

Blender sous vide Vita**Maxx** de Bosch

# Livre de recettes



**BOSCH**

Des technologies pour la vie

**BSH Electroménager**

26 avenue Michelet  
93400 Saint Ouen  
RC S Bobigny B 341 911 790

**[www.bosch-home.fr](http://www.bosch-home.fr)**

2019 © Copyright Robert Bosch Home Appliances, Munich, Allemagne. Reproduction, extraits compris, uniquement avec l'autorisation de l'éditeur. Les modifications et la disponibilité sont susceptibles de changer.

## Sommaire

- 4 Introduction
- 6 La force de la nature

- 8 Accessoires

---

### 10 Recettes

- 11 Instructions
- 12 Smoothie vanillé de fruits rouges avec infusion aux fruits
- 14 Smoothie vert au lupin et au lait de noix
- 16 Yaourt frappé à la mangue et au curcuma
- 18 Smoothie fraise tomate au basilic
- 20 Smoothie épinard et kiwi à l'algue chlorelle
- 22 Lait de soja framboise et graines de chanvre
- 24 Lassi épicé mangue et citron vert au gingembre
- 26 Smoothie banane épinards
- 28 Smoothie sucré au chocolat et au beurre d'arachide
- 30 Yaourt frappé au citron
- 32 Smoothie épicé à l'avocat et aux épinards
- 34 Smoothie pomme papaye
- 36 Smoothie de chou kale et céleri à la pomme et à l'avocat
- 38 Yaourt crémeux glacé aux fraises
- 40 Smoothie de fraises à la menthe
- 42 Babeurre épicé à la banane
- 44 Babeurre d'abricot
- 46 Smoothie vert au kiwi, à l'avocat et aux épinards
- 48 Smoothie mangue et ananas à l'eau de coco
- 50 Milk-shake à la menthe et à l'ananas

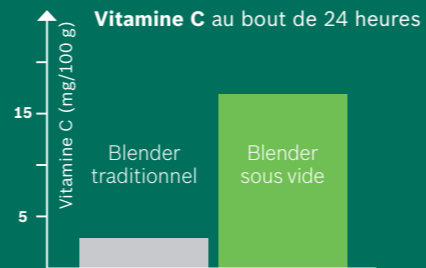
- 
- 52 Indication des ingrédients



## Vita**Maxx** de Bosch : le mixage haute technologie

Avant que les ingrédients ne soient mixés, l'air présent dans le bol est aspiré. La quantité d'oxygène contenue dans les ingrédients mixés est ainsi bien moins importante. Et comme l'oxygène provoque l'oxydation des aliments, ceux-ci perdent progressivement leur valeur nutritionnelle et leur couleur naturelle au cours du processus d'oxydation. Pour observer ce phénomène, il suffit de couper une pomme. Au bout d'un certain temps, les quartiers de pomme deviennent marron car l'oxygène de l'air s'attaque aux précieux nutriments contenus dans le fruit.

C'est exactement ce qui se produit lorsque vous mixez des ingrédients pour préparer des smoothies ou des cocktails. Si vous ne les consommez pas immédiatement après les avoir préparés, les ingrédients commencent à se dégrader et à former des couches, entraînant finalement la perte de nutriments. Avec le Vita**Maxx** de Bosch, vous n'aurez plus ce problème !



### Plus de vitamines

Le mixage sous vide permet de préserver plus longtemps la vitamine C et les autres nutriments sensibles au contact de l'oxygène.



### Un aspect gourmand

Le goût et la couleur naturelle des ingrédients frais sont entièrement préservés. Les smoothies mixés sous vide ont un aspect plus gourmand et ont meilleur goût plus longtemps.



### Une texture parfaite

Vos smoothies ont une texture plus homogène. En effet, le mixage sous vide empêche la formation de mousse ou, plus tard, de couches.



### Une fraîcheur longue durée

Vos smoothies se conservent mieux car ils restent frais plus longtemps. Vitamines, goût, couleur et consistance sont conservés plus longtemps.

## Système cardio-vasculaire

### Bon pour le cœur

Vitamine E : épinards, chou frisé, kiwi, pomme, fruit du dragon

### Bon pour protéger les vaisseaux sanguins

Anthocyanes : myrtilles, framboises, tomates

### Bon pour faire baisser la tension artérielle

Fer : chou frisé, épinards, avoine, banane, persil, fruit du dragon

## Système immunitaire

### Bon pour renforcer le système immunitaire

Vitamine C : agrumes, baies, tomates, abricot, pomme, fruit du dragon, papaye

### Anti-inflammatoire

Anthocyanes : myrtilles, framboises, tomates

## Détox

### Bon pour purifier le sang et créer des nouvelles cellules sanguines

Chlorophylle : épinards, chou frisé, chlorelle, basilic, céleri-branche

### Bon pour la digestion

Fibres : avoine, chou frisé, agrumes

### Bon pour la décomposition des graisses

Protéines : soja, graines de chanvre, lupin doux, graines de tournesol

## Vitalité

### Bon pour le cerveau et le système nerveux

Vitamine B : banane, chlorelle, avocat, mangue, ananas

### Bon pour garder une peau saine et produire du collagène

Vitamine C : agrumes, baies, tomates, abricot, pomme, fruit du dragon, papaye  
Vitamine E : épinards, chou frisé, kiwi, pomme, fruit du dragon

### Bon pour le développement musculaire

Protéines : soja, graines de chanvre, lupin doux, graines de tournesol



Le blender sous vide Vita**Maxx** de Bosch est votre allié pour une alimentation saine.

### Une utilisation simple, un design exceptionnel

Le blender sous vide de Bosch est facile à utiliser grâce à ses fonctions automatiques pratiques et à la technologie sous vide. Cet appareil se nettoie aussi très facilement grâce à un programme de nettoyage spécial. De plus, le socle du Vita**Maxx** de Bosch est en aluminium et son bol en Tritan®, des matériaux de qualité supérieure conçus pour durer.



Vos smoothies restent frais plus longtemps.

2 en 1 : le blender sous vide Vita**Maxx** de Bosch mixe vos smoothies et facilite leur conservation.

**Conservez vos smoothies plus facilement et dégustez-les quand vous voulez**

Avec le blender sous vide de Bosch et sa gourde innovante, rien n'est plus simple que de conserver vos smoothies et de les déguster encore frais, où vous voulez et quand vous voulez. Après avoir mixé votre smoothie sous vide, vous pouvez le verser dans la gourde, retirer encore plus d'air, et le conserver dans le réfrigérateur pour le déguster plus tard. Les précieux nutriments, tels que la vitamine C, sont ainsi préservés plus longtemps qu'avec un blender traditionnel.

**Une fraîcheur plus longue durée grâce à des accessoires pratiques**

Deux boîtes de conservation (0,75 et 1,5 l) sont également disponibles. Elles sont parfaitement adaptées pour la conservation des aliments, que vous les ayez préparés avec le blender sous vide Vita**Maxx** de Bosch ou non. Mettez simplement vos aliments dans la boîte de conservation, fermez-la à l'aide du couvercle et raccordez le tuyau de la pompe de mise sous vide au blender pour éliminer l'air. Vos aliments restent frais plus longtemps que dans des boîtes de conservation classiques. Autre aspect pratique : ces boîtes de conservation sont dotées d'une fenêtre fraîcheur qui permet d'indiquer la date à laquelle vous avez mis les aliments dans le récipient sous vide.



# Recettes



## Instructions :

Ces instructions s'appliquent à toutes les recettes.

1. Mettre les ingrédients du smoothie de votre choix dans le bol du blender VitaMaxx, en suivant la recette à la lettre.
2. Placer le couvercle sur le bol du blender et appuyer fermement. Rabattre le clapet du bras du blender sur le couvercle et appuyer doucement jusqu'à entendre un « clic ».
3. Allumer le Vita**Maxx**.
4. Appuyer sur Auto pour démarrer la mise sous vide et le mixage. L'appareil commence par aspirer l'air présent dans le bol du blender. Un programme pré-programmé de mixage ultra-rapide débute ensuite et mixe les ingrédients jusqu'à obtention de la texture parfaite. Ce programme s'arrête automatiquement.
5. Relever le clapet du bras du blender pour ouvrir le bol, qui peut alors être retiré de l'appareil. Tirer sur le joint d'étanchéité rouge situé au centre du couvercle afin de dépressuriser complètement le bol. Enlever ensuite le couvercle du bol et verser le smoothie dans un verre ou dans la gourde ToGo.

## Valeurs nutritionnelles

kcal/kJ

Glucides/fibress/lipides/protéines



# Sweet Vanilla Dream

*Smoothie vanillé de fruits rouges avec infusion aux fruits.*

4 portions/1 000 ml



450 ml d'infusion aux fruits



450 g de fruits rouges surgelés



1 banane



1 paquet d'extrait de vanille



## Préparation :

1. Préparez l'infusion et laissez-la refroidir. Laissez décongeler les fruits rouges pendant env. 20 minutes. Pelez la banane et découpez-la en rondelles épaisses.
2. Versez tout d'abord l'infusion dans le bol du blender puis les fruits, la banane et enfin l'extrait de vanille. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans les verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Utilisez votre infusion préférée. Vous pouvez par exemple en mettre une tasse de côté au petit déjeuner.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 115kcal / 481kJ / 26g glucides / 1g fibres / 1g lipides / 2g protéines / Particulièrement riche en vitamine C et vitamine B6**

## Les bienfaits :

Aide au maintien d'un système immunitaire fort.

## Préparation :

1. Lavez le citron à l'eau chaude et essuyez-le. Pelez le citron et découpez-le en gros cubes. Lavez les épinards, égouttez-les et hachez-les grossièrement. Coupez en deux l'avocat dans le sens de la longueur, retirez le noyau et détachez la chair à l'aide d'une cuillère.
2. Dans le bol du blender, versez tout d'abord le lait de noix puis l'eau, le citron, la farine de lupin doux, les épinards, le sirop d'érable, le sel et enfin l'avocat. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans les verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Vous pouvez remplacer le sirop d'érable par 6 à 8 dattes sèches pour une douceur naturelle encore plus fruitée.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 180kcal / 754kJ / 16.5g glucides / 7g fibres / 9g lipides / 2.5g protéines / Particulièrement riche en Chlorophylle, protéines végétales**

## Les bienfaits :

Favorise la prise de masse musculaire.

# Green Protein

*Smoothie vert au lupin et au lait de noix.*



4 portions/1 000 ml



150g de jeunes pousses d'épinards



1 gros avocat



450 ml de lait de noix (ou lait),  
1 c. à s. de farine de lupin doux,  
1 citron



250 ml d'eau, 4 c. à s. de sirop  
d'érable, 1 pincée de sel



## Préparation :

1. Épluchez la mangue. À l'aide d'un couteau, détachez la chair du noyau et découpez-la en cubes.
2. Versez tout d'abord le yaourt dans le bol du blender puis ajoutez l'eau, le piment en poudre, le sel, le curcuma et enfin les cubes de mangue. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans les verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'eau de rose et une pincée de curcuma pour donner à votre smoothie une saveur typiquement indienne.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 100kcal / 419kJ / 17g glucides / 1.3g fibres / 3g lipides / 4g protéines / Particulièrement riche en vitamine A, vitamine C et protéines**

## Les bienfaits :

Bon pour le cœur.

# Bollywood's Best

*Yaourt frappé à la mangue et au curcuma.*



4 portions/1 000 ml



2 mangues de taille moyenne



300 g de yaourt



1 pincée de piment en poudre,  
1 c. à c. de curcuma



250 ml d'eau



1 pincée  
de sel

## Préparation :

1. Lavez les fraises, les tomates et le piment. Équeutez les fraises et coupez-les en quatre. Retirez le pédoncule des tomates et coupez-les en quatre. Coupez le piment en rondelles. Retirez les tiges du basilic, puis lavez-le, égouttez-le et hachez-le grossièrement.
2. Versez tout d'abord les cubes de tomate dans le bol du blender puis ajoutez les fraises, le basilic, le piment, le sel, le sirop d'érable et enfin l'eau. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans les verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Le mélange fraises/tomates peut sembler inattendu, mais le résultat est délicieux. Il se marie également à merveille avec d'autres herbes aromatiques comme l'estragon ou la menthe.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 62kcal / 258kJ / 11g glucides / 2g fibres / 1g lipides / 1g protéines / Particulièrement riche en vitamine C, acide folique**

## Les bienfaits :

Aide au maintien d'un système immunitaire fort.

# Red Dream Team

*Smoothie fraise tomate au basilic.*



4 portions/1 000 ml



300 g de fraises



300 g de tomates



1/2 piment

1/2 bouquet de basilic



350ml d'eau, 2 c. à s. de sirop d'érable, 1 pincée de sel



# Ocean Detox Queen

*Smoothie épinard et kiwi à l'algue chlorelle.*

4 portions/1 000 ml



150 g de jeunes pousses d'épinards



2 c. à c. de chlorelle en poudre



3 kiwis



1/2 banane, 500 ml d'eau de coco froide, 1 pomme verte



## Préparation :

1. Lavez, égouttez et hachez grossièrement les épinards. Pelez les kiwis et la banane. Lavez la pomme, coupez-la en quatre et retirez les pépins. Coupez les kiwis, la banane et la pomme en petits cubes.
2. Versez tout d'abord les kiwis dans le bol du blender et ajoutez la pomme, les épinards, la banane, la chlorelle en poudre et enfin l'eau de coco. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans les verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Pour commencer, vous pouvez ajouter 2 c. à c. de chlorelle en poudre à la préparation. Vous pourrez passer à 3 c. à c. au bout de quelques jours. Vous soutiendrez ainsi de manière optimale le processus naturel d'élimination.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 75kcal / 313kJ / 15g glucides / 3g fibres / 1g lipides / 2g protéines / Particulièrement riche en chlorophylle et vitamine B12**

## Les bienfaits :

Contribue à la formation et à la purification des globules sanguins.



# Pink Protein Bomb

*Lait de soja framboise et graines de chanvre.*

4 portions/1 000 ml



400 g de framboises



4 c. à s. de graines de chanvre  
décortiquées



500 ml de  
lait de soja



4 c. à s.  
de sirop  
d'érable



## Préparation :

1. Laissez décongeler les framboises pendant environ 20 minutes. Si vous utilisez des framboises fraîches, triez-les pour éliminer celles qui sont abimées.
2. Dans le bol du blender, versez d'abord les fruits rouges puis le lait de soja, le sirop d'érable et les graines de chanvre. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans les verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Le lait de soja est riche en protéines, mais vous pouvez également le remplacer par un autre lait végétal sain et délicieux comme le lait de noix ou d'avoine. Pour une version non végétalienne de votre smoothie, le lait de vache est tout à fait approprié.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 185kcal / 774kJ / 19g glucides / 31g fibres / 7g lipides / 9g protéines / Particulièrement riche en vitamine C, acide folique**

## Les bienfaits :

Favorise la perte de poids ; contribue à la protection des vaisseaux sanguins.

## Préparation :

1. Épluchez la mangue. À l'aide d'un couteau, détachez la chair du noyau et découpez-la en cubes. Lavez le citron vert à l'eau chaude et essuyez-le. Grattez bien la peau du citron vert puis pelez et coupez en gros cubes. Épluchez le gingembre et coupez-le en gros dés.
2. Versez tout d'abord l'eau dans le bol du blender puis ajoutez le yaourt, la mangue, le citron vert, la peau du citron vert, le gingembre et enfin le sel et le cumin. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans les verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Si vous trouvez des racines de curcuma fraîches chez votre marchand de légumes, vous pouvez remplacer le gingembre par 10 g de curcuma frais. Lorsque vous l'épluchez, le curcuma laisse des traces jaunes sur les doigts. Si vous achetez du curcuma issu de l'agriculture biologique, vous pourrez l'utiliser avec la peau.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 100kcal / 419kJ / 13g glucides / 1g fibres / 3g lipides / 3g protéines / Particulièrement riche en bêta-carotène et manganèse**

## Les bienfaits :

Aide au maintien d'un système immunitaire fort.

# Lime-Mango Lassi

*Lassi épicé mangue et citron vert au gingembre.*



4 portions/1 000 ml



1 mangue



30 g de racine de gingembre



300 ml d'eau



300 g de yaourt



1 citron vert, cumin,  
1 pincée de sel



# Popeye's Secret

*Smoothie banane épinards.*

4 portions/1 000 ml



200 g de jeunes pousses  
d'épinards



2 bananes



1 citron



500 ml d'eau



## Préparation :

1. Lavez, égouttez et hachez grossièrement les épinards. Pelez les bananes et coupez-les en cubes. Lavez le citron à l'eau chaude et essuyez-le. Prélevez une bande de peau du citron sur la largeur d'un doigt environ et pressez le jus du citron.
2. Versez tout d'abord les épinards dans le bol du blender puis ajoutez le citron, la bande de peau du citron, les bananes et l'eau. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans les verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

La différence entre les smoothies verts de débutants et ceux des connaisseurs réside dans la quantité de fruits utilisés. Plus la part de fruits est élevée, plus le smoothie est sucré. En augmentant peu à peu la proportion de légumes et en réduisant celle des fruits dans vos smoothies, vos recettes auront bientôt atteint le niveau des pros.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 78kcal / 328kJ / 16g glucides / 2g fibres / 1g lipides / 2g protéines / Particulièrement riche en fer et vitamine C**

## Les bienfaits :

Contribue à réduire la pression artérielle.



# Peanut Cookie Paradise

*Smoothie sucré au chocolat et au beurre d'arachide.*

4 portions/800 ml



4 cookies aux pépites de chocolat



75 g de beurre d'arachide



2 c. à s. de sauce au caramel,  
75 g de pâte à tartiner au  
chocolat



1 banane, 1 c. à c. d'extrait  
de vanille, 500 ml de lait  
d'amande



## Préparation :

1. Pelez la banane et découpez-la en rondelles épaisses.
2. Versez tout d'abord le lait l'amande dans le bol du blender puis ajoutez la pâte à tartiner au chocolat, le beurre d'arachide, la banane et enfin la vanille. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans des verres, décorez avec les cookies émiettés et la sauce au caramel et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Pour les journées froides et pluvieuses, vous pouvez réchauffer le lait d'amande et remplacer la pâte à tartiner par du chocolat qui fondra dans le blender lorsque vous mixerez les ingrédients.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 450kcal / 1883kJ / 42g glucides / 5g fibres / 26g lipides / 11g protéines / Particulièrement riche en protéines végétales, manganèse et vitamine B3**

## Les bienfaits :

Favorise la digestion.

## Préparation :

1. Lavez et égouttez la mélisse et détachez les feuilles de la tige. Mettez de côté les quatre plus belles feuilles pour garnir la préparation. Lavez le citron à l'eau chaude et essuyez-le. Grattez bien la peau du citron vert puis pelez et coupez en gros morceaux.
2. Versez tout d'abord le jus de pomme dans le bol du blender puis ajoutez le yaourt, le sirop d'érable, les feuilles de mélisse, le citron, la peau du citron et enfin l'eau. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans des verres, décorez avec les feuilles de mélisse et les pistaches et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Vous pouvez également sucrer avec du miel ou du sucre brun.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 275kcal / 1151kJ / 31g glucides / 1g fibres / 14g lipides / 6g protéines / Particulièrement riche en calcium et vitamine C**

## Les bienfaits :

Contribue à la protection des vaisseaux sanguins.

# Greek Flavour Flash

*Yaourt frappé au citron.*



4 portions/1 000 ml



4 branches de mélisse



1 citron bien juteux



500 g de yaourt grec (10 %),  
2 c. à s. de pistaches vertes  
émincées



150 ml d'eau, 75 ml de sirop  
d'érable, 200 ml de jus de  
pomme





# Spicy Green Dragon

*Smoothie épicé à l'avocat et aux épinards.*

4 portions/1 000 ml



1 avocat



200 g de jeunes pousses d'épinards



1/2 piment rouge



1 bouquet de persil



600 ml d'eau, cumin, 1/2 c. à c. de sel



## Préparation :

1. Lavez, égouttez et hachez grossièrement les épinards et le persil. Coupez en deux l'avocat dans le sens de la longueur, retirez le noyau et détachez la chair à l'aide d'une cuillère. Découpez le piment rouge en fine rondelles.
2. Versez tout d'abord les épinards dans le bol du blender puis ajoutez l'avocat, le piment rouge, le persil et enfin l'eau. Assaisonnez le tout avec du sel et une grosse pincée de cumin. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Ajoutez éventuellement un peu de sel à la préparation et versez-la dans des verres. Servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Cette version épicée du smoothie vert est un en-cas idéal et particulièrement rafraîchissant pour les chaudes journées d'été !

## Valeur nutritive :

**Par portion : 105kcal / 439kJ / 4g glucides / 4g fibres / 8g lipides / 2g protéines / Particulièrement riche en chlorophylle et capsaïcine**

## Les bienfaits :

Contribue à la formation et à la purification des globules sanguins.

## Préparation :

1. Épluchez la papaye et coupez-la en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines à l'aide d'une cuillère et coupez la chair en petits morceaux. Pelez le citron et coupez-le en quatre. Lavez et taillez les pommes en quartiers pour retirer le trognon puis coupez-les en cubes.
2. Versez tout d'abord la papaye dans le bol du blender puis ajoutez la pomme, le citron vert, l'eau et enfin l'eau de coco. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans des verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Vous pouvez également mettre de côté quelques graines de papaye pour décorer le smoothie ou encore mixer 1 à 2 c. à s. de graines de papaye avec le reste de la préparation. Ces graines sont très nutritives et donnent au smoothie une note poivrée.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 69kcal / 290kJ / 14g glucides / 2g fibres / 2g lipides / 1g protéines / Particulièrement riche en papaïne**

## Les bienfaits :

Favorise la digestion.

# Fresh Fatburner

*Smoothie pomme papaye.*



4 portions/1 000 ml



500g de papaye



1 pomme



100ml d'eau de coco



1 citron vert



300ml d'eau



# Big King Kale

*Smoothie de chou kale et céleri à la pomme et à l'avocat.*

4 portions/1 000 ml



50g de chou kale



150g de céleri



1 avocat



1 pomme



1/2 citron



600ml d'eau



## Préparation :

1. Lavez et égouttez le chou kale. Retirez les plus grosses tiges et coupez les feuilles dans le sens de la longueur. Lavez le céleri et coupez-le en petits morceaux. Coupez en deux l'avocat dans le sens de la longueur, retirez le noyau et détachez la chair à l'aide d'une cuillère. Lavez et coupez les pommes en quartier puis retirez le cœur. Coupez les quartiers de pomme en tranches. Pelez le citron.
2. Versez tout d'abord le citron dans le bol du blender puis ajoutez la pomme, le céleri, le chou kale, l'avocat et enfin l'eau. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans des verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Le goût du jeune chou kale est plus doux que celui du chou mûr. Vous pouvez les utiliser l'un comme l'autre pour réaliser ce smoothie mais vous apprécierez sans doute plus le chou jeune et tendre pour commencer. Si vous souhaitez profiter encore plus des bienfaits nutritifs du chou kale, vous pouvez également doubler la quantité de chou.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 125kcal / 523kJ / 9g glucides / 5g fibres / 8g lipides / 2g protéines / Particulièrement riche en antioxydants et minéraux**

## Les bienfaits :

Contribue à la formation et à la purification des globules sanguins.



# Frozen Strawberry Shake

*Yaourt crémeux glacé aux fraises.*

4 portions/1 000 ml



500 g de fraises surgelées



1 c. à s. de graines de tournesol



1 c. à s. de jus de citron,  
1 c. à s. de flocons de noix de coco



1 c. à s. de flocons d'avoine,  
500 g de yaourt, 80 ml de  
sirop de fleurs de sureau



## Préparation :

1. Laissez décongeler les fraises pendant environ 20 minutes et mettez de côté environ 100 g de fraises pour la décoration.
2. Versez tout d'abord le sirop de fleurs de sureau dans le bol du blender puis ajoutez le jus de citron, le yaourt et les fraises restantes. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Réchauffez brièvement les flocons d'avoine, les graines de tournesol et les flocons de coco dans une poêle (non huilée) pour la décoration. Versez la préparation dans des verres, parsemez avec le muesli que vous venez de réaliser et servez immédiatement avec les fraises réservées.

## Conseils Bosch :

Pendant la saison, vous pouvez également utiliser des fraises fraîches. Vous pouvez cependant les congeler avant utilisation pour obtenir la consistance du yaourt glacé. Pour ce faire, lavez les fraises, coupez-les en quatre et réservez-les au congélateur pendant au moins deux heures.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 245kcal / 1025kJ / 32g glucides / 4g fibres / 10g lipides / 9g protéines / Particulièrement riche en vitamine C, calcium et protéines**

## Les bienfaits :

Favorise la prise de masse musculaire.



# Summer in the Garden

*Smoothie de fraises à la menthe.*

4 portions/1 000 ml



650 g de fraises



6 branches de menthe



300 ml de jus de pomme



100 ml d'eau

40



## Préparation :

1. Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en deux. Lavez et essorez la menthe puis détachez les feuilles des tiges.
2. Versez tout d'abord le jus de pomme dans le bol du blender puis ajoutez les fraises, la menthe et enfin l'eau. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans des verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Selon le degré de maturité des fraises, vous pouvez mixer avec la préparation un jus de fruit légèrement sucré ou de l'eau de coco sans sucre.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 90kcal / 377kJ / 17g glucides / 4g fibres / 1g lipides / 2g protéines / Particulièrement riche en vitamine C**

## Les bienfaits :

Facilite la digestion ; bon pour le cerveau et le système nerveux.

41

## Préparation :

1. Pelez la banane et coupez-la en gros morceaux.
2. Versez tout d'abord le babeurre dans le bol du blender puis ajoutez les bananes, la sauce aigre-douce au piment rouge et enfin le curry en poudre. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans des verres et servez immédiatement. Lavez les germes de radis et parsemez-en la préparation. Servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Pour épicer la préparation, vous pouvez utiliser du poivre vert plutôt que de la sauce de piment rouge et mixer les germes de radis avec les autres ingrédients.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 140kcal / 586kJ / 23g glucides / 2g fibres / 1g lipides / 6g protéines / Particulièrement riche en vitamine B6, calcium et magnésium**

## Les bienfaits :

Favorise la réduction des graisses.

# Spicy Bananas

*Babeurre épicé à la banane.*



4 portions/1 000 ml



3 bananes



500 ml  
de babeurre



50 g de germes de radis



1 à 2 c. à s.de sauce aigre-douce  
au piment rouge, 1 c. à c.de curry  
en poudre

## Préparation :

1. Lavez les abricots, coupez-les en deux et retirez les noyaux.
2. Coupez les moitiés d'abricot en quartiers et mettez-les dans le bol du blender avec le babeurre et la cannelle. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans les verres et parsemez de pistaches hachées. Servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Si vous ne trouvez pas d'abricots, vous pouvez également utiliser des pêches, des mangues ou des myrtilles. Les boissons sont toujours plus savoureuses quand elles sont préparées avec des fruits de saison.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 160kcal / 672kJ / 20g glucides / 2g fibres / 10g lipides / 5g protéines / Particulièrement riche en calcium et en huiles essentielles**

## Les bienfaits :

Aide au maintien d'un système immunitaire fort.

# Turkish Delight

*Babeurre d'abricot.*



4 portions/1 000 ml



650 g d'abricots



400 ml de babeurre



2 c. à s. de pistaches vertes



1/2 c. à c. de cannelle



# Cool Kiwi

*Smoothie vert au kiwi, à l'avocat et aux épinards.*

4 portions/1 000 ml



5 kiwis



200 g de jeunes pousses d'épinards



1 avocat



4 c. à s. de sirop d'érable



400 ml d'eau



## Préparation :

1. Lavez, égouttez et hachez grossièrement les épinards. Coupez en deux l'avocat dans le sens de la longueur, retirez le noyau et détachez la chair à l'aide d'une cuillère. Épluchez les kiwis et coupez-les en cubes.
2. Versez tout d'abord le kiwi dans le bol du blender puis ajoutez l'eau, le sirop d'érable, les épinards et enfin l'avocat. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans des verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Votre smoothie sera encore plus rafraîchissant si vous le servez avec de la glace pilée.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 180kcal / 754kJ / 17g glucides / 6g fibres / 10g lipides / 3g protéines / Particulièrement riche en chlorophylle, vitamine C et acides gras insaturés**

## Les bienfaits :

Aide au maintien d'un système immunitaire fort.



## Préparation :

1. Coupez l'ananas en petits cubes. Épluchez la mangue. Détachez la chair du noyau à l'aide d'un couteau et coupez-la en morceaux. Pelez la banane et coupez-la en dés.
2. Versez tout d'abord l'ananas dans le bol du blender puis ajoutez la mangue, la banane, l'eau et enfin l'eau de coco. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans des verres et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Vous pouvez utiliser de la cannelle, de la cardamome, de la noix de muscade ou du piment de Jamaïque pour épicer ce smoothie au goût déjà très exotique.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 132kcal / 554kJ / 29g glucides / 3g fibres / 2g lipides / 1g protéines / Particulièrement riche en vitamines B et provitamine A**

## Les bienfaits :

Bon pour le cerveau et le système nerveux.

# Yellow Energy

*Smoothie mangue et ananas à l'eau de coco.*



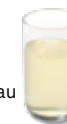
4 portions/1 000 ml



300 g d'ananas épluché



1/2 mangue



150 ml d'eau de coco



250 ml d'eau



1 banane

## Préparation :

1. Épluchez l'ananas, retirez les feuilles et coupez la chair en petits cubes. Hachez grossièrement la menthe.
2. Versez tout d'abord l'ananas dans le bol du blender puis ajoutez la menthe, le curcuma et enfin l'eau de coco. Refermez le couvercle, rabattez le clapet et appuyez fermement.
3. Appuyez sur Auto pour démarrer la mise sous vide et mixer les ingrédients. Le programme s'arrête automatiquement lorsqu'il est terminé.
4. Versez la préparation dans des verres, décorez avec des feuilles de menthe et servez immédiatement.

## Conseils Bosch :

Vous pouvez également mixer la menthe, le basilic ou les autres herbes avec les tiges.

## Valeur nutritive :

**Par portion : 321kcal / 1343kJ / 26g glucides / 6g fibres / 22g lipides / 3g protéines / Particulièrement riche en enzymes**

## Les bienfaits :

Contribue à la formation et à la purification des globules sanguins.

# Tropical Breeze

*Milk-shake à la menthe et à l'ananas.*



4 portions/1 000 ml



1 ananas



6 branches de menthe



400 ml de lait de coco



2 c. à c. de curcuma

## Fruits et légumes



Banane



Mûres



Céleri



Chou frisé



Pomme



Abricot



Kiwi



Avocat



Citron



Ananas



Mangue



Papaye



Fraises



Epinards



Framboises



Tomate



## Herbes et épices



Basilic



Piment



Cannelle



Curry



Cumin



Menthe fraîche



Gingembre



Citronnelle



Persil



Sel/Poivre



Curcuma



# Autres



Lait d'amande



Jus de pomme



Sauce caramel



Sauce chili



Chlorelle



Cookies aux pépites de chocolat



Pâte à tartiner au chocolat



Flocons de noix de coco



Lait de coco



Eau de coco



Sirop de fleur de sureau



Thé aux fruits



# Autres



Yaourt grec



Pistaches vertes



Graines de chanvre



Jus de citron



Sirop d'érable



Glaçons



Lait



Flocons d'avoine



Beurre de cacahuète



Pousses de radis



Lait de soja



Graines de tournesol



Farine de lupin doux



Extrait de vanille



Eau



Yaourt

