

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  |
|---|--|--|
| <br>Dur                |  Petits trous   | <b>JUS SANS PULPE</b><br>Fruits et légumes durs tels que carottes, pommes, gingembre...<br>Fruits et légumes fibreux ou à feuilles tels que céleri branche, ananas, feuilles de chou...<br>Herbes telles que persil, ciboulette... |
| <br>Tendre            |  Grands trous | <b>JUS AVEC PULPE ET SMOOTHIES</b><br>Fruits et légumes tendres tels que tomates, fruits rouges, agrumes...<br>Fruits et légumes à grains tels que raisins, grenades, fruits de la passion...                                      |
| <br>Boisson végétale |  Petits trous | <b>BOISSONS VÉGÉTALES À FROID</b><br>Fruits à coque écosés 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 de fruits et légumes



Smoothies



Boissons végétales



## Jus et Smoothies

|  |          |
|--|----------|
| Conseils de préparation                                      | <b>5</b> |
| Quelques exemples de recettes de jus de fruits et de légumes | <b>6</b> |
| 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                   | <b>8</b> |
| 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-ramboise                                      | 9        |
| Smoothie papaye-fruit de la passion et orange                | 9        |
| Smoothie tropical  | 9        |

## Boissons végétales

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| Conseils de préparation       | <b>10</b> |
| Quelques exemples de recettes | <b>10</b> |
| 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

Dur

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

- Lavez soigneusement les fruits et légumes, épluchez 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

Tendre

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

- Lavez soigneusement les fruits et légumes et épluchez 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

Tendre

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 épluchez ceux dont la peau est dure ou non comestible.

### Fruits et légumes fibreux ou à feuilles


Dur

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

- Lavez soigneusement les fruits et légumes et épluchez 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



Dur



Petits trous

#### Jus de carotte, betterave cuite et orange

- 4 carottes
- 5 betteraves cuites
- 6 oranges



Dur



Petits trous

#### Jus de carotte, concombre et poivron rouge

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



Dur



Petits trous

#### Jus de carotte, pomme et céleri

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



Dur



Petits trous

#### Jus de concombre, céleri et fenouil

- 1 concombre
- 2 branches de céleri
- 1 fenouil



Dur



Petits trous

### Jus de kumara, céleri et orange

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



Dur



Petits trous

### Jus de melon, menthe et mangue

- 1 mangue
- ½ melon jaune
- Menthe



Tendre



Grands trous

### Jus de poires, radis et céleri

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



Dur



Petits trous

### Jus de pomme et raisin

- 3 pommes vertes
- 1 grappe de raisin



Dur



Petits trous

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



Dur



Tendre

et



Petits trous

OU



Grands trous

### Jus de tomate, concombre, persil et carotte

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



Dur



Tendre

et



Petits trous

### Jus fruité d'herbes

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



Dur



Petits trous

## 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)



Tendre



Grands trous

#### Smoothie ananas-nashi et orange

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



Tendre



Grands trous

#### Smoothie framboise-banane

- 350 g de framboises
- 2 bananes
- ½ ananas



Tendre



Grands trous

#### Smoothie kiwi-melon

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



Tendre



Grands trous

#### Smoothie papaye-fruit de la passion et orange

- 1 papaye
- 3 fruits de passion
- 4 oranges



Tendre



Grands trous



### Smoothie pomme-ramboise

- 6 pommes
- 400 g de framboises



Dur



Tendre



Grands trous

### Smoothie pomme-fraise et menthe

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



Dur



Tendre



Grands trous

### Smoothie tropical

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



Tendre



Grands trous



## Conseils de préparation

### Fruits à coque écosés

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 écosés 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 écosés 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 (nature)
- Eau pour le trempage
- 800 ml d'eau (minérale, de source ou filtrée)




 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)



 Petits trous

#### Boisson de graines de courge

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



 Petits trous

### Boisson de noisette

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



 Petits trous

### Boisson de pistache

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



 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)



 Petits trous



riviera&bar  
objets d'art culinaire



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](http://www.riviera-et-bar.fr) - [info@arb-sas.fr](mailto:info@arb-sas.fr)