



# ASCENT<sup>®</sup> X SERIES

---

English | Français





# ASCENT<sup>®</sup> X SERIES

---

## Recipe Book



GET TO KNOW YOUR  
**Ascent<sup>®</sup> X**

*The Ascent X Series opens the door to a new world of healthy, whole-food recipes that can't be created in a typical blender. Its easy-to-use design, iconic performance, and engineering that lasts make it the most advanced blender we've ever created.*



# Contents

## *Introduction*

---

- 02 *Automated Blending Programs*
- 04 *Self-Cleaning*
- 05 *Self-detect<sup>®</sup>*
- 06 *Tips & Tricks*
- 09 *Build Your Own Smoothie*
- 10 *Smoothie Nutrition*

## *Recipes*

---

- 12 *Smoothies*
- 16 *Frozen Desserts*
- 20 *Soups*
- 24 *Dips & Spreads*
- 28 *Frozen Cocktails*
- 32 *Smoothie Bowls*
- 36 *Nut Butters*
- 40 *Frappés*
- 44 *Non-Dairy Milks*
- 48 *Spice Blends*
- 52 *Dressings*

## AUTOMATED *Blending Programs*

Blending Programs take the guesswork out of blending — simply push a button and let **Ascent® X** do the work for you. Depending on the model, your blender includes up to 10 of the following Blending Programs, plus a Self-Cleaning program:



SMOOTHIE



FROZEN  
DESSERT



SOUP



DIPS &  
SPREADS



FROZEN  
COCKTAIL



SMOOTHIE  
BOWL



NUT  
BUTTER



NON-DAIRY  
MILK



SPICE  
BLEND



FRAPPÉ



SELF-CLEAN



## SELF-CLEANING *Container*

All **Ascent® X** Series blenders are self-cleaning: just add a few drops of dish soap, fill halfway with warm water and secure the lid. Run the Self-Cleaning program or on high for 30-60 seconds. **Ascent X** containers are also dishwasher safe.



### SELF-CLEAN PROGRAM

Every **Ascent X** comes with a Self-Cleaning program.



## SELF-DETECT *Technology*

**SELF-DETECT®** helps you get the most out of your **Ascent® X** series blender. **SELF-DETECT** is wireless technology that lets your blender base recognize the container size you're using and automatically adjust program settings and blend times. We've created a family of interchangeable containers and attachments with **SELF-DETECT** technology for **Ascent X** blender bases. Mix and match to create a personalized kitchen system and discover what these **SELF-DETECT** containers and accessories can do.



## TIPS & TRICKS

Use these simple tips & tricks to get the best results from your new Ascent® X blender.

LOAD YOUR CONTAINER IN THIS ORDER:

**01**

LIQUIDS

*(water, juice, yogurt)*

**02**

DRY GOODS

*(grains, seasonings, powders)*

**03**

LEAFY GREENS

**04**

FRUITS + VEGGIES

**05**

ICE + FROZEN  
INGREDIENTS

Placing heavier, frozen items on top of lighter ingredients helps weigh them down and gets the blend moving faster. This helps prevent the blend from stalling, also called cavitation, which happens when air pockets form around the blades.

## TIPS

### COVER THE *Blades*

Vitamix blenders need a minimum volume of ingredients in order to blend well. A good rule of thumb is to use enough ingredients to cover the blades while blending.

### *Blend* ON HIGH

Whether you're making smoothies, soups, or even thicker blends like hummus or sorbet, you'll almost always get the best results by starting the blender on low and quickly ramping up to high.

### USE THE *Tamper*

Use the tamper to push the ingredients into the blades for better blends.



## TRICKS



### DRY/DROP CHOPPING

For a quick dice, drop ingredients like onion, garlic, or carrot through the lid plug opening into the spinning blades.



### WET CHOPPING

Break veggies into large chunks. Place in blending container with enough water to float them above the blades. Pulse until desired texture is reached. Strain water and use.



### THE LID PLUG

The lid plug also doubles as a small measuring cup. Look closely and you'll see half-ounce and one-ounce fill lines.

## BUILD YOUR OWN *Smoothie*

### 01.

#### CHOOSE 1 LIQUID:

1 cup non-dairy milk  
1 cup yogurt  
1 cup fruit juice  
1 cup water

### 02.

#### CHOOSE 2 FRUITS + VEGETABLES:

1 apple  
1 cup strawberries  
1 cup blueberries  
1 cup grapes  
1 orange, peeled  
1 cup melon, peeled  
1 cup pineapple  
1 banana, peeled  
1 carrot  
1 cup peaches  
1 cup mango, peeled  
½ cup papaya, peeled  
1 pear  
2 stalks celery  
1 kiwi, peeled  
½ cup cucumber

### 03.

#### CHOOSE 1 GREEN: *(optional)*

2 cups spinach  
1 cup kale  
½ head of romaine  
1 romaine heart  
¾ cup raw broccoli  
1 small head of Bibb  
or Boston lettuce

### 04.

#### BLEND:

Place your ingredients and 1 cup of ice cubes into the container in the order recommended, and secure the lid. Run the Smoothie Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 seconds or until desired consistency is reached.



# BOOST YOUR *Smoothie Nutrition*

Take your smoothie to the next level by incorporating an array of nutrient-dense additions.



## *Calcium*

Adding calcium-rich ingredients to your smoothie is a delicious way to keep bones strong and healthy.



## *Omega-3s*

Omega-3 fatty acids do everything from supporting heart health to boosting brain function.

## *Protein*

Getting the right amount of protein can help you build muscle, lose weight, and control hunger.



## *Homemade Date Syrup*

This rich, golden smoothie is filled with yellow and orange antioxidants, which help boost your health and protect your cells.



## *Antioxidants*

Choosing fruits and veggies that are high in antioxidants is as easy as A, B, C:  
Antioxidants = Bright Colors.

# Smoothies



Strawberry Banana Smoothie  
Mango, Ginger, Peach Smoothie  
Green Goodness Smoothie



# Smoothies

Smoothies are a delicious part of a healthier lifestyle. Adding leafy greens, healthy herbs, and colorful fruits and veggies to your smoothie is a yummy way to get the daily nutrients your body needs.

## Strawberry Banana Smoothie

48 / Processing: 45 – 55 seconds / Yield: 2 servings (900 ml)

½ cup (120 ml) light soymilk	1 teaspoon honey, optional
3 medium oranges, peeled	1 medium banana, peeled
3 large strawberries	2 cups (260 g) ice cubes

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Smoothie Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 – 55 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**1 Serving (468 g):** Calories: 180 kcal, Protein: 4 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 43 g, Cholesterol: 2 mg, Dietary Fiber: 7 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 35 mg, Sugar: 31 g

## Mango, Ginger, Peach Smoothie

48 / Processing: 45 – 55 seconds  
Yield: 2½ servings (1 l)

1 cup (240 ml) cold water  
2 medium (225 g) oranges, peeled  
½ piece (3 g) fresh ginger root, with skin  
½ (140 g) ripe mango, peeled, pitted  
2 cups (280 g) frozen peach slices

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Smoothie Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 – 55 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**Chef Notes:** This rich, golden smoothie is filled with yellow and orange antioxidants, which help boost your health and protect your cells.

**1 Serving (355 g):** Calories: 120 kcal, Protein: 0 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 30 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 5 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 0 mg, Sugar: 26 g

## Green Goodness Smoothie

48 / Processing: 45 – 55 seconds  
Yield: 2 servings (960 ml)

½ cup (120 ml) water  
1½ medium (250 g) oranges, peeled  
2 slices (110 g) pineapple  
½ (110 g) cucumber  
1 medium (195 g) apple, halved, seeded  
1 cup (35 g) fresh spinach  
½ cup (35 g) Italian flat leaf parsley, packed  
1 cup (130 g) ice cubes

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Smoothie Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 – 55 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**1 Serving (465 g):** Calories: 140 kcal, Protein: 3 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 35 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 6 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 30 mg, Sugar: 25 g



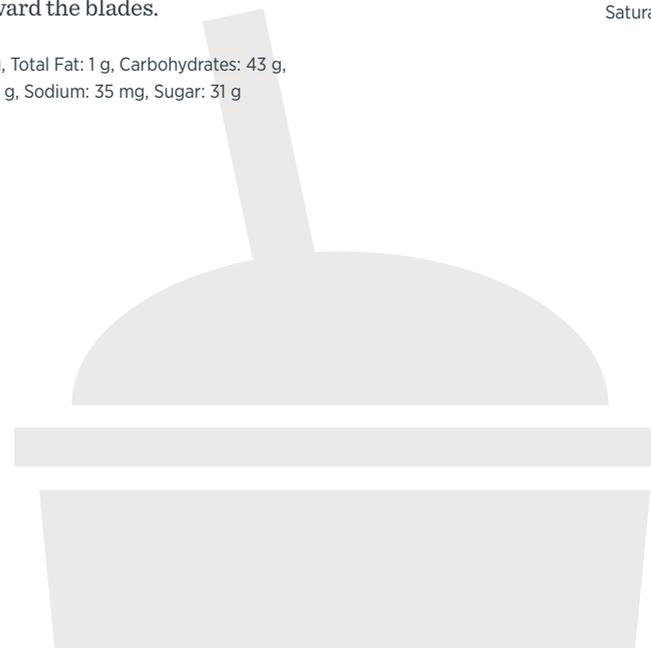
## SMOOTHIES

### Smoothie too sweet?

Add a touch of lemon or lime juice, work your machine back up to its highest speed, and process for 10 – 20 seconds.

### Smoothie too bitter?

Pineapples and oranges add fruity sweetness, while bananas tend to neutralize bitter flavors.





Vegan Vanilla Shake  
Tropical Yogurt Freeze  
Matcha Banana Nice Cream



# Frozen *Desserts*



# Frozen Desserts

From nice cream and sherbet to fruit sorbet and plant-based milkshakes, your **Ascent X** blender can quickly and easily create any chilled dessert you can dream up.

## Vegan Vanilla Shake

48  / Processing: 45 - 55 seconds / Yield: 3 servings (840 ml)

1 cup (240 ml) vanilla almond yogurt	¼ cup (35 g) raw cashews
3 Tablespoons (45 ml) maple syrup, optional	1 (115 g) banana
	2½ cups (325 g) ice cubes

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Frozen Desserts Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 – 50 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**1 serving (274 g):** Calories: 250 kcal, Protein: 3 g, Total Fat: 7 g, Carbohydrates: 45 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 2 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 35 mg, Sugar: 27 g

## Tropical Yogurt Freeze

48  / Processing: 45 - 55 seconds  
Yield: 8 servings (960 ml)

1 cup (226 g) almond yogurt  
[or low-fat vanilla yogurt]  
½ lb (227 g) frozen pineapple chunks  
½ lb (227 g) frozen mango chunks

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Frozen Dessert Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 – 55 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades. In about 25 – 35 seconds, the sound of the motor will change and four mounds should form. Stop the machine. Do not over mix or melting will occur. Serve immediately.

**1 serving (102 g):** Calories: 80 kcal, Protein: 1 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 19 g, Cholesterol: 10 mg, Dietary Fiber: 1 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 10 mg, Sugar: 15 g

## Matcha Banana Nice Cream

48  / Processing: 50 - 60 seconds  
Yield: 10 servings (600 ml)

½ cup (120 ml) [almond milk](#)  
2 teaspoons matcha green tea powder  
1 teaspoon spirulina, optional  
1 cup (30 g) baby spinach  
½ lb (227 g) frozen bananas  
½ lb (227 g) frozen mango chunks

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Frozen Dessert Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 50 – 60 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades. In about 25 – 35 seconds, the sound of the motor will change and four mounds should form. Stop the machine. Do not over mix or melting will occur. Serve immediately.

**Chef Notes:** If spirulina is unavailable or matcha is undesired, they can be omitted but will leave this smoothie bowl lacking its bright green color. However, it will still be nutrient packed and delicious!

**1 serving (121 g):** Calories: 90 kcal, Protein: 2 g, Total Fat: 2 g, Carbohydrates: 19 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 1 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 35 mg, Sugar: 14 g



### Recipe Note

In the mood for a frozen dessert without the dairy? Almond yogurt, banana, cashews, and ice make this creamy, plant-based treat feel like an indulgence.



## FROZEN DESSERTS

The ideal ratio for frozen desserts is 1 cup frozen ingredients to ¼-cup liquid. Stick to that ratio so you don't end up with a smoothie when you want sorbet.

# Soups



Coconut Red Curry Squash Soup  
Cashew Cream of Mushroom Soup  
Vegan Pea & Kale Soup



# Soups

Looking for a quick dish that fills you up? Make steaming-hot soup right in the container in under 10 minutes — and chilled soups in even less time.

## Coconut Red Curry Squash Soup

  / Processing: 7 minutes, 30 seconds / Yield: 3 servings (960 ml)

1 Tablespoon extra virgin olive oil, optional	3 cups (385 g) butternut squash, diced, skin on
1 piece (8 g) fresh ginger root, sliced, skin on	¼ lime, peeled
2 each garlic cloves, peeled, crushed	1 teaspoon salt, optional
½ stalk (10 g) lemongrass, chopped	⅛ teaspoon ground black pepper
1½ Tablespoons red curry paste	2¼ cups (540 ml) vegetable stock [or chicken stock]
	½ cup (80 ml) cream of coconut, optional

Preheat oven to 400° F (205° C). Toss together the olive oil, ginger, garlic, lemongrass, curry paste, squash, lime, salt (optional), and pepper and place on a sheet tray. Roast in a preheated oven for 45 minutes to one hour. Remove from the oven and cool slightly. Place stock, cream of coconut, and roasted mixture into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Hot Soup Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 7 minutes 30 seconds.

**Chef Notes:** *Butternut Squash is not only beautiful in color and flavor; it also packs a nutritional punch with vitamins, minerals, fiber, and antioxidants.*

**1 serving (306 g):** Calories: 220 kcal, Protein: 2 g, Total Fat: 11 g, Carbohydrates: 32 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 2 g, Saturated Fat: 5 g, Sodium: 930 mg, Sugar: 19 g

## Cashew Cream of Mushroom Soup

 / Processing: 90 seconds  
Yield: 2 servings (720 ml)

- 1 Tablespoon extra virgin olive oil, optional
- ½ medium (90 g) yellow onion, peeled, halved
- ½ lb (230 g) mixed mushrooms, cleaned, halved
- 2 sprigs fresh thyme leaves
- ¼ teaspoon kosher salt
- ½ cup (65 g) raw cashews
- 3 cups (720 ml) vegetable stock

Heat a medium stock pot over medium-high heat. Once hot, add olive oil, onions, mushrooms, thyme and salt. Sauté for 10 – 12 minutes until mushrooms are soft and onions are translucent. Add cashews and sauté for an additional 2 minutes. Add the vegetable stock and bring to a simmer over medium-low heat. Simmer for 60 – 90 minutes. Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, and then quickly increase to its highest speed. Blend for 90 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**Chef Notes:** *Cashews give this typically heavy cream-based soup a new life with a lighter, vegan version. Try substituting cashews in any cream-based soup.*

**1 serving (401 g):** Calories: 270 kcal, Protein: 9 g, Total Fat: 18 g, Carbohydrates: 19 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 3 g, Saturated Fat: 3 g, Sodium: 520 mg, Sugar: 8 g

## Vegan Pea & Kale Soup

  / Processing: 45 - 55 seconds  
Yield: 3 servings (1.2 l)

- 2½ cups (600 ml) vegetable broth
- 2 cups (325 g) frozen sweet peas, thawed
- 3 cups (90 g) kale
- ½ cup (5 g) Italian flat leaf parsley
- 1 slice (10 g) onion, peeled
- ½ garlic clove, peeled
- 1 teaspoon salt, optional

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Hot Soup Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 7 minutes 30 seconds. Garnish with snap peas if desired. Serve immediately.

**1 serving (314 g):** Calories: 100 kcal, Protein: 6 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 17 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 6 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 860 mg, Sugar: 7 g



### Recipe Note

These veggie packed soups are great examples of how your Vitamix can create delicious creamy texture without dairy.



## SOUPS

Your Ascent® X uses the friction of the fast-spinning blades to heat soup.



Sweet and Spicy Beet Spread

Red Pepper Cashew Queso

Red Salsa

# Dips & *Spreads*





## DIPS & SPREADS

For thick, challenging blends, the Ascent® X tamper helps get the mixture moving while breaking up air pockets that form around the blade. Simply rotate the tamper around the four corners of the container until a vortex begins to form and your blend is moving freely. Don't worry—the tamper can't touch the blades when the lid is secure.

# DIPS & Spreads

It doesn't matter if you're planning an eight-course meal or just in the mood for a healthy snack, these Vitamix recipes for simple dips and spreads are easy to make and show just how delicious healthy can be.

## Sweet and Spicy Beet Spread

48 / Processing: 45 seconds / Yield: 12 servings (720 ml)

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ½ cup (80 ml) extra virgin olive oil [or chickpea liquid] | 2 (215 g) beets, roasted, peeled  |
| 2 dates [or 2 Tablespoons honey], pitted                  | 1 can (450 g) chickpeas, drained  |
| ½ lemon, peeled   | 1 garlic clove, peeled            |
| ¼ cup (35 g) sesame seeds [or tahini]                     | 1 (15 g) jalapeño, halved, seeded |
|   | ¼ teaspoon sea salt, optional     |
| ¼ cup (60 ml) distilled white vinegar                     | ¼ teaspoon ground black pepper    |

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Dips & Spreads Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**1 serving (75g):** Calories: 140 kcal, Protein: 4 g, Total Fat: 9 g, Carbohydrates: 12 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 3 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 140 mg, Sugar: 4 g

## Red Pepper Cashew Queso

48 / Processing: 7 minutes, 30 seconds  
Yield: 10 servings (600 ml)

- 1¾ cups (420 ml) water
- ¾ cup (120 g) raw almonds
- ¼ cup (15 g) nutritional yeast
- ½ cup (65 g) cashews
- 1 (150 g) red bell pepper, stemmed
- ½ teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- 1½ teaspoons kosher salt, optional
- ¼ teaspoon red pepper flakes

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Hot Soup Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 7 minutes 30 seconds.

**Chef Notes:** Your Vitamix blender is powerful enough to pulverize the nuts in this recipe, so you can enjoy your favorite restaurant-style queso at home and dairy free.

**1 serving (78g):** Calories: 120 kcal, Protein: 5 g, Total Fat: 9 g, Carbohydrates: 6 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 3 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 290 mg, Sugar: 1 g

## Red Salsa

48 / Processing: Varies  
Yield: 16 servings (480 ml)

- ½ medium (65 g) onion, peeled, halved
- 1 jalapeño, seeded, stemmed
- ¼ cup (5 g) fresh cilantro leaves
- ½ lime, peeled
- ½ teaspoon salt, optional
- 6 (450 g) Roma tomatoes

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid.

### FOR CHUNKY STYLE SALSA:

Select Variable 5. Pulse 10 to 15 times, using the tamper to press ingredients toward the blades.

### ALTERNATIVELY FOR A SMOOTH SALSA:

Run the Dip & Spread Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 – 55 seconds, using the tamper to push the ingredients into the blades.

**Chef Notes:** For a thicker salsa, remove the seeds from the tomato so you're left with the flesh, or strain half the mixture in a fine mesh strainer after blending. For a spicier salsa, keep the jalapeño seeds in before blending.

**1 serving (28g):** Calories: 10 kcal, Protein: 0 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 2 g, Cholesterol: 1 mg, Dietary Fiber: 0 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 130 mg, Sugar: 2 g

# Frozen Cocktails



Whole Fruit Margarita  
Zero-Proof Frozen Cucumber Gimlet  
Frozen Mango Daiquiri





## FROZEN COCKTAILS

Don't be afraid to experiment — add fresh herbs or chilies to an ordinary cocktail and completely transform its flavor.

# Frozen Cocktails

Unleash your inner mixologist and create delicious, restaurant-quality frozen cocktails at home. Skip the packaged drink mixes and use fresh, premium ingredients for the best cocktails.

## Whole Fruit Margarita

48 🍹 / Processing: 45 – 55 seconds / Yield: 2 servings (720 ml)

1/3 cup (90 ml) tequila	1/2 lemon, peeled
1/4 cup (60 ml) orange liqueur	3 Tablespoons (45 ml) honey
1/2 medium (65 g) orange, peeled	3 cups (390 g) ice cubes
1/2 lime, peeled	

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Frozen Cocktail Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 – 55 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**Chef Notes:** The power of the Vitamix blends a perfectly-textured margarita.

**1 serving (356 g):** Calories: 230 kcal, Protein: 1 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 44 g, Cholesterol: 3 mg, Dietary Fiber: 2 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 10 mg, Sugar: 40 g

## Zero-Proof Frozen Cucumber Gimlet

48 🍹 / Processing: 45 – 55 seconds  
Yield: 2 servings (720 ml)

1/4 cup (60 ml) water  
 2 limes, peeled  
 3 Tablespoons honey  
 1 Tablespoon champagne vinegar  
 6 slices English cucumber, 1/4" thick  
 2 cups (260 g) ice cubes, plus extra for serving

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Frozen Cocktail program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 – 55 seconds, using the tamper to press ingredients toward the blades.

**Chef Notes:** Vinegar delivers a sour/umami kick that takes the place of alcohol. To reduce calories, try adding less honey or replacing it with a plant-based, zero-calorie sweetener like stevia or monk fruit.

**1 serving (289 g):** Calories: 180 kcal, Protein: 2 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 51 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 4 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 25 mg, Sugar: 37 g

## Frozen Mango Daiquiri

48 🍹 / Processing: 45 seconds  
Yield: 2 servings (720 ml)

1/2 cup (120 ml) white rum  
 1 lime, peeled  
 2 Tablespoons honey  
 1 cup (150 g) frozen mango chunks  
 1 cup (150 g) frozen pineapple chunks  
 2 cups (260 g) ice cubes

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Frozen Cocktail Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**1 serving (260 g):** Calories: 200 kcal, Protein: 1 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 29 g, Cholesterol: 26 mg, Dietary Fiber: 3 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 6 mg, Sugar: 19 g



### Recipe Note

Up your mixed drink game with these easy-to make cocktails. Hold the liquor and make a mocktail that tastes just as delicious. Try this for a dry January and impress your friends.



S'mores Smoothie Bowl

Pitaya Mango Smoothie Bowl

Acai Bowl

# Smoothie *Bowls*



# Smoothie Bowls

Smoothie Bowls are more than just smoothies you eat with a spoon—they're loaded with nutrients and vitamins. Get creative and add healthy toppings.

## S'mores Smoothie Bowl

48 🍌 / Processing: 60 seconds / Yield: 2 servings (540 ml)

½ cup (120 ml) <a href="#">oat milk</a>	¼ cup (20 g) cocoa powder
½ teaspoon vanilla extract	2 Tablespoons (15 g) chia seed
3 (45 g) medjool dates, pitted	2 (280 g) frozen bananas, peeled

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Smoothie Bowl Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades. Spoon the smoothie mixture into two bowls, topping each with vegan chocolate chips, granola, and coconut whipped cream, if desired. Serve immediately.

**Chef Notes:** Chia seeds add fiber and protein to this healthy yet decadent dish.

**1 serving (268 g):** Calories: 380 kcal, Protein: 18 g, Total Fat: 8 g, Carbohydrates: 70 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 14 g, Saturated Fat: 2 g, Sodium: 50 mg, Sugar: 41 g

## Pitaya Mango Smoothie Bowl

48 🍌 / Processing: 60 – 70 seconds  
Yield: 2 servings (720 ml)

½ cup (120 ml) green tea, chilled  
1 medium (130 g) orange, peeled  
1 slice (7 g) fresh ginger root, ½ inch  
1 (25 g) lime, peeled  
3 Tablespoons (22 g) pitaya powder  
3 cups (400 g) frozen mango chunks

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Smoothie Bowl Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 – 70 seconds, using the tamper to press ingredients toward the blades. Scoop the smoothie into serving bowls, sprinkling with pitaya powder, goji berries, coconut flakes, and a drizzle of honey if desired.

**Chef Notes:** For a protein boost, add shaved coconut, cashews, chia, flax, or hemp seed as toppings, or blend with soy milk or water and tofu.

**1 serving (352 g):** Calories: 210 kcal, Protein: 2 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 53 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 8 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 0 mg, Sugar: 42 g

## Acai Bowl

48 🍌 / Processing: 55 – 60 seconds  
Yield: 3 servings (720 ml)

¾ cup (180 ml) coconut water [or apple juice]  
1 (150 g) frozen banana, peeled  
2 cups (60 g) kale, packed  
¼ teaspoon matcha green tea powder  
2 cups (250 g) frozen blueberries  
1 (100 g) Sambazon acai bar, broken into 4 pieces

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Smoothie Bowl Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 55 – 60 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**Chef Notes:** Your Ascent X makes quick work of frozen ingredients to create a silky texture.

**1 serving (185 g):** Calories: 110 kcal, Protein: 1 g, Total Fat: 2 g, Carbohydrates: 24 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 3 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 60 mg, Sugar: 16 g



### Recipe Note

Acai and matcha green tea provide an array of health benefits, while apple juice, blueberries, and banana round out the flavor.



### SMOOTHIE BOWLS

The amount of liquid you use determines whether your smoothie needs a glass or bowl. Use less liquid for bowls and more liquid for smoothies.

# *Nut Butters*



- Peanut Butter
- No-Nut Butter
- Almond Butter





## NUT BUTTERS

Use our Under **Blade Scraper** or **Silicone Blender Spatula** to get the most out of every recipe by reaching hard to access points in your container, like under the blade.



Homemade nut butter tastes so good on homemade bread – use our **48-ounce Dry Grains Container with SELF-DETECT®** to grind whole-grain flour and knead dough.

# Nut Butters

Making your own natural, preservative-free nut (and non-nut) butters is so easy. Try a variety of flavors to add to sandwiches, fruit dips, healthy snacks, or even smoothies.

## Peanut Butter

48 / Processing: 60 seconds / Yield: 12 servings (360 ml)

**3 cups (450 g) peanuts, roasted unsalted**

Place the peanuts into the Vitamix container and secure the lid. Run the Nut Butter Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**1 serving (30 g):** Calories: 180 kcal, Protein: 7 g, Total Fat: 15 g, Carbohydrates: 6 g, Cholesterol: 2 mg, Dietary Fiber: 3 g, Saturated Fat: 3 g, Sodium: 2 mg, Sugar: 1 g

## No-Nut Butter

48 / Processing: 55 – 60 seconds  
Yield: 8 servings (240 ml)

**1¼ cups (160 g) sunflower seeds, roasted, unsalted**

**¼ cup (35 g) flaxseed**

**2 Tablespoons sesame seeds**

**¼ cup (60 ml) sunflower oil**

**1 Tablespoon honey, optional**

**¼ teaspoon salt, optional**

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Nut Butter Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds, using the tamper to press ingredients toward the blades. Stop the machine and scrape down sides of the container halfway through blending if necessary.

**1 serving (24 g):** Calories: 150 kcal, Protein: 4 g, Total Fat: 13 g, Carbohydrates: 6 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 2 g, Saturated Fat: 2 g, Sodium: 50 mg, Sugar: 2 g

## Almond Butter

48 / Processing: 60 seconds  
Yield: 12 servings (360 ml)

**3 cups (450 g) almonds, roasted, unsalted**

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Nut Butter Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades. For a smooth almond butter blend for a total of 2 minutes.

**Chef Notes:** *If using raw almonds, you will need to add ¼ cup of oil to create a creamy texture. If you choose to roast your own raw almonds, roast them at 350°F for at least 10 – 15 minutes, and then cool to room temperature before blending. This roasting, combined with blending on high speed, is what allows the natural oils to be released from inside the nuts, and is vital for creating a smooth texture instead of a paste.*

**1 serving (35 g):** Calories: 210 kcal, Protein: 7 g, Total Fat: 18 g, Carbohydrates: 7 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 4 g, Saturated Fat: 2 g, Sodium: 0 mg, Sugar: 2 g



### Recipe Note

Our no-nut butter is an ideal alternative for those with nut allergies, this recipe combines seeds, sunflower oil, and a touch of honey to create a spreadable butter.

# Frappés



Frozen Mocha  
Espresso Smoothie Iced Coffee  
Protein Shake





## FRAPPÉS

Experiment with different ingredients and ratios to create your own signature blended cold coffee drinks.



Kick it up a caffeinated-notch and use our [Aer Disc Container](#) to make cold foam coffee house beverages.

# Frappés

Be your own barista and blend coffee shop drinks at home.

## Frozen Mocha

48 / Processing: 40 seconds / Yield: 2 servings (840 ml)

2 fl.oz (60 ml) <a href="#">date syrup</a>	1 teaspoon unsweetened cocoa powder
½ cup (120 ml) coffee, chilled	3½ cups (350 g) ice cubes
½ cup (120 ml) <a href="#">cashew milk</a> [or half & half]	

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Frappé Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to Variable 9. Blend for 40 seconds.

**1 serving (418 g):** Calories: 360 kcal, Protein: 3 g, Total Fat: 7 g, Carbohydrates: 72 g, Cholesterol: 20 mg, Dietary Fiber: 0 g, Saturated Fat: 4 g, Sodium: 100 mg, Sugar: 56 g

## Espresso Smoothie

48 / Processing: 40 – 50 seconds  
Yield: 3 servings (1.2 l)

1½ cups (360 ml) fat free milk  
[or [oat milk](#)]

3 Tablespoons (45 ml) vanilla syrup

1½ (170 g) banana, peeled, halved

2 teaspoons flax seed

2 teaspoons instant espresso powder

2 teaspoons unsweetened cocoa powder

2¼ cups (295 g) ice cubes

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Frappé Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 40 – 50 seconds.

**1 serving (518 g):** Calories: 290 kcal, Protein: 12 g, Total Fat: 5 g, Carbohydrates: 53 g, Cholesterol: 5 mg, Dietary Fiber: 6 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 110 mg, Sugar: 36 g

## Iced Coffee Protein Shake

48 / Processing: 40 – 50 seconds  
Yield: 2 servings (960 ml)

1 cup (240 ml) water

¼ cup (60 ml) vanilla yogurt  
[or non dairy yogurt]

2 scoops (20 g) protein powder  
[or vegan protein powder]

½ (75 g) banana, peeled

1 cup (30 g) fresh spinach

2 teaspoons instant coffee

¼ cup (33 g) ice cubes, optional

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Frappé Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 40 – 50 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**1 serving (479 g):** Calories: 140 kcal, Protein: 17 g, Total Fat: 2 g, Carbohydrates: 16 g, Cholesterol: 50 mg, Dietary Fiber: 1 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 125 mg, Sugar: 9 g



### Recipe Note

Top your blended coffee drinks with fresh, whipped cream made in the [Aer Disc Container](#) in seconds.

# Non-Dairy *Milks*



Almond Milk

Oat Milk

Rice Milk





## NON-DAIRY MILKS

Customize the flavor of your non-dairy milk with pure vanilla extract, cinnamon, cloves, natural sweeteners like dates or agave nectar, or even a pinch of salt.

# Non-Dairy Milks

Whether you're vegan, lactose-intolerant, or simply prefer the dairy-free taste, these creamy non-dairy milks are a delicious dairy alternative.

## Almond Milk

48 / Processing: 60 seconds / Yield: 4 servings (960 ml)

3 cups (720 ml) water      2 (30 g) dates, pitted  
1 cup (140 g) almonds

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Non-Dairy Milk Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds.

***Chef Notes:** You may soak almonds in cold water for 4 hours or overnight. Dates were used to sweeten this recipe, but feel free to try honey or other sweeteners instead. To make vanilla almond milk, add vanilla extract or fresh vanilla bean. If you want to strain your milk, place a fine mesh sieve over a large bowl. Pour almond milk slowly into the sieve, allowing it to filter through, or stir the milk in the sieve with a spatula to encourage it to pass through more rapidly.*

**1 serving (221 g):** Calories: 230 kcal, Protein: 8 g, Total Fat: 18 g, Carbohydrates: 13 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 5 g, Saturated Fat: 2 g, Sodium: 10 mg, Sugar: 7 g

## Oat Milk

48 / Processing: 60 seconds  
Yield: 3 servings (720 ml)

¼ cup (45 g) steel cut oats, soaked for 4 hours, drained, rinsed  
3 cups (720 ml) cold water

Place the oats and water into the Vitamix container and secure the lid. Run the Non-Dairy Milk Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds. Remove and strain through a fine mesh strainer, if desired.

***Chef Notes:** You can customize the taste of this dairy-free milk by adding dates, vanilla extract, salt, or all three if you desire. We tested soaked steel cut, raw steel cut, soaked rolled, and raw rolled oats and found that steel cut oats (soaked and blended briefly) delivered the best texture in the finished product. Seal and refrigerate for up to 5 days. Sediment from the milk will form at the bottom; shake well before use.*

**1 serving (262 g):** Calories: 60 kcal, Protein: 2 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 10 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 2 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 10 mg, Sugar: 0 g

## Rice Milk

48 / Processing: 60 seconds  
Yield: 4 servings (1.2 l)

4 cups (960 ml) water  
1 cup (200 g) cooked brown rice, cooled  
8 dates [or other sweetener to taste], pitted

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Non-Dairy Milk Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds.

***Chef Notes:** Store milk in an airtight container and refrigerate. Shake well before using.*

**1 serving (233 g):** Calories: 380 kcal, Protein: 8 g, Total Fat: 3 g, Carbohydrates: 81 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 4 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 10 mg, Sugar: 5 g



### Recipe Note

Homemade milk is free of preservatives and can be used for cooking, baking, pouring over cereal, or adding to coffee.

# Spice *Blends*



All Purpose Umami Seasoning  
Harissa Spice Blend  
Winter Spice Seasoning



## SPICE BLENDS

Try making your blends in small batches to ensure your spices are used at their peak freshness.



Making something with spices that stain, like turmeric or curry? Leave past blends behind with our odor & stain-resistant **Stainless Steel Container**.

# Spice Blends

Craft your own seasonings and spice blends, and discover a world of flavor possibilities.

## All Purpose Umami Seasoning

48 / Processing: 20 – 25 seconds / Yield: 32 servings (140 g)

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| ½ cup (70 g) kosher salt, optional | 2 Tablespoons (15 g) pink peppercorns |
| 2 Tablespoons (22 g) onion powder  | ½ cup (20 g) dried porcini mushrooms  |
| 1 Tablespoon garlic powder         | 1 teaspoon red pepper flakes          |

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Spice Blend Program or start the blender on its lowest speed, then increase to its highest speed. Blend for 20 – 25 seconds or until desired consistency is reached.

**Chef Notes:** For a spicier blend, substitute 2 Tablespoons of black peppercorns in place of pink peppercorns.

**1 serving (4.5 g):** Calories: 10 kcal, Protein: 0 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 1 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 1 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 850 mg, Sugar: 0 g

## Harissa Spice Blend

48 / Processing: 25 seconds

Yield: 16 servings (135 g)

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 2 Tablespoons (12 g) cumin seeds  | 2 Tablespoons (14 g) paprika     |
| 2 Tablespoons (12 g) coriander seeds  | 1 Tablespoon garlic powder       |
| 2 Tablespoons (12 g) caraway seeds  | 1 Tablespoon minced onion        |
| ½ teaspoon black peppercorns  | 1 teaspoon kosher salt, optional |
| 8 each (50 g) guajillo chile pepper [or similar dried chile], stems and seeds removed | 1 teaspoon dried parsley         |
|   | 1 teaspoon dried oregano         |

Place cumin seed, coriander seed, caraway seed and black peppercorn into a small skillet set over medium heat. Toast until fragrant, about 2 – 3 minutes, stirring often, before removing from the pan. Allow it to cool completely. Place the guajillo peppers, toasted spice mixture, and the remaining ingredients into the Vitamix container and secure the lid. Select the Spice Blend Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 25 seconds, using the tamper to press ingredients toward the blades as needed. Use immediately or store in an airtight container.

**Chef Notes:** This recipe removes pepper stems and seeds for a milder blend; keep them in if more heat is desired.

**1 serving (8 g):** Calories: 25 kcal, Protein: 1 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 4 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 1 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 125 mg, Sugar: 0 g

## Winter Spice Seasoning

48 / Processing: 25 – 30 seconds

Yield: 16 servings (160 g)

- 2 sticks cinnamon
- 4 teaspoons crystallized ginger
- ½ teaspoon ground cardamom
- 2 Tablespoons kosher salt, optional
- 2 teaspoons pink peppercorns
- 1 teaspoon ground cloves
- 6 Tablespoons (50 g) dried orange peel
- ¼ cup (100 g) brown sugar, optional

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure lid. Run the Spice Blend Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 25 – 30 seconds, using the tamper to push ingredients toward the blades.

**Chef Notes:** Mixed peppercorns can be substituted if unable to find pink peppercorns.

**1 serving (10 g):** Calories: 15 kcal, Protein: 0 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 4 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 0 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 640 mg, Sugar: 3 g

# Dressings



Tomato Basil Vinaigrette

Cashew "Ranch"

Oil-Free Strawberry Vinaigrette





## DRESSINGS

Try making a dressing that can do triple duty as a sauce for pasta, a marinade for fish and chicken, or a dressing for salads.



Skip the knife and cutting board and let our **12-Cup Food Processor Attachment** do the chopping, mincing, shredding and more.

# Dressings

Wake up salads with silky, flavorful dressings that can double as sauces or marinades — make everything from pesto to applesauce in seconds.

## Tomato Basil Vinaigrette

48 / Processing: 75 seconds / Yield: 16 servings (480 ml)

¼ cup (60 ml) white balsamic vinegar	1 teaspoon salt, optional
2 teaspoons honey, optional	2 fresh basil leaves
2 teaspoons dry mustard	1 cup (175 g) grape tomatoes
1 teaspoon fresh lemon juice	1 cup (240 ml) extra virgin olive oil

Place balsamic vinegar, honey, mustard, fresh lemon juice, salt, basil, and tomatoes into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed, and blend for 60 seconds. Reduce speed to Variable 8. Remove lid plug and add oil in through the lid plug opening in a steady stream. Once all the oil is added, replace the lid plug and blend for 15 seconds.

**Chef Notes:** Different types of tomatoes may be used interchangeably in this recipe, depending on what's ripe and in season.

**1 serving (30 g):** Calories: 130 kcal, Protein: 0 g, Total Fat: 14 g, Carbohydrates: 2 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 0 g, Saturated Fat: 2 g, Sodium: 150 mg, Sugar: 1 g

## Cashew "Ranch"

48 / Processing: 45 seconds  
Yield: 16 servings (420 ml)

- 1 cup (240 ml) water
- ¼ cup (60 ml) fresh lemon juice
- 1 cup (140 g) raw cashews
- 1½ teaspoons dried dill weed
- 1 teaspoon onion powder
- 1¼ teaspoons garlic powder
- ⅛ teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon nutritional yeast
- 1 pinch kosher salt, optional

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Dips & Spreads Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 seconds, or until smooth.

**Chef Notes:** This dressing will keep in the refrigerator for up to a week. To make a more traditional ranch, use sour cream instead of water and cashews.

**1 serving (30 g):** Calories: 60 kcal, Protein: 2 g, Total Fat: 4 g, Carbohydrates: 3 g, Cholesterol: 1 mg, Dietary Fiber: 1 g, Saturated Fat: 1g, Sodium: 20 mg, Sugar: 1 g

## Oil-Free Strawberry Vinaigrette

48 / Processing: 45 – 55 seconds  
Yield: 24 servings (600 ml)

- 2½ Tablespoons (40 ml) rice wine vinegar
- 2 Tablespoons (30 ml) fresh lemon juice
- 1 garlic clove, peeled
- 3 Tablespoons (10 g) fresh chives
- 12 fresh basil leaves
- 6 sprigs Italian flat leaf parsley, leaves only
- 1 lb (454 g) strawberries
- ⅛ teaspoon salt, optional
- ⅛ teaspoon ground black pepper

Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Run the Dips & Spreads Program or start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 – 55 seconds or until mixture is smooth.

**1 serving (33 g):** Calories: 10 kcal, Protein: 0 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 3 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 1 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 75 mg, Sugar: 2 g



The Vitamix® Culinary Team created these recipes to showcase the power and versatility of the Ascent® X. From hot soups to frozen desserts and everything in between, this recipe collection deliciously infuses whole foods into everyday meals, making healthy eating almost effortless.

[vitamix.com](https://www.vitamix.com)





# ASCENT<sup>®</sup> X SERIES

---

Livre de Recettes



APPRENEZ À CONNAÎTRE VOTRE

# Ascent® X

*Ascent X vous ouvre les portes à un nouveau monde de recettes saines, à base d'aliments complets, qui ne peuvent pas être réalisées avec un mélangeur classique. Sa facilité d'utilisation, sa performance emblématique et son ingénierie font que ce mélangeur est le plus avancé jamais créé.*



## Table des matières

### *Introduction*

- 02 Programmes de mélange automatisés
- 04 Auto-nettoyage
- 05 Auto-détection
- 06 Trucs et astuces
- 09 Créez votre propre smoothie
- 10 Smoothie nutritif

### *Recettes*

- 12 Smoothies
- 16 Desserts glacés
- 20 Soupes
- 24 Trempettes et tartinades
- 28 Cocktails congelés
- 32 Bols de smoothie
- 36 Beurres de noix
- 40 Frappés
- 44 Laits non laitiers
- 48 Mélanges d'épices
- 52 Vinaigrettes

## PROGRAMMES *de mélange automatisés*

Les programmes de mélange simplifient le tout - appuyez simplement sur un bouton et laissez le **Ascent® X** faire le travail pour vous. Selon le modèle, votre mélangeur comprend jusqu'à 10 des programmes de mélange suivants, en plus d'un programme d'auto-nettoyage :



SMOOTHIE



DESSERT  
GLACÉ



SOUPE



TREMPETTES ET  
TARTINADES



COCKTAIL  
CONGELÉ



BOL DE  
SMOOTHIE



BEURRE  
DE NOIX



LAIT NON  
LAITIER



MÉLANGE  
D'ÉPICES



FRAPPÉ



AUTO-  
NETTOYAGE



## CONTENANT *auto-nettoyant*

Tous les mélangeurs **Ascent® X Series** sont auto-nettoyants : ajoutez simplement quelques gouttes de savon vaisselle dans le contenant, remplissez-le à moitié d'eau tiède et faites fonctionner le mélangeur en mode haute vitesse pendant 30 à 60 secondes. (ou exécutez le programme d'auto-nettoyage). Les récipients **Ascent X** vont également au lave-vaisselle.



### PROGRAMME D'AUTO-NETTOYAGE

Chaque **Ascent X** est équipé d'un programme d'auto-nettoyage.



### TECHNOLOGIE *d'auto-détection*

**SELF-DETECT®** vous aide à profiter de votre mélangeur de la série **Ascent® X**. **SELF-DETECT** est une technologie sans fil qui permet à la base du mélangeur de reconnaître la taille du contenant que vous utilisez et de d'ajuster automatiquement les paramètres du programme et les temps de mélange. Nous avons créé un ensemble de récipients et d'accessoires interchangeables avec la technologie **SELF-DETECT** pour les bases de mélangeurs **Ascent X**. Mélangez et assortissez pour créer un système de cuisine personnalisé et découvrez ce que peuvent faire ces contenants et accessoires **SELF-DETECT**.



## TRUCS ET ASTUCES

Utilisez ces astuces simples trucs et pour obtenir les meilleurs résultats avec votre nouveau mélangeur Ascent® X.

REMP LISSEZ VOTRE RÉCIPIENT DANS CET ORDRE :

**01**

LIQUIDE

*(eau, jus, yogourt)*

**02**

ALIMENTS SECS

*(grains, assaisonnements, poudres)*

**03**

LÉGUMES-FEUILLES

**04**

FRUITS + LÉGUMES

**05**

GLAÇONS ET  
INGRÉDIENTS SURGELÉS

Placez les ingrédients plus lourds et congelés par-dessus les ingrédients plus légers, afin d'alourdir le mélange pour qu'il se déplace plus rapidement. Cette méthode aide à empêcher le blocage du mélange, un phénomène appelé « cavitation », qui se produit lorsque des poches d'air se forment autour des lames.



## ASTUCES

### COUVRIR LES *lames*

Les mélangeurs Vitamix ont besoin d'un minimum d'ingrédients pour bien mélanger. La règle à suivre est d'utiliser suffisamment d'ingrédients pour couvrir les lames lorsque vous mélangez.

### *Mélange* EN HAUTEUR

Que vous fassiez des smoothies, des soupes, ou même des mélanges plus épais comme du houmous ou du sorbet, vous obtiendrez presque toujours de meilleurs résultats en démarrant le mélangeur à basse vitesse et en faisant rapidement passer au mode haute vitesse.

### UTILISER LE *pilon*

Utilisez le pilon pour pousser les ingrédients dans les lames afin d'obtenir de meilleurs mélanges.



## TRUCS



### HACHAGE À SEC/EN LAISSANT TOMBER

Pour couper rapidement en cubes, laisser tomber des ingrédients comme des morceaux d'oignons, d'ail ou de carottes à travers l'ouverture du bouchon du couvercle sur les lames en rotation.



### HACHER AVEC DE L'EAU

Couper les légumes en gros morceaux. Mettre dans le récipient du mélangeur avec suffisamment d'eau pour qu'ils flottent au-dessus des lames. Mélanger par pulsation jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Égoutter l'eau et utiliser.



### LE BOUCHON DE COUVERCLE

Le bouchon de couvercle sert également de petite tasse à mesurer. En regardant attentivement, vous verrez des lignes de remplissage de demi-once et d'une once.

## CRÉEZ VOTRE PROPRE *Smoothie*

### 01.

#### CHOISISSEZ UN LIQUIDE :

240 ml (1 tasse) de lait non laitier  
240 ml (1 tasse) de yogourt  
240 ml (1 tasse) de jus de fruit  
240 ml (1 tasse) d'eau

### 03.

#### CHOISISSEZ UN LÉGUME VERT :

(*facultatif*)

60 g (2 tasses) d'épinards  
67 g (1 tasse) de chou frisé  
½ tête de laitue romaine  
1 cœur de laitue romaine  
¾ tasse de brocoli cru  
1 petite tête de laitue Bibb ou Boston

### 02.

#### CHOISISSEZ 2 FRUITS + LÉGUMES :

1 pomme	154 g (1 tasse) de pêches
152 g (1 tasse) de fraises	165 g (1 tasse) de mangue
148 g (1 tasse) de bleuets	70 g (½ tasse) de papaye, pelée
168 g (1 tasse) de raisins	1 poire
1 orange, pelée	2 branches de céleri
177 g (1 tasse) de melon, pelé	1 kiwi, pelé
165 g (1 tasse) d'ananas	52 g (½ tasse) de concombre
1 banane, pelée	
1 carotte	

### 04.

#### MÉLANGEZ :

Mettre les ingrédients et 1 tasse de glaçons dans le récipient dans l'ordre recommandé, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Smoothie ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 secondes ou jusqu'à obtention de la consistance désirée.

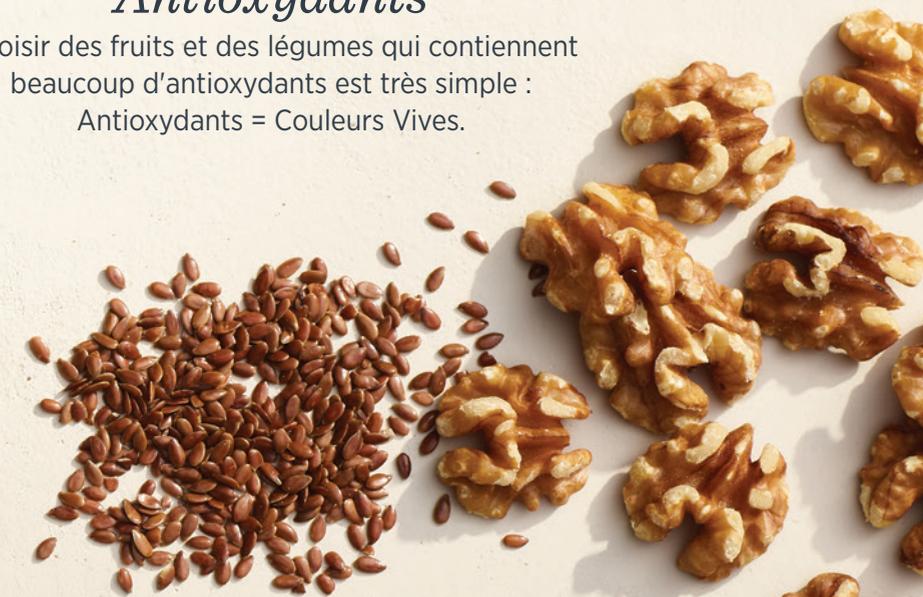


## REHAUSSEZ LA NUTRITION *de votre smoothie*

Faites passer votre smoothie à un niveau supérieur en incorporant un éventail d'ajouts riches en nutriments.

### *Antioxydants*

Choisir des fruits et des légumes qui contiennent beaucoup d'antioxydants est très simple :  
Antioxydants = Couleurs Vives.



### *Oméga-3*

Les acides gras oméga-3 ont de nombreux effets, tels que favoriser la santé cardiaque et la stimulation des fonctions cérébrales.

### *Protéines*

Obtenir la bonne quantité de protéines peut vous aider à développer vos muscles, à perdre du poids, et à contrôler la faim.



### *Calcium*

Ajouter des ingrédients riches en calcium à votre smoothie est une façon délicieuse de maintenir des os forts et sains.



### *Homemade Date Syrup*

This rich, golden smoothie is filled with yellow and orange antioxidants, which help boost your health and protect your cells.

# Smoothies



Smoothie à la banane et aux fraises

Smoothie à la mangue,  
au gingembre et à la pêche

Smoothie vert bien-être





## SMOOTHIES

### Smoothie trop sucré?

Ajoutez une touche de jus de citron ou de lime, remettez votre machine à sa vitesse maximale et traitez pendant 10 à 20 secondes.

### Smoothie trop amer?

Les ananas et les oranges ajoutent une douceur fruitée, tandis que les bananes ont tendance à neutraliser les saveurs amères.

# Smoothies

Les smoothies sont une partie délicieuse d'un mode de vie plus sain. L'ajout de légumes verts feuillus, d'herbes saines et de fruits et légumes colorés à votre smoothie est une façon délicieuse d'obtenir les nutriments quotidiens dont votre corps a besoin.

## Smoothie à la banane et aux fraises

48 / Traitement : 45 à 55 secondes / Rendement : 2 portions (900 ml)

120 ml (½ tasse) de lait de soja léger 1 c. à thé de miel (facultatif)

3 oranges moyennes, pelées

1 banane de taille moyenne, pelée

3 grosses fraises

2 tasses (260 g) de glaçons

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Smoothie ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 à 55 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

**Pour une portion de 468 g :** Calories : 180 kcal, Protéines : 4 g, Matières grasses totales : 1 g, Glucides : 43 g, Cholestérol : 2 mg, Fibres alimentaires : 7 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 35 mg, Sucre : 31 g

## Smoothie à la mangue, au gingembre et à la pêche

48 / Traitement : 45 à 55 secondes

Rendement : 2½ portions (1 l)

240 ml (1 tasse) d'eau froide

2 (225 g) orange de taille moyenne, pelée

½ morceau (3 g) de racine de gingembre frais, avec la peau

½ (140 g) mangue mûre, pelée et dénoyautée

2 tasses (280 g) de tranches de pêches congelées

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Smoothie ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 à 55 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

**Notes du chef :** ce smoothie riche et doré est rempli d'antioxydants jaunes et oranges qui aident à améliorer votre santé et à protéger vos cellules.

**Pour une portion de 355 g :** Calories : 120 kcal, Protéines : 0 g, Matières grasses totales : 0 g, Glucides : 30 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 5 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 0 mg, Sucre : 26 g

## Smoothie vert bien-être

48 / Traitement : 45 à 55 secondes

Rendement : 2 portions (960 ml)

120 ml (½ tasse) d'eau

1½ (250 g) oranges moyenne, pelée

2 tranches (110 g) d'ananas

½ (110 g) de concombre

1 (195 g) pomme moyenne, coupée en deux et épépinée

1 tasse (35 g) d'épinards frais

½ tasse (35 g) de persil plat italien, tassé

130 g (1 tasse) de glaçons

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Smoothie ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 à 55 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

**1 portion (465 g) :** Calories : 140 kcal, Protéines : 3 g, Matières grasses totales : 1 g, Glucides : 35 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 6 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 30 mg, Sucre : 25 g



Shake végétalien à la vanille

Yogourt glacé tropical

Crème glacée à la banane  
et au matcha



# Desserts *glacés*



# Desserts glacés

Qu'il s'agisse de nice cream, de sorbet aux fruits ou de laits frappés à base de plantes, votre mélangeur **Ascent X** peut créer rapidement et facilement tous les desserts réfrigérés dont vous rêvez.

## Shake végétalien à la vanille

48 /  / Traitement : 45 à 55 secondes / Rendement : 3 portions (840 ml)

1 tasse (240 ml) de yogourt vanille au lait d'amande	35 g (¼ tasse) de noix de cajou crues
3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable (facultatif)	1 (115 g) de banane
	2½ tasses (325 g) de glaçons

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme de desserts glacés ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement à sa vitesse la plus élevée. Mélanger pendant 45 à 50 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

**1 portion (274 g) :** Calories : 250 kcal, Protéines : 3 g, Matières grasses totales : 7 g, Glucides : 45 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 2 g, Graisses saturées : 1 g, Sodium : 35 mg, Sucre : 27 g

## Yogourt glacé tropical

48 /  / Traitement : 45 à 55 secondes  
Rendement : 8 portions (960 ml)

1 tasse (226 g) de yogourt au lait d'amande ou à la vanille faible en gras

½ lb (227 g) de morceaux d'ananas congelés

½ lb (227 g) de morceaux de mangue congelés

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme de desserts glacés ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement à sa vitesse la plus élevée. Mélanger pendant 45 à 55 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Après environ 25 à 35 secondes, le son du moteur changera et quatre pics devraient se former dans le mélange. Arrêter l'appareil. Attention de ne pas trop mélanger, sinon la préparation fondra. Servir immédiatement.

**1 portion (102 g) :** Calories : 80 kcal, Protéines : 1 g, Matières grasses totales : 1 g, Glucides : 19 g, Cholestérol : 10 mg, Fibres alimentaires : 1 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 10 mg, Sucre : 15 g



### Note de recette

Envie d'un dessert glacé sans produits laitiers? Le yaourt au lait d'amande, la banane, les noix de cajou et les glaçons font de cette gâterie crémeuse à base de plantes un véritable plaisir.

## Crème glacée à la banane et au matcha

48 /  / Traitement : 50 à 60 secondes  
Rendement : 10 portions (600 ml)

½ tasse (120 ml) [de lait d'amande](#)

2 c. à thé de poudre de thé vert matcha

1 c. à thé de spiruline (facultatif)

1 tasse (30 g) de jeunes épinards

½ lb (227 g) de bananes congelées

½ lb (227 g) de morceaux de mangue congelée

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme de desserts glacés ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement à sa vitesse la plus élevée. Mélanger pendant 50 à 60 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Après environ 25 à 35 secondes, le son du moteur changera et quatre pics devraient se former dans le mélange. Arrêter l'appareil. Attention de ne pas trop mélanger, sinon la préparation fondra. Servir immédiatement.

**Notes du chef :** si la spiruline n'est pas disponible ou si le matcha n'est pas désiré, ils peuvent être omis mais laisseront ce bol de smoothie manquant de sa couleur verte vive. Cependant, il sera toujours riche en nutriments et délicieux !

**1 portion (121 g) :** Calories : 90 kcal, Protéines : 2 g, Matières grasses totales : 2 g, Glucides : 19 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 1 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 35 mg, Sucre : 14 g



## DESSERTS GLACÉS

Le ratio idéal pour les desserts glacés est 1 tasse d'ingrédients congelés pour ¼ de tasse de liquide. Tenez-vous-en à ce ratio pour ne pas vous retrouver avec un smoothie alors que vous vouliez un sorbet.

# Soupes



Soupe à la courge, à la noix  
de coco et au cari rouge

Crème de champignons  
aux noix de cajou

Soupe végétalienne de  
pois et de chou frisé



# Soupes

Vous cherchez un plat rapide qui vous remplit? Faites une soupe chaude fumante directement dans le récipient en moins de 10 minutes et des soupes réfrigérées en encore moins de temps.

## Soupe à la courge, à la noix de coco et au cari rouge

 / Traitement : 7 minutes, 30 secondes / Rendement : 3 portions (960 ml)

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge (facultatif)	¼ lime, pelée
1 morceau (8 g) de racine de gingembre frais, tranché, avec la peau	⅛ cuillère à thé de sel (facultatif)
2 gousses d'ail, pelées, écrasées	0,5 ml (⅛ cuillère à thé) de poivre noir moulu
½ tige (10 g) de citronnelle, hachée	2¼ tasses (540 ml) de bouillon de légumes [ou de bouillon de poulet]
1½ c. à soupe de pâte de cari rouge	½ tasse (80 ml) de crème de noix de coco, facultatif
3 tasses (385 g) de courge musquée, coupée en cubes, avec la peau	

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Mélanger l'huile d'olive, le gingembre, l'ail, la citronnelle, la pâte de cari, la courge, la lime, le sel (facultatif) et le poivre et placer sur une plaque à cuisson. Cuire dans le four préchauffé pendant 45 minutes à 1 heure. Retirer du four et laisser refroidir légèrement. Mettre le bouillon, la crème de noix de coco et le mélange rôti dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Soupe ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 7 minutes 30 secondes.

**Notes du chef :** la courge musquée n'est pas seulement belle par sa couleur et sa saveur; elle est aussi une mine de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants.

**1 portion (306 g) :** Calories : 220 kcal, Protéines : 2 g, Matières grasses totales : 11 g, Glucides : 32 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 2 g, Graisses saturées : 5 g, Sodium : 930 mg, Sucre : 19 g

## Crème de champignons aux noix de cajou

 / Traitement : 90 secondes  
Rendement : 2 portions (720 ml)

1 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge (facultatif)  
½ moyen (90 g) oignon jaune, pelé et coupé en deux  
½ lb (230 g) de champignons mélangés, nettoyés, taillés en deux  
2 branches de feuilles de thym frais  
¼ cuillère à thé de sel casher  
½ tasse (56 g) de noix de cajou crues  
720 ml (3 tasses) de bouillon de légumes

Faire chauffer une marmite de taille moyenne à feu moyen-élevé. Une fois chaude, ajoutez l'huile d'olive, les oignons, les champignons, le thym et le sel. Faire sauter pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les champignons soient mous et les oignons translucides. Ajouter des noix de cajou et les faire sauter pendant 2 minutes supplémentaires. Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition à feu moyen-doux. Laisser mijoter pendant 60 à 90 minutes. Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 90 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

**Notes du chef :** dans cette version végétalienne plus légère, les noix de cajou donnent une nouvelle vie à cette soupe à base de crème souvent lourde. Essayez de remplacer la crème par des noix de cajou dans n'importe quelle soupe à base de crème.

**Pour une portion de 401 g :** Calories : 270 kcal, Protéines : 9 g, Matières grasses totales : 18 g, Glucides : 19 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 3 g, Graisses saturées : 3 g, Sodium : 520 mg, Sucre : 8 g

## Soupe végétalienne de pois et de chou frisé

 / Traitement : 45 à 55 secondes  
Rendement : 3 portions (1,2 l)

2½ tasses (600 ml) de bouillon de légumes  
2 tasses (325 g) de petits pois surgelés, décongelés  
3 tasses (90 g) de chou frisé  
½ tasse (5 g) de feuilles plates de persil italien  
1 tranche (10 g) d'oignon rouge, pelé  
½ gousse d'ail, pelée  
⅛ cuillère à thé de sel (facultatif)

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Soupe ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 7 minutes 30 secondes. Garnir de pois mange-tout si désiré. Servir immédiatement.

**1 portion (314 g) :** Calories : 100 kcal, Protéines : 6 g, Matières grasses totales : 1 g, Glucides : 17 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 6 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 860 mg, Sucre : 7 g



### Note de recette

Ces soupes pleines de légumes sont d'excellents exemples de la façon dont votre Vitamix peut créer une texture délicieuse et crémeuse sans produits laitiers.



## SOUPES

Votre Ascent X utilise la friction des lames qui tournent rapidement pour chauffer la soupe.



Tartinade sucrée et épicée aux betteraves

Queso aux poivrons rouges et aux noix de cajou

Salsa rouge

# Trempettes *et tartinables*





## TREMPETTES ET TARTINABLES

Le pilon de l'Ascent X aide à remuer les mélanges épais et difficiles tout en éliminant les poches d'air qui se forment autour de la lame. Tournez simplement le pilon dans les quatre coins du récipient jusqu'à ce qu'un vortex commence à se former et que le mélange bouge librement. Ne vous inquiétez pas : le pilon ne peut pas toucher les lames lorsque le couvercle est verrouillé.

# Trempettes et tartinables

Peu importe que vous planifiez un repas de huit plats ou que vous ayez envie d'une collation saine, ces recettes Vitamix pour des trempettes et des tartinades simples sont faciles à préparer et montrent à quel point la santé peut être délicieuse.

## Tartinade sucrée et épicée aux betteraves

48 / / Traitement : 45 secondes / Rendement : 12 portions (720 ml)

80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive extra vierge ou de liquide des pois chiches (aquafaba)

2 dattes [ou 2 cuillères à soupe de miel], dénoyautées

1/2 citron, pelé

35 g (1/4 tasse) de graines de sésame ou de tahini

60 ml (1/4 tasse) de vinaigre blanc distillé

215 g (2) de betterave, rôtie et pelée

450 g (1 boîte) de pois chiches, égouttés

1 gousse d'ail, pelée

15 g (1 boîte) de piment jalapeño, coupé en deux et épépiné

1/4 cuillère à thé de sel de mer (facultatif)

1,25 ml (1/4 cuillère à thé) de poivre noir moulu

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Trempettes et tartinades ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

**Pour une portion de 75 g :** Calories : 140 kcal, Protéines : 4 g, Matières grasses totales : 9 g, Glucides : 12 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 3 g, Graisses saturées : 1 g, Sodium : 140 mg, Sucre : 4 g

## Queso aux poivrons rouges et aux noix de cajou

48 / / Traitement : 7 minutes, 30 secondes

Rendement : 10 portions (600 ml)

1 3/4 tasse (420 ml) d'eau

120 g (3/4 tasse) d'amandes crues

15 g (1/4 tasse) de levure alimentaire

65 g (1/2 tasse) de noix de cajou

1 poivron rouge (150 g), équeuté

2,5 ml (1/2 cuillère à thé) de poudre d'ail

1 cuillère à thé de poudre d'oignon

1 1/2 cuillère à thé de sel casher (facultatif)

1,25 ml (1/4 cuillère à thé) de flocons de piment rouge

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle.

Exécuter le programme Trempettes et tartinades ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 7 minutes 30 secondes.

**Notes du chef :** Votre mélangeur Vitamix est assez puissant pour pulvériser les noix dans cette recette, afin que vous puissiez profiter de votre queso préféré de style restaurant à la maison et sans produits laitiers.

**Pour une portion de 78 g :** Calories : 120 kcal, Protéines : 5 g, Matières grasses totales : 9 g, Glucides : 6 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 3 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 290 mg, Sucre : 1 g

## Salsa rouge

48 / / Traitement : Varie

Rendement : 16 portions (480 ml)

65 g (1 moyen) oignon, pelé, coupé en deux

1 piment jalapeño, équeuté et épépiné

1/4 tasse (5 g) de feuilles de coriandre fraîche

1/2 lime, pelée

1/2 cuillère à thé de sel (facultatif)

450 g (6) de tomates Roma

Mettre tous les ingrédients dans le contenant Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle.

**POUR LA SALSA EN GROS MORCEAUX :**

Sélectionnez vitesse variable variable 5. Mélanger par pulsations 10 à 15 fois, en utilisant le pilon pour enfoncer les ingrédients dans la lame.

**ALTERNATIVEMENT POUR UNE SALSA ONCTUEUSE :**

Exécuter le programme Trempettes et tartinades ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 à 55 secondes en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

**Notes du chef :** Pour obtenir une salsa plus épaisse, épépinez les tomates afin de n'en conserver que la chair. Vous pouvez aussi passer la moitié du mélange final au tamis. Pour une version plus épicée, ajoutez le jalapeño sans l'épépiner au préalable.

**Pour une portion de 28 g :** Calories : 10 kcal, Protéines : 0 g, Matières grasses totales : 0 g, Glucides : 2 g, Cholestérol : 1 mg, Fibres alimentaires : 0 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 130 mg, Sucre : 2 g

# Cocktails *congelés*



Margarita de fruits frais

Gimlet sans alcool au concombre

Daiquiri à la mangue glacé



# Cocktails congelés

Libérez le mixologue qui sommeille en vous et créez chez vous de délicieux cocktails glacés dignes d'un restaurant. Oubliez les mélanges de boissons emballés et utilisez des ingrédients frais et de première qualité pour obtenir les meilleurs cocktails.

## Margarita de fruits frais

48 /  / Traitement : 45 à 55 secondes / Rendement : 2 portions (720 ml)

½ tasse (90 ml) de tequila	½ citron, pelé
¼ tasse (60 ml) de liqueur d'orange	45 ml (3 cuillères à soupe) de miel
65 g (½) orange moyenne, pelée	3 tasses (390 g) de glaçons
½ lime, pelée	

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme de cocktails glacés ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement à sa vitesse la plus élevée. Mélanger pendant 45 à 55 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

*Notes du chef :* la puissance du Vitamix permet de mélanger une margarita à la texture parfaite.

**1 portion (356 g) :** Calories : 230 kcal, Protéines : 1 g, Matières grasses totales : 0 g, Glucides : 44 g, Cholestérol : 3 mg, Fibres alimentaires : 2 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 10 mg, Sucre : 40 g

## Gimlet sans alcool au concombre

48 /  / Traitement : 45 à 55 secondes  
Rendement : 2 portions (720 ml)

60 ml (¼ tasse) d'eau  
2 limes, pelées  
3 cuillères à table de miel  
1 c. à soupe de vinaigre de champagne  
6 tranches de concombre anglais, ¼ po d'épaisseur  
260 g (2 tasses) de glaçons, plus pour servir

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme de cocktails congelés ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement à sa vitesse la plus élevée. Mélanger pendant 45 à 55 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

*Notes du chef :* le vinaigre donne un coup de fouet aigre-umami qui remplace l'alcool. Pour réduire les calories, essayez d'ajouter moins de miel ou de le remplacer par un édulcorant à base de plantes sans calories comme la stévia ou le fruit des moines.

**1 portion (289 g) :** Calories : 180 kcal, Protéines : 2 g, Matières grasses totales : 0 g, Glucides : 51 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 4 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 25 mg, Sucre : 37 g

## Daiquiri à la mangue glacé

48 /  / Traitement : 45 secondes  
Rendement : 2 portions (720 ml)

½ tasse (120 ml) de rhum blanc  
1 lime, pelée  
2 cuillères à table de miel  
150 g (1 tasse) de morceaux de mangue congelés  
1 tasse (150 g) de morceaux d'ananas congelés  
2 tasses (260 g) de glaçons

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme de cocktails glacés ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement à sa vitesse la plus élevée. Mélanger pendant 45 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

**1 portion (260 g) :** Calories : 200 kcal, Protéines : 1 g, Matières grasses totales : 0 g, Glucides : 29 g, Cholestérol : 26 mg, Fibres alimentaires : 3 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 6 mg, Sucre : 19 g



### Note de recette

Amusez-vous à mélanger vos boissons avec ces cocktails faciles à préparer. Supprimez l'alcool et préparez une boisson toute aussi délicieuse. Essayez ceci pour relever le défi de janvier et impressionnez vos amis.



### COCKTAILS CONGELÉS

N'hésitez pas à expérimenter — ajoutez des herbes fraîches ou des piments à un cocktail ordinaire et vous en transformerez complètement la saveur.



Bol de smoothie S'mores  
Bol de smoothie à la mangue  
et à la pitaya  
Bol d'çaï

# Bols de *smoothie*



# Bols de smoothie

Les bols de smoothie sont plus que de simples smoothies que vous mangez avec une cuillère - ils sont chargés de nutriments et de vitamines. Faites preuve de créativité et ajoutez des garnitures saines.

## Bol de smoothie S'mores

48 🍷 / Traitement : 60 secondes / Rendement : 2 portions (540 ml)

½ tasse (120 ml) de lait d'avoine	¼ tasse (20 g) de poudre de cacao
2,5 ml (½ cuillère à thé) d'extrait de vanille	15 g (2 cuillères à soupe) de graines de chia
45 g (3) de dattes medjool, dénoyautées	280 g (2) de banane congelée, pelée

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Bol de smoothie ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Répartir le mélange de smoothie dans deux bols et garnir chacun d'eux de pépites de chocolat végétaliennes, de granola et de crème fouettée à la noix de coco, si désiré. Servir immédiatement.

*Notes du chef :* Les graines de chia ajoutent des fibres et des protéines à ce plat sain mais décadent.

**Pour une portion de 268 g :** Calories : 380 kcal, Protéines : 18 g, Matières grasses totales : 8 g, Glucides : 70 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 14 g, Graisses saturées : 2 g, Sodium : 50 mg, Sucre : 41 g

## Bol de smoothie à la mangue et à la pitaya

48 🍷 / Traitement : 60 à 70 secondes  
Rendement : 2 portions (720 ml)

120 ml (½ tasse) de thé vert, refroidi  
130 g (1) d'orange de taille moyenne, pelée  
7 g (1 tranche de ½ po) de racine de gingembre frais  
25 g (1) de lime, pelée  
22 g (3 cuillères à soupe) de poudre de pitaya  
400 g (3 tasses) de morceaux de mangue surgelés

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Bol de smoothie ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 à 70 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Répartir le smoothie dans des bols de service et saupoudrer de poudre de pitaya, de baies de goji, de flocons de noix de coco et d'un filet de miel si désiré.

*Notes du chef :* Pour augmenter l'apport en protéines, ajoutez de la noix de coco râpée, des noix de cajou, des graines de chia, de lin ou de chanvre comme garniture, ou mélangez avec du lait de soja ou de l'eau et du tofu.

**Pour une portion de 352 g :** Calories : 210 kcal, Protéines : 2 g, Matières grasses totales : 1 g, Glucides : 53 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 8 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 0 mg, Sucre : 42 g

## Bol d'açaï

48 🍷 / Traitement : 55 à 60 secondes  
Rendement : 3 portions (720 ml)

180 ml (¾ tasse) d'eau de coco ou de jus de pomme  
150 g (1) banane congelée, pelée  
2 tasses (60 g) de chou frisé, tassé  
¼ cuillère à thé de matcha (thé vert en poudre)  
2 tasses (280 g) de bleuets congelés  
1 (100 g) barre d'acai sambazon, coupée en 4 morceaux

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Bol de smoothie ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 55 à 60 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

*Notes du chef :* Votre Ascent X transforme des ingrédients congelés en un rien de temps, offrant des résultats à la texture soyeuse.

**Pour une portion de 185 g :** Calories : 110 kcal, Protéines : 1 g, Matières grasses totales : 2 g, Glucides : 24 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 3 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 60 mg, Sucre : 16 g



### Note de recette

Les baies d'açaï et le thé vert matcha offrent une multitude de bienfaits, alors que le jus de pomme, les bleuets et les bananes viennent compléter le goût.



## BOLS DE SMOOTHIE

La quantité de liquide que vous utilisez détermine si votre smoothie a besoin d'un verre ou d'un bol. Utilisez moins de liquide pour les bols et plus de liquide pour les smoothies.

# Beurres *de noix*



Beurre d'arachides

Beurre sans-noix

Beurre d'amandes





## BEURRES DE NOIX

Utilisez notre **racloir à lames** ou notre **spatule en silicone** pour tirer le meilleur de chaque recette en atteignant les zones difficiles d'accès dans votre récipient, comme sous les lames.



Le beurre de noix fait maison a si bon goût sur du pain fait maison – utilisez notre **récipient à grains secs de 48 onces avec SELF-DETECT®** pour moudre la farine de grains entiers et pétrir la pâte.

# Beurres de noix

Fabriquer votre propre beurre de noix (et de non-noix) naturel et sans agents de conservation est si facile. Essayez toute une variété de saveurs à ajouter à vos sandwiches, trempettes pour fruits, collations santé ou même à vos smoothies.

## Beurre d'arachides

48 / Traitement : 60 secondes / Rendement : 12 portions (360 ml)

3 tasses (450 g) d'arachides rôties non salées

Placez les cacahuètes dans le récipient Vitamix et verrouillez le couvercle. Exécuter le programme Beurre de noix ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

**1 portion (30 g) :** Calories : 180 kcal, Protéines : 7 g, Matières grasses totales : 15 g, Glucides : 6 g, Cholestérol : 2 mg, Fibres alimentaires : 3 g, Graisses saturées : 3 g, Sodium : 2 mg, Sucre : 1 g

## Beurre sans-noix

48 / Traitement : 55 à 60 secondes  
Rendement : 8 portions (240 ml)

1/4 tasse (160 g) de graines de tournesol, rôties et non salées

1/4 tasse (35 g) de graines de lin

2 cuillères à table de graines de sésame

60 ml (1/4 tasse) d'huile de tournesol

1 c. à soupe de miel (facultatif)

1/4 cuillère à thé de sel (facultatif)

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Beurre de noix ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Arrêter la machine et racler les parois du récipient à mi-chemin de la période de mélange si nécessaire.

**1 portion (24 g) :** Calories : 150 kcal, Protéines : 4 g, Matières grasses totales : 13 g, Glucides : 6 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 2 g, Graisses saturées : 2 g, Sodium : 50 mg, Sucre : 2 g

## Beurre d'amandes

48 / Traitement : 60 secondes  
Rendement : 12 portions (360 ml)

3 tasses (450 g) d'amandes non salées rôties

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Beurre de noix ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Pour obtenir un beurre d'amandes onctueux, mélanger pendant 2 minutes au total.

**Notes du chef :** si vous utilisez des amandes crues, vous devrez ajouter 1/4 tasse d'huile pour créer une texture crémeuse. Si vous choisissez de faire rôtir vos propres amandes crues, faites-les griller à 175 °C (350 °F) pendant au moins 10 à 15 minutes, puis laissez-les refroidir à température ambiante avant de les mélanger. En rôtissant les amandes et en les mélangeant à vitesse élevée, vous ferez en sorte de libérer les huiles naturelles qu'elles contiennent, ce qui est essentiel pour créer une texture plutôt lisse que pâteuse.

**Pour une portion de 35 g :** Calories : 210 kcal, Protéines : 7 g, Matières grasses totales : 18 g, Glucides : 7 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 4 g, Graisses saturées : 2 g, Sodium : 0 mg, Sucre : 2 g



### Note de recette

Notre beurre sans noix est une excellente alternative pour les personnes allergiques aux noix. Cette recette combine des graines, de l'huile de tournesol et une touche de miel pour créer un beurre à tartiner savoureux.

# Frappés



Moka glacé

Smoothie espresso

Boisson protéinée au café glacé





## FRAPPÉS

Expérimentez avec différents ingrédients et ratios pour créer vos propres boissons froides au café.



Donnez un coup de fouet à la caféine et utilisez notre **réceptacle à disque Aer** pour préparer des boissons à base de mousse froide.

# Frappés

Soyez votre propre barista et mélangez des boissons au café à la maison.

## Moka glacé

48 / / Traitement : 40 secondes / Rendement : 2 portions (840 ml)

60 ml (2 oz liq.) <a href="#">de sirop de dattes</a>	1 c. à thé de poudre de cacao non sucrée
120 ml (½ tasse) de café, refroidi	350 g (3½ tasse) de glaçons
120 ml (½ tasse) <a href="#">de lait de noix de cajou</a> ou de crème moitié-moitié	

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Frappé ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'à la vitesse variable 9. Mélanger pendant 40 secondes.

**1 portion (418 g) :** Calories : 360 kcal, Protéines : 3 g, Matières grasses totales : 7 g, Glucides : 72 g, Cholestérol : 20 mg, Fibres alimentaires : 0 g, Graisses saturées : 4 g, Sodium : 100 mg, Sucre : 56 g

## Smoothie espresso

48 / / Traitement : 40 à 50 secondes  
Rendement : 3 portions (1,2 l)

360 ml (1½ tasse) de lait sans gras  
[ou [de lait d'avoine](#)]

45 ml (3 cuillères à soupe) de sirop de vanille

170 g (1½) de banane, pelée et coupée deux

2 cuillères à thé de graines de lin

2 cuillères à café de poudre d'espresso instantané

2 cuillères à thé de poudre de cacao non sucrée

295 g (2¼ tasses) de glaçons

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Frappé ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 40 à 50 secondes.

**1 portion (518 g) :** Calories : 290 kcal, Protéines : 12 g, Matières grasses totales : 5 g, Glucides : 53 g, Cholestérol : 5 mg, Fibres alimentaires : 6 g, Graisses saturées : 1 g, Sodium : 110 mg, Sucre : 36 g

## Boisson protéinée au café glacé

48 / / Traitement : 40 à 50 secondes  
Rendement : 2 portions (960 ml)

1 tasse (240 ml) d'eau

60 ml (¼ tasse) de yogourt à la vanille  
[ou de yogourt végétal]

20 g (2 cuillères) de poudre de protéine  
[ou de poudre de protéine végétalienne]

75 g (½) banane, pelée

1 tasse (30 g) d'épinards frais

2 cuillères à thé de café instantané

33 g (¼ tasse) de glaçons, facultatif

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Frappé ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 40 à 50 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

**1 portion (479 g) :** Calories : 140 kcal, Protéines : 17 g, Matières grasses totales : 2 g, Glucides : 16 g, Cholestérol : 50 mg, Fibres alimentaires : 1 g, Graisses saturées : 1 g, Sodium : 125 mg, Sucre : 9 g



### Note de recette

Garnissez vos boissons au café mélangées avec de la crème fouettée fraîche préparée dans le [réceptacle à disque Aer](#) en quelques secondes.

# Laits non *laitiers*



Lait d'amande

Lait d'avoine

Lait de riz





## LAITS NON LAITIERS

Personnalisez la saveur de votre lait non laitier avec de l'extrait de vanille pure, de la cannelle, des clous de girofle, des édulcorants naturels, comme les dattes ou le nectar d'agave, ou même une pincée de sel.

# Laits non laitiers

Que vous soyez végétalien, intolérant au lactose ou que vous préfériez simplement le goût sans produits laitiers, ces laits crémeux sans produits laitiers sont une délicieuse alternative aux produits laitiers.

## Lait d'amande

48 /  / Traitement : 60 secondes / Rendement : 4 portions (960 ml)

3 tasses (720 ml) d'eau

1 tasse (140 g) d'amandes

30 g de dattes (2 dattes),  
dénoyautées

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme de lait non laitier ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes.

*Notes du chef : vous pouvez laisser tremper les amandes dans l'eau froide pendant 4 heures ou toute la nuit. Nous avons utilisé des dattes pour sucrer cette recette, mais libre à vous d'utiliser du miel ou d'autres édulcorants. Pour préparer du lait d'amande à la vanille, ajoutez de l'extrait de vanille ou une gousse de vanille fraîche. Si vous souhaitez filtrer votre lait, posez un tamis au-dessus d'un grand bol. Verser doucement le lait d'amande dans le tamis et laisser filtrer, ou remuer le lait dans le tamis avec une spatule pour le faire passer plus rapidement.*

**1 portion (221 g) :** Calories : 230 kcal, Protéines : 8 g, Matières grasses totales : 18 g, Glucides : 13 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 5 g, Graisses saturées : 2 g, Sodium : 10 mg, Sucre : 7 g

## Lait d'avoine

48 /  / Traitement : 60 secondes  
Rendement : 3 portions (720 ml)

¼ tasse (45 g) d'avoine coupée en acier,  
trempé pendant 4 heures, égoutté, rincé

3 tasses (720 ml) d'eau froide

Mettre l'avoine et l'eau dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme de lait non laitier ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes. Retirer et filtrer à travers une crépine à mailles fines, si désiré.

*Notes du chef : vous pouvez personnaliser le goût de ce lait sans produits laitiers en y ajoutant des dattes, de l'extrait de vanille, du sel, ou ces trois ingrédients si vous le désirez. Nous avons réalisé des essais avec de l'avoine concassée, trempée et crue, ainsi qu'avec des flocons d'avoine à l'ancienne trempés et crus, et nous avons trouvé que l'avoine concassée, trempée et mélangées brièvement produisait la meilleure texture dans le produit final. Mettre dans un contenant hermétique et conserver au réfrigérateur jusqu'à 5 jours. Un dépôt de lait se formera au fond ; bien agiter avant utilisation.*

**1 portion (262 g) :** Calories : 60 kcal, Protéines : 2 g, Matières grasses totales : 1 g, Glucides : 10 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 2 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 10 mg, Sucre : 0 g

## Lait de riz

48 /  / Traitement : 60 secondes  
Rendement : 4 portions (1,2 l)

4 tasses (960 ml) d'eau

1 tasse (200 g) de riz brun cuit, refroidi

8 dattes (ou un autre édulcorant au goût),  
dénoyautées

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme de lait non laitier ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes.

*Notes du chef : conserver le lait dans un récipient hermétique et le réfrigérer. Bien agiter avant utilisation.*

**1 portion (233 g) :** Calories : 380 kcal, Protéines : 8 g, Matières grasses totales : 3 g, Glucides : 81 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 4 g, Graisses saturées : 1 g, Sodium : 10 mg, Sucre : 5 g



### Note de recette

Le lait fait maison ne contient aucun agent de conservation et il peut être ajouté à plusieurs recettes, sur vos céréales ou même dans votre café.

# Broyage d'épices



Assaisonnement Umami tout usage

Mélange d'épices à la harissa

Assaisonnement d'épices d'hiver

# Broyage d'épices

Créez vos propres assaisonnements et mélanges d'épices et découvrez un monde de possibilités de saveurs.

## Assaisonnement Umami tout usage

48 /  / Traitement : 20 à 25 secondes / Rendement : 32 portions (140 g)

½ tasse (70 g) de sel casher (facultatif)	2 cuillères à soupe (15 g) de grains de poivre rose
2 cuillères à soupe (22 g) de poudre d'oignon	½ tasse (20 g) de champignons porcini séchés
1 c. à thé de poudre d'ail	1 cuillère à thé de flocons de piment rouge

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Mélange d'épices ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 20 à 25 secondes ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

*Notes du chef :* Pour un mélange plus épicé, substituez 2 cuillères à soupe de grains de poivre noir à la place des grains de poivre rose.

**Pour une portion de 4,5 g :** Calories : 10 kcal, Protéines : 0 g, Matières grasses totales : 0 g, Glucides : 1 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 1 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 850 mg, Sucre : 0 g

## Mélange d'épices à la harissa

48 /  / Traitement : 90 secondes  
Rendement : 16 portions (135 g)

12 g (2 cuillères à soupe) de graines de cumin	14 g (2 cuillère à soupe) de paprika
12 g (2 cuillères à soupe) de graines de coriandre	1 c. à thé de poudre d'ail
12 g (2 cuillères à soupe) de graines de carvi	1 cuillère à soupe d'oignon émincé
½ cuillère à thé de grains de poivre noir	1 c. à thé de sel casher (facultatif)
50 g (8 chacun) de piments guajillo, ou piment séché similaire, équeutés et épépinés	5 ml (1 cuillère à thé) de persil séché
	1 cuillère à thé d'origan séché

Mettre les graines de cumin, les graines de coriandre, la graine de carvi et les grains de poivre noir dans une petite poêle à feu moyen. Faire griller jusqu'à ce que le mélange soit parfumé, pendant environ 2 à 3 minutes, en remuant souvent, avant de retirer de la poêle. Laisser refroidir complètement. Ajouter les piments guajillo, le mélange d'épices grillées et le reste des ingrédients dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Sélectionnez le programme Mélange d'épices ou démarrez le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmentez rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 25 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames au besoin. Utiliser immédiatement ou ranger dans un contenant hermétique.

*Notes du chef :* Cette recette retire les tiges et les graines des poivrons pour obtenir un mélange plus doux ; conservez-les si vous désirez plus de piquant.

**Pour une portion de 8 g :** Calories : 25 kcal, Protéines : 1 g, Matières grasses totales : 1 g, Glucides : 4 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 0 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 125 mg, Sucre : 0 g

## Assaisonnement d'épices d'hiver

48 /  / Traitement : 25 à 30 secondes  
Rendement : 16 portions (160 g)

2 bâtonnets de cannelle
4 cuillères à thé de gingembre cristallisé
2,5 ml (½ cuillère à thé) de cardamome moulu
2 c. à soupe de sel casher (facultatif)
2 cuillères à thé de grains de poivre rose
1 cuillère à thé de clou de girofle moulu
50 g (6 cuillères à soupe) de zeste d'orange séché
100 g (¼ tasse) de cassonade, facultatif

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Mélange d'épices ou démarrez le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmentez rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 25 à 30 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

*Notes du chef :* Les grains de poivre mélangés peuvent remplacer les grains de poivre rose si vous n'en trouvez pas.

**Pour une portion de 10 g :** Calories : 15 kcal, Protéines : 3 g, Matières grasses totales : 0 g, Glucides : 4 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 0 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 640 mg, Sucre : 3 g



## BROYAGE D'ÉPICES

Essayez de préparer vos mélanges en petits lots pour vous assurer que vos épices sont utilisées au maximum de leur fraîcheur.



Vous préparez un plat avec des épices qui tachent, comme le curcuma ou le curry? Laissez les mélanges du passé derrière vous grâce à notre récipient en **acier inoxydable** résistant aux odeurs.

# Vinaigrettes



Vinaigrette tomates et basilic

“Ranch” aux noix de cajou

Vinaigrette aux fraises sans huile



# Vinaigrettes

Relevez vos salades avec des vinaigrettes soyeuses et savoureuses qui peuvent agir de sauces ou de marinades — préparez ce que vous désirez, comme le pesto ou la purée de pommes, en secondes.

## Vinaigrette tomates et basilic

48 / Traitement : 75 secondes / Rendement : 16 portions (480 ml)

60 ml (¼ tasse) de vinaigre balsamique blanc	⅓ cuillère à thé de sel (facultatif)
2 c. à thé de miel (facultatif)	2 feuilles de basilic frais
2 cuillères à thé de moutarde sèche	1 tasse (175 g) de tomates raisins
1 c. à thé de jus de citron fraîchement pressé	1 tasse (240 ml) d'huile d'olive extra vierge

Mettre le vinaigre balsamique, le miel, la moutarde, le jus de citron frais, le sel, le basilic et les tomates dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué et verrouiller le couvercle. Démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum et mélanger pendant 60 secondes. Réduire la vitesse à la vitesse variable 8. Retirer le bouchon de couvercle, puis verser l'huile en un mince filet. Une fois que toute l'huile est ajoutée, replacer le bouchon du couvercle et mélanger pendant 15 secondes.

**Notes du chef :** différents types de tomates peuvent être utilisés de façon interchangeable dans cette recette, selon leur maturité et la saison.

**1 portion (30 g) :** Calories : 130 kcal, Protéines : 0 g, Matières grasses totales : 14 g, Glucides : 2 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 0 g, Graisses saturées : 2 g, Sodium : 150 mg, Sucre : 1 g

## “Ranch” aux noix de cajou

48 / Traitement : 45 secondes  
Rendement : 16 portions (420 ml)

1 tasse (240 ml) d'eau  
60 ml (¼ tasse) de jus de citron frais  
1 tasse (140 g) de noix de cajou crues  
1 ½ cuillère à thé d'aneth séché  
1 c. à thé de poudre d'oignon  
1 ¼ c. à thé de poudre d'ail  
0,5 ml (⅛ cuillère à thé) de poivre noir moulu  
1 cuillère à thé de levure alimentaire  
1 pincée de sel casher (facultatif)

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Trempettes et tartinades ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 secondes ou jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

**Notes du chef :** Cette vinaigrette se conserve au réfrigérateur pendant une semaine maximum. Pour obtenir un ranch plus traditionnel, utilisez de la crème aigre, plutôt que de l'eau et des noix de cajou.

**1 portion (30 g) :** Calories : 60 kcal, Protéines : 2 g, Matières grasses totales : 4 g, Glucides : 3 g, Cholestérol : 1 mg, Fibres alimentaires : 1 g, Graisses saturées : 1 g, Sodium : 20 mg, Sucre : 1 g

## Vinaigrette aux fraises sans huile

48 / Traitement : 45 à 55 secondes  
Rendement : 24 portions (600 ml)

2 ½ c. à soupe (40 ml) de vinaigre de vin de riz  
2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais  
1 gousse d'ail, pelée  
3 c. à soupe (10 g) de ciboulette fraîche  
12 feuilles de basilic frais  
6 brins de persil plat italien, sans les tiges  
1 lb (454 g) de fraises  
⅓ cuillère à thé de sel (facultatif)  
0,5 ml (⅛ cuillère à thé) de poivre noir moulu

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Exécuter le programme Trempettes et tartinades ou démarrer le mélangeur à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 à 55 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

**Pour une portion de 33 g :** Calories : 10 kcal, Protéines : 0 g, Matières grasses totales : 0 g, Glucides : 30 g, Cholestérol : 0 mg, Fibres alimentaires : 1 g, Graisses saturées : 0 g, Sodium : 75 mg, Sucre : 2 g



## VINAIGRETTES

Essayez de préparer une vinaigrette qui peut agir de sauce pour les pâtes, de marinade pour le poisson et le poulet, ainsi que de vinaigrette pour la salade.



Oubliez le couteau et la planche à découper, et laissez notre **accessoire pour robot culinaire de 12 tasses** hacher, émincer, déchiqueter et bien plus encore.



L'équipe culinaire de Vitamix® a créé ces recettes pour mettre en valeur la puissance et la polyvalence de l'Ascent® X. Des soupes chaudes aux desserts glacés, ainsi que tout ce qui se trouve entre les deux, cette collection de recettes intègre délicieusement des aliments complets dans les repas de tous les jours, ce qui permet de manger sainement presque sans effort.

[vitamix.com](https://www.vitamix.com)

