

M O D E D ' E M P L O I



CHAMPION

**Extracteur de jus
multi-fonctions**

Dans l'utilisation de tout appareil électrique, il importe de prendre les mesures de sécurité suivantes :

1. Lire toutes les instructions.
2. Afin de se protéger contre les chocs, ne pas tremper le moteur ou la base dans l'eau ou dans tout autre liquide.
3. Une surveillance suivie est de rigueur lorsqu'un appareil est utilisé par des enfants.
4. Débrancher l'appareil quand on ne s'en sert pas et avant le nettoyage.
5. Éviter de toucher aux pièces mobiles.
6. Ne pas utiliser un appareil au cordon endommagé ou un appareil qu'on a laissé tomber ou qui est endommagé de toute autre manière.
7. L'emploi d'accessoires non-recommandés par le fabricant de l'appareil peut présenter des risques.
8. Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur (sauf si le produit est spécifiquement conçu pour l'emploi en plein air).
9. Les lames du couteau sont tranchantes. Manipulez les avec prudence.
10. Ne jamais charger les aliments à la main. Toujours se servir du poussoir.
11. S'assurer que l'interrupteur est fermé après chaque utilisation de votre extracteur. S'assurer que le moteur est complètement arrêté avant le démontage.
12. Ne pas mettre les doigts ou tout autre objet dans l'ouverture de l'extracteur pendant qu'il fonctionne. Si des aliments restent coincés dans l'ouverture, employer un autre morceau de fruit ou de légume pour les pousser.
13. Au démarrage prenez l'habitude de mettre des aliments dans le tube d'alimentation, pressez avec le poussoir, puis allumer l'interrupteur à l'arrière du Champion, dans cet ordre. Si vous allumez le Champion à vide, le couteau en flottant sur l'axe peut parfois faire un bruit désagréable et plus fort que le bruit calme et habituel du moteur. En aucun cas cela ne peut abîmer le Champion, mais le bruit peut vous étonner !

CONSERVER CES INSTRUCTIONS.

14 AVIS IMPORTANT. Si votre Champion ne démarre pas, vérifier que la goulotte est poussée au fond. Cet extracteur est équipé avec un système de démarrage magnétique. Le moteur démarrera uniquement quand la goulotte est mise dans sa position correcte sur le corps de l'extracteur.

15. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter un danger.
16. La partie plate du couteau est légèrement ondulée, ce qui est tout à fait normal.
17. Si le poussoir devient difficile à enfoncer pendant n'importe quelle opération, il faut rajouter une cuillerée d'eau, ou d'huile pour les purées d'amandes etc., dans le tube d'alimentation.
18. Il est tout à fait normal que la pulpe remonte dans le tube d'alimentation si vous lâchez le poussoir.
19. Si vous constatez que la pulpe ne sort pas bien et/ou l'appareil commence à chauffer, par exemple pour les carottes, betteraves etc., il faut pousser les aliments plus vite dans le tube d'alimentation pour aider l'évacuation de la pulpe. Vous pouvez aussi rajouter une cuillerée d'eau comme dans 17. S'il y a beaucoup de pression autour du couteau, le jus sortira parfois par le haut de la goulotte et/ou derrière le couteau. Ceci est normal.
20. Il est tout à fait normal qu'une couche de pulpe se forme immédiatement sur le tamis (petit ou gros trous), ainsi que derrière le couteau puisqu'il flotte sur l'axe.
21. Il est vivement conseillé de repasser la pulpe au moins une fois quand vous faites vos jus, afin d'extraire un maximum de jus.
22. Il existe un tamis à gros trous en option avec lequel vous pouvez faire des jus plus épais (tomates, raisins, etc.) ou enlever les graines pour faire des coulis, gelées, confitures de framboises, mûres, tomates, etc. Pour récupérer un maximum de pulpe il faut la repasser plusieurs fois. A noter que cette opération marche moins bien avec les groseilles qui forment une couche gluante sur le tamis, qu'il faut souvent nettoyer.
23. Assurez-vous que l'axe est toujours graissé avec de l'huile d'olive.
24. Si jamais le couteau est difficile à enlever (parce que l'axe n'a pas été graissé par exemple), vous pouvez utiliser un ou deux couteaux ou tournevis comme bras de levier entre la partie plate de l'axe et la partie en acier qui se trouve derrière le couteau.
25. Eviter d'éteindre votre Champion en cours de fonctionnement. Dans le cas où vous rallumez l'appareil et le moteur n'arrive pas à tourner, parce que le corps de l'extracteur et le couteau sont pleins de pulpe, il faut éteindre l'appareil et enlever cette pulpe.
26. Si vous constatez un liquide noir ou marron qui coule sous le End Bell Hub (tout le devant rond du Champion en plastique blanc avec l'axe au milieu), surtout quand l'appareil ne tourne pas, n'utiliser plus votre Champion. Contactez nous immédiatement car il faut que vous changiez le joint noir autour de l'axe. Si vous continuez d'utiliser votre Champion, vous risquez d'abîmer le moteur avec le jus qui coulera le long de l'axe. Dans ce cas le fabricant n'est plus responsable des éventuels dégâts.
27. Merci de noter que 99% des pannes et problèmes avec le Champion sont dus à une mauvaise utilisation de l'extracteur et/ou parce que le livret d'instructions n'a pas été consulté (surtout le problème de démarrage cité auparavant). Il est donc obligatoire que le client prenne contact, avec nous préférablement, AVANT DE RETOURNER SON CHAMPION. Si le client ne respecte pas cette condition, le port aller/retour est totalement à sa charge. Dans le cas rare où il y a un réel problème, même pendant la période de garantie, et qui ne peut pas être résolu sur place, les frais d'envoi de l'appareil sont à la charge du client et les frais de retour à notre charge.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Suivez attentivement les instructions d'assemblage illustrées. Exercez-vous à assembler et à démonter l'extracteur un certain nombre de fois et la marche à suivre deviendra très facile. Ne mettez JAMAIS l'extracteur en marche avant d'avoir proprement assemblé les pièces. Faites attention à ne pas laisser tomber un objet dur, tel qu'une cuiller ou un couteau, dans le tube d'alimentation. Fermez TOUJOURS la machine et assurez-vous qu'elle est bien arrêtée avant d'enlever des pièces.

La fiche de l'extracteur Champion s'adapte à toutes les prises de courant standard pour fonctionnement immédiat. Il est possible de brancher les fils du Champion soit en 110 volts/60 hertz soit en 220 volts/50 hertz. Pour la France et d'autres pays européens le Champion est monté en usine en 220 volt /50 hertz.

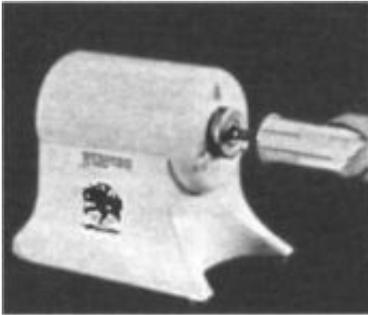


Fig. 1. Mise en place du couteau. On place ou on enlève le couteau en le glissant sur l'arbre. Assurez-vous que l'arbre est toujours graissé avec de l'huile d'olive ou de noix de coco; répétez le graissage à chaque assemblage de l'extracteur. La matière grasse n'entrera pas dans le jus (n'utilisez pas de l'oléomargarine ou de la vaseline officinale). En glissant le couteau sur l'arbre, on notera que le couteau avance d'environ un pouce avant de s'arrêter. Tournez et secouez légèrement le couteau dans une direction quelconque et il continuera à glisser. Ce mouvement permet au plat de l'arbre de s'adapter au plat à l'intérieur du couteau. Pour enlever le couteau, on le glisse en sens inverse : il ne faut ni boulons, ni vis pour fixer le couteau.

NOTE : Si le couteau se bloque sous vide après l'extraction, mettez un petit tournevis à l'arrière du couteau et poussez vers l'avant



Fig. 2. Mise en place du corps pour insérer la goulotte avec le tamis ou le flan. Glissez le corps sur le couteau, en le maintenant en position horizontale (Voir Fig. 2), avec le tube d'alimentation tourné vers le bas. (En déballant l'extracteur, on notera que le corps est dans cette position.)

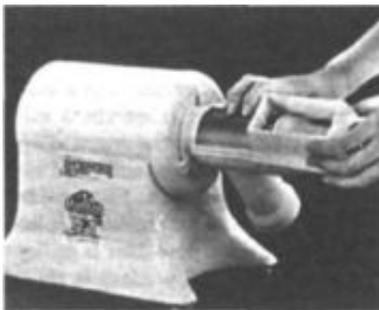


Fig. 3. Mise en place du tamis et de la goulotte. Placez le corps de l'extracteur sur le moyeu avec le tube d'alimentation tourné vers le bas. Placez le tamis dans les rainures fraisées et maintenez-le en place avec une main. Avec l'autre main, glissez la goulotte sur le tamis. (Note : La goulotte glisse dans une direction seulement. La lèvre saillante indique l'avant et la partie plate est le côté départ). Appuyez sur les coins du tamis pour permettre un départ plus facile à la goulotte et glissez-la complètement vers l'avant jusqu'à ce que la lèvre saillante touche les coulisses du corps. Maintenez la goulotte à niveau pour un départ plus facile. Insérez le flan en nylon de la même manière.

Fig. 4. Mise en place du corps. Retirez légèrement le corps de façon à le dégager complètement des griffes du moyeu. Tournez le corps d'un cran vers la gauche, ou contre la montre, et ajustez les ouvertures dans la partie arrière du corps aux griffes du moyeu (voir Fig. 4). Poussez le corps vers l'intérieur et tournez-le de nouveau vers la gauche, jusqu'à son arrêt complet. Il sera alors calé dans la propre position pour son utilisation.

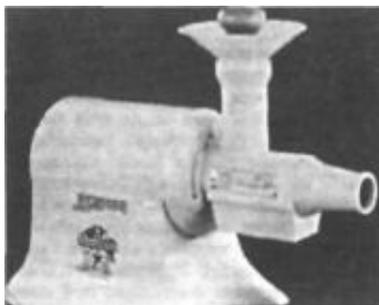


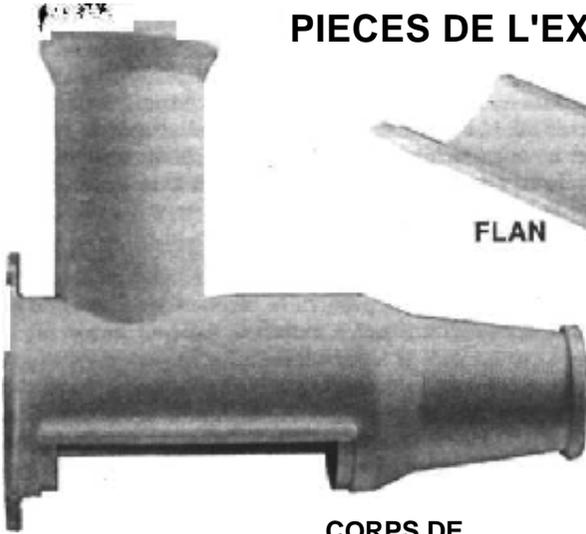
Fig. 5. Position correcte pour l'extraction. L'extracteur est maintenant en position correcte pour extraire, ou homogénéiser. (Pour extraire le jus, employez le tamis avec la goulotte; pour homogénéiser, employez le flan avec la goulotte). Ne se servir de l'entonnoir que pour les produits de petite dimension, tels que les baies, les noix etc. Ne jamais utiliser l'entonnoir pour faire des jus de légumes.

NOTE : Tous les moteurs électriques s'échauffent pendant l'emploi; ceci est naturel et n'endommagera pas l'extracteur. Les petits moteurs à grande vitesse, tels qu'utilisés dans les extracteurs du type centrifuge, sont habituellement enfermés dans une enveloppe plastique ou métallique dans la partie inférieure de la machine. Ces moteurs s'échauffent également, mais comme ils ne sont pas exposés, la chaleur n'est pas aussi sensible. Le moteur de l'extracteur Champion est trop grand pour être blindé et le moteur a été conçu suivant nos spécifications, avec une enveloppe en acier mince mais dur. Ceci a été fait afin de pouvoir manufacturer une machine plus légère et fuselée.

POUR DÉMONTER LA MACHINE

Sortez d'abord le cordon de la prise de courant. Tournez le corps un cran vers la droite ou dans le sens des aiguilles d'une montre. Secouez le corps légèrement en le retirant. On enlève le tamis, le flan, la goulotte et le couteau par un simple mouvement glissant. Au cas où le couteau est bloqué sous vide, placez un petit tournevis à l'arrière du couteau et forcez-le doucement vers l'avant.

PIECES DE L'EXTRACTEUR

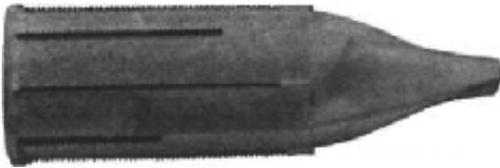


TAMIS

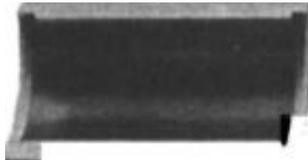
CORPS DE L'EXTRACTEUR



FLAN



COUTEAU



ENTONNOIR



POUSSOIR



EN NYLON



GOULOTTE

INSTRUCTIONS POUR EXTRAIRE LE JUS

Avant d'extraire le jus d'un produit, familiarisez-vous avec l'assemblage du Champion, comme expliqué dans les instructions d'assemblage. Pendant l'extraction, le tamis doit toujours être inséré correctement. Placez un récipient sous la goulotte pour recueillir le jus et un autre récipient sous le trou de décharge pour recueillir la pulpe ou, si vous préférez, attachez un sac en plastique à la lèvre du trou de décharge pour y collecter la pulpe.

GENRE DE LÉGUMES

Pour obtenir les meilleurs résultats, employez des légumes qui sont frais, croquants et prérefrigérés. Essayez une carotte en la pliant : une carotte fraîche se casse net en deux morceaux. **RAPPELEZ-VOUS** qu'un extracteur ne peut qu'extraire le liquide et les valeurs se trouvant dans le légume traité; il n'y ajoute rien; le goût et la qualité du jus extrait seront donc les mêmes que le goût et la qualité du produit employé pour l'extraction. Le jus extrait de légumes vieux, secs, ligneux ou flétris aura un goût identique. Le jus extrait de légumes frais, croquants et prérefrigérés sera rafraîchissant et délicieux. Insistez toujours chez votre maraîcher sur des légumes frais et conservez les légumes non-utilisés dans votre réfrigérateur.

PRÉPARATION DES LÉGUMES

Avec le Champion vous pouvez extraire toute quantité voulue de jus, sans devoir arrêter la machine; par conséquent, nettoyez tous les légumes avant de commencer l'extraction. Ne laissez pas tourner la machine à vide.

NOTE : Le tube d'alimentation du Champion est assez grand pour recevoir une carotte ou un autre légume de grande dimension. Introduisez autant que possible les carottes et les autres légumes entiers. Coupez le légume **UNIQUEMENT** lorsqu'il est trop grand pour entrer dans le tube. Ne préparez **JAMAIS** les légumes pour l'extracteur en les découpant en petits morceaux. Le Champion est conçu pour recevoir de grands morceaux et pour les mastiquer au fur et à mesure qu'on les introduit. Si l'on coupe les légumes en petits morceaux, l'extracteur ne fonctionnera pas à son maximum d'efficacité.

COMMENT ALIMENTER LA MACHINE

Introduisez la matière dans l'extracteur à un rythme constant (comme on fournit du bois à une scie électrique). **IL EST TRES IMPORTANT DE PRESSER LE POUSSOIR À FOND PENDANT QUELQUES SECONDES APRÈS CHAQUE CHARGE**, pour assurer que la pulpe ne remontera pas dans le tube d'alimentation, mais sortira par le trou de décharge.

SURCHARGEMENT de L'EXTRACTEUR

Si le Champion est surchargé, il commencera à faire un bruit sec. Ce bruit vient d'un condensateur qui fait la reprise afin d'empêcher le calage du moteur. Ne vous alarmez donc pas si cela arrive; cela ne fera pas de mal à l'extracteur. L'alimentation a été trop rapide et devrait être ralentie ou le poussoir n'a pas été maintenu enfoncé assez longtemps entre les charges. Si la surcharge se présente fréquemment, il y a probablement un alignement trop élevé du moyeu et du corps. Pour corriger cela, appliquer une clef à douille de 1/4 sur les boulons libres supérieurs à l'arrière du moteur. Dégagez chaque boulon d'environ 1/2 à 3/4 de tour. Positionnez le corps et tapez sur le trou de décharge avec le paume de la main. Ceci réajustera la machine pour un fonctionnement normal. Si les deux boulons libres inférieurs sont lâches, il faut les resserrer.

DÉCHARGEMENT IMMÉDIAT

Si l'extracteur est obstrué, on peut le décharger rapidement en pressant le poussoir d'une main et en appliquant une pression vers le bas avec l'autre main sur l'extrémité conique du corps. Si l'extracteur devient obstrué pendant l'extraction du jus de carottes, introduisez une grande carotte dans le tube d'alimentation, en appliquant simultanément de la pression sur l'extrémité conique de corps. Si l'on exerce de la pression pour un déchargement immédiat, pressez le corps sur l'extrémité conique jusqu'à ce qu'il frotte sur le couteau.

TENSION NORMALE

NOTE : UNE TENSION INSUFFISANTE POURRAIT ÉGALEMENT CAUSER LE RALENTISSEMENT ET L'OBSTRUCTION DE L'EXTRACTEUR. Le Champion demande seulement 5 ampères pendant son fonctionnement et peut être connecté à toute prise standard de 110/220 volt (veuillez voir page 3 pour les notes concernant les 2 branchements possibles). Parfois la tension peut être insuffisante du fait que d'autres appareils, tels que réchauffeurs, ventilateurs, étuves, télévisions, radios, réfrigérateurs, etc., sont branchés sur la même prise de courant. Si tel est le cas, il serait prudent de prendre contact avec votre compagnie d'électricité locale, afin de faire vérifier la tension dont vous avez besoin pour couvrir votre consommation électrique.

LA PULPE HUMIDE

Les deux ou trois premiers légumes-introduits dans l'extracteur formeront une couche mince de pulpe agissant comme un filtre sur le tamis. La pulpe résultant de ces deux ou trois premiers légumes sera légèrement mouillée, et si on le désire, on peut la réintroduire. A partir de ce moment la décharge devrait être normale. La plupart du temps, une pulpe trop humide est le résultat d'un tamis obstrué, permettant à une partie du jus d'être évacué avec la pulpe. Une pulpe fraîche ou le tampon filtre de la pulpe ne peut pas boucher un tamis; la cause de l'obstruction sera plutôt un nettoyage incomplet après l'extraction, laissant des particules d'aliments se sécher et se durcir dans les pores. **LAVEZ TOUJOURS LE TAMIS IMMÉDIATEMENT APRÈS L'EXTRACTION DU JUS** et frottez-le avec une brosse à poils raides. En tapotant le tamis doucement sur le bord de la table ou de l'évier, on dégagera toute matière qui resterait prise dans les pores. La pulpe de fruits sera évidemment plus mouillée que la pulpe de légumes. Si les légumes et les fruits sont extra juteux, on peut obtenir une pulpe plus sèche en les introduisant plus lentement dans le tube d'alimentation.

LES SÉDIMENTS DANS LE JUS

Le jus extrait par le Champion contiendra une petite quantité de sédiments, du fait que la matière a été très finement masticquée. Comme certains consommateurs préfèrent obtenir un jus sans cette légère consistance, nous fournissons avec chaque extracteur un filtre en acier fin spécial pour ceux qui désirent filtrer le jus. En passant le jus à travers ce filtre spécial, on enlèvera rapidement tous les sédiments. Tapotez doucement le bord du filtre pour faire passer le jus rapidement.

L'ÉCUME DANS LE JUS

Le jus extrait par le Champion est masticqué sous une énorme pression. La force de cette pression formera un peu d'écume dans le jus, lorsque celui-ci passe à travers le tamis. La quantité d'écume variera légèrement avec le genre et la qualité du légume ou du fruit utilisé. Toute écume non dissoute sera de toute façon éliminée en faisant passer le jus à travers le filtre.

INSTRUCTIONS D'HOMOGENÉISATION

NOTE : Dans l'homogénéisation, employez toujours le flan en nylon au lieu du tamis (voir instructions d'assemblage). Toute la matière homogénéisée sortira du trou de décharge. Placez un récipient sous le trou de décharge. Il peut également être nécessaire de placer un récipient sous la goulotte, lorsqu'on homogénéise des aliments très mouillés ou juteux.

GENRE D'ALIMENTS À HOMOGENÉISER

Il y a plusieurs genres d'aliments qu'on peut homogénéiser : divers genres de fruits pour faire des compotes; des légumes et des fruits bouillis pour les aliments pour bébés; des noix fraîches ou en conserves pour les beurres de noix; la chair de noix de coco fraîche pour la crème de noix de coco; et des mélanges congelés pour les crèmes à la glace et les sorbets.

PRÉPARATION DES ALIMENTS POUR L'HOMOGENÉISATION

Pendant l'homogénéisation, le produit total introduit dans le tube d'alimentation sort du trou de décharge; par conséquent, si vous ne désirez pas qu'il reste des graines, des pelures, etc., dans la matière déchargée, il faudra avoir soin de les enlever avant l'homogénéisation. Suivez les modes d'emploi dans la section des recettes pour les différents mets exigeant l'homogénéisation. Le Champion peut homogénéiser de nombreux aliments non-mentionnés dans cette brochure. Tout aliment mou ou juteux peut être homogénéisé. N'ayez pas peur d'employer l'homogénéisateur pour expérimenter sur divers genres d'aliments pour faire des plats savoureux. Pour faire une purée avec des légumes fibreux, vous pouvez si nécessaire ajouter de l'eau aux légumes dans le tube d'alimentation pour faciliter l'homogénéisation. Quand vous utilisez le Champion en homogénéisation, il est recommandé d'utiliser deux bols, comme pour l'extraction du jus, car le flan n'a pas une étanchéité parfaite.

ALIMENTATION CORRECTE

Lorsqu'il s'agit d'homogénéiser des aliments de petite dimension, tels que les baies et les noix, ou des aliments juteux, tels que les tomates, les pêches, etc., employez toujours l'entonnoir (inséré comme indiqué dans la figure 5, page 4 des instructions d'assemblage). L'entonnoir n'est pas indispensable, mais il facilite la manipulation des aliments petits ou juteux. Introduisez la matière homogénéisée dans l'entonnoir placé sur le tube d'alimentation et pressez le poussoir jusqu'au fond. L'aliment homogénéisé se déchargera via l'extrémité conique du corps; ce n'est pas plus compliqué que cela. L'homogénéisation avec le Champion est totale et rapide. La matière homogénéisée ne doit pas être travaillée une deuxième fois.

ATTENTION : N'ESSAYEZ PAS D'HOMOGENÉISER DES PRODUITS SECS, TELS QUE DES GRAINS SECS. CEUX-CI NE CONTIENNENT PAS DE LIQUIDES ET NE PEUVENT ÊTRE HOMOGENÉISÉS.

INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE

Lavez les pièces en nylon immédiatement après avoir terminé l'extraction du jus. **SERVEZ-VOUS EXCLUSIVEMENT D'EAU FROIDE ET DE SAVON** pour nettoyer les pièces. **NE LAVEZ JAMAIS LES PIÈCES EN NYLON DANS DE L'EAU CHAUDE.**

Le corps d'extracteur, le tamis, le flan et la goulotte peuvent être trempés ou submergés dans de l'eau savonneuse. Une brosse éponge-écume avec un manche long (qu'on trouve dans la plupart des magasins), est très indiquée pour nettoyer ces pièces. Aspergez les pièces avec un détergent contenant un agent de blanchiment, nettoyez bien et rincez les pièces à fond.

Il est très important d'enlever toutes les particules d'aliments des pores du tamis. **NE LAISSEZ PAS DE PARTICULES D'ALIMENTS DURCIR SUR LE TAMIS.** On peut dégager ces particules en tapotant le tamis doucement sur la bordure d'une table ou d'un évier. Nous suggérons en outre de nettoyer le tamis avec une brosse à poils raides.

Le couteau ne doit pas être mis dans l'eau pour un nettoyage ordinaire : (il faut tremper le couteau **UNIQUEMENT** s'il est très souillé, en suivant les instructions ci-après pour les pièces fortement souillées). Pour nettoyer le couteau, aspergez-le avec un détergent, frottez-le avec une brosse en nylon et rincez-le sous le robinet avec l'extrémité de pointe vers le haut et l'extrémité à placer sur l'arbre vers le bas, afin d'éviter l'entrée d'eau. Le fond du couteau autour de l'arbre peut être nettoyé avec un torchon. (On peut frotter le couteau avec une brosse en nylon, comme on en trouve dans les magasins).

On nettoie le moteur facilement avec un chiffon doux trempé dans de l'eau chaude savonneuse. **ÉVITEZ DE PIQUER** le joint d'huile dans le moyeu avec un instrument aigu, nettoyez cette pièce avec une serviette en papier, un chiffon ou une petite brosse à dents.

Après avoir nettoyé et séché les pièces, on peut assembler l'extracteur. Si l'on ne s'en sert pas, l'extracteur prendra moins de place si l'on tourne le tube d'alimentation vers le bas.

NOTE : AVANT DE REMETTRE LE COUTEAU EN PLACE, GRAISSEZ TOUJOURS L'ARBRE AVEC DE L'HUILE D'OLIVE OU DE NOIX DE COCO. FAITES CE GRAISSAGE CHAQUE FOIS QUE VOUS ASSEMBLEZ L'EXTRACTEUR. L'huile n'entrera pas dans le jus; elle ne sert qu'à lubrifier l'arbre. **N'EMPLOYEZ pas d'oléo-margarine ou de vaseline officinale pour lubrifier l'arbre.**

APRÈS S'ÊTRE FAMILIARISÉ AVEC LA ROUTINE, LE NETTOYAGE ET LE MONTAGE DE L'EXTRACTEUR NE DEVRAIENT PRENDRE QUE QUELQUES MINUTES.

PROCÉDÉ POUR NETTOYER LES PIÈCES FORTEMENT SOUILLÉES

Si, à la suite d'un usage excessif, les pièces de l'extracteur sont devenues jaunes ou souillées, on peut les remettre à neuf par un simple nettoyage. Vous n'avez qu'à suivre les instructions ci-après.

SOLUTION :

Pour faire une solution légèrement javelisée, mélangez un peu d'eau de javel dans 5 litres d'eau.

MODE D'EMPLOI :

Verser la solution dans un récipient en plastique ou un verre assez grand pour contenir toutes les pièces à nettoyer, mais assez petit pour que 4 litres de solution les recouvre entièrement. Dans cette solution, on peut tremper toutes les pièces en nylon SAUF LE TAMIS. Après environ une heure, vérifier si la souillure s'est détachée des pièces. Les pièces fortement souillées devront probablement rester tremper pendant plusieurs heures pour enlever toutes les taches. Après le trempage, laver et rincer les pièces à fond. On peut effectuer ce nettoyage aussi souvent qu'on le désire.

LE TAMIS SEULEMENT :

Il n'y a pas lieu de tremper le tamis dans un produit de blanchiment. Le tamis contient très peu de nylon qui pourrait se décolorer. Si le tamis est fortement bouché on peut le tremper dans une forte solution de détergent ou liquide de vaisselle ne contenant pas d'agent de blanchiment.

JUS DE LÉGUMES

NOTE : Avant d'extraire de jus d'un produit, s'assurer que la machine est proprement assemblée. (Voir instructions d'assemblage en pages 3 et 4 et instructions d'extractions en pages 6 et 7). Ne pas utiliser l'entonnoir pour faire des jus de légumes.

JUS DE CAROTTES PUR (Un jus délicieux, un grand favori)

GENRE DE LÉGUMES À EMPLOYER : Employer autant que possible des carottes fraîches, croquantes et prérefrigérées. NE PAS EMPLOYER des carottes chaudes ou flétries. Si les carottes sont ligneuses ou sont restées longtemps dans la terre, elles contiendront très peu de jus et on ne pourra pas obtenir le maximum d'efficacité de l'extraction.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Couper les têtes des carottes sur environ 6 mm, afin d'éliminer des saletés éventuelles. Si elles sont très sales, bien laver les carottes et les frotter avec une brosse pour légumes. (Les Plastic Mesh Pot Cleaners, qu'on trouve dans la plupart des magasins et épiceries, sont excellentes pour nettoyer les carottes.) NE PAS PELER LES CAROTTES NI LES DÉCOUPER EN PETITS MORCEAUX. Il faut laisser les carottes entières, sauf si elles sont trop grandes pour entrer dans le tube d'alimentation.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Introduire les carottes à un rythme constant et presser le poussoir pendant 3 à 5 secondes entre chaque carotte (selon la grandeur de la carotte). Si le poussoir, après l'avoir relâché, remonte de plus de 6 mm dans le tube d'alimentation, le presser de nouveau pendant quelques secondes, afin d'éliminer plus de pulpe et d'éviter une obstruction. Au fur et à mesure que la machine est alimentée, il devrait y avoir une décharge continue de pulpe.

S'IL SE DÉVELOPPE UNE PRESSION À REBOURS avec un ralentissement de la décharge et le poussoir remonte de plus de 25 mm dans le tube d'alimentation, causant réchauffement de l'extracteur, appliquer le procédé de déchargement immédiat, comme décrit en page 7. Ce procédé élimine rapidement et efficacement la contrepression. Vous pouvez extraire la quantité de jus que vous désirez; il n'est pas nécessaire d'arrêter la machine. Passer le jus à travers le filtre pour éliminer les sédiments fins. Deux kilos de carottes fraîches, croquantes et nettoyées, produiront un litre ou plus, de jus. NE PAS FAIRE plus de jus qu'on n'utilisera en 24 heures. (Maintenir le jus réfrigéré.)

MÉLANGE DE JUS DE LÉGUMES (À base de carottes)

(Un mélange savoureux, très populaire)

Le jus extrait de la plupart des légumes verts est très concentré et peut parfois avoir un goût amer. Un mélange de légumes verts et de carottes donnera une boisson très savoureuse, groupant les valeurs des carottes et des légumes verts chlorophylles. Commencer par ajouter quelques légumes verts au jus de carottes. Essayer des combinaisons variées. Certaines personnes aiment un mélange léger de légumes, tandis que d'autres préfèrent un mélange plus fort. Chacun doit expérimenter un peu pour trouver son mélange préféré.

GENRE DE LÉGUMES À EMPLOYER : Employer exclusivement des légumes frais, croquants et prérefrigérés. De nombreux légumes verts s'adaptent très bien au mélange avec les carottes; cependant, les légumes les plus employés sont le céleri,

les épinards, le persil, les endives et la laitue. Les betteraves sont également très savoureuses dans un jus mélangé. Le céleri est riche en sel naturel et se mélange bien avec les carottes. Le persil est très fort, donc ne pas en mettre trop. Beaucoup de gens évitent les épinards, pensant au goût amer des épinards cuits. Le jus d'épinards n'est pas amer et fait un bon mélange, riche en valeurs. (POUR EN FAIRE UN DÉLICE, ajouter quelques noix de Grenoble dans le tube d'alimentation pendant l'extraction. Elles donnent une saveur délectable au jus et c'est une excellente façon d'obtenir de la protéine sous forme liquide.)

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Laver soigneusement tous les légumes avant leur extraction. Couper les têtes des carottes sur environ 6 mm et, si elles sont très sales, les frotter avec une brosse pour légumes. Le céleri est parfois aspergé avec un liquide chimique toxique; il faut le laver soigneusement et couper la partie inférieure sur environ 13 mm. Découper le céleri en morceaux d'environ 7 cm. Enlever les mauvais morceaux du persil et des autres légumes verts feuillus et les cingler dans de l'eau froide. Préparer tous les légumes que l'on compte utiliser, avant de commencer l'extraction.

PROCÉDÉ D'EXTRACTION : Commencer par introduire quelques carottes, puis alterner avec les autres légumes. Charger les légumes à une vitesse moyenne constante, en appuyant sur le poussoir de bois pendant 5 à 10 secondes entre chaque charge. Si, après l'avoir relâché, le poussoir remonte dans le tube d'alimentation sur plus de 2 cm, le presser pendant quelques secondes supplémentaires, afin d'éliminer plus de pulpe et d'éviter une obstruction. Une alimentation constante de la machine devrait assurer une décharge continue de pulpe.

S'IL SE DÉVELOPPE UNE PRESSION À REBOURS au point de ralentir la décharge de la pulpe et de faire remonter le poussoir de 25 mm ou plus dans le tube d'alimentation, causant un échauffement de l'extracteur, appliquer le procédé de déchargement immédiat, comme décrit en page 7. Ce procédé est très rapide et efficace pour éliminer la contre-pression. Filtrer le jus pour enlever les sédiments fins. Maintenir le jus réfrigéré, mais pas plus de 24 heures. Si le mélange contient des choux, il faut consommer le jus immédiatement. Le jus de choux ne se conserve pas.

JUS DE CÉLERI

GENRE DE LÉGUME À EMPLOYER : N'employer que du céleri frais, croquant et froid. Le céleri chaud ou flétri est à éviter pour faire du jus de céleri pur.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Le céleri doit être bien lavé pour éliminer toute trace d'arrosage chimique. Les tiges de céleri peuvent être introduites entières et tordues dans le tube d'alimentation. Cependant, on obtient une meilleure décharge si on découpe les tiges en morceaux de 7 à 10 cm surtout si on extrait le jus de plus d'une tête de céleri.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Introduire le céleri à un rythme constant et presser le poussoir pendant 5 à 10 secondes entre les charges. Le céleri contient très peu de pulpe; il n'y aura donc qu'une légère décharge. Si une contre-pression se développe, **APPLIQUER IMMÉDIATEMENT LE PROCÉDÉ DE DÉCHARGEMENT** décrit en page 7.

Si l'on veut extraire le jus de céleri de plusieurs têtes de céleri, arrêter la machine après chaque tête, enlever les pièces en nylon, les rincer dans de l'eau froide, les replacer et recommencer. Cela ne prend qu'une minute. Ne pas conserver le jus de céleri plus de 24 heures.

LÉGUMES VERTS FEUILLUS

GENRE DE LÉGUMES À EMPLOYER : Le Champion peut extraire le jus de tous les légumes verts feuillus frais, tels que le persil, les épinards, les têtes de céleri, les têtes de betteraves, les têtes de carottes, le cresson de fontaine, le fenouil, la carde, la laitue, "mustard greens," les feuilles de navets, l'alfalfa (les tendrilles seulement), le trèfle (les tendrilles seulement) et le pissenlit. (On peut également employer ces légumes pour faire des mélanges de jus de légumes, comme décrit en page 12). S'assurer que les légumes sont frais, croquants et tendres.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Bien laver les légumes et enlever les mauvais morceaux. Découper les légumes en morceaux d'environ 7 cm de long et les placer dans une casserole d'eau froide.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION - PETITES QUANTITÉS (1/2 litre ou moins) : Assembler la machine pour l'extraction, avec le tamis en place. Sortir les légumes de l'eau (ne pas secouer l'eau des légumes) et les introduire dans le tube d'alimentation. Presser le poussoir pendant 5 à 10 secondes entre les charges. **NOTE :** Les légumes verts ont très peu de pulpe et il n'y en a pas assez pour la pousser dans le trou de décharge; si l'on veut faire un demi litre de jus, il peut donc être nécessaire d'arrêter l'extracteur, de rincer les pièces et de les replacer avant de continuer l'extraction. Le jus de chlorophylle pur est fortement concentré et on ira loin avec un demi litre.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION - GRANDES QUANTITÉS (1/2 litre ou plus) : Assembler la machine pour l'homogénéisation, avec le flan en nylon en place. Sortir les légumes de l'eau (ne pas secouer l'eau des légumes) et les introduire dans le tube d'alimentation. Presser le poussoir pendant 5 à 10 secondes entre les charges. Avec chaque charge, ajouter un peu d'eau dans le tube d'alimentation, de façon à rendre la matière homogénéisée très humide. Quand toute la matière est homogénéisée, enlever les pièces en nylon, les rincer, enlever et écarter la matière filandreuse qui resterait attachée au couteau et rassembler la machine pour l'extraction du jus, avec le tamis en place. Passer la matière homogénéisée une deuxième fois dans l'extracteur. Cette opération produira une séparation très concentrée de la pulpe et du jus de chlorophylle. Si le corps de l'extracteur s'échauffe, arrêter la machine, rincer le couteau, re-assembler et continuer.

Ne pas faire plus de jus qu'on n'en consommerait en 24 heures.

JUS DE CHOUX

GENRE DE LÉGUMES À EMPLOYER : Le Champion extrait le jus de tout genre de choux : choux de Bruxelles, choux frisés, choux "collard", etc. On peut également utiliser les feuilles des choux. Les légumes doivent être frais et croquants. Ne pas employer des choux flétris pour l'extraction du jus.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Bien laver les choux et les découper en gros morceaux s'adaptant au tube d'alimentation.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Introduire les choux à une vitesse constante. Presser le poussoir pendant 5 à 10 secondes entre les charges. Étant donné que les choux contiennent plus de 90% de liquide, il y aura très peu de pulpe. Le jus de choux doit se consommer immédiatement. Quelques minutes après avoir produit le jus, la vitamine U commence à s'oxyder et le jus de choux se caractérisera par une forte odeur. On ne peut pas conserver le jus de choux.

JUS D'ÉPINARDS (À haute teneur en chlorophylle)

GENRE DE LÉGUME À EMPLOYER : Les épinards doivent être frais et croquants. Il y a très peu de jus dans les épinards flétris.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Bien laver les épinards et écarter les mauvais morceaux.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Préparer la machine pour l'extraction du jus. Extraire le jus des tiges et des feuilles. Contrairement aux autres légumes verts, une extraction du jus d'épinards ne demande pas d'homogénéisation préliminaire. Si la pulpe est trop mouillée, la repasser une seconde fois. Pour obtenir un mélange plus savoureux, mélanger le jus d'épinards avec du jus de carottes et de céleri. Ne pas conserver plus de 24 heures.

JUS DE TOMATES (une très bonne source de vitamine C)

GENRE DE LÉGUME À EMPLOYER : Les tomates doivent être mûres, mais pas trop mûres.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Laver les tomates dans de l'eau froide et les découper en sections pour les adapter au tube d'alimentation de l'extracteur.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Préparer la machine pour l'extraction du jus. Les tomates peuvent être manipulées à un rythme beaucoup plus rapide que les autres légumes. Le Champion élimine automatiquement les pépins et les pelures et les décharge avec la pulpe. Le jus de tomate peut être consommé frais, soit cuit, mis en conserve ou glacé. Pour avoir un jus plus savoureux, assaisonner selon besoin avec du sel ou du sel organique et mélanger avec du jus de céleri cru. (Ce jus peut être congelé, mais après la décongélation, il faut bien le secouer avant de le consommer). ATTENTION : Ne pas conserver les tomates dans des récipients métalliques ou avec des couvercles métalliques.

JUS DE POMMES DETERRE

GENRE DE LÉGUME À EMPLOYER : Préféablement des pommes de terre nouvelles, des patates ou des ignames.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : En ce qui concerne les pommes de terre nouvelles, les laver soigneusement, ne pas les peler, enlever les mauvais morceaux et les couper en sections pour les adapter au tube d'alimentation. Les patates et les ignames, si on le désire, peuvent être pelées.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Introduire les sections une à une. Avec les pommes de terre nouvelles, laisser le jus se reposer pendant une minute, pour laisser à la fécule le temps de se déposer sur le fond. Décanter le jus et le boire pur ou mélanger avec du jus de carottes. (Le jus de pommes de terre est une excellente base pour les ragoûts et les potages). Ne pas le conserver plus de 24 heures, à moins de le cuire auparavant.

JUS DE HARICOTS VERTS

GENRE DE LÉGUMES À EMPLOYER : Pour obtenir le meilleur résultat employer des haricots verts frais, pas tout à fait mûrs.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Bien laver les haricots et les effiler comme pour la cuisson. Les couper en deux pour une manipulation plus facile.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Remplir le tube d'alimentation de haricots et les presser avec le poussoir. On peut alterner les haricots verts avec des carottes ou des choux de Bruxelles. Ne pas conserver plus de 24 heures.

JUS DE MANGUE

GENRE DE LÉGUMES À EMPLOYER : Employer seulement des mangues croquantes et fraîches.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Laver et enlever les graines des mangues, les couper en sections pour les adapter au tube d'alimentation.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Les mangues sont très juteuses, et le jus peut être extrait très rapidement. Ne pas conserver plus de 24 heures.

JUS DE LAITUE

GENRE DE LÉGUMES À EMPLOYER : La laitue doit être très fraîche et croquante. On peut extraire le jus de tous genres de laitue de tête, de feuilles de laitue et d'endives.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Bien laver la laitue et découper les têtes de laitue en sections pour les adapter au tube d'alimentation.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. L'extraction du Jus de laitue est facile. Pour ce qui est des feuilles de laitue, on peut en mettre autant qu'on peut à la fois dans le tube d'alimentation. Ne pas conserver plus de 24 heures.

JUS DE RADIS

GENRE DE LÉGUMES À EMPLOYER : Tous genres de radis, sauf le raifort.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Bien laver les radis et couper les têtes sur environ 3 mm pour éliminer les saletés. Ne pas extraire le jus des tiges.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Mettre les radis dans le tube d'alimentation et presser le poussoir. Le jus de radis doit être consommé tout de suite, car il développe une forte odeur.

JUS D'ASPERGES

GENRE DE LÉGUMES À EMPLOYER : Extraire le jus exclusivement d'asperges fraîches, tendre et jeunes. Ne pas employer des asperges flétries.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Bien laver les asperges, enlever les saletés et couper les morceaux durs de leur extrémité.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. On peut extraire le jus de plusieurs tiges à la fois. Si elles sont très longues, les couper en deux pour une manipulation plus facile. On peut les mélanger avec d'autres jus. Ne pas conserver plus de 24 heures.

JUS DE BETTERAVES

GENRE DE BETTERAVES À EMPLOYER : On peut employer n'importe quelle variété de betteraves, pourvu qu'elles soient jeunes et tendres.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Couper les pointes sur environ 6 mm afin d'enlever les saletés. Laver les betteraves et les découper en sections pour les adapter au tube d'alimentation. Ne pas les peler (On peut également extraire le jus des pointes de betteraves. Voir "Légumes verts feuillus purs" en page 14.)

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Extraire le jus d'une section à la fois. Si on le désire, on peut mélanger le jus de betteraves avec d'autres jus. Ne pas conserver plus de 24 heures.

JUS DE CONCOMBRE

GENRE DE LÉGUMES À EMPLOYER : On peut traiter toutes les variétés de concombres. Employer uniquement des concombres non flétris.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Bien frotter les concombres, en couper les bouts amers et les découper en sections pour les adapter au tube d'alimentation. On peut, au choix, enlever toute la pelure ou une partie seulement.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Le jus de concombre s'extraît très rapidement. Si on le désire, on peut le mélanger avec d'autres jus. Ne pas conserver plus de 24 heures.

JUS D'ARTICHAUTS

GENRE DE LÉGUME À EMPLOYER : On ne peut extraire le jus que des artichauts de Jérusalem.

PRÉPARATION DE LÉGUMES : Tremper les artichauts et bien les frotter pour enlever les saletés. Les découper en sections pour les adapter au tube d'alimentation.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Passer une section à la fois dans le tube. Le jus d'artichauts s'extraît très rapidement. Si on le désire, on peut le mélanger avec d'autres jus. Ne pas conserver plus de 24 heures.

JUS DE COURGES

GENRE DE LÉGUMES À EMPLOYER : On peut extraire le jus de tous les genres de courges potiron ou de banane; y compris la courge jaune ou de zucchini, à condition qu'elle soit fraîche et croquante.

PRÉPARATION DES LÉGUMES : Il faut peler les courges à peau dure, telles que les potirons ou les courges de banane. Les autres courges, on peut les peler ou non, au choix. Bien nettoyer les courges et les couper en sections pour les adapter au tube d'alimentation.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Préparer la machine pour l'extraction du jus. Presser les courges à une vitesse constante. Pour augmenter la saveur, on peut également extraire le jus des pépins des potirons et des courges de banane. Si on le désire, on peut le mélanger avec d'autres jus. Ne pas conserver plus de 24 heures.

JUS DE FRUIT

NOTE : Avant de procéder à l'extraction du jus d'un produit, il faut s'assurer que la machine est correctement assemblée pour l'extraction (voir instructions d'assemblage en pages 3 et 4 et instructions d'extraction en pages 6 et 7). Si les fruits sont petits ou juteux, on peut se servir de l'entonnoir pour en faciliter la manipulation. Nous pouvons actuellement livrer un tamis spécial, à grands trous, en acier inoxydable, pour ceux qui désirent extraire de grandes quantités de jus de fruits et de purées de fruits. Veuillez écrire à l'usine pour plus de détails. Les jus de fruits extraits par le Champion ont une consistance forte et épaisse.

JUS DE POMMES OU DE POIRES

GENRE DE FRUITS À EMPLOYER : On recommande de toujours employer des pommes ou des poires dures et croquantes. Une pomme ou une poire farineuse ne donne pas de jus, mais on peut en faire des compotes.

PRÉPARATION DES FRUITS : Bien laver les fruits et enlever les tiges. Evider les fruits et les couper en sections pour les adapter au tube d'alimentation. Ne pas peler les fruits.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Introduire les fruits dans le tube d'alimentation à une vitesse constante. Le jus de pommes ou de poires peut se conserver pendant plusieurs semaines dans le réfrigérateur, à condition d'y maintenir une température très froide, afin d'empêcher sa fermentation et sa conversion en alcool. Le jus de pommes ou de poires peut être congelé.

JUS DE BAIES

GENRE DE FRUITS À EMPLOYER : On peut extraire le jus de toutes sortes de baies. (Fraises, mûres, ronces-framboises, groseilles, mûres des haies, baies de sureau, canneberges, etc.). Les baies doivent être mûres.

PRÉPARATION DES FRUITS : Bien laver les baies, enlever les tiges et les mauvais fruits.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Placer l'entonnoir sur le tube d'alimentation pour faciliter l'insertion des fruits de petite dimension. Certaines baies donnent un jus épais, comme une purée. Si nécessaire, on peut le diluer avec un peu d'eau. Pendant l'extraction, le Champion enlève automatiquement les pépins des baies. Les jus de baies sont excellents pour de nombreux desserts, pour garnir les gâteaux ou les gelées. On peut également les consommer crus.

JUS DE MELON

GENRE DE FRUITS À EMPLOYER : On peut facilement extraire le jus de la plupart des melons (tels que pastèques, cranshaw, miellées, cantaloupes, etc.),

PRÉPARATION DES FRUITS : Découper les melons en sections pour les adapter au tube d'alimentation. Pour avoir une boisson très rafraîchissante, bien glacer les melons avant de les introduire dans la machine.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Extraire le jus des parties comestibles seulement. On peut également extraire du jus des pépins.

JUS DE CERISES

GENRE DE FRUITS À EMPLOYER : On peut employer toutes les variétés de cerises fraîches et mûres.

PRÉPARATION DES FRUITS : Bien laver les cerises, enlever les tiges et les noyaux avant l'extraction.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Placer l'entonnoir sur le tube d'alimentation pour une insertion plus facile des fruits de petite dimension. Si on le désire, on peut diluer le jus avec un peu d'eau. Le jus de cerises se conserve dans le réfrigérateur pendant plusieurs semaines. On peut également le congeler.

JUS DE RAISIN

GENRE DE FRUITS À EMPLOYER : On peut extraire le jus de toutes les variétés de raisins.

PRÉPARATION DES FRUITS : Bien laver les raisins. Enlever les tiges. Éliminer les mauvais raisins.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Placer l'entonnoir sur le tube d'alimentation pour une insertion plus facile des fruits de petite dimension. Introduire les raisins intacts avec les pépins et la peau. Les pépins et la peau seront enlevés pendant l'extraction. Le jus de raisin extrait avec le Champion a un léger goût de crème tartare, vu que plusieurs gros pépins seront mastiqués avec les raisins. Mettre le jus de raisin dans un bol et le placer dans le réfrigérateur pendant un ou deux jours. Un résidu fin montera à la surface. Enlever ce résidu pour obtenir un jus clair et limpide. On peut conserver le jus de raisin dans la glacière durant toute l'année. On peut également le conserver dans le réfrigérateur pendant plusieurs semaines. Cependant, si on l'y garde trop longtemps, il commencera à fermenter.

NOTE : Les pépins de certaines variétés de raisins sont très durs et ils terniront l'intérieur des pièces en nylon. Si on désire préparer une quantité importante de jus de raisin, on recommande d'acheter une série supplémentaire de pièces en nylon.

NOTE : Les jus citriques sont très concentrés et ils conviennent très bien pour les cuissous et pour relever les desserts et les pâtisseries.

JUS DE PAMPLEMOUSSE

GENRE DE FRUITS À EMPLOYER : On obtient les meilleurs résultats avec des pamplemousses mûrs à peau fine et mince.

PRÉPARATION DES FRUITS : Bien laver le pamplemousse et le couper en sections pour l'adapter au tube d'alimentation. On peut employer le pamplemousse tel quel ou le peler avant l'extraction du jus. Il n'est pas nécessaire d'enlever les pépins.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Extraire le jus d'une section à la fois. Le jus de pamplemousse étant fort concentré, on peut le diluer avec de l'eau chaude ou froide.

JUS D'ANANAS

GENRE DE FRUITS À EMPLOYER : N'employer que des ananas mûrs.

PRÉPARATION DES FRUITS : Enlever l'écaillé extérieure de l'ananas. Il n'est pas nécessaire d'enlever le noyau intérieur. Le couper en sections pour l'adapter au tube d'alimentation.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Extraire le jus d'une section à la fois. On peut conserver le jus d'ananas dans le réfrigérateur pendant plusieurs jours. On peut le mélanger avec d'autres jus.

JUS D'ORANGE

GENRE DE FRUITS À EMPLOYER : Ne prendre que des fruits mûrs. Les oranges mûries sur l'arbre sont les meilleures.

PRÉPARATION DES FRUITS : Laver les oranges. Couper les oranges en sections pour les adapter au tube d'alimentation. Ne pas enlever les pépins. Pour obtenir un jus très concentré, on peut extraire le jus de toutes les pelures ou d'une partie seulement.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Extraire le jus des sections à un rythme rapide. Boire le jus dans les 12 minutes après son extraction, afin de retenir toute sa teneur en vitamines. Le jus d'orange extrait avec le Champion est fortement concentré. On peut diluer le jus avec de l'eau chaude ou froide. Le jus d'orange concentré est excellent pour les gâteaux, les pâtisseries et les nombreux desserts qui demandent un parfum d'orange.

JUS DE CITRON OU DE LIMETTE

GENRE DE FRUITS À EMPLOYER : Prendre des citrons ou des limettes mûrs à peau douce pour obtenir les meilleurs résultats.

PRÉPARATION DES FRUITS : Découper les citrons et les limettes en sections pour les adapter au tube d'alimentation. Bien laver les fruits. Pour obtenir un saveur plus concentrée, on peut extraire le jus des pelures dans leur intégralité ou d'une partie seulement.

PROCÉDÉ D'ALIMENTATION : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Extraire le jus des limettes et des citrons ensemble ou séparément. On peut mélanger le jus des deux fruits avec le jus d'autres fruits ou le diluer avec de l'eau chaude ou froide. Le jus de citron et de limette concentré est excellent pour les gâteaux. Il convient très bien pour parfumer les pâtisseries et de nombreux desserts.

PURÉES ET COMPOTES

NOTE : Les liquides extraits de certains fruits, tels que les pêches, les abricots, etc., sont plus épais que d'autres jus. On les appelle des "purées." Les purées de fruits sont excellentes pour faire des compotes et des desserts (voir crèmes à la glace et sorbets). On extrait les purées de la même manière que les jus, avec le tamis en place.

PURÉE D'ABRICOTS, DE PÊCHES, DE BRUGNONS OU DE PRUNES

INSTRUCTIONS : Pour faire une purée, le fruit doit être mûr. Les pêches doivent être pelées et lavées pour enlever leur duvet. Les fruits à peau douce ne doivent pas être pelés, mais lavés soigneusement. Enlever les noyaux. Assembler la machine pour l'extraction du jus et mettre les sections des fruits dans le tube d'alimentation. Éviter de mélanger la purée avec un jus de légumes verts (chlorophylles).

PURÉE DE FIGUES

INSTRUCTIONS : N'employer que des figues fraîches et mûres. Les figues mûries sur l'arbre sont les meilleures. Laver les figues, sans les peler. Assembler la machine pour l'extraction du jus et introduire une figue à la fois. En suivant ce procédé, la machine enlèvera automatiquement les peaux et les pépins tout en extrayant une purée épaisse. La purée de figues est excellente pour les confitures. (Voir également Délice de Fruits au chapitre Crèmes à la Glace). Si on désire obtenir une extraction épaisse contenant les pépins, il faut d'abord peler les figues et les homogénéiser, en utilisant le flan en nylon au lieu du tamis.

PURÉE DE CANNEBERGES ET MYRTILLES

INSTRUCTIONS : On peut extraire la purée de canneberges de deux manières. PREMIÈRE MÉTHODE : Bien laver les canneberges, ajouter une tasse d'eau par livre de canneberges et les cuire sur un feu moyen pour les amollir. Laisser refroidir. Assembler la machine pour l'extraction du jus. Se servir de l'entonnoir pour faciliter l'insertion de ces petits fruits et les passer dans la machine. DEUXIÈME MÉTHODE : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Employer l'entonnoir pour faciliter le passage des petits fruits et extraire le jus des canneberges crues.

COMPOTES DE FRUITS

INSTRUCTIONS : Les pommes et les poires font les meilleures compotes. On peut extraire les compotes de deux manières. PREMIÈRE MÉTHODE: Enlever les mauvais morceaux des fruits; ne pas les peler. Cuire les fruits pour les ramollir. Assembler la machine pour l'extraction du jus. Employer l'entonnoir pour faciliter l'insertion des fruits. Passer le tout dans la machine. Les pelures et les pépins sont enlevés automatiquement pendant l'opération.

DEUXIÈME MÉTHODE : Laver les fruits, les découper en sections et enlever les noyaux et les pépins. On peut enlever la pelure en tout ou en partie. Assembler la machine pour l'homogénéisation. Homogénéiser les sections, ajouter un peu de citron, sucrer avec du miel ou du sucre. Servir immédiatement. (Si on fait une compote par cette méthode, le fruit devra d'abord être réfrigéré).

CRÈME DE MAÏS

INSTRUCTIONS : Couper le maïs frais de l'épi. Assembler la machine pour l'homogénéisation. Employer l'entonnoir et homogénéiser. Assaisonner et cuire au choix. (On peut également homogénéiser le maïs congelé pour faire de la crème de maïs.)

ALIMENTS POUR BÉBÉS

INSTRUCTIONS : Assembler la machine pour l'homogénéisation. Homogénéiser des fruits frais, tels que les pommes, les poires, l'ananas, les abricots, les pêches, etc. Homogénéiser seulement les parties comestibles des fruits. (Enlever toutes les pelures pour les bébés très jeunes). On peut également faire des purées et des compotes à partir de fruits cuits. Sucrez le fruit avec du miel ou du sucre. On peut homogénéiser des légumes cuits à petit feu pour servir comme aliment pour bébés. Ils sont excellents pour les bébés qui n'ont pas besoin de légumes filtrés.

COMPOTE DE PIMENT DE CHILI ESPAGNOL

INSTRUCTIONS : Découper environ 12 à 15 piments de chili (la variété rouge longue) en petits morceaux et détacher les tiges. Tremper les sections de piment dans un litre d'eau chaude et laisser tremper toute la nuit. Assembler la machine pour l'extraction du jus et passer les piments dans la machine, avec une petite quantité de jus dans lequel ils ont trempé. Employer juste assez de jus pour aider la pulpe à sortir librement du trou de décharge. Mélanger la pulpe déchargée avec le restant de l'eau et repasser le tout dans la machine. Mélanger les deux extractions. On aura ainsi un litre ou plus, d'une compote espagnole des plus savoureuses. Tenir la compote au réfrigérateur.

BEURRE DE NOIX

CRÈME DE CACAHUÈTE

INSTRUCTIONS : On fait de la crème de cacahuètes soit à partir de cacahuètes torréfiées fraîches ou de cacahuètes en conserves. (Les cacahuètes salées font la crème de cacahuètes la plus savoureuse.) Assembler la machine pour l'homogénéisation. Employer l'entonnoir pour une insertion plus facile des noix. Une homogénéisation lente produit un beurre de noix crémeux. Une homogénéisation rapide produit un beurre de noix croquant. La crème de cacahuètes n'exige pas d'huile supplémentaire. Tenir la crème de cacahuètes au réfrigérateur pour garder sa fraîcheur.

AUTRES BEURRES DE NOIX

Presque toutes les variétés de noix peuvent être changées en beurres de noix délicieux. Plusieurs variétés cependant ne contiennent pas assez d'huile naturelle pour former des crèmes ou des beurres, et il faut y ajouter de l'huile. La quantité d'huile variera avec la noix. Pour obtenir les meilleurs résultats, employer une huile de salade ou de cuisine ayant une saveur neutre. (Les noix de Grenoble demandent très peu d'huile.) Pour ajouter de l'huile au beurre de noix, verser l'huile dans le tube d'alimentation durant l'homogénéisation des noix. À part cela, on suivra les instructions concernant la crème de cacahuète. Alternativement vous pouvez tremper les noix dans de l'eau ou de l'huile pendant quelques heures, et rajouter un peu de cette eau ou huile pendant l'homogénéisation.

NOTE : Arrêter la fabrication du beurre de noix lorsque le corps de l'extracteur devient excessivement chaud. La plupart des beurres de noix, suivant la variété de la noix, ne peuvent être fabriqués qu'en petites quantités à la fois.

PRODUITS DE NOIX DE COCO FRAIS

NOTE : Les noix de coco fraîches portent trois taches ou empreintes sur la coquille. Une de ces taches est assez molle pour être percée. Perforer la noix de coco et la mettre à l'envers dans un récipient pour la laisser égoutter. Pour enlever la coquille dure de la noix, on peut soit la casser avec un marteau, soit la placer dans un four préchauffé à 400 degrés pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle craque.

LAIT DE COCO

INSTRUCTIONS : Laisser égoutter le liquide de la noix de coco fraîche dans un récipient et le conserver. Séparer la chair de la coquille et enlever la pelure mince avec un eplucheur de pommes de terre. Découper la noix de coco en sections pour l'adapter au tube d'alimentation. Assembler la machine pour l'homogénéisation. Homogénéiser les sections et verser un peu d'eau dans le tube d'alimentation avec chaque charge, de façon que la matière homogénéisée ressemble à une pâte mince. Maintenir le moteur en marche et verser une ou deux tasses d'eau dans le tube d'alimentation afin de vidanger toute la matière homogénéisée. Ajouter ensuite un litre d'eau en plus du liquide égoutté de la noix, au mélange. Assembler la machine pour l'extraction du jus. Verser le mélange dans le tube d'alimentation (jusqu'à le remplir à moitié) et presser avec le poussoir. D'une noix de coco de taille moyenne on peut faire ainsi un litre ou plus de lait de coco délicieux. On peut garder ce lait frais pendant plusieurs jours dans le réfrigérateur. L'huile de coco montera à la surface, se séparant du lait. Il faut donc bien agiter et secouer le récipient avant l'emploi. (Si on permet à l'huile de se figer, elle se solidifiera en beurre de coco.)

CRÈME DE NOIX DE COCO

INSTRUCTIONS : Laisser égoutter le liquide de la noix de coco fraîche dans un récipient et le conserver. Séparer la chair de la coquille et enlever la pelure mince avec un eplucheur de pommes de terre. Découper la noix de coco en sections pour l'adapter au tube d'alimentation. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les sections de coco une à une. Si on désire une crème plus mince, ajouter un peu de liquide de coco au tube d'alimentation pendant l'homogénéisation. La crème de coco est excellente pour des surglaçages, pour tartiner, pour les confiseries, etc...

LAIT D'AMANDES ET DE COCO

INSTRUCTIONS : Laisser égoutter le liquide de deux noix de coco fraîches dans un récipient et le conserver. Séparer la chair de la coquille et enlever la pelure mince avec un eplucheur de pommes de terre. Découper la noix de coco en sections pour l'adapter au tube d'alimentation. Assembler la machine pour l'homogénéisation. Homogénéiser d'abord 1/4 de tasse d'amandes (ou 170 gr) et suivre avec les sections de noix de coco. Assembler la machine pour l'extraction du jus. Ajouter au mélange homogénéisé deux litres d'eau tiède, plus le liquide égoutté des noix de coco. Verser le mélange dans le tube d'alimentation (jusqu'à le remplir à moitié) et presser le poussoir. Après le passage du mélange total, ajouter un autre litre d'eau tiède au lait et repasser le tout dans la machine. Ceci produira environ 4 litres de lait d'amandes de coco. Tenir le lait au réfrigérateur. Si le lait se sépare, bien le secouer avant l'emploi. CRÈME À LA GLACE DE NOIX DE COCO (Voir page 26). CRÈME À LA GLACE DE LAIT D'AMANDES ET DE COCO (Voir page 26).

CRÈMES A LA GLACE

Nos recettes ont été soigneusement essayées et vérifiées, afin de vous fournir un grand nombre de crèmes à la glace et des sorbets bien réussis, qui seront un délice pour tous les goûts. Elles ne contiennent aucun produit synthétique et se font sans chocolat ou sucre blanc.

NOTE : Toutes les recettes de crème à la glace requièrent une certaine quantité de lait. Si on le désire, on peut cependant employer du lait moitié-moitié ou un succédané du lait (comme le lait de soja). L'emploi de granulés de lécithine est facultatif, mais ils donneront une texture plus crémeuse à la glace. On trouve la poudre de soja, les granulés de lécithine ou la poudre de caroube dans presque tous les magasins d'aliments naturels. On peut conserver des mélanges de crème à la glace congelée, emballés dans des sacs de pliofilm, dans la glacière pour des occasions futures. Ce procédé est souvent une manière pratique de se débarrasser d'une abondance de fruits.

NOTE : La crème à la glace sera plus épaisse et plus crémeuse, si le corps de l'extracteur, le couteau et le flan sont glacés avant de commencer l'homogénéisation des mélanges. À cet effet, on place les pièces dans le réfrigérateur pendant environ 30 minutes, avant leur emploi. Ne pas refroidir les pièces avant de faire des cônes de neige.

GLACE DE BANANES (Pour un litre)

- 4 bananes extra-mûres
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 1/2 tasse de lait
- 1/4 de tasse de miel doux ou de sucre brut 1
- c. à thé de vanille pure

INSTRUCTIONS : Homogénéiser les bananes et mélanger avec les autres ingrédients dans l'ordre donné. Bien battre après chaque addition -OU- Mélanger les ingrédients dans un mélangeur ou un osterizer. Liquefier les deux premiers ingrédients (ne pas arrêter le mélangeur) et ajouter les autres ingrédients dans l'ordre donné. Le mélange produira environ 3^w à 4 tasses de liquide, selon la grandeur des bananes. Si nécessaire, ajouter du lait pour faire un litre de liquide. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et l'homogénéiser les tranches glacées. Servir tout de suite.

GLACE AUX BANANES ET AU MELON : Cranshaw, cantaloupe, Persian ou miellée (Pour un litre)

- 1ⁱⁿ tasse de jus de melon (Voir page 19 pour le jus de melon)
- 1/2 tasse de lait
- 2 bananes extra mûres
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 1 tasse de lait
- 1/3 de tasse de miel ou de sucre brut
- 1 c. à thé de vanille pure

INSTRUCTIONS : Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné, dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches glacées. Servir tout de suite.

GLACE AU MELON : Cranshaw, cantaloupe ou miellée (Pour un litre)

- 2 tasses de jus de melon (Voir page 19 pour le jus de melon)
- 1/2 tasse de lait
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 1 tasse de lait
- 1/2 tasse de miel doux ou de sucre brut

INSTRUCTIONS : Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné, dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange coupé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches glacées. Servir tout de suite.

GLACE AU CAROUBE : (Goût de Chocolat) (Pour un litre)

- 1 œuf
- 1 tasse de lait
- 1/2 tasse de poudre de caroube
- 3 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 1 1/2 tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille pure
- 1/4 de tasse de miel doux ou de sucre brut

INSTRUCTIONS : Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné, dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches glacées. Servir tout de suite.

GLACE AUX NOIX DE COCO (Pour un litre)

- 2 œufs
- 3 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 2 tasses de lait de coco (Voir page 23 pour le lait de coco) 2
- c. à soupe de Soyamel (lait de soja en poudre) (facultatif) 1/3
- de tasse de lait de miel ou de sucre brut 1 c. à thé de vanille
- 1 tasse de lait de coco

INSTRUCTIONS : Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné, dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches glacées. Servir tout de suite.

GLACE AUX NOIX DE COCO ET D'AMANDES

- 1 enveloppe de gélatine
- 1/3 de tasse d'eau froide
- 2 c. à soupe de fécules de maïs
- 1 litre de lait de coco et d'amandes (Voir page 23 pour le lait de coco et d'amandes)
- 1 c. à thé de vanille pure
- 1/2 tasse de lait de miel

INSTRUCTIONS : Mélanger la gélatine avec 1/3 de tasse d'eau froide. Placer le mélange dans une casserole de deux litres et mettre cette casserole dans une autre plus grande contenant de l'eau bouillante pour faire dissoudre la gélatine. Verser lentement le miel dans la gélatine, en battant sans interruption. Battre jusqu'à raidir le miel. Mélanger les fécules en une pâte avec un peu de lait de coco et ajouter au mélange. Ajouter la vanille et le lait de coco et d'amandes, bien mélanger. Verser le mélange dans des cuvettes à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches glacées. Servir tout de suite.

GLACE AUX BANANES AU CHOCOLAT (Pour un litre)

- 4 bananes extra-mûres
- 1 tasse de lait
- 1/2 tasse de poudre de caroube
- 1/2 tasse de lait
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 1 c. à thé de vanille
- 1/4 de tasse de miel ou de sucre brut

INSTRUCTIONS : Homogénéiser les bananes et mélanger avec les autres ingrédients dans l'ordre donné. Bien battre après chaque addition -OU- Mélanger les ingrédients dans un mélangeur ou un osterizer. Liquéfier les deux premiers ingrédients (sans arrêter le mélangeur) et ajouter les autres ingrédients dans l'ordre donné. Verser le mélange dans des cuvettes à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

DÉLICE DE FIGUES (Pour un litre)

- 1 tasse de purée de figues (Voir page 21 pour la purée de figues)
- 2 œufs
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 1 tasse de lait
- 1 c. de thé de vanille pure
- 1/2 tasse de poudre de caroube

INSTRUCTIONS : Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné, dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans un cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

DÉLICE DE HAWAII (Pour un litre)

- 2 bananes extra-mûres
- 1/2 tasse de fraises fraîches ou congelées
- 1/2 tasse d'ananas finement coupé (frais ou non sucré, en conserves ou congelé)
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 1/2 tasse de lait
- 1/2 tasse de miel doux ou de sucre brut

INSTRUCTIONS : Assembler la machine pour l'homogénéisation. Homogénéiser ensemble les bananes, les fraises et l'ananas. Verser le mélange homogénéisé dans un bol de malaxage, un osterizer ou un mélangeur. Ajouter les autres ingrédients dans l'ordre donné et bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

GLACE AUX NOIX D'ÉRABLE (Pour un litre)

- 1 œuf
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 1/2 tasse de chair de noix d'érable noir (râper fin dans le Champion)
- 1/4 de c. à thé de parfum d'érable
- 1/2 tasse de miel doux ou de sucre brut
- 1 tasse de lait

INSTRUCTIONS : Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné, dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. (Il n'est pas nécessaire de râper les noix au préalable, lorsqu'on emploie un mélangeur). Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

GLACE AUX PÊCHES (Pour un litre)

- 2 tasses de pêches (fraîches ou congelées)
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 1/2 tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille pure
- 1/2 tasse de miel doux ou de sucre brut

INSTRUCTIONS : Homogénéiser les pêches avec le Champion et mélanger le reste des ingrédients dans l'ordre donné. Bien battre après chaque addition -OU- Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné, dans un mélangeur, un osterizer ou un liquéfieur. Verser le mélange dans des cuvettes à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

GLACE AUX POIRES ET AUX ANANAS (Pour un litre)

- 1 grosse poire mûre
- 1 tasse d'ananas en cubes ou 3/4 de tasse d'ananas broyé (frais ou congelé)
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 1/2 tasse de miel doux ou de sucre brut

INSTRUCTIONS : Homogénéiser la poire et l'ananas. Verser le mélange dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Ajouter les autres ingrédients dans l'ordre donné. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans des cuvettes à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

GLACE AUX FRAISES (Pour un litre)

- 1^{1/2} tasse de fraises (fraîches ou congelées)
- 1 tasse de lait
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine
- 1 tasse de lait
- 1 c. à thé de vanille pure
- 1/2 tasse de miel doux ou de sucre brut

INSTRUCTIONS : Homogénéiser les fraises dans le Champion ou les mélanger dans un mélangeur . Ajouter les autres ingrédients dans l'ordre donné, et bien battre après chaque addition. Si les fraises sont déjà sucrées, employer moins d'édulcorant Verser le mélange dans des cuvettes à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

GLACE À LA VANILLE (Pour un litre)

- 2 œufs
- 1 tasse de lait
- 3 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 3 c. à thé de vanille pure
- 1/2 tasse de miel doux ou de sucre brut 1 tasse de lait

INSTRUCTIONS : Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné, dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

MILK SHAKES AU MELON : Cranshaw, cantaloupe, miellée ou Persian

INSTRUCTIONS : Assembler la machine pour l'extraction du jus. Extraire le jus des parties comestibles d'un melon frais. (Le melon doit être froid.) Ajouter une cuillerée de glace à la vanille à 25 cl de jus et agiter avec une cuiller ou dans un shaker

SORBETS

NOTE : Les recettes de sorbets ci-après contiennent du soyamel, un lait en poudre fait de fèves de soja. On peut employer n'importe quelle marque de lait en poudre de fèves de soja. Les granulés de lécithine sont facultatifs; toutefois, leur emploi produira un sorbet à texture plus crémeuse.

On peut conserver les mélange congelés de sorbets, dans des sacs de pliofilm, dans la glacière, pour un emploi futur. C'est fréquemment un bon moyen pour profiter d'une abondance de fruits.

NOTE : Les sorbets seront plus épais et plus crémeux, si l'on refroidit le corps de l'extracteur, le couteau et le flan avant d'homogénéiser les mélanges congelés. A cette fin, on met simplement les pièces dans le réfrigérateur environ 30 minutes avant leur emploi. Cependant, on ne réfrigère pas ces pièces avant de faire des cônes de neige.

SORBET AUX POMMES (Pour un litre)

- 2^m tasses de jus de pommes (Voir page 18 pour jus de pommes)
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 1/2 tasse d'eau
- 3 c. à soupe de soyamel
- 1 c. à thé de vanille pure
- 2 à 4 c. à soupe de miel doux ou de sucre brut (selon la douceur du fruit)

INSTRUCTIONS : Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Bien battre. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

SORBET AUX RAISINS (Pour un litre)

- 3 tasses de jus de raisin (Voir page 18 pour le jus de raisin)
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 3 c. à soupe de soyamel
- 1 c. à thé de vanille
- 2 à 4 c. à soupe de miel doux ou de sucre brut (selon la douceur du fruit)

INSTRUCTIONS : On peut employer n'importe quelle variété de raisins pour cette recette. Si la saveur semble trop forte, on peut diluer le jus. Mélanger tous les ingrédients dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Bien battre. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

SORBET AUX BAIES (Pour un litre)

- 2 tasses de baies (n'importe quelle variété)
- 1^{1/2} tasse d'eau
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine
- 2 c. à soupe de soyamel
- 1 c. à thé de vanille
- 1/4 à 1/2 tasse de miel doux ou de sucre brut (selon la douceur du fruit)

INSTRUCTIONS : Pour obtenir un sorbet sans pépins, passer les baies dans l'extracteur avec le tamis en place. Pour un sorbet avec les pépins, homogénéiser d'abord les baies dans le Champion. (Pas nécessaire si on emploie un mélangeur.) Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre donné, dans le mélangeur, l'osterizer ou le bol de malaxage. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

SORBET AU CITRON (Pour un litre)

- 6 c. à soupe de jus de citron OU le jus de 3 citrons
(Employer du jus de citron fait avec le Champion pour plus de saveur. Voir page 19.)
- 1^{1/2} tasse d'eau
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 3 c. à soupe de soyamel
- 1 c. à thé de vanille
- 1/2 tasse de miel doux ou de sucre brut
- 1 tasse d'eau

INSTRUCTIONS : Mettre les ingrédients dans l'ordre donné, dans un osterizer, un mélangeur ou un bol de malaxage. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

SORBET À L'ORANGE (Pour un litre)

- 1 petite boîte de jus d'orange congelé
- 2 tasses d'eau OU
- 3 tasses de jus d'orange frais

INSTRUCTIONS : Mettre les ingrédients dans l'ordre donné, dans un osterizer, un mélangeur ou un bol de malaxage. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans une cuvette, glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

SORBET AUX PÊCHES (Pour un litre)

- 1 1/2 tasse de pêches homogénéisées (2 tasses de pêches en tranches)
- 1/2 tasse d'eau
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 2 c. à soupe de soyamel
- 1/2 tasse d'eau
- 1 c. à thé de vanille pure

INSTRUCTIONS : Homogénéiser les pêches avec l'extracteur Champion et ajouter les ingrédients dans l'ordre donné. Bien battre après chaque addition -OU- mettre les ingrédients dans un osterizer ou un mélangeur; bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans les cuvettes à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

SORBET AUX ANANAS ET AUX ABRICOTS (Pour un litre)

- Préparer avec le Champion
- 3/4 de tasse d'ananas homogénéisés
- 3/4 de tasse de purée d'abricots
- 1 tasse d'eau
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 2 c. à soupe de soyamel
- 1 c. à thé de vanille pure
- 1/4 à 1/2 tasse de miel doux ou de sucre brut (selon la douceur des fruits)

INSTRUCTIONS : Verser les ananas et la purée d'abricots dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre donné. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

SORBET AUX ANANAS (Pour un litre)

- 1 1/2 tasse d'ananas homogénéisés (Préparation avec le Champion)
- 1 tasse d'eau
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de vanille
- 1/2 tasse d'eau
- 1/4 à 1/2 tasse de miel doux ou de sucre brut (selon la douceur des fruits)

INSTRUCTIONS : Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre donné, dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

SORBET AU TANGO (Pour un litre)

- 1 petite boîte de Cocktail Concentré Tango Minute Maid
- 2 tasses d'eau
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 2 c. à soupe de soyamel
- 1 c. à thé de vanille pure
- 1/4 tasse de miel doux ou de sucre brut 1/2 tasse d'eau

INSTRUCTIONS : Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre donné, dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Bien battre après chaque addition. Verser le mélange dans une cuvette à glacer et congeler jusqu'à la solidification. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

SORBET AUX PASTÈQUES (Pour un litre)

- 3 tasses de jus de pastèque (Voir page 19 pour le jus de melon)
- 2 c. à soupe de granulés de lécithine (facultatif)
- 2 c. à soupe de soyamel
- 1 c. à thé de vanille pure
- 3 c. à soupe de miel doux ou de sucre brut

INSTRUCTIONS : Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre donné, dans un mélangeur, un osterizer ou un bol de malaxage. Bien battre après chaque addition. Découper le mélange congelé en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les tranches congelées. Servir tout de suite.

SORBETS TOUT-FRUIT INSTANTANÉS

Pour faire des sorbets tout-fruit instantanés, tout ce dont on a besoin sont des fruits. On peut employer toutes les sortes de fruits et essayer des combinaisons différentes. Nettoyer les fruits et les couper en sections pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Congeler les fruits à l'état solide, avant de les passer dans le Champion. Assembler la machine pour l'homogénéisation et homogénéiser les morceaux congelés. Si le fruit est trop aigre ajouter un édulcorant au mélange homogénéisé.

— OU —

Homogénéiser d'abord les fruits frais, les congeler jusqu'à la solidification dans des cuvettes à glacer et couper en tranches pour les adapter au tube d'alimentation du Champion. Homogénéiser les morceaux congelés. Servir tout de suite. Cette méthode permet de déterminer plus facilement si les fruits doivent être sucrés, et l'édulcorant peut être ajouté avant de congeler les fruits. De plus, des fruits congelés de cette manière prennent moins de place dans la glacière. Pour diminuer la quantité de sucre nécessaire, mélangez des bananes congelées à d'autres fruits pour faire un délicieux sorbet onctueux.

GÂTEAUX

GÂTEAUX AUX CAROTTES

- 2 tasses de sucre brut
- 1 tasse bien juste d'huile de carthame
- 4 œufs
- 3 tasses de farine blanche, non-blanchie, tamisée
- 2 c. à thé de poudre à lever
- 2 c. à thé de bicarbonate de soude
- 2 c. à thé de cannelle
- 1/4 de c. à thé de sel
- 2 tasses de carottes crues râpées (Voir page 8)
- 1 tasse de noix hachées

INSTRUCTIONS : Mélanger le sucre, l'huile et les œufs. Tamiser ensemble la farine, la poudre à lever, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel. Ajouter les ingrédients secs alternativement avec les carottes et les noix au mélange d'œufs. Bien les mélanger. Verser la pâte dans une casserole tubulaire de 25 ans, bien graissée. Réchauffer le four à 180°C . et cuire environ une heure.

ALIMENT POUR DÉJEUNER

MUESLI

- 3-4 pommes pelées et sectionnées
- 1 orange pelée
- 2 c. à soupe d'avoine crue (trempé toute la nuit) (facultatif)
- 1 c. à soupe de grains de blé
- 1/2 tasse de dattes ou de figues sans pépin
- 1/2 tasse de noix ou d'amandes Du sucre
ou du miel pour édulcorer

INSTRUCTIONS : Assembler le Champion pour l'homogénéisation et homogénéiser les ingrédients dans l'ordre indiqué. Agiter et manger tel quel ou l'employer comme une céréale avec du lait. On peut varier les fruits, mais il faut toujours employer 1 orange pour éviter une oxydation rapide.

SALADE

SALADE LIQUIDE

- 3 carottes
- 1/2 petit oignon
- 1 tranche de piment vert
- 1/2 tasse d'épinards tassés
- 1 tranche de citron
- 1/4 de tasse de persil (haché)
- 2 tomates

INSTRUCTIONS : Extraire le jus des ingrédients ensemble. Recommandé à ceux qui ne peuvent pas manger de salades.

COCKTAILS

NOURRISSANTS DE FRUITS

RICH-BLOOD COCKTAIL

6-8 tomates
 1 tasse de feuilles de betteraves
 (hachées)
 1 tranche de citron
 Extraire le jus ensemble dans l'ordre
 indiqué

COCKTAIL BEAUTY

3 oranges pelées
 1 petit concombre
 Extraire le jus ensemble dans l'ordre
 indiqué

COCKTAIL SECURITY

6 carottes
 2 tomates
 1 tige de céleri
 Extraire le jus ensemble dans l'ordre
 indiqué

SUNSET COCKTAIL

2 pommes
 1 betterave (moyenne)
 1 orange (pelée)
 3 carottes
 Extraire le jus ensemble dans l'ordre
 indiqué

COCKTAIL VIGOROUS

6-8 carottes
 2 oranges (pelées)
 1 pomme
 1 tige de céleri
 1 tranche de citron
 Extraire le jus ensemble dans l'ordre
 indiqué

PEARLY-TEETH COCKTAIL

3 oranges
 1/2 tasse d'épinards (hachés et tassés)
 1/2 tasse de persil (haché) Extraire le
 jus ensemble dans l'ordre indiqué

COCKTAIL COUNTRY

4 tomates mûres
 1 tasse de laitue (tassée) Extraire le
 jus ensemble dans l'ordre indiqué

COCKTAIL DELICIOUS

2 pommes
 3 carottes
 1 tige de céleri
 Extraire le jus ensemble dans l'ordre
 indiqué

COCKTAIL TANG

3-4 carottes
 1 tige de céleri
 1/2 tasse de persil haché
 1/2 tasse d'épinards tassés Extraire le
 jus ensemble dans l'ordre indiqué

COCKTAIL EXQUISITE

1/2 ananas (frais ou congelé)
 1 tige de céleri
 1/2 tranche de citron
 1 carotte
 Extraire le jus ensemble dans l'ordre
 indiqué

COCKTAIL DYNAMIC

- 1/2 ananas frais
- 2 carottes

Extraire le jus ensemble dans l'ordre indiqué

COCKTAIL AMIABLE

- 1/2 ananas (frais et pelé)
- 1/2 tasse de radis
- 1 tige de céleri

Extraire le jus ensemble dans l'ordre indiqué

ORANGEADE

2 oranges pelées
1 citron pelé
1/2 tasse de sucre brut Extraire le jus des oranges et du citron. Ajouter le sucre au jus. Repasser la pulpe dans la machine. Ajouter de l'eau pour faire un litre, servir avec des cubes de glace.

COCKTAIL ALERT

- 1/2 ananas (frais et pelé) 1
- carotte 1 pomme
- 1 tige de céleri

Extraire le jus ensemble dans l'ordre indiqué

DÉLICE DE COCKTAIL DE CÉLERI ET DE CITRON

2 citrons pelés
1 poignée de feuilles de céleri tendres
1/2 tasse de sucre brut Extraire le jus des feuilles de céleri, puis du citron. Ajouter le sucre en agitant, ajouter de l'eau pour faire un litre. Servir avec des cubes de glace.

COCKTAIL CHAMPAGNE

1/2 ananas (frais et pelé)
2 pommes (fraîches et croquantes)
Extraire le jus ensemble dans l'ordre indiqué

COCKTAIL SLIM

1 tasse de chou (tassés, rouges)
1/2 ananas (frais et pelé) Extraire le jus ensemble dans l'ordre indiqué.
Boire tout de suite.

COCKTAIL SPRINGTIME

2 oranges (pelées)
1/2 citron (pelé)
2 carottes
1/2 tasse de pissenlits (les feuilles seulement)
Extraire le jus ensemble dans l'ordre indiqué

COCKTAIL ROSE

1/2 ananas (frais et pelé)
1/2 tranche de citron
1/2 tasse de canneberges fraîches
Extraire le jus ensemble dans l'ordre indiqué. Ajouter le miel au jus et agiter.

CHLOROPHYLL COCKTAIL

7 amandes
4 c. à thé de graines de tournesol
4 dattes sans pépins
Tremper les ingrédients dans l'eau toute la nuit. Assembler le Champion pour l'extraction du jus. Passer le mélange dans la machine en l'alternant avec environ 500 grs de légumes verts feuillus, tels que les épinards, la consoude, le persil, etc. Ajouter un peu d'eau à la pulpe déchargée et repasser celle-ci dans la machine pour extraire complètement toutes les valeurs.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE	3-4
ALIMENT DE DÉJEUNER	34
Muesli.....	34
GÂTEAUX	34
Gâteaux aux Carottes.....	34
PRODUITS AUX NOIX DE COCO (NOIX DE COCO FRAÎCHES).....	23
Lait de Noix de Coco et d'Amandes	23
Crème de Coco.....	23
Lait de Coco	23
INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE	10-11
JUS DE FRUIT	18
jus de Pommes	18
jus de Baies.....	18
jus de Cerises	19
jus de Pamplemousse	20
jus de Raisin	19
jus de Citron	20
jus de Limette.....	20
jus de Melon.....	19
jus d'Orange.....	20
jus de Poires (Voir Pommes et Poires).....	18
jus d'Ananas	20
INSTRUCTIONS D'HOMOGENÉISATION	9
CRÈME À LA GLACE.....	24
Glace aux Bananes	24
Glace aux Bananes et au Melon.....	25
Glace au Caroube (Goût de Chocolat)	25
Glace aux Bananes, Parfumé au Chocolat.....	26
Glace aux Noix de Coco et d'Amandes.....	26
Glace aux Noix de Coco	26
Délice de Figues	27
Délice de Hawaii	27
Glace aux Noix d'Érable	27
Glace au Melon.....	25
Milk Shakes au Melon	29
Glace aux Pêches.....	28
Glace aux Poires et à l'Ananas.....	28
Glace aux Fraises.....	28
Glace à la Vanille	29
INSTRUCTIONS POUR L'EXTRACTION DU JUS.....	6-7
PIÈCES DE L'EXTRACTEUR (IMAGES).....	5
BEURRE DE NOIX	22
PURÉES ET COMPOTES	21

Purée d'Abricots	21
Aliments pour Bébé.....	21
Purée de Canneberges.....	22
Crème de Maïs.....	22
Purée de Figs.....	21
Compotes de Fruits.....	21
Purée de Brugnon.....	21
Purée de Pêches.....	21
Purée de Prunes.....	21
Compote de Piment de Chili Espagnol.....	22
SALADE	34
Salade Liquide.....	34
SORBETS	30
Sorbet aux Pommes.....	30
Sorbet aux Baies.....	31
Sorbet aux Raisins.....	30
Sorbet au Citron.....	31
Sorbet à l'Orange.....	31
Sorbet aux Pêches.....	32
Sorbet aux Ananas et aux Abricots.....	32
Sorbet aux Ananas.....	32
Sorbet au Tango (Mandarine).....	33
Sorbet aux Pastèques.....	33
SORBETS TOUT-FRUIT INSTANTANÉS	33
COCKTAILS DE FRUITS ET DE LÉGUMES.....	35-36
JUS DE LÉGUMES	12
Jus d'Artichauts.....	17
Jus d'Asperges.....	16
Jus de Mangue.....	16
Jus de Betteraves.....	16
Jus de Choux.....	14
Jus de Carottes.....	12
Jus de Céleri.....	14
Jus de Concombre.....	17
Légumes Verts Feuillus.....	14
Jus de Laitue.....	16
Mélange de jus de Légumes.....	12
Jus de Pommes de Terre.....	15
Jus de Radis.....	16
Jus d'Epinards.....	15
Jus de Courges.....	17
Jus de Haricots Verts.....	15