

the Juice Fountain^{MC} Cold

Manuel d'instructions - BJE430



Breville[®]



Table des matières

- 21 Breville vous recommande
la sécurité avant tout
- 26 Composants
- 27 Assemblage
- 28 Fonctions
- 30 Entretien & nettoyage
- 31 Guide de dépannage
- 33 Trucs
- 36 Recettes

BREVILLE VOUS RECOMMANDE LA SÉCURITÉ AVANT TOUT

Chez Breville, la sécurité occupe une place de choix. Nous concevons et fabriquons des produits de consommation sans jamais perdre de vue la sécurité de notre précieuse clientèle. De plus, nous vous demandons d'être très vigilant lorsque vous utilisez un appareil électrique et de respecter les mesures de sécurité suivantes.

IMPORTANTES MESURES DE SÉCURITÉ



LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT USAGE ET CONSERVEZ-LES À TITRE DE RÉFÉRENCE.

- Retirez et jetez en lieu sûr tout matériel d'emballage ou collants avant d'utiliser votre extracteur de jus pour la première fois.
- Afin d'éliminer les risques de suffocation, retirez et jetez en lieu sûr l'enveloppe protectrice recouvrant la fiche de l'appareil.
- Ne placez pas l'extracteur sur le bord d'un comptoir ou d'une table. Assurez-vous que la surface de travail est de niveau, propre et bien sèche.
- Assurez-vous toujours que l'extracteur est correctement assemblé avant de l'utiliser.

- Assurez-vous toujours que le panier filtre, le bol du panier filtre et le couvercle de l'extracteur sont bien enclenchés avant de mettre l'appareil en marche. Ne détachez pas le bras de verrouillage lorsque l'appareil fonctionne. Assurez-vous d'éteindre l'appareil (OFF) après chaque usage. Veillez à ce que le moteur soit complètement immobilisé avant de démonter l'extracteur.
- Nous ne recommandons pas que des enfants utilisent cet extracteur. Une surveillance étroite d'un adulte doit être exercée si l'appareil est utilisé à proximité des enfants.
- N'utilisez pas l'extracteur sur l'égouttoir d'un évier.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique seulement. Ne l'utilisez dans aucun type de véhicule en mouvement ni à l'extérieur. Ne l'utilisez pas à d'autres fins que celles prévues. Une mauvaise utilisation peut causer des blessures.
- Pour vous protéger contre les risques d'électrocution, n'immergez pas le cordon, la fiche ou le socle motorisé dans l'eau (ou tout autre liquide).
- Ne laissez pas l'extracteur de jus sans surveillance lorsqu'il est en fonction.
- Attendez que le moteur atteigne la vitesse requise avant d'insérer les aliments dans le tube d'alimentation.
- Ne branchez jamais l'extracteur et ne le mettez pas en **MARCHE** si des aliments sont dans le tube d'alimentation.
- Débranchez l'appareil lorsqu'il n'est pas en fonction ou avant d'assembler ou de démonter les pièces, de nettoyer l'appareil, le ranger, le déplacer ou le laisser sans surveillance.
- Pour éviter de vous blesser sérieusement, **NE METTEZ PAS** les mains, doigts ou ustensiles dans le tube d'alimentation quand l'appareil est branché ou qu'il fonctionne.
- Si les aliments sont coincés dans le tube d'alimentation, utilisez **UNIQUEMENT** le poussoir fourni ou un autre morceau de fruit ou de légume pour les acheminer vers le bas. Si cela s'avère impossible, éteignez l'appareil, démontez-le et retirez les aliments coincés.

- Avant de débrancher l'appareil, tournez le cadran à ARRÊT, puis débranchez-le de la prise électrique.
- Ne mettez pas les doigts ou tout autre objet dans l'ouverture de l'appareil lorsqu'il est en marche. Utilisez le poussoir ou un autre morceau de fruit ou de légume pour pousser les aliments restant dans le tube d'alimentation. Si cela s'avère impossible, éteignez l'appareil et démontez-le pour retirer les aliments coincés.
- Soyez prudent lorsque vous manipulez le panier filtre, car les petites lames à la base du panier sont très coupantes. Une manipulation inadéquate peut causer des blessures.
- Avant d'extraire le jus de fruits ou de légumes, vérifiez l'appareil et assurez-vous :
 - que toutes les pelures ou peaux coriaces ont été enlevées;
 - que tous les pépins, noyaux ou graines ont été enlevés;
 - que toutes les attaches ou fils métalliques ont été retirés

Le fait de ne pas respecter ces instructions pourrait affecter le fonctionnement adéquat de l'appareil et causer de sérieuses blessures.

- N'utilisez pas l'appareil si le tamis rotatif (panier filtre) est endommagé.
- Évitez tout contact avec les pièces en mouvement.
- L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par le fabricant peut causer un risque d'incendie, d'électrocution ou de blessures.
- Déroulez complètement le cordon d'alimentation avant l'usage.
- Il est recommandé de vérifier régulièrement l'appareil et le cordon d'alimentation. N'utilisez pas l'appareil si le cordon ou la fiche d'alimentation ont été endommagés, si l'appareil présente des défauts de fonctionnement, a subi une chute ou a été endommagé de quelque façon.
- Ne faites pas fonctionner l'extracteur sans le récipient à pulpe en place.

IMPORTANTES MISES EN GARDE POUR TOUT APPAREIL ÉLECTRIQUE

- Ne laissez pas le cordon pendre d'une table ou d'un comptoir ou toucher à une surface chaude comme une cuisinière. **Ne placez pas l'appareil sur ou près d'un élément électrique ou d'un brûleur à gaz ni dans un four chaud.**
- Afin d'éviter les fuites ou débordements, nettoyez soigneusement l'appareil et le panier filtre après chaque usage et assurez-vous qu'il fonctionne comme prévu.
- Cessez immédiatement l'usage et appelez le Soutien aux consommateurs de Breville.

NOTE

Si le moteur cale ou s'arrête sous de lourdes charges, ne le faites pas fonctionner en continu plus de 10 secondes à la fois.

NOTE

Si l'extracteur s'arrête en raison d'un mauvais fonctionnement ou s'il fait trop de bruit, bouge ou vibre, éteignez-le et attendez que le panier filtre s'immobilise complètement. Débranchez-le de la prise électrique, démontez-le et nettoyez les composants avant de les réassembler.

Si le problème ci-dessus persiste, cessez l'utilisation de l'appareil et contactez le Soutien aux consommateurs de Breville.

FICHE ASSIST^{MC} DE BREVILLE

Votre appareil Breville est muni d'une fiche exclusive Assist^{MC} conçue spécialement avec un anneau pour laisser passer un doigt et faciliter le débranchement sécuritaire de la prise électrique.

Cet appareil est muni d'une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Afin de réduire le risque d'électrocution, cette fiche s'insère d'une seule façon dans une prise électrique polarisée. Si elle ne s'insère pas parfaitement dans la prise, inversez-la. Si le problème persiste, contactez un électricien qualifié. Ne modifiez la fiche d'aucune façon.

COURT CORDON D'ALIMENTATION

Votre appareil Breville est muni d'un court cordon d'alimentation très sécuritaire qui réduit les risques de blessures ou dommages pouvant résulter du fait de tirer, trébucher ou s'enchevêtrer dans un cordon plus long. Si une rallonge est utilisée (1) la puissance nominale inscrite sur la corde doit être au moins équivalente à celle de l'appareil; (2) la rallonge ne doit pas pendre d'un comptoir ou d'une table où des enfants pourraient involontairement s'y suspendre ou trébucher; (3) la rallonge doit être munie d'une fiche à 3 broches reliée à la terre.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS



Composants



- A. Poussoir à aliments
(va au lave vaisselle - plateau supérieur)
- B. Bras de verrouillage
Arrête l'appareil de fonctionner si le couvercle n'est pas bien verrouillé.
- C. Couvercle de l'extracteur
(ne va pas au lave-vaisselle)
- D. Panier filtre en acier inoxydable
(va au lave vaisselle - plateau supérieur)
- E. Récipient à pulpe
(va au lave vaisselle - plateau supérieur)
- F. Cadran de réglage à 2 vitesses + arrêt
- G. Rangement du cordon
Le cordon s'enroule autour des pieds et se clippe sous le socle.
- H. Bol du panier filtre
(va au lave vaisselle - plateau supérieur)
- I. Pichet à jus de 70 oz (2 litres)
et couvercle hermétique avec séparateur de mousse intégré
(ne va pas au lave-vaisselle)
- J. Voyant DEL pour protection contre les surcharges
- K. Embout
Peut s'installer sur le bec verseur pour extraire le jus directement dans une tasse
(va au lave-vaisselle - plateau supérieur).



Assemblage

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Avant d'utiliser votre extracteur pour la première fois, retirez et jetez en lieu sûr tout matériel d'emballage et étiquettes promotionnelles.

Assurez-vous que l'appareil est débranché.

Lavez le bol du panier filtre, le panier filtre, le couvercle de l'extracteur, le poussoir, le récipient à pulpe et le pichet à jus et son couvercle, à l'eau chaude savonneuse avec un chiffon doux. Rincez et séchez soigneusement.

1. Placez le socle motorisé sur une surface plane et sèche, comme un comptoir. Assurez-vous que l'appareil est éteint (ARRÊT sur le cadran) et débranché de la prise électrique.
2. Installez le bol du panier filtre sur le dessus du socle motorisé.



3. Alignez les flèches sur la base du panier filtre en acier inoxydable avec les flèches sur le couplage du moteur, et appuyez sur le panier pour qu'il s'enclenche et soit bien fixé au socle motorisé.



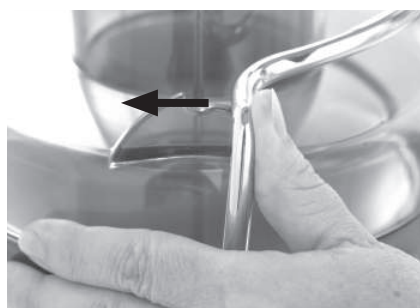
4. Placez le couvercle sur le bol du panier filtre, en alignant le dessous du tube d'alimentation sur le panier filtre en acier inoxydable.



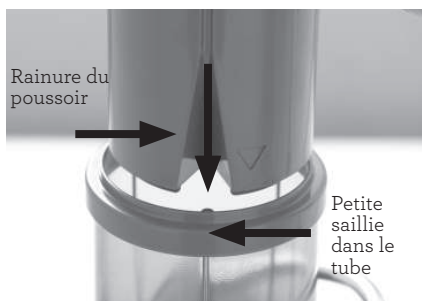
5. Soulevez le bras de verrouillage et fixez-le dans les deux rainures de chaque côté du couvercle.



6. Le bras de verrouillage est maintenant en position verticale sur le dessus du couvercle de l'extracteur.



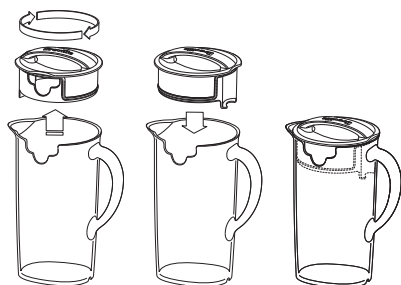
7. Glissez le poussoir dans le tube en alignant la rainure du poussoir avec la petite saillie à l'intérieur de la partie supérieure du tube.



8. Placez le récipient à pulpe en l'inclinant et en soulevant légèrement le socle motorisé. Insérez-le sous le couvercle de l'extracteur, du côté gauche, en vous assurant qu'il est bien en place sous le couvercle et le socle motorisé.
9. Placez le pichet à jus sous le bec verseur et mettez le couvercle afin d'éviter les éclaboussures.

PICHET À JUS

Le jus peut être conservé dans le pichet jusqu'à 3 jours en suivant ces étapes.



1. Soulevez le couvercle du pichet et tournez-le sur 180°.
2. Appuyez fermement pour replacer le couvercle dans le pichet.
3. Conservez le jus dans le réfrigérateur.

NOTE

La durée de conservation dépend des ingrédients utilisés et de la fraîcheur des fruits avant l'extraction. Le jus doit être conservé dans le réfrigérateur entre 0°C à 4°C.



Fonctions

1. Lavez les fruits et les légumes désirés. La plupart des fruits et légumes comme les pommes, les carottes et les concombres n'auront pas besoin d'être découpés, car ils s'insèrent parfaitement dans le tube d'alimentation. Assurez-vous que les légumes comme les betteraves, les carottes, etc. ont été débarrassés des particules de terre, bien lavés et effeuillés avant de les utiliser.
2. Branchez le cordon dans une prise électrique de 120V. Réglez le cadran à la vitesse désirée en le tournant à LENT ou RAPIDE, selon le type de fruits ou de légumes choisi. Utilisez le Guide de sélection de vitesse à titre indicatif.
3. Pendant que le moteur tourne, déposez les aliments dans le tube en utilisant le poussoir pour les acheminer vers le bas. Pour extraire le maximum de jus, appuyez toujours lentement sur le poussoir.
4. Pendant l'extraction des fruits et des légumes, le jus coulera dans le pichet et la pulpe se séparera pour s'accumuler dans le récipient à pulpe.

GUIDE DE SÉLECTION DE VITESSE

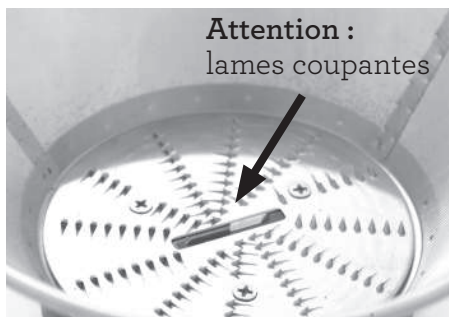
Abricots (dénoyautés)	Lent
Ananas (pelé, optionnel)	Rapide
Betteraves (parées)	Rapide
Bleuets	Lent
Brocoli	Lent
Carottes	Rapide
Céleri	Rapide
Chou	Lent
Chou-fleur	Lent
Chou kale	Rapide
Concombres (pelés, optionnel)	Lent
Concombres, pelure tendre	Rapide
Fenouil	Rapide
Framboises	Lent
Kiwi (pelé)	Lent
Mangues (pelée, dénoyautée)	Lent
Melon (pelé)	Lent
Melon d'eau (pelé)	Lent
Nectarines (dénoyautées)	Lent
Oranges (pelées)	Lent ou Rapide
Pêches (dénoyautées)	Lent
Poires (sans le cœur)	Lent ou Rapide
Pommes	Rapide
Prunes (dénoyautées)	Lent
Raisins (sans pépins)	Lent
Tomates	Lent

NOTE

- Le récipient à pulpe peut être vidé durant l'extraction. Tournez le cadran sélecteur à ARRÊT, retirez délicatement le récipient, videz-le et remplacez-le avant de poursuivre l'opération.
- Ne laissez pas le récipient à pulpe déborder, car cela pourrait affecter le fonctionnement de l'appareil.
- L'extracteur est muni d'un dispositif de sécurité en cas de surchauffe du moteur due à de lourdes charges. Si cela se produit, l'appareil activera automatiquement le dispositif de protection contre la surcharge et s'éteindra de lui-même. Débranchez alors l'appareil durant au moins 15 minutes et laissez-le refroidir. Rebranchez-le et poursuivez l'extraction.

ATTENTION

Ne mettez jamais les mains, doigts ou ustensiles dans le tube d'alimentation pour pousser les aliments ou nettoyer le tube. Utilisez toujours le poussoir fourni.



Le panier filtre en acier inoxydable est muni de lames très coupantes qui déchiètent les fruits et les légumes. Évitez d'y toucher lorsque vous manipulez le panier filtre.



Entretien & nettoyage

Assurez-vous que l'appareil est éteint en tournant le cadran à la position ARRÊT, puis débranchez-le.

NETTOYAGE

Après l'usage, rincez toutes les pièces (sauf le socle motorisé) à l'eau courante pour dégager le plus de jus et de pulpe. Lavez à l'eau chaude savonneuse avec un chiffon doux.

Pour empêcher que les résidus alimentaires sèchent sur les lames, les micromailles ou les pièces transparentes, rincez-les et lavez-les dès que possible après l'usage.

RÉCIPIENT À PULPE

Pour minimiser le nettoyage, chemisez le récipient à pulpe d'un sac biodégradable qui récupérera la pulpe.

SOCLE MOTORISÉ

Pour nettoyer le socle motorisé, essuyez-le avec un chiffon doux et humide et séchez-le soigneusement. Enlevez tout résidu d'aliment sur le cordon d'alimentation.

Ne pas immerger le socle motorisé dans un liquide.

AGENTS NETTOYANTS

N'utilisez pas de tampons à récurer ou nettoyeurs abrasifs sur le socle motorisé ou le pichet à jus, car ils peuvent en égratigner la surface. Utilisez uniquement de l'eau chaude savonneuse et un chiffon doux.

LAVE-VAISSELLE

Lavez toutes les pièces (sauf le socle motorisé) à l'eau chaude savonneuse à l'aide d'un chiffon doux.

Le bol du panier filtre, le panier filtre en acier inoxydable, le poussoir et le récipient à pulpe vont au lave-vaisselle, au cycle standard et sur le plateau supérieur seulement.

Le couvercle de l'extracteur, et le pichet à jus ne vont pas au lave-vaisselle.

PANIER FILTRE

Pour obtenir des résultats homogènes, nettoyez toujours le panier filtre immédiatement après l'usage.

S'il reste de la pulpe séchée, les fins pores des micromailles se bloqueront, ce qui affectera la performance de l'extracteur. Vous pouvez laisser tremper le panier filtre dans l'eau chaude savonneuse durant 10 minutes, si nécessaire.

Maintenez le panier filtre sous l'eau chaude et utilisez la brosse (fournie avec l'extracteur) en un mouvement de rotation pour dégager la pulpe restée à l'intérieur du panier et sur les lames. Tournez le panier pour dégager la pulpe de l'extérieur et répétez l'opération, si nécessaire.

Après le nettoyage, maintenez le panier face à la lumière et vérifiez si les micromailles ne sont pas bloquées. Si tel est le cas, laissez tremper le panier filtre dans l'eau chaude avec 10% de jus de citron pour dégager les pores obstrués, puis brossez-le sous l'eau courante. Ne faites pas tremper le panier filtre dans un javellisant, un produit chimique ou un nettoyeur abrasif.

Manipulez toujours le panier filtre avec précaution, car il peut facilement s'endommager. Ne l'utilisez pas si les micro-mailles sont endommagées ou déformées.

Le panier filtre va au lave-vaisselle (plateau supérieur).

Le centre du panier filtre présente une rangée de fines lames très coupantes. Ne les touchez pas lorsque vous manipulez le panier filtre.

TACHES TENACES

Les fruits et légumes très colorés peuvent provoquer une décoloration du plastique. Afin de prévenir une telle situation, lavez les pièces en plastique immédiatement après l'usage.

Si la décoloration apparaît, faites tremper les pièces en plastique dans l'eau et 10% de jus de citron. Vous pouvez également utiliser un nettoyant non abrasif.



Guide de dépannage

L'extracteur ne fonctionne pas après l'avoir mis en MARCHÉ

- Le bras de verrouillage est peut-être mal enclenché en position verticale. Vérifiez si le couvercle est correctement aligné et si le bras de verrouillage est bien encre dans les rainures latérales du couvercle de l'extracteur.
- Le dispositif de protection contre la surcharge du moteur peut avoir été activé (voir ci-dessous).

Le moteur surchauffe à cause de lourdes charges

- L'extracteur est muni d'un dispositif interne autoréarmable qui empêche le moteur de s'endommager sous des charges lourdes ou continues. Si le moteur arrête soudainement, éteignez l'appareil en tournant le cadran de réglage à ARRÊT et débranchez-le. Laissez-le refroidir environ 30 minutes avant de poursuivre.
NOTE: L'appareil DOIT être débranché pour bien refroidir et être réinitialisé.
- Malgré la protection contre les surcharges, nous vous suggérons d'extraire le jus en petites quantités en appliquant une pression modérée sur les aliments; cela évitera la surchauffe du moteur et prolongera sa durée de vie.

Des résidus de pulpe s'accumulent dans le panier filtre en acier inoxydable

- Cessez l'extraction et désassemblez l'appareil pour extraire l'excès de pulpe dans le couvercle de l'extracteur. Réassemblez et poursuivez l'extraction. Pour éviter une telle situation, alternez entre les ingrédients mous et durs.

La pulpe est trop humide et la quantité de jus est réduite

- Plus l'extracteur est propre, plus le jus est abondant et la pulpe sèche. Assurez-vous de bien nettoyer l'appareil dès que possible après chaque usage. Retirez le panier filtre en acier inoxydable et nettoyez soigneusement les micromailles avec la brosse de nettoyage. Rincez à l'eau courante. Si les fins pores des micromailles sont bloqués, laissez le panier tremper dans une solution d'eau chaude et de 10% de jus de citron. Vous pouvez également le laver dans le lave-vaisselle (plateau supérieur), ce qui enlèvera l'excès de pulpe accumulée (des fruits et des légumes) qui pourrait affecter le débit de jus.

Le jus déborde entre le rebord de l'extracteur et son couvercle

- Essayez la vitesse lente et appuyez plus lentement sur le poussoir.

Le jus gicle du bec verseur

- Le jus est extrait trop rapidement : essayez une vitesse plus lente (si possible) et appuyez plus lentement sur le poussoir.
-

Le moteur semble caler lorsque le voyant DEL de protection contre la surcharge clignote.

- La pulpe humide peut s'accumuler sous le couvercle et faire caler le moteur si l'appareil est utilisé de façon excessive sans être nettoyé. En un tel cas, désassemblez l'appareil et nettoyez le bol du panier filtre, le panier filtre en acier inoxydable et le couvercle de l'extracteur en suivant les instructions de nettoyage indiquées. L'extracteur peut aussi s'arrêter si une trop forte pression est appliquée sur les aliments dans le tube. En un tel cas, pressez plus lentement sur les aliments dans le tube d'alimentation.
- L'appareil s'arrêtera automatiquement s'il y a trop d'aliments traités à la fois ou si les morceaux ne sont pas assez petits. Découpez les aliments en petits morceaux égaux et traitez-les par petites portions. Pour poursuivre l'extraction, réinitialisez l'appareil en tournant le cadran de réglage à ARRÊT puis à MARCHE.
- Attendez que le moteur tourne à plein régime avant d'insérer les ingrédients dans le tube et d'appuyer sur le poussoir. Sinon, le moteur pourrait caler ou surchauffer. Appliquez une pression faible à modérée sur le poussoir. Une pression réduit produit plus de jus.
- Les fruits et légumes durs peuvent surcharger le moteur si la basse vitesse est sélectionnée. Consultez le guide d'extraction pour déterminer la vitesse requise selon les fruits et légumes à traiter.

Le voyant DEL de protection contre la surcharge clignote durant l'opération

- Cela signifie que la vitesse du moteur est réduite à un niveau inefficace, dû à une force excessive appliquée sur le poussoir ou à une trop grande quantité de pulpe accumulée dans le couvercle ou le récipient à pulpe. Utilisez une force adéquate sur le poussoir et nettoyez régulièrement le couvercle et le récipient à pulpe; cela empêchera une telle situation de se produire.

Le voyant DEL de protection contre la surcharge est illuminé

- Cela indique que la protection contre la surcharge du moteur est activée. Pour réinitialiser l'appareil, débranchez-le et laissez-le refroidir 10-15 minutes, puis rebranchez-le.

Si un ou l'autre des problèmes ci-dessus persiste ou si vous avez des questions, cessez l'utilisation de l'extracteur et contactez le Soutien aux consommateurs de Breville.



Trucs

INFORMATION PERTINENTE SUR L'EXTRACTION

Les fruits et légumes frais sont une excellente source de vitamines et de minéraux.

Lorsque vous préparez vos propres jus, vous êtes à même d'y incorporer les ingrédients de votre choix.

Consultez www.juicingscience.com pour toute information supplémentaire sur le contenu en fibres et en nutriments des jus et smoothies verts.

PRÉPARATION DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Les fruits à peau dure ou non comestible doivent être pelés avant l'extraction, notamment les mangues, les goyaves, les melons, etc.

Certains légumes, comme les concombres, peuvent être traités non pelés en fonction de la douceur de la pelure ou du goût que vous recherchez dans le jus.

Les fruits avec graines ou noyaux doivent être pelés et égrenés/dénoyautés avant l'extraction, incluant les nectarines, pêches, mangues, prunes et cerises, car la peau ou les graines peuvent rendre le jus amer.

Les agrumes à chair ou écorce épaisse doivent être pelés avant l'extraction, y compris les oranges, citrons, mandarines, etc.

Parez, écossez et équeutez les fraises, pommes, poires, etc. avant l'extraction.

Retirez les feuilles et lavez les légumes pour enlever les résidus de terre, y compris les carottes, betteraves, épinards, etc.

Une petite quantité de jus de citron peut être ajoutée au jus de pomme pour réduire le brunissement.

LA BONNE TECHNIQUE

Lorsque vous extrayez le jus de différents ingrédients à texture variable, commencez d'abord par les ingrédients plus tendres, au réglage LENT, puis passez graduellement au réglage RAPIDE pour les aliments à texture plus coriace.

Si vous extrayez le jus de fines herbes, pousses ou autres légumes-feuilles, enveloppez-les en bouquet et alternez avec des ingrédients plus solides. Vous obtiendrez de meilleurs résultats.

La quantité de liquide produite par les fruits et les légumes peut varier de portion en portion ou selon le temps de l'année. Les recettes de jus ne sont pas exactes; ainsi, la quantité précise de jus n'est pas essentielle à la réussite d'un mélange.

Pour extraire le maximum de jus, appuyez toujours lentement sur le poussoir.

Laissez le moteur atteindre le plein régime avant d'insérer les ingrédients dans le tube. Dans le cas contraire, le moteur pourrait caler ou surchauffer. Appliquez une pression faible à modérée sur le poussoir, cela produira de meilleurs résultats.

UTILISATION DE LA PULPE

La pulpe extraite de fruits et légumes est faite principalement de fibres et de cellulose qui, comme les nutriments dans le jus, sont nécessaires à l'alimentation quotidienne et peuvent être utilisés de plusieurs façons. Cependant, comme pour le jus, la pulpe doit être utilisée le même jour afin d'éviter la perte de vitamines.

Plusieurs recettes contenues dans ce manuel illustrent les diverses façons de consommer la pulpe. De plus, elle peut servir à donner du volume aux mélanges risolés, épaissir les ragoûts ou les soupes.

Mettez un peu de pulpe de fruits dans un bol à l'épreuve de la chaleur, couvrez de meringue et faites cuire au four. Vous obtiendrez un dessert simple et succulent.

La pulpe peut contenir des morceaux de fruits ou de légumes après l'extraction. Ils doivent être enlevés avant d'utiliser la pulpe dans les recettes.

Outre la consommation, la pulpe est un excellent compost pour le jardin.

Fruits et légumes	Meilleure saison pour acheter	Conservation	Valeur nutritionnelle	Teneur en kilojoules/calories
Abricots	Été	Non emballé dans le tiroir de légumes du réfrigérateur	Potassium, fibres alimentaires	55 g d'abricots = 80 kJ (19 cal.)
Ananas	Printemps/été	Garder dans un endroit frais	Vitamine C, E, fibres alimentaires	100 g d'ananas = 180 kJ (43 cal.)
Betteraves	Hiver	Couper le dessus, puis réfrigérer non emballées	Vitamine C, folate, fibres alimentaires, potassium	160 g de betteraves = 332 kJ (70 cal.)
Bleuets	Été	Couverts au réfrigérateur	Vitamine C	100 g de bleuets = 220 kJ (52 cal.)
Brocoli	Automne/hiver	Sac de plastique au réfrigérateur	Vitamines C, B2, B5, B6, E, folate, fibres alimentaires	100 g de brocoli = 13 kJ (31 cal.)
Carottes	Hiver	À découvert au réfrigérateur	Vitamines C, B6, bêta-carotène, potassium	100 g de carottes = 140 kJ (33 cal.)
Céleri	Automne/hiver	Réfrigérer dans un sac de plastique	Vitamine C, potassium	100 g /branche = 64 kJ (15 cal.)
Chou	Hiver	Paré et enveloppé au réfrigérateur	Vitamines C, B6, folate, fibres alimentaires, potassium	100g de chou = 93 kJ (22 cal.)
Chou-fleur	Automne/hiver	Enlever les feuilles, réfrigérer dans un sac de plastique	Vitamines C, B5, B6, folate et potassium	100 g de chou-fleur = 103 kJ (24,5 cal.)
Chou kale	Automne/hiver	Tiroir de légumes du réfrigérateur	Vitamines C, K, bêta-carotène, folate, fibres alimentaires	100 g de chou kale = 206 kJ (49 cal.)
Concombre	Été	Tiroir de légumes du réfrigérateur	Vitamine C	100 g de concombre = 50 kJ (12 cal.)
Épinards	Toute l'année	Réfrigérer	Vitamines C, B6, E, bêta-carotène, folate, magnésium, potassium, fibres alimentaires	100 g d'épinard = 65 kJ (15 cal.)
Fenouil	Automne à été	Réfrigérer	Vitamine C, folate, fibres alimentaires	100 g de fenouil = 80 kJ (19 cal.)
Kiwi	Hiver/printemps	Tiroir de légumes du réfrigérateur	Vitamine C, potassium	100 g de kiwi = 219 kJ (52 cal.)

Fruits et légumes	Meilleure saison pour acheter	Conservation	Valeur nutritionnelle	Teneur en kilojoules/calories
Mangues	Été	Couvert au réfrigérateur	Vitamine A, C, B1, B6, potassium	207 g de mangue = 476 kJ (113 cal.)
Melons, incluant melon d'eau	Été/automne	Tiroir de légumes du réfrigérateur	Vitamine C, folate, bêta-carotène, fibres alimentaires	200 g de melon = 210 kJ (50 cal.)
Nectarines	Été	Tiroir de légumes du réfrigérateur	Vitamine C, B3, potassium, fibres alimentaires	151 g de nectarine = 277 kJ (66 cal.)
Oranges	Hiver/automne/printemps	Endroit frais & sec, 1 semaine; transférer au réfrigérateur & garder plus longtemps	Vitamine C	131 g d'orange = 229 kJ (54 cal.)
Pamplemousse	Toute l'année	Température de la pièce	Vitamine C, bioflavonoïdes, lycopène, fibres alimentaires	100 g de pamplemousse = 140 kJ (33 cal.)
Patates douces	Toute l'année	Garder dans un endroit frais	Vitamines C, E, bêta-carotène, fibres alimentaires	100 g de patate douce = 275 kJ (65 cal.)
Pêches	Été	Mûrir à température pièce, puis réfrigérer	Vitamine C, bêta-carotène, potassium, fibres alimentaires	100 g de pêche = 175 kJ (42 cal.)
Poires	Automne/hiver	Mûrir à température pièce, puis réfrigérer	Vitamine C, E, fibres alimentaires	161 g de poire = 391 kJ (93 cal.)
Pommes	Automne/hiver	Sac de plastique ventilé au réfrigérateur	Vitamine C, fibres alimentaires	166 g de pommes = 338 kJ (80 cal.)
Raisins (sans pépins)	Été	Sac de plastique au réfrigérateur	Vitamines C, B6, potassium	100 g de raisins = 250-350 kJ (60-83 cal.)
Tomates	Fin de l'hiver à début de l'été	Mûrir à température pièce, puis réfrigérer	Vitamines C, E, lycopène, folate, fibres alimentaires	100 g de tomate = 65-75 kJ (15-17 cal.)



Recettes

JUS REVISITÉS

- Préparez des sucettes glacées 100% nature. Versez votre jus de fruits et de légumes frais dans des moules à sucettes et congelez toute la nuit.
- Les jus de fruits frais sont excellents comme base de cocktails.
- Petit truc pour faciliter la consommation de jus de légumes (notamment pour les enfants) : commencez d'abord par un ratio considérable de jus de fruits et/ou de légumes plus sucrés comme les carottes, les concombres, les jeunes pousses d'épinard et les tomates. Puis, augmentez lentement le ratio de jus de légumes.
- Pour ajouter une petite touche de saveur, congelez le jus de fruits dans un bac à glaçons. Défaites-les et ajoutez-les à l'eau, au thé glacé, au punch ou aux cocktails. Votre boisson sera plus froide, agréable et savoureuse tout à la fois.
- Utilisez la pulpe de légumes dans vos sauces bolognaises, burgers, boulettes de viande, ragoûts, pâte de tomate et soupes.
- La pulpe de légumes est excellente comme base de bouillon de légumes ou de soupes.
- Ajoutez la pulpe de fruits ou de légumes à vos smoothies, muffins ou gâteaux. Si vous l'ajoutez aux muffins ou gâteaux, égouttez-la d'abord dans un papier essuie-tout ou un linge à vaisselle propre afin d'enlever l'excès d'humidité.
- Si la pulpe n'est pas utilisée immédiatement, vous pouvez la garder jusqu'à une journée au réfrigérateur, ou la congeler dans un contenant ou sac de congélation refermable.
- La pulpe de fruits est un excellent compost pour votre jardin.

Recette de jus	Ingrédients pour 2	Ingrédients pour un groupe (environ 2 litres de jus)	Préparation
Boisson verte énergétique	1 zucchini 6 feuilles de chou kale, sans la tige 1 concombre 1 branche de céleri 1 kiwi 2 pommes vertes moyennes Glace en cubes, pour servir	3 zucchinis 12 feuilles de chou kale, sans la tige 3 concombres 3 branches de céleri 3 kiwis 6 pommes vertes moyennes Glace en cubes, pour servir	Régler le cadran à RAPIDE. Mettre tous les ingrédients (sauf les glaçons) dans l'extracteur, un à la fois. Remuer le jus et servir sur glace.
Frais comme un concombre	2 concombres 2 pommes vertes moyennes, équeutées 4 grosses tiges de menthe fraîche 1 petite lime, pelée Glace en cubes, pour servir	10 concombres 10 pommes vertes moyennes, équeutées 12 grosses tiges de menthe fraîche 4 petites limes, pelées Glace en cubes, pour servir	Régler le cadran à RAPIDE. Mettre tous les ingrédients (sauf les glaçons) dans l'extracteur, un à la fois. Remuer le jus et servir sur glace.
Fenouil, poire & citron	1 petit bulbe de fenouil, paré et coupé en deux ½ bouquet d'épinard 2 poires moyennes, épépinées ½ petit citron, pelé Glace en cubes, pour servir	4 petits bulbes de fenouil, parés et coupés en deux 2 bouquets d'épinard 8 poires moyennes, épépinées 2 petits citrons, pelés et coupés en deux Glace en cubes, pour servir	Régler le cadran à RAPIDE. Mettre tous les ingrédients (sauf les glaçons) dans l'extracteur, un à la fois. Remuer le jus et servir sur glace.
Carottes, pomme & agrumes	4 grosses carottes 1 pomme, équeutée 1 orange, pelée ½ citron, pelé 1 branche de céleri 1 morceau de gingembre de 3 cm Glace en cubes, pour servir	10-12 grosses carottes 3 pommes, équeutées 2 oranges, pelées 1 citron, pelé 3 branches de céleri 1 morceau de gingembre de 8 cm Glace en cubes, pour servir	Régler le cadran à RAPIDE. Mettre tous les ingrédients (sauf les glaçons) dans l'extracteur, un à la fois. Remuer le jus et servir sur glace.
Betteraves, ananas & menthe	2 betteraves moyennes, lavées et parées ¼ gros ananas 3 grosses tiges de menthe Glace en cubes, pour servir	8 betteraves moyennes, lavées et parées 1 gros ananas, coupé en quatre 12 grosses tiges de menthe Glace en cubes, pour servir	Régler le cadran à RAPIDE. Mettre tous les ingrédients (sauf les glaçons) dans l'extracteur, un à la fois. Remuer le jus et servir sur glace.

Recette de jus	Ingrédients pour 2	Ingrédients pour un groupe (environ 2 litres de jus)	Préparation
Jus de melon d'eau, fraises & concombre	375 g (13 oz) de melon d'eau sans pépins, pelé et haché 250 g (8 oz) de fraises, équeutées ½ concombre Glace en cubes, pour servir	1,5 kg (3 lb 5 oz) de melon d'eau sans pépins, pelé et haché 1 kg (2 lb) de fraises, équeutées 2 concombres Glace en cubes, pour servir	Régler le cadran à LENT. Mettre tous les ingrédients (sauf le sel et le poivre) dans l'extracteur, un à la fois. Remuer le jus, saler et poivrer.
Jus végétarien revigorant	4 tomates moyennes, mures 1 branche de céleri 2 grosses tiges de persil plat 1 poignée de feuilles de basilic ½ concombre ½ poivron rouge, paré et égrené ½ piment jalapeño, égrené ½ grosse carotte ½ petite gousse d'ail ½ petite lime, pelée Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, au goût	16 tomates moyennes, mures 4 branches de céleri 8 grosses tiges de persil plat 80 g de feuilles de basilic 2 concombres 2 poivrons rouges, parés et égrenés 1-2 piments jalapeño, égrenés 2 grosses carottes 2 petites gousses d'ail 2 petites limes, pelées Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu, au goût	Régler le cadran à RAPIDE. Mettre tous les ingrédients (sauf le sel et le poivre) dans l'extracteur, un à la fois. Remuer le jus, saler et poivrer.
Été tropical	½ ananas moyen, pelé et coupé en deux 1 grosse mangue, dénoyautée et pelée 3 oranges, pelées Pulpe d'un fruit de la passion Glace en cubes, pour servir	1 gros ananas, pelé et coupé en quartiers 3 grosses mangues, dénoyautées et pelées 8 oranges, pelées Pulpe d'un fruit de la passion Glace en cubes, pour servir	Extraire le jus de l'ananas au réglage RAPIDE, puis la mangue et l'orange au réglage LENT. Ajouter la pulpe de fruit de la passion dans le pichet, remuer et servir sur glace.
Cooler au melon et à la menthe	1 melon de miel (900 g/32 oz), égrené, pelé et coupé en quartiers 2 tasses de raisins verts sans pépins 3 tiges de menthe 1 petite lime, pelée Glace en cubes, pour servir	½ melon de miel (2,7 kg/6 lb), égrené, pelé et coupé en quartiers 6 tasses (1,2 kg) de raisins verts sans pépins 9 tiges de menthe 3 petites limes, pelées Glace en cubes, pour servir	Régler le cadran à LENT. Mettre tous les ingrédients (sauf les glaçons) dans l'extracteur, un à la fois. Remuer le jus et servir sur glace.

Les recettes suivantes ont été développées pour utiliser la pulpe de fruits et de légumes plutôt que de la jeter.

Quiche aux carottes, à la citrouille et au feta

 Portions : 6

8 feuilles de pâte phyllo, dégelées, déroulées et recouvertes d'un chiffon humide ou d'une pellicule plastique

70 g (2,5 oz) de beurre, fondu

1 tasse de pulpe de carotte (voir NOTE)

1 tasse de pulpe de citrouille (voir NOTE)

300 g (8 oz) de fromage feta, émietté

4 œufs

½ tasse (125 ml) de lait

¼ tasse de persil italien, haché

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Graisser légèrement de beurre fondu un moule à quiche cannelé.
2. Déposer une feuille de pâte phyllo sur un plan de travail et badigeonner légèrement de beurre fondu. Recouvrir le reste de pâte d'un chiffon humide ou d'une pellicule plastique pour l'empêcher de sécher. Superposer le reste des feuilles de pâte phyllo en badigeonnant chacune d'elles de beurre fondu. Dans le moule, en prenant soin de ne pas rabattre les coins. Replier le surplus de pâte pour former une croûte.
3. Dans un bol moyen, mélanger la pulpe de carotte et de citrouille, le feta et le persil. Dans un autre bol, mélanger les œufs et le lait et incorporer à la pulpe. Remuer délicatement. Transférer le mélange dans la croûte et cuire au four 30-35 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit pris et doré. Servir chaud avec une salade verte.



NOTE

Pour 1 tasse de pulpe de carotte, vous devrez extraire le jus d'environ 3 carottes (400 g/15 oz).

Pour 1 tasse de pulpe de citrouille, vous devrez extraire le jus d'environ 620 g/22 oz de citrouille pelée et hachée.

Sucettes glacées au cantaloup, à la mangue et à l'orange

 Pour le jus : 5 tasses

Pour les sucettes glacées : 6

Jus

1 cantaloup (1,8 kg/4 lb), pelé, égrené et coupé en quartiers

2 mangues (850 g/30 oz), coupées en deux, dénoyautées et pelées

1 orange, pelée

1. Pour faire le jus : pendant que le moteur tourne au réglage LENT, mettre tous les ingrédients dans l'extracteur, un à la fois. Remuer le jus et servir sur glace.
2. Pour faire les sucettes glacées : Réserver ½ tasse (125 ml) de jus et toute la pulpe de la recette ci-dessus. Transférer dans un mélangeur ou robot culinaire et bien fermer le couvercle. Mélanger par impulsions jusqu'à consistance lisse.
3. Verser dans 6 moules à sucettes de 125 ml (4 oz). Remuer à l'aide d'une brochette de bois pour éliminer les bulles d'air. Insérer les bâtonnets dans les moules et congeler 8 heures ou jusqu'à complètement glacées.



TRUCS

Si les sucettes glacées collent aux moules, remplir un verre d'eau chaude et y plonger les moules quelques secondes. Les sucettes glisseront facilement.

Breville Customer Service Center

USA

Mail: Breville USA
19400 S. Western Ave
Torrance CA
90501-1119

Phone: 1-866-273-8455
1-866-BREVILLE

Email: askus@brevilleusa.com

Web: www.brevilleusa.com

Canada

Mail: Breville Canada
3595 boulevard Côte-Vertu,
Saint-Laurent, Québec
H4R 1R2

Phone: 1-855-683-3535

Email: askus@breville.ca

Web: www.breville.ca

Breville®
Thought for food

Breville is a registered trademark of Breville Pty. Ltd. A.B.N. 98 000 092 928.
Copyright Breville Pty. Ltd. 2015.

Due to continued product improvement, the products illustrated/photographed
in this booklet may vary slightly from the actual product.

BJE430 USC B15