

Betty Bossi

Jus énergisants!



Le plaisir en toute simplicité

Slow Juicer

Chère lectrice, cher lecteur,
Nous vous félicitons d'avoir choisi le Slow Juicer. 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 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 |
| Jus mangue-framboise | 12 |
| Fresh Sweet Basil | 14 |
| Jus poire-céleri | 16 |



Slow Juicer (n° d'art. 32071). 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. Assemblez toutes les pièces.
3. Branchez l'appareil dans une prise de courant.
4. Préparez les ingrédients selon les indications de la recette.

Bon à savoir

- 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.
- Ne convient pas aux aliments congelés.
- Les ingrédients suivants ne doivent pas être placés dans le Slow Juicer: 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.
- Contrôle: si l'appareil se bloque, activez quelques secondes la fonction d'inversion.

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

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

Orange Mix

🕒 10 min 🌿 végétane 🍷 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 24 g, pro 1g



Kiwis

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

Nectarines

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



Red Power

🕒 10 min 🌿 végétarienne 🏠 minceur 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

Pour env. 4 dl

150 g de carottes
200 g de betterave rouge
20 g de gingembre
1 orange

Couper carottes, betterave et gingembre en morceaux d'env. 2 cm. Peler l'orange et la couper en morceaux d'env. 2 cm. Mettre d'abord l'orange, puis carottes, betterave et gingembre dans le Slow Juicer, extraire le jus (p. 3).

1 c. s. de jus de citron

Incorporer le jus de citron, verser dans des verres.

Portion (1/2): 157 kcal, lip 8 g, glu 19 g, pro 3 g



Fraises

Remplacer la betterave par 250 g de fraises.



Framboises

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

Hello Yellow

🕒 10 min

🌿 végétarien

🏠 minceur

🚫 sans gluten

🚫 sans lactose

Pour env. 4 dl

350 g de poivrons jaunes

350 g de fenouil

20 g de racine de curcuma

Épépiner les poivrons. Couper les poivrons et le fenouil en morceaux d'env. 2 cm, mélanger avec le curcuma, 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 (½): 107 kcal, lip 5 g, glu 13 g, pro 4 g



Carottes

Remplacer le fenouil par 600 g de carottes.

Thym

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



Fresh Pineapple

🕒 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



← 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.

Mangue

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



Jus mangue-framboise

🕒 10 min

🌿 végétarienne

👤 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, extraire le jus (p. 3). Brasser, verser dans des verres.

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

Banane

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

Abricots

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



Fresh Sweet Basil

🕒 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, extraire le jus (p. 3).

2 c. s. de jus de citron

Incorporer le jus de citron, verser dans des verres.

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

Poires →

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

Fraises

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



Jus poire-céleri

🕒 10 min

🌿 végétarien 🍷 minceur ✂ sans gluten 🚫 sans lactose

Pour env. 4 dl

2 poires
200 g de raisin
sans pépins
**100 g de céleri-
branche**

Couper les poires en quatre, retirer le cœur, couper en morceaux d'env. 2 cm. Partager les grains de raisin en deux, couper le céleri-branche en tronçons d'env. 2 cm. Mélanger le tout, mettre dans le Slow Juicer, extraire le jus (p. 3).

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

Incorporer le jus de citron, verser dans des verres.

Suggestion: remplacer les poires par des pommes.

Portion (½): 170 kcal, lip 1g, glu 34g, pro 2g

