

nos recettes
délicieuses
et originales
à l'extracteur
de jus



pej 537

riviera&bar
objets d'art culinaire

en toutes saisons, consommez "Frais"

En jus, smoothies, boissons végétales..., il existe une grande variété de recettes pour consommer les fruits et légumes frais en toutes saisons.

Riches en vitamine C, acide folique, potassium, magnésium, fibres et bêta-carotène, ils offrent un éventail de substances essentielles à notre organisme.

Avec l'extracteur de jus Riviera & Bar, décidez ce dont vous avez besoin et réalisez vos propres créations.

laissez libre cours à votre imagination...

Programme	Tamis	Types de préparations
 Dur	 Petits trous	JUS SANS PULPE Fruits et légumes durs tels que carottes, pommes, gingembre... Fruits et légumes fibreux ou à feuilles tels que céleri branche, ananas, feuilles de chou... Herbes telles que persil, ciboulette...
 Tendre	 Grands trous	JUS AVEC PULPE ET SMOOTHIES Fruits et légumes tendres tels que tomates, fruits rouges, agrumes... Fruits et légumes à grains tels que raisins, grenades, fruits de la passion...
 Boisson végétale	 Petits trous	BOISSONS VÉGÉTALES À FROID Fruits à coque écossés telles qu'amandes, noisettes...

Avant de commencer la réalisation de vos recettes, nous vous demandons de lire très attentivement les instructions indiquées dans la notice d'utilisation fournie ; elles fournissent, entre autres, des informations importantes relatives à la sécurité d'installation, d'utilisation et d'entretien de votre appareil.



Jus et Smoothies

Conseils de préparation	5
Quelques exemples de recettes de jus de fruits et de légumes	6
Jus de betterave, pomme et céleri	6
Jus de carotte, pomme et céleri	6
Jus de carotte, betterave et orange	6
Jus de carotte, concombre et poivron rouge	6
Jus de concombre, céleri et fenouil	6
Jus de kumara, céleri et orange	7
Jus de melon, menthe et mangue	7
Jus de pomme et raisin	7
Jus de pomme, poire et fraise	7
Jus de poire, radis et céleri	7
Jus de tomate, concombre, persil et carotte	7
Jus fruité d'herbes	7
Quelques exemples de recettes de smoothies	8
Smoothie ananas-cantaloup	8
Smoothie ananas-nashi et orange	8
Smoothie framboise-banane	8
Smoothie kiwi-melon	8
Smoothie pomme-fraise et menthe	8
Smoothie pomme-framboise	9
Smoothie papaye-fruits de la passion et orange	9
Smoothie tropical	9

Boissons végétales

Conseils de préparation	10
Quelques exemples de recettes	10
Lait d'amande	10
Boisson de graines de courge	10
Boisson de noisette	11
Boisson de pistache	11
Boisson de sésame	11



Conseils de préparation

Fruits et légumes durs



Tels que les carottes, les pommes, le gingembre, etc.

- Lavez soigneusement les fruits et légumes, épandez ceux dont la peau est dure ou non comestible.
- Il est recommandé de tremper les fruits et légumes durs dans l'eau froide quelques minutes avant extraction.
- Pour les fruits et légumes très durs (tels que les carottes), coupez-les en 2 dans le sens de la longueur.
- Si besoin, coupez les fruits et légumes en tronçons de 6-7 cm de long et 5-6 cm de large.
- Pour maximiser la quantité de jus, choisissez des fruits et des légumes à forte teneur en jus.

Fruits et légumes tendres



Tels que les tomates, les fruits rouges, les agrumes, etc.

- Lavez soigneusement les fruits et légumes et épandez ceux dont la peau est dure ou non comestible.
- Si besoin, coupez les fruits et légumes afin de les introduire dans le tube d'alimentation.

Fruits et légumes à grains



Tels que le raisin, la grenade, le fruit de la passion, etc.

- Ne conservez que les grains pour les fruits et légumes dont seuls les grains se consomment (grenade, fruit de la passion).
- Lavez soigneusement les fruits et légumes et épandez ceux dont la peau est dure ou non comestible.

Fruits et légumes fibreux ou à feuilles



Tels que le céleri branche, l'ananas, les feuilles de chou, etc.

- Lavez soigneusement les fruits et légumes et épandez ceux dont la peau est dure ou non comestible.
- Pour les fruits et légumes en branche (céleri, rhubarbe, etc.), coupez-les en tronçons de 6-7 cm et introduisez-les un par un.
- Insérez les feuilles (tels que feuilles de chou, salade) dans le tube d'alimentation en les roulant en spirale. Alternez l'insertion des feuilles avec les tronçons de tiges.

Herbes

Telles que le persil, ciboulette, etc.

- Lavez soigneusement les feuilles.
- Pour un jus d'herbes pur, utilisez le programme avec le tamis à petits trous.

Introduisez les ingrédients un par un dans le tube d'alimentation, en alternant les fruits et légumes pauvres en jus (tels que les bananes) avec des fruits et légumes riches en jus (tels que les pommes, les poires, etc.).



Quelques exemples de recettes de jus de fruits et de légumes

Recettes pour 4 personnes (800 à 1000 ml)

Les recettes ci-dessous sont données sur la base des essais réalisés par Riviera & Bar. Les résultats peuvent différer selon la qualité et la fraîcheur des ingrédients utilisés.

Jus de betterave, pomme et céleri

- 4 betteraves cuites
- 3 pommes vertes
- 4 branches de céleri



Petits trous

Dur

Jus de carotte, betterave cuite et orange

- 4 carottes
- 5 betteraves cuites
- 6 oranges



Petits trous

Dur

Jus de carotte, concombre et poivron rouge

- 4 carottes
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- Du persil



Petits trous

Dur

Jus de carotte, pomme et céleri

- 4 carottes
- 4 pommes vertes
- 3 branches de céleri



Petits trous

Dur

Jus de concombre, céleri et fenouil

- 1 concombre
- 2 branches de céleri
- 1 fenouil



Petits trous

Dur



Jus de kumara, céleri et orange

- 1 kumara (patate douce)
- 4 branches de céleri
- 6 oranges
- 1 petit morceau gingembre



Petits trous
Dur

Jus de melon, menthe et mangue

- 1 mangue
- 1/2 melon jaune
- Menthe



Grands trous
Tendre

Jus de poires, radis et céleri

- 4 poires
- 6 à 8 radis
- 3 branches de céleri



Petits trous
Dur

Jus de pomme et raisin

- 3 pommes vertes
- 1 grappe de raisin



Petits trous
Dur

Pour le raisin, il est conseillé de retirer les pépins. En effet, ces derniers peuvent modifier la saveur de votre jus. Insérez 4 à 5 grains dans votre appareil au moment de l'extraction.

Jus de pomme, poire et fraise

- 1 pomme verte
- 3 poires
- 10 fraises



Petits trous
ou
 Grands trous

Jus de tomate, concombre, persil et carotte

- 2 tomates
- 1 concombre
- 4 carottes
- Du persil



Petits trous
Dur

Jus fruité d'herbes

- 2 carottes
- 1 citron vert
- 2 pommes vertes
- 3 feuilles de menthe



Petits trous
Dur

Quelques exemples de recettes de smoothies

Recettes pour 4 personnes (800 à 1000 ml)

Les recettes ci-dessous sont données sur la base des essais réalisés par Riviera & Bar. Les résultats peuvent différer selon la qualité et la fraîcheur des ingrédients utilisés.

Pour les fruits tels que l'ananas, retirez l'écorce et le coeur.

Smoothie ananas-cantaloup

- ½ ananas
- 1 cantaloup (melon)



Grands trous

Tendre

Smoothie ananas-nashi et orange

- ½ ananas
- 3 nashi (poires)
- 2 oranges



Grands trous

Tendre

Smoothie framboise-banane

- 350 g de framboises
- 2 bananes
- ½ ananas



Grands trous

Tendre

Smoothie kiwi-melon

- 4 kiwis
- ½ melon d'hiver
- 4 oranges



Grands trous

Tendre

Smoothie papaye-fruits de la passion et orange

- 1 papaye
- 3 fruits de la passion
- 4 oranges



Grands trous

Tendre



Smoothie pomme-framboise

- 6 pommes
- 400 g de framboises

Dur et Tendre Grands trous

Smoothie pomme-fraise et menthe

- 4 pommes
- 500 g de fraises
- 1 banane
- Quelques feuilles de menthe

Dur et Tendre Grands trous

Smoothie tropical

- 1/2 ananas
- 1 banane
- 2 mangues mûres

Tendre Grands trous



Conseils de préparation

Fruits à coque écossés



Boisson
végétale

Tels que les amandes, les noisettes, etc.

- Les fruits à coque, ainsi que les graines mentionnées dans ce livre de recettes, peuvent être utilisés pour la préparation de boissons végétales à froid.
- Laissez tremper au préalable les fruits à coque écossés et les graines dans de l'eau froide (eau de trempage) au minimum 4 heures ou toute une nuit.
- Egouttez et jetez l'eau de trempage. Selon votre goût, retirez ou gardez la fine peau des fruits à coque écossés pour l'extraction et rajoutez l'eau nécessaire à votre recette.
- Fermez le clapet antigoutte. A l'aide d'une louche, insérez les fruits à coque, graines simultanément avec de l'eau dans le tube d'alimentation.
- Si vous souhaitez extraire plus de 450 ml en une seule fois, pensez à ouvrir régulièrement le clapet afin d'éviter tout débordement.

Pour les boissons végétales à froid, les résidus (tels que poudres d'amandes, noisettes, etc.) peuvent être utilisés pour vos pâtisseries.

Quelques exemples de recettes

Recettes pour 4 personnes

Les recettes ci-dessous sont données sur la base des essais réalisés par Riviera & Bar. Les ingrédients ont trempé pendant une nuit.

Lait d'amande

- 300 g d'amandes (natures)
- Eau pour le trempage
- 800 ml d'eau (minérale, de source ou filtrée)



Boisson
végétale



Petits trous

Boisson d'épeautre

- 100 g de graines d'épeautre (ou de petit épeautre)
- Eau pour le trempage
- 600 ml d'eau (minérale, de source ou filtrée)



Boisson
végétale



Petits trous

Boisson de graines de courge

- 300 g de graines de courges verte (natures) à germer
- Eau pour le trempage
- 600 ml d'eau (minérale, de source ou filtrée)



Boisson
végétale



Petits trous



Boisson de noisette

- 200 g de noisettes décortiquées (natures)
- Eau pour le trempage
- 600 ml d'eau (minérale, de source ou filtrée)



Boisson végétale



Petits trous

Boisson de pistache

- 300 g de pistaches (natures)
- Eau pour le trempage
- 800 ml d'eau (minérale, de source ou filtrée)



Boisson végétale



Petits trous

Boisson de sésame

- 150 g de graines de sésame à germer et entières
- Eau pour le trempage
- 800 ml d'eau (minérale, de source ou filtrée)



Boisson végétale



Petits trous



riviera&bar
objets d'art culinaire

Société ARB
Parc d'Activités "Les Découvertes"
8 rue Thomas Edison
CS 51079 - 67452 Mundolsheim Cedex
Tél. : 03 88 18 66 18
www.riviera-et-bar.fr - info@arb-sas.fr