



Guide de l'utilisateur et recettes

# Précautions importantes

**Mise en garde!** Pour éviter tout risque de blessure grave, lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser votre Magic Bullet®. Lorsque vous utilisez un appareil électrique, vous devez toujours respecter les consignes de sécurité élémentaires, notamment les renseignements importants suivants.

## Conservez ces instructions! POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX SUR LA SÉCURITÉ

- Une surveillance étroite est nécessaire lorsqu'un appareil est utilisé par ou à proximité des enfants. Gardez le cordon hors de la portée des enfants.
- **NE LAISSEZ JAMAIS LE MAGIC BULLET® SANS SURVEILLANCE PENDANT QU'IL EST UTILISÉ.**
- N'utilisez pas votre Magic Bullet® pour autre chose que l'usage auquel il est destiné.

### SÉCURITÉ RELATIVE À LA CHALEUR ET LA PRESSION

#### Ne mélangez jamais d'ingrédients chauds ou gazeux!

- Ne mettez jamais d'ingrédients chauds ou gazeux dans les tasses avant ou pendant le mélange. Les ingrédients chauffés peuvent mettre le gobelet scellé sous pression et expulser violemment le contenu chaud, ce qui peut causer des blessures corporelles ou des dégâts matériels. **Commencez toujours avec des ingrédients**

et des liquides réfrigérés ou à température ambiante (21 °C/70 °F ou moins).

- Pour éviter la surchauffe et l'accumulation de pression, **ne laissez jamais Magic Bullet® fonctionner plus d'une minute** à la fois. Les ingrédients peuvent surchauffer et créer une pression à l'intérieur du gobelet qui peut faire éclater celui-ci, entraînant ainsi des blessures ou des dégâts matériels.
- **Ne mélangez jamais de liquides gazeux ou d'ingrédients effervescents** (p. ex., bicarbonate de soude, poudre à pâte, levure, etc.). La pression des gaz libérés peut faire exploser le gobelet, ce qui peut provoquer des blessures et/ou des dégâts matériels.

**Si on laisse la machine fonctionner pendant plus d'une minute, la friction des lames rotatives de l'extracteur peut chauffer les ingrédients et créer une pression à l'intérieur du gobelet scellé. Si votre gobelet est chaud au toucher, arrêtez immédiatement la machine et laissez le gobelet**

**refroidir complètement. Pour ouvrir, pointez le gobelet loin de votre corps et dévissez lentement le couvercle.**

- Après avoir mélangé les ingrédients, laissez le contenu se déposer et libérez toute la pression créée pendant le processus d'extraction en dévissant lentement le gobelet de la lame. Pointez le gobelet à l'opposé de votre corps au cas où il y aurait une pression accumulée.
- Si le moteur cesse de fonctionner, débranchez la base du moteur et laissez-la refroidir pendant au moins 15 minutes avant de tenter de l'utiliser à nouveau. Votre Magic Bullet® est équipé d'un disjoncteur thermique interne qui arrête l'appareil en cas de surchauffe. Le fait de laisser le disjoncteur thermique refroidir devrait permettre à la base du moteur de se réinitialiser.
- **Ne laissez pas les mélanges reposer dans un gobelet scellé pendant de longues périodes!** Le sucre contenu dans les fruits et les légumes peut fermenter avec le temps, provoquant une augmentation de la pression dans le gobelet. Cela peut provoquer l'éclatement des ingrédients et leur pulvérisation lorsque le gobelet est déplacé ou ouvert. Si vous ne consommez pas le contenu immédiatement, scellez le gobelet avec le couvercle refermable Magic Bullet qui garde la fraîcheur. Dévissez périodiquement le couvercle pour libérer la pression interne

si le stockage dure plus de quelques heures.

### SÉCURITÉ DE LA LAME TRANSVERSALE

**Les lames sont tranchantes! Manipulez avec soin.**

**MISE EN GARDE!** Faites attention lorsque vous manipulez les lames transversales. Pour éviter les blessures, ne touchez aucun bord de lame transversale.

### ÉVITEZ TOUT CONTACT AVEC DES PIÈCES EN MOUVEMENT!

Gardez les mains et les ustensiles à l'écart de la lame transversale lors du mélange des aliments afin de réduire les risques de blessures graves. **Pour réduire le risque de blessure ou de dommage matériel**, assurez-vous que la lame transversale est bien serrée à la main sur le gobelet avant de le placer sur la base du moteur et de faire fonctionner le Magic Bullet®.

**Ne jamais stocker la lame transversale dans la base du moteur sans qu'un gobelet y soit fixé. Les lames exposées peuvent présenter un risque très dangereux.**

- Pour éviter les fuites et/ou les dégâts matériels, **assurez-vous toujours que votre lame transversale n'est pas endommagée et que le joint d'étanchéité est complètement en place dans la lame transversale avant chaque utilisation.** Une fuite peut provoquer une accumulation de

résidus et endommager la base du moteur. Contactez le service clientèle au 1 800 523-5993 pour obtenir de l'aide si un élément est endommagé ou détaché, ou si vous avez des questions.

- Une fois que vous avez éteint votre Magic Bullet®, attendez que le moteur s'arrête complètement et que l'appareil s'éteigne complètement avant de retirer le gobelet/lame transversale de la base du moteur. Le retrait du gobelet de l'appareil avant la mise hors tension complète peut endommager l'accouplement de la lame transversale et/ou l'engrenage du moteur.

## Ne faites jamais fonctionner le Magic Bullet® sans nourriture ou ingrédients liquides dans l'un des gobelets.

- Votre Magic Bullet® n'est pas conçu pour être un broyeur à glace. Tenter de broyer de la glace peut causer des dommages permanents aux lames transversales ou provoquer un mauvais fonctionnement de l'appareil, entraînant des blessures ou des dégâts matériels.

## SÉCURITÉ DE LA TASSE

- **Pour éviter les fuites, ne remplissez pas trop le gobelet!**

Assurez-vous que vos ingrédients et votre liquide ne dépassent pas la ligne MAX. L'action cyclonique® de votre Magic Bullet® nécessite de la place pour fonctionner efficacement. Le dépassement de

la ligne MAX peut entraîner des fuites et créer une dangereuse pressurisation qui peut provoquer la séparation de l'ensemble du récipient et de la lame.

- Inspectez régulièrement les composants de votre Magic Bullet® pour détecter tout dommage ou usure qui pourrait nuire à son bon fonctionnement. Cessez d'utiliser et remplacez les composants si vous détectez des fissures, des craquelures ou des nuages, ou d'autres dommages sur les gobelets en plastique, les languettes (sur le côté du gobelet), ou la base du moteur. Vous pouvez acheter de nouveaux gobelets et de nouvelles lames transversales sur le site [getmagicbullet.com](http://getmagicbullet.com) ou en contactant le service à la clientèle. **Nous vous recommandons de remplacer votre lame transversale et vos gobelets tous les six mois ou selon les besoins pour un rendement optimal.**

## SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

**MISE EN GARDE!**  
N'utilisez pas ce produit dans des emplacements avec des spécifications électriques ou des types de fiche différents. N'utilisez pas d'adaptateur secteur ou de convertisseur de tension, car ils pourraient provoquer un court-circuit, un incendie, une électrocution, des blessures corporelles ou des dommages au produit. L'utilisation d'adaptateurs et de convertisseurs ou l'utilisation dans des endroits ayant des spécifications électriques ou

des types de prises différents est considérée comme une modification non autorisée de l'appareil et annulera donc la garantie.

- L'utilisation d'accessoires de tiers, y compris les bocaux à conserves, sont interdits et peuvent provoquer un incendie, une électrocution, des blessures corporelles ou des dommages au produit, et annulent la garantie.
- Pour éviter tout risque d'électrocution, ne plongez jamais le cordon, la fiche ou la base du moteur du mélangeur dans l'eau ou dans d'autres liquides conducteurs de courant électrique.
- **ÉTEINGNEZ et DÉBRANCHEZ** toujours Magic Bullet® lorsqu'il n'est pas utilisé ou **AVANT** de monter, de démonter, de changer des accessoires ou de le nettoyer.
- Inspectez périodiquement le cordon, la fiche et l'appareil pour vous assurer qu'ils ne sont pas endommagés. N'utilisez pas le Magic Bullet® si son cordon ou sa fiche sont endommagés. Cessez l'utilisation du Magic Bullet® s'il a été échappé ou endommagé, ou s'il fonctionne mal de quelque manière que ce soit (y compris en émettant un son plus fort que la normale ou anormal lors du mélange).
- N'utilisez pas le Magic Bullet® à l'extérieur ou par mauvais temps.
- Ne laissez pas le cordon pendre sur le bord de la table ou du comptoir.
- Ne tirez pas sur le cordon d'alimentation, ne le tordez pas et ne l'endommagez pas.
- Ne laissez pas le cordon toucher des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.

## RENSEIGNEMENTS SUR LA FICHE POLARISÉE :

- Cet appareil est doté d'une fiche polarisée (une branche est plus large que l'autre) pour réduire le risque d'électrocution. Cette fiche s'insérera correctement dans une prise polarisée dans un sens seulement. Si la fiche ne s'insère pas complètement dans la prise, inversez-la. Si le problème persiste, contactez un électricien qualifié. Pour votre sécurité, ne modifiez en aucun cas la prise ou la base du moteur. Cela augmentera le risque de blessure et annulera la garantie du produit.
- Le bouchon de votre Magic Bullet comporte des marquages importants qui le rendent impropre au remplacement. S'il est endommagé, veuillez contacter le service à la clientèle pour obtenir une base de moteur de remplacement.

## SÉCURITÉ DE LA VENTILATION

- La base du moteur comporte des ouvertures ventilées sur le fond pour assurer un fonctionnement fiable du moteur et éviter la surchauffe. Pour éviter tout risque d'incendie, assurez-vous que ces ouvertures ne sont pas obstruées par de la poussière, des peluches ou

d'autres matériaux. Ne placez jamais votre Magic Bullet® sur des objets inflammables tels que des journaux, des nappes, des serviettes de table, des torchons, des ensembles de table ou d'autres matières semblables.

- **ATTENTION!** Utilisez toujours le Magic Bullet® sur une surface plane, en laissant un espace libre sous et autour de la base du moteur pour permettre une bonne circulation de l'air.

## IMPORTANTES MESURES DE PROTECTION RELATIVES AU FOUR À MICRO-ONDES

- Ne placez aucune des pièces du Magic Bullet® dans un four à micro-ondes, un four ou une cuisinière, et ne les plongez pas dans de l'eau bouillante, car cela pourrait les endommager.

## SÉCURITÉ MÉDICALE

- Les renseignements contenus dans ce guide de l'utilisateur ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin. Consultez toujours votre médecin pour toute question relative à la santé et à la nutrition.

## INTERACTIONS AVEC LES MÉDICAMENTS :

- Les renseignements contenus dans ce guide de l'utilisateur ne sont pas destinés à remplacer les conseils de votre médecin. Consultez toujours votre médecin pour toute question relative à la santé et à la nutrition.
- Évitez de mélanger les graines et noyaux suivants, car ils contiennent un produit chimique connu

pour libérer du cyanure dans l'organisme lorsqu'il est ingéré : les pépins de pomme, les noyaux de cerise, les noyaux de prune, les noyaux de pêche et les noyaux d'abricot.

## CONSIGNES DE NETTOYAGE ET D'ENTRETIEN

- Il est facile de nettoyer Magic Bullet®. Il suffit de placer l'une des pièces (à l'exception de la base du moteur et de la lame transversale) sur le panier supérieur du lave-vaisselle ou de la laver à la main à l'eau chaude savonneuse et de la rincer.

### VOICI COMMENT NETTOYER MAGIC BULLET®

- **ÉTAPE 1: ÉTEIGNEZ et DÉBRANCHEZ TOUJOURS** la base du moteur de la prise lorsqu'elle est laissée sans surveillance, avant de monter, de démonter, de changer d'accessoires ou d'approcher des pièces mobiles pendant l'utilisation ou lors du nettoyage. **N'essayez pas de manipuler l'appareil avant que toutes les pièces aient cessé de bouger!**

- **ÉTAPE 2 :** Assurez-vous que le gobelet mélangeur/la lame transversale ne sont pas fixés à la base du moteur.
- **ÉTAPE 3 :** Nettoyez les différents composants (base du moteur, lames transversales, gobelets de mélange Magic Bullet®).

### BASE DU MOTEUR :

- Pour éviter tout risque de blessure, n'utilisez **JAMAIS**

vos mains ou des ustensiles pour nettoyer les languettes d'actionnement blanches lorsque Magic Bullet® est branché.

- N'immergez **JAMAIS** la base du moteur dans l'eau ou la mettre au lave-vaisselle
- Ne retirez pas les revêtements en caoutchouc ou en plastique à l'intérieur de la base du moteur.
- Utilisez une éponge ou un torchon humidifié à l'eau chaude savonneuse pour essuyer l'intérieur et l'extérieur de la base du moteur jusqu'à ce qu'elle soit propre.
- Faites particulièrement attention aux languettes d'actionnement à l'intérieur de la base du moteur pour détacher les débris coincés ou collants des gouttes et des déversements. Si nécessaire, vous pouvez utiliser une petite brosse pour frotter la zone afin de la garder propre.

### LAMES TRANSVERSALES :

**Ne retirez pas le joint d'étanchéité, car cela pourrait endommager de façon permanente la lame transversale et provoquer des fuites.**

- Si, après le lavage indiqué, une désinfection supplémentaire est souhaitée, vous pouvez rincer avec une solution de vinaigre/ eau à 10 %. Si, au fil du temps, le joint se détache ou s'endommage, vous pouvez commander une nouvelle lame transversale sur le site [getmagicbullet.com](http://getmagicbullet.com) ou contacter le service à la

clientèle pour obtenir une lame transversale de remplacement.

- Séchez complètement les lames transversales. Il est utile de tourner la lame sur le côté dans votre égouttoir à vaisselle pour s'assurer que les **DEUX CÔTÉS** de la lame transversale sont complètement secs.
- Pour un rendement optimal, nous recommandons de remplacer votre lame transversale Magic Bullet® tous les six mois. Pour commander des lames transversales de remplacement, il vous suffit de vous rendre sur le site [getmagicbullet.com](http://getmagicbullet.com).

## GOBELETS À MÉLANGE (GOBELETS, COUVERCLES ET ANNEAUX DE REBORD) :

- Ces articles vont tous au lave-vaisselle dans le **PANIER SUPÉRIEUR**. Nous vous recommandons de les rincer et de les brosser rapidement avec une brosse à vaisselle pour éliminer les débris secs avant de les mettre au lave-vaisselle. N'utilisez **JAMAIS** le cycle de désinfection pour laver les gobelets de mélange, car cela pourrait déformer le plastique.
- Vérifiez régulièrement que les languettes (3) sur les côtés des gobelets pour s'assurer qu'elles ne sont pas endommagées (fissurées, craquelées, cassées ou arrondies). Si les languettes sont endommagées, cessez de les utiliser et remplacez-les immédiatement pour éviter tout risque de blessure.

**Conservez ces instructions!**



# Contenu



base du moteur



grand gobelet  
avec anneau de  
rebord



lame  
transversale  
en acier  
inoxydable



petit gobelet



couvercle  
refermable  
qui garde la  
fraîcheur



# Table des matières

## 9 CONTENU

## 12 INTRODUCTION

13 Icônes

## 14 MODE D'EMPLOI DE MAGIC BULLET®

15 Conservation des restes  
dans les gobelets Magic  
Bullet®

## 16 DÉJEUNER

17 Omelette végétarienne  
18 Frappé café banane  
19 Café à la noix de coco  
crémeux

## 20 BOISSONS FOUETTÉES

21 Protéines aux baies  
21 Mangue et noix de coco  
22 Vert tropical  
23 Banane et fraise

## 24 TREMPETTES ET HORS D'OEUVRE

25 Salsa Magic Bullet®  
26 Hummus maison  
27 Guacamole Magic  
Bullet®

## 28 METS POUR SOUPER

29 Pesto rapide!  
30 Sauce bolognaise  
33 Poivrons d'Amérique  
farcis

## 34 DESSERTS

35 Pouding au chocolat et  
aux graines de chia  
35 Glacé aux bananes

## 36 COCKTAILS FROIDS

37 Margarita froid  
38 Martini glacé  
39 Daiquiri aux fraises



# Introduction

## PRÊT À GAGNER DANS LA CUISINE?

Laissez le Magic Bullet® être votre complice. Rapide, polyvalent et facile à utiliser, cet appareil unique en son genre permet de réaliser une infinité de créations savoureuses pour presque toutes les occasions.

Préparez en quelques secondes de gros salsas, des trempettes crémeuses, des boissons fouettées rafraîchissantes et des cocktails festifs, que vous soyez seul ou en groupe.

En prime? Sa taille compacte. Le Magic Bullet® prend beaucoup moins de place sur le comptoir que les mélangeurs ou les robots culinaires encombrants - bien qu'il ait les caractéristiques nécessaires pour accomplir ces deux tâches. Sa conception pratique permet de préparer les aliments avec plaisir et de le nettoyer en un clin d'œil, et la plupart de ses composants vont au lave-vaisselle.

C'est le moyen le plus simple de créer un monde de gâteries. Hachez et mélangez à votre manière en préparant des aliments savoureux avec votre assistant personnel de cuisine.

# ICÔNES

Le Magic Bullet® est un outil formidable pour ceux qui aiment savoir exactement ce qu'ils mangent. Pour répondre aux besoins des gens soucieux de leur alimentation, nous avons créé une série d'icônes identifiant les recettes végétaliennes, végétariennes et/ou sans gluten qui figurent dans ce livre.



**SANS GLUTEN :** Recettes sans ingrédients contenant du gluten comme le blé, la farine de blé, l'orge ou le seigle.



**VÉGÉTARIEN :** Recettes sans viande. Peut contenir des produits laitiers, des œufs ou du miel.



**VÉGÉTALIEN :** Recettes sans viande, produits laitiers, œufs ou autres produits d'origine animale.

**LES RECETTES DE CE LIVRET** permettent de préparer des repas, des collations et des gâteries savoureux pour vous aider à bien commencer votre relation avec Magic Bullet®. Suivez les consignes du livret mot pour mot, ajoutez ou omettez des ingrédients dans les recettes, ou concoctez des créations entièrement originales pour répondre à vos goûts individuels. Quoi que vous décidiez, Magic Bullet® sera à vos côtés pour toutes vos aventures dans la cuisine!

# Mode d'emploi de Magic Bullet®

Utiliser Magic Bullet® est l'enfance de l'art :



1

Versez les ingrédients dans le gobelet (ne dépassez pas la ligne MAX).



2

Tournez la lame transversale jusqu'à ce que la lame et le gobelet soient bien scellés.



3

Alignez les languettes sur le gobelet et avec les languettes sur la base du moteur. Appuyez sur le gobelet pour l'insérer dans la base et mettre l'appareil en marche.

## Voici comment ça fonctionne :

Le Magic Bullet® mélange aussi longtemps que vous appuyez sur le gobelet dans la base du moteur. Pour arrêter le mélange, il suffit de relâcher la pression sur le gobelet.



## Mode « verrouillage » :

Pour un fonctionnement mains libres, appuyez sur le gobelet et tournez-le doucement dans le sens horaire jusqu'à ce que les languettes soient verrouillées sous le rebord de la base du moteur. Une fois que vous êtes en mode « verrouillage », le moteur tourne en continu (ne pas le faire tourner pendant plus d'une minute!). Pour arrêter le mélange, il suffit de tourner le gobelet dans le sens antihoraire pour relâcher la pression sur les languettes.

## Conservation des restes dans les gobelets Magic Bullet®

Magic Bullet® comprend des couvercles refermables qui gardent la fraîcheur et s'enroulent directement sur vos gobelets Magic Bullet®, vous permettant ainsi de préparer les aliments à l'avance, de garder les restes frais ou de prendre votre repas sur le pouce sans salir un récipient supplémentaire.

## ATTENTION :

Avant d'utiliser la lame transversale, vérifiez que le joint d'étanchéité n'est pas endommagé et qu'il est bien en place dans l'unité de la lame transversale avant chaque utilisation.

Ne placez jamais vos mains ou vos ustensiles près des lames transversales en mouvement et n'utilisez jamais vos mains ou vos ustensiles pour appuyer sur les boutons d'activation lorsque la base du moteur est branchée.

**SI LA LAME TRANSVERSALE CESSE DE TOURNER ALORS QU'ELLE EST EN MODE VERROUILLAGE, DÉBRANCHEZ IMMÉDIATEMENT MAGIC BULLET®. LES INGRÉDIENTS DURS COMME LES carottes ou le céleri peuvent se coincer dans la lame transversale et l'empêcher de tourner. Si cela se produit, DÉBRANCHEZ LA MAGIC BULLET® IMMÉDIATEMENT.**

Retirez l'ensemble lame/gobelet de la base du moteur, et secouez bien les ingrédients pour débloquer la lame transversale. Si la lame transversale reste toujours bloquée, tournez la lame transversale pour la défaire du gobelet et faites tourner avec précaution les lames en métal à l'aide d'un ustensile (pas vos doigts) pour libérer le blocage. Fixez à nouveau la lame transversale au gobelet, branchez Magic Bullet® et essayez à nouveau. Elle devrait tourner normalement.

**NE FAITES JAMAIS FONCTIONNER MAGIC BULLET PLUS D'UNE MINUTE À LA FOIS, CAR CELA PEUT CAUSER DES DOMMAGES PERMANENTS AU MOTEUR.** Si le moteur cesse de fonctionner, débranchez la base du moteur et laissez-la refroidir pendant quelques heures avant d'essayer de l'utiliser à nouveau. Votre Magic Bullet® est équipé d'un disjoncteur thermique interne qui éteint l'appareil en cas de surchauffe. Le fait de laisser le disjoncteur thermique refroidir devrait lui permettre de se réinitialiser.



## Omelette végétarienne

Préparez un déjeuner copieux et sain pour commencer la journée avec des légumes.

1/4 c. à soupe d'huile d'olive ou de beurre

1/2 oignon à bouillir ou

1/8 oignon blanc moyen

1/4 tomate ou

1-2 tomates cerises

1/4 tasse d'épinards

1-2 œufs

Sel et poivre au goût



**1** Faire chauffer à feu moyen 1/2 c. à soupe d'huile d'olive ou de beurre dans une petite poêle. Ajouter l'oignon et les tomates dans le petit gobelet, visser la lame transversale et pulser pour hacher grossièrement. Transférer dans la poêle et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ trois minutes. Ajouter les épinards et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient flétris et chauds, deux minutes de plus. Réduire le feu à faible intensité.

**2** Rincer et sécher le petit gobelet. Ajouter les œufs, le sel et le poivre, tourner la lame transversale, et appuyer sur la base du moteur 3 à 5 fois jusqu'à ce qu'elle soit complètement fouettée. Ajouter dans la poêle, en remuant rapidement pour répartir les ingrédients, puis laisser reposer pour former une omelette plate.

**3** Lorsque l'omelette est prise, plier la « crêpe » aux œufs en deux et servez.



## Frappé café banane

Ne gaspillez pas d'argent pour des boissons surgelées sucrées et chères. Essayez plutôt ce savoureux mélange, en utilisant une banane congelée à la place de mélanges sucrés artificiellement.

1/2 banane congelée,  
légèrement décongelée

1/4 tasse de café préparé  
(*Laisser le café préparé refroidir à température ambiante avant de le mélanger*)

1/2 tasse de lait au choix  
(lait, amande, soja,  
noisette, chanvre, etc.)

1/8 c. à thé d'extrait  
de vanille



**1** Mélanger la banane congelée, le café refroidi, le lait et la vanille dans le grand gobelet jusqu'à ce que le tout soit onctueux.



## Café crémeux à la noix de Coco

Infusez votre café avec cette noix de coco et bourdonnez!

1 1/2 tasse de café préparé  
(*Laisser le café préparé refroidir à température ambiante avant de le mélanger*)

1 1/2 c. à thé d'huile de noix de coco pressée à froid



**1** Mélanger le café refroidi et l'huile de coco dans le grand gobelet, et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien incorporé.

**2** Transférer dans une tasse à café et chauffer au four à micro-ondes. Chauffer également sur la cuisinière dans une petite casserole.

**Les ingrédients seront chauds.  
Soyez prudent lorsque vous retirez la tasse.**



## Boisson fouettée protéines aux baies

Si vous cherchez un petit déjeuner sain à emporter, cette boisson fouettée riche en protéines est une option pratique et satisfaisante.

1/2 tasse de lait au choix

1/2 tasse de myrtilles fraîches ou surgelées

1/2 tasse de glaçons

1/2 banane moyenne

1 portion de protéines en poudre de haute qualité



## Boisson fouettée à la mangue et à la noix de coco

Goûtez au soleil avec ce mélange agréable et fruité!

1/2 tasse de mangue

1 banane

1 tasse de glaçons

1/2 tasse d'eau de noix de coco



1 Ajouter tous les ingrédients dans le grand gobelet et tourner la lame transversale.

2 Mélanger jusqu'à ce que le tout soit onctueux.





## Boisson fouettée vert tropical

Goûtez au soleil avec ce mélange agréable et fruité.

1 tasse d'épinards

1/2 tasse de morceaux d'ananas

1/2 kiwi

1 c. à soupe de graines de chanvre

soupçon de jus de lime

1 tasse d'eau de noix de coco

**1** Ajouter tous les ingrédients dans le grand gobelet et tourner la lame transversale.

**2** Mélanger jusqu'à ce que le tout soit onctueux.



## Boisson fouettée banane et fraise

Cette boisson délicieusement satisfaisante et fruitée est idéale à tout moment de la journée.

1/2 tasse de fraises fraîches ou congelées

1 banane

1 tasse de glaçons

1/2 tasse de jus d'orange

**1** Ajouter tous les ingrédients dans le grand gobelet et tourner la lame transversale.

**2** Mélanger jusqu'à ce que le tout soit onctueux.



# TREMPETTES ET HORS D'OEUVRE



## Salsa Magic Bullet®

Laissez tomber les bocaux et commencez la fête avec de la salsa fraîche faite maison qui donne du piquant à toute fête!

1-2 oignons à bouillir, ou 1/4 oignon blanc moyen

2-3 petites tranches de jalapeño frais

1/2 tasse de tomates cerises

1 c. à thé de poudre d'ail

Jus de 1/2 citron ou lime

1/4 c. à thé de sel de mer

Poivre au goût

Brins de coriandre au goût (facultatif)

**1** Ajouter tous les ingrédients dans le grand gobelet, visser la lame transversale et activer l'impulsion 4 à 6 fois jusqu'à ce que les ingrédients soient mélangés, mais toujours en morceaux.

**2** Retirer la lame transversale et verser dans un plat de service. Ne vous inquiétez pas si la salsa semble mousseuse; elle se déposera en une minute ou deux. Cette recette donne une salsa fine, mais n'hésitez pas à filtrer le liquide si vous préférez une consistance plus épaisse.





## Hummus maison

Un excellent hors d'œuvre dans toute circonstance.

1/3 de tasse de bouillon de légumes

1 boîte de 14 onces de pois chiches, rincés et égouttés

1 gousse d'ail

2 c. à soupe de jus de citron

3 c. à soupe de tahini (pâte de graines de sésame)

1/4 c. à thé de sel de mer

Huile d'olive, pour garnir

Paprika, pour garnir

- 1 Ajouter tous les ingrédients dans le grand gobelet et tourner la lame transversale.



## Guacamole Magic Bullet®

Les avocats ont connu un énorme regain de popularité au cours de la dernière décennie. Une bouchée de ce guacamole céleste et vous comprendrez pourquoi!

2 petits avocats

Jus d'une petite lime ou 1/2 grosse lime

1/4 c. à thé de sel

1 oignon à bouillir ou 1/4 oignon blanc moyen

1 à 2 gousses d'ail\*

1 à 2 brins de coriandre fraîche\*

4 tomates cerises\*

2 tranches de piment jalapeño\*

- 1 Ajouter tous les ingrédients dans le grand gobelet et tourner la lame transversale jusqu'à ce que le tout soit onctueux.

\*optionnel



## Pesto rapide!

Notre pesto maison se prépare en un clin d'œil, en combinant des ingrédients frais et sains pour en faire une délicieuse garniture pour les pâtes, la viande et bien d'autres choses encore.

1 tasse de feuilles de basilic frais

2 c. à soupe de noix de pin

3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

1/2 c. à thé de gros sel marin (optionnel)

1 à 2 gousses d'ail

1 petit morceau de parmesan

1 à 2 c. à soupe d'eau filtrée

**1** Ajouter tous les ingrédients dans l'ordre où ils apparaissent dans le grand gobelet. Visser la lame transversale et activer l'impulsion jusqu'à ce que le pesto ait la consistance d'une pâte légèrement granuleuse. Ajouter une c. à soupe supplémentaire d'eau filtrée pour obtenir une consistance plus lisse.

**2** Transférer la sauce dans un bol allant au four à micro-ondes et la faire cuire à feu vif pendant 2 à 3 minutes, ou la faire chauffer sur la cuisinière dans une casserole jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Remuer et servir sur des pâtes chaudes.



Les ingrédients seront chauds.  
Soyez prudent en retirant la sauce.

# Sauce bolognaise

Cette recette est une excellente option pour les restes de viande de hamburger ou de dinde hachée. Si vous la préparez un soir de semaine très chargé, vous vous ferez même croire que vous avez passé des heures sur le feu!

## NOMBRE DE PORTIONS : 2

1/4 tasse de bouillon de poulet

10-12 tomates cerises ou 1 tomate (coupée en quartiers)

1 oignon à bouillir ou 1/4 d'un oignon de taille normale

2 c. à soupe de vin rouge\*.

2 c. à soupe de pâte de tomates

2 gousses d'ail

2 brins de thym frais ou 1/2 c. à thé de thym séché

1/4 tasse de viande hachée cuite (hamburger, steak, poulet, porc ou dinde)

**(Laisser les viandes ou la volaille cuites refroidir à température ambiante avant de mélanger.)**

Une pincée d'assaisonnement italien\*

Sel et poivre au goût

Fromage parmesan frais pour garnir\*

**1** Ajouter tous les ingrédients (sauf le parmesan) dans l'ordre d'énumération dans le grand gobelet. Tourner la lame transversale et activer l'impulsion. Appuyer sur la tasse et relâcher la pression immédiatement, faire une pause et laisser les ingrédients se déposer. Ensuite, activer l'impulsion rapidement de nouveau jusqu'à ce que vous ayez atteint la consistance désirée.

**2** Retirer la lame transversale et verser le contenu dans un bol allant au four à micro-ondes et le faire chauffer au four à micro-ondes, ou le faire chauffer sur la cuisinière dans une casserole jusqu'à ce qu'il soit chaud. Servir sur des pâtes chaudes.

\*optionnel

Les ingrédients seront chauds  
Soyez prudent en retirant la sauce.





# Poivrons d'Amérique farcis

Oubliez les plats à emporter et préparez ce savoureux plat végétarien la prochaine fois que vous voudrez manger sur le pouce. Ne vous laissez pas tromper par l'absence de viande; ces poivrons regorgent de saveur et d'ingrédients nourrissants pour vous donner de l'énergie jusqu'au déjeuner.

## NOMBRE DE PORTIONS : 2

2 poivrons, fanes coupées et graines et nervures enlevées

1 tasse de jeunes épinards

2 oignons à bouillir (ou 1/2 petit oignon, en cubes)

1 gousse d'ail

1 tasse de haricots noirs en conserve, rincés et égouttés

3/4 tasse de riz brun cuit

5 tomates cerises

1 c. à soupe de poudre de chili

1 c. à thé de cumin

1 c. à thé de paprika

1 c. à soupe d'huile d'olive

1/2 c. à thé de sel

1 c. à soupe d'eau filtrée

**1** Préchauffer le four à 400°F.

**2** Ajouter les épinards, les oignons, l'ail, les tomates, la poudre de chili, le cumin, le paprika, l'huile d'olive, le sel et l'eau filtrée dans le grand gobelet. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien répartis.

**3** Dans un autre bol, mélanger les haricots, le riz et le mélange jusqu'à ce que les ingrédients soient bien répartis.

**4** Répartir le mélange entre les deux poivrons et faire cuire au four pendant 20 minutes.



# DESSERTS



## Pouding au chocolat et aux graines de chia

Cette recette regorge d'oméga-3 et d'antioxydants, ce qui en fait un dessert nourrissant.

1 1/2 tasse de lait d'amande (ou de lait au choix)

1/3 de tasse de graines de chia

5-7 dates dénoyautées

3 c. à soupe de poudre de cacao (on peut également utiliser 6 c. à soupe de poudre de cacao non sucrée)

1/2 c. à thé d'extrait de vanille

1/2 c. à thé de cannelle (facultatif)

Une pincée de sel



**1** Ajouter tous les ingrédients dans le grand gobelet et mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien répartis.

**2** Verser dans des tasses de service et laisser refroidir au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

## Glacé aux bananes

Le côté givré et l'onctuosité de la crème glacée avec en plus les bienfaits nutritionnels de la banane!

1 banane congelée, pelée et légèrement décongelée

2-3 c. à soupe de lait d'amande

2 c. à thé de cacao brut en poudre (on peut aussi utiliser 2/8 c. à thé d'extrait de vanille ou 1/4 de tasse de baies fraîches ou congelées) (optionnel)

**1** Ajouter une banane congelée, du lait d'amande et des ingrédients optionnels dans le grand gobelet. Tourner la lame transversale et mélanger jusqu'à ce qu'elle atteigne la consistance de la crème glacée molle.

**2** Saupoudrer vos garnitures préférées. Dégustez!





## Margarita froid

Ce classique rafraîchissant est rehaussé par la lime fraîche et le nectar d'agave. Par un après-midi chaud, vous pouvez le déguster avec des croustilles et du **guacamole Magic Bullet®** (p. 26) pour avoir un aperçu de la vida Mexicana.

1 1/2 oz de tequila

1/2 oz de triple sec ou Cointreau

1 1/2 oz de jus de lime frais

1 1/2 c. à soupe de nectar d'agave

1 tasse de glaçons

Sel (optionnel)



**1** Ajouter les ingrédients liquides dans le grand gobelet.

**2** Remplir de glaçons, sans dépasser la ligne MAX. Visser la lame transversale et mélanger jusqu'à ce que le tout soit onctueux et en voie de dégel.

**3** Si vous aimez un rebord salé sur votre verre de margarita sans gluten, frotter un quartier de lime sur le pourtour de l'anneau du rebord de confort et tremper dans du sel pour l'enrober.

**4** Visser délicatement l'anneau du rebord sur le grand gobelet contenant votre margarita et savourer!



## Martini glacé

Mélangez ce classique dans le Magic Bullet® avec un seul glaçon pour obtenir un martini bien froid, parsemé d'éclats de glace.

3 oz de gin ou de vodka  
1 oz de vermouth sec  
½ oz de saumure d'olive (optionnel)  
1 cube de glace



- 1 Ajouter tous les ingrédients dans le grand gobelet et activer l'impulsion jusqu'à ce que la glace ait presque disparu et qu'il ne reste que quelques petits éclats.
- 2 Verser dans un verre à martini et décorer d'une olive ou d'un oignon cocktail.



## Daiquiri aux fraises

Alors que le daiquiri original est associé à un mélange surgelé super sucré, cette recette utilise un mélange d'ingrédients frais pour créer un favori de la plage!

2 oz de rhum blanc  
1 1/2 tasse de fraises surgelées  
1/4 tasse de jus de lime frais  
2 c. à soupe de miel ou de nectar d'agave



- 1 Ajouter tous les ingrédients dans le grand gobelet, visser la lame transversale et mélanger jusqu'à ce que le tout soit onctueux et en voie de dégel.
- 2 Pour servir, visser l'anneau du rebord ou verser dans un verre de service.

# Garantie limitée d'un an sur Magic Bullet®

## GARANTIE LIMITÉE POUR MAGIC BULLET®

Les obligations de garantie limitée de Magic Bullet sont limitées aux conditions énoncées ci-dessous:

Homeland Housewares, LLC garantit le Magic Bullet® contre les défauts de matériaux et de fabrication pour une période d'un an à compter de la date d'achat d'origine. Cette garantie limitée n'est valable que dans le pays d'achat du produit et est fournie avec le produit sans frais supplémentaires. Toutefois, des frais d'expédition et de traitement seront exigés pour les retours, les remplacements et les remboursements.

Si un défaut existe et que cette garantie limitée est valide, Homeland Housewares, LLC (1) réparera le produit sans frais, en utilisant des pièces de rechange neuves ou remises à neuf, (2) remplacera le produit avec un produit neuf ou qui a été fabriqué à partir de pièces usagées neuves ou utilisables et sont au moins

équivalentes du point de vue fonctionnel au produit d'origine, ou (3) remboursera le prix d'achat du produit. Un produit de remplacement assume la garantie restante du produit original. Un produit réparé bénéficie d'une garantie d'un an à compter de la date de réparation. Lorsqu'un produit ou une pièce est échangé, tout article de remplacement devient votre propriété et l'article remplacé devient la propriété de Homeland Housewares, LLC. Lorsqu'un remboursement est effectué, votre produit devient la propriété de Homeland Housewares, LLC.

## OBTENTION DE SERVICE DE GARANTIE

Pour bénéficier du service de garantie limitée, appelez simplement notre service à la clientèle au 1 800 523-5993 ou contactez-nous par courriel à partir de notre site Web à [getmagicbullet.com](http://getmagicbullet.com). Cliquez simplement sur le lien Nous joindre, et remplissez et envoyez le formulaire

de contact client. Il nous fera plaisir de vous aider. Lorsque vous contactez notre service à la clientèle, on vous demandera votre nom, votre adresse, votre numéro de téléphone, et de fournir une preuve de l'achat d'origine (reçu) contenant une description du ou des produit(s), la date d'achat et le(s) code(s) à barres de Magic Bullet®. Avant d'envoyer votre produit pour un service de garantie limitée, veillez à conserver une copie de tous les documents pertinents pour vos fichiers (reçu, etc.). Il est toujours recommandé d'acheter une assurance produit et des services de suivi lors de l'envoi de votre produit. N'oubliez pas que des frais d'expédition et de traitement seront encourus et ne sont pas couverts par la garantie limitée d'un an.

## EXCLUSIONS ET LIMITATIONS

Cette garantie limitée d'un an Magic Bullet® ne s'applique qu'aux produits Magic Bullet distribués par ou pour Homeland Housewares, LLC qui peuvent être identifiés par la marque, le nom commercial, le logo et le code à barres « Magic Bullet ». La garantie

limitée d'un an de Magic Bullet® ne s'applique pas aux autres produits pouvant sembler authentiques, mais qui n'ont pas été distribués ou vendus par getmagicbullet.com. L'usure normale n'est pas couverte par cette garantie limitée. Cette garantie limitée est réservée à l'usage du consommateur et est annulée lorsque le produit est utilisé dans un cadre commercial ou institutionnel. Cette garantie limitée vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également jouir d'autres droits qui varient d'un État à l'autre. Homeland Housewares, LLC n'est pas responsable des dommages causés aux produits non couverts par cette garantie (p. ex., gobelets, livret, guide de l'utilisateur).

Cette garantie limitée ne s'applique pas: (a) aux dommages causés par un accident, un usage abusif, une utilisation abusive ou une application incorrecte; (b) aux dommages causés par un mauvais entretien (y compris un service de réparation de pièces non autorisé); (c) à un produit ou une pièce qui a été modifié de quelque manière que ce soit; (d) si un code à barres ou une marque

déposée Magic Bullet® a été supprimé ou altéré; et ou (e) si le produit a été utilisé avec un adaptateur/convertisseur.

**CETTE GARANTIE LIMITÉE ET LES RECOURS VISÉS CI-DESSUS SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTES LES AUTRES GARANTIES, RECOURS ET CONDITIONS, QU'ELLES SOIENT ORALES OU ÉCRITES, EXPRESSES OU TACITES.**  
**CAPITALBRANDS DISTRIBUTION, LLC DÉCLINE SPÉCIFIQUEMENT TOUTES LES GARANTIES IMPLICITES, Y COMPRIS, SANS S'Y LIMITER, LES GARANTIES DE VALEUR MARCHANDE ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.**

**SI HOMELAND HOUSEWARES, LLC NE PEUT PAS DÉCLARER DE FAÇON LA GARANTIE IMPLICITE EN VERTU DE CETTE GARANTIE LIMITÉE, TOUTES CES GARANTIES, Y COMPRIS LES GARANTIES DE VALEUR MARCHANDE ET D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER, SONT LIMITÉES DURÉE À LA DURÉE DE LA DURÉE DE CETTE GARANTIE LIMITÉE.** Aucun revendeur, agent ou employé Magic Bullet® n'est autorisé à modifier la présente garantie.

**CAPITALBRANDS DISTRIBUTION, LLC NE PEUT ÊTRE TENUE RESPONSABLE DES DOMMAGES DIRECTS, SPÉCIAUX, ACCESSOIRES OU CONSÉCUTIFS DÉCOULANT DE TOUTE VIOLATION DE GARANTIE OU DE CONDITION, NI DE TOUTE AUTRE THÉORIE LÉGALE, Y COMPRIS, MAIS SANS S'Y LIMITER, LA PERTE DE PROFITS, LA DURÉE D'INDISPONIBILITÉ, LA COTE D'ESTIME, LES DOMMAGES À L'ÉQUIPEMENT ET AUX BIENS, ET LE REMPLACEMENT DE CEUX-CI.** CAPITALBRANDS DISTRIBUTION, LLC N'AFFIRME PAS SPÉCIFIQUEMENT ÊTRE EN MESURE DE RÉPARER TOUT PRODUIT EN VERTU DE CETTE GARANTIE LIMITÉE.

Certains états et provinces n'autorisant pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, ni la limitation de la durée des garanties ou conditions implicites, il est possible que les limitations ou exclusions ci-dessus ne s'appliquent pas à vous. Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également jouir d'autres droits qui varient selon l'état ou la province.



## LES APPAREILS DE CUISINE PROMETTENT

de vous faciliter la vie, mais avec leur taille encombrante, leur nettoyage difficile et leur manque de souplesse, ils vous donnent en fait plus de travail! Magic Bullet® arrive à la rescousse. Il est petit, polyvalent et facile à nettoyer - accomplir des tâches si rapidement, c'est comme avoir un magicien personnel de comptoir!