

# Top 5 des raisons pour utiliser votre Magic Bullet au quotidien:



1.

## D'élégantes boissons caféinées glacées

Pourquoi attendre 5 minutes et payer presque 5 euros au café quand vous pouvez faire d'élégantes préparations caféinées glacées à la maison pour environ 5 eurocents... en à peu près 5 secondes !



2.

## Boissons fruitées et protéinées

Il vous suffit de mettre des fruits frais, de la glace et un peu de jus ou de lait et vous avez un petit-déjeuner délicieux et nutritif en sept secondes. Ajoutez une boule à glace de poudre protéinée pour un substitut repas instantané qui vous fera perdre du poids – les régimes n'ont jamais été aussi délicieux !



3.

## Une vie plus facile dans la cuisine

Tranchez des oignons, émincez l'ail, râpez le fromage (dur ou mou) et faites tout dans votre cuisine en 10 secondes ou moins – pas de désordre et tout est simple. Et par dessus tout, comme vous pouvez préparer tous vos ingrédients, puis les faire CUIRE et même conserver vos restes dans la même tasse Magic Bullet, même le nettoyage prend 10 secondes !



4.

## En-cas, condiments pour les sandwiches, même des repas entiers en quelques secondes !

Des omelettes en 6 secondes aux soupes maison instantanées, des quesadillas rapides pour les enfants, aux sauces pour les pâtes sophistiquées et variées pour toute la famille, rien ne prend plus de 10 secondes à préparer. Désormais tout le monde peut avoir ce qu'il veut...en quelques secondes !



5.

## La meilleure machine à fête

Des sauces délicieuses, des sauces piquantes pleines de zest, du guacamole tentant, des entrées sophistiquées, tout en quelques secondes. Et avec les Gobelets Fêtes vous pouvez mélanger et servir des cocktails glacés individuels dans le même récipient. Avec le Magic Bullet, vous pouvez mettre sur pied la fête parfaite en quelques minutes... N'importe quel jour de la semaine !



Distribué par : [www.valsedesprix.com](http://www.valsedesprix.com)

Mail : [contact@valsedesprix.com](mailto:contact@valsedesprix.com)

# MAGIC BULLET RECETTES PRÊTES EN 10 SECONDES



ET GUIDE DE L'UTILISATEUR

## POUR VOTRE SÉCURITÉ, LISEZ BIEN CECI :

- Lisez toutes les instructions avant de vous servir de votre Magic Bullet.
- Ne plongez pas le cordon, la prise ou le socle dans l'eau ou dans d'autres liquides.
- Ne pas tirer, tordre ou maltraiter le cordon électrique.
- Éviter de toucher les éléments en mouvement.
- Pour éviter de vous blesser sérieusement et d'endommager l'appareil, gardez vos mains et vos ustensiles éloignés des lames en mouvement.
- Débranchez toujours le socle pour monter l'appareil ou le nettoyer.
- Utilisez toujours votre Magic Bullet sur une surface propre, plate, dure, et sèche.
- Montez toujours entièrement la lame et la tasse avant de les placer sur le socle.
- Ne jamais passer au micro-ondes si la lame est encore attachée. Enlevez la lame et visser un des couvercles (shaker ou cuisson vapeur) sur l'appareil
- Quand vous utilisez le micro-ondes, faites attention à la vapeur et utilisez un gant de cuisine pour enlever les tasses chaudes du micro-ondes.
- Ne laissez pas le cordon électrique toucher les surfaces chaudes, laissez-le pendre sur le côté de la table ou du comptoir.
- Débranchez le Magic Bullet quand vous ne l'utilisez pas et avant de le nettoyer.
- Ne laissez jamais le Magic Bullet sans surveillance quand il est en marche.
- Vous risquez de vous blesser, de causer un feu ou un court-circuit si vous utilisez des pièces, des tasses ou autres éléments qui ne sont pas recommandés par Homeland Housewares.
- Ne laissez pas de jeunes enfants se servir du Magic Bullet; les enfants plus âgés ne doivent le faire que sous surveillance.
- L'utilisation de tasses ou d'éléments qui n'ont pas été conçus pour le Magic Bullet n'est pas recommandé et peut causer un accident.
- Ne laissez pas la lame en marche pendant plus d'une minute.
- Ne passez pas les gobelets fête au micro-ondes.

Bienvenue.....	7
Les dessins utilisés dans ce livre .....	8

## LE MAGIC BULLET

### Votre Magic Bullet

Ce que vous recevez .....	9
---------------------------	---

### Techniques de mélange Magic Bullet

Utiliser le Magic Bullet .....	13
Choisir la bonne lame .....	14
Techniques Magic Bullet .....	15
La Technique par pulsions .....	15
La Technique par secousses.....	16
La Technique par frappes .....	17

### Les bases

Émincer l'ail et l'oignon .....	18
Boissons aux fruits.....	19
Boissons glacées .....	20
Moudre le café .....	20
Mélanger les pâtes et le pain .....	21
Hacher les fines herbes .....	22
Moudre les épices.....	23
Râper le fromage .....	23
Hacher la viande .....	24
La crème fouettée.....	24

### Cuisiner et garder les restes

#### Dans les tasses Magic Bullet

Conservation des restes dans les tasses Magic Bullet .....	25
--	----

#### Nettoyer votre Magic Bullet

Nettoyer les accessoires.....	26
Nettoyer le socle .....	26

## LE MIXEUR MAGIC BULLET

Monter votre mixeur Magic Bullet .....	28
Utiliser votre mixeur Magic Bullet .....	28

# Table des Matières

## L'APPAREIL À JUS MAGIC BULLET

Monter votre appareil à jus Magic Bullet .....	29
Utiliser votre appareil à jus Magic Bullet .....	29

## RECETTES prêtes en 10 secondes.....31

### Sauces pour les fêtes

Sauce sept-secondes.....	33
Hummus alléluia .....	34
Hummus sans graisses.....	35
Sauce haricots noirs « avant-d'avoir-dit-ouf » .....	35
Guacamole vitesse .....	37

### Entrées

Champignons soudainement farcis.....	39
Nachos nanosecondes .....	40
Pain à l'ail badaboum .....	41
Quesadilla rapide au poulet .....	41

### Cocktails glacés

Margarita facilement glacée .....	43
Margarita à la fraise facilement glacée .....	44
Margarita à la pastèque facilement glacée .....	44
Margarita glacée classique.....	45
Daiquiris facilement glacés.....	45
Daiquiri fraise .....	46
Daiquiri Diva.....	46
Purple Haze.....	46
Daiquiri Derby .....	46
Pinacolada.....	46
Pinacolada facilement glacée.....	46
Une balle au-dessus de la tête .....	47
Boulevard Bellini .....	47
Martini Mystique .....	48

### Petit-déjeuner

Flapjacks (crêpes épaisses) en un clin d'oeil .....	49
Pancakes aux myrtilles.....	50

# Table des Matières

Omelette qui se fait presque elle-même .....	50
Omelette facile.....	51
Omelette traditionnelle .....	52
Œufs brouillés six-secondes .....	53
Muffins millisecondes .....	54
Muffins myrtilles.....	55
Muffins aux bananes et aux noix.....	56
Muffins aux pépites de chocolat.....	56
Pain aux myrtilles .....	56
Pain aux bananes et aux noix.....	57
Pain aux pépites de chocolat.....	57
Fromage à la crème instantané .....	58

### Soupes et Sandwichs

Soupe de brocoli brusque .....	59
Soupe aux asperges presque instantanée.....	60
Soupe de tomates turbo.....	61
Gazpacho sans fatigue.....	62
Salade de poulet six-secondes .....	63
Salade de poulet au curry de Mick.....	64
Salade aux oeufs express .....	65
Jambon du diable.....	66

### Dîner

Sauce spaghetti marinara.....	67
Sauce bolognaise.....	68
Sauce Alfredo « c'est déjà prêt » .....	69
Presto c'est du pesto .....	70
Macaronis et fromage super faciles .....	71

### Desserts

Gâteau de fromage.....	72
Gâteau de fromage aux fraises.....	72
Gâteau de fromage aux myrtilles.....	72
Gâteau de fromage facile aux cerises.....	72
Mousse au chocolat .....	73
Sorbet aux fruits fabuleusement rapide .....	74
Milkshakes six-secondes.....	74

Milkshake myrtille .....	75
Milkshake fraise.....	75
Milkshake monstre chocolat.....	75
Milkshake de Mimi chocolat et chocolat à la menthe.....	75
Blizzard Bullet .....	75
Pôle Nord .....	75
<b>Nourriture pour bébé</b>	
Carottes.....	76
Poulet et riz .....	76
Spécial restes.....	76
<b>Boissons caféinées</b>	
Café mocha .....	77
Cappuccino.....	78
Espresso igloo.....	79
Mocha glacé.....	80
Café irlandais .....	81
<b>Boissons fruitées</b>	
Boisson fraise-banane .....	82
Boisson baies mélangées .....	82
Boisson choco-baies protéine.....	83
<b>Jus</b>	
Jus d'orange frais .....	84
Jus d'ananas frais.....	85
Cocktail énergie .....	86
<b>La soirée cocktail en sept-minutes</b> (avec liste pour les courses)...	87
<b>Index recettes</b>	
Plats sans matières grasses .....	91
Plats végétariens.....	92
Plats pour les enfants .....	94
<b>Recettes Préférées</b> .....	96

**Félicitations** d'avoir acheté le Magic Bullet, le magicien personnel, multi-talents de votre comptoir qui fait des merveilles. Comme vous l'avez sans doute remarqué, le Magic Bullet n'est pas un accessoire de cuisine ordinaire. En fait, c'est un nouveau concept pour vous faire gagner du temps. A l'inverse des gros mixeurs et appareils encombrants que la plupart d'entre nous ne sortent du placard que pour les grandes occasions et pour certaines recettes, le Magic Bullet est si pratique, si talentueux et facile à utiliser que vous vous en servirez TOUS les jours (certainement plusieurs fois par jour). Encore mieux, il vous fait gagner du temps parce-qu'il fait presque tout dans la cuisine, et en 10 secondes ou moins ! Peler, trancher, remuer et mélanger sont des tâches culinaires fastidieuses, qui prennent du temps et qui vous enlèvent le plaisir de cuisiner, surtout pour ceux qui sont pressés.

Mais avec le Magic Bullet, vous pouvez peler, trancher, remuer, mélanger, battre, hacher et plus — en quelques secondes — pour obtenir des repas plus rapides et délicieux que jamais. Imaginez seulement, des oignons tranchés ou de l'ail émincé, du gâteau au fromage crémeux, tout cela en 10 secondes ou moins ! Et ça ne fait que commencer.

Les tasses Magic Bullet peuvent être passées au micro-ondes, ce qui veut dire que vous pouvez faire la cuisine avec. Après cela, couvrez le tout avec un des couvercles hermétiques fraîcheur pour conserver les restes pendant plusieurs jours. Pensez seulement... pas de couteaux, planches à couper, casseroles et poêles à nettoyer ; pas de plastique ou de container en aluminium. Le Magic Bullet fait tout pour vous. Et parce-que les tasses, gobelets fête, couvercles et lames peuvent tous être passés au lave-vaisselle, le nettoyage est un jeu d'enfant. Vous gagnez encore du temps !

Parce-que le Magic Bullet est conçu pour une utilisation quotidienne, il est compact et facile à mettre sur le comptoir de votre cuisine, facile d'accès, toujours là quand on en a besoin. Et quel autre appareil que le Magic Bullet vous est livré avec ces accessoires ingénieux qui le transforment en mixeur, un grand mixeur parfait pour servir vos boissons favorites à toute la famille, et un appareil à jus, idéal pour transformer les fruits et légumes frais en des jus délicieux et nutritifs que toute votre famille adorera.

Nous espérons sincèrement que vous prendrez du plaisir à utiliser votre Magic Bullet autant que nous. Nous sommes sûrs que bientôt il deviendra votre assistant culinaire favori... Un assistant que vous utiliserez tous les jours !

Pour vous rendre la vie encore plus facile , nous avons créé une série de dessins pour vous aider à repérer la recette et la lame qui lui convient.



Utilisez **la lame croisée**



Utilisez **la lame plate**



Sans graisses



Végétarien



Pour les enfants



Contient de l'alcool, faites attention !



Peut être emmené en voyage



Attention



Suggestions de préparation



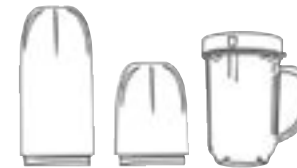
Conseils



Notes



**Socle à haute puissance rotative**



**Grande tasse, petite tasse, gobelet fête**



**Lame croisée**



**Lame plate**



**Mixeur Magic Bullet et couvercle**

**Kit Appareil à Jus Magic Bullet**



**Ventouse Extracteur**



**Couvercle shaker /cuisson vapeur**



**Couvercles fraîcheur hermétiques**



**Bagues confort lèvres**

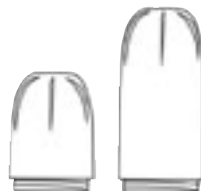


Avant d'utiliser votre Magic Bullet pour la première fois, rincez tous les éléments, sauf le **Socle**, avec de l'eau chaude savonneuse. Rincez et séchez bien.

## Montage du Magic Bullet

### Grande et petite tasse

Ces tasses sont utilisées pour mélanger, cuisiner et ranger vos ingrédients. Elles peuvent être passées au lave-vaisselle (en haut seulement) et au micro-ondes.



### Quatre gobelets fête avec bague confort des lèvres

Ces **Gobelets Fêtes** font de votre Magic Bullet une machine à fête incroyable. Vous pouvez faire et servir des boissons glacées de fête dans les mêmes tasses.

Elles vous sont même livrées avec les accessoires couleur **Bague Confort Lèvres** pour couvrir les rebords et pour que chacun puisse reconnaître son gobelet.

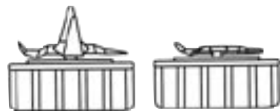
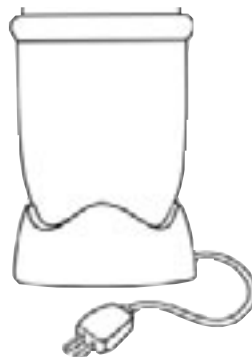
\*Les gobelets fête ne peuvent pas être passés au micro-ondes.

### Le socle à haute puissance rotative

Le **Socle** est le cœur même du Magic Bullet. Placez simplement une des **Tasses Bullet** ou un **des Gobelets Fête** par dessus le **Socle** et appuyez. Cela ne pourrait être plus facile.



Attention : ne plongez pas le **Socle** dans l'eau et débranchez toujours le **Socle** avant de le nettoyer.



### Lame croisée et Lame plate

Le Magic Bullet vous est livré avec deux lames : une **Lame Croisée** pour trancher,

râper et mélanger les aliments tels que les oignons, les fromages, les viandes et les boissons glacées, et une **Lame Plate** pour la crème Chantilly et pour hacher les aliments plus durs comme les grains de café et les épices. Les deux lames peuvent être passées au lave-vaisselle. À la base des lames, il y a un joint plastique qui les lie aux tasses Magic Bullet sans que l'air ne puisse passer. Après avoir lavé une des lames, vérifiez que le joint se trouve encore à l'intérieur, car la chaleur de certains lave-vaisselles peut les décoller.

## Montage du Magic Bullet

### Mixeur et Couvercle Magic Bullet

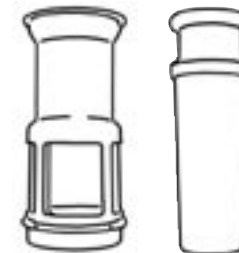
**Ce Mixeur** a une taille normale et a toute la puissance et les capacités d'un mixeur conventionnel et coûteux, mais la version de Magic Bullet ne tient pas plus de place qu'une tasse de café.

**Utilisez votre Mixeur Magic Bullet** chaque fois que vous avez besoin de servir des milkshakes et pancakes pour toute la famille, ou faire de la pâte à cuire, ou servir vos cocktails glacés favoris lors de votre prochaine fête. Le **Couvercle du Mixeur** est livré avec une partie amovible qui permet de glisser des ingrédients quand le moteur est en marche sans risque et sans salir.



### Kit Appariel à Jus Magic Bullet

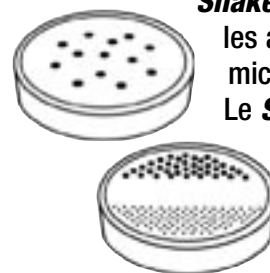
L'**Extracteur** et la **Ventouse** sont deux accessoires qui transforment votre Magic Bullet en Appareil à jus **Magic Bullet**, qui fait du travail aussi bon que ces énormes appareils à jus coûteux...mais par contre, l'**Appareil à jus Magic Bullet** est propre en quelques secondes ! Chaque élément peut être passé au lave-vaisselle !



### Accessoires Shaker/Cuisson Vapeur

Votre Magic Bullet est livré avec deux accessoires très pratiques **Shaker/Cuisson Vapeur** que l'on peut utiliser pour cuire les aliments à la vapeur au micro-ondes, ou comme un dessus de Shaker.

Le **Shaker/ Cuisson Vapeur** avec les grands trous est pour les ingrédients durs comme le fromage Parmesan, l'autre est pour les épices fines comme la cannelle ou la noix de muscade.



## Montage du Magic Bullet

### Couvercle Hermétiques Fraîcheur

Avec le Magic Bullet —votre magicien de comptoir personnel et multi-talent— vous pouvez préparer, cuire et garder votre nourriture dans le même récipient. Pas de feuille plastique pour entourer les aliments et pas de containers pour garder vos restes au frais. Votre Magic Bullet est livré avec deux **Couvercle Hermétiques Fraîcheur** qui s'emboîtent parfaitement sur les **Petites** et **Grandes Tasses** ainsi que les **Gobelets Fête** pour conserver vos restes pendant plusieurs jours.



\*utilisez seulement les dessus **Shaker/Cuisson Vapeur** pour réchauffer les aliments au micro-ondes.

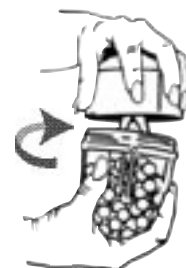
### Remarques :

Le grand verre contient	600 ml
Le petit verre contient	350 ml
Le mixer contient	1.6 l
Le verre party contient	470 ml

## Utiliser Le Magic Bullet

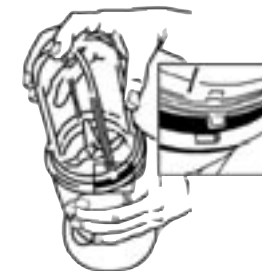
### Utiliser Le Magic Bullet

Utiliser le Magic Bullet est un jeu d'enfant...

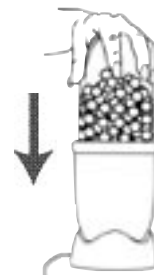


1. Mettez les ingrédients dans une **Petite Tasse**, une **Grande Tasse** ou un **Gobelet Fête**.

2. Visser la **Lame Croisée** ou la **Lame Plate** jusqu'à ce que la lame et la tasse soient bien scellées.



3. Alignez les marques, placez l'appareil sur son **Socle** et pressez sur la tasse pour démarrer.



**Comment ça marche :** Tant que vous pressez dessus, le Magic Bullet est en marche. Quand vous voulez que les lames s'arrêtent, lâchez-le simplement.

**Mode "Verrouillé" :** Si vous voulez qu'il marche tout seul, appuyez et tournez doucement la tasse dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que les crans soient verrouillés au Socle. Une fois que vous êtes en mode **Verrouillé**, le moteur tourne continuellement. Pour l'arrêter, revissez simplement la tasse dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et relâchez la tasse.



**Ne mettez jamais vos mains ou vos ustensiles près des lames en mouvement, et n'utilisez jamais vos mains ou vos ustensiles pour appuyer sur le bouton qui met en marche le Socle pendant que l'appareil est branché.**



**Si la lame s'arrête pendant que l'appareil est en Mode Verrouillé, débranchez le Magic Bullet immédiatement.**

Quelquefois, surtout quand le moteur prend de la vitesse, les ingrédients plus durs comme les morceaux de carotte, peuvent se prendre dans la lame et l'empêcher de tourner. Si la lame s'arrête, **DÉBRANCHEZ LE MAGIC BULLET IMMÉDIATEMENT**. Démontez la tasse

# Comment Utiliser Votre Magic Bullet

et la lame et secouez bien les ingrédients pour débloquer la lame. Si la lame est toujours coincée, dévissez-la et tournez-la manuellement avec le plus grand soin (elle est aiguisée). Une fois que la lame tourne, re-branchez le Magic Bullet et essayez à nouveau.

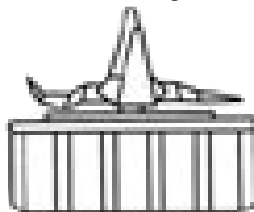
Tout devrait être réglé.



**N'utilisez jamais le Magic Bullet pendant plus d'une minute sans faire une pause**, car cela peut causer des dommages permanents au moteur. Si le moteur ne fonctionne plus, débranchez le **Socle** et laissez-le refroidir pendant plusieurs heures avant d'essayer de l'utiliser une seconde fois. Votre Magic Bullet a un régulateur interne de température qui éteint automatiquement l'appareil quand il surchauffe. Si vous laissez le régulateur de température refroidir il se remettra à zéro.

## Choisir la Bonne Lame

Le Magic Bullet est livré avec deux lames :



### Lame Croisée

La **Lame Croisée** Magic Bullet peut être utilisée pour...

**Trancher** — les aliments comme les oignons, l'ail et les carottes, et pour préparer des sauces comme la salsa mexicaine, la sauce haricots noirs ou le gazpacho.

**Mélanger** — La **Lame Croisée** pulvérise la glace pour faire des boissons fruitées, des cocktails glacés et des milkshakes.

**Pétrir** — Faire de la pâte pour des pancakes, des muffins ou du pain en quelques secondes.

**Râper** — Les aliments comme les fromages durs ou mous et le chocolat peuvent être râpés en quelques secondes.

**Faire de la purée** — Les plats comme le hummus, les soupes naturelles, et la nourriture pour bébé deviennent crémeux en quelques secondes.

**La glace et les fruits glacés** — Pour faire des délices comme les cônes ou les sorbets de fruits.

**Hacher la Viande** — Pour des salades au poulet ou au jambon ou des pâtés délicieux qui seront hachés en quelques secondes.

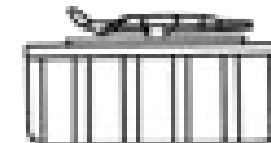
# Les Techniques Magic Bullet

## Lame Plate

La **Lame Plate** toute simple est utilisée pour...

### Trancher et hacher des aliments simples et durs comme :

Les grains de café  
Les noix  
Les bâtons de cannelle  
Les fruits secs



### Ou les aliments à battre comme :

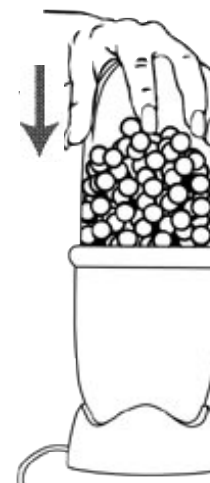
La crème Chantilly maison  
Le fromage à la crème  
Le beurre

## Les Techniques Magic Bullet

### La Technique par pulsions

Parce-que le moteur du Magic Bullet est très puissant, si vous ne faites pas attention vous pourrez rapidement laisser votre nourriture trop longtemps dans l'appareil et en faire de la purée. C'est pourquoi quand vous voulez traiter des aliments pour préparer une sauce

avec morceaux ou des oignons tranchés grossièrement, **la technique par pulsions** est la plus appropriée. Il vous faudra un temps pour vous y habituer mais une fois que vous aurez compris cette technique, vous deviendrez un pro en très peu de temps ! Pressez simplement sur la tasse très rapidement et relâchez immédiatement. Pour les aliments que vous souhaitez couper en grosses tranches, tout ce que vous avez à faire c'est de taper légèrement sur la tasse. Laissez les lames s'arrêter complètement et tapez une seconde fois jusqu'à ce que vous ayez la consistance que vous désirez.





## Comment Utiliser Votre Magic Bullet

**LE SECRET :** Pour bien réussir votre **pulsion** assurez-vous que l'appareil ne se mette pas accidentellement en mode **Verrouillé**.

Pour éviter cela, utilisez simplement votre seconde main pour appliquer une pression dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur la tasse en même temps.

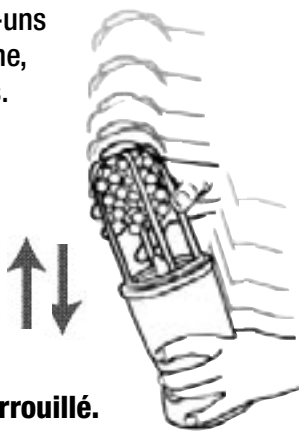


**Pour démarrer...** tenez la tasse à la base et appliquez une pression dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour l'empêcher de se verrouiller.

**Puis...** avec l'autre main, tapez légèrement le haut de la tasse et relâchez immédiatement. Continuez le mouvement jusqu'à ce que vous ayez la consistance que vous souhaitez.

### La Technique par secousses

Parfois, quand vous travaillez avec des ingrédients plus consistants, comme par exemple pour une salade de poulet (page 63) ou une sauce marinara (page 67), les ingrédients qui se trouvent vers le haut de la tasse ne pourront peut-être pas tous atteindre la lame, à cause de la densité du mélange. Si quelques-uns des ingrédients ne peuvent pas atteindre la lame, utilisez simplement la technique par secousses.



**La secousse "Cocktail" :** Quand vous faites des boissons fruitées, sauces ou autres recettes pour lesquelles vous utilisez l'appareil en mode **Verrouillé**...

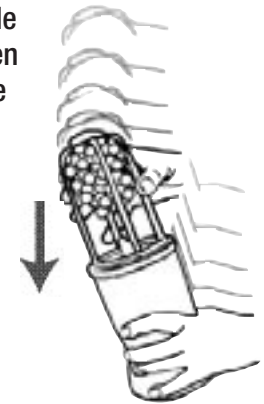
**Soulevez simplement la tasse et le Socle et secouez le tout comme un shaker pour cocktail pendant que vous êtes en mode Verrouillé.**

Répétez...si nécessaire jusqu'à ce que vous obteniez la consistance que vous souhaitez.

## Comment Utiliser Votre Magic Bullet

La «**pulsion-secousse**» : Quand vous avez besoin de secouer les ingrédients que vous souhaitez couper en morceaux, comme pour les sauces ou les salades de viande, vous aurez besoin d'utiliser la technique «**pulsion-secousse**».

**En premier lieu...** Assurez-vous que la main qui tient la tasse applique une pression dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour éviter à l'appareil de se verrouiller.

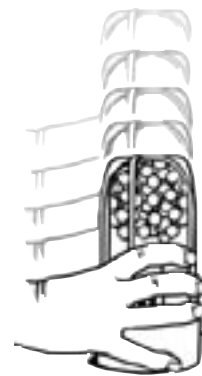


**Puis...** Secouez l'appareil vigoureusement vers le bas pour déplacer les ingrédients vers la lame, et donnez une **pulsion** vers le bas.

**Répétez...** jusqu'à ce que vous obteniez la bonne consistance.

### La Technique par frappes

À utiliser si vous avez des problèmes avec des ingrédients qui collent et s'accrochent sur les côtés de la tasse au lieu de revenir vers la zone de coupe...



**En premier lieu...** Enlevez la tasse du **Socle et** frappez le montage tasse et lame sur le comptoir, pour forcer les ingrédients vers le bas en direction des lames.

**Puis...** Remplacez le montage tasse et lame sur le **Socle** et terminez le processus.



## Émincer l'ail et trancher l'oignon

Avec le Magic Bullet, trancher l'oignon et émincer l'ail est sans effort. Plus de larmes, plus de mains qui collent, plus de couteau ni de planche à couper... Vous obtenez en quelques secondes des oignons et de l'ail tranchés, émincés ou même réduits en purée.

**Premièrement** ... préparez les oignons ou l'ail en enlevant la peau et en vous assurant que les morceaux pourront tous entrer dans la tasse Magic Bullet.

**Puis...** Placez les oignons en entier, les morceaux d'oignon ou d'ail dans la **Petite Tasse** et vissez la **Lame Croisée**.

**Enfin...** Donnez quelques petites tapes. Souvenez-vous d'appliquer une pression sur la tasse, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pour l'empêcher de se verrouiller (voir technique par **pulsions** à la page 15). Avec l'autre main, donnez une petite tape et relâchez aussitôt que vous entendez le moteur démarrer. Pour des morceaux d'oignon plus épais ou des morceaux d'ail, utilisez la par **pulsions** quelques fois seulement. Pour plus de consistance, utilisez la technique par **pulsions** cinq ou six fois. Et pour une bonne purée, continuez à utiliser la technique par **pulsions**, ou le **Mode Verrouillé** (voir page 13) jusqu'à ce que vous ayez obtenu une consistance onctueuse et mince.



Quand vous tranchez des oignons ou de l'ail, vous pourrez trouver la technique **par frappes** (page 17) utile.



## Boissons fruitées

Le Magic Bullet est parfait pour faire des boissons fruitées délicieuses, satisfaisantes et glacées, ainsi que des boissons protéinées. Le meilleur dans tout cela est que vous mélangez vos ingrédients et que vous buvez votre boisson fruitée dans la même tasse, que vous pouvez passer au lave-vaisselle. Tout reste propre ! De plus, la puissance du Magic Bullet pulvérise la glace d'une manière que peu de mixeurs peuvent répliquer.

**Tout d'abord...** Ajoutez vos ingrédients favoris pour vos boissons fruitées et la glace dans une **Grande Tasse** ou un **Gobelet Fête** et vissez la **Lame Croisée**. (Voir recettes page 82.)

**Puis...** Placez la tasse sur le **Socle**, poussez vers le bas de la tasse et vissez dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce que les marques sur la tasse s'alignent au-dessous du bord du **Socle** et jusqu'à ce que le moteur fonctionne de façon constante (mode **Verrouillé**).

**Continuez à mélanger** ... jusqu'à ce que vous obteniez une consistance onctueuse. L'épaisseur de la boisson va dépendre des ingrédients que vous utilisez. Vous pourrez en général entendre lorsque la boisson est prête. Quand la glace est pilée, le son s'arrêtera et vous entendrez un ronronnement constant.



Si votre boisson est si épaisse que la glace ou le fruit n'arrivent pas à atteindre la lame, ajoutez du liquide et continuez à mélanger.



**Expérimentez avec différents ingrédients.** Faites des boissons avec tout ce qui vous tombe sous la main : fruits, jus, yaourt, mettez tout dans la tasse et mélangez. Sentez-vous libre d'expérimenter avec différents ingrédients puis partagez vos chefs d'œuvre avec nous en les affichant sur le site web de Magic Bullet.

## Boissons glacées



Quand vous voulez faire des boissons glacées, Magic Bullet est sans aucun doute la meilleure machine à fête que vous puissiez trouver ! Les boissons sont si faciles et rapides à préparer que tout le monde peut avoir son cocktail favori. De plus, vous pouvez les préparer dans les **Gobelets Fête**, puis visser par-dessus la **Bague Confort Lèvres de votre couleur préférée**, pour que chacun puisse reconnaître sa boisson. Faire la fête n'a jamais été si facile, et si agréable !

**Tout d'abord...** Ajoutez de la glace au **Gobelet Fête** (ou la **Grande Tasse**).

**Puis...** Ajoutez vos ingrédients favoris (voir page 43 pour connaître nos ingrédients favoris) et installez la **Lame Croisée**.

**Ensuite...** Placez la tasse sur le **Socle**, poussez sur la tasse vers le bas, vissez pour mettre en mode **Verrouillé** et mélangez jusqu'à ce que tout soit onctueux.

**Soyez Responsable...** Tout le monde à Homeland Housewares vous encourage à vous amuser, mais à le faire de manière responsable. Ne conduisez pas après avoir bu, et faites attention quand vous consommez de l'alcool.



Si votre boisson est si épaisse que la glace ou les fruits ont du mal à atteindre la lame, ajoutez plus de liquide et continuez à mélanger.

## Moudre le café



Il n'y a rien de meilleur qu'une bonne tasse de café Java fait avec des grains fraîchement moulus. Malheureusement, la plupart des moulins à café ne sont pas pratiques et font inévitablement beaucoup de déchets sur votre comptoir. Enfin, grâce au Magic Bullet,

moudre le café est un jeu d'enfants, car vous pouvez dévisser la lame de la partie supérieure de l'appareil et votre café est déjà dans la tasse. Cela veut dire que vous n'aurez pas à renverser la tasse pour obtenir le café, comme c'est le cas avec la plupart des moulins. De plus, comme toutes les pièces du Magic Bullet sont lavables, vous pouvez facilement enlever le goût des cafés parfumés. Votre café n'aura plus jamais le goût de la vanille !

**Premièrement...** Ajoutez les grains de café dans la **Petite Tasse** et installez la **Lame Plate**.

**Puis...** Placez la tasse sur le **Socle**.

**Maintenant...** Donnez quelques tapes, ou utilisez le mode **Verrouillé**, jusqu'à ce que les grains soient moulus à la grosseur que vous désirez.

**Souvenez-vous...** plus vous le moulez fin, plus le café est fort. Si vous voulez un café qui ne soit pas trop fort, arrêtez les petites tapes quand les grains ressemblent à du gros sable. Si vous voulez du café pour expresso, continuez à moudre jusqu'à ce que les grains soient réduits en fine poudre.



Voir page 77 pour nos recettes de café favorites.

## Les pâtes à pétrir et les pains



Enfin, voici un moyen de cuire la pâte sans avoir à fouetter, remuer, trancher ! Le Magic Bullet fait de la préparation et du nettoyage des pains et pâtes à cuire un jeu d'enfant. Les pancakes, muffins, pains et autres n'ont jamais été aussi rapides à faire—et jamais aussi légers ! Ce que nous aimons faire c'est de démarrer avec des pâtes toutes prêtes et les embellir avec de délicieux ingrédients comme les noix, la cannelle ou la pomme. Comme tout est si rapide, tout le monde peut ajouter ce qu'il veut.

**Tout d'abord...** Ajoutez les ingrédients dans la **Grande Tasse**

Magic Bullet, ou le **Mixeur**, selon la taille de votre préparation.

**Ensuite...** Mélangez les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

**Quand vous utilisez les ajouts ...** La puissance du Magic Bullet va les émincer et les transformer en tout petits morceaux – ce qui est meilleur pour le goût, mais vous voudrez peut-être avoir des morceaux plus gros et plus épais. Par exemple dans le cas des muffins aux myrtilles, nous vous recommandons d'ajouter environ la moitié des myrtilles que vous allez utiliser dans la pâte pour les mélanger, puis ajouter l'autre moitié après avoir fait le mélange. Dévissez simplement la lame, ajoutez les myrtilles, revissez la lame et Secouez comme pour faire un cocktail. De cette manière vous obtiendrez un goût myrtille fantastique au sein même de la pâte, et vous avez en plus les fruits mêmes par dessus le tout. Vous pouvez utiliser cette technique pour les noix, les raisins secs, les pépites de chocolat, ce que vous voudrez.

## Hacher les fines herbes



Enfin, une manière d'obtenir sans effort toute la saveur et le zest des fines herbes fraîchement hachées, sans avoir à passer une heure sur la planche à couper. Désormais, en quelques secondes seulement, vous pouvez ajouter autant de goût à vos repas que s'ils avaient été préparés par un Chef gourmet.

**Premièrement...** Ajoutez quelques brins de votre herbe favorite dans la **Petite Tasse**.

**Puis...** Installez la **Lame Croisée** et donnez quelques **Pulsions** rapides. Souvenez-vous d'appliquer une pression dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur la tasse pour l'empêcher de se mettre en mode **Verrouillé**. (voir technique **par pulsions** page 15.)



Ajouter une pincée d'aneth, de persil, de ciboulette ou de basilic dans le soupes, la purée de pommes de terre ou de salades – en fait n'importe quel plat – ajoute tellement de saveur au plat et ce qu'il faut de sophistication pour que votre famille et vos invités aient l'impression que vous vous êtes vraiment donné du mal.

## Hacher les épices



Il est désormais facile de mettre des épices dans votre vie... Utilisez simplement votre Magic Bullet. Aucune épice toute prête ne peut remplacer celle qui est fraîchement hachée ; vous ne savez pas ce que vous avez manqué. En quelques secondes vous pouvez avoir des pancakes saupoudrées de cannelle fraîche, ou de la crème aux œufs avec une pincée de noix de muscade... Les possibilités sont illimitées, ne demandent aucun effort et vous mettront l'eau à la bouche. Et avec les couvercles ingénieux du **Shaker**, vous pouvez tout servir directement. Bon appétit !

**Tout d'abord...** Ajoutez votre épice favorite dans la **Petite Tasse**.

**Puis...** Installez la **Lame Plate** et hachez jusqu'à ce que vous obteniez une poudre légèrement granulée.

**Ensuite...** Installez le Couvercle **Shaker/ Cuisson Vapeur** avec les deux sets de petits trous et saupoudrez autant que vous voulez.



**Beurres parfumés.** Avec très peu d'effort, vous aurez l'air d'un élève de l'école culinaire...en faisant quelques beurres parfumés.

Ajoutez simplement de la ciboulette, de l'ail, du miel, des graines de moutarde, ce que vous voulez, à du beurre légèrement ramolli et battez le tout dans votre **Petite tasse** avec la **Lame Plate**. Vous obtiendrez un mélange qui fera de votre pain beurré quotidien une expérience de restaurant 5 étoiles. Mettez en une noix sur vos poissons, poulet ou dans vos soupes... Génial !

## Râper les fromages



Râper le fromage prend beaucoup de temps et le fromage déjà râpé tend à être cher. Désormais, avec votre Magic Bullet, vous pouvez sans effort râper du fromage plus rapidement que le temps qu'il vous faut pour trouver la râpe. Vous pouvez même visser le très pratique couvercle **Shaker/Cuisson Vapeur** sur votre tasse Magic Bullet et la transformer en shaker à fromage !

**Premièrement...** Mettez votre fromage favori dans votre *Petite Tasse*.

**Ensuite...** Vissez la *Lame Croisée* et râpez jusqu'à ce que vous obteniez la texture souhaitée.

**Puis...** Vissez le couvercle à large trous *Shaker/Cuisson Vapeur*.



## Hacher la viande

Jusqu'à présent, hacher la viande demandait un appareil spécial et beaucoup d'effort. Désormais, avec le Magic Bullet, vous pouvez hacher la viande pour faire des burgers de filet frais, des sauces à la viande et des pâtés fête, tout cela grâce à votre Magic Bullet... en 10 secondes ou moins.

**Premièrement ...** Mettez votre viande dans votre *Grande Tasse* et vissez la *Lame Croisée*.

**Ensuite...** Donnez quelques **pulsion** (voir page 15) jusqu'à ce que vous obteniez la consistance que vous souhaitez. Comme la viande est très dense, il vous faudra peut-être utiliser la technique **par frappes** (page 17) pour vous assurer que tous les morceaux ont bien été hachés.



**Jambon du diable.** Jetez un œil à la recette du Jambon du en page 66, une recette de viande hachée fort appétissante.

## Crème Chantilly



Légère, onctueuse, délicieuse, la crème Chantilly demandait jusqu'à présent un bol, un fouet et beaucoup d'effort. Maintenant, avec le Magic Bullet, il n'a jamais été aussi facile, rapide, de faire des montagnes de nuages de crème Chantilly.

**Premièrement...** Mettez la crème fraîche dans la *Petite Tasse*.

**Ensuite...** Vissez la *Lame Plate* et fouettez jusqu'à ce qu'elle soit onctueuse. Vous l'entendrez quand il faudra vous arrêter, le son du moteur changera et deviendra un bourdonnement.



Voir les recettes café Magic Bullet en page 77, où vous trouverez de nombreuses et splendides recettes café contenant de la crème Chantilly; regardez aussi la section desserts en page 72.

## Cuisiner dans les tasses Magic Bullet

Contrairement aux mixeurs et robots de cuisine conventionnels, le travail du Magic Bullet n'est pas fini après que les ingrédients aient été mélangés. Une fois que vous avez préparé votre nourriture, votre Magic Bullet est alors prêt à la cuisiner également ! Enlevez simplement la lame, vissez le couvercle *Shaker/Cuisson vapeur* et passez au micro-ondes. Quelques secondes plus tard, vous obtiendrez des soupes chaudes, des sauces pour vos pâtes riches et nourrissantes ou de délicieux fromages fondus, parfaits pour recouvrir vos tortillas et vos légumes, tout cela sans salir un plat, sans avoir à laver de casserole ou de poêle !

**Premièrement...** Mélangez vos ingrédients ensemble.

**Ensuite...** Enlevez la lame, vissez le couvercle *Shaker/Cuisson vapeur* (Ne mettez pas les lames au micro-ondes) et mettez la tasse dans le micro-ondes.

**Cuisez jusqu'à ce que ce soit prêt, puis...** Enlevez avec un gant de cuisine et servez.



La règle la plus importante à garder à l'esprit quand on utilise les tasses au micro-ondes : **enlever la lame** ! Les lames sont faites en métal et nous savons tous que le métal et les micro-ondes ne font pas bon ménage. Ne mettez jamais de la nourriture au micro-ondes en utilisant les couvercles hermétiques, utilisez toujours le couvercle *Shaker/Cuisson vapeur*. Souvenez-vous aussi que le contenu et la tasse seront très chauds, utilisez donc toujours un gant de cuisine.

## Conservez les restes dans les tasses Magic Bullet

À Homeland Housewares, nous comprenons que votre temps est précieux; c'est pourquoi nous avons fabriqué des *Couvercles Hermétiques Fraîcheur* qui se vissent directement sur les tasses Magic Bullet. Vous pouvez maintenant tout préparer, cuisiner et conserver dans le même récipient! Pas de plats superflus à nettoyer, pas d'emballage plastique, de containers en aluminium ou en plastique... Vissez simplement un couvercle fraîcheur et mettez vos restes au réfrigérateur. Vous pouvez même les apporter au travail ou à l'école, il vous suffit juste de mettre la tasse dans votre sac et le tour est joué ! Puis une fois au travail, vous pouvez réchauffer les restes au micro-ondes – tout cela dans la même tasse !



## Nettoyer le Magic Bullet

Tout le monde déteste nettoyer, et c'est une raison de plus pour apprécier le Magic Bullet. Vous pouvez préparer et cuisiner des spaghettis frais à la sauce viande, faits maison (voir recette page 67) à partir de rien en n'utilisant qu'une seule grande tasse Magic Bullet ! Imaginez les délicieuses sauces pour les pâtes brûlantes, les sauces piquantes, les soupes fraîches et plus encore, tout cela sans planche à couper, sans casseroles ni poêles, juste une tasse et une lame à mettre dans le lave-vaisselle. Quoi de plus facile ?



Débranchez toujours le Magic Bullet quand vous le montez ou que vous le nettoyez.

## Nettoyer les accessoires Magic Bullet

C'est si facile... Placez simplement n'importe laquelle des pièces (sauf le Socle) dans le haut de votre lave-vaisselle, ou lavez-les à la main avec de l'eau chaude savonneuse puis rincez.



Assurez-vous toujours que les joints sont toujours à l'intérieur après le lavage. La chaleur de certains lave-vaisselles peuvent les rendre lâches et les faire glisser.



**La saleté tenace.** Quand vous laissez les ingrédients sécher dans le Magic Bullet, ou quand vous avez fait fondre du fromage dans les tasses, rendez-vous la vie plus facile en remplissant la tasse avec de l'eau savonneuse et en la passant au micro-ondes pendant une minute. Cela permettra de ramollir les ingrédients collés et en frottant à peine, tout sera parti.

## Nettoyer le socle Magic Bullet

**La majorité du Socle** ne se salit pas vraiment, mais si vous ne vissez pas bien la lame, il peut y avoir des fuites de liquide au niveau du socle et des boutons. Voici comment nettoyer cela.

**Avant de commencer...** le plus important est de DÉBRANCHER le **Socle** !

**Ensuite...** Utilisez un chiffon mouillé pour essuyer l'intérieur et l'extérieur du **Socle**.

**Quelquefois le socle est tellement sale...** que les petits ailerons blancs qui activent le Magic Bullet deviennent poisseux. La conséquence de cela peut être que le moteur continuera à tourner même après que vous ayez relâché la tasse. Si cela se produit, commencez par DÉBRANCHER le **Socle**.

**Puis ...** Vérifiez que vous avez DÉBRANCHÉ le **Socle**, et utilisez une chiffon mouillé pour ramollir la saleté qui se trouve autour des activateurs de l'appareil quand vous nettoyez les boutons et que vous les essayez jusqu'à ce qu'ils bougent normalement à nouveau.



**NE PLONGEZ JAMAIS LE SOCLE DANS L'EAU ET NE LE PASSEZ PAS AU LAVE-VAISSELLE**



**Ne mettez jamais vos mains ou vos ustensiles près de la lame et ne les utilisez jamais pour appuyer sur les boutons pendant que le Socle est en marche.**

## Mixeur Magic Bullet

Quand il vous faut faire des grosses quantités de préparation de type pancakes, milkshakes, ou boissons glacées, le Mixeur Magic Bullet a toute la puissance et la même capacité que les plus gros mixeurs coûteux sans tenir toute la place sur le comptoir de votre cuisine. Le **Couvercle du Mixeur** a deux becs-verseurs, un pour filtrer et un pour verser, ainsi qu'un dessus amovible, pour que vous puissiez ajouter des ingrédients à mesure que vous mélangez. De plus, tout peut être passé au lave-vaisselle (en haut seulement), le nettoyage est donc facile et rapide.

### Monter le mixeur Magic Bullet



**Simplement...** Vissez la **Lame Croisée** sur le bas de la cruche du mixeur.

**Puis...** Placez le mixeur sur le socle Magic Bullet.

### Utilisez le mixeur Magic Bullet

Le **Mixeur Magic Bullet** fonctionne comme les autres mixeurs, sans la confusion entre tous les boutons.

**Simplement...** Une fois qu'il est monté, placez le **Mixeur sur le Socle**.

**Puis...** Poussez vers le bas du **Mixeur** et tournez dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que les crans s'alignent sous le rebord du **Socle** (mode **Verrouillé**).

**Et...** Recouvrez avec le **Couvercle du Mixeur** et mélangez.



**N'opérez jamais le Magic Bullet pendant plus d'une minute**, car cela peut causer des dommages permanents au moteur. Si le moteur s'arrête de fonctionner, débranchez le Socle et laissez-le refroidir pendant plusieurs heures avant de tenter d'utiliser votre appareil à nouveau. Votre Magic Bullet a un thermostat interne qui éteint l'appareil automatiquement quand il surchauffe. Si vous laissez le thermostat refroidir cela devrait lui permettre de se remettre à zéro.

## Appareil à jus Magic Bullet

Vous pouvez maintenant faire des jus de fruits frais tous les jours de la semaine à la maison, en évitant tout le sucre ajouté qu'on trouve dans la plupart des jus de fruits en vente dans le commerce, en évitant également le désordre et les débris qu'impliquent en général les appareils à jus. Avec l'Appareil à jus Magic Bullet, vous pouvez faire en un clin d'œil des jus d'orange ou d'ananas frais, délicieux, nutritifs et des cocktails d'énergie instantanés.

### Monter l'appareil à jus Magic Bullet

**Premièrement...** Vissez la **Lame Croisée** sur le bas du **Mixeur**.

**Puis...** Insérez l' **Extracteur au milieu du Mixeur** en vous assurant que les trois encoches soient bien alignées avec les trois taquets à l'intérieur du **Mixeur**.

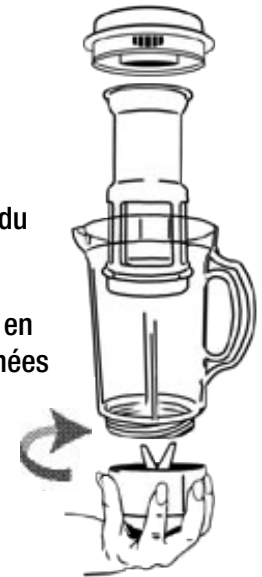
**Ensuite...** Placez le couvercle sur le **Mixeur** et alignez soit le bec filtreur soit le bec verseur avec l'embout. Assurez-vous que le couvercle est verrouillé, car cela tient l' **Extracteur** en place.

**Puis...** Placez le **Mixeur** sur le socle du Magic Bullet.

### Utiliser l'appareil à jus Magic Bullet

**Avant de commencer...** Sélectionner les ingrédients pour votre jus, assurez-vous qu'ils soient à la bonne taille pour être mis dans l' **Extracteur** et placez-les à côté de votre **Appareil à jus Magic Bullet**.

**Quand vous êtes prêt à commencer à faire votre jus...** Enlevez la partie amovible du couvercle du **Mixeur**,



## Appareil à jus Magic Bullet

placez le tout sur le **Socle**, pressez vers le bas et tournez le **Mixeur** dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'il se mette en mode Verrouillé automatiquement. Pour éviter de coincer les lames, ce qui peut causer beaucoup de dommages au moteur, assurez-vous que le moteur est en marche AVANT d'ajouter les ingrédients dans l'appareil à jus.

**Puis...** Placez les ingrédients par la partie amovible du couvercle, à travers le milieu de l'**Extracteur**.

**Poussez les ingrédients ...** vers le bas en direction de la lame à l'aide de la **Ventouse**. Le jus s'accumulera dans la cruche autour de l'**Extracteur**.

**Puis...** versez le jus dans un verre avec l' **Appareil à jus** assemblé tel qu'il est, sans enlever ni toucher l'**Extracteur**. Remarquez que le jus se trouve à l'extérieur de l'**Extracteur** et la pulpe à l'intérieur ? Vous devez faire attention à ce que le jus soit séparé de la pulpe. Versez le jus en faisant attention.



**Si la lame s'arrête en mode Verrouillé, débranchez le Magic Bullet immédiatement.** Quelquefois, surtout quand le moteur est à pleine vitesse, un ingrédient dur comme les morceaux de carottes peut se retrouver coincé dans la lame. Si la lame s'arrête, DÉBRANCHEZ LE MAGIC BULLET IMMÉDIATEMENT et nettoyez la lame avant de continuer. Utiliser la machine quand les lames sont obstruées peut casser le moteur.



N'utilisez jamais le Magic Bullet pendant plus d'une minute; cela peut causer des dommages permanents au moteur. Si après 60 secondes vous voulez plus de jus, arrêtez simplement pendant quelques secondes, puis reprenez l'utilisation pendant une minute. Si vous surchauffez le moteur et qu'il arrête, débranchez le **Socle** et laissez-le reposer pendant quelques heures avant de tenter de l'utiliser à nouveau.

## Recettes prêtes en 10 secondes

Notre équipe Homeland Housewares a eu le plaisir de tester personnellement chaque suggestion de recette qui se trouve dans ce livre de cuisine. Parmi les milliers de délicieuses friandises que vous pouvez préparer avec le Magic Bullet, nous avons choisi nos recettes préférées, « prêtes en 10 secondes ». Nous avons ajouté nos propres notes, suggestions pour servir, et nos conseils pour que vous profitiez au maximum de chaque recette.

Tout l'intérêt du Magic Bullet est de créer des plats délicieux, des boissons et des en-cas en 10 secondes ou moins, pratiquement sans nettoyage. Au cours de la création et de la sélection des recettes, nous avons découvert certains ingrédients qui rendent les recettes prêtes en 10 secondes plus faciles, plus rapides et plus propres. Les voici :

### **Les oignons à mariner**

Les oignons à mariner sont de petits oignons qui sont pleins de saveur et font environ 2,5 cm de diamètre. Vous pouvez les trouver dans la plupart des magasins. Ils sont parfaits pour le Magic Bullet car vous pouvez les utiliser entiers, pas de planche à couper, pas de couteau... Mettez-les dans la tasse Magic Bullet et vous pouvez y aller. Un oignon à mariner (ils varient en taille) est l'équivalent d'environ 1/4 tasse d'oignon.

### **Ail pré-pelé en bocaux**

Un petit génie a décidé de pré-peler de l'ail et de le mettre en bocaux. Vous pouvez trouver cela au rayon légumes de la plupart des grands magasins. Quand vous avez besoin d'une gousse ou deux d'ail, il vous suffit d'ouvrir un bocal et de verser l'ail dans la tasse. Toute la saveur sans l'effort... Quoi de plus facile ?

### **Tomates Cerises**

Les tomates cerises ont non seulement la taille parfaite des tasses du Magic Bullet, mais elles ont aussi une saveur excellente. Nos recettes sont basées sur des tomates cerises qui font environ 2,5cm de diamètre. Il faut en moyenne environ 4-6 tomates cerises pour faire 1/4 tasse de tomate.



## **Petites carottes**

Couper et peler les carottes est un gros effort. Nous recommandons vivement d'utiliser les petites carottes pré-pelées que l'on trouve au rayon légumes de la plupart des grands magasins. Ces petites carottes sont douces, elles ont du goût et ont la taille parfaite pour les tasses Magic Bullet.

Et souvenez-vous, pour vous rendre les choses encore plus faciles, nous avons créé une série d'icônes pour que, au premier regard, vous puissiez savoir quelque chose de la recette. La signification de ces icônes se trouve en page 8 de ce livre.

Pour votre confort, nous avons aussi créé un index qui établit des catégories de recettes : sans matières grasses, nourriture pour enfants et plus. Vous trouverez l'index en page 91.

Nous voulons que vous testiez les recettes qui se trouvent dans ce livre, car nous avons nous-mêmes dévoré chacune d'entre elles, et nous savons à quel point elles sont délicieuses ! Nous voulons aussi nous assurer que vous compreniez qu'avec le Magic Bullet, les possibilités sont illimitées. Et tout est tellement rapide et facile à faire que c'est l'appareil idéal pour faire des expériences.

N'hésitez pas à ajouter ou à omettre des ingrédients et si vous voulez modifier une recette, ou la changer complètement... Allez-y. Nous vous encourageons à avoir ce type de « courage Magic Bullet ». Allez-y, créez vos propres chef d'œuvres Magic Bullet.

Pourquoi dépenser une fortune dans des sauces médiocres achetées en magasin, quand vous pouvez faire vos propres sauces fêtes appétissantes en moins de 10 secondes, et pour beaucoup moins d'argent. Chacune de ces sauces a été sélectionnée pour sa saveur, sa popularité et sa facilité. Vous pouvez appeler des amis, il est temps de faire une fête Magic Bullet !

## **Salsa sept-secondes**



Pas de fête sans sauce piquante ! Ce mélange délicieux et fort a le goût de la fête. Vos invités en parleront pendant des semaines !

1-2 oignons à mariner ou 1/4 d'oignon taille normale (environ 1/4 de tasse)

1/6 à 1/4 de piment jalapeno

8-10 tomates cerises ou 1 tomate de taille normale (environ 1/2 de tasse)

1-2 gousses d'ail

Quelques branches de coriandre fraîche (en option)

Sel et poivre selon goût

**Premièrement...** Placez les ingrédients, suivant l'ordre dans lequel ils sont cités ci-dessus, dans la **Grande Tasse**. (Il vous faudra peut-être couper un peu les tomates, selon la taille choisie)

**Puis...** Vissez la **Lame Croisée** et placez la tasse sur le **Socle**.

**Ensuite...** Appliquez quelques **pulsions rapides**. La sauce doit contenir des morceaux, faites donc attention à ne pas trop la travailler. Souvenez-vous d'appliquer sur la tasse une petite pression dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour l'empêcher de se verrouiller. (Voir technique par pulsions en page 15).

# Dips

**Répétez cette technique...** Jusqu'à ce que vous obteniez une texture égale mais avec des morceaux.



Quand vous versez votre sauce fraîche dans un bol, vous pourrez remarquer que la puissance du Magic Bullet a produit un peu d'écume en surface. Pas de panique—cette écume est en fait constituée de toutes petites bulles d'air qui disparaissent en quelques minutes. Si cela vous dérange, mettez à plat une feuille d'essuie-tout au-dessus de la sauce et effacez doucement... Plus d'écume. De plus, quand vous fabriquez de la sauce avec un couteau, il vous faut enlever les graines des tomates d'abord. Puisque vous utilisez les tomates entières, vous obtiendrez peut-être plus de jus que ce à quoi vous êtes habitué. Si cela est le cas, vissez simplement le couvercle **Shaker/Cuisson Vapeur** et filtrez le liquide superflu.



Servez votre sauce avec des chips mexicaines, des tranches de pain italien, ou en complément de triangles de quesadilla (voir recette en page 41).



**Plus de morceaux.** Si vous voulez plus de morceaux, après avoir fini les **pulsions**, ajoutez des haricots noirs en boîte (égouttés) et un peu de maïs en boîte – une fête pour vos papilles gustatives !

## Hummus alléluia



Nous adorons le hummus car il est riche et crémeux ! Ce délice grec traditionnel peut être servi comme sauce ou comme plat d'accompagnement.

- 1/4 de tasse de bouillon de poulet ou de légumes.
- 1 boîte de 400 gr de pois chiches égouttés
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- 3 cuillerées à soupe de tahini (crème de sésame)

**Premièrement...** Ajoutez tous les ingrédients dans la **Grande Tasse**  
**Puis...** Vissez la **Lame Croisée** et mélangez jusqu'à onctuosité.  
**Ensuite...** Salez et poivrez selon goût.



Il est conseillé de servir le hummus froid, avec des triangles de pain pita tièdes. La manière traditionnelle de le servir est de le verser dans un bol, de l'arroser d'un peu d'huile d'olive, et de saupoudrer de paprika.

## Hummus sans graisses



Vous pourrez apprécier ce hummus sans limites car vous n'aurez pas besoin de vous soucier de votre ligne !

- Un peu de bouillon de poulet ou de légumes sans graisses
- 1 boîte de 400 gr de pois chiches égouttés
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillerées à soupe de jus de citron
- Un peu de paprika, sel et poivre selon goût.

**Premièrement...** Ajoutez tous les ingrédients sauf le paprika dans la **Grande Tasse**.

**Puis...** Vissez la **Lame Croisée** et mélangez jusqu'à onctuosité.

**Ensuite...** Salez et poivrez selon goût et saupoudrez de paprika.



Il est conseillé de servir le hummus froid, avec des triangles de pain pita tièdes.

## Sauce haricots noirs «avant-d'avoir-dit-ouf»



Pas besoin d'acheter ces vilaines boîtes de sauce de haricots noirs. En quelques secondes vous pouvez faire votre propre sauce, délicieuse, naturelle, vigoureuse.

- 1 boîte de 450 gr de haricots noirs égouttés
- 1/4 d'oignon de taille moyenne (environ 1/4 de tasse)

# Dips

## Sauces pour les fêtes

- 1-2 gousses d'ail
- 1/4 de tasse de poivrons rouges rôtis (en bocaux)
- Un peu de bouillon de poulet ou de légumes sans graisses
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- crème aigre (en option)
- Poivre de Cayenne selon goût (en option)

**Premièrement...**Égouttez la majorité du liquide des haricots.

**Puis...** Mettez les ingrédients, suivant l'ordre dans lequel ils sont listés ci-dessus, dans la **Grande Tasse**.

**Et...** Vissez la **Lame Croisée** et donnez quelques **pulsions rapides** (voir page 15) jusqu'à obtenir la consistance désirée.



C'est une sauce superbe, avec ou sans morceaux. Si vous la voulez avec morceaux, ne donnez pas trop de pulsions.

Après une tape rapide, laissez les ingrédients reposer. Utilisez la technique par frappes (page 17) pour accélérer le processus de repos. Donnez encore quelques pulsions et répétez jusqu'à ce que vous ayez obtenu la sauce de vos rêves !



Cette sauce est bonne chaude ou froide. Si vous la voulez chaude, ajoutez 1/4 de tasse de fromage Cheddar aux ingrédients avant de les mélanger. Si vous n'avez pas de place, mélangez une partie des ingrédients puis ajoutez le fromage. Enlevez la lame, placez le couvercle **Shaker/Cuisson Vapeur** sur la tasse et passez au micro-ondes pendant environ 2-3 minutes (jusqu'à ce que la chaleur soit répartie équitablement). Donnez encore quelques pulsions, puis servez immédiatement. Servie chaude, cette sauce s'accorde à merveille avec des nachos ou des tranches de pain italien croustillant.



**Utilisez vos haricots favoris.** Vous pouvez remplacer les noirs par des pintos ou des haricots blancs, ou ce qui vous plaît.

**Accompagnement haricots noirs.** Ajoutez une tasse de bouillon, puis passez au micro-ondes pour en faire une sauce parfaite pour recouvrir le poulet ou le poisson.

## Sauces pour les fêtes

**Soupe.** Ajoutez une tasse de bouillon, puis passez au micro-ondes pour obtenir une soupe savoureuse et pleine de zeste – une bonne manière d'utiliser des restes. Ajoutez-y quelques crevettes pour en faire un vrai délice.

### Guacamole vitesse



Une petite info sur le guacamole: pendant le Super Bowl en 2002, les fans de football ont consommé 13,2 millions de livres de guacamole. Ne privez pas vos invités ! Avec cette recette simple et délicieuse, donner du guacamole en cadeau à vos invités est chose facile.

- 2 avocats
- 2-3 gousses d'ail
- un zeste de jus de citron ou de citron vert (en option)
- 1 oignon à mariner ou 1/4 d'un oignon de taille normale (environ 1/4 de tasse)
- 4-6 tomates cerises ou 1/2 d'une tomate de taille normale (environ 1/4 de tasse)
- 1-2 branches de coriandre fraîche
- 1/6 d'un piment jalapeño (en option)
- Salez et poivrez selon goût

**Premièrement ...**Extraire la chair des avocats, en enlevant le noyau, et placez le tout dans la **Petite Tasse**

**Ensuite...** Placez les ingrédients qui restent suivant l'ordre dans lequel ils sont listés ci-dessus. (Il vous faudra peut-être couper un peu les tomates, selon la taille que vous choisirez).

**Puis ...** Vissez la **Lame Croisée** et placez la tasse sur le **Socle**.

**Et ...** Donnez 3 ou 4 **pulsions rapides**

# Dips

jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tranchés et mélangés. N'oubliez pas d'appliquer un peu de pression sur la tasse dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour l'empêcher de se mettre en mode **Verrouillé**. (Voir technique **par pulsions** en page 15.) Le guacamole est épais, et il vous faudra donc peut-être utiliser la technique **par frappes** (page 17) pour vous assurer que tout soit bien tranché.



Le guacamole a meilleur goût quand il est servi froid. Servez avec des nachos, recouvrez de guacamole un taco ou une fajita, ou ajoutez-en une noix sur votre juteux burger avant de mordre dedans.



**Tout le monde n'aime pas les tomates et les oignons dans le guacamole** — Vous pouvez les omettre de la recette si vous le souhaitez. Ou si vous aimez les tomates et vous n'en avez pas de fraîches dans la maison, vous pouvez utiliser des tomates en bocal.

Qui a besoin d'un traiteur quand vous pouvez faire les plats vous-mêmes en 10 secondes ou moins ? Des champignons farcis à vous couper le souffle au poulet zeste de citron et aux quesadillas, vos invités penseront que vous êtes un as de la cuisine quand vous leur présenterez n'importe lequel des ces chefs d'œuvre rapides et faciles à faire.

### Champignons soudainement farcis



Qu'est-ce qui rend les champignons farcis si uniques ? Nous n'en sommes pas sûrs, mais ce que nous savons c'est que ceux-ci disparaîtront de l'assiette avant que vous ayez fait un clin d'œil. Faites une faveur à vos invités – faites-en deux fournées. Délicieux !

- 10-12 gros champignons
- 1/4 tasse de fromage Ricotta
- 1/2 tasse d'épinards frais
- 30 gr de fromage Parmesan
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon à mariner ou 1/4 d'un oignon de taille normale (environ 1/4 de tasse)
- Un peu de bouillon de poulet ou de légumes

**Avant de commencer...** Préchauffer le four à 350 degrés.

**Commencez par...** enlever les tiges des champignons, et faites de la place pour la farce dans le chapeau du champignon.

**Ensuite...** Versez tous les ingrédients sauf les champignons dans la **Petite Tasse** et vissez la **Lame Croisée**.

**Appliquez la pression...** jusqu'à ce que la consistance soit légèrement granulée et pas complètement onctueuse.

# Entrées

**Et enfin...** Placez à l'aide d'une cuiller les ingrédients à l'intérieur des champignons et faites cuire sur une feuille de cuisson légèrement huilée pendant 15-20 minutes.



Cette recette remplit environ 10-12 champignons. Si vous voulez en faire plus, utilisez le double d'ingrédients.



**Cette recette est la recette standard de champignons farcis.**

Ne vous limitez pas, ajoutez de la viande de crabe, du bacon en miettes, du homard, tout ce qui vous passe par la tête, et vous obtiendrez de délicieux champignons farcis qui raviront vos invités !

## Nachos nanosecondes



Le "Na-cho" est une entrée typique, tout le monde les apprécie ! C'est le premier plat parfait pour une fête : rapide, facile, peu cher et délicieux. Que demander de plus ?

1 tasse de votre fromage cheddar préféré  
1/4-1/2 d'un piment jalapeño

**Premièrement ...** Versez les ingrédients dans la **Petite Tasse** et ne donnez que quelques pulsions à l'appareil (il faut que les piments gardent leur texture).

**Puis...** Dévissez la lame, et vissez le couvercle **Shaker/Cuisson Vapeur à la place.**

**Passez au micro-ondes...** à haute puissance pendant environ 1 1/2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit complètement fondu.

**Versez...** sur vos chips tortilla. Servez immédiatement.



Vous pouvez ajouter ce que vous voulez sur vos nachos. Le guacamole, la crème, les haricots noirs, les tomates, même restes de poulet sont toujours de francs succès.



**Un nettoyage de la tasse encore plus facile !** Quand il est temps de nettoyer votre Grande Tasse, remplissez-la aux 3/4 avec de l'eau chaude, puis passez au micro-ondes pendant 45 secondes. Cela fera fondre le fromage à nouveau, rendant le nettoyage plus facile.

## Pain à l'ail badaboum



Le pain à l'ail fait maison n'a jamais été aussi facile et aussi délicieux. Le mélange parfait du beurre, du fromage et de l'ail dans chaque bouchée... Un vrai délice pour les papilles gustatives !

1/2 tasse de beurre ou de margarine  
2-3 gousses d'ail  
30 gr de fromage Parmesan  
1 pain français ou italien

**Premièrement...** Ajoutez du beurre ou de la margarine à votre **Petite Tasse** et vissez le couvercle **Shaker/Cuisson Vapeur.**

**Puis...** Passez au micro-ondes pour faire fondre le beurre, ajoutez de l'ail et du fromage, puis vissez la **Lame Croisée.**

**Mélangez jusqu'à ce que...** le pain soit ramolli même au milieu. Coupez le par le milieu dans le sens de la longueur.

**Et enfin...** Faites griller jusqu'à ce que le tout soit bien chaud, coupez en tranches puis servez !

## Quesadilla rapide au poulet



Un déjeuner ou un dîner nourrissant, qui plaira à vos enfants vous intéresse ? Pourquoi pas un plat dont la préparation ne prend que quelques secondes et qui ne salit rien ? Cette recette mexicaine chaude et « pleine de fromage » est parfaite pour les enfants, les soirées sports, les en-cas... n'importe quand, elle est délicieuse !

**Entrées**

## Entrées

- 2/3 tasse de votre fromage cheddar préféré
- 1/2 tasse de poulet cuit
- 4-6 tomates cerises ou 1/2 tomate de taille normale (environ 1/4 de tasse)
- 2 tortillas de farine ou de maïs

**Commencez par...** Ajouter tous les ingrédients sauf les tortillas dans la **Grande Tasse** et vissez la **Lame Croisée**.

**Puis...** Passez vos ingrédients dans l'appareil (voir technique par pulsions en page 15), en faisant attention à ne pas passer en mode **Verrouillé**. Les ingrédients sont épais, il vous faudra donc peut-être utiliser la technique **par frappes** décrite en page 17.

**Répétez le mouvement...** jusqu'à ce que vous ayez obtenu un mélange régulier mais cossu.

**Étalez le mélange...** entre les tortillas faites chauffer au micro-ondes à pleine puissance pendant 1 1/2 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chauffé.



**Utilisez vos restes.** Vous pouvez utiliser tous vos restes de poulet, grillé, cuit au barbecue, rôti, tout aura bon goût.

Vous pouvez aussi remplacer le poulet avec de la viande hachée, de la charcuterie ou tout autre reste de viande.

**Vous pouvez remplacer le poulet par des légumes.** Les quesadillas aux légumes sont tout aussi délicieuses. Ajoutez simplement vos légumes favoris, par exemple la courge, les oignons et les poivrons, et mordez à pleines dents.

## Boissons glacées pour adultes

D'élégants brunchs en fêtes d'étudiants au bord de la piscine, votre Magic Bullet assure. La section qui suit contient toutes les recettes dont vous avez besoin pour impressionner tout le monde, du plus snob des snobs au fêtard le plus accompli.

Vos **Gobelets Fête** Magic Bullet sont des outils taillés pour la fête : non seulement vous pouvez mélanger et servir des boissons dans la même tasse, mais en vissant une des **Bagues Confort Lèvres**, chacun peut reconnaître sa boisson grâce aux différentes couleurs. Pas de pagaille, pas de nettoyage, pas de problèmes. Si vous voulez préparer de larges quantités de cocktails, utilisez simplement le **Mixeur Magic Bullet** et vous serez capables en quelques secondes de servir plusieurs portions de votre préparation favorite.

Et souvenez-vous que vos amis de Homeland Housewares aiment énormément s'amuser, mais en toute sécurité. Buvez en adulte responsable. Demandez au chauffeur de ne pas boire et amusez-vous, mais faites attention !

### Margarita glacée facile



Ce n'est pas un mystère : la margarita glacée est la boisson la plus populaire dans notre pays. Ce cocktail glacé qui coupe la soif a juste assez de mordant pour incarner la perfection en matière de cocktail. Sans hésiter !

- Glace
- 120 gr de mélange margarita
- 60cl de Téquila

- Étape 1 :** Remplir un **Gobelet Fête** ou une **Grande tasse** avec de la glace.
- Étape 2 :** Verser tous les ingrédients.
- Étape 3 :** Mélanger jusqu'à onctuosité.

**Cocktails glacés**

## Boissons glacées pour adultes

### Margarita glacée facile à la fraise



Avec une saveur forte mais sucrée, cette préparation est rafraîchissante et délicieuse. Elle est si divine que vous en voudrez une deuxième.

Glace

120 gr de mélange margarita

60cl de Téquila

3-4 fraises congelées ou fraîches

**Étape 1 :** Remplir un *Gobelet Fête* ou une *Grande tasse* avec de la glace.

**Étape 2 :** Verser tous les ingrédients.

**Étape 3 :** Mélanger jusqu'à onctuosité.

### Margarita glacée facile à la pastèque



Une variante savoureuse et rafraîchissante de la margarita glacée classique, ce mélange est parfait pour les brunchs ou les fêtes au bord de la piscine.

Glace

120 gr de mélange margarita

60cl de Téquila

1 tasse de pastèque sans les graines

**Étape 1 :** Remplir un *Gobelet Fête* ou une *Grande Tasse* avec la pastèque.

**Étape 2 :** Remplir le reste du *Gobelet Fête* ou une *Grande Tasse* avec de la glace.

**Étape 3 :** Verser tous les autres ingrédients.

**Étape 4 :** Mélanger jusqu'à onctuosité.



Vous pouvez faire également une *margarita à la Pêche* en remplaçant la pastèque par une tasse de pêches.



**Pour des margaritas à la pastèque super glacées,** coupez et congelez des cubes de pastèques et utilisez-les comme de la glace....Miam

## Boissons glacées pour adultes



La seule différence entre les margaritas et les daiquiris est l'utilisation de la Téquila ou du Rhum. Remplacez la Téquila par le Rhum dans n'importe quelle recette de margarita et vous aurez un daiquiri aux fruits.

### Margarita glacée classique



Nous savons que vous êtes à l'écoute, vous qui essayez constamment de faire la meilleure margarita possible. Voici un bon point de départ, puis vous pourrez explorer d'autres préparations, car les possibilités sont illimitées.

Glace

45 cl de Téquila

30cl de jus de citron vert frais

15 cl de triple sec (ou de Cointreau)

1 cuillerée à café de sucre (en option)

**Étape 1 :** Remplir un *Gobelet Fête* ou une *Grande Tasse* au 1/3 avec de la glace.

**Étape 2 :** Ajouter tous les autres ingrédients.

**Étape 3 :** Mélanger jusqu'à ce que tout soit fondu et onctueux.

### Daiquiri glacé facile



Amenez un peu de Las Vegas et son hôtel Flamingo dans votre jardin – rien n'est plus réminiscent de las Vegas qu'un daiquiri fraise «style Vegas talons aiguilles».

Glace

120 gr de mélange daiquiri

60 gr de Rhum moyennement fort

Cocktails glacés

## Boissons glacées pour adultes

**Étape 1 :** Remplir un *Gobelet Fête* ou une *Grande Tasse* avec de la glace.

**Étape 2 :** Verser tous les ingrédients.

**Étape 3 :** Mélanger jusqu'à onctuosité.

Pour faire un **Daiquiri Fraise** ajouter une poignée de fraises congelées ou fraîches avant de mélanger.

Pour faire un **Daiquiri Diva** ajouter 30 cl de Rhum à la noix de coco avant de mélanger.

Pour faire un **Purple Haze** ajouter 15cl de Curaçao Bleu avant de mélanger.

Pour faire un **Daiquiri Derby** ajoutez 2 cuillerées à soupe de jus d'orange avant de mélanger.

### Pinacolada glacée



Chaque jour est un jour de vacances sur une île déserte quand vous buvez des pinacoladas. Inventée à Puerto Rico, ce mélange délicieux de noix de coco et d'ananas est devenu célèbre dans les années 1970 quand la chanson "Pina Colada song" est montée dans les charts.

Glace

60 cl de Rhum

Une touche de crème de noix de coco

Une touche de jus d'ananas

**Étape 1 :** Remplir un *Gobelet Fête* ou une *Grande Tasse* avec de la glace.

**Étape 2 :** Verser tous les ingrédients.

**Étape 3 :** Mélanger jusqu'à onctuosité.

Pour faire une **Pinacolada** facile, utilisez le mélange Pinacolada et mélangez avec le Rhum et la glace.

## Boissons glacées pour adultes

### Une balle au-dessus de la tête



Son nom en dit long. Faites attention avec cette boisson et assurez-vous que vous avez un chauffeur qui n'a pas bu !

Glace

30cl de Vodka

30cl de Rhum léger

30cl de Téquila

30cl de de Gin

45 gr de mélange doux amer

90cl de cola

**Étape 1 :** Remplir un *Gobelet Fête* ou une *Grande Tasse* avec de la glace.

**Étape 2 :** Verser tous les ingrédients.

**Étape 3 :** Mélanger jusqu'à onctuosité et servir.

### Boulevard Bellini



Une version glacée et unique du sophistiqué et épatant cocktail Bellini. Un délicieux mélange de saveurs de fruits qui a du goût sans être trop sucré. Un cocktail parfait pour les brunchs et les déjeûners, les fêtes au bord de la piscine, les petit-déjeuners, parfait pour toutes les occasions !

Glace

Pêches congelées

2 petits verres de Champagne

2 petits verres de Schnapps

à la pêche

30cl de soda citron-citron vert

1 cuillerée à café de sucre

Cocktails glacés



## Boissons glacées pour adultes

**Étape 1 :** Remplir la moitié d'un **Gobelet Fête** ou d'une **Grande Tasse** avec de la glace et ajouter des pêches congelées pour remplir.

**Étape 2 :** Verser tous les ingrédients liquides.

**Étape 3 :** Mélanger jusqu'à onctuosité.

### Martini mystique



Les connaisseurs de Martini seront époustoufflés par les éclats de glace de ce chef d'œuvre. Plus encore, le mélange des ingrédients crée un effet spectaculaire et mystique.

60cl de Gin ou de Vodka  
Un doigt de Vermouth sec  
1 glaçon

**Étape 1 :** Ajouter tous les ingrédients dans la grande tasse et activer l'appareil jusqu'à ce qu'il n'y ait presque plus de glace (ou juste quelques éclats).

**Étape 2 :** Verser dans un verre pour Martini.

**Étape 3 :** Garnir avec une olive ou un oignon cocktail.

## Petits-Déjeûners

La plupart des gens sautent le petit-déjeuner, non pas parce-qu'ils n'en ont pas envie mais parce-qu'ils n'ont pas le temps. Enfin, avec le Magic Bullet, vous pouvez créer un petit-déjeuner consistant et satisfaisant sans avoir peur d'être en retard pour le travail, et sans revenir à la maison pour trouver des plats sales dans la cuisine. En quelques secondes vous pouvez mélanger des plats légers aux œufs, des muffins tout chauds, du pain, des pancakes, tout ce que vous voulez. De plus le nettoyage est simple, il suffit d'ouvrir le lave-vaisselle et y glisser quelques récipients. Une bonne manière de commencer la journée.

### Pancakes (crêpes épaisses) en un clin d'œil



Avec le Magic Bullet, faire des crêpes est si rapide et si facile que tout le monde peut faire sa crêpe préférée. Commencez par mélanger la pâte à crêpe, puis ajoutez les ingrédients que vous souhaitez. Vous pouvez en faire de délicieuses à la myrtille, des légères à la pomme-cannelle ou plus cossues aux bananes et aux noix. Tout cela à partir de la même pâte et en quelques secondes... Tout le monde pourra donc apprécier celle qui leur fait envie à ce moment-là.

1 tasse de lait  
1 œuf  
1 tasse de mélange pancake  
(Bisquick ou autre)

**Premièrement...** Ajouter le lait et l'œuf (ou tout autre ingrédient que votre mélange requiert) dans la **Grande Tasse**, puis ajouter le mélange pancake.

**Ensuite...** Donnez quelques pulsions à ces ingrédients jusqu'à ce que la pâte soit bien travaillée. Ne la travaillez pas trop ou les pancakes seront trop durs.

Petit-déjeuner

**Puis...** Verser 1/4 de la tasse sur une poêle à frire huilée et faites cuire à four moyen jusqu'à ce que les bords soient secs, puis tournez et cuisez l'autre côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



Si vous devez nourrir beaucoup de monde, doublez, triplez ou quadruplez la recette et utilisez l'accessoire **Mixeur pour mélanger le tou** — vous pouvez verser la pâte directement dans la poêle !



**Ajoutez une banane, un doigt de compote de pommes ou une poignée de fruits rouges au mélange avant de travailler la pâte... divin !** Faites votre propre sirop aux fruits spectaculaire en ajoutant une poignée de fruits congelés ou frais à la **Petite Tasse** et en mélangeant avec la **Lame Croisée** jusqu'à onctuosité. Si vous voulez le mélange tiède, mettez-le au micro-ondes pendant 30 secondes. Si vous le voulez sucré, ajoutez une cuillerée à café de sucre.

## Pancakes aux myrtilles

**Premièrement...** Jetez une poignée de myrtilles congelées ou fraîches dans la recette de base de la pancake (voir ci-dessus) et donnez quelques pulsions à l'appareil pour mélanger la pâte et les myrtilles.

**Ensuite...** dévissez le haut et ajoutez une autre petite poignée de myrtilles, revissez le couvercle et secouez le tout. (Ne mélangez pas après cela. L'idée est de mélanger les myrtilles avec la pâte déjà parfumée à la myrtille).

**Puis...** Verser 1/4 de la tasse sur une poêle à frire huilée et faites cuire à four moyen jusqu'à ce que les bords soient secs, puis tournez et cuisez l'autre côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

## L'omelette qui se fait presque elle-même



Vous souvenez-vous du temps où faire une omelette demandait des couteaux, des planches à couper, de nombreux bols et beaucoup de choses à trancher ? Ce temps-là est fini. Désormais, sans effort, vous pouvez apprécier ce plat nourrissant au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner. Avec le Magic Bullet vous tranchez les légumes, râpez le

fromage et battez les œufs tout en même temps, et en moins de 10 secondes ! Cette recette commence avec la recette de base de l'omelette, puis propose des variantes d'omelette que vous pouvez choisir. Ne vous limitez pas à ces recettes, faites vos expériences et amusez-vous. Mélangez les ingrédients qui vous plaisent. Puis suivez les instructions, suivez soit «omelette facile» ou «omelette traditionnelle». Bon appétit !

## Ingrédients de base de l'omelette

3 œufs  
un peu de lait (ou de crème ou d'eau)  
Salez et poivrez selon goût

## Types d'omelette populaires

### Jambon et fromage

60 gr de jambon  
30 gr de fromage cheddar ou de fromage Colby Jack

### Hawaïenne

60 gr de jambon  
Ananas  
2 champignons  
1/4 de tasse de tomate fraîche  
30 gr de fromage Monterey Jack

### Végétarienne

champignons  
poivrons  
oignons  
tomate

### Omelette de l'ouest

Jambon en dés  
poivrons  
oignons  
fromage Monterey Jack

Petit-déjeuner

## Omelette facile

Contrairement à l'omelette fourrée classique, cette version facile à faire grâce à la puissance du Magic Bullet intègre complètement les ingrédients dans l'omelette, ce qui fait que chaque bouchée est pleine de saveurs. Quelque soit le type d'omelette qui vous fait envie, vous ferez un festin de roi en un rien de temps, avec presque rien à nettoyer.

**Avant de commencer...** mélangez vos ingrédients dans le Magic Bullet, mettez un peu d'huile ou de beurre dans une poêle à frire et laissez chauffer à four moyen. Cela prend une ou deux minutes seulement, alors ne commencez pas trop tôt.

**Maintenant...** Mettez votre omelette de base et tous ses ingrédients dans la *Petite Tasse* et donnez quelques pulsions (voir technique pulsions en page 15) jusqu'à ce que tous les ingrédients soient tranchés.

**Ensuite...** versez le mélange de l'omelette dans la poêle à frire huilée et déjà chaude.

**Puis...** Baissez la température, couvrez et faites cuire jusqu'à ce que l'omelette soit à point.

**Vous aurez peut être envie...** d'utiliser une spatule pour soulever le coin de l'omelette ou pour ramasser les bouts d'œufs qui s'échappent.

## Omelette traditionnelle

Si vous êtes du genre à aimer les ingrédients au milieu de l'omelette, cette préparation est pour vous. Vous allez manger l'omelette la plus légère que vous ayez jamais goûtée ! Allez-y !

**Avant de commencer...** mélanger vos ingrédients dans Magic Bullet, mettez un peu d'huile ou de beurre dans une poêle à frire et laissez chauffer à four moyen. Cela prend une ou deux minutes seulement, alors ne commencez pas trop tôt.

**Puis...** Ajoutez tous les ingrédients de base dans la *Petite Tasse* et battez jusqu'à ce que tout soit mélangé.

**Et...** Versez le mélange de base dans une poêle à frire huilée et déjà chaude. Faites cuire à feu moyen doux et mettez un couvercle dessus.

**Maintenant...** Donnez quelques pulsions (voir technique pulsions en page 15) et gardez une texture granuleuse.

**Et enfin...** Quand votre omelette a l'air prête, ajoutez la garniture sur le côté de l'omelette et recouvrez avec l'autre moitié. Faites cuire l'omelette pendant encore quelques minutes jusqu'à ce que la garniture soit chaude et servez immédiatement.



**Pour une omelette encore plus facile,** il existe des plats de cuisson spéciaux pour les omelettes qu'on peut passer au micro-ondes. On les trouve dans la plupart des magasins.

Il suffit de verser le mélange dedans et quand il fera «bip», vous pourrez sortir de votre micro-ondes une omelette fraîche, savoureuse et brûlante. C'est si facile !

**Pour une version faible en matières grasses,** utilisez simplement un spray de cuisine sans matières grasses pour graisser la poêle.

**Pour une version avec encore moins de matières grasses,** utilisez seulement les *blancs d'œufs*.

## Œufs brouillés six secondes



Cette recette toute simple est la plus légère et la plus savoureuse recette à base d'œufs. Vous aurez l'impression d'être monté tout droit au paradis. Pas de bols, rien à couper, pas de pagaille !

2 œufs

Un peu de lait, de la crème ou de l'eau

Sel et poivre (en option)

### Ajouts populaires

15 gr de votre fromage favori

une quart de tomate

une tranche d'oignons

30 gr de jambon

2 feuilles de basilic

Tout ce que vous désirez !

**Premièrement...** mélangez les ingrédients dans la *Petite Tasse* et

**Petit-déjeuner**

versez le tout dans une poêle à frire huilée.

**Ensuite...** Mélangez jusqu'à cuisson à point et servez immédiatement.



Cette recette correspond à une seule portion d'œufs brouillés. Multipliez simplement les ingrédients par le nombre de gens que vous devez servir. Utilisez la **Petite Tasse** si vous devez servir plus de portions et si vous devez nourrir une armée, utilisez l'accessoire mixeur pour mélanger le tout.



**Œufs brouillés super faciles.** Pour faire les **Œufs Brouillés les plus Faciles du Monde**, suivez les instructions ci-dessus puis mettez le mélange au micro-ondes pendant 2 ou 3 minutes. Versez le mélange dans un bol ou faites cuire les œufs directement dans la tasse Magic

Bullet ! Pour une consistance parfaite, dès que vous voyez que les œufs deviennent fermes, remuez pendant 20 secondes environ... tout simplement divin et sans désordre. Un petit-déjeuner consistant et sans effort que vos enfants vont adorer.

**La version sans matières grasses.** Pour une version sans matières grasses, utilisez le spray de cuisine sans matières grasses et des **blancs d'œufs** uniquement.

## Muffins millisecondes



Ce mélange pour muffin de base donne environ 6 muffins de taille normale ou 12 mini-muffins. Avec le Magic Bullet vous pouvez faire 3 ou 4 différents types de muffins en moins de temps qu'il ne fait pour chauffer le four... Tout le monde aura son muffin favori !

La base de tout muffin est la recette du mélange pour muffin, le reste n'est qu'ingrédients qu'on ajoute. Nous avons trouvé le moyen le plus facile de créer des multiples variantes de muffins avec une seule fournée : c'est de faire le mélange de base dans la **Grande Tasse**, puis de transférer 1/3 ou 1/2 du mélange dans la **Petite Tasse**, ajouter les ingrédients, donner quelques pulsions à l'appareil puis verser le tout dans les moules à muffins.

### Mélange Muffin de Base

- 1 œuf
- 1/2 tasse de lait
- Une cuillerée à soupe d'huile végétale

1 1/4 tasse de Bisquick (ou autre mélange à pâte)

1/4 tasse de sucre

**Avant de commencer...** préchauffer le four à 350 degrés et graissez une plaque à muffin ou une feuille d'aluminium.

**Puis...** Ajoutez les ingrédients, suivant l'ordre ci-dessus, dans la **Grande Tasse**.

**Et...** Mélangez jusqu'à onctuosité.

**Si les ingrédients...** sont un peu têtus et se mélangent mal, n'hésitez pas à enlever la **Grande Tasse** du socle et de la secouer. Puis remettez-la sur le socle et recommencez à mélanger. —Maintenant vous pouvez passer à la recette que vous avez choisie parmi celles qui se trouvent ci-dessous—



Une bonne manière de savoir si vos pains ou vos muffins sont prêts est de planter un cure-dents au milieu du muffin ou de la miche de pain; si la pâte colle, ce n'est pas prêt.



**Faites une grosse fournée du muffins.** Pour faire encore plus de muffins, doublez ou triplez les ingrédients et utilisez l'accessoire **Mixeur** pour faire le mélange.

## Muffins aux myrtilles



Ces muffins chauds et légers regorgent de saveur myrtille. Comme ceux de Maman, avec une heure de préparation en moins !

1/2 de la **Grande Tasse** de mélange muffin de base (voir page 54)

Une bonne poignée de myrtilles

fraîches

2 cuillerées à soupe de sucre (en option)

Un peu de lait

**Premièrement...** versez la moitié du mélange dans la **Petite Tasse**.

**Puis...** Ajoutez la plupart des

**Petit-déjeuner**

myrtilles et un peu de lait et donnez quelques pulsions jusqu'à obtenir la bonne consistance.

**Puis ...** Versez dans les moules et ajoutez encore quelques myrtilles sur le dessus.

**Ensuite...** Saupoudrez un peu de sucre sur chaque muffin (en option).

**Et...** Faire cuire à 400 degrés pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.



**Pain aux myrtilles.** Pour faire du pain aux myrtilles, doublez ou triplez les ingrédients et utilisez l'accessoire **Mixeur pour mélanger**. Versez les ingrédients dans un plat à pain graissé et faites cuire à 400 degrés pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

## Muffins bananes et noix



Imaginez seulement : un des plats les plus réconfortants d'Amérique, brûlant, fraîchement sorti du four, qui demande seulement une noix de beurre sur le dessus. Simplement divin sans prendre de temps. Régalez-vous !

1/2 de la **Grande Tasse** de mélange muffin de base (voir page 54)

1 banane (plus mûre elle est, mieux c'est)

1/4 tasse de noix sans leur coquille

une pincée de sucre (en option)

un peu de lait

**Premièrement...** Versez 1/2 du mélange muffin de base dans la **Petite Tasse**.

**Puis...** Ajoutez la banane, la majorité des noix et un peu de lait, et donnez quelques pulsions à l'appareil jusqu'à ce que tout soit mélangé tout en gardant sa consistance.

**Ensuite...** Versez dans des moules à muffins et ajoutez quelques gros morceaux de noix sur le dessus.

**Et enfin...** Faites cuire à 400 degrés pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.



**Pain aux bananes et aux noix.** Pour faire du pain aux bananes et aux noix, doublez ou triplez les ingrédients et utilisez l'accessoire **Mixeur** pour mélanger. Versez les ingrédients dans un plat à pain graissé et faites cuire à 400 degrés pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

## Muffins pépites de chocolat



Du chocolat fondu tout chaud, que dire de plus ? Ces muffins fondent dans votre bouche, et se font presque tous seuls. Régalez-vous !

1/2 de la **Grande Tasse** de mélange muffin de base (voir page 54)

1/4 tasse de pépites de chocolat

un peu de lait

**Premièrement...** Versez 1/2 du mélange muffin de base dans la **Petite Tasse**.

**Puis...** Ajoutez la majorité des pépites de chocolat et un peu de lait, et donnez quelques pulsions à l'appareil jusqu'à ce que tout soit mélangé tout en gardant sa consistance.

**Ensuite...** Versez dans des moules à muffins et ajoutez quelques pépites de chocolat sur le dessus.

**Et enfin...** Faites cuire à 400 degrés pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.



## Pain aux pépites de chocolat.

Pour faire du pain aux pépites de chocolat, doublez ou triplez les ingrédients et utilisez l'accessoire **Mixeur** pour mélanger. Versez les ingrédients dans un plat à pain graissé et faites cuire à 400 degrés pendant 15-20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Petit-déjeûner

## Fromage à la crème instantané



Ahh ...le fromage à la crème, une des meilleures choses dans la vie. Un petit-déjeuner fabuleux, facile, un délice pour le brunch ou au déjeuner. Amenez les bagels !

1 tasse de fromage à la crème  
un peu de lait

### Ajouts populaires

Ciboulette  
Tomates sèches  
Aneth  
Oignons rouges  
Échalotes  
Basilic  
Saumon fumé

**Simplement...** Versez le fromage à la crème et vos ingrédients dans la **Grande Tasse** et mélangez jusqu'à onctuosité.



Servez avec des bagels. Vous pouvez aussi servir le fromage à la crème avec du céleri, remplissez simplement le milieu de la branche de céleri avec le fromage et coupez le tout en petits morceaux. Vous pouvez aussi utiliser cette recette comme sauce pour légumes.

## Soupes

Ces soupes délicieuses, naturelles et faites maison sont en fait plus facile à faire que les soupes en boîte ! Elles prennent moins de temps et font moins de désordre. Avec le Magic Bullet vous pouvez mélanger, cuire et manger votre soupe dans la même tasse ! Vous pouvez même visser un des **Couvercles Hermétiques Fraîcheur** et emmener votre soupe crémeuse et nourrissante bureau ou à l'école. Régalez-vous !

## Soupe de brocoli brusque



Délivrée jusqu'à nous par les dieux du brocoli, cette recette vous donne sans aucun effort une soupe de brocoli brûlante, crémeuse, savoureuse. C'est remarquable !

1 tasse de fleur de brocoli  
1 gousse d'ail  
1/2 tasse de bouillon de poulet  
1/3 de tasse de crème (lait ou yaourt sans matières grasses)  
Salez et poivrez selon goût

**Premièrement...** Versez le brocoli, l'ail et le bouillon de poulet dans la **Grande Tasse**.

**Puis...** Vissez le couvercle **Shaker/Cuisson Vapeur** et passez au micro-ondes pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre.

**Ensuite...** Ouvrez la tasse, ajoutez la crème et vissez la **Lame Croisée**.

**Et enfin...** Mélangez jusqu'à ce que vous obteniez la consistance d'une soupe.



Cette recette vous donne 1 bol ou 2 tasses de soupe. Pour en

**Soupes et Sandwichs**

faire plus, multipliez les ingrédients par le nombre de portions.  
Si vous souhaitez faire plus de 2 bols, utilisez l'accessoire **Mixeur** pour mélanger.



**Versión sans matières grasses.** Utilisez du yaourt sans matières grasses ou du lait écrémé au lieu d'utiliser de la crème.

**Versión Végétarienne.** Utilisez du bouillon de légumes au lieu du bouillon de poulet pour obtenir une soupe végétarienne.

**Les enfants vont adorer.** Si vous faites fondre 1/4 d'une tasse de fromage avec le brocoli, il y a de fortes chances que vos enfants la dévorent. Vous aurez peut-être envie de miser sur le fromage plus que sur le brocoli.

## Soupe d'asperges presque instantanée



Vous n'aurez pas de restes avec cette soupe fantastique et nourrissante. A vous couper le souffle.

- 1 tasse de bouts d'asperges (environ 7 ou 10)
- 1 gousses d'ail
- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1/3 tasse de crème (ou lait ou yaourt sans matières grasses)

**Premièrement...** Mettre les asperges, l'ail et le bouillon dans la **Grande Tasse**.

**Puis...** Vissez le couvercle **Shaker/Cuisson Vapeur** et passez au micro-ondes pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce que les asperges soient tendres.

**Ensuite...** Ouvrez la tasse et ajoutez la crème, puis vissez la **Lame Croisée**.

**Et enfin...** Mélangez jusqu'à ce que vous obteniez la consistance d'une soupe.



Cette recette vous donne 1 bol ou 2 tasses de soupe. Pour en faire plus, multipliez les ingrédients par le nombre de portions. Si vous souhaitez faire plus de 2 bols, utilisez l'accessoire **Mixeur** pour mélanger.



**Profitez à fond de vos asperges.** Pour profiter à fond de vos asperges, n'utilisez pas un couteau pour couper le bout : détachez-les avec vos mains, ainsi ils se casseront exactement

là où vous souhaitez.

**Versión sans matières grasses.** Utilisez du yaourt sans matières grasses ou du lait écrémé au lieu d'utiliser de la crème.

**Versión Végétarienne.** Utilisez du bouillon de légumes au lieu du bouillon de poulet pour obtenir une soupe végétarienne.

## Soupe de tomates turbo



Vous voulez entendre vos enfants supplier pour manger des légumes ? Cette savoureuse soupe faite maison deviendra sans aucun doute la soupe préférée de toute la famille.

- 10-12 tomates cerises ou 1 tomate de taille normale (environ une tasse)
- 1 gousses d'ail
- 1/2 tasse de bouillon de poulet
- 1/3 tasse de crème (ou lait ou yaourt sans matières grasses)

**Premièrement...** Mettre les tomates, l'ail et le bouillon dans la **Grande Tasse**.

**Puis...** Vissez le couvercle **Shaker/Cuisson Vapeur** et passez au micro-ondes pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient tendres.

**Ensuite...** Ouvrez la tasse et ajoutez la crème, puis vissez la **Lame Croisée**.

**Et enfin...** Mélangez jusqu'à ce que vous obteniez la consistance d'une soupe.



Cette recette vous donne 1 bol ou 2 tasses de soupe. Pour en faire plus, multipliez les ingrédients par le nombre de portions. Si vous souhaitez faire plus de 2 bols, utilisez l'accessoire **Mixeur** pour mélanger.



**Versión sans matières grasses.** Utilisez du yaourt sans matières grasses ou du lait écrémé au lieu d'utiliser de la crème.

Soupes et Sandwichs

**Version Végétarienne.** Utilisez du bouillon de légumes au lieu du bouillon de poulet pour obtenir une soupe végétarienne.

## Gaspacho sans fatigue



Cette élégante et savoureuse soupe italienne traditionnelle plaît à tout le monde. Absolument parfaite en entrée pour le brunch. Si vous voulez impressionner vos invités, faites un gazpacho et le tour est joué.

- 1/2 poivron rouge
- 1-2 gousses d'ail
- 1 tasse de bouillon de poulet
- un peu de vinaigre de vin rouge
- 1/4 concombre anglais
- Un peu de persil fraîchement coupé

**Premièrement ...** Versez tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans la **Grande Tasse**. et vissez la **Lame Croisée**.

**Puis... Donnez quelques pulsions** (voir cette technique en Page 15) jusqu'à ce que la consistance soit légère mais épaisse.



Cette recette vous donnera 2 grands bols de soupe, ou 4 tasses.



Il est préférable de servir le gazpacho froid. Pour une entrée fabuleusement sophistiquée, placez des crevettes cuites, réfrigérées dans des coupes à cocktail et versez du gazpacho par dessus.



**Version végétarienne.** Utilisez du bouillon de légumes pour obtenir une version végétarienne de ce plat.

**Servir comme sauce.** Vous pouvez aussi le servir comme une sauce avec des chips.

## Sandwichs

Vous en avez marre de manger toujours la même chose à midi ? Vous en avez marre de passer une grande partie de votre salaire dans des déjeûners hors de prix parce-que vous n'avez pas le temps d'amener votre repas ? Avec le Magic Bullet, vous pouvez désormais en quelques secondes faire des sandwichs gourmet faciles à transporter, délicieux et même des sandwichs régime, et cela vous coûte beaucoup moins cher que de manger au restaurant à midi.

## Salade de poulet six-secondes



Nous avons très honnêtement oublié combien la salade de poulet classique pouvait être divinement bonne. Les noix et la pomme font une sauce irrésistible à étaler sur le sandwich.

- 1/4 de pomme sans pépins (environ 1/4 de tasse)
- une tranche d'oignon (environ 1/8 de tasse)
- 1 tasse de poulet cuit (ou restes, voire viande froide)
- 2 cuillerées à soupe de noix
- 1-2 cuillerées à soupe de mayonnaise

**Premièrement...** Versez tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans la **Petite Tasse** et vissez la **Lame Croisée**.

**Puis utilisez...** la technique d'impulsions rapides (page 15) pour trancher et mélanger les ingrédients. Pressez vers le bas de la tasse et relâchez la pression immédiatement, faites une pause et laissez les ingrédients reposer (ou utiliser la technique **par frappes**, voir page 17), puis donnez encore quelques pulsions rapides jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Soupes et Sandwichs



**Souvenez-vous...** Appliquez une petite pression sur la tasse dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour l'empêcher de se verrouiller. (voir les techniques en page 15)

**Ensuite...** Étalez le tout entre deux tranches de pain et régalez-vous.



Même le Magic Bullet ne peut pas défier les lois de la physique, donc si vous surchargez la tasse ou si vos ingrédients sont trop denses pour que ceux du haut atteignent la lame en bas, nous recommandons d'essayer la technique qui consiste à secouer et donner des tapes sur l'appareil (voir pages 16 et 17). Si c'est vraiment trop épais, enlevez la salade qui a déjà été correctement mélangée, mettez-la dans un bol, et continuez à appliquer ces techniques avec les autres ingrédients. Une fois que tout est tranché, vous pouvez tout remettre ensemble et donner une brève pulsion rapide pour bien mélanger le tout.



La salade de poulet est un plat flexible. N'hésitez pas à ajouter d'autres ingrédients. Essayez de saupoudrer un peu de noix de muscade ou de cannelle. Servez sur un toast, ou mettez-la sur une salade de laitue. Avez-vous jamais vu un moyen plus efficace d'utiliser vos restes ? Bon appétit !



**Version sans matières grasses.** Pour un repas plein de zest, utilisez du bouillon de poulet sans matières grasses et de la sauce vinaigrette sans matières grasses, ou un yaourt nature sans matières grasses à la place de la mayonnaise.

**Poivrons et tomates farcis.** Videz l'intérieur de la tomate ou du poivron et remplissez de salade de poulet... Un déjeuner sans pain attrayant et délicieux.

Pour obtenir la **Salade de poulet au curry de Mick**, ne mettez pas de pommes ni de noix mais ajoutez de la poudre de curry à la place.

## Salade d'œufs express



Une salade d'œufs délicieuse et pleine de saveur, sans avoir à trancher ou à couper en dés – c'est merveilleux ! Un déjeuner rapide et qui a du goût pour les parents et les enfants.

- 2 œufs durs
- 1 branche de céleri
- une tranche d'oignon (environ 1/8 de tasse)
- 1-2 cuillerées à soupe de mayonnaise
- une pincée de poudre de moutarde (en option)

**Avant de commencer...** Cassez la branche de céleri en deux et tirez pour enlever autant de fils que possible.

**Puis...** Versez tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans la **Petite Tasse** et vissez la **Lame Croisée**.

**Utilisez la technique de pulsions rapides...** pressez vers le bas de la tasse et relâchez la pression immédiatement, faites une pause et laissez les aliments reposer, puis donnez quelques pulsions rapides à nouveau jusqu'à ce que vous ayez atteint une bonne consistance. **Servez.**



Mettez un peu de piment dans tout cela en ajoutant un petit pickle sucré de condiment, ou un peu de moutarde de Dijon aux ingrédients avant de mélanger. Saupoudrez un peu de paprika sur le dessus et attrapez vite une serviette, car ce sandwich ne restera pas longtemps dans votre assiette !



**Version sans matières grasses.** Utilisez de la moutarde et un peu de bouillon de poulet ou de légumes pour remplacer la mayonnaise et obtenir une version sans matières grasses de la recette.

Soupes et Sandwichs

**Poivrons et tomates farcis.** Videz l'intérieur de la tomate ou du poivron et remplissez de salade d'oeufs... Un déjeuner sans pain attrayant et délicieux.

## Jambon du diable



Ce condiment à étaler sur un sandwich est étonnant de délice et plaira aux adultes comme aux enfants. Il ne pourrait pas être plus rapide ou plus facile à faire. Son goût fumé et son goût de moutarde sont incroyablement délicieux, parfaits pour un plateau de sandwichs.

- 1 1/2 tasse de jambon cuit fumé (ou de dinde fumée sans matières grasses)
- 1/3 tasse de bouillon de poulet
- 1 cuillerée à soupe de moutarde de Dijon
- une tranche d'oignon (environ 1/8 de tasse)

**Premièrement...** Versez tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans la **Petite Tasse** et vissez la **Lame Croisée**.

**Puis...** Utilisez la technique de pulsions rapides (voir page 15) pour couper et mélanger les ingrédients. Pressez vers le bas de la tasse et relâchez la pression immédiatement, faites une pause et laissez les aliments reposer, (ou utilisez la technique **par frappes**, voir page 17), puis donnez quelques pulsions rapides à nouveau jusqu'à ce que vous ayez atteint une bonne consistance. **Servez !**



Servez sur du pain comme en sandwich, ou faites-en une version plus onctueuse encore et servez comme du pâté avec des biscuits salés, des tranches de pain italien ou français croustillants.



**Roulette de Sandwichs.** Le jambon du diable est parfait pour une roulette de sandwichs, étalez simplement le jambon de façon égale, ainsi que du fromage à la crème sur du pain indien (lavash) ou des tortillas, et roulez le tout. Coupez en tranches de 1,5 cm environ et vous obtenez un déjeuner fabuleux. Vous aurez peut-être besoin de cure-dents pour tenir les portions.

## Sauces pour pâtes

Chacune de ces sauces est si facile et si rapide que tout le monde peut avoir la sienne. En moins de temps qu'il faut pour réchauffer un bocal de sauce sur la cuisinière, vous pouvez préparer une sauce Alfredo, une sauce Pesto qui met l'eau à la bouche et une sauce à la viande riche et robuste. Et comme si ce n'était pas assez, le nettoyage est un jeu d'enfants. Vous préparez et vous faites cuire dans le même récipient. Passez-le au lave-vaisselle et voilà. Pas de planches à couper, de casseroles ou de poêles ! Hourrah !

## Sauce spaghetti marinara



Que vous souhaitiez partir de rien, ou créer une sauce à partir de vos restes, cette sauce à la viande est la recette qui vous faut. Chaque morceau a un goût extra.

- 1/4 de tasse de bouillon de poulet
- 10-12 tomates cerises ou 1 tomate de taille normale coupée en quatre (environ une tasse)
- 1 oignon à mariner ou 1/4 d'oignon de taille normale (environ 1/4 de tasse)
- 2 cuillerées à soupe de vin rouge (en option)
- 2 cuillerées à soupe de pâte de tomate
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de basilic
- 1/4 de tasse de viande hachée crue, steak ou viande de dinde (voir la section Notes pour l'utilisation de la viande cuite)
- une pincée d'épices italiennes (en option)
- Sel et poivre selon goût

**Premièrement...** Versez tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans la **Grande Tasse** et vissez la **Lame Croisée**. Utilisez la technique de pulsions rapides pour

# Dîner



couper et mélanger les ingrédients. Pressez vers le bas de la tasse et relâchez la pression immédiatement, faites une pause et laissez les aliments reposer (ou utilisez la technique par frappes, voir page 17), puis donnez quelques pulsions rapides à nouveau jusqu'à ce que vous ayez atteint une bonne consistance.

**Puis...** dévissez la **Lame Croisée** et vissez le couvercle **Shaker/Cuisson Vapeur**.

**Et enfin...** Mettez la tasse au micro-ondes et faites cuire à haute température pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la viande soit cuite. Tous les micro-ondes sont différents, donc commencez à surveiller après 7 minutes ; si vous voyez que le liquide commence à sécher, utilisez un gant de cuisine pour sortir la sauce et la remuer, puis faites cuire encore pendant 30 secondes. (Vous pouvez ajouter un peu d'eau ou de vin).

**Remuez...** et servez sur des pâtes chaudes.



Cuire la viande dans la sauce donne une consistance unique, et le goût est incroyable car toutes les saveurs sont mélangées. Si la consistance vous dérange, passez d'abord la viande au micro-ondes dans la tasse Magic Bullet, puis continuez la recette. Cette recette vous donne deux grandes portions de sauce. Si vous voulez en faire plus, doublez les ingrédients et utilisez l'accessoire mixer.



Ajoutez un peu de fromage Parmesan frais sur votre plat de pâtes fumant ! Il vous suffit de mettre un morceau de fromage dans la **Petite Tasse** et de visser la **Lame Croisée**. Tranchez jusqu'à obtenir de la poudre. Puis vissez le couvercle **Shaker/Cuisson vapeur**, saupoudrez vos pâtes et régalez-vous !



**Utiliser les restes de viande.** Si vous avez des restes de viande cuite... suivez les mêmes instructions en remplaçant la viande hachée crue par vos restes de poulet, de steak, de burger, de saucisse, de porc – peu importe. Vous n'aurez besoin de passer votre sauce au micro-ondes que pendant 6 minutes.

**Faire votre sauce Bolognese.** Si vous voulez de la **Sauce Bolognese**, ajoutez simplement 1/2 tasse de crème épaisse et un peu de vin rouge à la sauce, puis donnez quelques pulsions.

## Sauce Alfredo « c'est déjà prêt »



Qui que soit cet Alfredo, on lui doit cette sauce. Cette sauce traditionnelle italienne riche, crémeuse, existe depuis des centaines d'années pour la bonne et simple raison qu'elle est extraordinaire.

- 1/4 de tasse de crème épaisse
- 2 cuillerées à soupe de beurre
- 1 - 2 gousses d'ail
- 1/2 tasse de fromage Parmesan
- 3 brins de persil frais
- Sel et poivre selon goût

**Premièrement...** Versez tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans la **Grande Tasse** et vissez la **Lame Croisée**.

**Puis ...** Mélangez jusqu'à ce que tout soit crémeux.

**Ensuite...** Dévissez la **Lame Croisée** et vissez le couvercle **Shaker/Cuisson vapeur**.

**Puis faites cuire...** dans le micro-ondes pendant 1-2 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude.

**Ensuite...** Vissez la **Lame Plate** et appliquez vos pulsions sur la sauce 3-4 fois.

**Remuer...** et servez sur vos pâtes brûlantes.



Cette recette vous donne deux grandes portions de sauce. Si vous voulez en faire plus, doublez ou triplez les ingrédients et utilisez la **Grande Tasse**.



Ajoutez un peu de fromage Parmesan frais sur votre plat de pâtes fumant ! Il vous suffit de mettre un morceau de fromage dans la **Petite Tasse** et de visser la **Lame Croisée**. Tranchez jusqu'à obtenir de la poudre. Puis saupoudrez vos pâtes et régalez-vous !

# Dîner



## Presto c'est du pesto



Riche, savoureux et robuste, cette recette de pesto toute simple plaît même aux palais les plus fins.

- 10-12 feuilles de basilic fraîches
- 2 cuillerées à soupe de pignons
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 1 1/2 cuillerées à café de gros sel (en option)
- 1-2 gousses d'ail
- 1 petit morceau de fromage Parmesan

**Premièrement...** Versez tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans la **Grande Tasse**, et vissez la **Lame Croisée**. Appliquez une pulsion sur l'appareil jusqu'à ce que le pesto ait la consistance d'une pâte légèrement granulée.

**Ensuite...** Dévissez la **Lame Croisée** et vissez le couvercle **Shaker/Cuisson vapeur**.

**Puis faites cuire...** dans le micro-ondes pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce que la sauce soit bien chaude.

**Remuer...** et servez sur vos pâtes brûlantes.



Cette recette vous donne deux grandes portions de sauce. Si vous voulez en faire plus, doublez ou triplez les ingrédients et utilisez la **Grande Tasse**. Si vous voulez une sauce moins épaisse, n'hésitez pas à ajouter plus d'huile jusqu'à obtenir la consistance désirée.



Ajoutez un peu de fromage Parmesan frais sur votre plat de pâtes fumant ! Il vous suffit de mettre un morceau de fromage dans la **Petite Tasse** and et de visser la **Lame Croisée**. Tranchez jusqu'à obtenir de la poudre. Puis vissez le couvercle **Shaker/Cuisson vapeur**, saupoudrez votre pesto et régalez-vous !



**Sauce pesto à étaler.** Le pesto est aussi très bien pour étaler. À servir chaud ou à température de la pièce sur une tranche de pain français ou italien.

## Macaroni & fromage super faciles



Mmm, du fromage fondu... devons-nous en dire plus ? Les macaronis et le fromage ne sont pas le plat rapide préféré de tout le monde sans raison. C'est un plat sensationnel. Et avec votre Magic Bullet, c'est sans effort. Vos enfants vont le dévorer !

- 1/4 tasse de fromage cheddar (ou Velveeta)
- un peu de crème épaisse (ou de lait)

**Premièrement...** Versez le fromage et la crème dans la **Petite Tasse**.

**Puis faites cuire...** dans le micro-ondes pendant 1-2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

**Enlevez la tasse du micro-ondes ...** en utilisant un gant de cuisine, vissez la **Lame Plate** et appliquez trois ou quatre pulsions.

**Versez...** sur vos macaronis et servez.



Cette recette vous donne deux grandes portions de sauce. Si vous voulez en faire plus, doublez ou triplez les ingrédients et utilisez la **Grande Tasse**.



**Incorporez des légumes.** Les enfants aiment tellement cette recette que cela vaut le coup d'y mettre des légumes après avoir passé la préparation au micro-ondes mais avant de mélanger le tout. Incorporez une tomate ou du brocoli cuit à la vapeur. Vous serez surpris de ce que vous pourrez faire passer avec cette recette.

# Dîner



Enfin un moyen de faire des desserts sans créer un vrai désordre dans votre cuisine ! Du gâteau au fromage riche et crémeux aux sorbets de fruits sans matières grasses, ces recettes raviront votre palais, votre goût du sucré, et vous serez sorti de votre cuisine en un rien de temps.

## Gâteau au fromage



Ce délicieux gâteau au fromage n'a jamais été aussi facile à faire. En quelques secondes vous pouvez préparer le gâteau au fromage le plus léger et le plus crémeux que votre fourchette n'ait jamais touché !

- 1 paquet de 250gr de fromage à la crème
- 2 oeufs
- 1/2 tasse de sucre
- 1 cuillerée à café de vanille
- 1 croûte de biscuit

**Avant de commencer...** Préchauffez le four à 350 degrés.

**Premièrement ...** Mettez les ingrédients (sauf la croûte) dans la **Grande Tasse** et mélangez jusqu'à onctuosité.

**Ensuite...** Versez les ingrédients sur la croûte de biscuit.

**Et...** Faites cuire au four à 350 degrés pendant 20-25 minutes.



Il est toujours délicieux de recouvrir votre gâteau au fromage de fruits. Pour faire un **Gâteau au fromage aux fraises**, ou un **Gâteau au fromage aux myrtilles**, remplissez la **Petite Tasse** aux 3/4 avec vos fraises ou myrtilles fraîches, ajoutez 1-2 cuillerées à soupe de sucre, et mélangez jusqu'à ce que vous obteniez un sirop consistant. Versez ce sirop sur le gâteau réfrigéré (au moins une heure au réfrigérateur), puis ajoutez une couche de fraises coupées en tranches ou de myrtilles. Réfrigérez pendant quelques heures et servez.



**Une crème de cerises tellement facile.** Laissez simplement refroidir votre gâteau au moins une heure au réfrigérateur, puis ajoutez un boîte de crème de cerises. Délicieux et sans efforts, le **Gâteau au fromage aux cerises** !

## Mousse au chocolat



On se croirait au paradis...après simplement 4 secondes d'effort. Ce fabuleux dessert décadent et riche impressionnera tous ceux qui le goûteront.

- 1/4 tasse de crème épaisse
- 2 cuillerées à soupe de sirop de chocolat

**Premièrement...** Versez les ingrédients dans la **Petite Tasse** et mélangez jusqu'à onctuosité.

**Puis...** Servez.



Cela vous donnera une portion. Pour en faire plus, doublez ou triplez la recette.



En utilisant la **Lame Plate**, râpez quelques pépites de chocolat dans la **Petite Tasse**. Puis vissez le couvercle **Shaker/Cuisson Vapeur** et saupoudrez quelques pépites sur votre mousse. Vous pouvez aussi faire de la crème Chantilly (page 24) et ajouter une noix de crème Chantilly sur votre mousse au chocolat.

## Sorbet aux fruits fabuleusement rapide



En quelques secondes, un dessert rafraîchissant et bon pour la santé ! Vos enfants penseront que c'est de la glace et vous redemanderont jour après jour de faire ce délice naturel et sans sucre.

- 1 tasse de votre fruit congelé favori (nous aimons beaucoup les fruits rouges)
- 2-3 cuillerées à soupe d'eau (ou de jus de fruit ou votre liqueur préférée)

**Premièrement...** Versez les ingrédients dans la **Petite Tasse** et mélangez jusqu'à onctuosité.

**Puis...** Servez.



Pour atteindre la consistance idéale, il faudra peut-être ajouter plus d'eau ou de jus de fruit aux fruits congelés.



Pour un brunch élégant ou un dessert de fête, créer des variantes de saveurs (myrtilles, fraises, mangue) et versez-le sorbet dans des verres à cocktail. Pour un effet visuel impressionnant, mélangez plusieurs saveurs en contrastant les couleurs dans la même coupe.

## Milkshakes six-secondes



- Un peu de lait
- 1 1/2 tasse de glace à la vanille
- sirop au chocolat

**Premièrement...** Versez les ingrédients suivant l'ordre ci-dessus dans la **Grande Tasse** (ou un **Gobelet Fête**) et mélangez jusqu'à onctuosité.

**Puis...** Servez immédiatement.



Si vous aimez boire votre milkshake avec une paille, ajoutez plus de lait pour délayer et mélanger un peu plus. Si vous voulez faire des milkshakes en grande quantité, doublez ou triplez les ingrédients et utilisez le **Mixeur Magic Bullet**.

Pour un **Milkshake Myrtilles** ne mettez pas de chocolat et ajoutez une poignée de myrtilles congelées ou fraîches.

Pour un **Milkshake Fraise** ajoutez une poignée de fraises congelées ou fraîches.

Pour un **Milkshake Monstre Chocolat** utilisez de la glace au chocolat et ajoutez votre mini-barre de chocolat préférée.

Pour le **Milkshake Chocolat Chocolat à la menthe de Mimi** ajoutez 1/4 d'une barre de chocolat et de bonbons à la menthe.

Pour un **Blizzard Bullet** ajoutez des tout petits bonbons au chocolat colorés à la recette standard du milkshake.

Pour un **Pôle Nord** ajoutez de la pâte de menthe à la recette standard du milkshake.

## Nourriture pour bébé

Faites de la nourriture pour bébé à la maison, 100% pure et naturelle, en quelques secondes seulement avec le Magic Bullet. Pour un prix beaucoup plus bas que si vous les achetiez en magasin, vous pouvez savoir exactement quels ingrédients votre bébé mange. Inventez vos mélanges, utilisez des fruits et légumes bio—faites ce que vous voulez. Votre tout-petit devorera vos préparations avec un grand sourire.

### Nourriture pour bébé carotte



1 tasse de petites carottes  
un peu d'eau

**Premièrement...** Mettez les petites carottes et l'eau dans la **Petite Tasse**, vissez le couvercle **Shaker/Cuisson Vapeur** et faites cuire les carottes à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

**Ensuite...** Filtrez la grande partie de l'eau superflue. Plus vous gardez d'eau moins vous aurez de consistance. Pour les tout petits, gardez l'équivalent d'une cuillerée à café d'eau. Pour les plus grands, enlevez la quasi-totalité. Vous pourrez toujours en rajouter ensuite pour délayer un peu.

**Puis...** Vissez la **Lame Croisée** et mélangez jusqu'à ce que vous ayez obtenu une purée onctueuse.

**Et enfin...** Laissez refroidir et servez.

### Nourriture pour bébé poulet et riz



1/2 tasse de poulet cuit  
1/2 tasse de riz cuit  
un peu d'eau ou de bouillon de poulet

**Premièrement...** Mettez les ingrédients dans la **Petite Tasse** et vissez la **Lame Croisée**.

**Puis...** Mélangez jusqu'à onctuosité.

**Et enfin...** Faites chauffer un peu et servez.

### Special restes



Mettez tous vos restes dans la **Petite Tasse** andet mélangez jusqu'à

## Boissons Caféinées

onctuosité. Votre bébé va adorer !

Vous pouvez désormais faire à la maison des boissons au café pour gourmets à un prix beaucoup moins élevé que ce que vous payez en magasin. Pourquoi faire la queue et dépenser votre argent, quand vous pouvez utiliser votre Magic Bullet pour faire des préparation de café chaud savoureuses ainsi que du café glacé à la maison

### Café Mocha



Tout le confort du chocolat chaud avec un petit coup d'espresso, tout cela réuni dans une bonne tasse de café brûlante, rien que pour vous.

Du lait

Du café chaud fraîchement passé

3-4 cuillerées à soupe de sirop de chocolat (ou poudre de cacao)

1-2 cuillerées à café de sucre (en option)

**Commencez...** par moudre vos propres grains de café en utilisant la **Lame Plate** (Voir moudre le café en page 20). Plus fin vous allez le moudre plus fort il sera, donc essayez d'obtenir une consistance épaisse si vous voulez un café moyennement fort et une poudre très fine à l'inverse.

**Ensuite...** Faites un pot de café.

**Maintenant...** Remplissez au 1/4 la **Grande Tasse** avec du lait et mélangez avec la **Lame Croisée** pour faire de l'écume.

**Puis...** Passez le lait au micro-ondes à haute température pendant 35-45 secondes (attention que l'écume ne déborde pas de la tasse ... arrêtez quand vous voyez qu'elle va déborder).

**Ensuite...** Ouvrez la tasse et ajoutez le sirop de chocolat, puis remplissez la **Grande Tasse** jusqu'en haut avec le café et donnez 3 ou 4 pulsions.

**Et enfin...** Versez dans des tasses et servez.





Cette recette vous donne deux portions. Si vous n'en voulez qu'une, réduisez chaque ingrédient de moitié. Pour quatre portions, doublez les ingrédients.



**Crème Chantilly.** Ajoutez un peu de crème Chantilly par dessus. Il vous suffit de verser de la crème épaisse dans la **Petite Tasse**, et de battre avec la **Lame Plate** (Voir Crème Chantilly en page 24).

## Cappuccino



Cette recette classique contient la proportion parfaite de café et de lait. C'est le fin du fin de l'espresso, et quelle délicieuse écume !

- 2 tasses de café remplies de café espresso brûlant (vous pouvez remplacer par du café normal)
- du lait
- 2 pincées de poudre de cacao ou de cannelle (en option)

**Commencez ...** par moulin vos propres grains de café en utilisant la **Lame Plate** (Voir moulin le café en page 20). Plus fin vous allez le moulin plus fort il sera, donc essayez d'obtenir une consistance épaisse si vous voulez un café moyennement fort et une poudre très fine à l'inverse.

**Ensuite ...** Faites un pot de café.

**Maintenant...** Remplissez **Petite Tasse** avec du lait et mélangez avec la **Lame Croisée** pendant 5-10 secondes.

**Puis...** Passez le lait au micro-ondes à haute température pendant 35-45 secondes (attention que l'écume ne déborde pas de la tasse ... arrêtez quand vous voyez qu'elle va déborder).

**Ensuite...** Versez le café dans deux tasses tout en laissant le lait reposer un peu.

**Puis...** Versez le lait chauffé à la vapeur dans le café et ajoutez quelques noix d'écume sur le dessus.

**Si vous voulez...** Vous pouvez saupoudrer de poudre de cacao ou de cannelle. Puis, servez.



Cette recette vous donne deux portions. Si vous n'en voulez qu'une, réduisez chaque ingrédient de moitié. Pour quatre portions, doublez les ingrédients.



**Ajoutez un peu de sucre.** N'hésitez pas à ajouter un peu de sucre à votre cappuccino si c'est comme cela que vous l'appréciez.

## Espresso igloo



Restez bien au frais avec cette boisson froide et rafraîchissante. Elle vous donnera de l'énergie et vous fera sourire... Régalez-vous ! Utilisez du café espresso fraîchement passé ou des restes de café.

- glace
- crème Chantilly

**Premièrement...** Remplissez la **Grande Tasse** avec de la glace et ajoutez autant d'espresso que vous voulez.

**Ensuite...** Mélangez avec la **Lame Croisée** jusqu'à onctuosité et servez dans des verres.

**Si vous voulez...** Ajoutez un peu de crème Chantilly dans la **Petite Tasse** et mélangez avec la **Lame Plate** pendant environ 5 secondes (vous entendrez quand ce sera prêt).

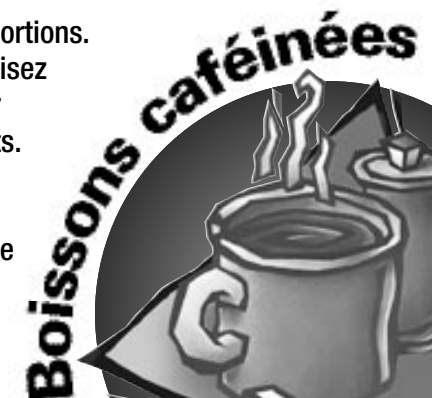
**Puis...** Versez la crème Chantilly sur l'espresso et servez.



Cette recette vous donne deux portions. Si vous n'en voulez qu'une, réduisez chaque ingrédient de moitié. Pour quatre portions, doublez les ingrédients.



**Ajoutez un peu de sucre.** N'hésitez pas à ajouter un peu de sucre à votre Espresso igloo si c'est comme cela que vous l'appréciez.







## Mocha glacé

Une version glacée du café mocha chaud. Parfait pour les beaux jours d'été.

- 2 tasses de café
- 2-3 cuillerées à soupe de sirop de chocolat (ou poudre de chocolat)
- 2 tasses de lait
- 1-2 cuillerées à café de sucre (en option)
- 1 1/2-2 tasses de glace

**Premièrement...** Faites du café (ou utilisez des restes).

**Puis...** Remplissez la **Grande Tasse** avec de la glace. Ajoutez le sirop de chocolat, le lait, le sucre, puis remplissez la tasse avec du café et mélangez avec la **Lame Croisée** jusqu'à onctuosité.

**Et enfin...** Versez votre préparation dans deux tasses de café.

**Si vous voulez...** Ajoutez un peu de crème Chantilly dans la **Petite Tasse** et mélangez avec la **Lame Plate** pendant environ 5 secondes (vous entendrez quand ce sera prêt). Versez la crème Chantilly sur votre préparation et servez.



Cette recette vous donne deux portions. Si vous n'en voulez qu'une, réduisez chaque ingrédient de moitié. Pour quatre portions, doublez les ingrédients.



## Café irlandais

Fait pour aider à endurer les longues journées pluvieuses d'Irlande, cette boisson chaude est le mélange parfait de java et de jus de fruit, un délice pour les papilles gustatives.

- 2 cuillerées à soupe de jus d'orange
- 2 cuillerées à café de jus de citron
- Du café fort chaud
- 1/2 tasse de Crème Chantilly
- 2 petits verres de Whisky irlandais (en option)

**Commencez ...** par mouliner vos propres grains de café en utilisant la **Lame Plate** (Voir mouliner le café en page 20). Plus fin vous allez le mouliner plus fort il sera, donc essayez d'obtenir une consistance épaisse si vous voulez un café moyennement fort et une poudre très fine à l'inverse.

**Puis...** Ajoutez le jus d'orange et le jus de citron dans la **Grande Tasse**, puis remplissez le reste de la tasse avec du café.

**Si vous voulez...** Ajoutez un peu de crème Chantilly dans la **Petite Tasse** et mélangez avec la **Lame Plate** pendant environ 5 secondes (vous entendrez quand ce sera prêt).

**Puis...** Versez la préparation café dans deux tasses, ajoutez du Whisky avec la crème Chantilly.



Cette recette vous donne deux portions. Si vous n'en voulez qu'une, réduisez chaque ingrédient de moitié. Pour quatre portions, doublez les ingrédients.



Le Magic Bullet est parfait pour créer des boissons fruitées glacées, délicieuses, satisfaisantes, qui remplacent un repas. Le point fort est que vous pouvez mélanger vos ingrédients et boire votre boisson fruitée dans la même tasse, que vous pouvez passer au lave-vaisselle... Pas de pagaille ! De plus, la puissance de votre Magic Bullet répartit la saveur dans chaque molécule de votre boisson fruitée, ce qui la rend encore plus savoureuse.

## Boisson fruitée fraise banane



Une boisson fruitée glacée, délicieuse, satisfaisante, parfaite pour n'importe quel moment de la journée.

- 1 poignée de fraises congelées ou fraîches
- 1 banane
- 1 tasse de glace
- un peu de jus d'orange

**Premièrement...** Versez les ingrédients dans la **Grande Tasse** ou un **Gobelet Fête** et vissez la **Lame Croisée**.

**Puis...** **Verrouillez et** mélangez jusqu'à onctuosité.

**Enfin...** Buvez !



Vous pouvez garder le haut des fraises, c'est là que se trouvent les nutriments.

## Boisson fruitée baies mélangées



Cette boisson délicieuse est pleine de saveurs de baies mélangées. Vos enfants vont adorer.

- Une poignée de baies mélangées congelées ou fraîches
- 1 banane
- 1 tasse de glace
- un peu de jus d'orange

**Premièrement...** Versez les ingrédients dans la **Grande Tasse** ou un **Gobelet Fête**.

**Puis...** **Verrouillez et** mélangez jusqu'à onctuosité.

**Enfin...** Servez.

## Boisson fruitée choco-baies protéine substitut-repas



Cette combinaison de la saveur du chocolat et celle de la myrtille est une vraie célébration; comment une boisson aussi saine peut-elle être aussi délicieuse ?

- 1/2 tasse de lait (sans matières grasses pour les plus sains)
- 1 poignée de myrtilles congelées ou fraîches glaçons
- 2 boules à glace de poudre de protéine de chocolat
- 1/2 banane de taille moyenne

**Premièrement...** Remplissez la **Grande Tasse** ou un **Gobelet Fête** de glace

**Ensuite...** Versez le reste des ingrédients dans la **Grande Tasse** ou un **Gobelet Fête**.

**Puis...** **Verrouillez et** mélangez jusqu'à onctuosité.

**Enfin...** Servez.



Cette recette vous donne une portion. Si vous en voulez plus, multipliez chaque ingrédient par le nombre de portions souhaitées et utilisez l'accessoire Mixeur pour mélanger. Cette boisson remplace un repas. N'hésitez pas à ajuster les ingrédients à votre régime spécifique.



Nombreux sont les régimes de 5-6 repas par jour qui incluent des repas et en-cas de protéines maigres ou sucres lents complexes. Ces substituts repas sont un moyen délicieux de perdre du poids !

Boissons fruitées

Il y a quelque chose dans les jus de fruits et légumes qui fait qu'ils sont bons pour votre âme. Avec le Magic Bullet, il est facile de se régaler avec des jus frais tous les jours.

Vous pourrez apprécier nos jus préférés, et faire vos expériences comme cela vous chante. Le mélange de fruits et légumes parfait pour vous existe ! Il vous faut simplement le trouver.

### Jus d'orange frais



Il descend tout droit du paradis, ce jus d'orange 100% pur, il est absolument divin et si facile à faire que vous pourrez en boire un tous les matins.

3 quarts d'oranges bien mûres (pelées)

**Avant de commencer...** Assemblez votre **Appareil à jus** (page 29) et assurez-vous que les ingrédients sont à portée de main et coupés à la bonne taille pour qu'ils puissent entrer par le **Couvercle du Mixeur**.

**Ensuite...** Mettez le Magic Bullet en mode **Verrouillé**.

**Et...** Ajoutez les oranges dans l'**Extracteur** et poussez-les vers le bas dans la ventouse.

**Puis...** Versez le jus dans un verre (laissez le couvercle sur le mixeur pendant que vous versez).

N'utilisez jamais le Magic Bullet pendant plus d'une minute, cela peut endommager le moteur. Si le moteur surchauffe et s'arrête, débranchez le **Socle** et laissez l'appareil reposer pendant quelques heures avant de le ré-utiliser.



### Jus d'ananas frais



Un jus d'ananas frais et robuste, 100% nature. La vie est belle non ?

1/3 d'un ananas frais (vous pouvez garder l'écorce)

**Avant de commencer...** Assemblez votre **Appareil à jus** (page 29) et assurez-vous que les ingrédients sont à portée de main et coupés à la bonne taille pour qu'ils puissent entrer par le **Couvercle du Mixeur**.

**Ensuite...** Mettez le Magic Bullet en mode **Verrouillé**.

**Et...** Ajoutez l'ananas dans l'**Extracteur** et poussez-le vers le bas dans la ventouse.

**Puis...** Versez le jus dans un verre (laissez le couvercle sur le mixeur pendant que vous versez).



**Si la lame s'arrête pendant que l'appareil est en Mode Verrouillé, débranchez le Magic Bullet immédiatement.**

Quelquefois, surtout quand le moteur prend de la vitesse, les ingrédients plus durs comme les morceaux de carotte, peuvent se prendre dans la lame et l'empêcher de tourner. Si la lame s'arrête, DÉBRANCHEZ LE MAGIC BULLET IMMÉDIATEMENT. Secouez l'appareil pour faire bouger les ingrédients et redémarrez l'appareil. S'il ne mélange toujours pas, débranchez, enlevez la tasse et la lame et secouez bien les ingrédients pour débloquer la lame. Si la lame est toujours coincée, dévissez-la et tournez-la manuellement avec le plus grand soin (elle est aiguisée). Une fois que la lame tourne, re-branchez le Magic Bullet et essayez à nouveau. Tout devrait être réglé.



N'utilisez jamais le Magic Bullet pendant plus d'une minute, cela peut endommager le moteur. Si le moteur surchauffe et s'arrête, débranchez le **Socle** et laissez l'appareil reposer pendant quelques heures avant de le ré-utiliser.

JUS



**Cocktail énergétique**

Cette boisson robuste et énergétique est pleine d'anti-oxydants et de saveur. C'est un mélange parfait pour commencer la journée.

- 2-3 morceaux de pastèque (d'environ 15cm)
- 2 morceaux d'ananas (d'environ 15cm)
- 1 betterave
- une poignée d'épinards frais
- 3-4 fleurs de brocoli

**Avant de commencer...** Assurez-vous que les ingrédients sont coupés à la bonne taille pour qu'ils puissent entrer par le **Couvercle du Mixeur**.

**Ensuite...** mettez le Magic Bullet en mode **Veroullé**.

**Et ...** Ajoutez les ingrédients dans l'**Extracteur** dans l'ordre ci-dessus et poussez-le vers le bas en direction de la lame.

**Quand c'est prêt...** Versez le jus dans un verre (laissez le couvercle sur le mixeur pendant que vous versez).

**Et ...** servez avec de la glace.



N'utilisez jamais le Magic Bullet pendant plus d'une minute, cela peut endommager le moteur. Si le moteur surchauffe et s'arrête, débranchez le **Socle** et laissez l'appareil reposer pendant quelques heures avant de le ré-utiliser.

Vous voulez faire la fête avec le Magic Bullet ? Suivez les étapes suivantes et vous serez prêt à offrir à vos invités une superbe soirée, dans le style Magic Bullet.

**La soirée cocktail en 7 minutes**

Et pourquoi pas une petite soirée cocktail sophistiquée pour vous réunir entre vieux amis ? Voici un menu qui est parfait pour une soirée intime à six.

**Pour accueillir les invités :**

**Sauce haricots noirs «avant-d'avoir-dit-ouf»**

**avec triangles de pain pita chauds**

**Hummus alléluia avec triangles de pain pita chauds**

**Cocktails :**

**Martinis Mystiques**

**Boulevard Bellinis**

**Entrées :**

**Champignons soudainement farcis**

**Pain à l'ail avec sauce pesto**

**Café :**

**Café irlandais**

**FAIRE VOS COURSES****Rayon légumes**

- 1 oignon de taille moyenne
- 10 gousses d'ail
- 18-24 gros champignons
- des épinards frais
- 1 paquet de feuilles de basilic frais

## Soirée Cocktail en 7 Minutes

### **Rayon produits congelés**

Pêches congelées

### **Rayon épices/Cuisson/Fruits et légumes en boîte**

Gros sel

Poivre de Cayenne (en option)

Vinaigre balsamique

Poivrons rouges rôtis en bocaux

paprika

tahini (crème de sésame)

huile d'olive

bouillon de poulet ou de légumes

pignons

sucre

olives cocktail

oignons cocktail

1 boîte 400 gr de haricot noirs

1 boîte 400 gr de poids chiches (garbanzo)

### **Rayon boissons**

125 gr de café noir

jus d'orange

jus de citron (ou le jus d'un citron)

Whisky

Vodka ou Gin

Vermouth sec

Champagne

Schnapps à la pêche

Soda citron-citron vert

1 kg de glace

### **Rayon pain**

3 paquets de pain pita

2 grandes baguettes

## Soirée Cocktail en 7 Minutes

### **Rayon produits laitiers**

1/2 tasse de crème fouettée

Fromage Parmesan

Fromage Ricotta

Crème aigre

beurre ou margarine

### **Ingrédients non-alimentaires**

20 -30 serviettes en papier cocktail

20-30 assiettes pour entrées

6 verres pour Martini

6 tasses de café

cure-dents (pour olives Martini)

2 feuilles de cuisson

1 plat à servir pour sauces et pain pita

1 plat à servir pour champignons

1 plat à servir pour le pain et la sauce pesto

## UNE HEURE AVANT LA FÊTE

**Étape 1 :** Faites votre Sauce haricots noirs. Suivez la recette en page 35 puis mettez au frais au réfrigérateur.

**Étape 2 :** Faites votre hummus. Suivez la recette en page 34 puis mettez au frais au réfrigérateur.

**Étape 3 :** Faites deux fournées de champignons farcis. Suivez la recette en page 39, mettez les champignons sur une feuille de cuisson puis mettez au frais au réfrigérateur.

**Étape 4 :** Coupez une baguette en tranches de 80 mm, étalez la préparation à l'ail (page 41) et étalez sur une feuille de cuisson.

**Étape 5 :** Faites une sauce pesto (triplez la recette page 70) mais ne la faites pas encore chauffer, mettez au frais au réfrigérateur.

**Étape 6 :** Assurez-vous que vos plats à servir sont propres et prêts, coupez du pain pita en triangles.

**Étape 7 :** Arrangez les serviettes et assiettes en papier près de l'endroit où vous allez servir.

**Étape 8 :** Allez vous rafraîchir.

# Soirée Cocktail en 7 Minutes

# INDEX

## 10 MINUTES AVANT LA FÊTE

**Étape 1 :** Placez la Vodka ou le Gin, le Vermouth, les olives, le Champagne,

Le Schnapps à la pêche, les pêches congelées, le soda citron-citron vert et un bol de glace à côté de votre Magic Bullet.

**Étape 2 :** Versez le hummus et la sauce haricots noirs sur des plats à servir, placez les triangles de pain pita et mettez le plat près de l'endroit où vous allez servir, près des serviettes et des assiettes.

**Étape 3 :** Allez vous reposer et attendez vos invités.

## LA FÊTE COMMENCE

**Étape 1 :** Alors que les invités arrivent, offrez-leur un Martini (page 48) ou un Bellini (page 47) et montrez-leur où se trouvent les sauces.

**Étape 2 :** Montrez votre Magic Bullet. Laissez vos amis essayer le Magic Bullet.

**Étape 3 :** Amusez-vous.

## 30 MINUTES APRÈS LE DÉBUT

**Étape 1 :** Préchauffez le four à 350 degrés.

## 45 MINUTES APRÈS LE DÉBUT

**Étape 1 :** Placez les champignons farcis et les tranches de pain dans le four. Quand ils sont prêts, réchauffez la sauce pesto. Puis servez vos champignons farcis et votre pain avec sauce pesto.

## UNE HEURE 1/2 À 2 HEURES APRÈS LE DÉBUT

**Étape 1 :** Faites du café et demandez à vos invités s'ils veulent un café irlandais (le Whisky est en option).

**Étape 2 :** Suivez la recette page 81 et servez.

## Plats Non Gras

### Sauce

Sauce sept secondes .....	33
Hummus sans graisses .....	35
Sauce haricots noirs « avant-d'avoir-dit-ouf » .....	35

### Petit-déjeuner

Omelette blancs d'œufs qui se fait presque elle-même .....	50
Blancs d'œufs brouillés six secondes .....	54
Les œufs brouillés les plus faciles au monde .....	54

### Soupes et Sandwichs

Soupe Brocoli brusque .....	59
Soupe d'asperges presque instantanée .....	60
Soupe tomate turbo .....	61
Gazpacho sans fatigue .....	36
Salade de poulet six secondes .....	63
Salade de poulet au curry de Mick .....	64
Salad d'œufs express .....	65
Jambon du diable .....	66

### Desserts

Sorbet aux fruits fabuleusement rapide .....	74
--	----

### Boissons fruitées

Boisson fruitée banane fraises .....	82
Boisson fruitée baies mélangées .....	82
Boisson fruitée choco-baies protéine .....	83

### Jus

Jus d'orange frais .....	84
Jus d'ananas frais .....	85
Cocktail d'énergie .....	86

## Plats végétariens

### Sauces

Salsa sept secondes .....	33
Hummus alléluia .....	34
Hummus sans graisses.....	35
Sauce haricots noirs «avant-d'avoir-dit-ouf» .....	35
Guacamole vitesse .....	37

### Entrées

Champignons soudainement farcis.....	39
Nachos nanosecondes .....	40
Quesadilla aux légumes .....	42

### Petit-déjeuner

Pancakes (crêpes épaisses) en un clin d'oeil.....	49
Omelette qui se fait presque toute seule .....	50
Œufs brouillés six secondes .....	53
Muffins millisecondes .....	54
Muffins myrtilles .....	55
Muffins banane noix .....	56
Muffins pépites de chocolat .....	56
Pain de myrtilles .....	56
Pain aux banane noix.....	57
Pain aux pépites de chocolat.....	57
Fromage à la crème instantané .....	58

### Soupes et Sandwichs

Soupe brocoli brusque .....	59
Soupe d'asperges presque instantanée.....	60
Soupe tomate turbo .....	61
Gazpacho sans fatigue .....	62
Salad d'œufs express.....	65

## Dîner

Sauce Alfredo c'est déjà prêt.....	69
Presto c'est pesto .....	70
Macaroni et fromage super faciles .....	71

## Desserts

Gâteau au fromage.....	72
Gâteau au fromage aux fraises.....	72
Gâteau au fromage aux myrtilles.....	72
Gâteau au fromage aux cerises facile .....	72
Mousse au chocolat .....	73
Sorbet aux fruits fabuleusement rapide .....	74
Milkshake six secondes .....	74

## Nourriture pour bébé

Carottes .....	76
Poulet et riz .....	76
Special restes.....	76

## Boissons caféinées

Café Mocha .....	77
Cappuccino.....	78
Espresso igloo .....	79
Mocha glacé.....	80
Café irlandais .....	81

## Boissons fruitées

Boisson fruitée banane fraises .....	82
Boisson fruitée baies mélangées.....	82
Boisson fruitée choco-baies protéine .....	83

## Jus

Jus d'orange frais .....	84
Jus d'ananas frais.....	85
Cocktail d'énergie .....	86

## Plats pour les enfants

### Sauces

Salsa sept seconde .....	33
Hummus alléluia .....	34
Sauce haricots noirs «avant-d'avoir-dit-ouf» .....	35

### Entrées

Nachos nanosecondes .....	40
Quesadilla rapide au poulet .....	41

### Petit-déjeuner

Pancakes (crêpes épaisses) en un clin d'œil.....	49
Œufs brouillés six secondes .....	53
Muffins millisecondes .....	54
Muffins myrtilles .....	55
Muffins banane noix .....	56
Muffins pépites de chocolat .....	56
Pain de myrtilles .....	56
Pain aux banane noix.....	57
Pain aux pépites de chocolat.....	57

### Soupes et Sandwichs

Soupe tomate turbo .....	61
Salade de poulet six secondes .....	63
Salad d'œufs express.....	65
Jambon du diable.....	66

### Dîner

Sauce spaghetti marinara .....	67
Sauce Alfredo «c'est déjà prêt» .....	69
Macaroni et fromage super faciles .....	71

## Nourriture pour bébé

Carottes .....	76
Poulet et riz .....	76
Special restes .....	76

## Desserts

Gâteau au fromage.....	72
Gâteau au fromage aux fraises.....	72
Gâteau au fromage aux myrtilles.....	72
Gâteau au fromage aux cerises facile .....	72
Mousse au chocolat .....	73
Sorbet aux fruits fabuleusement rapide .....	74
Milkshake six secondes .....	74

## Boissons fruitées

Boisson fruitée banane fraises .....	82
Boisson fruitée baies mélangées.....	82
Boisson fruitée choco-baies protéine .....	83

## Jus

Jus d'orange frais .....	84
Jus d'ananas frais.....	85



***Recettes préférées :***

***Recettes préférées :***

***Recettes préférées :***

***Recettes préférées :***