

*Betty Bossi*

# Super jus!



**Le plaisir en toute simplicité**

# Slow Juicer Premium

---

Chère lectrice, cher lecteur,  
Nous vous félicitons d'avoir choisi le Slow Juicer Premium. L'équipe développement produits Betty Bossi se met en quatre pour vous proposer des ustensiles de cuisine utiles et innovants avec la fameuse garantie de réussite Betty Bossi. Votre satisfaction est dès lors notre principal objectif. Nous sommes convaincus que le Slow Juicer Premium saura vous enthousiasmer. Et pour que vous puissiez vous lancer sans attendre, nous avons concocté d'épatantes idées de recettes.

Nous vous laissons au plaisir de confectionner de délicieux jus.

Bien cordialement,



Orange Mix	4
Red Power	6
Hello Yellow	8
Fresh Pineapple	10
Smoothie mangue-framboises	12
Fresh Sweet Basil	14
Sorbet poire-baies	16



Slow Juicer Premium (n° d'art. 25936). Lave-vaisselle interdit. Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.

# Mode d'emploi

---

## Mise en service

1. Posez l'appareil sur une surface plane.
2. Insérez le tamis souhaité et assemblez les pièces.
3. Branchez l'appareil dans une prise de courant.
4. Préparez les ingrédients selon les indications de la recette.

## Bon à savoir

- Utilisez le tamis à jus noir pour préparer des jus et le tamis à smoothie orange pour préparer des smoothies.
- Utilisez le tamis à sorbet pour préparer des sorbets. Cet accessoire s'utilise sans tamis externe.
- Nettoyez soigneusement les légumes-racines et les tubercules au préalable pour éliminer les impuretés et les restes de terre.
- Coupez les tiges des légumes-feuilles tels que épinards, chou plume, etc. en tronçons de 3 à 4 cm et placez les feuilles enroulées dans la cheminée de remplissage.
- Dénoyautez les fruits à noyau tels que pêches, abricots, prunes, mangues, cerises, etc. et épépinez le melon.
- Épluchez les fruits ayant une écorce dure ou épaisse tels que oranges, citrons, ananas, melons, kiwis ou betteraves rouges.
- Pour extraire séparément le jus des fruits et légumes mous tels que les bananes ou les fraises, utilisez uniquement le tamis à smoothie. Si vous passez ces fruits et légumes au tamis à jus, il est conseillé de les mélanger avec d'autres variétés.
- Utilisez toujours le tamis à sorbet pour extraire le jus des aliments congelés.
- Les ingrédients suivants ne doivent pas être placés dans le Slow Juicer Premium: aliments impropres à l'extraction de jus (p. ex. graines de sésame), ingrédients cuits (p. ex. pommes de terre), fruits conservés dans de l'alcool (p. ex. raisins), aliments ne produisant pas de jus, produits céréaliers.
- Respectez l'ordre des ingrédients et ajoutez les ingrédients par portions.
- Si l'appareil se bloque, activez quelques secondes la fonction d'inversion (position REV).

Veillez consulter le mode d'emploi livré avec le Slow Juicer Premium pour des informations détaillées sur son utilisation.

Sauf autre indication, toutes les recettes de cette brochure sont prévues pour 2 personnes.

# Orange Mix

tamis  
à jus noir

🕒 10 min

🌿 végétarien

🏠 minceur

🚫 sans gluten

🚫 sans lactose

Pour env. 4 dl

- 2 oranges
- 2 fruits de la passion
- 1 mangue (d'env. 450 g)

Peler les oranges et les couper en morceaux d'env. 2 cm. Partager les fruits de la passion en deux, prélever la pulpe. Peler la mangue, couper la chair de part et d'autre du noyau plat, la détailler en morceaux d'env. 2 cm, mettre le tout dans le Slow Juicer, extraire le jus (p. 3). Brasser, verser dans des verres.

Portion (½): 104 kcal, lip 1g, glu 24g, pro 1g

tamis  
à smoothie  
orange

*Kiwis*

Remplacer les fruits de la passion et la mangue par 3 kiwis et 1 banane.

tamis  
à jus noir

## Nectarines

Remplacer les fruits de la passion et la mangue par 3 nectarines et 1 pomme.



# Red Power

tamis  
à jus noir

🕒 10 min 🌿 végétal 🍷 minceur 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

Pour env. 4 dl

<b>150 g de carottes</b>	Couper carottes, betterave et gingembre
<b>200 g de betterave rouge</b>	en morceaux d'env. 2 cm. Peler l'orange et la
<b>20 g de gingembre</b>	couper en morceaux d'env. 2 cm. Mettre
<b>1 orange</b>	d'abord l'orange et les cerneaux de noix, puis
<b>20 g de cerneaux de noix</b>	carottes, betterave et gingembre dans le

Slow Juicer, extraire le jus (p. 3).

<b>1 c. s. de jus de citron</b>	Incorporer le jus de citron, brasser, verser dans des verres.
---------------------------------	---

Portion (½): 157 kcal, lip 8 g, glu 19 g, pro 3 g

tamis  
à jus noir

## Fraises

Remplacer la betterave et les cerneaux de noix par 250 g de fraises et des noix de pécan.





tamis  
à jus noir

## Framboises

Remplacer les carottes par  
125 g de framboises et  
utiliser 2 oranges au lieu de 1.

# Hello Yellow

tamis  
à jus noir

🕒 10 min

🌿 végétarien

🍷 minceur

🚫 sans gluten

🚫 sans lactose

Pour env. 4 dl

**20 g de noix de cajou** Faire griller les noix de cajou dans une poêle, retirer, laisser refroidir.

**350 g de poivrons jaunes**  
**350 g de fenouil**  
**20 g de racine de curcuma** Éépiner les poivrons. Couper les poivrons et le fenouil en morceaux d'env. 2 cm, mélanger avec le curcuma et les noix de cajou grillées, mettre dans le Slow Juicer, extraire le jus (p. 3).

**½ c. c. de sel**  
**un peu de poivre** Saler et poivrer le jus, brasser, verser dans des verres.

Portion (⅓): 107 kcal, lip 5g, glu 13g, pro 4g



## Carottes

Remplacer les noix de cajou par des amandes et le fenouil par 600 g de carottes.

tamis  
à jus noir



tamis  
à jus noir

# Thym

Remplacer le curcuma  
par 1 c. s. de feuilles  
de thym.



# Fresh Pineapple

tamis  
à jus noir

🕒 15 min 🌿 végétarienne 🍷 minceur 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

Pour env. 4 dl

**400 g d'ananas**  
**2 kiwis**  
**½ bouquet de menthe**

Peler l'ananas et les kiwis, couper en morceaux d'env. 2 cm. Couper grossièrement la menthe. Mettre d'abord l'ananas et la menthe, puis les kiwis dans le Slow Juicer, extraire le jus (p. 3).

**20 g de lamelles de coco séchées**

Brasser le jus, verser dans des verres, servir avec des lamelles de coco.

**Portion (½):** 149 kcal, lip 7 g, glu 17 g, pro 2 g



tamis  
à jus noir

## ← Curaçao

Remplacer la menthe par 1 citron vert pelé, coupé en morceaux d'env. 2 cm. À la fin, ajouter env. 2 c. s. de liqueur d'orange (p. ex. Blue Curaçao) dans les verres.

tamis  
à jus noir

# Mangue

Remplacer les kiwis et la menthe par 250 g de mangue et de la mélisse.



# Smoothie mangue-framboises

tamis  
à smoothie  
orange

🕒 10 min 🌿 végétarien 🍷 minceur 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

Pour env. 4 dl

- 1 mangue**  
(d'env. 450 g)
- 1 citron vert**
- ½ bouquet de menthe**
- 250 g de framboises**

Peler la mangue, couper la chair de part et d'autre du noyau plat, la détailler en morceaux d'env. 2 cm. Peler le citron vert et le couper en morceaux d'env. 2 cm. Effeuilier la menthe. Mélanger le tout avec les framboises, mettre dans le Slow Juicer, préparer le smoothie (p. 3). Brasser, verser dans des verres.

**Portion (½):** 102 kcal, lip 1 g, glu 24 g, pro 1 g

tamis  
à smoothie  
orange

## Banane

Remplacer la moitié des framboises par 1 banane pelée en morceaux.

tamis  
à smoothie  
orange

## Abricots

Remplacer la mangue par 500 g d'abricots en morceaux. N'utiliser que 125 g de framboises.







# Fresh Sweet Basil

tamis  
à smoothie  
orange

🕒 10 min 🌿 végétarien 🍷 minceur 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

Pour env. 4 dl

**1 avocat**  
**2 pommes**  
**150 g de concombre**  
**½ bouquet de basilic**

Partager l'avocat en deux, retirer le noyau, peler, couper la chair en morceaux d'env. 2 cm. Couper les pommes et le concombre en morceaux d'env. 2 cm. Couper grossièrement le basilic avec les tiges, mélanger le tout, mettre dans le Slow Juicer, préparer le smoothie (p. 3).

**2 c. s. de jus de citron**

Incorporer le jus de citron, brasser le smoothie, verser dans des verres.

**Portion (½):** 162 kcal, lip 6 g, glu 24 g, pro 1 g

tamis  
à jus noir

Poires →

Remplacer l'avocat par  
2 petites poires, cœur évidé.

tamis  
à smoothie  
orange

## Fraises

Remplacer l'avocat  
et le concombre  
par 200 g de fraises et  
2 petites nectarines.



# Sorbet poire-baies

tamis  
à sorbet

🕒 10 min + 4 h au congélateur

🌿 végétane 🍷 minceur ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

Pour env. 5 dl

**500 g de poires**  
(conférence)

**1 c. s. de jus de citron**

Peler les poires selon goût, les partager en deux, évider le cœur, couper la chair en morceaux d'env. 1 cm. Mélanger les poires et le jus de citron, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson, faire prendre env. 4 h à couvert au congélateur.

**50 g de groseilles rouges surgelées**

**50 g de sucre glace**  
**¼ de c. c. de vanille en poudre**

Mélanger les morceaux de poires congelés avec groseilles, sucre glace et vanille, mettre par petites portions dans le Slow Juicer, attendre à chaque fois que la quantité précédente ait passé à travers l'appareil. Préparer le sorbet (p. 3). Brasser.

**Variante:** remplacer les groseilles rouges par des framboises. Incorporer ½ c. s. d'eau de vie de poire au sorbet terminé.

**Portion (¼):** 147 kcal, lip 1g, glu 49g, pro 1g

