

RECETTES LIVE 12 MAI 2022

RECETTES LIVE :

LAIT D'AMANDE :

Ingrédients :

- 250 g d'amandes
- 1 litre d'eau
- 1 sac à lait végétal pour filtrer ou un torchon propre

Progression :

- 1- Trempez les amandes dans de l'eau toute une nuit (8 à 12h).
- 2- Egouttez-les, puis rincez-les et placez-les dans le bol du blender Perfect Mix Cook.
- 3- Ajoutez 1 litre d'eau et mixez à haute vitesse pendant 2 minutes.
- 4- Filtrez le liquide à travers un sac à lait végétal ou un torchon propre.
- 5- Pressez bien avec vos mains pour extraire un maximum de lait d'amandes.
- 6- Réservez-le au frais, il se conserve 4 à 5 jours. S'il se sépare en 2 phases, remuez-le bien et c'est prêt :)

Utilisez la pulpe comme de la poudre d'amande pour faire un bon gâteau comme un financier par exemple !

FINANCIERS :

Ingrédients :

- 150g de sucre
- 80g d'amande en poudre
- 3 blancs d'œufs
- 50g de farine
- 130g de beurre

Progression :

- 1- Faites fondre le beurre et le rendre noisette donc un peu brun et laissez refroidir.
- 2- Versez tous les ingrédients dans le bol du mixeur en commençant par les liquides et programmer la fonction pâte à gâteaux.
- 3- Versez la pâte dans des moules sans trop les remplir.
- 4- Pour finir, faites cuire 20 minutes (cela dépend du four ainsi que la taille des gâteaux). Les financiers sont cuits lorsqu'ils ont une belle couleur dorée et qu'une lame insérée en ressort sèche.

LE SMOOTHIE VERT

Ingrédients :

- 400g d'eau
- 1 avocat
- 2 branches de céleri
- 120g d'épinards feuilles
- 4 càs de jus de citrin vert
- 2 càs de miel liquide
- 5 feuilles de menthe

Progression :

1. Mixez tous les ingrédients dans le blender Perfect Mix Cook grâce au programme smoothie.

MILK-SHAKE AUX FRUITS ROUGES

Ingrédients :

- 300 g de fruits rouges frais, de votre choix
- 150 g de glace vanille
- 50 cl de lait

Progression :

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol en commençant par les plus liquides. Fermez le couvercle et lancez le programme milk-shake !!

PATE A CREPES VEGETARIENNE

Ingrédients :

- 200 g de farine complète
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 3 œufs
- 500 ml de lait végétal de votre choix, vous pouvez le faire avec le blender Perfect Mix Cook !!
- 50 ml d'eau
- 30 g d'huile de coco
- 3 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café d'arôme de vanille ou de fleur d'oranger...ou de rhum !

Progression :

- 1- Versez tous les ingrédients dans le bol, fermez et lancez le programme pâte à gâteaux !

COMPOTE D'ETE

Liste des ingrédients :

- 3 pêches jaunes
- 3 brugnons
- 4 abricots
- 100 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 cl de vin blanc sec

Progression :

- 1- Pelez les pêches, lavez les brugnons et les abricots sans les peler.
- 2- Coupez les fruits en deux afin de les dénoyauter, puis coupez-les en gros morceaux.
- 3- Déposez-les dans le bol avec le sucre, le sucre vanillé, le vin.
- 4- Lancez le mode compote.
- 5- Dressez dans un saladier, servez bien frais, c'est prêt.

GASPACHO MINUTE

Ingrédients :

- 3 tomates
- 1/2 concombre
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 3 càs d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic frais
- Sel, poivre.

Progression :

- 1- Lavez les légumes, découpez-les en gros dés et placez tous les ingrédients dans le bol du blender.
- 2- Mixez et ajustez l'assaisonnement.
- 3- Gardez bien au frais jusqu'au moment de passer à table !