

# L'ANANAMOUR

Filterre de bonne mine ou filterre d'amour ?

**INGRÉDIENTS** POUR ENVIRON 500 ML

- 500 g d'ananas frais (soit 300 g une fois pelé)
- 2 belles pommes (150 g)
- 300 g de carottes (poids net)
- 1 petit morceau de gingembre frais (selon le goût)

..... **MÉTHODE** .....

Peler l'ananas, puis ôter ses yeux et le couper en dés. Laver et couper les pommes. Ôter pépins et queues. Laver et peler les carottes. Peler le gingembre à l'aide d'une cuillère. Passer à l'extracteur l'ananas, les pommes et les carottes. Passer pour finir le gingembre.

# PETITS MOELLEUX À LA PULPE

Cousins du carrot cake, ces moelleux permettent d'utiliser la pulpe des fruits et légumes jaunes et orange.

**INGRÉDIENTS** POUR 8 PETITS GÂTEAUX

- 2 œufs
- 60 g de sucre de canne blond
- 50 ml d'huile (d'arachide, d'olive douce, de noisette...)
- 150 g de pulpe (celle de l'ananamour est particulièrement adaptée)
- 60 g de farine
- 1 c. à café de bicarbonate de sodium
- ½ c. à café de cannelle moulue
- 1 pincée de sel

..... **MÉTHODE** .....

Fouetter les œufs avec le sucre et l'huile. Ajouter la pulpe. Incorporer la farine, le bicarbonate, la cannelle et le sel. Verser dans des petits moules à muffins légèrement huilés. Cuire 25 minutes au four à 180 °C (th. 6).

**À savoir :** vous pouvez ajouter à cette base toutes les noix et graines de votre choix (amandes, noisettes, pistaches...).



# PURÉE DE POMMES DE TERRE

L'extracteur est le seul appareil qui permette de faire une purée non collante et moelleuse à souhait : essayez, vous serez étonné !

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de pommes de terre à chair farineuse (BF 15, bintje)
- 100 ml de lait ribot (ou de kéfir de lait)
- 80 g de beurre (ou 5 c. à soupe d'huile d'olive)
- Sel fin, poivre du moulin, noix muscade

## MÉTHODE

Peler les pommes de terre.

Les plonger dans une grande casserole remplie d'eau froide salée et porter à ébullition.

Laisser cuire 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau transperce sans difficulté les pommes de terre.

Les égoutter et les passer à l'extracteur muni de l'accessoire à broyer.

Ajouter le lait ribot, le beurre froid coupé en petits morceaux (ou l'huile d'olive en filet), du sel, du poivre et de la noix muscade.

Mélanger en fouettant pour alléger le plus possible la texture de la purée.

Servir sans attendre.



# DESSERTS GLACÉS

L'extracteur permet de broyer des fruits congelés, leur donnant ainsi une texture mousseuse proche d'un sorbet, à sucrer ou non. Ajouter de la banane leur offre une texture plus onctueuse : toutes les variations sont permises !

## SORBET AUX FRUITS

À décliner selon les saisons... et ce que vous avez dans le congélateur.

### INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 bananes
- 400 g de fruits surgelés au choix, en dés ou en petits morceaux : framboises, mangues, fraises, ananas...

### MÉTHODE

Peler les bananes, les couper en rondelles et les placer au congélateur pour au moins 24 heures.

Sortir les fruits du congélateur 5 minutes à l'avance.

Passer la moitié des fruits à l'extracteur, puis 1 banane. Continuer avec le reste des fruits et finir par une banane, afin de récupérer le maximum de jus de fruit contenu dans l'extracteur.

Mélanger à la fourchette jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

Déguster sans attendre, par exemple avec un macaron d'Amiens (voir page XX).

### Astuces :

- Congelez vos fruits un peu mûrs coupés en morceaux et disposés sur un plateau, puis mettez-les dans des sacs de congélation pour qu'ils prennent moins de place.
- Selon le goût, ajoutez un peu de sirop d'érable ou de sirop d'agave.
- Pour une texture encore plus crémeuse, quelques glaçons de lait de coco surgelé seront agréables. Attention, tous les extracteurs ne les apprécient pas, selon leur puissance !

