

**Trisa**<sup>®</sup>  
ELECTRONICS



# CRÉATIONS DE SMOOTHIE

uniquement pour le mixeur à poser  
«Trisa Vital Fit»



# SOUPES FROIDES AVEC GLAÇONS

---

## VICHYSOISE

Pommes de terre coupées (à chair farineuse)	300 g
Oignon haché gros	2 pce
Poireau sans les feuilles	1 pce
Cèleri	100 g
Bouillon	5.5 dl
Tranche de pain grillé	2 pce
Crème entière	1 dl
Flocons de beurre	2 pce
Sel et poivre	

## GAZPACHO

Tomates	600 g
Poivron rouge, épluché et coupé en dés	1 pce
Courgettes coupées en dés	100 g
Ail	1 pce
Oignon haché	½ pce
Bouillon de légumes	4 dl
Tranche de pain grillé	1 pce
Huile d'olive	½ dl

## SOUPE DE CONCOMBRES

Concombre	1 pce
Oignon	1 pce
Bouillon de légumes	6 dl
Yaourt nature	180 g
Sel et poivre	
Aneth, cerfeuil, ciboulette	



# SOUPES CHAUDES/FROIDES

---



## SOUPE AU CURRY

Ananas	100 g
Pommes (surettes)	1 pce
Oignon	½ pce
Ail	1 pce
Curry en poudre	2 c.à.s
Cèleri	100 g
Coriandre	50 g
Gingembre	20 g
Raisins de Smyrne	50 g
Lait de coco	2 dl
Piment rouge	½ pce
Bouillon de légumes	4 dl
Crème entière	1 dl

# SOUPES CHAUDES

---

## SOUPE DE LÉGUMES ÉCRASÉS

Carotte	200 g
Cèleri	150 g
Poireau	150 g
Oignon	1 pce
Bouillon de légumes	7 dl
Huile d'olive	2 c.à.s
Persil	½ botte
Sauce de soja	½ c.à.c
Crème fraîche	3 c.à.s

---

## SOUPE D'ÉPINARDS

Pommes de terre (à chair farineuse)	300 g
Oignon haché	½ pce
Ail	½ pce
Épinards	150 g
Huile d'olive	2 c.à.s
Bouillon de légumes	5 dl
Feuilles de menthe	4 pce
Crème entière	1 dl
Sel et poivre	

---

## SOUPE DE POTIRON

Potiron	400 g
Carotte	100 g
Pommes de terre (à chair farineuse)	200 g
Curry en poudre	1 c.à.s
Bouillon de légumes	5 dl
Flocons de beurre	2 pce
Crème	1.5 dl
Graines de potiron	3 c.à.s
Sel, poivre et sauce de soja	

---

## SOUPE DE CHOU-FLEUR

Pommes de terre (à chair farineuse)	300 g
Chou-fleur	500 g
Oignon	1 pce
Farine blanche	2 c.à.s
Bouillon de légumes	6 dl
Crème	1 dl



# SMOOTHIES ROUGES

---

## POMMES

Pommes	1
Baies (framboises, fraises)	100 g
Noisettes	5-6

---



## BAIES

Fraises (surgelées)	3
Framboises	20
Banane	1
Jus d'oranges (fraîchement pressées)	125 ml
Eau (froide)	25 ml

# SMOOTHIES ORANGE

---

## CAROTTE

Carotte	1
Pommes	1
Banane	½
Eau / jus de fruit	2 dl

---

## CAROTTE/ORANGE

Carotte	1
Pommes	1
Racines de gingembre, fraîches, de la taille d'une noisette	1
Orange, jus	1
Citron, jus	½

# SMOOTHIES JAUNES

---

## MANGUE

Mangue mûre	1
Papaye	1
Banane	½-1
Eau	

---

## KIWI/MELON

Pommes	½
Kivi	½
Melon	¼

un peu d'eau pour allonger

# SMOOTHIES VERTS

---

## BANANE/CONCOMBRE

Pommes	1
Banane	1
Concombre	½
Persil	1 botte

---

## ÉPINARDS/AVOCADO

jeunes pousses d'épinards	2 poignée
Pommes	1
Banane	1
Avocat mou	½
Citron non épluché	⅛
Quantité d'eau suffisante	
Basilic éventuellement, Sel	



# TABLEAU DES PROGRAMMES

Marche/Arrêt, annuler		Touche PULSE
Augmenter la durée		Réduire la durée
Augmenter le régime		Réduire le régime
Moudre		Smoothies
Milk-shakes		Jus de légumes
Soupes		Sauces



Pour grains de cafés, mélanges d'épices, etc.

Pour pouvoir utiliser toutes les fonctions, vous avez besoin de préférence du petit bol mélangeur. Réf. 6927.9800.



Pour milk-shakes et frappés

Durée 1:00 min.



Pour toutes les soupes chaudes

Durée 7:00 min. Chauffe le contenu.



Pour toutes sortes de smoothies et boissons mixtes froides

Durée 1:00 min. Conseil: Ajoutez des glaçons ou de la glace pilée.



Pour jus et purées de légumes, purées et sauces froides

Durée 2:00 min.



Pour sauces chaudes

Durée 1:00 min. Chauffe le contenu.

