez. Nous vous conseillons d'élaborer vous-même un livret complémentaire avec vos propres remarques afin de reproduire parfaitement la recette la plus adaptée à votre besoin

Remarque importante

Avant utilisation il faut impérativement vérifier que la languette silicone soit bien insérée dans le conduit d'évacuation des déchets. Lors du nettoyage il faut retirer la languette et vider totalement le conduit avant de repositionner la languette après nettoyage



Confiture de framboises

Ingrédients pour deux bocaux de confiture

800 g de framboises

400 g de sucre

20 g de jus de citron



Lavez rapidement les framboises sous l'eau courante.

Lavez les bocaux à l'eau chaude et rincez. Placez-les dans un plat à four et enfournez à 100 C°.

Passez les framboises à l'extracteur. Transférez le jus et la pulpe dans une casserole à fond épais avec le sucre et le jus de citron. Portez à ébullition et laissez cuire jusqu'à ce que la préparation atteigne les 106°C.

Versez la confiture chaude dans les pots sortis du four, fermez-les hermétiquement, puis retournez-les (attention à ne pas vous brûler !). Laissez-les dans cette position pour le refroidissement.

NB : Si vous ne souhaitez pas de pépins, ne prélevez que le jus, vous diminuerez les quantités de sucre et de jus de citron en fonction du poids du jus obtenu.

Sommaire

Les jus de fruits et légumes

10 recettes étonnantes à réaliser avec des produits frais !!!

Jus de fenouil, pommes, carottes et gingembre	Page 4
Jus d'épinard, citron et sésame grillé	Page 5
Jus de clémentine, oranges et paprika doux	Page 6
Jus de mangue, ananas et citron vert	Page 7
Jus de betterave, pommes et framboises	Page 8
Jus d'asperges vertes, carottes et céleri	Page 9
Jus de coriandre, concombre et piment rouge	Page 10
Jus de radis, citron et tomate	Page 11
Jus de pommes, poire et cannelle	Page 12
Jus de potimarron, carottes et paprika	Page 13

Les plats, accompagnements et friandises

Certaines recettes ont été réalisées à partir de la pulpe des produits frais (séparée du jus lors de l'extraction)

Risotto à la pulpe et au jus de légumes	Pages 14 et 15
madeleine à la pulpe de potimarron, noisettes et chocolat	Pages 16 et 17
gazpacho	Page 18
Pistou d'amandes, tomates, menthe et parmesan	Page 19 et 20
Sauce tomate pour les spaghettis	Page 21
ketchup	Page 22
Soupe froide de fraises, poivrons et menthe	Page 23
Lait d'amandes	Page 24
Truffes aux figues, aux amandes et au rhum	Page 25
Confiture de framboises	Page 26

Jus de fenouil, pommes, carottes et gingembre

Ingrédients pour 1 personne

1 fenouil
2 pommes
4 carottes
1/2 cm de gingembre
Sel



Pelez le gingembre.
Lavez les fruits et les légumes.
Coupez les pommes en morceaux sans les peler et ôtez les pépins et les queues. Grattez les carottes.
Coupez en morceaux le fenouil, les pommes et les carottes.
Fermez le bouchon de sortie du jus.
Passez alternativement les pommes, les carottes et le fenouil dans l'extracteur. Le gingembre sera passé en dernier.
Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

Ouvrez le bouchon et laissez couler le jus dans la carafe.

Versez le jus dans un verre, ajoutez une pincée de sel, mélangez et dégustez.

Truffes aux figes, aux amandes et au rhum

Pour une vingtaine de truffes

200 g de figes séchées bio, 140 g d'amandes
200 g de chocolat noir 70% de cacao (idéalement de couverture)
Rhum ambré ou whisky

Pelez les amandes : pour le faire facilement mettez-les amandes dans un bol d'eau bouillante pendant 15 minutes.

Recouvrez les amandes pelées et les figes avec le Rhum ambré et laissez infuser pendant une nuit.

Egouttez les amandes et les figes ; coupez les figes en morceaux.

Passez les amandes et les figes alternativement dans l'extracteur.

Prélevez la pulpe des figes et des amandes.

Avec les mains humides formez des boules de la taille d'une grosse noisette et entreposez-les au congélateur pendant 10 minutes.

Faites fondre le chocolat dans une casserole.

Faites tremper chaque truffe dans le chocolat. En vous aidant avec deux fourchettes éliminez le chocolat excédant puis posez les truffes sur une feuille de papier sulfurisé.

Laissez figer avant de déguster ; de façon générale il est préférable d'attendre le lendemain avant de déguster ces truffes. Elles se conservent bien au réfrigérateur pendant 3 jours dans un récipient fermé hermétiquement.

Note : Vous pourrez parsemer le jus obtenu d'une pincée de cannelle et le consommer.



Lait d'amandes

Pour 1 l de lait d'amandes

150 g d'amandes
750 ml d'eau tiède
½ cuillerée à soupe de miel d'acacia



Laissez tremper les amandes dans un bol d'eau froide pendant une nuit, puis égouttez-les.

Fermez le bouchon de sortie de jus. Faites passer à l'extracteur les amandes et l'eau tiède, alternativement.

Ouvrez le bouchon et laissez couler le jus dans la carafe.

Ajouter le miel, mélangez et transférez dans un récipient fermé. Réservez au réfrigérateur pendant une nuit.

Note : Vous pouvez utiliser le résidu sec des amandes pour confectionner un dessert en ajoutant des dattes, du sucre et des raisins secs. Dans ce cas, pelez les amandes. Pour ce faire, plongez-les dans un bol d'eau bouillante pendant 15 minutes environ.

Jus d'épinards, citron et sésame grillé

Ingrédients pour 1 personne

4 bonnes poignées d'épinards
1 citron
1 cuillère à café de sésame grillé
Sel



Lavez les feuilles d'épinards et éliminez le zeste du citron.

Coupez le citron en morceaux et ôtez les pépins.

Fermez le bouchon de sortie du jus. Enroulez les feuilles d'épinards et passez-les à l'extracteur avec le citron en morceaux.

Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

Ouvrez le bouchon et laissez couler le jus dans la carafe.

Versez le jus dans un verre. Ajoutez une pincée de sel et mélangez.

Parsemez d'une cuillère à café de sésame grillé et dégustez.

Jus de clémentines, oranges et paprika doux

Ingrédients pour 1 personne

4 clémentines
1 orange
Une pincée de paprika doux



Pelez les clémentines et l'orange
Otez les pépins et coupez-les en morceaux.

Fermez le bouchon de sortie du jus.

Transférez tous les ingrédients dans l'extracteur.

Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

Ouvrez le bouchon et laissez couler le jus dans la carafe.

Servez dans un verre et parsemez d'une pincée de paprika

Soupe froide de fraises, poivrons et menthe

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg tomates mûres mais fermes
350 g de fraises
1 gros poivron rouge
5 feuilles de menthe
½ cuillerée de vinaigre balsamique
Sel

Lavez les tomates, les fraises, le poivron et les feuilles de menthe.
Coupez le poivron et enlevez les filaments; équeutez les fraises. Coupez en morceaux les tomates, les poivrons et les fraises.

Fermez le bouchon de sortie du jus.

Faites passer à l'extracteur alternativement les tomates, le poivron, les fraises et la menthe. Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

Ouvrez le bouchon et laissez couler le contenu dans la carafe.

Ajoutez le vinaigre, mélangez, servez dans un verre et dégustez.



Ketchup

Ingrédients pour 40 cl environ de ketchup

4 tomates
1 poivron rouge
½ oignon
1 poire
1 cuillerée à soupe de vinaigre
2 cuillères à soupe d'amidon de maïs (Maïzena)
3 cuillères à soupe de miel d'Acacia
1 feuille de laurier
1 clou de girofle
1 cuillère de moutarde de Dijon
Sel



Pelez l'oignon. Lavez les tomates, la poire et le poivron. Préparez le poivron en enlevant les graines et les filaments. Préparez la poire en enlevant les pépins sans la peler.

Coupez ces fruits et légumes en morceaux.

Fermez le bouchon de sortie de jus.

Passez alternativement les tomates, le poivron, la poire et les oignons dans l'extracteur.

Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés, ouvrez le bouchon de sortie du jus et laissez-le couler dans la carafe.

Mélangez une cuillerée du jus avec la Maïzena, transférez le jus dans une casserole avec le laurier et le clou de girofle.

Quand la sauce commence à s'épaissir ajoutez le vinaigre, le miel, la moutarde de Dijon et du sel.

Laissez cuire sans couvercle pendant 20 minutes à feu moyen en mélangeant continuellement, puis éteignez le feu et laissez refroidir.

Ôtez la feuille de laurier, et le clou de girofle, goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin et transférez dans une bouteille.

Le Ketchup se conserve pendant un mois dans une bouteille fermée au réfrigérateur.

Jus de mangue, ananas et citron vert

Ingrédients pour 1 personne

¼ mangue
½ ananas moyen
½ citron vert



Pelez l'ananas, la mangue et le citron vert.

Coupez les fruits en morceaux.

Fermez le bouchon de sortie du jus. Faites passer à l'extracteur la mangue, le citron et en dernier l'ananas.

Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

Ouvrez le bouchon et laissez couler le jus dans la carafe.

Servez dans un verre et dégustez.

Note : Pour un cocktail détonnant, ajoutez 10 cl de rhum blanc et quelques glaçons

Jus de betterave, pomme et framboises

Ingrédients pour 1 personne

1 betterave crue
1 pomme
125 g de framboises
½ citron



Lavez rapidement les framboises, la betterave et la pomme à l'eau courante.

Ôtez le zest du citron avec les pépins.

Coupez la pomme en morceaux sans la peler.

Ôtez les pépins et la queue.

Coupez la betterave en petits dés.

Fermez le bouchon de sortie du jus.

Faites passer à l'extracteur la pomme, la betterave, le citron et les framboises.

Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

Ouvrez le bouchon et laissez couler le jus dans la carafe.

Servez dans un verre et dégustez

Sauce tomate (pour les spaghettis)

Ingrédients pour 4 personnes

320 g de spaghetti de bonne qualité
1 kg de tomates fraîches et juteuses (en saison)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
50 g de carottes
60 g d'oignons
40 g de céleri-branche
1 gousse d'ail
1 feuille de laurier
Gros sel
Sel, Poivre



Fermez le bouchon de sortie du jus.

Pelez les oignons. Grattez la carotte. Lavez les tomates, le céleri et coupez-les en morceaux.

Faites passer alternativement à l'extracteur les tomates, les carottes, l'oignon. Terminez par le céleri. Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

Ouvrez le bouchon et laissez couler le contenu dans la carafe.

Pelez l'ail et enlevez le germe.

Dans une poêle faites revenir doucement la gousse d'ail avec l'huile, ajoutez le jus de légumes, la feuille de laurier, du sel et du poivre. Faites mijoter pendant 25 minutes environ, puis, ôtez l'ail et le laurier.

Porter à ébullition 3 litres d'eau, ajoutez du gros sel et faites cuire les pâtes (le temps indiqué sur le paquet est à prendre en compte à partir de la reprise de l'ébullition).

Egouttez les pâtes *al dente* en gardant un peu de jus de cuisson (une petite louche, à utiliser si nécessaire pour diluer la sauce) et versez-les dans la poêle avec la sauce. Mélangez rapidement sur le feu et servez sans tarder.

Jus d'asperges vertes, de carottes et de céleri

Ingrédients pour 1 personne

1 asperge
2 carottes
½ branche de céleri avec 3 de ses feuilles
Sel



Lavez les asperges, la branche de céleri et les carottes.
Grattez les carottes.
Coupez les légumes en morceaux.

Fermez le bouchon de sortie du jus.

Passez à l'extracteur
alternativement les asperges et les
carottes. Terminez par le céleri.
Laissez tourner l'extracteur jusqu'à
ce que tous les ingrédients soient
mélangés.

Ouvrez le bouchon et laissez couler
le contenu dans la carafe.

Servez dans un verre, ajoutez une
pincée de sel et dégustez.

Jus de coriandre, concombre, piment rouge

Ingrédients pour 1 personne

8 tiges de coriandre avec les feuilles
2 tomates
¼ de piment rouge
1 petit concombre
1/8 d'oignon rouge
Sel



Pelez l'oignon. Lavez les tomates, le piment rouge et les branches de coriandre.

Lavez le concombre, coupez-le en morceaux (sans le peler) ainsi que le piment.

Fermez le bouchon de sortie du jus.

Passez à l'extracteur dans l'ordre suivant: la coriandre, le concombre, les tomates, le piment et l'oignon. Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

Ouvrez le bouchon et laissez couler le contenu dans la carafe.

Servez dans un verre, ajoutez une pincée de sel et dégustez

Pistou d'amandes, tomates, menthe et Parmesan

Ingrédients pour 4 personnes

320 g de linguine ou autre de pâtes longues
30 g d'amandes sans leur peau
2 gousses d'ail pelées et dégermées
400 g de tomates fraîches et pulpeuses
8 feuilles de menthe fraîche
3 cuillerées de parmesan fraîchement râpé
6 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra vierge
Gros sel, sel et poivre

Laissez tremper les amandes dans un bol d'eau froide pendant une nuit. Porter à ébullition 3 litres d'eau, salez, et faire cuire les pâtes (le temps indiqué sur le paquet est à décompter à partir de la reprise de l'ébullition). Pelez et dégermez les gousses d'ail. Coupez en morceaux les tomates. Hachez grossièrement la menthe.

Passez à l'extracteur alternativement : les tomates, la menthe, l'ail et les amandes. Terminez par des morceaux de tomates.

Mélangez le jus et la pulpe et mixez.

Ajoutez le Parmesan, l'huile d'olive, du sel, du poivre et mélangez.

Egouttez les pâtes en conservant une petite louche d'eau de cuisson (à utiliser si nécessaire pour diluer la sauce) et assaisonnez-les avec le pistou d'amandes.

Servez sans tarder.

Gazpacho

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de tomates fraîches
300 g de poivrons verts et rouges
100 g de pain de campagne rassis de préférence
4 cuillerées à soupe de Vinaigre de Xeres
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra vierge
100 g d'oignons rouges, 2 branches de céleri
300 g de concombre
6 feuilles de basilic
1 gousse d'ail, sel, poivre



Lavez les légumes et le basilic.
Coupez en morceaux les tomates et le concombre avec sa peau.
Coupez en deux les poivrons, enlevez les graines et les filaments, puis coupez-les en morceaux.
Pelez et hachez grossièrement l'oignon et l'ail.
Imbibez le pain dans 4 cuillerées à soupe de vinaigre de Xeres et réservez.
Fermez le bouchon de sortie du jus.
Transférez dans l'extracteur les poivrons, les tomates, le basilic, les concombres, l'ail, les oignons et le céleri. Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.
Ouvrez le bouchon et laissez couler le jus dans la carafe.
Ajoutez l'huile, le pain avec le vinaigre, du sel, du poivre et passez au mixeur.
Servez en portions.

Jus de radis, citron et tomate

Ingrédients pour 1 personne

1 tomate
4 radis
1 citron
Sel



Lavez les tomates et les radis.
Pelez le citron.
Égouttez les radis.

Fermez le bouchon de sortie du jus.

Passez alternativement les tomates, les radis et le citron dans l'extracteur.
Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

Ouvrez le bouchon et laissez couler le contenu dans la carafe.

Ajoutez une pincée de sel, mélangez,

Versez dans un verre et dégustez.

Jus de pommes, poires et cannelle

Ingrédients pour 1 personne

1 pomme Reinette
1 grosse poire Comice
Une pincée de cannelle

Lavez et équeutez la pomme et la poire
Enlevez les pépins et coupez en morceaux.
Fermez le bouchon de sortie du jus.
Passez à l'extracteur alternativement la poire et la pomme.
Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.
Ouvrez le bouchon et laissez couler le contenu dans la carafe.
Servez dans un verre, ajoutez une pincée de cannelle et dégustez.



Sortez les madeleines du four, attendez quelques minutes pour les démouler et savourez-les encore tièdes.

Le jus de potimarron sera excellent à boire. Vous pouvez, par exemple, le mélanger avec le jus de carottes et de paprika, comme dans la recette page 13



Madeleines à la pulpe de potimarron, noisettes et chocolat

Ingrédients pour une vingtaine de madeleines

130 g de pulpe de potimarron
150 g de farine
100 g de beurre demi-sel (ou 80 g d'huile) d'excellente qualité
150 g de sucre roux
10 cl environ de lait frais entier
3 œufs, 40 g de noisettes
120 g de chocolat noir 70% de cacao
1 cuillerée à café rase de levure chimique, et du sel

Faites fondre le beurre dans une casserole ; réservez.

Faites griller dans une poêle antiadhésive les noisettes en les remuant continuellement.

Réduisez-les en poudre à l'aide d'un mixeur ; réservez.

Dans une casserole portez à ébullition la moitié du lait, plongez la pulpe de potimarron et faites cuire avec un couvercle, pendant 10 minutes environ, en mélangeant souvent. Quand le potimarron est réduit en purée, ôtez le couvercle et laissez s'évaporer le jus de cuisson. Eteignez le feu et laissez refroidir.

Passez le potimarron au mixeur et réservez la pulpe.

Faites fondre le chocolat au bain marie.

Mélangez la farine tamisée avec une pincée de sel et la levure. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.

Incorporez au mélange œufs-sucre la farine avec le sel et la levure, le lait restant, puis le beurre, les noisettes en poudre, le potimarron, le chocolat.

Couvrez avec du papier film et laissez reposer la préparation au réfrigérateur au moins une heure (idéalement une nuit).

Préchauffez le four à 270°C.

Remplissez des moules à madeleines et enfournez pendant 4 minutes. Baissez le four à 210°C et poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes.

Jus de potimarron, carottes, paprika

Ingrédients pour 1 personne

2 carottes moyennes
1 tranche de potimarron (200 g environ) sans la peau
½ citron
Paprika
Quelques feuilles de persil
Sel

Coupez le potimarron en petits morceaux.

Grattez les carottes et coupez-les en morceaux.

Otez la peau du citron.

Fermez le bouchon de sortie du jus.

Passez à l'extracteur les légumes, le persil et le citron.

Laissez tourner l'extracteur jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés.

Ouvrez le bouchon et laissez couler le contenu dans la carafe.

Ajoutez une pincé du sel,

mélangez, parsemez de paprika et servez



Risotto à la pulpe et au jus de légumes.

Ingrédients pour 4 personnes

320 g de riz à risotto Carnaroli
2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
2 oignons nouveaux
5 petites carottes
4 Asperges
2 branches de céleri
1 poireau
1 botte de persil
1 verre de vin blanc sec
30 g de beurre froid
40 g de Parmesan fraîchement râpé
Poivre du moulin

Coupez les pointes des asperges et ébouillantez-les pendant 2 minutes ; réservez.
Emincez un demi-oignon nouveau ; réservez.

Hachez les feuilles de persil.

Coupez en rondelles le poireau, les carottes, le céleri, les asperges et les oignons restants.

Passez les légumes à l'extracteur.

Complétez avec de l'eau le jus obtenu pour obtenir 80 cl de bouillon.

Versez dans la pulpe de légumes 2-3 cuillères de bouillon et mixez.

Dans une casserole faites chauffer le bouillon avec du sel et du poivre.

Dans une autre casserole à fond épais, faites chauffer l'huile, ajoutez le demi oignon émincé et laissez cuire doucement jusqu'à ce que l'oignon blondisse.

Incorporez le riz, mélangez à feu moyen 2-3 minute avec une cuillère en bois. Il doit devenir nacré.

Mouillez avec le vin, laissez évaporer en remuant, salez et versez une première louche de bouillon très chaud.

Continuez la cuisson à feu moyen, versez le bouillon chaud au fur et à mesure qu'il est absorbé, toujours en remuant.

Après 5 minutes, ajoutez la pulpe de légumes, le persil haché et continuez à mélanger tout en rajoutant du bouillon.

Après 15 minutes, vérifiez la cuisson du risotto (le temps de cuisson dépend des marques), ajustez l'assaisonnement.

Hors du feu, ajoutez le beurre, le Parmesan, mélangez, couvrez et laissez reposer pendant 2 minutes.

Servez en portions en décorant chaque assiette avec une pointe d'asperges.

Dégustez sans tarder.

Note : Vous pouvez exploiter votre imagination et utilisez d'autres sortes de légumes : petits pois, épinards, brocoli...

