

FROOD



FROOD



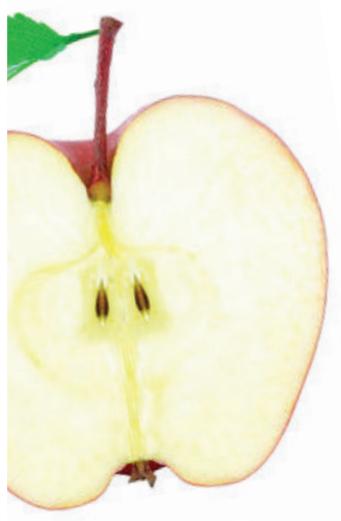
**EXTRACTEUR DE JUS
MULTI-FONCTIONS**



EVO80



PRO60



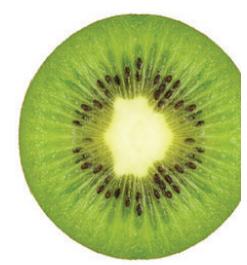
**EXTRACTEUR DE JUS
MULTI-FONCTIONS**

Manuel d'instruction et recettes

www.frood.fr



www.frood.fr



Sommaire

Manuel d'instruction

Fonctions de l'extracteur de jus.....	4
Description générale et nom des pièces.....	4
Attention et mise en garde.....	6
Utilisation et nettoyage.....	7
Instructions pour le nettoyage.....	7
Utilisation de la machine PRO60.....	8
Utilisation de la machine EVO80.....	10
Dépannage.....	12
Spécifications.....	13

Recettes

Conseils.....	16
Préparations des ingrédients.....	19
Jus de fruits et de légumes.....	20
Trempettes.....	24
Soupe.....	25
Pâtes.....	25
Glace.....	26
Que faire avec la pulpe.....	26
Garantie.....	28



Manuel d'instruction

Lire attentivement le manuel avant toute utilisation,
bien le conserver en cas de besoin.
Cet appareil est conçu pour une utilisation personnelle.

Fonctions de l'extracteur de jus

1. Jus de fruit

L'extracteur de jus fonctionne parfaitement avec tous les types de fruits à jus.

2. Jus de légume

Les jus de toutes sortes de légumes y compris le céleri, les carottes, les poivrons, les radis sont possibles sans détruire les saveurs naturelles et le goût.

3. Jus de céréales et végétaux

Les graminées de blé et les feuilles d'aloé vera sont également des produits naturels pouvant être utilisés avec l'appareil.

4. Fonction hachoir

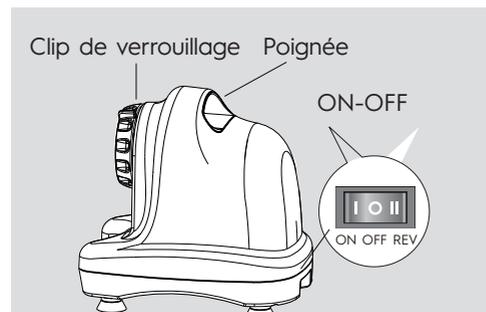
L'extracteur peut également hacher, couper l'ail, les oignons verts, le poivron rouge, le gingembre, le radis et de nombreux autres aliments tout en gardant leur saveur naturelle. Les soupes sont rapides et faciles à préparer grâce au hachoir.

5. Machine à pâtes (uniquement pour l'appareil PRO60)

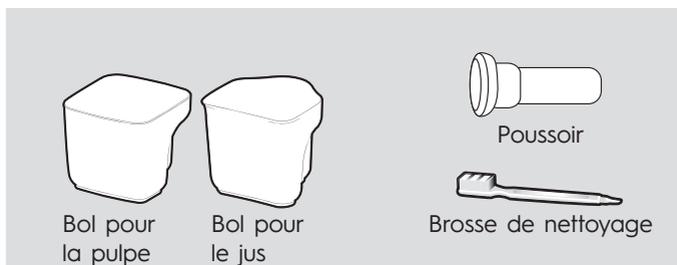
L'appareil peut faire des pâtes rapidement.

Description générale et nom des pièces

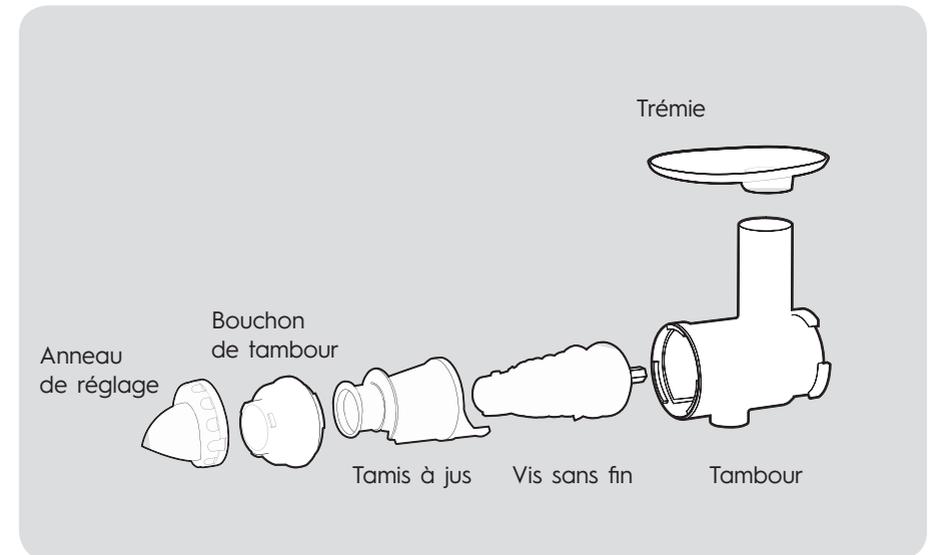
PRO60



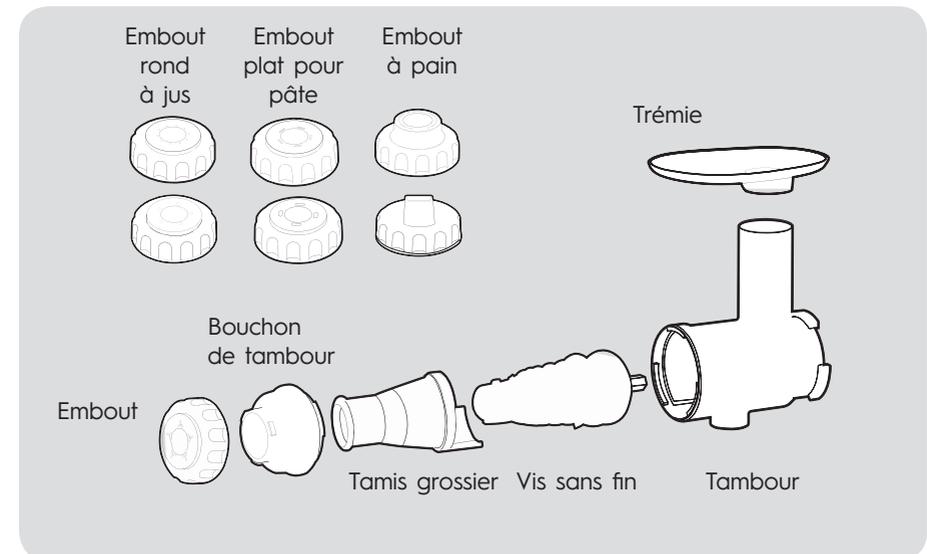
EVO80



Pièces pour le jus



Pièces pour les autres fonctions



Attention et mise en garde

1. Tous les utilisateurs de cet appareil doivent lire et comprendre les précautions de sécurité avant toute utilisation.
2. Ne pas utiliser au-dessus de 220V.
3. Afin de protéger contre les risques d'électrocution, ne pas mettre le socle de l'appareil dans l'eau ou dans un autre liquide. Ne pas brancher/débrancher ou utiliser l'appareil avec les mains mouillées.
4. Pour une bonne sécurité, utiliser sur une prise qui est accordée à une prise de terre.
5. Lorsque la machine est allumée, bien surveiller les enfants.
6. Débrancher l'appareil de la prise quand il n'est pas utilisé ou avant le nettoyage.
7. Mettre l'appareil sur un plan de travail stable. Ne pas toucher les pièces en rotation.
8. Ne pas faire fonctionner l'appareil avec un cordon ou une prise endommagée, si l'appareil présente un dysfonctionnement ou s'il est tombé. Confier l'appareil au centre de service après-vente agréé par la marque FROOD pour l'examen, et une éventuelle réparation ou un ajustement mécanique.
9. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou non vendus par le fabricant peut provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
10. Ne pas laisser le cordon pendre au bord de la table ou du comptoir.
11. S'assurer que le bouton de verrouillage de l'extracteur soit verrouillé pendant qu'il est en marche.
12. Mettre l'interrupteur en position d'arrêt après chaque utilisation de l'extracteur. S'assurer que le moteur s'arrête complètement avant de le démonter.
13. Ne pas mettre les doigts ou d'autres

- objets dans l'extracteur de jus lorsqu'il est en fonctionnement. Si la nourriture se loge dans l'ouverture, utiliser le poussoir ou un autre morceau de fruit ou de légume pour le pousser vers le bas. Lorsque cette méthode n'est pas possible, éteindre le moteur et démonter l'appareil pour enlever le reste des aliments.
14. Une mauvaise utilisation de l'appareil peut causer des blessures.
 15. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes n'ayant aucune expérience ni connaissance. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil et doivent être surveillés par une personne responsable de leur sécurité.
 16. Si le cordon d'alimentation est endommagé, le faire remplacer par un professionnel ou une personne qualifiée.
 17. Le nettoyage et l'entretien de l'appareil ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
 18. Eteindre l'extracteur avant de changer les accessoires ou de le nettoyer.
 19. Cet appareil est destiné à une utilisation personnelle.
 20. Débrancher toujours l'appareil avant son assemblage, son démontage ou son nettoyage.



Utilisation et nettoyage

1. Il est recommandé de bien nettoyer les fruits et légumes avant de les presser.
2. Couper les fruits et légumes en petits morceaux (3-4 cm) pour que le jus soit extrait plus facilement.
3. Allumer la machine et la laisser fonctionner jusqu'à ce que tout le jus soit extrait.
4. Si la machine commence à vibrer légèrement pendant le fonctionnement, l'éteindre et vider le tambour. Remonter la machine et reprendre le fonctionnement normal.
5. Après avoir placé le dernier morceau de fruit ou de légume dans la trémie, garder la machine en marche pendant quelques secondes de plus pour s'assurer que la machine a extrait les dernières gouttes de jus.
6. Appuyer sur le bouton ON-OFF pour éteindre la machine. Elle ne s'arrête pas immédiatement pour des raisons de sécurité.
7. Nettoyer le tambour après chaque utilisation de l'appareil.
8. Ne pas utiliser la machine pendant plus de 30 minutes d'affilées (PRO60) / 20 minutes (EVO80).

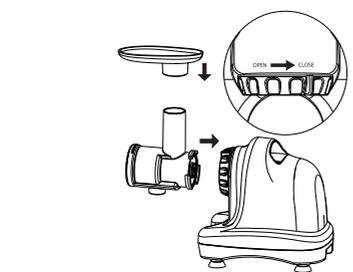
Après avoir utilisé l'appareil durant cette durée maximale, laisser reposer le moteur 5 à 10 minutes avant de recommencer à l'utiliser.

Ne pas utiliser l'appareil lorsque le tambour est vide.

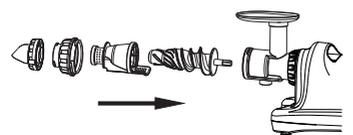
Instructions pour le nettoyage

Laver la vis et les pièces de l'appareil dans l'eau chaude avec du savon dans l'évier et bien rincer. Ne pas mettre les pièces ou les accessoires dans un lave-vaisselle ni dans un sèche-vaisselle. Ne pas immerger le corps de l'appareil (qui contient le moteur) dans l'eau ou tout autre liquide, ne pas le rincer au robinet non plus. Laver toujours le tambour immédiatement après chaque utilisation. Sans lavage, les aliments resteront collés et sécheront. Cela pourrait entraîner une dégradation des performances.

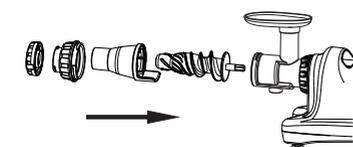
Utilisation de la machine PRO60



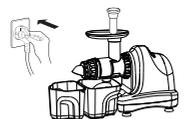
01 Brancher le tambour avec le corps principal en tournant le clip de blocage dans le sens des aiguilles d'une montre (environ 60 degrés).



02 Pour la fonction de jus :
Placer la vis dans le tambour. Insérer le tamis dans le tambour. Placer le capuchon du tambour sur l'extrémité du tambour et le tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il s'enclenche fermement.



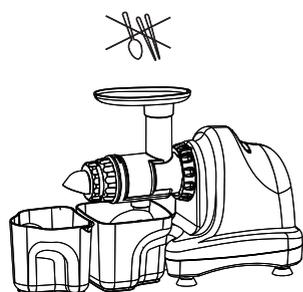
03 Pour la fonction hachoir :
Placer la vis dans le tambour. Insérer le tamis grossier dans le tambour. Placer le capuchon du tambour sur l'extrémité du tambour et le tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il s'enclenche fermement.



04 Placer le récipient à jus et le récipient à pulpe sous le tambour. Brancher le cordon d'alimentation dans une prise murale.



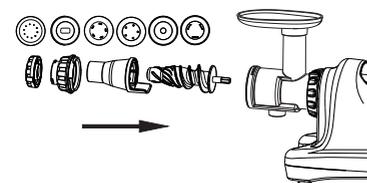
05 Appuyer sur le bouton ON, mettre quelques morceaux de fruits coupés ou légumes un à la fois dans la trémie. Utiliser le poussoir pour presser les fruits ou légumes doucement.



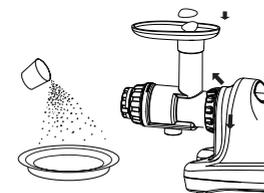
06 Ne placer aucun objet métallique dans la trémie. Si l'appareil cesse de fonctionner, appuyer sur le bouton marche-arrière 2 à 3 fois et appuyer sur le bouton ON de nouveau pour reprendre le fonctionnement normal.
Ne pas faire fonctionner la machine plus de 30 minutes d'affilées. Après 30 minutes d'utilisation, éteindre l'appareil et le laisser refroidir pendant environ 5 minutes puis le rallumer.

Références PRO60, EVO80 - ©FROOD 2017

Fabrication de pâtes, nouilles



01 Ouvrir le bouchon du tambour. Remplacer le tamis à jus par le tamis grossier. Tourner le bouchon du tambour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il s'enclenche.



02 Saupoudrer le plat de destination avec une petite quantité de farine de blé. Appuyer sur le bouton ON. Pousser la pâte à travers le guide alimentaire sans s'arrêter.



03 Utiliser des ciseaux pour couper les pâtes à la longueur souhaitée. Cuire selon la recette utilisée.

04 Démontez l'appareil et rincer les pièces et accessoires à l'eau froide.

NE PAS PLACER LES PIÈCES ET ACCESSOIRES au lave-vaisselle.

Ne pas laver à une température trop élevée.

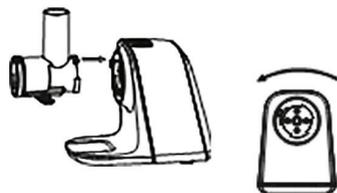
Ne pas mettre le bloc moteur sous l'eau. Nettoyer le bloc moteur avec un chiffon humide.

Choisir le bon tamis

Ingrédients	Tamis
Pomme, orange, poire, raisin, fraise, kiwi, tomate, avocat, aloe vera, chou, radis, betteraves, épinards, carottes, herbes	Tamis à jus
Poivron vert/rouge, ail, gingembre, herbes, riz, haricots	Tamis grossier
Pâtes, nouilles	Tamis grossier

Références PRO60, EVO80 - ©FROOD 2017

Utilisation de la machine EVO80



01 Connecter le tambour avec le corps principal, en tournant le clip de sécurité dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Placer le tambour en alignement avec le symbole du cadenas ouvert et tourner vers le symbole du cadenas fermé jusqu'à entendre un clic.



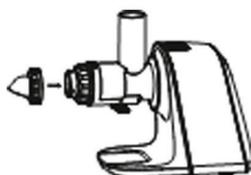
02 Placer la vis sans fin dans le tambour.



03 Insérer le tamis à jus dans le tambour.



04 Placer le bouchon du tambour et tourner le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit fermement enclenché.



05 Attacher l'embout d'ajustement de la pulpe au bouchon du tambour.
Régler l'embout d'ajustement de la pulpe :
Doux: Orange, Melon d'eau
Milieu: pomme, concombre, épinards
Dure: poire, céleri, carotte



06 Placer le bol à jus en dessous du tambour, puis le bol à pulpe.



07 Brancher le cordon d'alimentation dans la prise murale.



08 Appuyer sur le bouton ON. Placer de petits morceaux de fruits ou de légumes un à la fois. Utiliser le poussoir pour enfoncer délicatement les ingrédients. Laisser l'appareil allumé pendant que vous continuez à insérer vos ingrédients.

BOUTON REV / ON / OFF :

Appuyer sur le bouton une fois pour allumer l'extracteur. L'appareil fonctionnera en continu et s'arrêtera après 20 min.

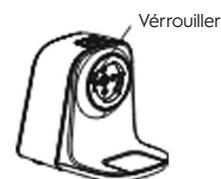
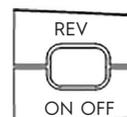
Si vous avez besoin d'arrêter l'extracteur avant, appuyer sur le bouton. Eteindre l'appareil avant de changer d'accessoires ou de toucher les pièces.

Le bouton REV permet d'enclencher la marche arrière. Cette fonction est utile en cas de bouchage du tambour. Si le jus ou la pulpe ne sortent pas après avoir relancé l'appareil avec le bouton ON, ne pas insister. Débrancher l'appareil et nettoyer le tambour avant de recommencer à l'utiliser.

Verrouiller/Déverrouiller :

Pour verrouiller, tourner le tambour dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour déverrouiller, appuyer sur le bouton pour libérer le tambour et tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.



Ne placer aucun objet métallique dans la trémie. Si le tambour est branché ou l'appareil cesse de fonctionner, appuyer sur le bouton marche-arrière 2 à 3 fois et appuyer sur le bouton ON de nouveau pour reprendre le fonctionnement normal.

Dépannage

Problèmes	Vérifications
La machine ne fonctionne pas	S'assurer que la machine est correctement branchée. Vérifier si l'appareil a été assemblé de manière appropriée. Voir l'assemblage dans le manuel ou voir avec le revendeur.
Le capuchon du tambour ne s'ouvre pas	Il y a peut-être de la pulpe à l'intérieur. Appuyer sur le bouton (ON) afin d'enlever toute la pulpe. Ouvrir le tambour dans le sens des aiguilles d'une montre. Ne pas essayer d'ouvrir en forçant. Si le tambour ne s'ouvre vraiment pas, contacter le revendeur.
Arrêt durant l'opération	Les ingrédients insérés dans l'appareil sont peut-être trop gros. Si le problème persiste, contacter le revendeur.
Il y a encore les marques de moulage de l'appareil	Ce n'est pas un problème pour l'utilisation.
Le tambour bouge lorsque l'appareil fonctionne	Des légères secousses peuvent se produire en raison du mouvement du moteur. Des mouvements plus ou moins importants peuvent survenir en fonction de la texture de la pulpe des ingrédients. Il est normal que la vis tourne. Il ne s'agit pas d'un dysfonctionnement. Les ingrédients durs (carottes, pommes de terre, radis, betteraves etc.) peuvent secouer plus que les ingrédients mous et juteux.

Rappel :

Lorsque vous ne trouvez pas de solution aux problèmes rencontrés, merci de contacter votre revendeur. Vous ne devez pas démonter la machine vous-même.

Spécifications

Nom du produit	Extracteur de jus PRO60	Extracteur de jus EVO80
Tension	220 V	220 V
Fréquence	50 Hz	50 Hz
Puissance	150 W	150 W
Moteur	moteur AC (asynchrone)	moteur DC (continu, à balais)
Tour par minute	60 tours / minute	80 tours / minute
Temps de travail	≤ 30 minutes	≤ 20 minutes
Garantie moteur	10 ans	2 ans
Poids	7,20 kg	3,80 kg



PRO60



EVO80



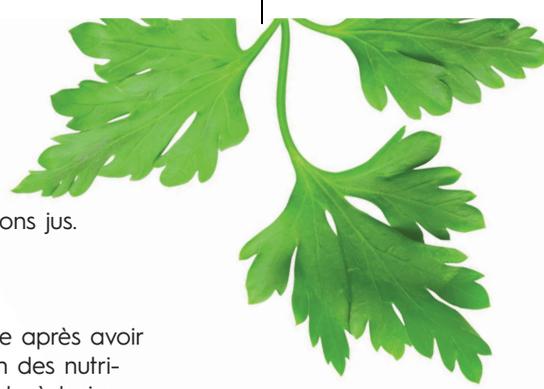
Recettes

Conseils

Découvrir les passages obligés et les erreurs à éviter pour faire de bons jus.
Que devez-vous savoir avant de vous mettre à faire des jus ?

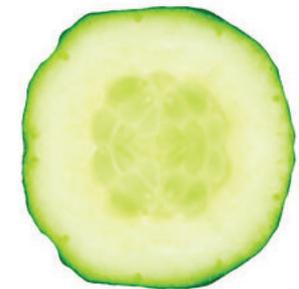
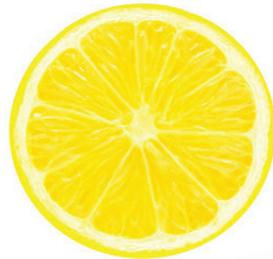
À faire :

- **BOIRE DU JUS L'ESTOMAC VIDE !** Le fait de boire du jus (vert) juste après avoir ingéré un repas ayant nécessité une cuisson retardera l'absorption des nutriments par votre organisme. La règle d'usage en la matière, consiste à boire votre jus deux heures après un repas, et une heure avant ou après avoir pris un café (l'acidité provenant du café peut annihiler les effets positifs alcalins du jus). Vous pourrez aussi le boire pour faire le plein d'énergie le matin, à la place du café.
- **BOIRE VOTRE JUS DÈS QUE POSSIBLE !** À partir du moment où votre jus est exposé à l'air libre, les enzymes commencent à décroître en activité, ce qui dégrade la qualité intrinsèque du jus. Par conséquent, il est souhaitable de consommer les jus immédiatement après leur extraction.
- **CONSERVER VOS JUS TOUJOURS AU FRAIS !** Mettre votre jus au réfrigérateur dans un récipient étanche à l'air et il se conservera entre 24 et 36 heures.
- **LE BON ÉQUILIBRE.** Garder à l'esprit que les fruits contiennent énormément de sucre, et le fait de se cantonner à boire du jus de fruit vous obligerait à ingérer du sucre à hautes doses. Il est recommandé de proportionner votre consommation à raison de 70% et plus de légumes, et 30% ou moins de fruits.



À ne pas faire :

- **BOIRE VOTRE JUS TROP RAPIDEMENT !** Il est préférable de consommer votre jus immédiatement après son extraction, mais cela ne signifie pas pour autant que vous devez le boire cul sec. Prenez-en des gorgées, savourez-le et gardez un peu de jus dans la bouche avant de l'avaler. Par cette action, vous allez stimuler l'action des enzymes, lesquelles vont contribuer à sa décomposition de manière plus efficace.
- **OUBLIER DE « MÂCHER » VOTRE JUS !** Cela peut paraître étrange à première vue, mais essayez de « mâcher » votre jus. En le prenant ainsi bien en bouche, le jus va entrer en contact avec votre salive, qui contient des enzymes contribuant à l'absorption de nutriments, et qui vous aideront à mieux digérer vos jus.
- **EXTRAIRE DU JUS DE TROP DE LÉGUMES AUX FEUILLES FONCÉES !** Les légumes à feuilles foncées ont un goût amer qui peut entraîner des nausées, en particulier quand vous n'en n'êtes qu'à vos débuts dans la consommation des jus. Si vous préparez un jus multi-légumes, essayez de limiter les légumes à feuilles foncées à 25%, et de vous servir d'autres légumes, tels que le céleri, le concombre, la betterave rouge et le chou, pour arriver aux 75% restants.
- **LAISSER L'EXTRACTEUR DE JUS SALE APRÈS UTILISATION.** Mettez un point d'honneur à toujours nettoyer l'extracteur de jus après vous en être servi, ce qui évite qu'il ne se tache, pour le laisser propre pour la prochaine tournée. Ne laissez pas de la pulpe sécher dans l'extracteur, car elle va durcir considérablement, séchera et il vous sera beaucoup plus difficile de vous en débarrasser.
- **MÉLANGER TOUTES SORTES D'INGRÉDIENTS !** Il est bon d'avoir de l'entrain à la tâche, mais nous vous déconseillons de mettre trop d'ingrédients à la fois dans votre extracteur de jus. Vouloir en mettre toujours plus ne veut pas dire que cela sera forcément meilleur, et en ajoutant trop d'ingrédients, vous serez susceptible de complexifier le type de goût et de donner au jus une couleur de boue.



LES VERTUS DES FRUITS ET DES LÉGUMES DANS VOTRE VERRE !

Les jus de fruits et légumes frais sont la solution naturelle et facile pour :

- augmenter votre vitalité,
- renforcer votre système immunitaire,
- améliorer votre système digestif,
- soulager les petits maux du quotidien,
- retrouver la ligne...

Avertissement :

Avant toute décision impliquant votre santé, vous devez consulter un médecin.

Consultez TOUJOURS votre médecin si vous avez le moindre doute sur votre santé. Malgré le soin apporté à la rédaction de ces informations, elles ne sauraient se substituer à l'avis d'un médecin, seul qualifié pour évaluer votre état de santé. En aucun cas les informations contenues dans ce manuel ne sauraient être prises pour des conseils médicaux. Si vous suivez un traitement médical pour une maladie grave, des troubles de l'alimentation, prenez un avis médical avant tout changement alimentaire.



Préparation des ingrédients

Vous trouverez ci-dessous des consignes relatives à la découpe et à la préparation des aliments pour en extraire le jus.

POMME À JUS, POIRE ET KIWI

On peut extraire le jus de ces fruits sans en enlever la peau. Couper et épépiner les pommes et les kiwis.

GRENADE ET RAISINS

Les grains de raisin doivent être détachés des grappes. Les grenades doivent être épluchées, car vous ne vous servirez que de la chair.

PASTÈQUE, ORANGE ET PAMPLEMOUSSE

Découper la peau de la pastèque, éplucher les oranges et les pamplemousses, avant de les découper en petits morceaux.

MANGUE, CERISE ET PÊCHE

Dénoyauter les fruits avant d'en extraire le jus, car les noyaux durs peuvent endommager l'extracteur.

CÉLERI ET PERSIL

Couper les ingrédients composés de fibres en petits morceaux de moins de 3 cm.

ÉPINARDS, CHOU FRISÉ ET AUTRES LÉGUMES À FEUILLES

Rouler les feuilles de légumes en cigares pour faciliter l'extraction du jus.

FRUITS SECS

Faire tremper les fruits secs dans de l'eau, pendant 6 à 8 heures avant de pouvoir s'en servir pour faire des laits végétaux.

Jus de fruits et légumes

INCONTOURNABLES

POMME, KIWI, CITRON ET GINGEMBRE

Pour un grand verre :

- 3 pommes
 - 2 kiwis
 - ½ citron
 - 1 petite lamelle de gingembre
- Bien nettoyer les fruits avec une brosse. Evider les pommes sans les éplucher et les couper en petits morceaux. Eplucher les kiwis ainsi que le citron afin de ne garder que la chair. Passer les morceaux de pomme, puis les kiwis, le morceau de gingembre et finir par le citron.

ORANGE, POMME, CAROTTE ET CITRON

Pour un grand verre :

- 3 oranges
 - 2 pommes
 - 1 carotte
 - ½ citron
- Bien nettoyer les fruits et les légumes avec une brosse. Evider les pommes sans les éplucher et les couper en petits morceaux. Nettoyer les carottes sans les éplucher et les couper en morceaux. Eplucher les oranges ainsi que le citron afin de ne garder que la chair. Passer les carottes puis les oranges et le ½ citron, finir par les morceaux de pommes.

ORANGE, CAROTTE, POMME ET CÉLERI

Pour un grand verre :

- 2 oranges
 - 3 carottes
 - 2 pommes
 - 1 branche de céleri
- Bien nettoyer les fruits et les légumes avec une brosse. Evider les pommes sans les éplucher et les couper en petits morceaux. Nettoyer les carottes sans les éplucher et les couper en morceaux.

Eplucher les oranges afin de ne garder que la chair. Passer la branche de céleri puis les morceaux de pommes et de carottes, finir par les oranges.

POMME, BETTERAVE ET CAROTTE

Pour un grand verre :

- 3 pommes
 - 1 petite betterave
 - 2 carottes
- Bien nettoyer les fruits et les légumes avec une brosse. Evider les pommes sans les éplucher et les couper en petits morceaux. Nettoyer les carottes sans les éplucher et les couper en morceaux. Passer les morceaux de pommes et de carottes, finir par la petite betterave.

POMME, ORANGE, GRENADE ET EAU DE COCO

Pour un grand verre :

- 3 pommes
 - 1 orange
 - ¼ de grenade
 - 100 ml d'eau de coco
- Bien nettoyer les fruits avec une brosse. Evider les pommes sans les éplucher et les couper en petits morceaux. Eplucher l'orange afin de ne garder que la chair. Couper la grenade en quatre et enlever les graines (ne pas mettre la peau blanche entourant les graines). Passer les morceaux de pommes, les graines de grenade, finir par l'orange et ajouter l'eau de coco.

CLASSIQUES ET RAPIDES

- 3 pommes + 2 poires + 1/2 citron
- 3 pommes + 3 abricots + 3 carottes
- 2 oranges + 3 carottes + 2 pommes
- 3 pommes + 5 abricots
- 3 pommes + 4 fraises + 10 framboises
- 3 pommes + 4 fraises + 2 feuilles de menthe
- 1 ananas + 1 mangue + 1 citron
- 3 pommes + 1 petite betterave + 2 carottes
- 1 mangue + 2 pêches + eau de coco
- 3 pommes + eau de coco + 1/4 de grenade



Astuce : vous pouvez rajouter 1 petite lamelle de gingembre dans toutes les recettes pour relever le goût. Idem pour le curcuma.



DÉTOX ET BIEN-ÊTRE RECETTES ÉLABORÉES PAR NOTRE NATUROPATHE.

JUS MAMANS

- 1 carotte (riche en vitamines et minéraux, soutien du système hépatique)
- ½ concombre (propriétés diurétiques, riche en silicium et minéraux)
- 1 cuillère à café de fruits rouges au choix (riches en vitamines et antioxydants)
- ½ pomme
- ½ avocat (riche en bonne graisse et donne de la douceur au jus)
- 5 amandes (riches en magnésium). Les faire tremper dans l'eau la veille.
- 1 cuillère à café d'huile de lin riche en oméga 3 (bouteille opaque à conserver au frigo).

PEAU GRASSE

- 3 feuilles de chou (riche en soufre, chlore, aide au nettoyage du système hépatique et digestif)
- 10 feuilles d'ortie (assainissant)
- 2 carottes (riches en vitamines et minéraux, soutien du système hépatique)
- ¼ de poivron rouge
- 1 pomme
- fruits rouges (riches en antioxydant)
- ½ cuillère à café d'huile d'onagre (riche en oméga 6 et Vitamine E)

INTESTIN

- 1 topinambour (riche en inuline, pré-biotique : nourriture de la bonne flore intestinale)
 - 1 pomme
 - 2 carottes (riches en vitamines et minéraux, soutien du système hépatique)
 - 1 morceau de curcuma frais (anti-inflammatoire gastrique)
 - quelques grains de poivre noir (permet l'absorption de curcumine contenu dans le curcuma)
 - 1 cuillère à soupe de myrtilles (resserrent la paroi des intestins)
- (En saison : ajouter 5 feuilles de cassis)

fraîches : son action anti-inflammatoire s'ajoutera au curcuma)

TERRAIN RHUMATISMAL

- 2 topinambours : (riches en minéraux alcalin)
- fanes de navet en saison : (alcalinisantes, riches en calcium et potassium)
- graines germées Alfafa : (riches en minéraux et en chlorophylle)
- 1 poire (douceur et riche en vitamines)
- 1 carotte (riche en vitamines et minéraux, soutien du système hépatique)
- 2 asperges (diététiques, aident à l'évacuation des acides)
- ½ concombre : (diurétique et riche en silice)

En fonction de la saison : (5 à 6 feuilles d'orties fraîches ou 2 jeunes pousses de prêles fraîches)

STOP ALLAITEMENT

- 1 bouquet de persil Bio (diminue la production de lait)
- 1 carotte
- ½ pomme
- 1 jus de citron

PREVENTION HIVER

- 1 orange (riche en vitamines)
- ½ mangue (riche en vitamines)
- 1 kiwi (riche en vitamines)
- 1 petit morceau de gingembre frais (stimulant et réchauffant)
- ¼ de betterave crue (soutien du système sanguin et lymphatique)
- Ajouter à la fin du jus :
- 1/2 cuillère à café de miel de thym
- 3 gouttes d'extrait de propolis
- 5 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse

SPORTIFS (terrain acide)

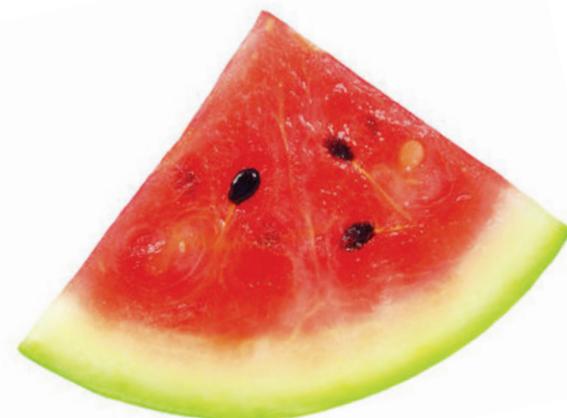
- 5 pousses d'épinard cru : (nettoie et régénère le système digestif)
- 1 topinambour (riche en minéraux alcalin et nourrit la flore intestinale)
- ½ concombre (diurétique et riche en minéraux)
- fanes de navet (alcalinisantes, riches en calcium et potassium)
- 1 carotte (riche en vitamines et soutien de la sphère hépatique)
- pomme
- 1 morceau de curcuma avec un peu de poivre noir (diminue l'inflammation)
- 1 poignée d'oléagineux (noix, amande, noix de cajou, noix du Brésil) avec un demi-verre d'eau de source.

JUS VERT DU PRIMPTEMS (Détox)

- 1 branche de céleri (élimination)
- 5 feuilles d'endive (diurétique global)
- 1 feuille de chicorée (favorise la sécrétion hépatique)
- 1/2 concombre (riche en minéraux et diurétique)
- 1 tranche d'ananas et 2 carottes (riches en vitamines et favorise l'élimination)

FRAICHEUR D'ETE

- 1 belle tranche de pastèque
- ½ concombre
- ¼ de citron
- 4 feuilles de menthe fraîche (Vous pouvez ajouter un peu de glace pilée et 3 framboises pour le rendre encore plus rafraichissant)



DOUCEUR DE FIN D'ETE

- 2 poires bien mûres
- ½ fenouil
- ¼ de citron
- (Ajouter une cuillère à café de lait de coco pour augmenter le velouté)

PLAISIR SUCRÉ

- 2 figues
- 50 g de framboises
- 100 g de fraises
- 2 abricots

LA DAME NOIRE

- 2 belles grappes de raisin noir
- 50 g de myrtilles
- 50 g de mures
- ¼ de citron

Ajouter des glaçons à la rose /géranium (dans 100 ml d'eau minérale : 10 ml d'hydrolat de rose et 5 ml d'hydrolat de géranium)

ROUGE PIQUANT

- 4 tomates
- 5 cerises noires
- 2 fraises
- 1 petite pincée de piment d'Espelette

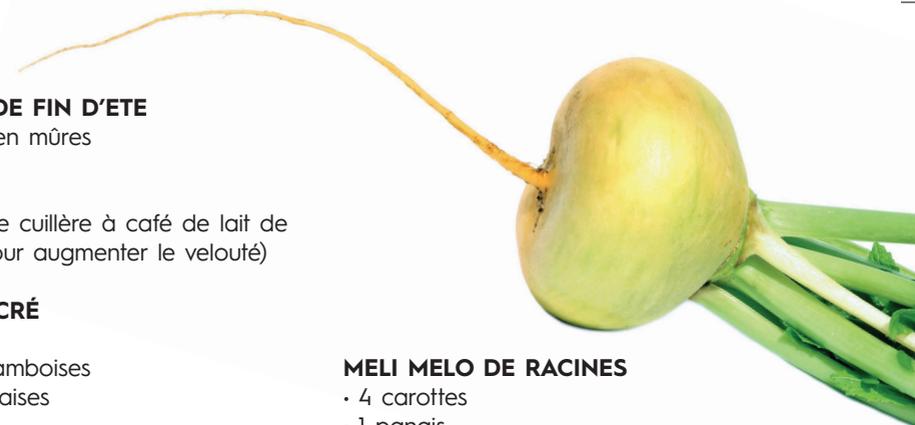
SOLEIL D'HIVER

- ½ mangue
- ½ ananas victoria
- 1 orange sanguine
- 1 petit morceau de gingembre (à mélanger avec 50 ml d'eau de coco)

DOUCEUR D'HIVER

- 300 g d'épinard frais
 - 2 belles carottes
 - 1 tige de céleri
 - 1 patate douce
- Rajouter de l'eau tiède (40°C max)

Références PRO60, EVO80 - ©FROOD 2017



MELI MELO DE RACINES

- 4 carottes
 - 1 panais
 - 2 topinambours
 - ½ navet jaune
 - 5 noisettes préalablement trempées la veille
 - Et 1 soupçon de noix de muscade
- Rajouter de l'eau tiède (40°C max)

JUS D'AGRUMES

- 1 orange
- 1 mandarine
- ½ citron bergamote
- 1 pomme
- 1 coing
- 1 pincée de cannelle

L'EPICÉ

- 1 pomme
 - 1 kiwi
 - 1 poire
 - 1 petit bout de gingembre
- Mélanger avec 10 ml d'infusion de réglisse et 1 pointe de miel

RAISIN, POMME ET CITRON

Pour un grand verre :

- 1 grappe de raisin
- 2 grosses pommes
- ½ citron

Bien nettoyer les fruits avec une brosse. Evider les pommes sans les éplucher et les couper en petits morceaux. Eplucher le citron afin de ne garder que la chair. Passer les grains de raisin dans l'extracteur puis les pommes en morceaux et finir par le citron.

GOUTER DES ENFANTS

- 1 poignée d'amandes préalablement trempées (riche en magnésium)
 - 1 noix du Brésil (riche en sélénium)
 - 125 ml de lait de noisette ou coco
 - 1 banane (riche en potassium)
 - 1 cuillère à café de cacao cru
 - 1 pincée de cannelle
- (Ajouter une ½ cuillère à café de noisettes pilées pour les gourmands)

LAIT D'AMANDE

- 450 g d'amandes crues
- 1 litre d'eau

Faire tremper vos amandes dans l'eau au minimum 4 heures avant de faire votre lait. Idéalement 12 heures.

Jeter l'eau de trempage, puis éplucher vos amandes pour enlever leur fine peau brune.

Passer les amandes en alternant avec l'eau propre. Pour un lait d'amande de consistance classique, verser l'intégralité du litre d'eau.

Votre lait d'amande peut être conservé au réfrigérateur environ 24 heures, dans un récipient fermé.



Tremettes

GUACAMOLE

- 2 avocats
- 1/2 cuillère à café de sel à l'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de poudre d'acide ascorbique (facultatif)
- 1/4 de tasse d'oignon
- 1 tomate moyenne

Couper les avocats en deux et enlever les noyaux. Retirer la chair. Ajouter le sel à l'ail, le jus de citron et l'acide ascorbique. Laisser quelques morceaux. Servir avec des chips tortillas.

HOUMOUS

- 1/2 tasse de pois chiches germés détrempés et égouttés
- 1/2 tasse d'oignon découpé
- 1/2 tasse de persil haché
- 1/4 tasse de jus de citron
- 1 zeste de jus d'orange ou de citron
- 2 cuillères à soupe de purée de sésame
- 1 cuillère à soupe de miel ou sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe de sauce soja nature
- 1 pincée de poivre
- gingembre (facultatif)

En utilisant le tamis grossier, placer les pois chiches, persil et oignon dans la bouche d'alimentation. Bien mélanger tous les ingrédients restants et servir.

Soupe

SOUPE DE TOMATE

- 2 tomates
- 1/2 carotte
- 1/4 d'oignon
- 1 pomme de terre
- 1 feuille de chou

Bien nettoyer les ingrédients. Retirer la tige de la tomate et la couper en morceaux. Couper la carotte en morceaux. Eplucher la pomme de terre et la couper en morceaux. A consommer froide ou chaude.

Astuces :

Pour vos soupes penser à réutiliser la pulpe des légumes ! Cela ajoutera de l'épaisseur à vos soupes.

Vous pouvez également réutiliser la pulpe dans vos omelettes, smoothies ou muffins...



Pâtes

(uniquement pour l'appareil PRO60)

SPAGHETTIS

- 500 g de farine (blé, épeautre, sarrasin, châtaigne...)
- 5 oeufs
- 1 cuillère à café de sel

Dans un saladier, verser et mélanger le sel et la farine. Faire un puits dans la farine et casser les œufs. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte qui ne colle pas aux doigts.

Puis pétrir pendant 10 minutes.

Laisser reposer votre pâte sous un tissu pendant une durée minimum de 15 minutes.

Couper la pâte en plusieurs boudins. Préparer un bol avec un peu de farine. Rouler les boudins de pâte.

Préparer votre extracteur pour la réalisation des pâtes :

Placer le tamis grossier sur la vis sans fin. Placer l'embout aux trous fins à l'avant du tamis grossier, puis placer le capuchon de verrouillage à l'extrémité du boîtier d'extraction et visser dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien fermé.

Saupoudrer un peu de farine dans une assiette que vous placerez en dessous de la sortie à l'avant du boîtier d'extraction. Appuyer sur le bouton ON.

Faire passer les boules de pâtes dans l'extracteur. La pâte ressort sous forme de spaghetti par la douille de l'extracteur. Utiliser une paire de ciseaux afin de couper les pâtes à la longueur désirée.

Glace

GLACE À LA BANANE

- 2 bananes congelées avec la peau
- 1 pomme
- 1 pincée de cannelle

Sortir les bananes du congélateur et les laisser dégivrer quelques minutes afin d'ôter la peau des bananes.

1. Couper la pomme en tranches
2. Broyer les bananes et la pomme ensemble
3. Ajouter un peu de cannelle.

**Plus de recettes sur
www.frood.fr**

QUEL USAGE PEUT-ON FAIRE DE LA PULPE UNE FOIS VOS DIFFÉRENTS ALIMENTS PRESSÉS ?

Cuire la pulpe. Pour bénéficier des bienfaits des fibres, ajouter la pulpe dans vos cakes, muffins, crêpes ou autres.

Cuisiner une soupe avec vos restants de pulpe ! Cela ajoutera de l'épaisseur à celle-ci.

Utiliser la pulpe au petit-déjeuner. Ajouter de la pulpe de fruits dans vos céréales par exemple !

Faire des bouchées, en mélangeant la pulpe à du miel, former une boule de la taille d'une balle de golf. Déshydrater ou mettre au four à la température la plus basse possible, pour des en-cas sains !

Congeler la pulpe, il sera toujours possible de la réutiliser plus tard !

Faire des glaces, il suffit de placer la pulpe dans un moule adapté, et de congeler le tout.

Utiliser la pulpe de l'extracteur de jus, c'est finalement très facile. Cela permet de recycler un élément auquel on ne pense pas forcément.

Recyclage des appareils électroniques et électriques

Élimination d'équipements électriques et électroniques usagés (applicables dans l'union européenne et dans d'autres pays européens avec des systèmes de collecte séparés).



Ce symbole sur le produit ou sur son emballage indique que ce produit (y compris les batteries) ne doit pas être traité comme un déchet domestique. Au lieu de cela, il doit être remis au point de collecte applicable pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. En veillant à ce que ce produit soit éliminé correctement, vous aiderez à prévenir les conséquences négatives potentielles pour l'environnement et la santé humaine, qui pourraient autrement être causées par le rejet inapproprié de ce produit. Le recyclage des matériaux contribuera à préserver les ressources naturelles.



Garantie

Veillez remplir le formulaire de garantie ci-dessous et conservez votre ticket de caisse. En cas de demande d'intervention de la garantie, ayez l'obligeance de transmettre la photocopie de ce formulaire accompagnée de votre ticket de caisse au distributeur qui vous a vendu l'appareil.

Nom du produit

Nom du client

Référence du modèle

Détaillant

Date d'achat

Adresse

Numéro de série

FROOD vous assure une garantie de 2 ans sur le moteur modèle EVO80 et une garantie de 10 ans sur le moteur modèle PRO60, et de 2 ans sur les autres pièces, à compter de la date d'achat par le premier propriétaire de l'appareil. La présente garantie ne pourra s'appliquer que sur présentation de la preuve d'achat auprès du distributeur agréé proche du lieu de votre domicile (nous ne proposons pas de garantie à titre international).

Cette garantie ne s'applique pas en cas de dommages causés par accident, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un usage abusif, en cas de modification(s) apportée(s) à l'appareil, de non-respect des consignes d'utilisation, ou en cas de dommages causés par des pièces détachées ou par des réparations non agréées par la marque FROOD.

En cas de problèmes, rendez-vous sur le site : www.frood.fr pour y obtenir des informations complémentaires.

FROOD

Made in PRC - Importé par CAMINEL SAS - www.frood.fr

Crédits photographiques :
iquacu / 123RF Banque d'images
wolfelarry / 123RF Banque d'images
seralexvi / 123RF Banque d'images
annapustynnikova / 123RF Banque d'images
gillespaire / 123RF Banque d'images
nadianb / 123RF Banque d'images
kingan / 123RF Banque d'images
handmadepictures / 123RF Banque d'images
kenishirotie / 123RF Banque d'images