

ZEN&PUR

[www.zenetpur.com](http://www.zenetpur.com)

# VITALJUICER 01

**EXTRACTEUR DE JUS A ROTATION LENTE**

**MANUEL D'INSTRUCTION**



AC220-240V ~50Hz 150W

**USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT**

**LIRE ATTENTIVEMENT LE MANUEL D'UTILISATION AVANT DE L'UTILISER**

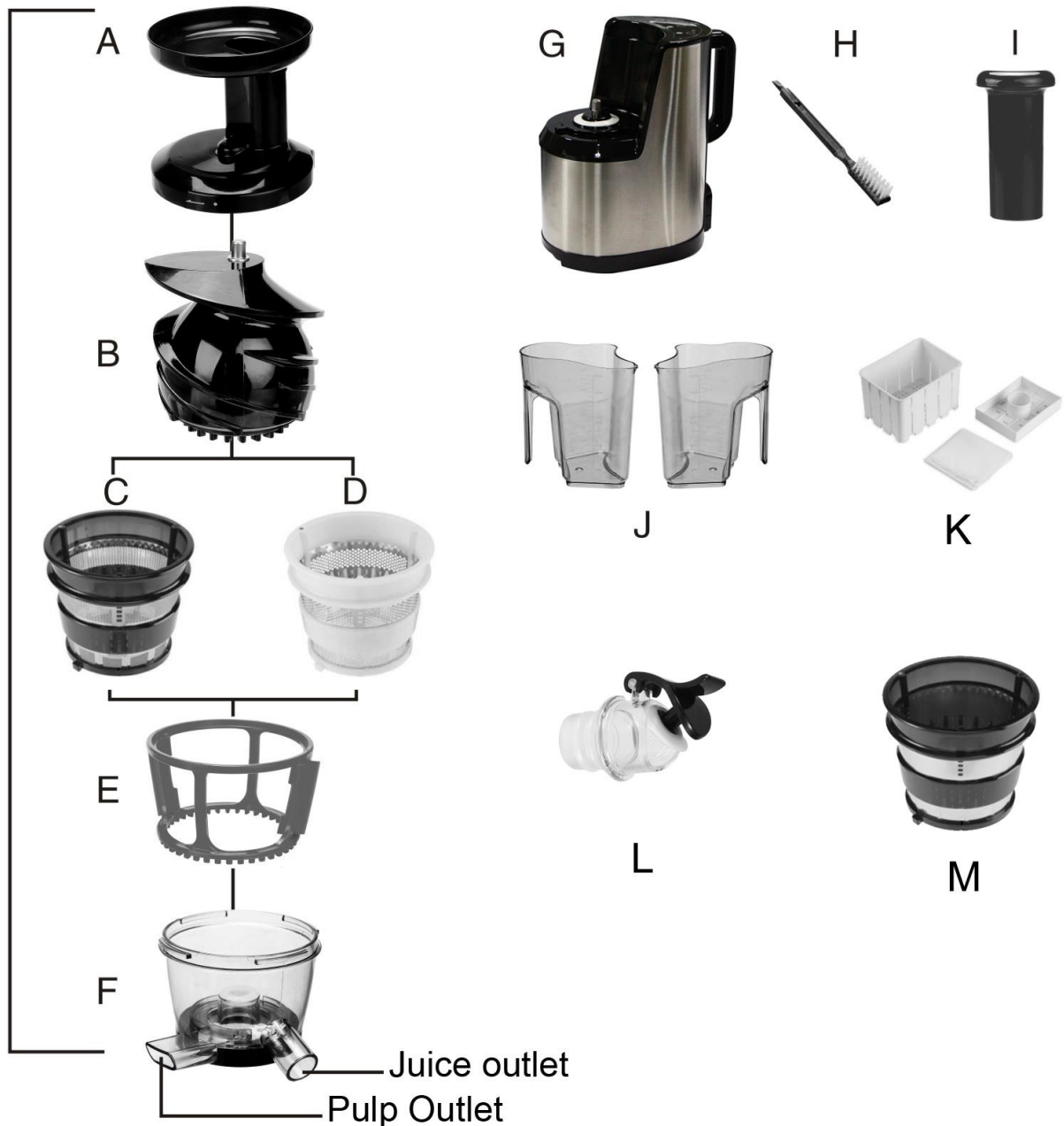
## **INSTRUCTIONS DE SECURITE**

**Lorsque vous utilisez des appareils électriques, des précautions de sécurité de base doivent toujours être observées, y compris ce qui suit:**

1. Lire toutes les instructions avant utilisation de l'appareil.
2. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne pas mettre le corps principal (moteur) dans l'eau ou tout autre liquide.
3. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
4. Ne pas utiliser un appareil dont le cordon ou la fiche est endommagée ou après un dysfonctionnement de l'appareil, ou s'il a été endommagé de quelque façon. Retourner l'appareil au centre de service agréé le plus proche pour examen, réparation ou réglage électrique ou mécanique.
5. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou un technicien qualifié afin d'éviter tout danger.
6. Débranchez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé, avant de monter ou de retirer des pièces et avant le nettoyage.
7. Éviter le contact avec les parties mobiles ou en rotation.
8. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés ou non vendus par le fabricant afin d'éviter de provoquer incendie, choc électrique ou blessure.
9. Toujours s'assurer que le commutateur de l'extracteur est sur la position d'arrêt et que le moteur est complètement arrêté avant de démonter.
10. Ne pas utiliser vos doigts ou un corps étranger dans l'extracteur de jus alors qu'il est en fonctionnement. Si la nourriture est bloquée dans l'entrée, utiliser le piston pour pousser vers le bas, ou utilisez le bouton de marche arrière. Si ce n'est pas possible, éteindre et débrancher l'extracteur de jus pour le démonter et enlever la nourriture.
11. Ne pas utiliser à l'extérieur.
12. Ne pas utiliser l'appareil pour d'autres usages que ceux pour lesquels il est fait.
13. L'appareil ne doit être soulevé qu'avec la poignée.
14. Ne pas mettre les différentes pièces dans le lave-vaisselle.
15. Ne pas utiliser l'appareil pendant plus de 15 minutes en continu afin de ne pas surchauffer le moteur; l'utiliser à nouveau seulement quand l'appareil est froid.
16. Ne pas utiliser l'appareil pour des matériaux durs, y compris glace, fruits congelés et grosses graines. Cet appareil est conçu pour extraire les jus des fruits, légumes, feuilles et herbes.
17. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) ayant le manque d'expérience et de connaissances de ce manuel, à moins qu'elles ne soient surveillées par une personne responsable de leur sécurité.
- 18. Éteignez l'appareil et débrancher le secteur avant de changer les accessoires ou les pièces individuelles.**

## PIECES ET ACCESSOIRES :

### A. LISTE DU CONTENU



### Accessoires :

- |                        |  |                           |                               |
|------------------------|--|---------------------------|-------------------------------|
| A. Couvercle           | B. Vis sans fin                        | C. Tamis fin              | D. Tamis grossier (en option) |
| E. Palette de rotation | F. Cuvette                             | G. Base                   | H. Brosse de nettoyage        |
| I. Poussoir            | J. Collecteur (x2)                     | K. Boite tofu (en option) |                               |
| L. Bouchon (en option) | M. Tamis d'homogénéisation (en option) |                           |                               |

**Note: Les ustensiles en option peuvent être achetés séparément.**

Attention: Ne pas utiliser / allumer la machine avant d'entrer les fruits et légumes à jus.

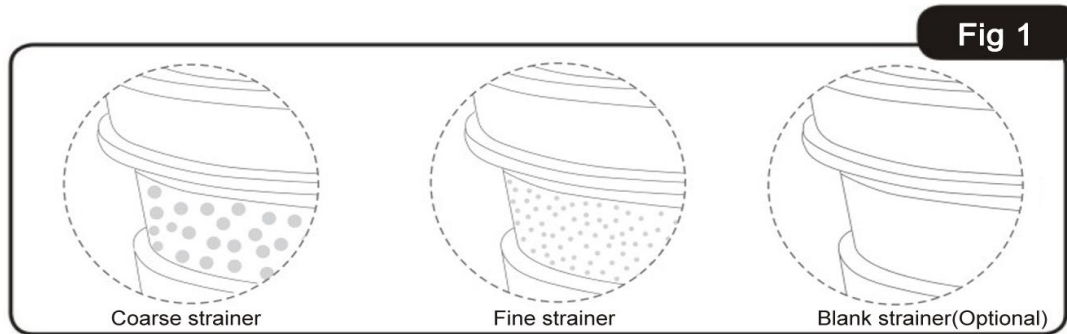
## INSTRUCTION D'ASSEMBLAGE :

### A. Comment choisir le tamis (voir Fig 1):

**Tamis grossier** (Matière nylon) est utilisé pour la fabrication de jus de fruits doux (fraise, kiwi et tomate etc) ou matériaux collants (bananes). Le résultat final lors de l'utilisation de ce tamis contient plus de fibres.

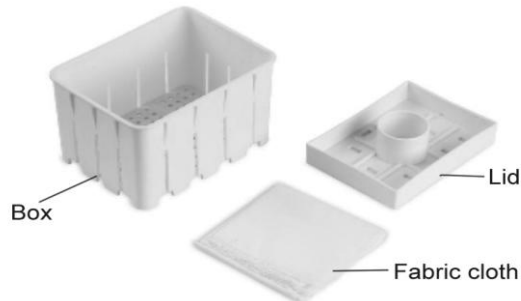
**Tamis fin** (Matériaux GE ULTEM) est utilisé pour extraire le jus des fruits durs et les légumes avec des fibres, comme les pommes, les carottes, les poires, etc... Le jus sera contiendra moins de fibres.

**Tamis d'homogénéisation** est utilisé pour le broyage de produit alimentaire sec et dur (grains de café, amandes, etc). Il peut aussi être capable de faire de la crème glacée aux fruits congelés

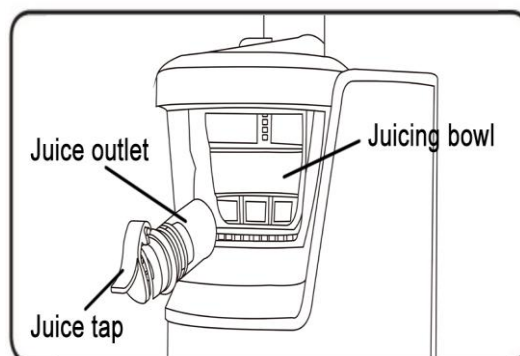


### B. Information supplémentaires :

**Boîte de tofu** (en option) : Inclus boîte rectangulaire, chiffon en tissu et le couvercle, il est utilisé pour faire du tofu frais à la maison. Tout d'abord, le tissu posé de tissu à l'intérieur de la boîte rectangulaire, puis on verse le mélange de tofu sur la toile de tissu après avoir été généré par l'extracteur.



**Bouchon** (en option) : Il peut être fixé sur la sortie du jus, il suffit de fermer le bouchon pendant la rotation jusqu'à ce que le bol de jus est environ à moitié plein. Ensuite, ouvrez le bouchon pour permettre au jus de s'écouler dans le pichet / cruche. Le bouchon peut aussi avoir de l'effet sur la réduction de la mousse et de l'écume



### C. Instruction d'assemblage :

**Important:** Avant Montage de l'extracteur de jus s'il vous plaît vérifier ce point: sur la cuvette à jus il y a un bouchon en caoutchouc. Une fois en place le bouchon en caoutchouc assure la que le jus ne sort par la sortie des fibres. Avant d'utiliser l'appareil toujours veiller à ce que le bouchon de caoutchouc est bien en place (voir la figure 2)



Fig 2

1. Assemblez la cuvette sur la base (voir la figure 3), Assurez-vous que la cuvette est bien positionnée dans l'axe de la base.

### ATTENTION !!! VEILLES A BIEN ENFONCER FORTEMENT LA CUVETTE SUR LA BASE (3 ENCOCHES) C'EST TRES IMPORTANT

2. Insérez le filtre dans la palette de rotation. Aligner le point blanc ou rouge du tamis avec le point blanc ou rouge de la cuvette et insérez le tamis
3. Insérez la vis sans fin sur le tamis et tournez jusqu'à ce qu'il tombe en position (voir Fig 5).



Fig 3



Fig 4



Fig 5

4. Montez le couvercle sur l'ensemble (voir Fig 6).

A. Aligner le point sur la trémie avec le point sur le bol à jus.

B. Tourner le couvercle de manière à ce qu'il soit en position fermée (voir Fig 7).



Fig 6



Fig 7



## Important:

Pour protéger le moteur et assurer une longévité à l'appareil, l'extracteur de jus dispose d'une fonction d'arrêt automatique. Si les composants ne sont pas alignés ou correctement installés ou en cas de surchauffe du moteur en raison d'une utilisation prolongée la machine s'arrête automatiquement. Ceci est normal pour ne pas faire chauffer le moteur. Si cela se produit éteindre la machine. Vérifiez que les composants sont correctement installés et qu'il n'y a pas de nourriture coincée. Attendez 5 minutes pour que le moteur refroidisse, puis recommencer l'opération normale.

## Attention:

- . Ne pas faire fonctionner l'appareil avec les mains mouillées car cela peut causer un choc électrique.
- . Ne pas faire fonctionner l'appareil avant d'être prêt à insérer les fruits et légumes.
- . Ne pas utiliser l'appareil plus de 15 minutes consécutives.
- Ne pas appuyer successivement sur le bouton marche arrière.

### C. Mode de fonctionnement:

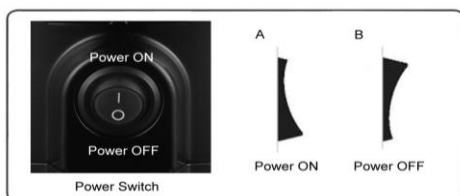
1 Branchez l'appareil.

2 Placez un récipient sous la sortie de jus et un autre récipient sous la sortie des fibres.

3 Le bouton d'alimentation de l'appareil (situé au bas de la poignée) dispose de 2 positions.

A. Alimentation ON- Il permettent d'activer l'appareil,

B. Coupez l'alimentation de l'appareil.

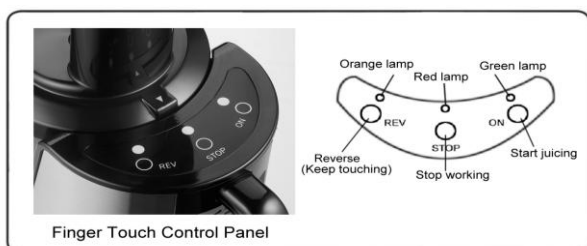


4. Après avoir mis l'appareil sur la position ON, un voyant rouge s'allume au niveau des touches tactiles

C. ON - Toucher du doigt le 'O' à côté de 'ON', l'appareil commence le processus et le voyant vert à côté ON s'allume.

D. STOP - Toucher du doigt le 'O' à côté de 'STOP', La machine s'arrêtera de fonctionner et le voyant rouge à côté arrêt s'allume

E. REV - Toucher du doigt le 'O' à côté de 'REV' pendant 3 secondes, le moteur tourne en arrière et la lampe orange à côté REV s'allume, une fois que vous retirez votre doigt, la machine s'arrête et la lampe rouge s'allume. (Remarque: Utilisez cette fonction uniquement lorsque quelque chose est coincé dans l'appareil.)



- Préparer les ingrédients. L'extracteur de jus à rotation lente est conçu pour extraire les jus de différents fruits et légumes.
  - Retirer pépins, graines, noyaux et peaux des agrumes.
  - Toujours laver les fruits et légumes.
  - Appuyer sur le bouton "ON", passer le doigt sur 'O' et insérer les aliments dans le couvercle.
  - Ne pas forcer les aliments dans le couvercle, le poussoir doit servir qu'en cas d'aliment coincé. (Voir figure 8).
  - Quand vous avez terminé, passez le doigt sur 'O' devant 'STOP', puis mettre l'appareil sur 'OFF'.**



#### E. Si la machine est bloquée

- Appuyer sur 'STOP' puis appuyer sur 'REV' quelques secondes puis remettre 'ON'.

**Note:** La fonction 'REV' fonctionne en laissant le doigt sur le bouton pendant 3 secondes ou plus.

- Si la fonction 'REV' ne fonctionne pas, couper l'appareil, le débrancher et le démonter. Puis le rassembler et le remettre en route.

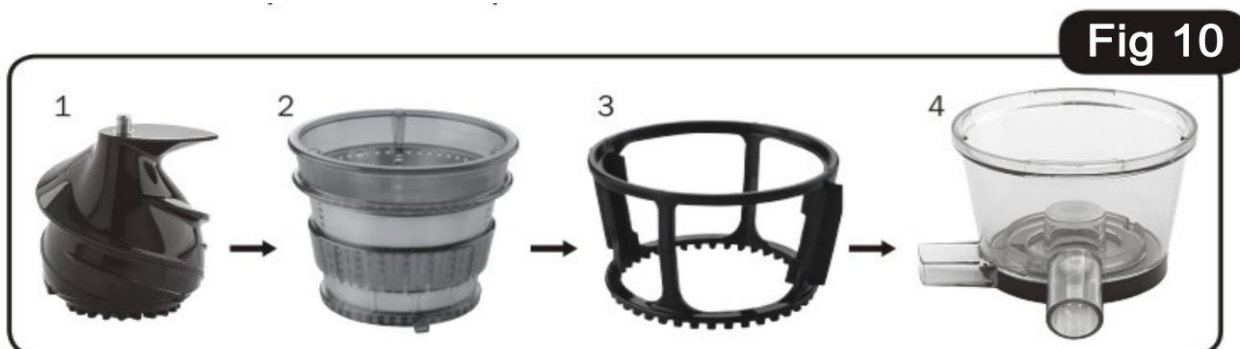
#### F. Comment démonter et nettoyer l'appareil :

- Eteindre la base.
- Tourner le couvercle (Voir Fig 9). Tirer la cuvette vers le haut pour la détacher de la base.



- Démonter les parties de la cuvette dans l'ordre (voir Fig 10).
- Utiliser la brosse de nettoyage pour bien nettoyer toutes les pièces de l'appareil sous l'eau tiède et savonneuse. Bien sécher toutes les pièces. Si la fibre est coincée enlever le bouchon de silicone pour un accès plus facile.
- Utilisez un chiffon humide pour nettoyer la base de l'appareil.

**Attention : Ne jamais mettre les pièces de l'appareil au lave-vaisselle**



## Conseils de nettoyage :

- Retirer régulièrement les pinceaux en silicone de la palette de rotation et les nettoyer avant de remonter.
- Bien nettoyer après chaque utilisation afin de minimiser la coloration des ustensiles.
- Retirer le bouchon en caoutchouc sur la base de la cuvette pour nettoyer efficacement. Toujours s'assurer que le bouchon de caoutchouc est réinséré avant utilisation pour éviter les fuites.
- Ne pas utiliser de produits abrasifs ou chimiques pour nettoyer l'extracteur.  
Ne pas nettoyer dans le lave-vaisselle

## Dépannage

● Problème	● Causes possibles	● Que faire ?
● Pas de courant	● L'appareil n'est pas branché	● Vérifier que l'appareil est branché
●	● Mauvais assemblage	● Réassembler l'appareil en respectant la notice de montage
● Moteur arrêté	● Surcharge d'aliments	● Appuyer sur le bouton de retour pour tenter de déboucher.
●	● Surexploitation du moteur	● Éteindre l'appareil et laisser le moteur refroidir avant autre utilisation.
● Fuite sous la cuvette	● Bouchon en caoutchouc mal replacé.	● Remettre le bouchon en caoutchouc correctement.
● Taches ou coloration des ustensiles	● Couleurs naturelles des aliments et des jus.	● Ceci est tout à fait normal, pour minimiser la coloration des ustensiles, il est conseillé de nettoyer immédiatement après chaque utilisation.
● Grincement pendant le fonctionnement.	● La vis sans fin grince pendant l'extraction.	● Ceci est parfaitement normal. S'assurer de ne pas surcharger l'extracteur.
● Dommages au tamis.	● Aliments congelés, glace, pépins, graines, substance inconnue ou trop de matière.	● S'assurer de lire attentivement les instructions pour une utilisation correcte. Ne pas surcharger l'extracteur.

## ● Service de garantie

Si des pièces sont manquantes ou défectueuses, retournez ce produit à l'endroit de l'achat ou contactez la personne qui vous a vendu l'appareil pour le remplacement.

Le moteur est garanti 7 ans / Les accessoires sont garantis 1 an



## Mise en route de l'extracteur

Consommer des Jus est une façon amusante et facile de profiter de fruits et légumes.

Les différentes combinaisons de saveurs sont infinies et seulement limitées par votre imagination !

L'extracteur de jus à rotation lente n'est pas une centrifugeuse classique et ne peut donc être utilisé de la même façon. Prenez le temps d'apprendre à connaître la mécanique de votre extracteur et comment il fonctionne le mieux, pour ce faire, nous vous suggérons de commencer à expérimenter avec différentes combinaisons de saveurs.

## Matériel, taille et vitesse

La taille de la matière et la vitesse à laquelle vous les insérez dans votre extracteur est très important dans la réalisation de bons résultats. Pour vous familiariser avec le processus nous vous recommandons de commencer avec des matériaux facile tels que les jus d'agrumes (Rappelez-vous de toujours enlever la peau d'abord).

Mettez les morceaux de fruits et légumes de petites tailles un par un. Laissez l'extracteur travailler avant de rajouter d'autres morceaux.

## Astuces rapides

**Réfrigérer les produits avant l'extraction maximise le rendement et le goût des jus,**

**La banane ne fait pas de jus, pour un goût de banane il vous suffit de d'ajouter à votre jus de la banane écrasée afin de faire un savoureux smoothie.**

**Nettoyer l'extracteur tout de suite après l'utilisation permet de minimiser la coloration.**

**Si vous souhaitez réaliser plusieurs jus de saveurs différentes sans avoir à laver l'appareil, passez de l'eau dans l'extracteur.**

## Fabrication de jus légumes-feuilles

Si vous souhaitez faire des jus à base de feuilles (épinard, persil, salade) nous vous conseillons de les couper afin qu'il n'y ait pas de longues fibres, d'alterner l'insertion avec des fruits et des légumes et de ne jamais finir par les feuilles.

## Faire du lait de soja et de noix

Le soja doit avoir été bouilli avant d'en extraire le lait. Alternez grains de soja et de l'eau afin d'obtenir un lait de soja.

Pour faire du lait de noix n'utiliser que des noix brutes qui ont été trempées dans l'eau pendant une nuit et rincées. Mettre simultanément les noix avec de l'eau, l'apport en l'eau permettra de déterminer la façon dont le lait est crémeux. Essayez des jus d'amandes crues, noix, noix du Brésil, seules ou en combinaison.

## Données techniques

Voltage d'entrée: AC 220-240V

Fréquence: 50Hz

Puissance: 150W

Rapidité: 59 tours par minute

Durée maximale d'utilisation: 15 minutes

Très silencieux : Moins de 40db

# TOP 10 DES RECETTES



## Booster son immunité

Boostez votre système immunitaire.

### Ingrédients:

Pomme - 1                      Ail - 2 gousses  
Carotte - 3                     Persil - 1 poignée  
Gingembre - 1 morceau

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez..



## Céleri Detox

Nettoyez votre corps de toutes les impuretés.

### Ingrédients:

Pomme - 1                      Racine de betterave – 1 à 2 racines  
carotte - 3                     Cèleri - 2 tiges  
Persil - 1 poignée

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez.



## Booster son métabolisme

Recommandé par les coachs sportifs pour obtenir un ventre plat.

### Ingrédients:

Pomme - 1                      Carotte - 2  
Cèleri - 2 tiges                      Concombre - 1/2 Concombre  
Epinard - 2 poignées                      Spiruline (poudre) - 2 cuillères à café

Ajoutez la spiruline dans le verre après avoir extrait le jus des ingrédients et bien mélanger.



## Jus Can't beet it

Améliore la digestion, abaisse la pression artérielle et améliore la qualité de la peau.

### Ingrédients:

Pomme - 1                      Carotte - 4  
Cèleri - 2 tiges                      Concombre - 1/2 Concombre  
Racine de betterave – 1 racine                      Gingembre - 1 morceau

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez.



## Jus vert du débutant

C'est pour les débutants qui recherchent un jus vert qui a bon goût. C'est doux, tout en ayant une saveur d'agrumes agréable

### Ingrédients:

Pomme - 1                      Céleri - 4 tiges  
Gingembre - 1 morceau                      Citron (avec la peau) - 1/2 fruit  
Orange (pelée) - 1                      Epinard - 5 poignées

Pas besoin de peler le citron mais bien peler l'orange.

# TOP 10 DES RECETTES



## Jus vert miraculeux

Découvrez tous les avantages puissants d'un jus brut de chlorophylle.

### Ingrédients:

Pomme - 1  
Cèleri - 3 tiges  
Epinard - 3 poignées  
Gingembre - 1 morceau

Concombre - 1/2 Concombre  
Citron - 1/2 fruit  
Persil - 1 poignée

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez..



## N'oubliez pas votre ABC

Une boisson qui est très populaire à Singapour en raison de ses grands avantages pour la santé.

### Ingrédients:

Pomme – 1  
Carotte - 2

Racine de betterave – 1 racine

**Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez..**



## Puissance musculaire

Construire la masse musculaire maigre dans la manière la plus naturelle avec des épinards crus.

### Ingrédients:

Pomme - 2  
Citron vert - 1 fruit

Concombre - 1/2 Concombre  
Epinards - 5 poignées

Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez..



## Herbe de blé

Un peu d'herbe de blé offre la même valeur nutritive que 10 kg d'épinards cuits. Le goût sucré surprendra la plupart des papilles.

### Ingrédients:

Herbe de blé – 1 grosse poignée d'herbe de blé

**Mettez tous les ingrédients dans l'extracteur et consommez..**



## Lait de soja

Le lait de soja est une alternative pour les personnes intolérantes au lactose. Il est également une source abondante de la protéine.

### Ingrédients:

Soja bouilli

Eau

Mélangez le soja avec de l'eau pour obtenir un lait de soja plus ou moins crémeux



## Pommes carottes gingembre

1 rondelle de gingembre  
2 pommes à jus (Fuji de préférence)  
Extraire le jus et dégustez.



## Raisins gingembre

1 rondelle de gingembre  
½ citron bio sans le peler  
Extraire le jus avec les pépins et dégustez.



## Jus ananas, orange, pomme, gingembre

2 rondelles de gingembre  
1 orange pelée  
Extraire le jus avec les pépins et dégustez.



## Carottes, céleri, gingembre

1 rondelle de gingembre  
5 carottes moyennes  
Extraire le jus et dégustez.



## Coupe-soif d'été

1 grosse tranche de pastèque avec ses pépins – si elle provient d'une culture biologique, on peut également ajouter de l'écorce.

1 rondelle de gingembre

Méthode :

1. Coupez la tranche de pastèque en morceaux pour entrer aisément dans l'entonnoir de l'extracteur.
2. Extraire le jus en ajoutant le gingembre et régalez-vous



## Punch au melon

¼ melon (débité en cubes)  
2 tranches de pastèque (débitées en cubes)  
Extraire le jus et dégustez.



## Mélange aux agrumes

2 petits pamplemousses (pelés et coupés en 4 ou 6)  
3 oranges moyennes (pelées et coupées en 4)  
Remarque : 1) pour adoucir la saveur – utilisez moins de citron de peler le citron

½ petit citron

½ citron vert (lime)

2) il n'est pas nécessaire



## Nectar d'été

2 grappes de raisins  
1 kiwi (pelé et coupé en 2)  
1 tranche de melon (coupée en cubes)  
1 tranche d'ananas (coupée en cubes)  
½ tasse de cassis

3 pommes

1 pêche

1 orange

1 citron entier (pelée et coupé en 4)

Une fine rondelle de gingembre



## Limonade de pomme

3 pommes de ferme

3 oranges moyennes (pelées)

½ citron (non pelé si on veut adoucir la saveur)



## Délice aux pousses de blé

4 poignées de pousses de blé

6 carottes

1 pomme à chair ferme

20 gr alfalfa ou jets de luzerne

Une fine tranche de gingembre



## Turbo jus à la pomme

7 pommes (Fuji de préférence ou bien très ferme)

¼ citron

½ piment jalapeño ou piment doux ou 1 rondelle de gingembre

1 kiwi

20 gr alfalfa

Méthode :

1. Extraire d'abord le jus du kiwi et du citron.
2. Puis le jus du piment ou gingembre
3. Le jus d'alfalfa
4. Enfin le jus des pommes.



## Dr Walker

300 g de carottes (coupées en 4)

300 g d'épinards (frais)

Méthode :

Extraire d'abord le jus des épinards.  
Celui des carottes ensuite.



## Vert tonique

2 rondelles d'ananas (coupées en petits morceaux)

¼ citron

3 poignées de pousses de blé

1 brin de menthe

1 tranche de gingembre pour la saveur

20 gr alfalfa (facultatif)

Méthode :

1. Extraire le jus des pousses de blé.
2. Puis le jus de la menthe.
3. Puis le jus du citron.
4. Puis le jus d'alfalfa
5. Puis le jus des cubes d'ananas.

Si l'ananas n'a pas été cultivé biologiquement, ôtez la pelure extérieure avant d'extraire le jus.



## Love

3 feuilles de chou chinois coupées dans le sens de la longueur  
4 tiges de blette avec les feuilles coupées dans le sens de la longueur  
Une poignée de roquette  
6 carottes moyennes  
gingembre

½ fenouil  
10 gr de fenugrec  
2 pommes  
1 rondelle

Méthode :

1. Extraire le jus du chou, de la blette et du fenouil d'abord.
2. Ensuite le reste

Le jus des carottes enfin, que vous versez dans le reste du jus



## Ananas, carotte et céleri

2 tranches d'ananas, 1 carotte, 1 branche de céleri  
Couper l'ananas la carotte et le céleri en petits carré de 3 cm  
Extraire le jus, dégustez



## Energie C

1 orange, 2 carottes, un demi citron  
couper les carottes en morceaux d'une longueur de 3 cm  
extraire le jus de l'ensemble et dégustez



## Jus de Carotte, pomme, ananas

1 pomme, 1 carotte, 1 tranche d'ananas  
extraire le jus de l'ensemble et dégustez



## Gingembre, pomme kiwi

1 pomme, 1 de kiwi, une rondelle de gingembre  
extraire le jus de l'ensemble et dégustez



## Pêche, melon, concombre

2 tranches de melon, 1 concombre, 1 pêche  
extraire le jus de l'ensemble et dégustez



## Concombre et citron vert

2 concombres, 1 citron vert  
extraire le jus de l'ensemble et dégustez.



## Raisin noir, gingembre

1 grappe de raisin noir et une rondelle de gingembre  
extraire le jus de l'ensemble et dégustez



## **Pomme, céleri et noix**

(tamis à gros trous)

30 gr de cerneaux de noix trempé 1 nuit, 2 pommes, 1 branche de céleri

Couper le céleri à une longueur de 3 cm,

Passer d'abord dans l'extracteur les cerneaux de noix, puis le céleri en morceaux, ensuite les pommes

Extraire le jus, dégustez



## **Céleri, pomme, Gingembre**

1 branche de céleri, 2 pommes, 1 rondelle de gingembre

Couper le céleri à une longueur de 3 cm, extraire avec les pommes et le gingembre, dégustez



## **Coupe soif**

Pomme-citron vert –gingembre

extraire le tout, extraire aussi la peau du citron



## **Mandarine, carotte, gingembre**

couper les carottes en morceaux de 3 cm de longueur, ensuite extraire le tout dégustez.



## **C'est bon**

1 branche de céleri

3 pommes vertes

2 poires

1 kiwi

1 citron vert

Couper la branche de céleri en longueur de 3 cm, ensuite extraire le tout.

Dégustez.



## **C'est bon 2**

2 poires

1 pommes

1 orange

1 rondelle de gingembre

1 peu de cannelle

Extraire le tout , dégustez

Facultatif Pour les fêtes entre amis ajouter un peu de rhum, après extraction.



### **C'est bon 3**

3 prunes reine Claude  
1 Pêche, ou 1 brugnon  
1 pomme  
1 citron vert  
1 rondelle de gingembre  
extraire le tout, en passant les prunes en premier.



### **C'est bon 4**

Ingrédients pour 4 personnes  
1 melon cavaillon  
3 tranches de melon pastèque  
3 carottes  
Quelques feuilles de coriandre.

extraire le tout, dégustez



### **C'est bon 5**

1 oranges  
1/2 pomme  
1 kiwi  
1 carottes  
1/2 citron lime  
1 rondelle de gingembre

extraire le tout, dégustez.



### **Jus de pastèque**

3 tranches de pastèque, 1/2 fenouil  
enlever la partie verte de la peau et extraire le reste, avec le fenouil couper en morceaux de 3 cm

extraire le tout, dégustez



### **Fenouil, pomme, poire, navet**

1 fenouil  
1 navet  
2 pommes  
1 poire

Extraire le tout, dégustez.





## **Chou rouge, fenouil, navet, citron, gingembre**

200gr de chou rouge

1 fenouil

1 navet

1 citron

2 rondelles de gingembre

Couper le chou et le fenouil en morceaux de 3 cm

Extraire le tout, dégustez



## **Betterave rouge, épinard, pomme, gingembre**

2 betteraves rouges

50 gr d'épinards

2 rondelles de gingembre

1 pomme

Couper l'épinard en longueur de 3 cm ensuite

extraire le tout, Dégustez

## **Recette pour tamis d'homogénéisation (tamis sans trous)**



### **Bâtonnets de pain**

2 tasses de blé (à faire tremper la nuit)

2 cuillères à soupe de graines de cumin

½ tasse d'amande (à faire tremper la nuit)

10 gr de tamarin

Méthode (utilisez la grille d'homogénéisation) :

- Mélangez tous les ingrédients ensemble dans un récipient.
- Introduisez dans l'appareil en petites quantités à la fois.
- Recueillez les bâtonnets de pain au fur et à mesure qu'ils sortent du tamis d'homogénéisation. (tamis sans trous)
- Avant de sécher, ces bâtonnets peuvent être disposés en bretzels, noués ensemble dans toute une variété de dessins
- Séchez dans l'appareil de déshydratation jusqu'à les rendre croquants. Peuvent accompagner sauces, potages, etc...



### **Gâteau de riz**

2 tasses de riz à la vapeur

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

Préparez le riz à la vapeur.

1. Versez l'huile d'olive dans l'entonnoir d'alimentation pendant que l'appareil fonctionne.
2. Introduisez votre riz à la vapeur dans l'entonnoir.
3. Recueillez le gâteau de riz qui sort du tamis d'homogénéisation, (tamis sans trous).



## Pâtés à la noix de pécan

2 tasses de noix de pécan trempées la veille  
¼ tasse d'oignons

1 tasse de grains de blé germés  
10 gr tamarin

Méthode :

1. Placez les noix, les grains de blé et l'oignon dans l'entonnoir (tamis sans trous)
2. Recueillez le mélange dans un récipient.
3. Ajoutez le tamarin
4. Mélangez convenablement à la main ou avec une cuillère en bois.
5. Façonnez de petites gaufres et servez sur des tranches de concombre avec tomates ou avocats par-dessus.



## Pavot - cajou et amandes

½ tasse d'amandes trempées la veille  
1 tasse de grains de blé germés  
1 tasse de noix de cajou trempée la veille  
4 cuillères à soupe de miel

¼ tasse de graines de pavot  
¼ tasse de graines de tournesol germées  
½ cuillère à café de vanille  
Tamarin

Méthode :

1. Faites tremper les graines de blé germé pendant 12 heures de façon que les germes apparaissent.
2. Faites tremper les graines de tournesol pendant 6 heures.
3. Homogénéisez les grains de blé, les graines de tournesol, les amandes et les graines de pavot en les introduisant en même temps dans l'entonnoir. Ajoutez le tamarin
4. Recueillez le mélange dans un récipient.
5. Ajoutez la vanille et le miel et mélangez le tout.
6. Faites de petites boulettes et disposez-les sur un plat.



## Glace à la banane

2 bananes gelées avec la peau  
1 pincée de cannelle

1 pomme

Méthode (tamis sans trous) :

Sortir les bananes du congélateur et laisser dégivrer quelques minutes afin d'ôter la peau des bananes

- Couper la pomme en tranches
- Broyez les bananes et la pommes ensemble
- Ajouter un peu de cannelle



## Gâteau de glace aux fruits secs

1 tasse d'amandes ayant trempée 1 nuit  
nuit

½ tasse de graines de sésame trempée 1

1 tasse de noix de cajou trempée 1 nuit

½ tasse de raisins secs trempée 1 nuit

½ tasse de dattes trempée 1 nuit

½ tasse de noix de pécan trempée 1 nuit

1 cuiller à soupe de vanille

2 cuillères à soupe de miel

7 bananes congelées avec la pelure

1,5 tasse de myrtilles congelées

1 kiwi

2 très grosses fraises (coupées en lamelles)

Méthode (tamis sans trous)

- Broyez amandes, noix de cajou, sésame, noix de pécan, dattes et raisins secs ensemble. Après les avoir rincés à grandes eaux
- Mélangez-y ensuite la vanille et le miel ; pétrissez de façon à former une pâte ; ensuite, pressez le tout dans un plat à tarte de 22,5 cm de façon à former une croûte. Laissez cette croûte reposer durant 3 ou 4 heures ou placez-la dans un appareil à déshydrater les aliments durant  $\frac{3}{4}$  d'heure environ.
- Broyez les bananes et les myrtilles décongelées ensemble en enlevant la peau des bananes afin de constituer une crème glacée.
- Placez cette crème sur la croûte, garnissez de tranches de fraises et de kiwi. Coupez et servez.



## C'est bon 6

(tamis sans trous)

3 abricots bien mûre

1 citron lime

2 pêche bien mûre

eau pétillante

- broyer avec le tamis d'homogénéisation le tout,
- allonger avec de l'eau pétillante,
- dégustez

## Les laits végétaux



### Lait d'amande

Tremper une 100 g d'amandes une nuit,

Rincer à grande eau vos amandes,

Fermer le bouchon de sortie de jus

Broyer vos amandes avec le tamis à petits trous, en ajoutant de l'eau ,( alterné eau et amandes)

Ouvrir le bouchon et dégustez



### Lait d'amande aux dattes

Tremper 6 dattes et une tasse d'amandes séparément 12 Heures.

Rincer à grande eau les amandes,.

Dénoyauter les dattes

Broyer les amandes et les dattes en ajoutant l'eau de trempage des dattes.

Ouvrir le bouchon et déguster.

ZEN&PUR

[www.zenetpur.com](http://www.zenetpur.com)