

Breville

Breville

Juice Fountain® Plus

Professional Juice Extractor

Breville is a registered trademark of Breville Pty. Ltd.

Breville Customer Service Center

US Customers

✉ PO Box 47170
Gardena
CA 90247

☎ Service Center: 1 (866) BREVILLE

Email askus@brevilleUSA.com

www.breville.com

Canada Customers

✉ Anglo Canadian
2555, de l'Aviation
Pointe-Claire (Montréal) Québec
H9P 2Z2

☎ Service Center: 1 (866) BREVILLE

Fax (514) 683-5554

Email askus@breville.ca

www.breville.com



© Copyright. Breville Pty. Ltd. 2006

Due to continual improvements in design or otherwise, the product you purchase may differ slightly from the one illustrated in this booklet.

Model JE95XL Issue 1/06 Packaging Code: AM / CN

Model JE95XL

Contents

| | Page |
|--|------|
| Breville recommends safety first | 4 |
| Know your Breville Juice Fountain | 6 |
| Assembling your Breville Juice Fountain | 8 |
| Operating your Breville Juice Fountain | 11 |
| Disassembling your Breville Juice Fountain | 13 |
| Care and cleaning | 15 |
| Trouble shooting | 17 |
| Tips on juicing | 18 |
| Fruit and vegetable facts | 20 |
| Warranty | 22 |
| Recipes | 23 |
| French | 38 |
| Spanish | 76 |



Congratulations

on the purchase of your new Breville Juice Fountain® Plus Juice Extractor

Breville recommends safety first

IMPORTANT SAFEGUARDS

We at Breville are very safety conscious. We design and manufacture consumer products with the safety of you, our valued customer foremost in mind. In addition we ask that you exercise a degree of care when using any electrical appliance and adhere to the following precautions:

Read all instructions before operating and save for future reference



- Do not push produce into the feed chute with your fingers. Always use the food pusher provided.
- Do not touch the small cutting blades in the base of the stainless steel filter basket.
- Do not leave the Juice Fountain unattended when in use. Close supervision is necessary when this appliance is being used near children. Do not allow children to use this appliance.
- Always make sure the Juice Fountain is properly and completely assembled before operating. The unit will not turn 'On' unless properly assembled.
- Always use the Juice Fountain on a dry, level surface.
- Always turn the Juice Fountain off then turn off at the power point before disconnecting from the power outlet when not in use or when assembling.
- Regularly inspect the supply cord, plug and actual appliance for any damage. If found damaged in anyway, immediately cease use of the appliance and return the entire appliance to the nearest Breville Service Center for examination, replacement or repair.
- Do not immerse power cord or motor base in water or any other liquid.
- Do not leave the appliance unattended when in use. Close supervision is necessary when this appliance is near children.
- This appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision.
- Do not operate any electrical appliance with a damaged cord or plug or after the appliance has malfunctioned or been damaged in any manner. Return the appliance to the nearest authorised Breville Service Center for examination, adjustment or repair.
- Do not let the cord hang over the edge of a table or counter, or touch hot surfaces or become knotted.
- Do not place this appliance on or near a hot gas or electric burner, or where it could touch a heated oven.
- Always turn 'Off' at the power point and remove cord if the appliance is left unattended, if not in use, before cleaning, or before attempting to move the appliance.
- Any maintenance other than cleaning should be performed at an authorised Breville Service Center.
- This appliance is for household use only.



EXTRA WIDE FEED CHUTE. DO NOT PLACE HANDS OR FOREIGN OBJECTS DOWN FEED CHUTE. ALWAYS USE THE FOOD PUSHER PROVIDED.

- The installation of a residual current device (safety switch) is recommended to provide additional safety protection when using electrical appliances. It is advisable that a safety switch with a rated residual operating current not exceeding 30mA be installed in the electrical circuit supplying the appliance. See your electrician for professional advice.
- Always make sure the cover is clamped (lock bar) securely in place and before the motor is turned on. Do not unfasten the clamps (lock bar) while the juicer is in operation.
- Do not use appliance if the rotating sieve (filter basket) is damaged.

Your Breville appliance comes with the unique Assist Plug™, conveniently designed with a finger hole in the power plug, for easy and safe removal from the outlet. For safety reasons it is recommended that you plug your Breville appliance directly into the power outlet. Do not use in conjunction with a power strip or extension cord.

Note



ELECTRIC CORD STATEMENT

YOUR JUICER HAS A SHORT CORD AS A SAFETY PRECAUTION TO PREVENT PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE RESULTING FROM PULLING, TRIPPING OR BECOMING ENTANGLED WITH THE CORD. DO NOT ALLOW CHILDREN TO BE NEAR OR USE THIS APPLIANCE WITHOUT CLOSE ADULT SUPERVISION. IF YOU MUST USE A LONGER CORDSET OR AN EXTENSION CORD WHEN USING APPLIANCE, THE CORD MUST BE ARRANGED SO IT WILL NOT DRAPE OR HANG OVER THE EDGE OF A COUNTERTOP, TABLETOP OR SURFACE AREA WHERE IT CAN BE PULLED ON BY CHILDREN OR TRIPPED OVER. TO PREVENT ELECTRIC SHOCK, PERSONAL INJURY OR FIRE, THE ELECTRICAL RATING OF THE EXTENSION CORD YOU USE MUST BE THE SAME OR MORE THAN THE WATTAGE OF THE APPLIANCE (WATTAGE IS MARKED ON UNDERSIDE OF APPLIANCE).

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Know your Breville Juice Fountain

Patented extra wide feed chute fits whole apples, carrots, tomatoes and peeled oranges. Makes juicing fruit and vegetables fast and easy

Juicer cover (dishwasher safe)

Large pulp container with integrated handle (dishwasher safe)

Heavy duty 850 watt motor

Cord storage in base Cord wraps around feet and clips into position under base

Food pusher for pushing whole fruit and vegetables down the patented wide feed chute

Safety locking arm juicer will not operate without juicer cover in place and safety locking arm in place in the vertical operating position

Stainless steel micro mesh filter basket (dishwasher safe)

Filter bowl surround (dishwasher safe)

Dishwasher safe 1 liter juice jug with integrated handle for left or right handed use

Slide-in froth separator for removing froth from juice when pouring

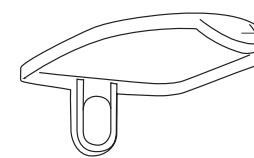
3 position switch with two speeds and Off. Low speed for juicing soft fruits with high water content such as watermelon High speed for juicing hard fruit and vegetables

Features the unique Breville Assist Plug™ Easier to insert, easier to remove

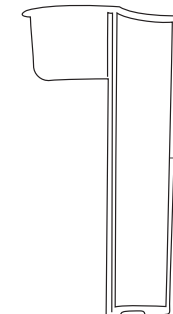


Registered design

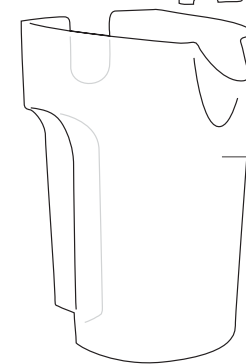
Juice jug



Juice jug lid allows juicer to operate with the lid on, therefore eliminating any splatter during operation. Place lid onto juice jug to store juice in refrigerator



Slide-in froth separator Frother attachment ensures juice froth is separated from juice when poured into a glass (if preferred)



1 liter dishwasher safe juice jug

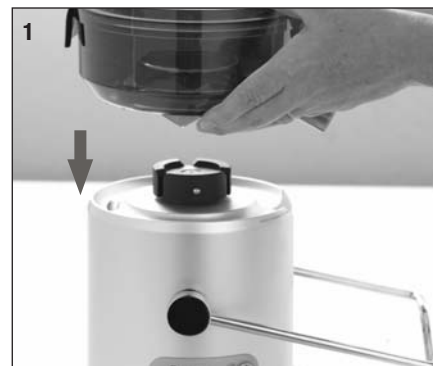
To have froth in the juice simply remove the slide-in froth separator attachment before juicing.

Note

Assembling your Breville Juice Fountain

Step 1

Place filter bowl surround on top of the motor base.



Step 2

Align the arrows on the filter basket with the arrows on the motor drive coupling and push down until it clicks into place. Ensure the stainless steel filter basket is fitted securely inside the filter bowl surround and onto the motor base.



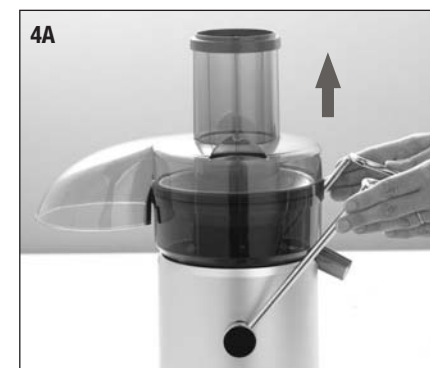
Step 3

Place the juicer cover over the filter bowl surround, positioning the feed chute over the stainless steel filter basket and lower into position.



Step 4

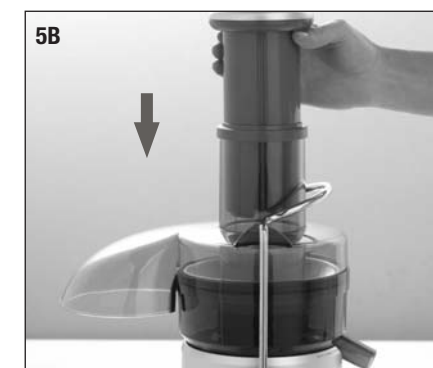
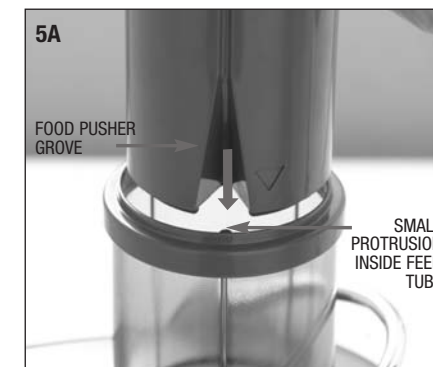
Raise the safety locking arm up and locate into the two grooves on either side of the juicer cover. The safety locking arm should now be in a vertical position and locked into place on top of the juicer cover.



Step 5

Slide the food pusher down the feed chute by aligning the groove in the food pusher with the small protrusion on the inside of the top of the feed tube.

Continue to slide the food pusher down the feed chute.



Assembling your Breville Juice Fountain continued

Step 6

Place the pulp container into position by tilting slightly.



To minimize washing up we suggest you place a plastic freezer bag (or plastic grocery bag) into the pulp container to collect the pulp.

Note

Step 7

Place the juice jug provided under the spout on the right hand side of the Juice Fountain. The lid can be placed on to avoid any splatter.



A glass could also be used to collect the juice.

Note

Operating your Breville Juice Fountain

Step 1

Wash your selection of fruit and vegetables ready for juicing.

Most fruit and vegetables such as apples, carrots and cucumbers will not need to be cut to size as these will fit into the feed chute whole. When juicing carrots place the tip of the carrot into the feed chute last.

Note

Step 2

Ensure the Juice Fountain is correctly assembled. Ensure the stainless steel filter is thoroughly cleaned before each use (refer to care and cleaning on page 15). Ensure you place the juice jug (or a glass) under the spout before commencing juicing.

Step 3

Plug the power cord into a 110 / 120V power outlet and turn the power 'On'. Push the two speed switch either up for low speed or down for high speed depending on the type of fruit or vegetable being juiced. Use the speed selector table as a guide for juicing different fruits and vegetables.

Speed selector table

| | |
|----------------------------|-------------------------------|
| Apples | High |
| Apricots (stone removed) | Low |
| Beet | High |
| Blueberries | Low |
| Broccoli | Low |
| Brussels sprouts | High |
| Cabbage | Low |
| Carrots | High |
| Cauliflower | Low |
| Celery | High |
| Cucumber | Low |
| Fennel | High |
| Grapes (seedless) | Low |
| Kiwi fruit | Low |
| Mangoes | Low |
| Melons | Low |
| Nectarines (stone removed) | Low |
| Oranges (peeled) | High or Low |
| Peaches (stone removed) | Low |
| Pears | High for hard or Low for soft |
| Pineapple (peeled) | High |
| Plums (stone removed) | Low |
| Raspberries | Low |
| Tomatoes | Low |
| Watermelon | Low |



WHEN USING THE JUICE FOUNTAIN ON HIGH SPEED, DO NOT RUN THE JUICER FOR LONGER THAN 4 MINUTES AT A TIME WHEN CONTINUOUSLY JUICING HARD FRUITS AND VEGETABLES, SUCH AS APPLES, CARROTS, AND BEET. AFTER SUCH TIME, WAIT 1 MINUTE BEFORE RESUMING FEEDING FRUITS AND VEGETABLES DOWN THE FEED CHUTE. NOTE: YOU DO NOT NEED TO SWITCH THE JUICER OFF.

Operating your Breville Juice Fountain continued

Step 4

With the motor running, place food into the feed chute. Using the food pusher, gently guide food down the feed chute. To extract the maximum amount of juice, always push the food pusher down slowly.



To minimize washing up place a plastic freezer bag into the pulp container to collect the pulp.

Note

Step 5

Juice will flow into the juice jug and the separated pulp will accumulate in the pulp container.

The pulp container can be emptied during juicing by turning the Juice Fountain 'Off' and then carefully removing the pulp container. (Replace empty pulp container before continuing to juice). Do not allow the pulp container to overfill as this may prevent correct operation or damage the unit.

Note



NEVER USE FINGERS TO PUSH FOOD DOWN THE FEED CHUTE OR TO CLEAR THE FEED CHUTE. ALWAYS USE THE FOOD PUSHER PROVIDED.

Disassembling your Breville Juice Fountain

Step 1

Turn Juice Fountain 'Off' at the power outlet and unplug.

Step 2

Remove the pulp container by holding the handle and pivoting the bottom of the pulp container away from the juicer.



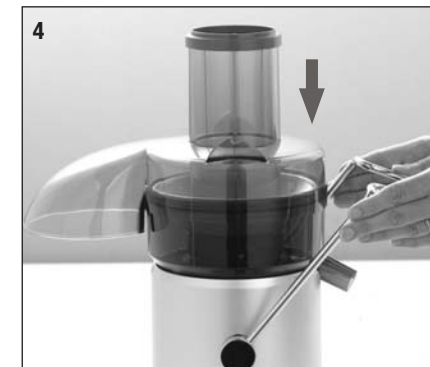
Step 3

Place both hands on either side of the locking arm and pull back and lift over the grooves on either side of the juicer cover.



Step 4

Move the locking arm down.



Step 5

Lift the juicer cover off the Juicer.



Disassembling your Breville Juice Fountain continued

Step 6

To remove stainless steel filter basket, hold base of juicer and turn filter bowl surround by the juice spout.



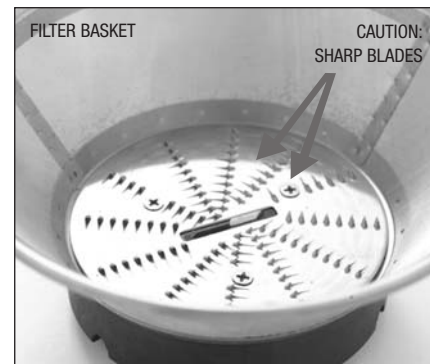
Step 7

Lift off the filter bowl surround with the stainless steel filter basket still in place.



Step 8

To remove the stainless steel filter basket, turn the filter bowl surround upside down and carefully remove the filter basket. (It is recommended to remove the filter basket over the sink).



THE STAINLESS STEEL FILTER BASKET CONTAINS SMALL SHARP BLADES TO CUT AND PROCESS FRUITS AND VEGETABLES. DO NOT TOUCH BLADES WHEN HANDLING THE FILTER BASKET.

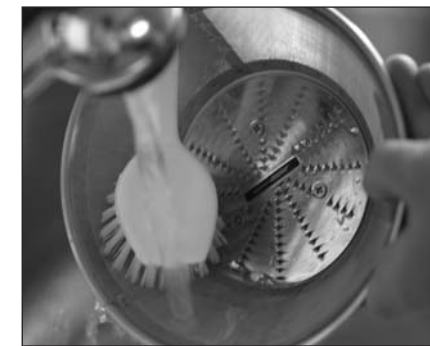
Care and cleaning

- For easy cleaning - immediately after each use rinse removable parts under running water (to remove wet pulp). Allow parts to air dry.
- After disassembling the unit (see page 13) all removable parts may be washed in hot soapy water.
- The Juice Fountain juicer cover, filter bowl surround, pulp container, stainless steel filter basket and 1 liter juice jug are dishwasher safe (top shelf only).
- Wipe the motor base with a damp cloth.
- Before washing juice jug, remove froth attachment and rinse under running water.
- For consistent juicing results always ensure that the stainless steel filter basket is thoroughly cleaned using the supplied nylon brush. Using the nylon washing up brush, hold the filter basket under running water and brush from the inside of the basket to outer rim. After cleaning the filter basket, hold it up towards a light to ensure the fine mesh holes are not blocked. If the holes are blocked soak the filter basket in hot water with 10% lemon juice to loosen the blocked holes. Alternatively wash the filter basket in the top shelf of any dishwasher.
- Do not soak the stainless steel filter basket in bleach.
- Always treat the filter basket with care as it can be easily damaged.

To assist with cleaning, soak the stainless steel filter basket in hot soapy water for approximately 10 minutes immediately after juicing is completed. If pulp is left to dry on the filter, it may clog the fine pores of the filter mesh thereby lessening the effectiveness of the juicer.

For your convenience a nylon cleaning brush has been included with your Juice Fountain.

Note



DO NOT IMMERSE THE MOTOR BASE IN WATER OR ANY OTHER LIQUID. THE CENTER OF THE FILTER BASKET AND FEED CHUTE CONTAIN SMALL SHARP BLADES TO PROCESS FRUIT AND VEGETABLES DURING THE JUICING FUNCTION. DO NOT TOUCH BLADES WHEN HANDLING THE FILTER BASKET OR FEED CHUTE.

Care and cleaning continued

- Discoloration of the plastic may occur with strongly colored fruit and vegetables. To help prevent this, wash parts immediately after use.
- If discoloration does occur, the plastic parts can be soaked in 10% lemon juice and water or they can be cleaned with a non abrasive cleaner.

When juicing is complete, simply place the bag containing the pulp into a bin, or you can refer to page 19 for ideas on using the pulp

Note



Trouble shooting

| Possible problem | Easy solution |
|---|---|
| Machine will not work when switched 'ON' | The safety locking arm may not be correctly engaged in the vertical operating position with the locking arm located into the two grooves on either side of the juicer cover (see picture on page 9 step 5). |
| Motor appears to stall when juicing | Wet pulp can build up under the cover if the juicing action is too vigorous. Try slower juicing action by pushing the food pusher down more slowly (refer page 9 step 5). Clean the filter bowl surround, the stainless steel filter and the juicer cover. |
| Excess pulp building up in the micro mesh filter basket | Stop the juicing process. Remove the juicer cover, scrape off pulp. Re-assemble and begin juicing again. Try alternating (soft and hard) vegetable and fruit varieties. |
| Pulp too wet and reduced extracted juice | Try a slower juicing action. Remove stainless steel reduced mesh filter basket and thoroughly clean mesh walls with a fine brush. Rinse the filter basket under hot water. If the fine mesh holes are blocked, soak the basket in a solution of hot water with 10% lemon juice to unblock the holes or wash in the top shelf of any dishwasher. This will remove excess fiber build up (from fruit or vegetables) which could be inhibiting the juice flow. |
| Juice leaks between the rim of the Juicer and cover the filter | Try a slower juicing action by pushing the food pusher down more slowly (refer page 12 step 4). |
| Bowl surround juice sprays out from spout | Try a slower juicing action by pushing the food pusher down more slowly (refer page 12 step 4). |

Tips on juicing

The inside information on juicing

Although the juice drinks contained in this booklet were developed with flavor, texture and aroma for the most part, the health benefits certainly add to the pleasurable taste experience.

95% of the nutrient content of fruit and vegetables is found in the juice. Liquids extracted from fresh fruits and vegetables form an important part of a well-balanced healthy diet. Fresh fruit and vegetable juices are an easy to make source of vitamins and minerals. Juices are rapidly absorbed into the blood stream therefore being the quickest way in which the body can digest nutrients.

When you make your own juices, you have complete control over what you include in them. You select the ingredients and decide if you need to use sugar, salt or other flavoring agents.

Freshly extracted juices should be consumed just after they have been made to avoid a loss of vitamin content.

Purchasing and storage of fruit and vegetables

- Always wash fruit and vegetables before juicing.
- Always use fresh fruit and vegetables for juicing.
- To save money and obtain fresher produce, purchase fruit or vegetables that are in season (see the Fruit and Vegetable Facts chart on pages 20 and 21).
- Keep your fruit and vegetables ready for juicing by washing them before storing.
- Most fruits and hardier type vegetables can be stored at room temperature. The more delicate and perishable items such as tomatoes, berries, leafy greens, celery, cucumbers and herbs should be stored in the refrigerator until required.

Preparation of fruit and vegetables

- If using fruits with hard or inedible skins such as mangoes, guava, melons or pineapple, always peel before juicing.
- Citrus fruit can be juiced in the Juice Fountain if peeled first.
- All fruits with pips, hard seeds or stones such as nectarines, peaches, mangoes, apricots, plums and cherries must be pitted before juicing.
- A small amount of lemon juice can be added to apple juice to prohibit browning.

Your Juice Fountain makes invigorating, frothy orange juice. Simply peel the oranges and juice (It is best to refrigerate oranges before juicing).

Note

The right technique

When juicing a variety of ingredients with varying textures start with the softer textured ingredients on low speed then change to high speed for the harder textured ingredients.

If you are juicing herbs, sprouts or leafy green vegetables either wrap them together to form a bundle or juice them in the middle of a combination of ingredients on low speed to obtain the best extraction.

If juicing herbs or leafy green vegetables on their own, the juice yield will be low due to the nature of centrifugal juicing, it is advised to juice them with a combination of other fruit and vegetables.

Note

All fruit and vegetables produce different amounts of liquids. This varies within the same group i.e. one batch of tomatoes can produce more juice than another batch. Since juice recipes are not exact, the precise quantities of any juice are not crucial to the success of a particular mixture.

To extract the maximum amount of juice always push the food pusher down slowly.

Note

Getting the right blend

It is easy to create great tasting juice. If you have been making your own vegetable and fruit juices, then you know how simple it is to invent new combinations. Taste, color, texture and ingredient preferences are a personal thing. Just think of some of your favorite flavors and foods - would they work well together or would they clash. Some strong flavors could overpower the more subtle flavors of others. It is however, a good rule of thumb to combine starchy, pulpy ingredients with those high in moisture.

Using the pulp

The remaining pulp left after juicing fruit or vegetables is mostly fiber and cellulose which, like the juice, contains vital nutrients necessary for the daily diet and can be used in many ways. However, like the juice, pulp should be used that day to avoid loss of vitamins.

There are a number of recipes contained in this book for the use of pulp (refer page 34). Apart from these, some of the other uses of pulp are to bulk out rissoles, thicken casseroles or soups or in the case of fruit, simply placed in a bowl topped with meringue and baked for a simple dessert.

Quite apart from the consumption use, pulp is great used in the garden for compost.

When using the pulp, there may be some pieces of fruit or vegetable remaining. These should be removed before using the pulp in any recipes.

Note

Fruit and vegetable facts

| Fruit and vegetables | Best season to buy | Storage | Nutritional value | Kilojoule/ calorie count |
|----------------------|--------------------|---|--|---------------------------------------|
| Apples | Autumn/ Winter | Vented plastic bags in refrigerator | High in Dietary Fiber and Vitamin C | 200g Apple =300kj (72 cal) |
| Apricots | Summer | Unwrapped in crisper of refrigerator | High in Dietary Fiber Contains Potassium | 30g Apricot =85kj (20 cal) |
| Beet | Winter | Cut off tops, then refrigerate unwrapped | Good source Folate and Dietary Fiber Vitamin C and Potassium | 160g Beet =190kj (45 cal) |
| Blueberries | Summer | Cover in the refrigerator | Vitamin C | 125g Blueberries =295kj (70 cal) |
| Broccoli | Autumn/ Winter | Plastic bag in refrigerator | Vitamin C, Folate, B2, B5, E, B6 and Dietary Fiber | 100g Broccoli =195kj (23 cal) |
| Brussels Sprouts | Autumn/ Winter | Unwrapped in crisper of refrigerator | Vitamin C, B2, B6, E, Folate and Dietary Fiber | 100g Brussels Sprouts =110kj (26 cal) |
| Cabbage | Winter | Wrap, trimmed in the refrigerator | Vitamin C, Folate, Potassium B6 and Dietary Fiber | 100g Cabbage =110kj (26 cal) |
| Carrots | Winter | Uncovered in refrigerator | Vitamin A, C, B6 and Dietary Fiber | 120g Carrots =125kj (30 cal) |
| Cauliflower | Autumn/ Winter | Remove outer leaves, store in plastic bag in refrigerator | Vitamin C, B5, B6 Folate Vitamin K and Potassium | 100g Cauliflower = 55kj (13 cal) |
| Celery | Autumn/ Winter | Refrigerate in plastic bag | Vitamin C and Potassium | 80g stick =55kj (7 cal) |
| Cucumber | Summer | Crisper in refrigerator | Vitamin C | 280g Cucumber =120kj (29 cal) |
| Fennel | Winter/ Spring | Crisper in refrigerator | Vitamin C and Dietary Fiber | 300g Fennel = 145kj (35 cal) |
| Grapes (seedless) | Summer | Plastic bag in refrigerator | Vitamin C, B6 and Potassium | 125g Grapes =355kj (85 cal) |
| Kiwi Fruit | Winter/ Spring | Crisper in refrigerator | Vitamin C and Potassium | 100g Kiwi Fruit =100j (40 cal) |

| Fruit and vegetables | Best season to buy | Storage | Nutritional value | Kilojoule/ calorie count |
|-----------------------------|------------------------------|---|---|----------------------------------|
| Mangoes | Summer | Covered in refrigerator | Vitamins A, C, B1, B6 and Potassium | 240g Mango =200kj (102 cal) |
| Melons including Watermelon | Summer/ Autumn | Crisper in refrigerator | Vitamin C, Folate, Dietary Fiber and Vitamin A | 200g Melon =210kj (50 cal) |
| Nectarines | Summer | Crisper in refrigerator | Vitamin C, B3, Potassium and Dietary Fiber | 180g Nectarines =355kj (85 cal.) |
| Oranges | Winter/ Autumn/ Spring | Cool, dry place for 1 week, transfer refrigerator keep longer | Vitamin C 35mg/100g | 150g Orange = 160kj |
| Peaches | Summer | Refrigerate uncovered | Vitamin C, B3 Potassium and Dietary Fiber | 150g Peach =205kj (49 cal) |
| Pears | Autumn | Refrigerate uncovered | Dietary Fiber | 150g Pear =250kj (60 cal) |
| Pineapples | Summer | Refrigerate uncovered | Vitamin C | 150g Pineapple =245kj (59 cal) |
| Plums | Summer | Refrigerate uncovered | Dietary Fiber | 70g Plums =110kj (26 cal) |
| Raspberries | Summer | Covered in refrigerator | Vitamin C, Iron, Potassium and Magnesium | 125g Raspberries =130kj (31 cal) |
| Tomatoes | Summer | Uncovered in crisper of refrigerator | Vitamin C Dietary Fiber Vitamin E, Folate and Vitamin A | 100g Tomatoes =90kj (22 cal) |

Your Juice Fountain makes invigorating frothy orange juice. Simply peel the oranges and juice. (Best to refrigerate oranges before juicing)

Note

Warranty

One year limited warranty

Breville® warrants this Breville® appliance against defects that are due to faulty material or workmanship for a period of (1) year from the date cited on the original purchase receipt. This warranty does not cover damage from abuse, neglect, use for commercial purposes, or any other use not found in the printed "Instructions for use" booklet. Should the customer choose to tamper with, or intentionally dismantle the product, the Warranty will automatically be deemed void. There is no warranty for glass parts, glass containers, filter basket, blades and agitators. HWI Breville® expressly disclaim all responsibility for consequential damages for incidental losses caused by use of this appliance. Some states or provinces do not allow this exclusion or limitation for incidental or consequential losses, so the foregoing disclaimer may not apply to you.

ANY WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS WITH RESPECT TO THIS PRODUCT IS ALSO LIMITED TO THE ONE YEAR LIMITED WARRANTY PERIOD. Some states or provinces do not allow disclaimer of the implied warranty with respect to consumer goods, so the foregoing disclaimer may not apply to you.

This warranty gives you specific legal rights and you may also have other legal rights which vary from state to state or province to province.

If this appliance should become defective within the warranty period, do not return the appliance to the store. Please contact our Customer Service Center.

Toll free phone number:
1-866- BREVILLE (1-866-273-8455)

Internet email:
AskUs@BrevilleUSA.com
AskUs@BrevilleUSA.ca (in Canada)
RECEIPT IS REQUIRED FOR ALL RETURNS

*HWI Breville® products are distributed in Canada by Anglo Canadian Housewares, L.P. and in USA by Metro/Thebe Inc.

Breville Recipes

Delicious recipes

Includes instructions for use



Contents

| | |
|-------------------|----|
| Fresh starts | 25 |
| Vitamin replacers | 27 |
| Liquid lunches | 28 |
| Icy coolers | 30 |
| Spirited juices | 32 |
| Energy fuel | 33 |
| Fibre favorites | 34 |

Fresh starts

Apple, carrot and celery Juice



You may alter the amounts of either the carrots or apple to make the juice sweeter or savory to suit your taste buds:

4 small Granny Smith apples
3 medium sized carrots, trimmed
4 sticks celery

1. Process apples, carrots and celery through Juice Fountain.

Mix well and serve immediately.

Tomato, carrot, celery and lime juice



2 medium tomatoes
1 large carrot, trimmed
2 celery stalks, trimmed
1 lime, peeled

1. Process tomatoes, carrot, celery and lime through Juice Fountain.

Serve immediately.

Carrot, beet and orange juice



2 medium carrots, trimmed
3 medium beet, trimmed
4 oranges, peeled

1. Process carrots, beet and oranges through Juice Fountain.

Serve immediately.

Apple, peach and grapefruit juice



1 small Delicious apple
2 large peaches, halved and seeds removed
2 grapefruits, peeled

1. Process apple, peaches and grapefruit through Juice Fountain.

Serve immediately.

Pineapple peach and pear juice



½ small pineapple, peeled and halved
2 peaches, halved and seeds removed
2 small ripe pears

1. Process pineapple, peaches and pears through Juice Fountain.

Serve immediately.

Fresh starts continued

Apple, pear and strawberry juice



- 1 small Granny Smith apple
- 3 small ripe pears
- 1 cup strawberries, trimmed

1. Process apple, pears and strawberries through Juice Fountain.

Serve immediately.

Cantaloupe, mint and mango juice



- ½ small cantaloupe, peeled, seeded and halved
- 3 sprigs fresh mint leaves
- 1 mango, halved, seeded and peeled

1. Process cantaloupe, mint and mango through Juice Fountain.

Serve immediately.

Tomato, cucumber, parsley and carrot juice



- 3 medium tomatoes
- 1 large cucumber
- 1 large bunch fresh parsley
- 3 medium carrots, trimmed

1. Process tomatoes, cucumber, parsley and carrots through Juice Fountain.

Serve immediately.

Kumera, celery, ginger, and orange juice



- 4 sticks celery, trimmed
- 1 small kumera (sweet potato), peeled and halved
- 1 inch (2.5cm) piece fresh ginger
- 4 oranges, peeled

1. Process celery, kumera, ginger and oranges through Juice Fountain.

Serve immediately.

Parsnip, celery and pear juice



- 2 parsnips, trimmed
- 4 sticks celery, trimmed
- 4 medium pears, stalks removed

1. Process parsnips, celery and pears through Juice Fountain.

Serve immediately.

Vitamin replacers

Tomato, carrot and red bell pepper juice



- 2 small red bell peppers
- 3 medium tomatoes
- 3 carrots, trimmed
- 4 sprigs parsley

1. Trim base of bell peppers and remove seeds.

2. Process tomatoes, carrots, parsley and bell peppers through Juice Fountain.

Serve immediately.

Blackberry, pear and grapefruit juice



- 1 pint basket (250g) blackberries
- 3 ripe pears
- 2 grapefruits, peeled

1. Process blackberries, pears and grapefruit through Juice Fountain.

Serve immediately.

Beet, apple and celery juice



- 4 medium sized beet, trimmed
- 2 medium Granny Smith apples
- 4 sticks celery

1. Process beet, apples and celery through Juice Fountain.

Serve immediately.

Blueberry, blackberry, strawberry and lime juice



- 500g blackberries
- 2 pint baskets (500g) blueberries
- 2 pint baskets (500g) strawberries, hulled
- 1 lime, peeled

1. Process blackberries, blueberries, strawberries and lime through Juice Fountain.

Serve immediately.

Cucumber, celery, fennel and bean sprout juice



- 1 large cucumber
- 3 sticks celery
- 1 bulb fennel, trimmed
- 2 cups bean sprouts

1. Process cucumber, celery, fennel and bean sprouts through Juice Fountain.

Serve immediately.

Frothie orange juice



- 2½ lbs (1kg) oranges, peeled

1. Process oranges through juice fountain.

Serve immediately.

(Best to refrigerate oranges before juicing)

Liquid lunches

Fresh vegetable soup with noodles

MAKES
4 SERVES

1 small tomato
1 small onion, peeled and trimmed
2 carrots
1 green bell pepper, base removed and seeded
1 tablespoon butter
1 tablespoon wholemeal flour
1½ cup vegetable stock
15oz (425g) canned baked beans
1 packet instant noodles
Freshly ground black pepper

1. Process tomato, onion, carrots and green pepper through Juice Fountain.
2. Melt butter in a large saucepan over a medium heat.
3. Stir in flour, cook for one minute, stirring constantly.
4. Stir in the extracted juice, vegetable stock and baked beans.
5. Bring to the boil, then reduce heat and allow to simmer for 10 minutes.
6. Add noodles, cook for 2 minutes or until noodles are tender.

Pour into 4 soup bowls, sprinkle with black pepper to taste and serve immediately.

Gazpacho

MAKES
4 SERVES

4 medium tomatoes
4 sprigs fresh parsley
1 large clove garlic, peeled
1 small onion, peeled and trimmed
2 carrots
2 stalks celery
1 red bell pepper, base removed and seeded
1 lebanese cucumber
2 tablespoons red wine vinegar
freshly ground black pepper
1 cup crushed ice
3 tablespoons chopped fresh basil

1. Process tomatoes, parsley, garlic, onion, carrots, celery, red bell pepper and cucumber through Juice Fountain.
2. Stir in vinegar and black pepper.
3. Arrange ice in four soup bowls.
Pour in extracted juice, sprinkle with basil and serve immediately.

Pasta with provencale style sauce

MAKES
4 SERVES

4 tomatoes
2 sprigs fresh parsley
1 stick celery
2 large cloves garlic
1 small onion, peeled and trimmed
1 red bell pepper, base removed and seeded
1 tablespoon tomato paste
½ cup red wine
2 teaspoons dried oregano
2 cups cooked pasta
3 tablespoons grated Parmesan cheese

1. Process tomatoes, parsley, celery, garlic, onion and red bell pepper.
2. Blend tomato paste with red wine, stir in the extracted juice.
3. Pour into a saucepan and cook over medium heat for 3-4 minutes.
4. Add pasta and toss to coat pasta well. Divide mixture between 4 serving bowls.
5. Sprinkle with oregano and Parmesan cheese.
Serve immediately.

Mango, cantaloupe and orange yoghurt drink

MAKES
4 SERVES

1 mango, halved, peeled and seeded
½ small cantaloupe, peeled, seeded and cut into two equal portions
5 oranges, peeled
3 tablespoons natural yoghurt

1. Process mango, cantaloupe and oranges through Juice Fountain.
2. Pour into a large bowl whisk in yoghurt.
Serve immediately.

Icy coolers

Sparkling pear and apricot cooler

MAKES
4 SERVES

4 large apricots, halved and seeded
3 large pears
1 cup mineral water
1 cup crushed ice

1. Process apricots and pears through Juice Fountain.
 2. Scoop ice into 4 tall glasses.
 3. Divide extracted juice between the glasses.
 4. Top with mineral water, stir well to blend.
- Serve immediately.

Cantaloupe, strawberry and passion crush

MAKES
4 SERVES

½ cantaloupe, peeled, seeded and divided into 2 equal portions
1 pint basket (250g) strawberries, hulled
pulp of 2 passion fruit
1 cup crushed ice

1. Process cantaloupe and strawberries through Juice Fountain.
 2. Stir in passion fruit pulp.
 3. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine.
- Serve immediately.

Tropical blend

MAKES
4 SERVES

2 mangoes, halved, seeded and peeled
3 kiwi fruit, peeled
½ small pineapple, peeled and halved
½ cup fresh mint leaves
1 cup crushed ice

1. Process mangoes, kiwi fruit, pineapple and mint through Juice Fountain.
 2. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine.
- Serve immediately.

Tomato, nectarine, passionfruit and mint icer

MAKES
4 SERVES

6 tomatoes
2 nectarines
½ cup fresh mint leaves
pulp of 4 passion fruit
1 cup crushed ice

1. Process tomatoes, nectarines and mint leaves through Juice Fountain.
 2. Stir in passionfruit pulp.
 3. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine.
- Serve immediately.

Cucumber, pineapple and coriander ice

MAKES
4 SERVES

½ small pineapple, peeled and halved
2 cucumbers
½ cup fresh coriander leaves
1 cup crushed ice

1. Process pineapple, cucumbers and coriander through Juice Fountain.
 2. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine.
- Serve immediately.

Pear, radish and celery crush

MAKES
4 SERVES

3 medium pears
4 radishes, trimmed
3 sticks celery
1 cup crushed ice

1. Process pears, radishes and celery through Juice Fountain.
 2. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine.
- Serve immediately.

Spirited juices

Coconut pineapple colada

MAKES
4 SERVES

½ large pineapple, peeled and quartered
2 tablespoons coconut cream
3 tablespoons Malibu liqueur
2 cups soda water
1 cup crushed ice

1. Process pineapple through Juice Fountain.
 2. Stir in liqueur, coconut cream and soda water.
 3. Scoop ice into 4 tall glasses, pour over juice mixture, mix well to combine.
- Serve immediately.

Honeydew dream

1 honeydew melon, peeled, seeded and quartered
3 tablespoons Midori liqueur
2 cups soda water
1 cup crushed ice

MAKES
4 SERVES

1. Process honeydew melon through Juice Fountain.
 2. Stir in liqueur and soda water.
 3. Scoop ice into 4 tall glasses, pour over melon mixture, mix well to combine.
- Serve immediately.

Bloody mary

MAKES
4 SERVES

4 medium tomatoes
2 sticks celery
1 large red bell pepper, base removed and seeded
¼ cup Vodka
1 cup crushed ice

1. Process tomatoes, celery and red bell pepper through Juice Fountain.
 2. Stir in Vodka. Scoop ice into 4 glasses, pour over tomato mixture, mix well to combine.
- Serve immediately.

Peach and mint julep

6 peaches, halved and seeded
½ cup fresh mint leaves
2 tablespoons Creme de Menthe
2 teaspoons sugar
½ cup crushed ice
500ml mineral water

MAKES
4 SERVES

1. Process peaches and mint leaves through Juice Fountain.
 2. Stir in Creme de Menthe and sugar.
 3. Scoop ice into 4 glasses, pour over peach mixture, mix well to combine.
- Serve immediately.

Energy fuel

Grape, kiwi fruit and berry booster

MAKES
6 SERVES

Grapes contain potassium and iron, providing a great pick-me-up after a strenuous day.
500g green seedless grapes, stems removed
2 kiwi fruit, peeled
1 pint basket (250g) strawberries, hulled
2 cups skim milk
2 tablespoons powdered protein drink mix
½ cup crushed ice

1. Process grapes, kiwi fruit and strawberries through Juice Fountain.
 2. Mix in milk, protein drink mix and crushed ice.
- Serve immediately.

Apricot, apple and pear sparkle

MAKES
4 SERVES

4 large apricots, halved and seeded
4 small red apples
3 medium pears
1 cup sparkling mineral water
½ cup crushed ice

1. Process apricots, apples and pears through Juice Fountain.
 2. Stir in mineral water and ice.
- Serve immediately.

Beet, carrot and orange quencher

MAKES
4 SERVES

8 carrots
2 small beets, trimmed
¼ cup fresh mint leaves
4 oranges, peeled

1. Process carrots, beet, mint leaves and oranges through Juice Fountain.
- Serve immediately.

Fiber favorites

Rather than waste the fiber from the fruit and vegetables that have been juiced, the following recipes have been developed using the left over pulp.

Carrot, pumpkin and feta flan

MAKES
6 **SERVES**

8 sheets filo pastry
1¼ cups butter, melted
1 leek finely sliced
1 cup pumpkin pulp
1 cup carrot pulp
8oz feta cheese, crumbled
3 eggs
1 egg white
½ cup milk
2 tablespoons orange rind
3 tablespoons chopped fresh parsley

1. Layer the sheets of pastry, brushing between each sheet with butter. Lift pastry into a 10 inches (25cm) flan tin, press over base and side. Trim pastry edge to about 1.5cm higher than side of tin.
2. Combine leek, pumpkin, carrot, feta cheese, eggs, egg white, milk, orange rind and parsley. Pour into pastry case and bake at 350°F (170°C) for 25-30 minutes or until golden and set.

Vegetable and bacon soup

MAKES
4 **SERVES**

1 tablespoon butter
1 onion, finely chopped
1 ham bone
3 cups beet pulp, strained and juice reserved
½ cup potato pulp, strained and juice reserved
½ cup carrot pulp, strained and juice reserved
1 cup tomato pulp, strained and juice reserved
½ cup cabbage pulp, strained and juice reserved
reserved juices and enough water to make up 2 liters (2 quarts)
4 bacon strips, chopped
1 tablespoon lemon juice
½ cup sour cream

1. Melt butter in a large saucepan, cook onion over a medium heat for 2-3 minutes or until golden. Add ham bone to pan, stir in beet pulp, potato pulp, carrot pulp, tomato pulp, cabbage pulp, reserved juices and water, bacon and lemon juice. Bring to the boil, reduce heat and simmer for 30-40 minutes.
2. Remove ham bone, discard bone, finely chop meat and return to the pan.

Serve topped with sour cream.

Carrot, apple and celery strudels

MAKES
8 **SERVES**

2 tablespoons butter
1 small onion, finely chopped
4½ cups carrot, apple and celery pulp, strained
(see juice recipe on page 25)
1 cup cottage cheese
2 tablespoons chopped fresh mint
1 egg, beaten
12 sheets filo pastry
¼ cup butter, melted extra
1 cup grated fresh Parmesan cheese

1. Melt butter in a saucepan, add onion, cook for 2-3 minutes, or until soft, seasoning to taste. Combine onion, carrot, apple and celery pulp, cottage cheese, mint and egg in a bowl. Mix well.
2. Cut filo sheets in half, place 3 sheets on bench, cover remaining pastry with greaseproof paper, then a damp cloth to prevent drying. Brush 1 sheet of pastry with extra butter, sprinkle with Parmesan cheese, top with another sheet of pastry, brush with butter, sprinkle with more cheese. Repeat with last sheet of pastry.
3. Place tablespoons of carrot mixture on one end of pastry, fold in sides and roll up like a swiss roll. Repeat with remaining pastry and pulp mixture. Place on a greased oven tray and bake at 400°F for 20-25 minutes or until golden.

Parsnip, herb and polenta hot cakes

MAKES
6 **SERVES**

2 cups parsnip pulp, strained
¼ cup milk
2 eggs, separated
¼ cup polenta (corn meal)
¼ cup self-raising flour
1 teaspoon chopped fresh thyme
1 teaspoon chopped fresh rosemary
1 teaspoon cajun seasoning
1 small red bell pepper, finely chopped
1 tablespoon oil

1. Combine parsnip pulp, milk, egg yolks, self-raising flour, polenta, thyme, rosemary, cajun seasoning and red bell pepper in a large mixing bowl. Beat egg whites until soft peaks form, fold into parsnip mixture.
2. Heat oil in a large frying pan, drop spoonfuls of mixture into pan. Cook for about 1 minute on each side or until golden.

Serve immediately.

Fiber favorites continued

Berry and white chocolate mousse

8oz (200g) white chocolate
1 cup strawberry pulp
1 cup raspberry pulp
3 teaspoons gelatine dissolved in 3 tablespoons hot water
3 egg yolks
1¼ cup carton thickened cream
¼ cup icing sugar
2 tablespoons Grand Marnier

1. Melt chocolate over hot water, cool, being careful not to let it set. Combine strawberry pulp and raspberry pulp, set aside. Combine chocolate, gelatine mixture and egg yolks, whisk until pale and glossy. Beat cream until soft peaks form, fold through chocolate mixture with berry pulp and Grand Marnier. Pour into a wetted 5 cup capacity mould. Refrigerate several hours or overnight.

MAKES
6 SERVES

Carrot cake

1¾ cups plain flour
2 teaspoons baking powder
½ teaspoon nutmeg
½ teaspoon cinnamon
½ teaspoon cardamom
½ cup peanuts, chopped
½ cup sultanas
½ cup brown sugar, firmly packed
1½ cups carrot pulp
½ cup oil
2 eggs, lightly beaten
¼ cup sour cream

1. Grease and line a 10 inch x 6 inch (25cm x 15cm) loaf pan. Sift flour and baking powder into a large mixing bowl, add nutmeg, cinnamon, cardamom, peanuts, sultanas, brown sugar and carrot pulp, stir to combine. Add eggs, oil and sour cream. Beat with electric mixer, using medium speed until all ingredients are well blended. Pour into loaf pan.
2. Bake at 350°F (175°C) for 1 hour or until cake is cooked when tested with a skewer. Remove from oven, stand in cake pan for 5 minutes before inverting out onto a wire cake rack.

MAKES
16 SERVES

Family meat loaf

1lb (500g) lean beef mince
1lb (500g) sausage mince
2 onions, finely chopped
½ cup carrot pulp, strained
½ cup potato pulp, strained
2 teaspoons curry powder
1 teaspoon ground cumin
1 tablespoon chopped fresh parsley
1 egg, lightly beaten
½ cup evaporated milk
½ cup beef stock
Freshly ground black pepper
2 tablespoons slivered almonds

TOMATO GLAZE

½ cup beef stock
4 tablespoons tomato sauce
1 teaspoon instant coffee powder
3 tablespoons Worcestershire sauce
1½ tablespoons vinegar
1½ tablespoons lemon juice
3 tablespoons brown sugar
¼ cup butter

MAKES
4-6 SERVES

1. Place beef, sausage mince, onions, carrot pulp, potato pulp, curry powder, cumin, parsley, egg, evaporated milk, stock and black pepper in a bowl, mix to combine. Press mixture into a lightly greased 4 inch x 8 inch (11cm x 21cm) loaf pan. Pour glaze over meatloaf, sprinkle with almonds and bake, basting often with glaze, for 40 minutes.
2. To make glaze, place stock, tomato sauce, coffee powder, Worcestershire sauce, vinegar, lemon juice, sugar and butter in a saucepan and bring to the boil over a medium heat. Reduce heat and simmer, stirring frequently, for 8-10 minutes or until glaze reduces and thickens slightly.

Breville

Breville

Juice Fountain® Plus
Extracteur de jus professionnel à 2 vitesses

Breville est une marque enregistrée de Breville

Centre de service à la clientèle de Breville
Consommateurs des Etats-Unis

✉ PO Box 47170
Gardena
CA 90247

☎ Service Center: 1 (866) BREVILLE

Email askus@brevilleUSA.com

www.breville.com

Clientèle du Canada

✉ Anglo Canadian
2555, de l'Aviation
Pointe-Claire (Montréal) Québec
H9P 2Z2

☎ Service à la clientèle: 1 (866) BREVILLE

Télécopieur: (514) 683-5554

Courriel : askus@breville.ca

www.breville.com



© Copyright. Breville Pty. Ltd. 2006

En raison des améliorations constantes apportées à nos produits, le produit que vous avez acheté pourrait varier légèrement de celui illustré dans ce livret.

Modèle JE95XL Issue 1/06

Modèle JE95XL

Table des Matières

| | Page |
|--|------|
| Breville vous recommande la sécurité avant tout | 42 |
| Faites la connaissance de votre Juice Fountain de Breville | 44 |
| Le montage de votre Juice Fountain de Breville | 46 |
| Le fonctionnement de votre Juice Fountain de Breville | 49 |
| Le démontage de votre Juice Fountain de Breville | 51 |
| Entretien et nettoyage | 53 |
| Guide de dépannage | 55 |
| Trucs sur la façon de préparer les jus | 56 |
| Renseignements sur les fruits et les légumes | 58 |
| Garantie | 60 |
| Recettes | 61 |

Félicitations

de votre acquisition d'un nouvel extracteur de jus Juice Fountain® à 2 vitesses de Breville

Breville vous recommande la sécurité avant tout

IMPORTANTES MESURES DE PROTECTION

Chez Breville nous sommes forts conscients de la sécurité. Nous concevons et fabriquons des produits destinés au consommateur sans jamais perdre de vue la sécurité de notre précieuse clientèle. De plus, nous vous demandons de faire très attention lorsque vous vous servez de tout article ménager électrique et de prendre les précautions suivantes:

Lisez toutes les instructions



- Lisez attentivement toutes les instructions avant de faire marcher l'appareil et conservez-les pour consultation ultérieure.
- Servez-vous toujours du Juice Fountain sur une surface plane et sèche.
- Ne poussez pas les aliments dans le dispositif d'alimentation avec les doigts. Servez-vous toujours du poussoir fourni.
- Ne touchez pas les petites lames coupantes qui se trouvent à la base du panier-filtre en acier inoxydable.
- Les lames sur le panier sont coupantes. Manipulez-les avec prudence.
- Ne laissez pas le Juice Fountain sans surveillance lorsqu'il est en marche.
- Veillez toujours à ce que le Juice Fountain soit monté correctement et complètement avant de vous en servir. L'appareil ne s'allumera pas s'il n'est pas monté correctement.
- L'usage d'accessoires non recommandés ou non vendus par Breville peut causer un incendie, une électrocution ou une blessure.
- Éteignez toujours le Juice Fountain et débranchez-le lorsqu'il ne sert pas, lors du montage ou du démontage des pièces et avant le nettoyage.
- Assurez-vous toujours que le couvercle est solidement fixé en place avant d'allumer le moteur. Ne défaites pas les attaches si l'extracteur est en marche.
- Veillez à ce que l'interrupteur soit à la position "OFF" après chaque usage et que le moteur soit complètement arrêté avant de procéder au démontage.
- Évitez tout contact avec des pièces en mouvement.
- Ne mettez pas les doigts ni aucun objet dans le dispositif d'alimentation de l'extracteur de jus si celui-ci est en marche. Si des aliments se logent dans l'ouverture, servez-vous du poussoir ou d'un autre morceau de fruit ou de légume pour le pousser. Si cette technique est inopérante, arrêtez le moteur et démontez l'appareil pour enlever les aliments coincés.
- Vérifiez régulièrement le cordon d'alimentation, la fiche et l'appareil proprement dit pour y déceler tout dommage. Si c'est le cas, cessez immédiatement de vous servir de l'appareil et appelez le service à la clientèle de Breville au 1-866-BREVILLE.
- Les enfants ne doivent pas se servir de l'appareil. Une étroite surveillance est nécessaire si l'appareil est utilisé dans le voisinage d'enfants.



LORSQUE VOUS VOUS SERVEZ DU JUICE FOUNTAIN À HAUTE VITESSE, NE LE FAITES PAS MARCHER PENDANT PLUS DE 4 MINUTES À LA FOIS LORSQUE VOUS FAITES DU JUS À L'AIDE DE FRUITS OU DE LÉGUMES DURS.

DISPOSITIF D'ALIMENTATION TRÈS LARGE. N'Y METTEZ NI LES MAINS NI DES OBJETS. SERVEZ-VOUS TOUJOURS DU POUSSOIR FOURNI.

- Cet appareil ne doit pas être utilisé sans surveillance par de jeunes enfants ou des personnes handicapées.
- Pour éviter les chocs électriques, n'immergez ni la fiche, le cordon ou la base contenant le moteur dans aucun liquide.
- Ne laissez pas le cordon pendre d'une table ou d'un comptoir, entrer en contact avec des surfaces très chaudes ou se nouer.
- Ne placez ni l'appareil ni le cordon sur ou près d'un brûleur à gaz ou électrique ou à un endroit où il pourrait entrer en contact avec un four allumé.
- Éteignez toujours l'appareil et débranchez-le s'il demeure sans surveillance, lorsqu'il ne sert pas, avant le nettoyage ou avant de le déplacer.
- Pour tout entretien autre que le nettoyage, appelez au 1-866-BREVILLE.
- Cet appareil n'est destiné qu'à un usage domestique.
- Cet appareil est doté d'une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Dans le but de réduire les risques de commotion électrique, cette fiche est conçue pour être insérée d'une seule manière dans une prise polarisée. Si la prise ne peut être insérée, communiquez avec un électricien qualifié. N'essayez pas de modifier la prise de quelque manière que ce soit.

Votre appareil Breville est équipé d'une fiche pratique Assist Plug md dote d'un trou de doigt qui permet de la retirer de la prise facilement et en toute sécurité. Pour des raisons de sécurité, nous vous recommandons de brancher votre appareil Breville directement dans la prise SANS vous servir d'une rallonge ou d'une barre d'alimentation.

Notez



AU SUJET DU CORDON D'ALIMENTATION

PAR PRÉCAUTION, VOTRE JUICE FOUNTAIN EST ÉQUIPÉ D'UN CORDON COURT DANS LE BUT D'ÉVITER TOUTE BLESSURE OU DOMMAGE SUSCEPTIBLES D'ÊTRE CAUSÉS SI UNE PERSONNE TRÉBUCHAIT OU S'ENCHEVÊTRAIT DANS LE CORDON OU SI CELUI-CI ÉTAIT TIRÉ. NE LAISSEZ PAS LES ENFANTS S'APPROCHER DE L'APPAREIL OU SE SERVIR DE CELUI-CI SANS SURVEILLANCE. SI VOUS DEVEZ VOUS SERVIR D'UN CORDON PLUS LONG OU D'UNE RALLONGE AVEC L'APPAREIL, ILS DOIVENT ÊTRE DISPOSÉS DE MANIÈRE À NE PAS PENDRE D'UN COMPTOIR, D'UNE TABLE OU DE TOUTE AUTRE SURFACE CAR LES ENFANTS POURRAIENT LES TIRER OU TRÉBUCHER. POUR ÉVITER LES COMMOTIONS ÉLECTRIQUES, LES BLESSURES OU LES INCENDIES, LA PUISSANCE NOMINALE DE LA RALLONGE UTILISÉE DOIT ÊTRE SIMILAIRE OU SUPÉRIEURE À CELLE DE L'APPAREIL (LA PUISSANCE EST INDIQUÉE SOUS L'APPAREIL).

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.
À USAGE EXCLUSIVEMENT DOMESTIQUE**

Faites la connaissance de votre Juice Fountain de Breville

Un dispositif d'alimentation breveté de grande largeur accommode pommes, carottes, tomates et oranges pelées entières. Accélère et facilite la préparation des jus de fruits et de légumes.

Couvercle de l'extracteur de jus (résiste au lave-vaisselle).

Grand contenant à pulpe avec poignée intégrée (résiste au lave-vaisselle).

Poussoir servant à pousser des fruits ou légumes entiers dans le dispositif d'alimentation breveté de grande largeur.

Bras de verrouillage de sûreté – Le Juice Fountain ne peut fonctionner si son couvercle n'est pas à sa place et si le bras de verrouillage de sûreté n'est pas dans la position verticale requise pour le fonctionnement.

Panier-filtre en acier inoxydable Micro-Mesh (résiste au lave-vaisselle).

Cuve du filtre (résiste au lave-vaisselle).

Cruche à jus d'une capacité d'un litre avec poignée intégrée pour droitier ou gaucher. (Résiste au lave-vaisselle.)

Le séparateur d'écume veille à ce que l'écume soit séparée du jus lorsque celui-ci est versé.

Base avec moteur à haut rendement de 850 watts.

Interrupteur à 3 positions dont deux vitesses et la position "OFF". La basse vitesse est réservée aux fruits à haute teneur en eau comme le melon d'eau. La haute vitesse extrait le jus des fruits et légumes durs.

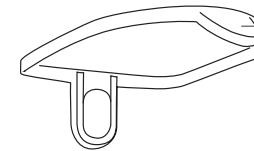
Le cordon s'enroule autour des pieds et se maintient en place à l'aide d'un système à pince situé sous la base.

Fiche exclusive Breville Assist Plug™. Facile à brancher et débrancher.

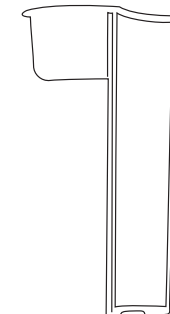


Design enregistré.

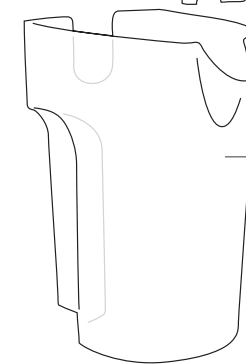
Cruche à jus



Le couvercle de la cruche à jus permet à l'extracteur de jus de fonctionner avec un couvercle ce qui élimine les éclaboussures pendant le fonctionnement. Placez le couvercle sur la cruche pour conserver le jus dans le réfrigérateur.



Séparateur d'écume
Cet accessoire veille à ce que l'écume soit séparée du jus lorsque celui-ci est versé dans un verre (facultatif).



Cruche à jus d'une capacité d'un litre (résiste au lave-vaisselle)

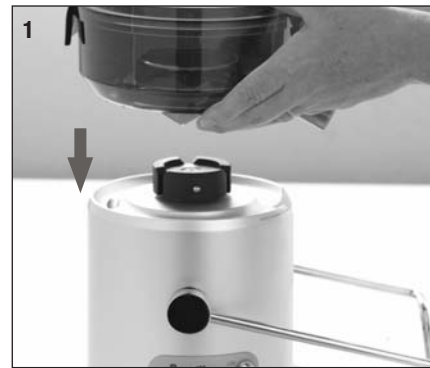
Pour conserver l'écume dans le jus, enlevez simplement le séparateur avant de préparer le jus.

Notez

Le montage de votre Juice Fountain de Breville

Etape 1

Placez la cuve du filtre sur la base qui contient le moteur.



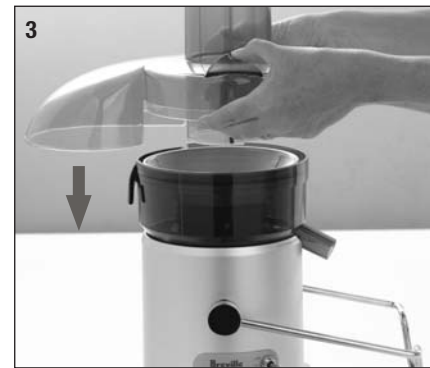
Etape 2

Alignez les flèches du panier-filtre et celles de l'attelage moteur et poussez vers le bas jusqu'à ce que se fasse entendre le déclic de mise en place. Veillez à ce que le panier-filtre en acier inoxydable soit fermement en place à l'intérieur de la cuve du filtre et sur la base contenant le moteur.



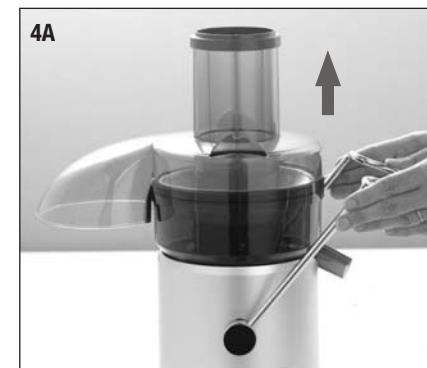
Etape 3

Placez le couvercle de l'extracteur de jus sur la cuve du filtre de manière à ce que le dispositif d'alimentation soit situé au dessus du panier-filtre en acier inoxydable. Descendez-le et mettez-le en place.



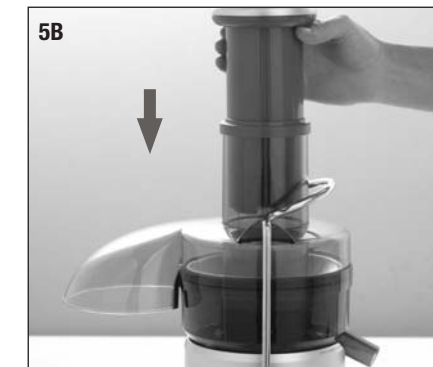
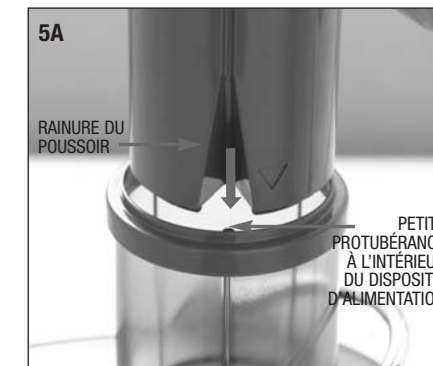
Etape 4

Relevez le bras de verrouillage de sûreté et placez-le dans les deux rainures situées de chaque côté du couvercle. Le bras de verrouillage de sûreté devrait maintenant être en position verticale et verrouillé au dessus du couvercle.



Etape 5

Faites glisser le poussoir à l'intérieur du dispositif d'alimentation en alignant la rainure du poussoir avec la petite protubérance située sur le bord inférieur du sommet du dispositif d'alimentation.



Le montage de votre Juice Fountain de Breville suite

Etape 6

Mettez le réservoir à pulpe en place en le penchant légèrement.



Pour minimiser le lavage, nous vous suggérons de placer un sachet de congélation (ou un sac d'épicerie en plastique) dans le réservoir à pulpe pour recueillir celle-ci.

Petit truc

Etape 7

Placez la cruche à jus fournie sous le bec du côté droit du Juice Fountain. Le couvercle peut être mis pour éviter les éclaboussures.



Un verre pourrait aussi servir à recueillir le jus.

Notez

Le fonctionnement de votre Juice Fountain de Breville

Etape 1

Lavez les fruits et légumes choisis pour préparer le jus.

La plupart des fruits et légumes comme les pommes, les carottes et les concombres n'auront pas besoin d'être coupés car ils pénétreront fort bien entiers dans le dispositif d'alimentation. Lorsque vous faites du jus de carottes, faites entrer le bout pointu en dernier.

Notez

Etape 2

Assurez-vous que le Juice Fountain est monté correctement. Veillez à ce que le filtre en acier inoxydable soit nettoyé à fond avant chaque usage (consultez la section entretien et nettoyage à la page 51). N'oubliez pas de placer la cruche à jus (ou un verre) sous le bec avant l'extraction.

Etape 3

Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de 120V. Relevez l'interrupteur pour la vitesse BASSE ou abaissez-le pour la vitesse HAUTE selon le type de fruit ou de légume que vous avez choisi. Utilisez la table de sélection de la vitesse comme guide pour extraire le jus des divers fruits et légumes.

Table de sélection de la vitesse

| | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| Abricots (dénoyautés) | Basse |
| Ananas (pelé) | Haute |
| Betterave | Haute |
| Bleuets | Basse |
| Brocoli | Basse |
| Carottes | Haute |
| Choux | Basse |
| Choux de Bruxelles | Haute |
| Choux fleur | Basse |
| Céleri | Haute |
| Concombre | Basse |
| Fenouil | Haute |
| Framboises | Basse |
| Kiwi | Basse |
| Mangues | Basse |
| Melon | Basse |
| Nectarines (dénoyautées) | Basse |
| Oranges (pelées) | Haute ou basse |
| Pêches (dénoyautées) | Basse |
| Pastèque | Basse |
| Poires | Haute si dures ou basse si molles |
| Pommes | Haute |
| Prunes (dénoyautées) | Basse |
| Raisins (épépinés) | Basse |
| Tomates | Basse |

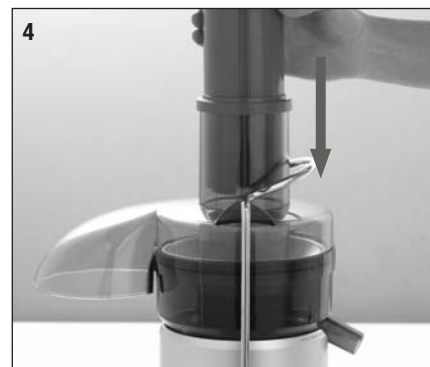


LORSQUE VOUS VOUS SERVEZ DU JUICE FOUNTAIN À HAUTE VITESSE, NE LE FAITES PAS MARCHER PLUS DE 4 MINUTES À LA FOIS SI VOUS PRÉPAREZ DU JUS AVEC DES FRUITS OU DES LÉGUMES DURS COMME LES POMMES, LES CAROTTES OU LES BETTERAVES. APRÈS CE LAPSE DE TEMPS, ÉTEIGNEZ LE ET ATTENDEZ ENVIRON UNE MINUTE AVANT DE REPRENDRE LA PRÉPARATION DU JUS.

Le fonctionnement de votre Juice Fountain de Breville suite

Etape 4

Une fois le moteur en marche, placez les aliments dans le dispositif d'alimentation. À l'aide du poussoir, guidez les aliments vers le bas. Pour extraire le maximum de jus, poussez lentement.



Etape 5

Le jus va couler dans la cruche à jus et la pulpe résiduelle s'accumulera dans le réservoir à pulpe.

Le réservoir à pulpe peut être vidé pendant l'extraction en éteignant le Juice Fountain et en enlevant précautionneusement le réservoir à pulpe. Il faut le remettre en place avant de poursuivre l'extraction.

Ne laissez pas le réservoir à pulpe déborder car cela pourrait empêcher l'appareil de fonctionner normalement et même l'endommager.

Notez



Pour minimiser le lavage, nous vous suggérons de mettre un sac de congélation dans le réservoir à pulpe pour recueillir la pulpe.

Petit truc

Le démontage de votre Juice Fountain de Breville

Etape 1

Éteignez le Juice Fountain et débranchez-le.

Etape 2

Enlevez le réservoir à pulpe en tenant la poignée et éloignez-le de l'extracteur en faisant pivoter le bas.



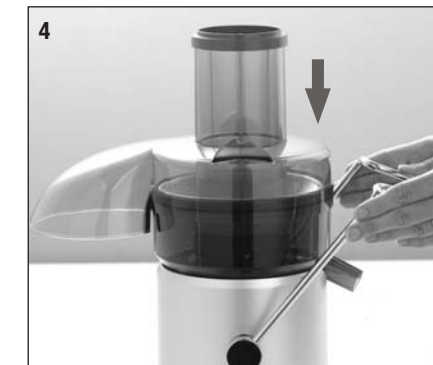
Etape 3

Placez une main de chaque côté du bras de verrouillage et soulevez-le des rainures situées de chaque côté du couvercle de l'extracteur.



Etape 4

Abaissez le bras de verrouillage.



Etape 5

Enlevez le couvercle de l'extracteur.



NE VOUS SERVEZ JAMAIS DE VOS DOIGTS POUR POUSSER LES ALIMENTS DANS LE DISPOSITIF D'ALIMENTATION OU POUR DÉGAGER CELUI-CI. UTILISEZ TOUJOURS LE POUSSOIR FOURNI.

Démontage de votre Juice Fountain de Breville suite

Entretien et nettoyage

Etape 6

Pour enlever le panier-filtre en acier inoxydable, tenez la base de l'extracteur et faites tourner la cuve du filtre en la tenant par le bec verseur.



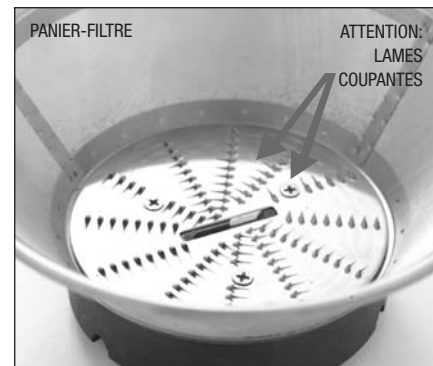
Etape 7

Soulevez la cuve du filtre avec le panier-filtre en acier inoxydable encore en place.



Etape 8

Pour enlever le panier-filtre en acier inoxydable, mettez la cuve à l'envers et enlevez le panier-filtre en faisant bien attention. (Il est recommandé de procéder à cette opération au dessus d'un évier).



LE PANIER-FILTRE EN ACIER INOXYDABLE CONTIENT DE PETITES LAMES TRANCHANTES QUI TRAITENT FRUITS ET LÉGUMES. NE LES TOUCHEZ PAS LORSQUE VOUS MANIPULEZ LE PANIER-FILTRE.

- Pour un nettoyage facile – immédiatement après chaque usage, rincez toutes les pièces amovibles sous l'eau (pour enlever la pulpe mouillée). Laissez-les sécher à l'air.
- Après le démontage de l'appareil, (voir page 49), toutes les parties amovibles peuvent être nettoyées dans de l'eau chaude savonneuse.
- Le couvercle du Juice Fountain, la cuve du filtre, le réservoir à pulpe et la cruche à jus sont résistants au lave-vaisselle (étagère supérieure seulement).
- Essayez la base avec un chiffon humide.
- Avant de laver la cruche à jus, enlevez l'accessoire à écume et rincez-le sous l'eau.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, veillez toujours à ce que le panier-filtre en acier inoxydable soit nettoyé à fond à l'aide de la brosse en nylon fournie. À l'aide de celle-ci, maintenez le panier-filtre en acier inoxydable sous le robinet ouvert et brossez-le de l'intérieur vers l'extérieur. Après le nettoyage du panier-filtre, examinez-le à la lumière pour vous assurer que les petites perforations ne sont pas bouchées. Si c'est le cas, faites tremper le panier-filtre dans de l'eau chaude contenant 10% de jus de citron pour dégager les perforations bouchées. Vous pouvez également laver le panier-filtre dans le lave-vaisselle.

- Ne faites pas tremper le panier-filtre en acier inoxydable dans un agent de blanchiment.
- Prenez toujours grand soin du panier-filtre car il est facile à endommager.

Pour aider au nettoyage, faites tremper le panier-filtre en acier inoxydable dans de l'eau chaude savonneuse pendant environ 10 minutes immédiatement après la préparation des jus. Si on laisse la pulpe sécher sur le filtre, elle pourrait boucher les fines perforations du filtre et ainsi réduire l'efficacité du Juice Fountain.

Une brosse de nettoyage pratique en nylon est fournie avec votre Juice Fountain.

Notez



N'IMMERGEZ LA BASE AVEC LE MOTEUR DANS AUCUN LIQUIDE.

LE CENTER DU PANIER-FILTRE ET DU DISPOSITIF D'ALIMENTATION CONTIENNENT DE PETITES LAMES TRANCHANTES POUR TRAITER LES FRUITS ET LÉGUMES PENDANT LA PRÉPARATION DES JUS. NE TOUCHEZ PAS LES LAMES LORSQUE VOUS MANIPULEZ LE PANIER-FILTRE OU LE DISPOSITIF D'ALIMENTATION.

Entretien et nettoyage suite

- Le plastique peut se décolorer si on utilise des fruits et légumes très colorés. Pour y remédier, lavez toutes les pièces immédiatement après usage.
- Si une décoloration se produit, les pièces en plastique peuvent tremper dans un mélange de 90% d'eau et de 10% de jus de citron. On peut également les nettoyer à l'aide d'un agent nettoyant non abrasif.

Dans le but de minimiser le lavage, placez un sachet de congélation (ou un sac d'épicerie en plastique) dans le réservoir à pulpe pour recueillir la pulpe. Lorsque l'extraction est terminée, mettez simplement le sac à la poubelle (voir la page 56 sur les divers usages de la pulpe).

Petit truc



Guide de dépannage

| Problème possible | Solution facile |
|--|--|
| L'appareil refuse de marcher lorsqu'il est allumé | Le bras de verrouillage de sûreté n'est peut être pas placé correctement dans la position verticale de fonctionnement. Le bras doit être enclenché dans les deux rainures situées de chaque côté du couvercle (voir illustration à la page 45, étape 4). |
| Le moteur cale pendant l'extraction | La pulpe mouillée peut s'accumuler sous le couvercle si l'extraction est trop vigoureuse. Essayez d'enfoncer le poussoir plus lentement (voir page 48 étape 4). Nettoyez la cuve du filtre, le filtre en acier inoxydable ainsi que le couvercle. Choisissez la vitesse HAUTE plutôt que la vitesse BASSE. |
| De la pulpe s'accumule dans le panier-filtre micro mesh | Interrompez l'extraction. Enlevez le couvercle de l'extracteur et grattez la pulpe en excès. Remontez l'appareil et reprenez l'extraction. Essayez d'alterner entre des variétés dures et tendres des fruits et légumes. |
| La pulpe est trop n'y a pas assez de jus | Essayez de ralentir le rythme d'extraction. Enlevez le mouillée et il panier-filtre Micro Mesh en acier inoxydable et nettoyez-en les parois avec une brosse fine. Rincez le panier-filtre à l'eau chaude. Si les perforations du filtre sont bouchées, faites tremper celui-ci dans une solution composée de 90% d'eau chaude et de 10% de jus de citron pour déboucher les perforations. Vous pouvez aussi laver filtre dans le lave-vaisselle. Cela enlèvera la pulpe accumulée (provenant des fruits et des légumes) qui pourraient bloquer le passage du jus. |
| Le jus fuit entre le bord du couvercle et le filtre | Essayez de ralentir le rythme d'extraction en enfonçant le poussoir plus lentement (voir page 48 étape 4). Les fruits et légumes à haute teneur en eau (tomates et melon d'eau) devraient être traités à basse vitesse. |
| Le jus contenu dans l'enveloppe protectrice | Essayez de ralentir le rythme d'extraction en enfonçant le poussoir plus lentement (voir page 48 étape 4). |

Trucs sur la façon de préparer les jus

Tout ce que vous devez savoir sur les jus

Bien que les recettes contenues dans ce livret aient été créées avec la saveur, la texture et l'arôme au premier plan des préoccupations, les avantages liés à la santé ajoutent beaucoup au plaisir des sens.

95% du contenu en éléments nutritifs des fruits et légumes se trouve dans le jus. Les liquides extraits des fruits et des légumes frais constituent une partie importante d'un régime sain et bien équilibré. Le jus des fruits et légumes frais sont une source de vitamines et de minéraux facile à préparer. Les jus sont vite absorbés dans le système sanguin et c'est donc la manière la plus rapide pour le corps de digérer les éléments nutritifs.

Lorsque vous préparez vos propres jus, vous contrôlez ce que vous y ajoutez. Vous choisissez les ingrédients et décidez si vous avez besoin de sucre, de sel ou d'autres saveurs comme le citron, le gingembre ou l'ail.

Les jus fraîchement extraits doivent être bus juste après leur préparation pour éviter toute perte du contenu en vitamines.

L'achat et l'entreposage des fruits et des légumes

Lavez toujours les fruits et les légumes avant l'extraction.

- Servez-vous toujours de fruits et légumes frais.
- Pour économiser et obtenir des produits plus frais, achetez des fruits et des légumes de saison (voir le tableau des fruits et des légumes des pages 57 et 58).
- Lavez vos fruits et légumes avant de les entreposer pour les avoir à votre disposition au moment de la préparation des jus.
- La plupart des fruits et des légumes plus résistants peuvent être conservés à la température de la pièce. Les aliments plus délicats et périssables comme les tomates, les baies, les plantes feuillues, le céleri, les concombres et les herbes devraient être conservés au réfrigérateur jusqu'à leur usage.

Préparation des fruits et légumes

- Si vous utilisez des fruits à peau dure ou non comestible comme les mangues, les goyaves, le melon ou l'ananas, pelez-les toujours avant l'extraction.
- Les agrumes peuvent être mis dans le Juice Fountain s'ils sont pelés auparavant.
- Tous les fruits contenant des noyaux ou des pépins comme les nectarines, les pêches, les abricots, les prunes et les cerises doivent en être débarrassés avant l'extraction.
- Une petite quantité de jus de citron peut être ajoutée au jus de pomme pour éviter qu'il brunisse.

Votre Juice Fountain fait du jus d'orange onctueux et revigorant. Pelez simplement les oranges et extrayez. (Mieux vaut les réfrigérer avant l'extraction).

Petit truc

La bonne technique

Lors de la préparation de jus provenant de divers ingrédients de textures variées, mieux vaut commencer par les ingrédients à texture plus tendre à basse vitesse pour ensuite passer à la vitesse haute pour les ingrédients à texture plus dure.

Si vous extrayez le jus d'herbes, de pousses ou de petits légumes verts feuillus, enveloppez-les ensemble pour former un paquet ou traitez-les en même temps qu'une combinaison d'ingrédients à basse vitesse pour obtenir de meilleurs résultats.

Si vous traitez des herbes ou des légumes verts feuillus individuellement, la production de jus sera faible en raison de la nature de l'extraction centrifuge; il est donc recommandé de traiter lesdits légumes avec une combinaison d'autres fruits et légumes.

Notez

Tous les fruits et légumes produisent des quantités différentes de liquide. Cela demeure vrai même au sein du même groupe; par exemple, une portion de tomates peut produire plus de jus qu'une autre. Les recettes de jus n'étant pas exactes, les quantités précises d'un jus quelconque n'affectent pas spécialement la réussite d'un mélange particulier.

Pour toujours extraire la quantité maximale de jus, enfoncez toujours le poussoir lentement.

Notez

Comment obtenir le bon mélange

Il n'est pas difficile de faire des jus au goût agréable. Si vous faites déjà vos propres jus, vous savez à quel point il est simple d'inventer de nouvelles combinaisons. Le goût, la couleur, la texture et les ingrédients sont très personnels. Pensez à quelques uns de vos aliments et saveurs favoris. Iraient-ils bien ensemble? Se contrediraient-ils? Certaines saveurs fortes peuvent en écraser d'autres plus subtiles. La règle la plus simple est de combiner les ingrédients pulpeux et féculents avec ceux qui contiennent plus de liquide.

Que faire de la pulpe

La pulpe qui reste après l'extraction du jus des fruits et légumes est constituée essentiellement de fibre et de cellulose qui, comme le jus, contiennent des éléments nutritifs vitaux nécessaires au régime quotidien et elle peut être utilisée de bien des façons. Cependant, comme le jus, la pulpe devrait être utilisée le jour même pour éviter la perte des vitamines.

Il existe un certain nombre de recettes dans ce livret qui recommandent l'usage de la pulpe (voir la page 68). En dehors des recettes mentionnées ci-dessus, la pulpe peut servir à épaissir les plats cuits en cocotte ou les soupes. Dans le cas des fruits, on peut mettre la pulpe dans un bol recouvert de meringue et faire cuire au four pour préparer un dessert simple. En dehors de sa consommation, la pulpe peut servir à préparer du compost pour le jardin.

Lorsque vous vous servez de la pulpe, il se peut qu'il y reste encore des morceaux de fruits ou de légumes qui devraient être enlevés avant toute préparation de recettes.

Notez

Renseignements sur les fruits et les légumes

| Fruits et légumes | Saison | Conservation | Valeur nutritive | Kilojoules/Calories |
|--------------------|---------------------|---|---|---|
| Pommes | Automne/ Hiver | Sacs de plastique ventilés au réfrigérateur | Fibres alimentaires et vitamine C | 200g de pommes = 300kj (72 cal) |
| Abricots | Été | Bac à fruits du réfrigérateur sans emballage | Fibres alimentaires et potassium | 30g d'abricot = 85kj (20 cal) |
| Betterave | Hiver | Couper la partie supérieure et réfrigérer sans emballage | Bonne source de folate et de fibres alimentaires, de vitamine C et de potassium | 160g de betterave = 190kj (45 cal) |
| Bleuets | Été | Couvrir et mettre au réfrigérateur | Vitamine C | 125g de bleuets = 295kj (70 cal) |
| Brocoli | Automne/ Hiver | Sac en plastique au réfrigérateur | Vitamine C, folate, B2, B5, E, B6 et fibres alimentaires | 100g brocoli = 195kj (23 cal) |
| Choux de Bruxelles | Automne/ Hiver | Sans emballage dans bac à légumes du réfrigérateur | Vitamine C, B2, B6, E, folate et fibres alimentaires | 100g de choux de Bruxelles = 110kj (26 cal) |
| Chou | Hiver | Emballé, taillé et au réfrigérateur | Vitamine C, folate, potassium, B6 et fibres alimentaires | 100g de chou = 110kj (26 cal) |
| Carottes | Hiver | Sans emballage au réfrigérateur | Vitamines A, C, B6 et fibres alimentaires | 120g de carottes = 125kj (30 cal) |
| Chou-fleur | Automne/ Hiver | Enlever les feuilles extérieures, mettre dans un sac en plastique et réfrigérer | Vitamines C, B5, B6 folate, vitamine K et potassium | 100g de chou-fleur = 55kj (13 cal) |
| Céleri | Automne/ Hiver | Réfrigérer dans un sac en plastique | Vitamine C et potassium | 80g de céleri = 55kj (7 cal) |
| Concombre | Été | Bac à légumes du réfrigérateur | Vitamine C | 280g de concombre = 120kj (29 cal) |
| Fenouil | Hiver/ Printemps | Bac à légumes du réfrigérateur | Vitamine C et fibres alimentaires | 300g de fenouil = 145kj (35 cal) |
| Raisins (épépinés) | Été | Sac en plastique au réfrigérateur | Vitamines C B6 et potassium | 125g de raisins = 355kj (85 cal) |

| Fruits et légumes | Saison | Conservation | Valeur nutritive | Kilojoules/Calories |
|---------------------------|---------------------------------|---|---|-------------------------------------|
| Kiwi | Hiver/ Printemps | Bac à légumes du réfrigérateur | Vitamine C et potassium | 100g de kiwi = 100j (40cals) |
| Mangues | Été | Couvrir et réfrigérer | Vitamines A, C, B1, B6 et potassium | 240g de mangue = 200kj (102 cal) |
| Melons y compris pastèque | Été/ Automne | Bac à légumes du réfrigérateur | Vitamine C, folate, fibres alimentaires et vitamine A | 200g de melon = 210kj (50 cal) |
| Brugnons | Été | Bac à légumes du réfrigérateur | Vitamines C, B3, potassium et fibres alimentaires | 180g de brugnons = 355kj (85 cal) |
| Oranges | Hiver/ Automne/ Printemps | Endroit frais et sec pendant 1 semaine, transférer au réfrigérateur pour conservation prolongée | Vitamine C 35mg par 100g | 150g d'orange = 160kj |
| Pêches | Été | Ne pas couvrir et réfrigérer | Vitamines C, B3 potassium et fibres alimentaires | 150g de pêche = 205kj (49 cal) |
| Poires | Automne | Ne pas couvrir et réfrigérer | Fibres alimentaires | 150g de poire = 250kj (60 cal) |
| Ananas | Été | Ne pas couvrir et réfrigérer | Vitamine C | 150g d'ananas = 245kj (59 cal) |
| Prunes | Été | Ne pas couvrir et réfrigérer | Fibres alimentaires | 70g de prunes = 110kj (26 cal) |
| Framboises | Été | Couvrir et réfrigérer | Vitamine C, fer, potassium et magnésium | 125g de framboises = 130kj (31cals) |
| Tomates | Été à légumes du | Ne pas couvrir et placer dans le bac vitamine E, folate réfrigérateur | Vitamine C, fibres alimentaires, et vitamine A | 100g de tomates = 90kj (22 cal) |

Notre Jus Fountain fait du jus d'orange onctueux et revigorant. Pelez simplement les oranges et extrayez (mieux vaut les réfrigérer avant l'extraction).

Petit truc

Garantie

Breville® garantit cet appareil contre tous défauts causés par un matériau ou une fabrication défectueux pendant une période d'un an suivant la date du premier achat par le consommateur. La présente garantie ne couvre pas les dommages dus aux abus, à la négligence, à un usage commercial ou à tout autre usage non précisé dans le mode d'emploi imprimé. Aucune garantie ne couvre les pièces en verre, les cruches en verre, les paniers-filtre, les lames et les agitateurs. HWI Breville dénie toute responsabilité en cas de dommages ou pertes consécutifs à l'usage de cet appareil. Certains états ou provinces ne permettent pas cette exclusion ou limitation des pertes connexes ou consécutives et il se pourrait donc que la dénégalion qui précède ne s'applique pas à vous.

TOUTE GARANTIE RELATIVE À LA COMMERCIALITÉ OU À L'ADAPTATION DE CE PRODUIT EST ÉGALEMENT LIMITÉE À LA PÉRIODE D'UN AN PRÉVUE PAR LA GARANTIE LIMITÉE. Certains états ou provinces ne permettent pas l'exclusion de la garantie implicite relative aux biens de consommation et il se pourrait donc que la dénégalion qui précède ne s'applique pas à vous.

La présente garantie vous accorde certaines garanties juridiques particulières et il se pourrait que vous ayez également d'autres garanties juridiques susceptibles de varier d'un état à l'autre ou d'une province à l'autre.

Si l'appareil devient défectueux dans les limites de la période de garantie, ne retournez pas l'appareil au magasin. Veuillez communiquer avec notre centre de service à la clientèle.

Numéro de téléphone sans frais:
1-866-BREVILLE (1-866-273-8455)

Courriel:
AskUs@BrevilleUSA.com
AskUs@Breville.ca

Les produits Breville sont distribués au Canada par la compagnie Anglo Canadian L.P. et aux USA par Metro/Thebe inc.

Breville Recettes

Recette délicieuses
Mode d'emploi compris



Table des matieres

| | |
|------------------------------|----|
| Un bon début | 63 |
| Pour remplacer les vitamines | 65 |
| Repas liquides | 66 |
| Boissons glacées | 68 |
| Jus alcoolisés | 70 |
| Apport d'énergie | 71 |
| Apports en fibres | 72 |

Un bon début

Jus de pomme, de carotte et de céleri



Vous pouvez modifier les quantités de carotte ou de pomme pour adoucir le jus ou l'aciduler selon vos préférences:

- 4 petites pommes Granny Smith**
- 3 carottes moyennes taillées**
- 4 branches de céleri**

1. Traitez les pommes, les carottes et le céleri dans le Juice Fountain.

Mélangez bien et servez immédiatement.

Jus de tomate, de carotte, de céleri et de lime



- 2 tomates moyennes**
- 1 grande carotte taillée**
- 2 branches de céleri, taillées**
- 1 lime pelée**

1. Traitez les tomates, les carottes, le céleri et la lime dans le Juice Fountain.

Servez immédiatement.

Jus de carotte, de betterave et d'orange



- 2 carottes moyennes taillées**
- 3 betteraves moyennes taillées**
- 4 oranges, pelées**

1. Traitez les pommes, les carottes et le céleri dans le Juice Fountain.

Mélangez bien et servez immédiatement.

Jus de pomme, de pêche et de pamplemousse



Vous pouvez modifier les quantités de carotte ou de pomme pour adoucir le jus ou l'aciduler selon vos préférences:

- 1 petite pomme Delicious**
- 2 grandes pêches coupées en deux et dénoyautées**
- 2 pamplemousses pelés**

1. Traitez la pomme, les pêches et les pamplemousses dans le Juice Fountain.

Servez immédiatement.

Jus d'ananas, de pêche et de poire



- ½ petit ananas pelé et coupé en deux**
- 2 pêches coupées en deux et dénoyautées**
- 2 petites poires mûres**

1. Traitez l'ananas, les pêches et les poires dans le Juice Fountain.

Servez immédiatement.

Un bon début suite

Jus de pomme, de poire et de fraise



- 1 petite pomme Granny Smith
- 3 petites poires mûres
- 1 tasse de fraises équeutées

1. Traitez la pomme, les poires et les fraises dans le Juice Fountain.
Servez immédiatement.

Jus de cantaloup, de menthe et de mangue



- ½ petit melon brodé pelé, épépiné et coupe en deux
- 3 brins de feuille de menthe fraîche
- 1 mangue, coupée en deux, épépinée et pelée

1. Traitez le melon, la menthe et la mangue dans le Juice Fountain.
Servez immédiatement.

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



- 3 tomates moyennes
- 1 gros concombre
- 1 grand bouquet de persil
- 3 carottes moyennes taillées

1. Traitez les tomates, le concombre, le persil et les carottes dans le Juice Fountain.
Servez immédiatement.

Jus de patate douce, de céleri, de gingembre et d'orange



- 4 branches de céleri taillées
- 1 petite patate douce pelée et coupée en deux
- 1 morceau de gingembre frais de 2.5 cm
- 4 oranges pelées

1. Traitez le céleri, la patate douce, le gingembre et les oranges dans le Juice Fountain.
Servez immédiatement.

Jus de panais, de céleri et de poire



- 2 panais taillés
- 4 branches de céleri taillées
- 4 poires moyennes sans la tige

1. Traitez les panais, le céleri et les poires dans le Juice Fountain.
Servez immédiatement.

Pour remplacer les vitamines

Jus de tomate, de carotte et de piment rouge



- 2 petits piments rouges
- 3 tomates moyennes
- 3 carottes taillées
- 4 brins de persil

1. Taillez la base des piments et enlevez les pépins.
2. Traitez les tomates, les carottes, le persil et les piments rouges dans le Juice Fountain.
Servez immédiatement.

Jus de mûres, de poires et de pamplemousse



- 250g de mûres
- 3 poires mûres
- 2 pamplemousses pelés

1. Traitez les mûres, les poires et les pamplemousses dans le Juice Fountain.
Servez immédiatement.

Jus de betterave, de pomme et de céleri



- 4 betteraves moyennes taillées
- 2 pommes Granny Smith moyennes
- 4 branches de céleri

1. Traitez les betteraves, les pommes et le céleri dans le Juice Fountain.
Servez immédiatement.

Jus de bleuets, de mûre, de fraise et de lime



- 500g de mûres
- 500g de bleuets
- 500g de fraises équeutées
- 1 lime, pelée

1. Traitez les mûres, les bleuets. Les fraises et la lime dans le Juice Fountain.
Servez immédiatement.

Jus de concombre, de céleri, de fenouil et de germe de soja



- 1 gros concombre
- 3 branches de céleri
- 1 fenouil taillé
- 75g de germes de soja

1. Traitez le concombre, le céleri, le fenouil et les germes de soja dans le Juice Fountain.
Servez immédiatement.

Jus d'orange écumeux



- 1kg d'oranges, pelées

1. Traitez les oranges dans le Juice Fountain.
Servez immédiatement.
(Il est préférable de réfrigérer les oranges avant l'extraction).

Repas liquides

Soupe aux légumes frais avec nouilles

MAKES
4 SERVES

1 petite tomate
1 petit oignon
2 carottes
1 piment vert, la base enlevée et épépiné
1 cuillerée à soupe de beurre
1 cuillerée à soupe de farine
375ml de fonds de légumes
425g de haricots en boîte
1 paquet de nouilles à cuire en deux minutes
Poivre noir fraîchement moulu

1. Traitez la tomate, l'oignon, les carottes et le piment vert dans le Juice Fountain.
2. Faites fondre le beurre à feu moyen dans un grand poêlon.
3. En remuant sans arrêt, ajoutez la farine et faites cuire pendant une minute.
4. Ajoutez en remuant le jus, le fonds de légumes et les haricots.
5. Amenez à ébullition puis réduisez la chaleur et laissez mijoter pendant 10 minutes.
6. Ajoutez les nouilles et faites cuire pendant deux minutes ou jusqu'à ce que les nouilles soient tendres.

Versez dans 4 assiettes à soupe, saupoudrez de poivre noir et servez immédiatement.

Gazpacho

MAKES
4 SERVES

4 tomates moyennes
4 brins de persil frais
1 grosse gousse d'ail pelée
1 petit oignon pelé et taillé
2 carottes
2 branches de céleri
1 piment rouge, la base enlevée et épépiné
1 concombre libanais
30ml de vinaigre de vin rouge
Poivre noir fraîchement moulu
1 tasse de glace concassée
3 cuillerées à soupe de persil frais coupe en morceaux

1. Traitez les tomates, le persil, l'ail, l'oignon, les carottes, le céleri, le piment rouge et le concombre dans le Juice Fountain.
2. En remuant, ajoutez le vinaigre et le poivre noir.
3. Disposez la glace dans 4 assiettes à soupe.

Versez le jus extrait, saupoudrez de persil et servez immédiatement.

Pâtes à la sauce provençale

MAKES
4 SERVES

4 portions
4 tomates
2 brins de persil frais
1 branch de céleri
2 grosses gousses d'ail
1 petit oignon pelé et taillé
1 piment rouge, la base enlevée et épépiné
1 cuillerée à soupe de pâte de tomate
120ml de vin rouge
2 cuillerées à thé d'origan séché
500g de pâtes cuites
3 cuillerées à soupe de fromage parmesan râpé

1. Traitez les tomates, le persil, le céleri, l'oignon et le piment rouge.
2. Mélangez la pâte de tomate et le vin rouge et ajoutez le jus extrait en remuant.
3. Versez dans un poêlon et faites cuire à feu moyen pendant 3 à 4 minutes.
4. Ajoutez les pâtes et mélangez bien pour les recouvrir. Servez le tout dans quatre assiettes.
5. Saupoudrez d'origan et de fromage parmesan et servez immédiatement.

Boisson à la mangue, au cantaloup et à l'orange

MAKES
4 SERVES

1 mangue coupée en deux, pelée et épépinée
1/2 cantaloup brodé pelé, épépiné et coupé en deux portions égales
5 oranges pelées
3 cuillerées à soupe de yogourt naturel

1. Traitez la mangue, le cantaloup et les oranges dans le Juice Fountain.
 2. Versez dans un grand bol et ajoutez le yogourt à l'aide d'un fouet.
- Servez immédiatement.

Boissons glacées

Boisson pétillante à la poire et à l'abricot

MAKES
4 SERVES

4 gros abricots coupés en deux et dénoyautés
3 grosses poires
250ml d'eau minérale gazeuse
1 tasse de glace concassée

1. Traitez les abricots et les poires dans le Juice Fountain.
2. Mettez la glace dans 4 verres hauts.
3. Répartissez le jus extrait dans les verres.
4. Ajoutez l'eau minérale et remuez bien pour mélanger.

Servez immédiatement.

Boisson au melon, aux fraises et aux fruits de la passion

MAKES
4 SERVES

**1/2 melon brodé, pelé, épépiné et divisé
en deux portions égales**
250g de fraises équeutées
La pulpe de deux fruits de la passion
1 tasse de glace concassée

1. Traitez le melon et les fraises dans le Juice Fountain.
2. Ajoutez la pulpe de fruit de la passion en remuant.
3. Mettez la glace dans 4 verres, versez le jus par dessus et mélangez bien.

Servez immédiatement.

Mélange tropical

MAKES
4 SERVES

4 portions
2 mangues coupées en deux, épépinées et pelées
3 kiwis pelés
1/2 petit ananas pelé et coupé en deux
1/2 tasse de feuilles de menthe fraîche
1 tasse de glace concassée

1. Traitez les mangues, les kiwis, l'ananas et la menthe dans le Juice Fountain.
2. Mettez la glace dans 4 verres, versez le jus par dessus et mélangez bien.

Servez immédiatement.

Boissons à la tomate, aux nectarines, aux fruits de la passion et à la menthe

MAKES
4 SERVES

6 tomates
2 nectarines
1/2 tasse de feuilles de menthe fraîche
La pulpe de 4 fruits de la passion
1 tasse de glace concassée

1. Traitez les tomates, les brugnons et les feuilles de menthe dans le Juice Fountain.
2. Ajoutez la pulpe de fruit de la passion.
3. Mettez la glace dans 4 verres, versez le jus par dessus et mélangez bien.

Servez immédiatement.

Boisson au concombre, à l'ananas et à la coriandre

MAKES
4 SERVES

1/2 petit ananas pelé et coupé en deux
2 concombres
1/2 tasse de feuilles de coriandre fraîche
1 tasse de glace concassée

1. Traitez l'ananas, les concombres et la coriandre dans le Juice Fountain.
2. Mettez la glace dans 4 verres, versez le jus par dessus et mélangez bien.

Servez immédiatement.

Boisson à la poire, aux radis et au céleri

MAKES
4 SERVES

3 poires moyennes
4 radis taillés
3 branches de céleri
1 tasse de glace concassée

1. Traitez les poires, les radis et le céleri dans le Juice Fountain.
2. Mettez la glace dans 4 verres, versez le jus par dessus et mélangez bien.

Servez immédiatement.

Jus alcoolisés

Colada à la noix de coco et à l'ananas

MAKES
4 SERVES

½ noix de coco pelée et coupée en deux
½ gros ananas pelé et coupe en quartiers
45ml de liqueur Malibu
500ml d'eau gazéifiée
1 tasse de glace concassée

1. Traitez la noix de coco et l'ananas dans le Juice Fountain.
 2. En remuant, ajoutez la liqueur et l'eau gazéifiée.
 3. Mettez la glace dans 4 verres hauts, versez le jus par dessus et mélangez bien.
- Servez immédiatement.

Honeydew dream

MAKES
4 SERVES

1 melon honeydew pelé, épépiné et coupe en quartiers
45ml de liqueur Midori
500ml d'eau gazéifiée
1 tasse de glace concassée

1. Traitez le melon honeydew dans le Juice Fountain.
 2. En remuant, ajoutez la liqueur et l'eau gazéifiée.
 3. Mettez la glace dans 4 verres, versez le jus par dessus et mélangez bien.
- Servez immédiatement.

Bloody mary

MAKES
4 SERVES

4 tomates moyennes
2 branches de céleri
1 gros piment rouge, la base enlevée et épépiné
45ml de vodka
1 tasse de glace concassée

1. Traitez les tomates, le céleri et le piment rouge dans le Juice Fountain.
 2. En remuant, ajoutez la vodka. Mettez la glace dans 4 verres, versez la mixture par-dessus et mélangez bien.
- Servez immédiatement.

Julep à la pêche et à la menthe

MAKES
4 SERVES

6 pêches coupées en deux et dénoyautées
½ tasse de feuilles de menthe fraîche
30ml de Crème de Menthe
2 cuillerées à thé de sucre
½ tasse de glace concassée
500ml d'eau minérale

1. Traitez les pêches et les feuilles de menthe dans le Juice Fountain.
 2. En remuant, ajoutez la crème de menthe et le sucre.
 3. Mettez la glace dans 4 verres, versez la mixture de pêche par-dessus et mélangez bien.
- Servez immédiatement.

Apport d'énergie

Stimulant aux raisins, aux kiwis et aux fraises

MAKES
6 SERVES

Les raisins contiennent du potassium et du fer et constituent un bon stimulant après une dure journée.
500g de raisins verts épépinés et sans tiges
2 kiwis pelés
250g de fraises équeutées
500ml de lait écrémé
2 cuillerées à soupe de mélange en poudre pour boisson riche en protéines
½ tasse de glace concassée

1. Traitez les raisins, les kiwis et les fraises dans le Juice Fountain.
 2. Mélangez le lait, le mélange en poudre et la glace concassée dans la mixture.
- Servez immédiatement.

Boissons aux abricots, aux pommes et aux poires

MAKES
4 SERVES

4 gros abricots coupés en deux et dénoyautés
4 petites pommes rouges
3 poires moyennes
250ml d'eau minérale gazeuse
½ tasse de glace concassée

1. Traitez les abricots, les pommes et les poires dans le Juice Fountain.
 2. En remuant, ajoutez l'eau minérale et la glace.
- Servez immédiatement.

Boisson aux betteraves, aux carottes et à l'orange

MAKES
4 SERVES

8 carottes
2 petites betteraves taillées
¼ de tasse de feuilles de menthe fraîche
4 oranges pelées

1. Traitez les carottes, les betteraves, les feuilles de menthe et les oranges dans le Juice Fountain.
- Servez immédiatement.

Apports en fibres

Flan aux carottes, à la citrouille et au feta

MAKES
6
SERVES

8 feuilles de pâte filo
60g de beurre fondu
1 poireau coupé en tranches fines
1 tasse de pulpe de citrouille
1 tasse de pulpe de carotte
250g de fromage féta émietté
3 oeufs
1 blanc d'oeuf
120ml de lait
2 cuillerées à soupe de zeste d'orange
3 cuillerées à soupe de persil frais coupé en morceaux

1. Mettez les feuilles de filo les unes sur les autres en étalant du beurre sur chaque feuille. Placez le tout dans une assiette à tarte de 25cm de diamètre et pressez sur la base et les côtés. La pâte devrait dépasser le bord de l'assiette de 1.5cm.
2. Combinez le poireau, la citrouille, la carotte, le fromage féta, les oeufs, le blanc d'oeuf, les zestes d'orange et le persil. Placez le tout sur la pâte et faites cuire au four à 350°F (180°C) pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le flan soit doré et pris.

Soupe aux légumes et au bacon

MAKES
4
SERVES

3 cuillerées à thé de beurre
1 oignon coupé en petits morceaux
1 os de jambon
350g de pulpe de betterave égouttée et le jus mis de côté
60g de pulpe de pomme de terre égouttée et le jus mis de côté
60g de pulpe de carotte égouttée et le jus mis de côté
120g de pulpe de tomate égouttée et le jus mis de côté
60g de pulpe de chou égouttée et le jus mis de côté

Les jus mis de côté et assez d'eau pour deux litres

4 tranches de bacon minces coupées en morceaux

15ml de jus de citron

1/2 tasse de crème sûre

1. Faites fondre le beurre dans un grand poêlon. Faites cuire l'oignon à feu moyen pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez l'os de jambon. Ajoutez en remuant la pulpe de betterave, la pulpe de pomme de terre, la pulpe de carotte, la pulpe de tomate, la pulpe de chou, les jus mis de côté ainsi que l'eau, le bacon et le jus de citron. Amenez à ébullition, réduisez la chaleur et laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes.
2. Enlevez l'os de jambon et jetez l'os. Coupez la viande en petits morceaux et remettez-la dans le poêlon.

Servez couronné de crème sûre.

Strudel aux carottes, aux pommes et au céleri

MAKES
8
SERVES

30g de beurre
1 petit oignon coupé en petits morceaux
4 1/2 tasses de pulpe de carotte, de pomme et de céleri égouttée (voir la recette des jus en page 23)
250g de fromage cottage
2 cuillerées à soupe de menthe fraîche coupée en morceaux
1 oeuf battu
12 feuille de pâte filo
60g de beurre fondu
1 tasse de fromage parmesan frais râpé

1. Faites fondre le beurre dans un poêlon. Ajoutez l'oignon et faites cuire pendant deux ou trois minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Assaisonnez au goût. Combinez l'oignon, la pulpe de carotte, de pomme et de céleri, le fromage cottage, la menthe et l'oeuf dans un bol à mélanger. Mélangez bien.
2. Coupez les feuilles de filo en deux et placez-en 3 feuilles sur une planche à pâtisserie. Couvrez le reste de la pâte de papier paraffiné et d'un morceau d'étoffe humide pour l'empêcher de sécher. Avec une brosse, étalez du beurre sur une feuille de pâte, saupoudrez de fromage parmesan, couvrez d'une autre feuille de pâte, étalez du beurre, saupoudrez de fromage parmesan et répétez avec la dernière feuille de pâte.
3. Placez des cuillerées à soupe de mixture de carotte à une extrémité de la pâte, repliez les côtés et roulez le tout comme un roulé à la confiture. Répétez avec le reste de la pâte et de la pulpe. Placez sur un plateau à four et faites cuire au four à 400°F (200°C) pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Petits gâteaux aux panais, aux herbes et à la polenta

MAKES
6
SERVES

2 tasses de pulpe de panais égouttée
60ml de lait
2 oeufs séparés
1/4 de tasse de polenta (semoule de maïs)
1/4 de tasse de farine auto-levante
1 cuillerée à thé de thym frais coupé en morceaux
1 cuillerée à thé de romarin frais coupé en morceaux
1 cuillerée à thé d'assaisonnement cajun
1 petit piment rouge coupe en petits morceaux
15ml d'huile

1. Combinez la pulpe de panais, le lait, les jaunes d'oeuf, la farine auto-levante, la polenta, le thym, le romarin, l'assaisonnement Cajun et le piment rouge dans un grand bol à mélanger. Battez les blancs d'oeuf jusqu'à ce que se forment des monticules. Incorporez dans la mixture de panais.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Mettez des cuillerées de mixture dans la poêle. Faites cuire les gâteaux pendant environ 1 minute de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Servez immédiatement.

Apports en fibres suite

Mousse aux baies et au chocolat blanc

MAKES
6 SERVES

200g de chocolat blanc
200g de pulpe de fraise
200g de pulpe de framboise
3 cuillerées à thé de gélatine dissoute dans 45ml d'eau chaude
3 jaunes d'oeuf
300ml de crème épaisse
¼ de tasse de sucre à glacer
30ml de Grand Marnier

1. Faites fondre le chocolat au bain-marie. Laissez-le refroidir mais pas se solidifier.
2. Combinez la pulpe de fraise et de framboise et mettez de côté.
3. Combinez le chocolat, la gélatine et les jaunes d'oeuf et fouettez jusqu'à obtention d'un coloris pâle et brillant.
4. Battez la crème jusqu'à formation de monticules et incorporez à la mixture au chocolat avec la pulpe des baies et le Grand Marnier. Versez dans un moule humidifié d'une capacité de 5 tasses.

Réfrigérez pendant quelques heures ou pendant la nuit.

Gâteaux aux carottes

MAKES
16 SERVES

1¾ tasse de farine ordinaire
2 cuillerées à thé de d'agent de levage
½ cuillerée à thé de noix de muscade
½ cuillerée à thé de cannelle
½ cuillerée à thé de cardamome
½ tasse d'arachides coupées en morceaux
½ tasse de raisin secs
½ tasse de sucre brun bien tassé
1½ tasse de pulpe de carotte
125ml d'huile
2 oeufs légèrement battus
¼ de tasse de crème sûre

1. Graissez et garnissez un moule à pain de 25cm sur 15cm. Tamisez la farine et l'agent de levage dans un grand bol à mélanger et ajoutez la noix de muscade, la cannelle, la cardamome, les arachides, les raisins secs, le sucre brun et la pulpe de carotte. Remuez pour combiner. Ajoutez les oeufs, l'huile et la crème sûre. Battez avec un batteur électrique à vitesse moyenne jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés. Versez dans le moule à pain.
2. Faites cuire au four à 350°F (180°C) pendant une heure ou jusqu'à ce que le gâteau soit cuit. Vérifiez en y enfonçant une brochette. Retirez du four, laissez dans le moule à pain pendant 5 minutes avant de mettre celui-ci à l'envers pour déposer le gâteau sur une grille.

Pain de viande familial 6 à 8 portions

MAKES
4-6 SERVES

500g de boeuf haché maigre
500g de saucisse hachée
2 oignons coupés en petits morceaux
½ tasse de pulpe de carotte égouttée
½ tasse de pulpe de pomme de terre égouttée
2 cuillerées à thé de poudre de cari
1 cuillerée à thé de cumin moulu
1 cuillerée à soupe de persil frais coupé en morceaux
1 oeuf légèrement battu
½ tasse de lait évaporé
125ml de fonds de boeuf
Poivre noir fraîchement moulu
2 cuillerées à soupe d'amandes effilées

GLAÇAGE À LA TOMATE

125ml de fonds de boeuf
4 cuillerées à soupe de sauce tomate
1 cuillerée à thé de poudre de café instantané
3 cuillerées à soupe de sauce Worcestershire
23ml de vinaigre
23ml de jus de citron
3 cuillerées à soupe de sucre brun
120g de beurre

1. Mettez le boeuf et la saucisse hachés, les oignons, la pulpe de carotte, la pulpe de pomme de terre, la poudre de cari, le cumin, le persil, l'oeuf, le lait évaporé, le fonds et le poivre noir dans un bol et mélangez le tout. Pressez la mixture dans un moule à pain légèrement graissé de 11cm sur 21cm. Versez le glaçage sur le pain de viande, saupoudrez d'amandes et faites cuire au four en arrosant fréquemment pendant 40 minutes.
2. Pour faire le glaçage, mettez le fonds, la sauce tomate, la poudre de café, la sauce Worcestershire, le vinaigre, le jus de citron, le sucre et le beurre dans un poêlon et amenez à ébullition à feu moyen. Réduisez la chaleur et laissez mijoter pendant 8 à 10 minutes en remuant fréquemment ou jusqu'à ce que le glaçage soit réduit et légèrement épaissi.

Breville

Breville

Juice Fountain® Plus

Extractor de Jugos Profesional con dos velocidades

Breville es una marca registrada de Breville Pty. Ltd.

**Centro de Servicio al Cliente de Breville
Para Clientes es Estados Unidos**

✉ PO Box 47170
Gardena
CA 90247

☎ Service Center: 1 (866) BREVILLE
Email askus@brevilleUSA.com

www.breville.com

Para Clientes en Canada

✉ Anglo Canadian
2555, de l'Aviation
Pointe-Claire (Montréal) Québec
H9P 2Z2

☎ Centro de Servicio: 1 (866) BREVILLE
Fax (514) 683-5554
Email askus@breville.ca

www.breville.com

© Propiedad Literariade de. Breville Pty. Ltd. 2006

Debido a las continuas mejoras en el diseño u otros aspectos, es posible que el producto que usted compre sea levemente distinto al de la ilustración de este folleto.

Model JE95XL Issue 1/06



Modelo JE95XL

Contenido

| | Página |
|---|--------|
| Breville recomienda que la seguridad es primero | 80 |
| Componentes y características | 82 |
| Armandos su fuente de jugos Breville | 84 |
| Modo de empleo | 87 |
| Desarmando la fuente de jugos Breville | 89 |
| Cuidado y limpieza | 91 |
| Guía de problemas y soluciones | 93 |
| Consejos prácticos | 94 |
| Datos de frutas y vegetales | 96 |
| Servicio al cliente un año de garantía limitada | 98 |
| Recetas | 99 |

Felicidades

en la compra de su Extractor y Fuente de Jugos Profesional con dos velocidades Breville

Breville recomienda que la seguridad es primero

IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

En Breville diseñamos y fabricamos productos para el consumidor, teniendo en mente a nuestros valiosos clientes que son ustedes. Además le pedimos, que por favor tenga cuidado al usar cualquier electrodoméstico y tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

Rea todas las instrucciones



- Lea las instrucciones cuidadosamente antes de usar el extractor y consérvelas para referencias futuras.
- Siempre utilice la Fuente de Jugos en superficie seca, y nivelada.
- No empuje con los dedos las frutas y los vegetales. Siempre utilice el presionador de alimentos que se provee.
- No toque las cuchillas en la canasta del filtro de Acero Inoxidable.
- Las cuchillas de la canasta son filosas. Manejelas con cuidado.
- No deje la Fuente de Jugos funcionando sin supervisión.
- Asegúrese de que la Fuente de Jugos esté bien armada antes de usarla. No funcionará 'on' a menos que esté propiamente armada.
- Siempre desconecte la Fuente de Jugos cuando no la esté usando o la esté armando o desarmando las parte y antes de limpiarla.
- Asegúrese de que la tapa del extractor este sujeta correctamente antes de encenderlo. No quite las abrazaderas cuando el extractor este en funcionamiento.
- Asegúrese de que el botón de encendido este siempre en la posición OFF (apagado) después de cada uso y que el motor no este funcionando al desarmar el extractor.
- No debe tener contacto con las partes en funcionamiento.
- No exponga sus dedos u otros objetos en el alimentador del extractor mientras este funcionando. Si la comida se atora use el presionador de alimentos o alguna pieza de fruta o vegetal para empujar hacia abajo. Cuando esto no sea posible apague el motor y desarme para remover la comida atorada.
- Revise periódicamente el cable y el electrodoméstico. Cualquier signo de desgaste o daño no lo use más. Hable al centro de Servicio al 1-866-BREVILLE.
- Los niños no deben usar este electrodoméstico y deberán ser supervisados cuando esten alrededor y el electrodoméstico este funcionando.
- Este electrodoméstico no debe ser utilizado por niños o personas no aptas sin supervisión.
- Para protegerse del riesgo de descarga eléctrica, no ponga el cable de enchufe, cable o motor en o alrededor de agua u otro líquido.



AL USAR SU FUENTE DE JUGOS EN ALTA VELOCIDAD, NO OPERE EL EXTRACTOR POR MAS DE 4 MINUTOS CONTINUOS AL EXPRIMIR VEGETALES O FRUTAS DURAS.

ALIMENTADOR ANCHO EXTRA. NO PONGA LAS MANOS U OBJETOS EXTRAÑOS EN EL ALIMENTADOR. SIEMPRE UTILICE EL PRESIONADOR DE COMIDA QUE SE PROVEE.

- No permita que el cable cuelgue, se tuerza, o toque superficies calientes.
- No ponga este aparato o cable de enchufe cerca de una estufa de gas o eléctrica, o donde toque un horno caliente.
- Siempre apague 'OFF' el electrodoméstico y desconecte de la pared cuando este funcionando sin supervisión, cuando no lo este usando, antes de limpiar, y antes de mover de lugar.
- Para cualquier tipo de mantenimiento que no sea limpieza hable a 1-866-BREVILLE.
- Este aparato es para uso doméstico solamente.
- Este electrodoméstico tiene una clavija polarizada (una hoja más gruesa que la otra). Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, esta clavija se puede conectar en toma corriente polarizado. Si la clavija no cabe, hable a un electricista. No modifique de ninguna manera la clavija.



INFORMACIÓN DEL CABLE ELÉCTRICO

SU FUENTE DE JUGOS TIENE UN CABLE CORTO COMO MEDIDA DE PRECAUCIÓN PARA PREVENIR LESIONES PERSONALES O DAÑO A LA PROPIEDAD AL JALAR, TROPEZAR O ENREDARSE CON EL CABLE. NO PERMITA QUE LOS NIÑOS SE ACERQUEN O UTILICEN EL ELECTRODOMÉSTICO SIN UNA SUPERVISIÓN ADECUADA. SI NECESITA UN CABLE O UNA EXTENSIÓN MÁS GRANDE, EL CABLE DEBERÁ ARREGLARSE DE MANERA QUE NO CUELQUE DE LA SUPERFICIE DONDE SE UTILIZARÁ PARA QUE NO SE TROPIECEN LOS NIÑOS PARA PREVENIR DESCARGA ELÉCTRICA, LESIÓN PERSONAL, O FUEGO, LA EXTENSIÓN DEBERÁ SER DEL MISMO VOLTAJE DEL APARATO (EL VOLTAJE SE ENCUENTRA MARCADO EN LA PARTE DE ABAJO DEL APARATO).

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USO DOMESTICO SOLAMENTE

Su electrodoméstico Breville viene con un sistema único de Enchufe (Assist Plug™), diseñado convenientemente, con un hueco que permite al dedo apalancarse para desconectar fácilmente. Por razones de seguridad conecte su electrodoméstico Breville directamente a la pared. No conecte a ninguna extensión.

Notez

Componentes y características

Alimentador extra ancho patentado para manzanas completas, zanahorias, tomates y naranjas sin cáscara. Hace jugos de fruta y vegetales rápido y fácil.

Cubierta del extractor (puede lavarse en el lavaplatos).

Contenedor grande de pulpa con asa integrada (puede lavarse en el lavaplatos).

Base del Motor de alta eficiencia-motor de 850 watts

Cables envueltos alrededor de las patas y Clips en posición debajo de la base.

Presionador de comida para empujar toda la fruta y vegetales al alimentador ancho patentado.

Brazo de seguridad-La Fuente de Jugos no funcionará sin la cubierta y el brazo de seguridad en la posición de funcionamiento vertical.

Micro filtro de canasta de acero inoxidable (puede lavarse en el lavaplatos).

Filtro de tazón redondo (puede lavarse en el lavaplatos).

Se puede lavar en el lavaplatos
Jarra de jugo de 1 litro (34 onzas de líquido) con asa integrada para uso de mano derecha o izquierda.

Separador de espuma deslizable para remover la espuma del jugo al servirlo.

Botón de 3 posiciones con dos velocidades y OFF (apagado)
LOW baja velocidad para hacer jugos de frutas blandas con alto contenido de agua como la sandía. HIGH alta velocidad para frutas duras y vegetales.

Presentando el nuevo enchufé Breville Assist Plug™. Fácil de conectar, fácil para desconectar.



Diseño registrado.

Jarra de jugo

La tapadera de la jarra del jugo permite al extractor funcionar con la tapadera puesta, eliminando cualquier derrame durante el funcionamiento. Ponga la tapadera en la jarra al guardar el jugo en el refrigerador.

Separador deslizable de espuma. El accesorio de la espuma asegura la separación de la espuma del jugo al servirlo en un vaso (si se prefiere)

Jarra de jugo de 1 Litro (34 onzas de líquido) se puede lavar en el lavaplatos.

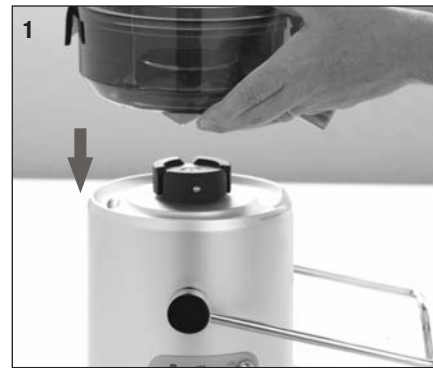
Para tener espuma en el jugo simplemente remueva el accesorio del separador deslizable antes de servir.

Notez

Armando su fuente de jugos breville

Paso 1

Ponga el filtro de tazón redondo en la base del motor.



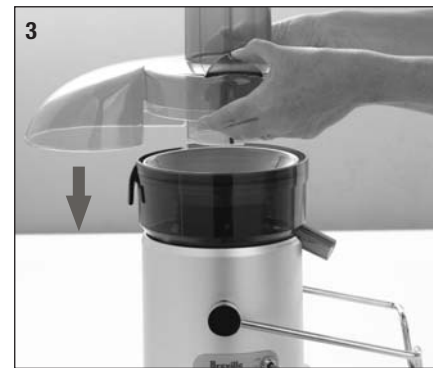
Paso 2

Alinear las flechas en el filtro de canasta con las flechas del motor acoplándolas y empujando hacia abajo hasta que queden en su lugar. Asegúrese de que el filtro de canasta de acero inoxidable este firmemente dentro del filtro del tazón redondo y en la base del motor.



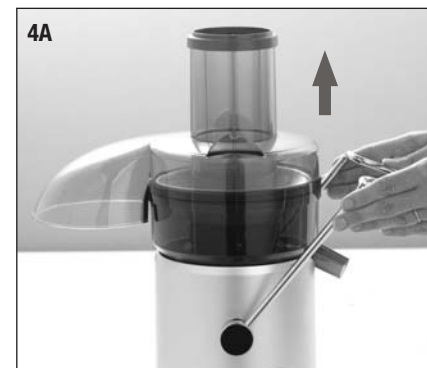
Paso 3

Ponga la cubierta del extractor encima del filtro del tazón redondo, colocando el alimentador encima de la canasta del filtro de acero inoxidable y bajando a posición.



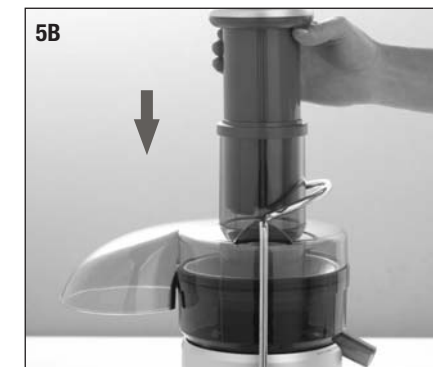
Paso 4

Eleve el brazo de seguridad y posicione en las dos ranuras en ambos lados de la cubierta del extractor. El brazo de seguridad deberá estar en posición vertical y asegurada encima de la cubierta del extractor.



Paso 5

Deslice el presionador de comida al alimentador alineando las ranuras con el presionador de comida en la parte interior del tubo alimentador.



Armando su fuente de jugos breville cont

Paso 6

Place the pulp container into position by tilting slightly.



Para minimizar el lavado, le sugerimos usar una bolsa de plástico para congelador (o bolsa de plástico de mandado) hacia el interior del contenedor de la pulpa para recogerla.

Sugerencia

Paso 7

Coloque la jarra del jugo debajo de la canal en la parte derecha de la Fuente de Jugos. Se puede colocar la tapadera para evitar derrames.



Se puede usar un vaso para coleccionar el jugo.

Notez

Modo de empleo

Paso 1

Lave su selección de frutas y vegetales para hacer jugo.

Mucha de la fruta y vegetales como las manzanas, zanahorias y pepinos no necesitan cortarse ya que caben enteras en el alimentador. Al hacer jugo las zanahorias ponga la punta en el alimentador hasta el último.

Notez

Paso 2

Asegúrese de que la Fuente de Jugos este correctamente armada. Asegúrese de que el filtro de acero inoxidable este siempre limpio antes de usarse (refierase al Cuidado y Limpieza en la página 15). Asegúrese de que la jarra del jugo (o un vaso) este debajo de la canal antes de empezar a extraer el jugo.

Paso 3

Conecte el cable a una toma corriente de 120 voltios. Empuje el botón de 2 velocidades ya sea para velocidad BAJA o ALTA dependiendo del tipo de fruta o vegetal para hacer el jugo. Use la tabla de selección de velocidad para guía de jugos de diferentes frutas y vegetales.

Tabla de selección de velocidad

| | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Manzanas | Alta |
| Chabacanos (sin hueso) | Baja |
| Betabel | Alta |
| Zarzamoras | Baja |
| Brocoli | Baja |
| Col de Bruselas | Alta |
| Repollo | Baja |
| Zanahorias | Alta |
| Coliflor | Baja |
| Apio | Alta |
| Pepino | Baja |
| Cañaheja | Alta |
| Uvas (sin semilla) | Baja |
| Kiwi | Baja |
| Mangos | Baja |
| Melones | Baja |
| Nectarinas (sin hueso) B | aja |
| Naranjas (sin cascara) | Alta o Baja |
| Duraznos (sin hueso) | Baja |
| Peras | Alta para dura o Baja para blanda |
| Piñas (sin cascara) | Alta |
| Ciruelas (sin hueso) | Baja |
| Frambuesas | Baja |
| Tomates | Baja |
| Sandía | Baja |

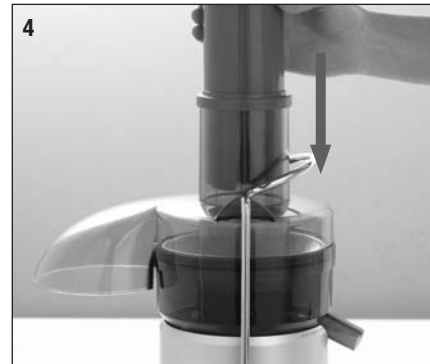


AL USAR SU FUENTE DE JUGOS EN VELOCIDAD ALTA, NO USE POR MAS DE 4 MINUTOS CONTINUOS AL HACER JUGO DE FRUTAS Y VEGETALES DUROS, COMO MANZANAS, ZANAHORIAS, BETABEL, DESPUÉS DE CADA USO, APAGUE POR APROXIMADAMENTE 1 MINUTO ANTES DE CONTINUAR.

Modo de empleo cont

Paso 4

Con el motor funcionando, ponga la comida en el alimentador. Usando el presionador de comida, suavemente guíe la comida al alimentador. Para extraer la cantidad máxima de jugo, siempre empuje el presionador de comida lentamente.



Paso 5

El jugo fluirá a la jarra del jugo y separando la pulpa que se acumulará en el contenedor de la pulpa.

El Contenedor de la Pulpa se puede vaciar al apagar la Fuente de Jugos y removiendo cuidadosamente. (Reemplace el contenedor de pulpa vacío para continuar).

No permita que el contenedor de la Pulpa se sobrellene ya que puede causar un mal funcionamiento y dañar el aparato.

Notez



Para minimizar el lavado puede colocar una bolsa de plástico de congelador en lugar del contenedor de pulpa para colectarla.

Sugerencia



NUNCA USE SUS DEDOS PARA EMPUJAR LA COMIDA O PARA LIMPIAR EL ALIMENTADOR. UTILICE SIEMPRE EL PRESIONADOR DE COMIDA QUE SE PROVEE.

Desarmando la fuente de jugos breville

Paso 1

Apague la Fuente de Jugos y desconecte.

Paso 2

Remueva el contenedor de la pulpa al detener de la asa y girando hacia abajo del contenedor hacia fuera del extractor.



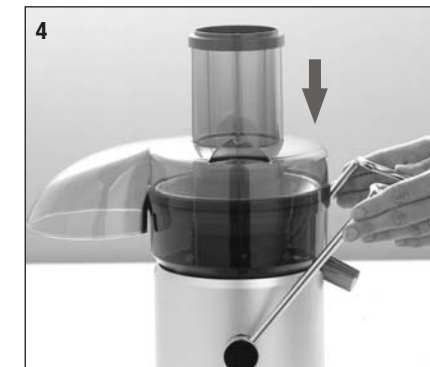
Paso 3

Coloque ambas manos en cualquier lado de los brazos de seguridad, jale y suba las ranuras a cualquier lado de la cubierta del extractor.



Paso 4

Mueva el brazo de seguridad hacia abajo.



Paso 5

Levante la cubierta del extractor.



Desarmando la fuente de jugos breville cont

Paso 6

Para remover el filtro de canasta de acero inoxidable, detenga la base y gire el filtro de tazón a la canal del extractor.



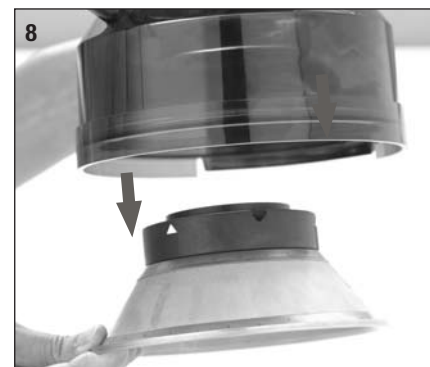
Paso 7

Levante el filtro de tazón redondo con el filtro de canasta de acero inoxidable en su lugar.



Paso 8

Para remover el filtro de canasta de acero inoxidable, gire el filtro de tazón redondo hacia abajo y cuidadosamente remueva el filtro de canasta. (Se recomienda remover el filtro de canasta sobre el



sink).



EL FILTRO DE CANASTA DE ACERO INOXIDABLE CONTIENE PEQUEÑAS CUCHILLAS PARA CORTAR Y PROCESAR FRUTAS Y VEGETALES. NO TOQUE LAS CUCHILLAS CUANDO ESTE USANDO EL FILTRO DE CANASTA.

Cuidado y limpieza

- Para una limpieza fácil - después de cada uso enjuague las partes debajo del agua (para quitar la pulpa). Permita que se sequen las partes.
- Después de desarmar la unidad (ver página 13) todas las partes que se pueden quitar deben lavarse en agua caliente jabonosa.
- La cubierta de la Fuente de Jugos, el filtro de tazón redondo, el contenedor de la pulpa, el filtro de canasta de acero inoxidable y la jarra de jugo de 1 cuarto/litro se pueden lavar en el lavaplatos (en la canasta de arriba solamente).
- Limpie la base del motor con una toalla húmeda.
- Antes de lavar la jarra del jugo, remueva el accesorio de la espuma y enjuague bajo el agua.



- Para resultados consistentes al hacer los jugos, siempre asegúrese de que el filtro de canasta de acero inoxidable este limpio usando el cepillo de nylon que se provee. Al usar el cepillo de nylon, tome el filtro de canasta bajo el agua y cepille de adentro de la canasta hasta el borde. Después de limpiar la canasta, sostenga hacia la luz para asegurarse que los pequeños orificios del colador no estan sucios. Si los orificios estan sucios remoje el filtro de canasta en agua caliente con 10% de jugo de limón para quitar la obstrucción de los orificios. Además puede lavar el filtro de canasta en el lavaplatos.
- No remoje el filtro de canasta de acero inoxidable en blanqueador.
- Siempre tenga cuidado con el filtro de canasta ya que se puede dañar fácilmente.



NO SUMERJA LA BASE DEL MOTOR EN AGUA O CUALQUIER OTRO LIQUIDO. EL CENTRO DEL FILTRO DE CANASTA Y EL ALIMENTADOR CONTIENEN PEQUEÑAS CUCHILLAS FILOSAS PARA PROCESAR LA FRUTA Y LOS VEGETALES. NO TOQUE LAS CUCHILLAS CUANDO UTILICE EL FILTRO DE CANASTA O EL ALIMENTADOR.

Cuidado y limpieza cont

- Decoloración en el plástico puede ocurrir con frutas y vegetales de color fuerte. Para prevenir esto, lave todas las partes después de cada uso.
- Si ocurre la decoloración, las partes de plástico se pueden remojar en 10% de jugo de limón y agua o se pueden limpiar con un limpiador no abrasivo.

Para minimizar el lavado puede colocar una bolsa de plástico de congelador (o bolsa de plástico de mandado) en lugar del contenedor de pulpa para colectarla. Al terminar de hacer el jugo, ponga la bolsa que contiene la pulpa en un recipiente. (Ver página 20 para ideas de cómo usar la pulpa).

Sugerencia



Guía de problemas y soluciones

| Posible Problema | Fácil Solución |
|---|--|
| La unidad no trabaja en cuando esta encendida | El brazo de seguridad no está en posición vertical con las ranuras la cubierta (ver fotografía en la página 9 paso 4). |
| El motor se atorá al usar la unidad | La pulpa mojada puede acumularse si hay demasiado jugo. Trate de empujar con el presionador de comida lentamente (ver página 12, paso 4). Limpie el filtro de tazón redondo, el filtro de acero inoxidable y la cubierta. Seleccione la velocidad ALTA en lugar de la velocidad BAJA. |
| Exceso de pulpa se acumula en el micro colador del filtro de canasta | No haga más jugo. Quite la cubierta, raspe la pulpa. Trate de alternar frutas y vegetales (blandos y duros). |
| Demasiada pulpa y poco jugo | Haga el jugo lentamente. Quite el filtro de canasta de acero inoxidable y limpie las paredes del colador con el cepillo. Enjuague el filtro de canasta bajo agua caliente. Si los orificios siguen sucios, remojar en agua caliente con 10% jugo de limón para limpiar los orificios o lave en el lavaplatos. Esto removera el exceso de fibra que se acumuló (de las frutas o vegetales) lo que prohíbe la salida del jugo. |
| El jugo se derrama entre el borde del extractor y la cubierta del filtro | Presione lentamente (ver página 12 paso 4). Frutas y vegetales con alto contenido de agua (tomates y sandía) use la velocidad baja. |
| El jugo se derrama del tazón de la canal | Presione lentamente (ver página 12 paso 4). |

Consejos prácticos

Información sobre el jugo

Las bebidas que se encuentran en este manual tienen sabor, textura y aroma, los beneficios para la salud son además una experiencia de sabor.

95% de los nutrientes que contienen las frutas y vegetales se encuentran en el jugo. Los líquidos extraídos de frutas y vegetales frescos son de importancia para una dieta saludable y balanceada. Los jugos de frutas y vegetales frescos son una fuente fácil de vitaminas y minerales. Los jugos son rápidamente absorbidos por el flujo sanguíneo y la manera más rápida de que el cuerpo digiera los nutrientes. Cuando usted hace sus jugos, usted tiene el control completo de lo que usted les incluye. Usted selecciona los ingredientes y decide si necesita azúcar, sal y otros sabores como limón, jengibre o ajo. Jugos recién hechos deben tomarse inmediatamente antes de que pierdan su contenido vitamínico.

Compra y almacenamiento de frutas y vegetales

- Siempre lave las frutas y vegetales antes de hacer el jugo.
- Siempre utilice frutas y vegetales frescos para hacer el jugo.
- Para ahorrar dinero y obtener mejores frutas y vegetales, compre de temporada (ver Tabla de Frutas y Vegetales en las páginas 21 y 22).
- Mantenga sus frutas y vegetales lavados antes de guardarlos.
- Mucha de la fruta y vegetales duros pueden mantenerse a temperatura ambiente. Los tomates, moras, hojas verdes, apio, pepino y hierbas deben refrigerarse hasta que las use.

Preparación de frutas y vegetales

- Al usar frutas con cáscara dura como mangos, guaba, melones o piña, siempre quite la cáscara antes de hacerlas jugo.
- Los cítricos puede hacerlos jugos en la Fuente de Jugos si les quita la cáscara primero.
- Todas las frutas con semilla, o huesos como las nectarinas, duraznos, mangos, chabacanos, ciruelas y frambuesas tiene que quitarles el hueso o semilla antes de hacerlas jugo.
- Una pequeña cantidad de limón se puede agregar al jugo de manzana para evitar que se ponga café.

La fuente de Jugos hace jugos de naranja con espuma. Simplemente quite las cáscaras a las naranjas y hágalas jugo. (Siempre es mejor refrigerar las naranjas antes de hacerlas jugo).

Sugerencia

La técnica correcta

Al usar variedad de ingredientes con texturas empiece primero con los ingredientes de texturas más suaves en velocidad baja luego cambie a velocidad ALTA para los ingredientes de textura más dura.

Si hace jugo de hierbas, germinados, vegetales de hojas verdes juntelos todos para formar un ramo o hágalos jugo en combinación de otros ingredientes en velocidad BAJA para obtener el mayor jugo posible.

Si hace jugo de hierbas o vegetales de hojas verdes solos, el jugo no será mucho, se aconseja que los haga jugos en combinación de otras frutas o vegetales.

Notez

Las frutas y vegetales tienen diferente cantidad de líquido. Esto varía dentro del mismo grupo, por ejemplo, los tomates pueden hacer más jugo que otros tomates. Las recetas de jugo no son exactas, las cantidades de cualquier jugo no son cruciales para el éxito de una mezcla en particular.

Para extraer la máxima cantidad de jugo siempre presione lentamente.

Notez

Una buena mezcla

Es fácil crear un buen jugo con excelente sabor. Si usted ha estado haciendo sus jugos de vegetales y frutas, usted sabrá que simple es inventar nuevas combinaciones. Sabor, color, textura e ingredientes preferidos es elección personal. Solo piense en alguno de sus sabores y comidas favoritas – sabrán bien juntos o no combinarán. Algunos sabores fuertes pueden opacar los sabores más sutiles. Sin embargo, es una buena regla combinar almidones e ingredientes de pulpa con los que tengan alta humedad.

Usando la pulpa

La pulpa que queda después de hacer jugo sus frutas y vegetales es fibra y celulosa que como en el jugo, contiene nutrientes necesarios para una dieta diaria y se puede usar en diferentes maneras. Como en el jugo, la pulpa deberá usarse el mismo día para evitar la pérdida de vitaminas.

Hay numerosas recetas en este manual para usar la pulpa (ver página 32). Aparte de estas, hay otros usos de la pulpa como albondigas, sopas o en el caso de fruta, simplemente llenar en un tazón con merengue y hornear para un postre sencillo. Aparte de comerla, la pulpa es buena para usar como abono en el jardín.

Al usar la pulpa, algunas piezas de frutas o vegetales quedarán. Tienen que quitarse antes de usar la pulpa para cualquier receta.

Notez

Datos de frutas y vegetales

| Frutas y Vegetales | La Mejor Temporada para Comprar | Almacenamiento | Valor Nutricional | Calorías |
|--------------------|---------------------------------|---|--|--|
| Manzanas | Otoño/ Invierno | Bolsas de plástico en el refrigerador | Fibra Alta y Vitamina C | 200 grms la Manzana =300kj (72 calorías) |
| Chabacanos | Verano | Sin tapar en el cajón crujiente del refrigerador | Fibra Alta Contiene Potasio | 30g Chabacano =85kj (20 calorías) |
| Raíz de Betabel | Invierno | Quite las raíces, guarde sin tapar en el refrigerador | Buena fuente de Fosfato y Fibra Vitamina C y Potasio | 160g Raíz de Betabel =190kj (45 calorías) |
| Arándanos | Verano | Cubra en el refrigerador | Vitamina C | 125 grms de Arándanos =295kj (70 calorías) |
| Brocolí | Otoño/ Invierno | En bolsa de plástico en el refrigerador | Vitamina C Fosfato, B2, B5, E, B6 y Fibra | 100 grms de Brocolí =110kj (26 calorías) |
| Col de Bruselas | Otoño/ Invierno | Sin tapar en el cajón crujiente del refrigerador | Vitamina C Fosfato, B2, B5, E, B6 y Fibra | 100 grms de Col de Bruselas =110kj (26 calorías) |
| Repollo | Invierno | Guarde, en trozos en el refrigerador | Vitamina C Fosfato, Potasio y Fibra | 100 grms de Repollo =110kj (26 calorías) |
| Zanahorias | Invierno | Sin tapar en el refrigerador | Vitamina A, C, B6 y Fibra | 120 grms de zanahoria =125kj (30 calorías) |
| Coliflor | Otoño/ Invierno | Quite las hojas, y guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador | Vitamina C, B5, B6 Fosfato, Vitamina K y Potasio | 100 grms de Coliflor =55kj (13 calorías) |
| Apio | Otoño/ Invierno | Refrigere en bolsa de plástico | Vitamina C y Potasio | 80 grms de tallos =55kj (7 calorías) |
| Pepino | Verano | Crujiente en el refrigerador | Vitamina C | 280 grms de Pepino =120kj (29 calorías) |
| Cañaheja | Invierno/ Primavera | Crujiente en el refrigerador | Vitamina C y Fibra Alta | 300 grms de Cañaheja =145kj (35 calorías) |
| Uvas | Verano | Bolsa de plástico en el refrigerador | Vitamina C, B6 y Potasio | 125 grms de Uvas =355kj (85 calorías) |

| Frutas y Vegetales | La Mejor Temporada para Comprar | Almacenamiento | Valor Nutricional | Calorías |
|--------------------|----------------------------------|---|--|---|
| Kiwi | Invierno/ Primavera | Crujiente en el refrigerador | Vitamina C y Potasio | 100 grms de Kiwi =100kj (40 calorías) |
| Mangos | Verano | Cubiertos en el refrigerador | Vitamina A, C, B1, B6 y Potasio | 240 grms de Mango =200kj (102 calorías) |
| Melones | Verano/ Otoño | Crujiente en el refrigerador | Vitamina C, Follaje, Fibra y Vitamina A | 200 grms de Melon =210kj (50 calorías) |
| Nectarinas | Verano | Crujiente en el refrigerador | Vitamina C B3, Potasio y Fibra | 180 grms de Nectarina =355kj (85 calorías) |
| Naranjas | Invierno/ Otoño/ Primavera | Frío, en un lugar seco por 1 semana después guarde en el refrigerador | Vitamina C 35mgrs/100grms | 150 grms de Naranja =160kj |
| Duraznos | Verano | Refrigere sin tapar | Vitamina C B3 Potasio y Fibra | 150 grms de Durazno =205kj (49 calorías) |
| Peras | Otoño | Refrigere sin tapar | Fibra | 150 grms de Pera =250kj (59 calorías) |
| Piñas | Verano | Guarde en el refrigerador sin tapar | Fibra | 150 grms de Piña =245kj (59 calorías) |
| Ciruelas | Verano | Sin tapar en el refrigerador | Fibra | 70 grms de Ciruelas =110kj (26 calorías) |
| Frambuesas | Verano | Cubiertas en el refrigerador | Vitamina C, Hierro, Potasio y Magnesio | 125 grms de Frambuesas =130kj (31 calorías) |
| Tomates | Verano | Sin tapar en el cajón de crujiente del refrigerador | Vitamina C, Fibra Vitamina E, Fosfato y Vitamina A | 100 grms de Tomates =90kj (22 calorías) |

Su Fuente de Jugos hace jugos de naranja con espuma. Simplemente quite las cascara a las naranjas y haga el jugo. (Siempre refrigere las naranjas antes de harcelas jugo).

Sugerencia

Servicio al cliente un año de garantía limitada

HWI/Breville® le garantizará que este producto se encontrará libre de cualquier defecto en el material y mano de obra por un período de (1) año a partir de la compra original, excepto como se hace notar. No hay garantía con respecto a lo siguiente, que se puede adquirir con este aparato: partes de cristal, recipientes de cristal, filtros de canasta, cuchillas y/o agitadores. Esta garantía se extiende solamente al comprador original y no cubre los siguientes daños, por abuso negligencia, uso comercial, y cualquier otro uso que no se encuentre en las instrucciones. HWI/Metro-Thebe, INC.

NO TIENE RESPONSABILIDAD POR EL USO INDEBIDO O ACCIDENTES CAUSADOS POR ESTE APARATO. Algunos estados o provincias no permiten esta exclusión o limitación de incidentes o consecuencias de pérdidas, así que esta explicación no aplica. Si usted tiene alguna queja bajo esta garantía, NO REGRESE ESTE APARATO A LA TIENDA!! Por favor hable al SERVICIO AL CLIENTE (Para un servicio más rápido tenga a la mano el modelo y número de serie al hablar con la operadora.)

NUMERO DE SERVICIO AL CLIENTE
1-866-BREVILLE (1-866-273-8455)

GUARDE ESTE NUMERO PARA REFERENCIAS
FUTURAS!!!

Esta garantía le da derechos específicos legales, y usted podrá tener algunos otros derechos que varían del estado o provincia en que usted vive.

Breville Recetas

Recetas Deliciosas
Incluye instrucciones de uso



Contenido

| | Page |
|--------------------------|------|
| Comienzos frescos | 101 |
| Substitutos de vitaminas | 103 |
| Comidas líquidas | 104 |
| Bebidas refrescantes | 106 |
| Bebidas con alcohol | 108 |
| Bebidas energéticas | 109 |
| Fibras favoritas | 110 |

Comienzos frescos

AJugo de manzana, zanahoria y apio



Puede alternar las cantidades ya sea de zanahorias o manzana para hacer el jugo más dulce o apetitoso dependiendo de su gusto:

4 manzanas pequeñas Granny Smith
3 zanahorias medianas cortadas
4 tallos de apio

1. Procese las manzanas, zanahorias y apio en la Fuente de Jugos.

Mezcle bien y sirva inmediatamente.

Jugo de tomate, zanahoria, apio y lima



2 tomates medianos
1 zanahoria grande cortada
2 tallos de apio cortados
1 lima sin cáscara

1. Procese los tomates, zanahoria, apio y lima en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo de naranja, zanahoria y betabel



2 zanahorias medianas cortadas
3 betabeles medianos cortados
4 naranjas, sin cáscara

1. Procese las zanahorias, betabel y naranjas en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo de toronja, manzana y durazno



1 manzana pequeña Delicious
2 duraznos grandes, en mitades y sin hueso
2 toronjas, sin cáscara

1. Procese la manzana, duraznos y toronja en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo de pera, piña y durazno



½ piña pequeña, sin cáscara y en mitades
2 duraznos, en mitades y sin hueso
2 peras maduras pequeñas

1. Procese la piña, duraznos y peras en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Comienzos frescos continued

Jugo de fresa, manzana y pera



- 1 manzana pequeña Granny**
- 3 peras maduras pequeñas**
- 1 taza de fresas cortadas**

1. Procese la manzana, peras y fresas en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo de mango, melón y menta



- ½ melón pequeño a la mitad sin cáscara y semillas**
- 3 hojas de menta fresca**
- 1 mango a la mitad, sin hueso y cáscara**

1. Procese el melón, menta y mango en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo de zanahoria, tomate, pepino y perejil



- 3 tomates medianos**
- 1 pepino grande**
- 1 manojo grande de perejil**
- 3 zanahorias grandes cortadas**

1. Procese los tomates, pepino, perejil y zanahorias en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo de naranja, papa dulce, apio y jengibre



Hace aproximadamente 3 tazas

- 4 tallos de apio cortados**
- 1 pequeña papa dulce sin cáscara y a la mitad 1" (2.5cm) de jengibre fresco**
- 4 naranjas sin cáscara**

1. Procese el apio, papa dulce, jengibre y naranjas en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo de chirivía, pera y apio



Hace aproximadamente 3 tazas

- 2 chirivías cortadas**
- 4 tallos de apio cortados**
- 4 peras medianas sin el tallo**

1. Procese las chirivías, apio y peras en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Substitutos de vitaminas

Jugo de pimiento rojo, tomate y zanahoria



- 2 pimientos rojos pequeños**
- 3 tomates medianos**
- 3 zanahorias cortadas**
- 4 tallos de perejil**

1. Corte la base de los pimientos y remueva las semillas.

2. Procese los tomates, zanahorias, perejil y pimientos rojos en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo de toronja, zarzamora, y pera



- 8oz (250 gramos) de zarzamora**
- 3 peras maduras**
- 2 toronjas sin cáscara**

1. Procese las zarzamorras, peras y toronjas en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo de apio, betabel y manzana



- 4 betabeles medianos cortados**
- 2 manzanas medianas Granny Smith**
- 4 tallos de apio**

1. Procese el betabel, manzanas y apio en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo de mirtilo, zarzamora, fresas y limón



- 1.1 libras (500 gramos) zarzamora**
- 1.1 libras (500 gramos) mirtilo**
- 1.1 libras (500 gramos) fresas sin el tallo**
- 1 lima sin cáscara**

1. Procese el mirtilo, zarzamorras, fresas y la lima en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo de germinado de frijol, pepino, apio y cañaheja



- 1 pepino grande**
- 3 tallos de apio**
- 1 cañaheja cortada**
- 2½ onzas (75 gramos) germinado de frijol**

1. Procese el pepino, apio, cañaheja y germinado de frijol en la Fuente de Jugos.

Sirva inmediatamente.

Jugo espumoso de naranja



- 1.2 libras (1 kilo) de naranjas sin cáscara**

1. Procese las naranjas en la Fuente de Jugos. Sirva inmediatamente.

(Es mejor refrigerar las naranjas antes de hacerlas jugo).

Comidas liquidas

Sopa fresca de vegetales con tallarines

MAKES
4 SERVES

1 tomate pequeño
1 cebolla pequeña cortada
2 zanahorias
1 pimiento verde, remover la base y las semillas
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina
12 ½ onzas (375ml) de caldo de vegetales
15 onzas (425 gramos) frijoles enlatados
1 paquete de tallarines 2-Minute
Pimienta fresca molida

1. Procese el tomate, cebolla, zanahorias y pimiento verde en la Fuente de Jugos.
2. Vierta la mantequilla en un sartén mediano a fuego lento.
3. Mezcle la harina, cocine por un minuto, y revuelva constantemente.
4. Agregue el jugo extraído, caldo de vegetales y los frijoles enlatados.
5. Hierva, después reduzca el fuego y deje hervir por 10 minutos.
6. Agregue los tallarines, cocine por 2 minutos o hasta que estén suaves.

Viertalo en 4 tazones soperos, espolvoree pimienta al gusto y sirva inmediatamente.

Gazpacho

MAKES
4 SERVES

4 tomates medianos
4 tallos de perejil fresco
1 diente de ajo grande
1 cebolla pequeña cortada
2 zanahorias
2 tallos de apio
1 pimiento rojo, remover la base y las semillas
1 pepino libanés
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
pimienta fresca molida
1 taza de hielo triturado
3 cucharadas de albahaca picada

1. Procese los tomates, perejil, ajo, cebolla, zanahorias, apio, pimiento rojo y pepino en la Fuente de Jugos.
2. Agregue en vinagre y pimienta negra.
3. Decore con hielo 4 tazones de sopa.

Vierta el jugo extraído, espolvoree con albahaca y sirva inmediatamente.

Pasta con salsa estilo provenzal

MAKES
4 SERVES

4 tomates
2 tallos de perejil
1 tallo de apio
2 dientes grandes de ajo
1 cebolla pequeña cortada
1 pimiento rojo, remover la base y semillas
1 cucharada de pasta de tomate
4 onzas (120ml) de vino tinto
2 cucharaditas de orégano seco
1.1 libra (500 gramos) pasta cocida
3 cucharadas de queso Parmesano rallado

1. Procese los tomates, perejil, apio, ajo, cebolla y pimiento rojo.
 2. Licue la pasta del tomate con el vino tinto, revuelva con el jugo extraído.
 3. Vierta en un sartén y cocine a fuego medio de 3 a 4 minutos.
 4. Agregue la pasta y zarandee hasta cubrir la pasta. Divida la mezcla en 4 tazones.
 5. Espolvoree con orégano y Queso Parmesano.
- Sirva inmediatamente.

Bebida de yogurt de mango, melón y naranja

MAKES
4 SERVES

1 mango a la mitad sin cáscara y hueso
½ melón pequeño sin cáscara y semillas partido en 2 partes iguales
5 naranjas sin cáscara
3 cucharadas de yogurt natural

1. Procese el mango, melón y naranjas en la Fuente de Jugos.
 2. Vierta rápidamente en tazón grande el yogurt.
- Sirva inmediatamente.

Bebidas refrescantes

Bebida refrescante de chabacano y pera chispeante

MAKES
4 SERVES

4 chabacanos grandes en mitades y sin hueso
3 peras grandes
8 onzas (250 ml) agua mineral
1 taza de hielo triturado

1. Procesar los chabacanos y peras en la Fuente de Jugos.
 2. Agregar el hielo en 4 vasos altos.
 3. Divida el jugo extraído entre los vasos.
 4. Agregue agua mineral y mezcle.
- Sirva inmediatamente.

Raspado de fresa, melón y fruta de la pasión

MAKES
4 SERVES

½ melón sin cáscara y semillas dividido en 2 porciones iguales
8 onzas (250 gramos) de fresas sin el tallo
pulpa de 2 frutas de la pasión
1 taza de hielo triturado

1. Procese el melón y fresas en la Fuente de Jugos.
 2. Agregue la pulpa de la fruta de la pasión
 3. Agregue hielo en 4 vasos, vierta por encima del jugo y mezcle bien todo.
- Sirva inmediatamente.

Mezcla tropical

MAKES
4 SERVES

2 mangos a la mitad sin cáscara y hueso
3 kiwi sin cáscara
½ piña pequeña sin cáscara y a la mitad
½ taza de hojas de menta
1 taza de hielo triturado

1. Procese los mangos, kiwi, piña y la menta en Fuente de Jugos.
 2. Agregue hielo en 4 vasos, vierta por encima del jugo y mezcle bien todo.
- Sirva inmediatamente.

Bebida refrescante de menta, tomate, nectarina y fruta de la pasión

MAKES
4 SERVES

6 tomates
2 nectarinas
½ taza de hojas frescas
pulpa de 4 frutas de la pasión
1 taza de hielo triturado

1. Procesar los tomates, nectarinas y hojas de menta en la Fuente de Jugos.
 2. Agregar la pulpa de la fruta de la pasión.
 3. Agregar en 4 vasos, vertir por encima del jugo y mezcle bien todo.
- Sirva inmediatamente.

Bebida helada de cilantro, pepino, piña y hielo

MAKES
4 SERVES

½ piña pequeña sin cáscara y a la mitad
2 pepinos
½ taza de hojas de cilantro fresco
1 taza de hielo triturado

1. Procesar la piña, pepinos y cilantro en la Fuente de Jugos.
 2. Agregue hielo en 4 vasos, vierta encima del jugo y mezcle todo bien.
- Sirva inmediatamente.

Raspado de apio, pera y rábano

MAKES
4 SERVES

3 peras medianas
4 rábanos cortados
3 tallos de apio
1 taza de hielo triturado

1. Procese las peras, rábanos y apio en la Fuente de Jugos.
 2. Agregue hielo en 4 vasos, vierta encima del jugo y mezcle todo bien.
- Sirva inmediatamente.

Bebidas con alcohol

Piña colada con coco

MAKES
4 SERVES

½ coco sin cáscara y en cuartos
½ piña sin cáscara y en cuartos
3 cucharadas de licor Malibu
16 onzas (500ml) de agua de soda
1 taza de hielo triturado

1. Procese el coco y la piña en la Fuente de Jugos.
 2. Agregue el licor y el agua.
 3. Agregue hielo en 4 vasos altos, vierta por encima del jugo y mezcle bien todo.
- Sirva inmediatamente.

Sueño de melón

MAKES
4 SERVES

1 melón honeydew en cuartos sin cáscara y semillas
3 cucharadas de licor Midori
16 onzas (500ml) de agua de soda
1 taza de hielo triturado

1. Procese el melón honeydew en la Fuente de Jugos.
 2. Agregue el licor y el agua de soda.
 3. Agregue el hielo en 4 vasos altos, vierta por encima del jugo y mezcle todo bien.
- Sirva inmediatamente.

Bloody mary

MAKES
4 SERVES

4 tomates medianos
2 tallos de apio
1 pimiento rojo grande, remover la base y semillas
2½ onzas (45ml) de Vodka
1 taza de hielo triturado

1. Procese los tomates, apio y pimiento rojo en la Fuente de Jugos.
 2. Agregar la Vodka. Agregue en 4 vasos el hielo, vierta por encima de la mezcla de tomate y mezcle todo bien.
- Sirva inmediatamente.

Refresco de durazno, menta y hierbabuena

MAKES
4 SERVES

6 duraznos a la mitad sin hueso
½ taza de hojas frescas de menta
2 cucharadas de Crema de Menta
2 cucharaditas de azúcar
½ taza de hielo triturado
16 onzas (500ml) de agua mineral

1. Procese los duraznos y las hojas de menta en la Fuente de Jugos.
 2. Vierta la Crema de Menta y azúcar.
 3. Agregar el hielo en 4 vasos, vierta por encima de la mezcla de durazno y combine todo.
- Sirva inmediatamente.

Bebidas energéticas

Bebida energética de uva, kiwi y bayas

MAKES
6 SERVES

Las uvas contienen potasio y hierro, dando restablecimiento después de un día extenuante.

1.1lb (500 gramos) de uvas verdes sin semillas y racimos.
2 kiwi sin cáscara
8 onzas (250 gramos) fresas sin tallo
16 onzas (500 gramos) leche descremada
2 cucharadas de polvo de proteína
½ taza de hielo triturado

1. Procese las uvas, kiwi y fresas en la Fuente de Jugos.
 2. Mezcle la leche, el polvo de proteína y el hielo triturado.
- Sirva inmediatamente.

Bebida chispeante de pera, chabacano, y manzana

MAKES
4 SERVES

4 chabacanos grandes a la mitad y sin hueso
4 manzanas pequeñas
3 peras medianas
8 onzas (250ml) de agua mineral
½ taza de hielo triturado

1. Procese los chabacanos, manzanas y peras en la Fuente de Jugos.
 2. Agregar el agua mineral y el hielo.
- Sirva inmediatamente.

Bebida de naranja, betabel y zanahoria

MAKES
4 SERVES

8 zanahorias
3 betabeles chicos cortados
¼ taza de hojas de menta fresca
4 naranjas sin cáscara

1. Procese las zanahorias, betabeles, hojas de menta y naranjas en La Fuente de Jugos.
- Sirva inmediatamente.

Fibras favoritas

En lugar de tirar la fibra de las frutas y vegetales que uso para el jugo, las siguientes recetas son para usar la pulpa.

Flan de queso feta, zanahoria y calabaza

MAKES
6 SERVES

8 hojas de pasta fila
2 onzas (60 gramos) mantequilla derretida
1 puerro finamente rebanado
1 taza de pulpa de calabaza
1 taza de pulpa de zanahoria
8 onzas (250 gramos) de queso feta en grumos
3 huevos
1 clara de huevo
4 onzas (120ml) de leche
2 cucharadas de cáscara de naranja
3 cucharadas de perejil fresco cortado

1. Unte las hojas de fila con mantequilla entre ellas. Coloque la fila en un molde delgado de 25cms, póngalas en la base y en los lados. Corte la fila a 1.5cms de alto.
3. Combine el puerro, calabaza, zanahoria, queso feta, huevos, clara de huevo, leche, cáscara de naranja y el perejil. Coloque en un molde de repostería y hornee a 350° F (180°C) de 25-30 minutos o hasta que este dorado y sirva.

Sopa de vegetal con tocino

MAKES
4 SERVES

3 cucharaditas de mantequilla
1 cebolla finamente picada
1 jamón con hueso
12 onzas (350 gramos) pulpa de betabel colada y reserva de jugo
2 onzas (60 gramos) pulpa de papa colada y reserva de jugo
2 onzas (60 gramos) pulpa de tomate colada y reserva de jugo
4 onzas (120 gramos) pulpa de repollo colada y reserva de jugo
2 onzas de pulpa de repollo, colar y reservar el jugo
el jugo de todas las pulpas y agua para hacer hasta 2.1 cts. (2 litros)
4 tiras de tocino picadas
1 cucharada de jugo de limón
½ taza de crema agria

1. Derrita la mantequilla en un sartén grande, cocine la cebolla a fuego medio de 2-3 minutos o hasta que se dore. Agregue el jamón, agregue la pulpa del betabel, la pulpa de la papa, la pulpa de la zanahoria, la pulpa del repollo, la reserva de los jugos y agua, tocino y jugo de limón. Deje hervir, reduzca el fuego y hierva de 30-40 minutos.
2. Remueva el jamón, quite el hueso, corte finamente el jamón y agréguelo nuevamente al sartén.

Sirva con crema.

Strudels de apio, zanahoria y manzana

MAKES
8

1 onza (30 gramos) mantequilla
1 cebolla pequeña finamente picada
4½ tazas de pulpa de zanahoria, manzana, y apio colado (ver la receta del jugo en la página 23)
8 onzas (250 gramos) de queso cottage
2 cucharadas de menta fresca picada
1 huevo batido
12 hojas de pasta fila
2 onzas (60 gramos) mantequilla derretida
1 taza de queso fresco rallado Parmesano

1. Derrita la mantequilla en un sartén, agregue la cebolla y cocine de 2-3 minutos, o hasta que este blando, sazonar al gusto. Combine la cebolla, la pulpa de zanahoria, manzana y apio, queso cottage, menta y el huevo en un tazón, mezcle bien.
2. Corte la fila a la mitad, haga camas de 3 hojas, cubra la fila restante en un molde de repostería con papel anti-grasa, y luego con una toalla húmeda para prevenir que se seque. Unte 1 hoja de fila con mantequilla extra, espolvoree con queso Parmesano, coloque encima otra hoja de fila, unte con mantequilla y espolvoree con más queso. Repita el proceso hasta la última hoja.
3. Vierta cucharadas de la mezcla de zanahoria al final de la pasta, doble a los lados y enrolle como el rollo Suizo. Repita el procedimiento con las hojas y mezcla restante. Coloque en un molde engrasado y cocine a 400°F (200°C) de 20-25 minutos o hasta que se dore.

Panecillos de chirivía y polenta de hierbas

MAKES
6 SERVES

2 tazas de pulpa de chirivía colada
2 onzas (60ml) tazas de leche
2 claras y 2 yemas
¼ taza de polenta (harina de maíz)
¼ taza de harina
1 cucharadita de tomillo fresco picado
1 cucharadita de romero fresco picado
1 cucharadita de sazonador Cajun
1 pimiento rojo pequeño finamente picado
1 cucharadita de aceite

1. Combine la pulpa de la chirivía, leche, yemas de huevo, harina, polenta, tomillo, romero, sazonador Cajun y el pimiento rojo en un tazón grande. Bata las claras de huevos a punto de turrón, y envuelva a la mezcla.
 2. Caliente el aceite en un sartén grande, deje caer cucharadas de la mezcla en el sartén. Cocine por 1 minuto cada lado hasta que se doren.
- Sirva inmediatamente.

Fibras favoritas continued

Pastel de carne



- 1.1 libras (500 gramos) carne molida sin grasa**
- 1.1 libras (500 gramos) salchicha**
- 2 cebollas finamente picadas**
- ½ taza de pulpa de zanahoria colada**
- ½ taza de pulpa de tomate colada**
- 2 cucharaditas de polvo curry**
- 1 cucharadita de comino molido**
- 1 cucharada de perejil picado**
- 1 huevo ligeramente batido**
- ½ taza de leche evaporada**
- ½ taza de caldo de res**
- pimienta fresca negra molida**
- 2 cucharadas de almendras en rodajas**
- Glaseado de tomate**
- ½ taza de caldo de res**
- 4 cucharadas de salsa de tomate**
- 1 cucharada de café instantáneo**
- 3 cucharaditas de salsa Worcestershire**
- 1½ cucharada de vinagre**
- 1½ taza de jugo de limón**
- 3 cucharadas de azúcar morena**
- 4 onzas (120 gramos) mantequilla**

1. Coloque la carne, salchicha desmenuzada, cebollas, pulpa de zanahoria, pulpa de papa, polvo de curry, perejil, huevo, leche evaporada, caldo y pimienta negra en un tazón, mezcle y combine. Presione la mezcla en un molde ligeramente engrasado 4" x 8" (11cm x 21cm). Vierta el glaseado en el pastel de carne, espolvoree con almendras y horneare a 350°F (180°C), bañando siempre con el glaseado por 40 minutos.
2. Para hacer el glaseado, vierta el caldo, salsa de tomate, azúcar y mantequilla en un sartén y hierva a fuego mediano. Baje el fuego, hierva, y mueva frecuentemente por 8 ó 10 minutos o hasta que el glaseado este ligeramente espeso.

Pastel de zanahoria

- 1¾ taza de harina**
- 2 cucharaditas de royal**
- ½ cucharadita de nuez moscada**
- ½ cucharadita de canela**
- ½ cucharadita de cardamomo**
- ½ taza de cacahuates picados**
- ½ taza de pasas**
- ½ taza de azúcar morena de paquete**
- 1½ taza de pulpa de zanahoria**
- ½ taza de aceite**
- 2 huevos ligeramente batidos**
- ¼ taza de crema agria**

1. Engrase un molde de 10" x 6" (25cm x 15cm). Coloque la harina y royal en un tazón grande, agregue la nuez, canela, cardamomo, cacahuates, pasas, azúcar moreno y la pulpa de la zanahoria, y mezcle todo. Agregue los huevos, aceite y crema agria. Bata con una batidora eléctrica, usando la velocidad mediana hasta que la mezcla este consistente. Vierta en el molde.
2. Horneare a 350°F (180°C) por 1 hora o hasta que el pastel esté listo.

Saque del horno, deje enfriar por 5 minutos antes de colocarlo en una panera.

Notez **Notez**
