



Recettes sympas  
pour blender sympa

Siméo

Siméo

## Guacamole

Préparation : 10 min  
Pas de cuisson  
Réfrigération : 1 h

### Ingrédients

1 à 2 yaourts à la grecque  
nature (ou yaourts bulgares )  
1 avocat bien mûr  
Le jus d'1/2 citron vert  
Quelques gouttes de sauce  
pimentée (Type Tabasco)  
1 petit oignon nouveau  
Sel et poivre du moulin

Ôtez la peau de l'avocat ainsi que son noyau et coupez-le en dès d'1 cm de côté environ.

Placez tous les ingrédients dans le bol du blender excepté l'avocat et faites fonctionner l'appareil à puissance moyenne durant 1 minute.

Ajoutez l'avocat et mixez à nouveau à vitesse moyenne durant 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Versez le guacamole dans une coupelle que vous placerez 1h au réfrigérateur.

Servez en apéritif sur les chips de maïs, ou en accompagnement de buritos, tacos, ... mais aussi avec toutes vos viandes et poissons grillés.

## Verrine Pink'n Red

Préparation : 15 min  
Cuisson : 0  
Réfrigération : 1 h

### Ingrédients (pour 8 personnes)

Mousse de jambon  
100 g de jambon blanc  
50g de fromage frais nature  
(Type Carré Frais)  
10 cl de crème liquide  
1 cuillère à café d'ail semoule  
Du paprika et du poivre

### Pesto de tomates

1 pot de tomates séchées  
à l'huile  
1 cuillère à café d'ail semoule  
1 poignée de pignons de pin  
1 poignée de parmesan râpé  
1 peu d'huile des tomates  
séchées pour lier la préparation

Coupez les tranches de jambon en morceaux et les disposer dans le bol du blender avec le fromage et les assaisonnements. Faites fonctionner le blender sur vitesse moyenne et ajoutez la crème par la découpe faite le couvercle de l'appareil jusqu'à obtenir une pâte à la consistance épaisse.

Réservez cette préparation au frais.

Détaillez les tomates en dès et veillant à conserver leur huile. Disposez tous les ingrédients dans le bol du blender que vous ferez fonctionner sur vitesse moyenne. Ajoutez l'huile des tomates par la découpe faite dans le couvercle de l'appareil jusqu'à obtenir une pâte épaisse. Laisser reposer au frais environ une heure.

Garnir des petits verres avec une couche de mousse de pesto de tomate, une couche de mousse de jambon et terminer par un morceau de jambon cru et une feuille de basilic.

Notre conseil : le pesto de tomates accompagnera à ravir viandes blanches grillées et pâtes.



Bonne dégustation !

## Velouté de petits pois au pesto

Préparation : 5 minutes  
Cuisson : 10 minutes

### Ingrédients (pour 4 personnes)

1 kg de petits pois surgelés  
4 cuillères à soupe de pesto  
(maison ou en bocal)  
1 oignon nouveau  
10 cl de crème fraîche  
Poivre du moulin

Faites cuire les petits pois selon les indications figurant sur l'emballage. Une fois cuits, faites les égoutter puis laissez refroidir durant 20 minutes au moins.

Disposez les petits pois dans le bol du blender, ajoutez le pesto, l'oignon finement émincé et la crème.

Mixez sur vitesse élevée jusqu'à obtenir un velouté bien lisse.

## Soupe de carottes au lait de coco

Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 / 25 min

### Ingrédients (pour 4 personnes)

1 petite courgette  
4 petites carottes  
1 l d'eau  
1 cube de bouillon de légumes  
½ cuillère à café de curry  
(ou plus selon les goûts)  
½ cuillère à café de  
cumin en poudre  
(ou plus selon les goûts)  
25 cl de lait de coco  
Sel et poivre du moulin

Lavez et coupez les légumes en petits cubes et faites les cuire à l'eau avec le cube de bouillon.

Une fois que les légumes sont cuits, égouttez-les en veillant à conserver un peu de jus de cuisson et laissez refroidir durant 20 minutes au moins.

Disposez les légumes dans le bol du blender avec le lait de coco, ajoutez le lait de coco, les épices et assaisonnez. Mixez sur vitesse moyenne dans un premier temps puis sur vitesse élevée. Rallongez si besoin avec un peu de jus de cuisson des légumes.

Notre conseil : pour une recette légère remplacez le lait de coco par du lait concentré non-sucré.

## Velouté de potiron

Préparation : 15 min  
Cuisson : 20 min

### Ingrédients (pour 4 personnes)

800 g de potiron (sans les  
graines ni les filaments)  
3 pommes de terre  
1 oignon  
1 tablette de bouillon de volaille  
Sel et poivre  
20 cl de crème fraîche

Epluchez le potiron, l'oignon et les pommes de terre, les détailler en dés.

Mettez dans l'autocuiseur et ajouter 1 l d'eau, sel, poivre et le bouillon.

Laissez cuire 20 min.

Laissez refroidir 20 min au minimum et mixer en vitesse lente puis en vitesse moyenne.

Quand la soupe est veloutée, la verser dans une soupière.

Ajouter la crème et servir aussitôt.

Pour une dégustation gourmande, ajoutez des dès de jambon fumé grillés ou quelques cerneaux de noix.

## Glacé de courgettes au basilic

Préparation : 15 min  
Cuisson : 10 min

### Ingrédients (pour 6 personnes)

6 petites courgettes  
8 portions de fromage fondu  
(Vache qui Rit, ...)  
½ bouquet de basilic  
0,75 l d'eau  
1 cube de bouillon de légumes  
1 cuillère à soupe de  
graines de coriandre  
Sel et poivre du moulin

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles de 0,5 cm environ. Faites cuire les légumes à l'eau (additionnée du cube de bouillon et des graines de coriandre) 10 à 15 minutes en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Égouttez en veillant à conserver un peu de jus de cuisson des légumes et laissez refroidir 20 minutes au moins. Disposez les courgettes dans le bol du blender avec le jus de cuisson, et assaisonnez de sel et poivre.

Ajoutez le fromage et le basilic et mixez 2 minutes sur vitesse moyenne. Vérifiez que le velouté soit bien lisse et au besoin mixez à nouveau.

Disposez dans des verrines et laissez prendre 2 heures au minimum au réfrigérateur.

Décorez de feuilles de basilic et de crevettes roses décortiquées.

# Gaspacho

Préparation : 15 min  
Pas de cuisson

Ingrédients  
(pour 4 personnes)

1 grosse boîte de tomates ou 6/7  
tomates bien mûres pelées et  
épépinées

1/2 poivron vert

1/2 concombre

1 échalote grise ou 1 très petit  
oignon coupé en 2

1 gousse d'ail entière

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/2 cuillère à café de vinaigre  
balsamique

Tabasco (au goût)

1/2 cuillère à café de sucre

Sel et poivre

15 cl d'eau

Mettre tous les ingrédients coupés grossièrement dans le bol du blender.

Démarrer l'appareil à petite vitesse et terminer à grande vitesse. Si vous êtes pressés, placez au congélateur 30 minutes. Sinon, le plus longtemps possible au réfrigérateur.

Ajouter des glaçons au moment de servir.

Le smoothie, de l'anglais « smooth » (qui signifie « lisse », « onctueux ») est un mélange de fruits et/ou de légumes mixés, auquel on peut ajouter divers liquides (eau, lait, jus de fruit, yaourt, fromage blanc), divers aromates (menthe fraîche, persil,...) ou des épices (cannelle,...) finalement ce qui compte c'est de se régaler et de se faire plaisir.

Voici quelques idées d'associations que vous pourrez moduler au gré de vos envies !

Framboise / Kiwi

Pomme / Poire / Banane

Pêche / Nectarine

Myrtille / Poire

Framboise / Myrtille / Fraise

Mangue / Ananas

Fruits de la passion / Pêche

Melon / Pastèque / Menthe

Banane / Vanille

Pomme / Poire / Carotte

Figue / Pêche

Melon / Pastèque / Concombre

Mangue / Ananas / Litchi

Poivron jaune / Carotte / Cumin

Tomate / Céleri branche / Basilic

Faites le plein de vitamines !

Les fruits et légumes de saison, fraîchement mixés, renferment tous les éléments nutritifs naturels indispensables : vitamines, oligo-éléments, sels minéraux, fibres. Ils assurent en plus un apport hydrique non négligeable en apportant très peu de calories, avec la garantie du « fait maison ».

Une nouvelle manière d'apprécier fruits et légumes !

Les smoothies présentent l'avantage, notamment pour les jeunes enfants, de bénéficier de tous les bienfaits des fruits et légumes sous une forme particulièrement agréable et savoureuse. Quelques glaçons rajoutés dans le mixer composeront des mélanges rafraîchissants dont ils raffoleront en été.

Des combinaisons à l'infini !

Laissez libre court à votre imagination : créez vous-même vos propres cocktails. La richesse des saveurs, la variété des textures, la palette des couleurs, permettent toutes les combinaisons possibles entre les fruits entre eux, les légumes entre eux, ou des mélanges subtils entre les fruits et les légumes.

N'hésitez pas à utiliser des fruits congelés pour déguster à tout moment de l'année vos Smoothies préférés !

Pour faire un Smoothie, rien de plus simple : rincez et pelez les fruits si nécessaire ; disposez-les dans votre blender, sélectionnez la fonction Smoothie ... et le tour est joué !

## Pink Panther

### Ingrédients (pour 1 personne)

10 cl de jus d'orange  
 ½ orange  
 2 cl de sirop de grenadine  
 1 jaune d'œuf  
 1 cl d'angostura  
 4 glaçons

Coupez une orange en 2. Pelez-en la moitié. Enlevez les parties blanches. Mettez les quartiers dans le blender. Pressez le jus de l'autre moitié. Versez-le dans le blender.

Rajoutez le sirop de grenadine et l'angostura, puis le jaune d'œuf et enfin les glaçons.

Mixez 30 secondes en position maxi. Passez dans un verre tumbler.

## Milk shake antillais\*

### Ingrédients (pour 1 personne)

20 cl de lait entier  
 1 banane bien mûre  
 1 cuillère à soupe de sucre de canne liquide  
 1 cuillère à café de sucre vanillé  
 3 glaçons  
 Zeste d'½ citron vert  
 1 cuillère à café de rhum ambré (facultatif)

Epluchez les bananes et coupez-les en morceaux, mettez tous les ingrédients dans le blender.

Mixez pendant 40 secondes (position ice-crush).

## Milk shake au Nutella®

### Ingrédients (pour 1 personne)

20 cl de lait entier ou demi écrémé froid  
 4 cuillères à soupe de Nutella®  
 3 glaçons

Mettez tous les ingrédients dans le blender, mixez 20 secondes (position ice crush).

Dégustez !

## Milk shake aux fruits rouges

### Ingrédients (pour 1 personne)

1 verre de lait (20 cl environ)  
 le même verre bien rempli de fruits rouges congelés (framboise, myrtille, ...)  
 1 à 2 cuillères à café de sucre ou d'édulcorant

Versez le verre de lait dans le bol du blender. Remplissez généreusement le verre des fruits congelés de votre choix et versez-les dans le blender.

Ajoutez le sucre si nécessaire et mixez 40 secondes sur position ice-crush.

Il est préférable d'utiliser des fruits congelés pour obtenir une boisson bien fraîche et à la texture onctueuse.

## Fortifiant normand\*

### Ingrédients (pour 1 personne)

6 cl de calvados  
½ pomme Granny Smith  
3 cl de jus de pomme  
Jus d'½ citron vert  
3 glaçons  
Cidre

Pelez, enlevez les pépins et coupez la pomme en morceaux. Mettez tous les ingrédients dans le blender. Mixez pendant 30 secondes en position ice crush. Passez dans un verre tumbler. Rallongez de cidre. Décorez avec un quartier de pomme.

## Margarita\*

### Ingrédients (pour 1 personne)

6 cl de Téquila  
3 cl de liqueur à l'orange  
(Cointreau / Grand Marnier, ...)  
Le jus d'1 citron vert  
Glace pilée (à réaliser auparavant  
en utilisant la fonction  
la fonction préprogrammée  
de votre blender)

Dans un shaker, versez la téquila et la liqueur à l'orange, ajoutez le jus de citron et mélangez. Versez dans un verre garni de glacé pilée.

## Mojito\*

### Ingrédients (pour 1 personne)

6 cl de rhum blanc  
1 citron vert  
Feuilles de menthe  
selon votre goût  
Eau fortement gazeuse  
2 cuillères à café de  
sucre de canne  
Glace pilée (à réaliser auparavant  
en utilisant la fonction  
la fonction préprogrammée  
de votre blender)

Dans le verre émiettez les feuilles de menthe, ajoutez le sucre, le jus d'1/2 citron vert, ajoutez le rhum et la glace pilée. Complétez d'eau gazeuse et déposez dans le verre la second moitié de citron vert découpée en quartiers.

## Pina Colada\*

### Ingrédients (pour 1 personne)

4 cl de rhum blanc  
4 cl de rhum ambré  
12 cl de jus d'ananas  
4 cl de lait de coco  
Glaçons

Déposez tous les ingrédients dans votre blender et mixez sur puissance moyenne durant 1 à 2 minutes.