

HUROM JUICE

# RECIPE BOOK

Your health, Our priority.



**HUROM**

# S O M M A I R E

## p.45 Précautions d'emploi

## p.46 01. Comment préparer chaque ingrédient

## p.48 02. Recettes Hurom

### Jus phytochimiques faciles à préparer

Rouge / Jus de tomates cerises

Jaune / Jus d'ananas

Vert / Jus de chou frisé

Blanc / Jus de pomme

Violet / Jus de raisin rouge

### Jus mélangés aux diverses saveurs

Jus pomme-melon (Melon, Pomme, Chou Pak Choï, Céleri)

Jus aux graines de chia (Graines de chia, Pomme, Citron, Concombre, Céleri)

Jus pomme-gingembre (pomme, gingembre, ananas)

Jus d'ananas au basilic (basilic, ananas, raisin blanc, épinards)

Jus curatif à la menthe pomme (menthe pomme, chou frisé, raisin blanc)

### Des jus sains pour votre corps

Jus d'orange de carotte (Orange, Carotte, Pomme)

Jus de pamplemousse d'orange (Pamplemousse, Orange, Ananas, Carotte)

Jus de poire d'ashitaba (Poire, Ashitaba, Raisin blanc)

Jus de betterave de pomme (Betterave, Pomme, Citron)

### Lait de noix

Lait d'amande • Lait de noix de cajou

### Cuisine HUROM

Muffin aux pommes et à la cannelle

Velouté de tomate

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Pour garantir une durabilité maximale de votre extracteur de jus, veuillez préparer vos ingrédients selon les recommandations. Pour consulter les recommandations sur la préparation correcte des ingrédients, veuillez vous reporter au manuel et au livre de recettes.

## SUIVEZ CES ÉTAPES!

1. N'utilisez pas d'ingrédients dont on ne peut extraire de jus tels que les graines de sésame, les grains de café, le bois de poivre, l'écorce d'arbre, les racines, les coings, les enzymes liquides et les fruits conservés dans l'alcool, le miel ou le sucre, ni d'ingrédients difficiles à presser tels que le tilleul, l'aloès, le cactus, les bananes et les aliments bouillis. Ces ingrédients peuvent endommager le produit.
2. N'insérez pas d'ingrédients de grande taille ou d'une teneur extrêmement élevée en fibres. Retirez les pépins, graines et noyaux qui ne peuvent pas être mâchés des fruits à noyau (par exemple, mangues, kakis, prunes, pêches, cerises, etc.). Ces ingrédients peuvent risquer d'endommager le produit.
3. Pour enfoncer les ingrédients dans l'extracteur de fruits, utilisez uniquement le poussoir fourni dans l'emballage d'origine. N'introduisez pas vos doigts, des baguettes ou tout autre objet dans l'orifice de sortie du jus de cet appareil. Ceci peut endommager le produit ou entraîner des blessures corporelles.
4. Veuillez ouvrir le bouchon de sortie du jus durant le fonctionnement.
5. Lorsque vous extrayez du jus à plusieurs reprises ou en grande quantité, veillez à vider la pulpe et à nettoyer soigneusement le gobelet avant chaque extraction. La pression à l'intérieur de la machine peut augmenter, gêner l'ouverture du couvercle de la cuve ou endommager des pièces.
6. Les ingrédients à haute teneur en fibres ou contenant des graines ou des pépins doivent être utilisés par quantité de 1 kg après avoir été nettoyés séparément.
7. Gardez l'appareil sous une supervision étroite afin d'empêcher les enfants d'utiliser cet appareil sans surveillance.
8. Certains matériaux sont difficiles à extraire selon le modèle du produit. Veuillez vous reporter au manuel.
9. N'essayez pas d'extraire du jus de pulpe déjà pressée. Il est possible que les trous du tamis soient obstrués.

# 01 COMMENT PRÉPARER CHAQUE INGRÉDIENT



## Agrumes (pamplemousse, orange, citron, etc.)

Préparez les ingrédients en les pelant et en les coupant en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte. Avant d'introduire les morceaux, veillez à retirer toutes les parties dures, telles que les pépins ou les noyaux.



## Fruits à noyau et pépins (raisin, pomme, pêche, kaki, prune, cerise, poire, melon, etc.)

Utilisez la chair uniquement après avoir retiré la partie dure du fruit, par exemple le noyau de la pêche. Si possible, retirez les pépins des pommes, qui peuvent être toxiques lorsqu'ils sont moulus. Pour préparer le raisin, détachez chaque grain de la grappe après le rinçage.



## Légumes racines (carotte, betterave, gingembre, patate douce, pomme de terre, ail, etc.)

Veillez à bien éliminer tout reste de terre et de débris sur les racines en les lavant soigneusement sous l'eau courante. Pelez soigneusement les ingrédients fibreux comme le gingembre, et découpez les ingrédients en bâtonnets dans le sens de la longueur pour en extraire le jus.



## Fruits à peau épaisse (ananas, fruit du dragon, melon, pastèque, grenade, etc.)

Préparez les ingrédients en les pelant et en les coupant en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte. Avant d'introduire les morceaux, veillez à retirer toutes les parties dures, telles que les pépins.



## Légumes feuilles et légumes tiges

(céleri, chou frisé, chou, céleri chinois, germe de blé, ciboulette, etc.)

Coupez les ingrédients en morceaux de 3 cm maximum pour en extraire le jus. Les légumes feuilles ou tiges étant fibreux et rugueux, il est difficile d'en extraire le jus, et les fibres peuvent se coincer dans la vis.



## Fruits à chair tendre (fraise, kiwi, banane, tomate, mangue, etc.)

Pour extraire le jus d'ingrédients secs et visqueux, mélangez-les avec d'autres ingrédients. Retirez à l'avance la peau et le pédoncule. Retirez le noyau des mangues.

## JUS PHYTOCHIMIQUES

### FACILES À PRÉPARER

#### JUS DE TOMATES CERISES

#ROUGE

1. Retirez les pédoncules des tomates cerises et lavez-les sous l'eau courante.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

**ASTUCE.** Le jus des tomates cerises peut être un peu trop épais à votre goût. Ajoutez du raisin ou de la poire pour obtenir un jus plus liquide.

#### JUS D'ANANAS

#JAUNE

1. Pelez l'ananas et coupez-le en tranches dans le sens de la longueur.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

**ASTUCE.** Les ananas qui ne sont pas encore mûrs contiennent de nombreux acides. Veuillez les laisser mûrir afin d'éviter toute irritation buccale.

#### JUS DE CHOU FRISÉ

#VERT

1. Lavez soigneusement le chou frisé et coupez-le en portions de 3 cm de long maximum.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

**ASTUCE.** Pressez une poire pour ajouter du jus et une note sucrée qui compensera l'amertume du chou frisé.

## JUS DE POMME

#BLANC

1. Lavez la pomme non pelée et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.



## JUS DE RAISIN ROUGE

#VIOLET

1. Séparez les grains de raisin et lavez-les sous l'eau courante.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

## JUS MÉLANGÉS AUX DIVERSES SAVEURS

### JUS POMME-MELON

114kcal /

200 g de melon, 130 g de pomme, 50 g de chou Pak Choï, 50 g de céleri

1. Retirez la peau du melon et coupez-le en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez la pomme et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Lavez soigneusement le chou Pak Choï et le céleri, et coupez-les en morceaux de 3 cm.
4. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

**ASTUCE.** Vous pouvez remplacer le melon par du melon hami.



### JUS AUX GRAINES DE CHIA

198kcal /

10 g de graines de chia, 150 g de pomme, 50 g de citron, 70 g de concombre, 50 g de céleri

1. Pelez le citron.
2. Coupez la pomme et le concombre en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Lavez soigneusement le céleri et coupez-le en morceaux de 3 cm.
4. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.
5. Mélangez les graines de chia dans le jus extrait.





## JUS POMME-GINGEMBRE

135kcal / 280 g de pomme, 5 g de gingembre, 120 g d'ananas

1. Pelez l'ananas et le gingembre. Coupez-les dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez soigneusement la pomme et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

## JUS D'ANANAS AU BASILIC

93kcal / 4 g de basilic, 220 g d'ananas, 100 g de raisin blanc, 40 g d'épinards

1. Pelez l'ananas et coupez-le en tranches dans le sens de la longueur.
2. Séparez les grains de raisin blanc et lavez-les soigneusement. Coupez les épinards et le basilic en morceaux de 3 cm.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.



## JUS CURATIF À LA MENTHE POMME

129kcal / 3 g de menthe pomme, 60 g de chou frisé, 330 g de raisin blanc

1. Séparez les grains de raisin blanc et lavez-les soigneusement. Coupez la menthe pomme et le chou frisé en morceaux de 3 cm.
2. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.

## DES JUS SAINS POUR VOTRE CORPS

### JUS D'ORANGE DE CAROTTE

127kcal / 200 g d'orange, 100 g de carotte, 140 g de pomme

1. Pelez l'orange et coupez-la en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez soigneusement la carotte et la pomme, et coupez-les en morceaux dans le sens de la longueur.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.



### JUS DE PAMPLEMOUSSE D'ORANGE

74kcal / 100 g de pamplemousse, 70 g d'orange, 180 g d'ananas, 20 g de carotte

1. Pelez le pamplemousse, l'orange et l'ananas, et coupez-les dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Lavez soigneusement la carotte et coupez-la en morceaux dans le sens de la longueur.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.



## JUS DE POIRE D'ASHITABA

121kcal / 109 g de poire, 134 g d'ashitaba, 118 g de raisin blanc

1. Séparez les grains de raisin blanc et lavez-les soigneusement.
2. Coupez la poire en petits morceaux adaptés à la taille de la goulotte. Coupez l'ashitaba en morceaux de 3 cm.
3. Introduisez les ingrédients dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.



## JUS DE BETTERAVE DE POMME

148kcal / 20 g de betterave, 350 g de pomme, 20 g de citron

1. Remove the peels from the beet and lemon, and slice them lengthways.
2. Wash the apple thoroughly and cut it lengthways to fit the hopper.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.



## LAIT DE NOIX

### LAIT D'AMANDE

90 g d'amandes, 300 ml d'eau,  
2 cuillères à café de sucre, une pincée de sel

1. Nettoyez soigneusement les amandes et laissez-les tremper dans l'eau pendant au moins 6 heures.
2. Fermez le bouchon de sortie du jus et versez l'eau et les amandes.
3. Une fois que la purée s'est suffisamment évacuée, ouvrez le bouchon de sortie du jus.
4. Ajoutez le sucre et le sel selon votre goût.



### LAIT DE NOIX DE CAJOU

80 g de noix de cajou, 300 ml d'eau,  
2 cuillères à café de sucre, une pincée de sel

1. Nettoyez soigneusement les noix de cajou et laissez-les tremper dans l'eau pendant au moins 2 heures.
2. Fermez le bouchon de sortie du jus et versez l'eau et les noix de cajou.
3. Une fois que la purée s'est suffisamment évacuée, ouvrez le bouchon de sortie du jus.
4. Ajoutez le sucre et le sel selon votre goût.





## MUFFIN AUX POMMES ET À LA CANNELLE

200 g de farine de type moyen, 1 œuf, 60 g de cassonade, 60 g de beurre, 3 g de levure chimique, 70 ml de jus pomme-carotte, 50 g de purée pomme-carotte, 1/2 c. à c. de cannelle en poudre, sel

1. Préparez une pomme et une carotte en les lavant et en les coupant dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
2. Introduisez les ingrédients préparés dans la goulotte et placez le couvercle. Extrayez le jus.
3. Tamisez la farine, la levure chimique et le sel dans un bol.
4. Mélangez le beurre et l'œuf à température ambiante, puis la cassonade dans un bol mélangeur.
5. Ajoutez un tiers de tasse de jus pomme-carotte, la cannelle en poudre, la farine tamisée, la purée pomme-carotte, et mélangez-les soigneusement.
6. Beurrez un moule à muffins et remplissez-le à 70-80 % avec le mélange. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes au cuit-vapeur.

**ASTUCE.** Laissez le beurre et l'œuf à température ambiante avant de les utiliser. Vous pouvez également utiliser un four ou une friteuse à air (180 °, 20 minutes).

## VELOUTÉ DE TOMATE

100 g de carotte, un demi-oignon, 3 gousses d'ail, 500 g de tomates cerises, 1 c. à c. de beurre, bouillon de poule (ou bouillon de légumes), 1/2 c. à c. de thym séché, 2 c. à s. de crème fraîche, copeaux de parmesan, sel, poivre

1. Retirez les pédoncules des tomates cerises et lavez-les soigneusement.
2. Pelez l'oignon, l'ail et la carotte, puis coupez-les dans le sens de la longueur en morceaux adaptés à la taille de la goulotte.
3. Introduisez les tomates cerises, l'oignon, l'ail et la carotte préparés dans la goulotte, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.
4. Chauffez la purée du jus dans une casserole beurrée à chaleur moyenne. Ajoutez le thym séché à faible température.
5. Ajoutez le jus et le bouillon, et portez à ébullition. Ajoutez la crème fraîche en la mélangeant pendant 10 minutes à faible température.
6. Ajoutez le sel et le poivre à votre goût.

# HUROM