

Moulinex
PERFECT MIX

Sommaire

PERFECT MIX



GUACAMOLE AUX OIGNONS ROUGES

HOUMOUS DE BETTERAVE & POIS CHICHES

RILLETES DE MAQUEREAUX À LA MOUTARDE

GASPACHO DE TOMATE À LA CITRONNELLE



GALETTES DE SARRASIN SANS LACTOSE

AÇAÏ BOWL À LA NOIX DE COCO & BAIES DE GOJI

PÂTE À TARTINER AUX NOISETTES

MILKSHAKE AU CHOCOLAT,
DATTE & BERGAMOTE

MILKSHAKE MANGUE,
PASSION & EAU DE COCO



COCKTAIL DE FRUITS ROUGES,
LIMONADE & FLEURS DE VIOLETTE

COCKTAIL CRANBERRY,
CITRON & GINGEMBRE



SMOOTHIE BICOLORE CHOU ROUGE & MANGUE

SMOOTHIE MANGUE, GRAINES DE CHIA & LAIT D'AVOINE

SMOOTHIE FRAMBOISE, COCO & VANILLE

RED SMOOTHIE

Moulinex

Powelix



LA NOUVELLE GÉNÉRATION DE MIXAGE

Parce que l'innovation fait partie de notre ADN, nos experts ont mis au point la nouvelle technologie de lames Powelix. Combinée à la puissance de nos moteurs, elle démultiplie la puissance de mixage, pour atteindre un résultat parfait en un temps record. Et pour longtemps.

La technologie de lames Powelix offre une texture onctueuse et un mixage sans effort même sur les ingrédients les plus durs.

UN OBJECTIF : MIXER SANS RELÂCHE !

Guacamole

aux oignons rouges



● Ingrédients ●

3 avocats bien mûrs

½ oignon rouge

Le jus d'un citron vert

1 tomate

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

½ cuillère à café de cumin
en poudre

Quelques gouttes de Tabasco

Quelques brins de coriandre

Sel, poivre



● Préparation ●

1 | Pelez et hachez l'oignon rouge. Réservez.

2 | Pelez et épépinez la tomate. Coupez les avocats en deux et prélevez la chair avec une petite cuillère. Mettez-la dans le bol du Perfect Mix. Ajoutez la tomate, le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin et le Tabasco. Salez et poivrez et lancez le robot vitesse maximum pendant 30 secondes en mélangeant à l'aide de la spatule.

3 | Mettez le guacamole dans un bol et ajoutez l'oignon haché.

4 | Saupoudrez de coriandre ciselée et servez.

Tips - Ajoutez des petits dés de poivrons et de tomates cerises au moment de servir.

Houmous de betterave et pois chiches



● Ingrédients ●

250 g de pois chiches
en conserve

1 betterave cuite

1 gousse d'ail

1 cuillère à soupe de tahini

2 cuillères à soupe
de jus de citron

3 cuillères à soupe
d'huile d'olive

5 cl d'eau

1 grosse pincée de paprika

Sel, poivre

Quelques graines de tournesols



● Préparation ●

1 | Pelez et coupez la gousse d'ail en deux. Retirez le germe. Pelez la betterave et coupez-la en morceaux. Rincez les pois chiches et égouttez-les.

2 | Dans le bol du Perfect Mix, mettez les pois chiches, la betterave, l'ail, le tahini, le jus de citron, le paprika. Salez, poivrez et versez l'huile d'olive.

3 | Lancez le blender vitesse minimum et mixez pendant 1 minute en ajoutant progressivement l'eau par le bouchon.

4 | Mettez le houmous dans un bol et saupoudrez de graines de tournesols.

Tips - Vous pouvez remplacer le paprika par des graines de moutarde.

Rillettes de maquereaux aux graines de moutarde



● Ingrédients ●

2 boîtes de maquereaux au naturel
60 g de mascarpone
1 échalote
1 cuillère à soupe de graines
de moutarde
1 cuillère à café de jus de citron
2 cuillères à soupe d'huile de colza
5 baies roses
Sel, poivre
Quelques brins de ciboulette

● Préparation ●

- 1 | Ouvrez les boîtes de maquereaux et égouttez-les. Pelez l'échalote et émincez-la.
- 2 | Dans le bol du Perfect Mix, mettez le mascarpone avec les graines de moutarde, le jus de citron, l'huile et les baies roses. Salez, poivrez et mixez 15 secondes à vitesse moyenne.
- 3 | Ajoutez les filets de maquereaux émiettés et l'échalote puis mixez 1 minute à vitesse minimum.
- 4 | Réservez les rillettes et servez avec un peu de ciboulette ciselée.

*Tips - Pour un résultat plus crémeux, ajoutez une grosse cuillère à soupe de mascarpone.
Remplacez les maquereaux par des sardines. Tartinez sur des crackers aux graines.*



Gaspacho de tomates à la citronnelle



● Ingrédients ●

600 g de tomates bien mûres

1 branche de céleri

½ concombre

2 tiges de citronnelle

2 cuillères à soupe
de vinaigre de vin

1 oignon frais

½ poivron vert

Quelques feuilles de basilic

12 cl d'huile d'olive

Sel, Poivre



● Préparation ●

- 1 | Lavez, épépinez et coupez le poivron en brunoise. Hachez l'oignon frais et ciselez le basilic. Mettez les ingrédients dans un bol et ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez. Réservez au réfrigérateur.
- 2 | Plongez les tomates 2 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante puis mettez-les dans un récipient d'eau très froide. Pelez-les et épépinez-les. Retirez la première feuille et l'extrémité dure de la citronnelle puis coupez les tiges en deux et émincez-les. Lavez et émincez le céleri. Pelez et coupez le concombre en dés.
- 3 | Dans le bol du blender, mettez le céleri, le concombre et les tomates. Ajoutez la citronnelle, le vinaigre et le reste de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Lancez le programme « Smoothie ». Réservez le gaspacho au réfrigérateur.
- 4 | Au moment de servir, versez le gaspacho dans des bols puis déposez une cuillère à soupe de garniture au poivron et oignon sur le dessus. Servez aussitôt.

Tips - Cette recette se réalise en saison avec de bonnes tomates.

Galettes de sarrasin sans lactose



• Ingrédients •

120 g de farine de sarrasin

130 g de farine de blé

1 œuf

75 cl de lait d'avoine

1 cuillère à café de sel

• Préparation •

- 1 | Dans le bol du blender, mettez l'œuf avec le sel. Ajoutez le lait et mixez vitesse minimum pendant 10 secondes.
- 2 | Ajoutez la farine de sarrasin et la farine de blé et mixez à nouveau vitesse maximum pendant 1 minute.
- 3 | Versez la pâte à crêpes dans un saladier et laissez reposer 1 à 2 heures.
- 4 | Dans une poêle légèrement huilée, faites cuire les galettes 1 minute par face.

Tips - Vous pouvez faire cette recette avec du lait d'amande non sucré.



Açaï bowl à la noix de coco et baies de goji



20 min.

● Ingrédients ●

100 g de purée d'açaï surgelées
1 cuillère à café de poudre
de maca
2 bananes
20 cl de jus de pomme
10 fraises

Pour le topping

1 banane
4 fraises
2 cuillères à soupe
de baies de goji
100 g de granola
Quelques copeaux
de noix de coco
Sirop d'érable

Pour le service

2 noix de coco (facultatif)



● Préparation ●

- 1 | Lavez les fraises. Coupez les bananes en rondelles.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez une banane, les baies d'açaï, la poudre de maca, les fraises et le jus de pomme.
- 3 | Sélectionnez le programme « Smoothie ».
- 4 | Coupez les 4 fraises en morceaux. Cassez les noix de coco en deux. Dans chaque moitié de noix de coco (ou dans des bols), versez le smoothie puis décorez avec un peu de granola, des rondelles de

banane, des fraises, des baies de goji et quelques copeaux de noix de coco.

- 5 | Arrosez d'un filet de sirop d'érable et dégustez aussitôt.

Tips - Si vous voulez servir la préparation en smoothie (dans des verres), ne mettez qu'une banane.

Pâte à tartiner aux noisettes



● Ingrédients ●

- 60 g de noisettes émondées
- 150 g de chocolat au lait
- 1 cuillère à café de purée de noisettes
- 50 g de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe d'huile de noisette

● Préparation ●

- 1 | Mettez les noisettes dans le bol et concassez-les grossièrement à vitesse moyenne.
- 2 | Dans une poêle sans matière grasse, faites-les torréfier. Une fois bien dorées, réservez-les.
- 3 | Cassez le chocolat au lait et le chocolat noir en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Laissez-le tiédir.
- 4 | Mettez les noisettes torréfiées dans le Perfect Mix et mixez-les à vitesse minimum pendant 45 secondes de façon à obtenir une poudre fine. Ajoutez le chocolat fondu, la purée de noisettes et l'huile puis mixez maximum une minute jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène.
- 5 | Réservez dans un pot en verre.

Tips - Conservez la pâte à tartiner dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

Si elle durcit, réchauffez-la quelques secondes pour l'étaler plus facilement.



Milkshake au chocolat, dattes et bergamote



10 min.

● Ingrédients ●

40 cl de lait de riz

300 g de glace au chocolat

2 gouttes d'huile essentielle
de bergamote

1 banane

3 dattes

3 glaçons



● Préparation ●

- 1 | Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Dénoyautez les dattes.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez la glace au chocolat et les glaçons. Ajoutez la banane et les dattes.
- 3 | Versez le lait de riz et l'huile essentielle de bergamote.
- 4 | Sélectionnez le programme « Ice Crush ». Servez dans des grands verres.

Tips - L'huile essentielle de bergamote a des vertus apaisantes et digestives.

Elle est facultative dans la recette mais apporte une belle note d'agrumes au chocolat.

Milkshake mangue, passion et eau de coco



10 min.

• Ingrédients •

- 1 mangue
- 200 g de sorbet à la mangue
- 25 cl d'eau de coco
- 1 cm de racine de galanga (ou gingembre)
- 2 fruits de la passion
- 4 glaçons



• Préparation •

- 1 | Pelez la mangue et coupez la chair en dés. Pelez le galanga et hachez-le.
- 2 | Dans le bol du blender, mettre la mangue, le sorbet, le galanga et les glaçons. Versez l'eau de coco.
- 3 | Sélectionnez le programme « Ice Crush ». Coupez les fruits de la passion en deux. Versez le milkshake dans des verres et accompagnez d'un demi fruit de la passion.

Tips - Vous pouvez remplacer l'eau de coco par du jus d'aloë vera.

Cocktail de fruits rouges, limonade et fleurs de violette



15 min.

● Ingrédients ●

200 g de fruits rouges mélangés

1 quartier de cédrat
(ou ½ citron vert)

8 glaçons

50 cl de limonade

Quelques fleurs de violette



● Préparation ●

- 1 | Prélevez le zeste du cédrat et pressez le jus. Lavez les fruits rouges.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez le jus de cédrat, les zestes et les fruits rouges. Ajoutez les glaçons. Sélectionnez le programme « Ice Crush ».
- 3 | Versez la préparation dans des verres et complétez avec de la limonade. Décorez avec une fleur de violette et servez aussitôt.

Tips - Pour une version plus detox, remplacez la limonade par de l'eau gazeuse.

Cocktail cranberries, citron et gingembre



10 min.

● Ingrédients ●

12 cranberries fraîches
ou surgelées

8 glaçons

50 cl de Ginger ale (ou tonic)

1 cm de racine de gingembre

1 citron jaune



● Préparation ●

- 1 | Pelez à vif le citron et récupérez la chair. Pelez le gingembre et coupez-le en petits morceaux.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez les cranberries avec le gingembre et le citron. Mixez quelques secondes à vitesse moyenne.
- 3 | Ajoutez les glaçons et le Ginger ale et lancez le programme « Ice Crush ».
- 4 | Versez dans des verres et servez aussitôt.

Tips - Pour une version plus douce, remplacez le Ginger Ale par de la limonade.

*La cranberry est très riche en vitamine C.
Si vous n'en trouvez pas, remplacez par du jus de cranberries.*

Smoothie bicolore chou rouge et mangue



15 min.

● Ingrédients ●

80 g de chou rouge

1 pomme verte Granny Smith

20 cl de lait de riz

1 cuillère à soupe de miel

1 mangue

100 g d'ananas Victoria

1 cuillère à soupe de jus de citron

15 cl de jus d'orange



● Préparation ●

- 1 | Lavez et râpez le chou. Pelez et épépinez la pomme puis coupez-la en morceaux. Pelez et coupez l'ananas et la mangue en morceaux.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez le chou rouge avec la pomme et le miel. Versez le lait de riz et sélectionnez le programme « smoothie ». A la fin du programme, versez dans 4 verres.
- 3 | Rincez le bol. Mettez l'ananas avec la mangue dans le bol du blender. Ajoutez le jus de citron et le jus d'orange. Sélectionnez le programme « smoothie ».
- 4 | A la fin du programme, versez très doucement le smoothie jaune sur le smoothie rouge en vous aidant d'une grande cuillère.
- 5 | Réservez au frais.

Tips - Le chou est riche en fibres, antioxydants et vitamine C. Pour profiter pleinement des bienfaits du chou, il est préférable de le consommer cru.

Smoothie mangue, graines de chia et lait d'avoine



• Ingrédients •

- 1 grosse mangue
- 2 oranges
- 2 cuillères à soupe
de graines de chia
- 40 cl de lait d'avoine
- 2 dattes

• Préparation •

- 1 | Pelez la mangue et coupez la chair en morceaux. Dénoyautez les dattes.
- 2 | Pelez l'orange à vif et retirez les segments.
- 3 | Dans le bol du blender, mettez les dattes, les segments d'orange et les dés de mangue. Ajoutez les graines de chia.
- 4 | Versez le lait et sélectionnez le programme « smoothie ».

Tips - Si vous ne dégustez pas le smoothie de suite, il va épaissir avec les graines de chia. Utilisez-le pour réaliser un smoothie bowl.



Smoothie framboises, coco et vanille



15 min.

● Ingrédients ●

1 noix de coco fraîche

1 banane

125 g de framboises

1 cuillère à café de jus
de citron vert

1 cuillère à soupe
de sirop d'agave

1 gousse de vanille



● Préparation ●

1 | Ouvrez la noix de coco en réservant son eau dans un récipient (environ 10 cl). Complétez avec de l'eau pour obtenir 25 cl de liquide. Récupérez l'équivalent de 100 g de chair fraîche en retirant la peau marron. Fendez la gousse de vanille et récupérez les graines.

2 | Pelez la banane et coupez-la en morceaux.

3 | Dans le bol du blender, mettez la chair de coco et l'eau de coco et lancez le programme « Ice Crush ».

4 | Ajoutez les framboises, la banane, les graines de vanille, le jus de citron vert et le sirop d'agave.

5 | Sélectionnez le programme « smoothie ». Servez aussitôt.

Tips - Remplacez la noix de coco fraîche par 25 cl de lait de coco.

Red Smoothie



15 min.

• Ingrédients •

400 g de fraises

1 grenade

15 cl d'eau de coco

1 cuillère à soupe de sirop d'agave

1 pincée de gingembre en poudre

• Préparation •

- 1 | Lavez et équeutez les fraises. Pelez et égrainez la grenade.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez les fraises, le gingembre et la grenade.
- 3 | Ajoutez le sirop et l'eau de coco. Sélectionnez le programme « smoothie ».
- 4 | Versez dans des verres. Si vous souhaitez une texture bien lisse, filtrez la préparation.

Tips - La grenade possède beaucoup de propriétés antioxydantes, consommez-en !

