

**Solis**  
OF SWITZERLAND

# Solis Juice Fountain<sup>®</sup>

Type 842 Une centrifugeuse professionnelle à domicile

**Mode d'emploi  
et recettes**



## **Sommaire**

Introduction	Page 1
Recommandations importantes	Page 2
Familiarisez-vous avec votre centrifugeuse Solis Juice Fountain	Page 3
Montage de la centrifugeuse Solis Juice Fountain	Page 5
Travailler avec la centrifugeuse à jus	Page 8
Démontage de la centrifugeuse Solis Juice Fountain	Page 10
Soins et nettoyage	Page 12
Aide lors de la recherche d'erreurs	Page 13
Autres informations sur le thème de l'extraction du jus	Page 14
Achat et stockage de fruits et légumes	Page 14
Préparation des fruits et légumes	Page 14
La bonne procédure	Page 14
Voici comment réussir le bon mélange	Page 15
Utilisation du marc	Page 15
Quelques faits sur les fruits et légumes	Page 16
Diverses recettes	Page 17

# Bienvenue

## Introduction

Nous vous félicitons de votre acquisition d'une centrifugeuse SOLIS Juice Fountain

En raison de l'intérêt actuellement voué aux aliments frais et naturels, les boissons à base de légumes et de fruits préparés juste avant leur consommation sont devenues un élément fort apprécié de notre alimentation quotidienne.

La centrifugeuse Juice Fountain de SOLIS se dote d'un large orifice de remplissage unique en son genre, d'un grand récipient de collecte des marcs et d'une passoire en acier fonctionnelle. L'appareil rend la préparation de jus aussi aisée qu'efficace.

Si la préparation de jus est facile et rapide, l'entretien de l'appareil est également un jeu d'enfant grâce au design inédit.

Les surfaces des rares éléments constitutifs étant arrondies et lisses, l'appareil se rince sans problème et se nettoie en un tournemain.

Cette brochure contient certes le mode d'emploi proprement dit, mais également une multitude d'informations concernant l'achat, le stockage et le traitement de fruits et de légumes, ainsi qu'un recueil complet de savoureuses recettes.

Afin de que votre plaisir soit durable, prenez le temps de lire attentivement le mode d'emploi et les instructions de sécurité inhérentes.



## Avec Solis, la sécurité prime

Chez SOLIS, nous sommes très conscients des aspects de sécurité, ce critère étant primordial lors de la construction et du montage des produits destinés nos clients.

Cela précisé, nous vous prions de faire à votre tour preuve de précaution en maniant des appareils électroménagers et vous savons d'ores et déjà gré de respecter les mesures de sécurité suivantes:

### Importantes mesures de sécurité pour votre centrifugeuse

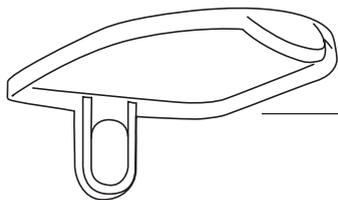
- Ne jamais introduire les aliments dans l'orifice avec les mains nues. Utilisez plutôt le poussoir prévu à cet effet.
- Ne jamais toucher avec les mains les petites lames placées sous le panier-passoire en acier.
- Ne jamais utiliser la centrifugeuse sans surveillance. Une grande prudence s'impose tout particulièrement lorsque des enfants sont à proximité. Les enfants ou les personnes fragiles ne doivent pas utiliser l'appareil.
- Assurez-vous du montage correct et complet de la centrifugeuse avant d'enclencher l'appareil. Pour des raisons de sécurité, l'appareil ne peut s'enclencher s'il n'est pas correctement monté.
- Travaillez uniquement sur une surface sèche, plane et stable pour éviter que l'appareil ne bascule ou ne se déforme.
- Ne jamais laisser de l'eau ou un autre liquide s'écouler sur le bloc-moteur.
- Retirez toujours la fiche de la prise une fois le travail terminé et avant de démonter l'appareil en vue de son entretien.
- Large orifice de remplissage: **ne jamais y mettre les mains ni y insérer des objets inappropriés. Utilisez toujours le poussoir livré avec l'appareil.**
- Ne jamais tirer sur le cordon. Placez l'appareil à proximité d'une prise murale de façon à ce que le branchement soit toujours aisé.
- Ne jamais utiliser de rallonge ou de prise de table. Branchez toujours la centrifugeuse à une prise murale.
- Lisez attentivement les instructions avant la mise en service de l'appareil et conservez-les de manière à pouvoir les relire à tout moment en cas de nécessité.
- Ne jamais immerger le cordon d'alimentation ou le bloc-moteur dans de l'eau ou autre liquide.
- Surveillez l'appareil durant son exploitation et redoublez de prudence si des enfants sont à proximité.
- L'appareil n'est pas prévu pour une utilisation par des enfants ou des personnes fragiles.
- Ne travaillez jamais avec des appareils électroménagers dont le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé ou lorsque la machine ne fonctionne pas correctement ou a été endommagée et ce quelle qu'en soit la raison. Pour sa maintenance ou sa réparation, confiez l'appareil uniquement à un atelier spécialisé en électricité ou envoyez-le à SOLIS SA, 8152 Glattbrugg.
- Ne laissez jamais le cordon pendre sur le côté d'une table ou du comptoir. Tenez-le éloigné de surfaces chaudes (par exemple résistances, cuisinière, etc.).
- Mettez toujours l'appareil en position ARRÊT et retirez la fiche de la prise: lorsque l'appareil n'est pas sous surveillance, lorsque l'appareil n'est pas utilisé, avant de nettoyer l'appareil avant de déplacer ou de transporter l'appareil.
- Toutes les interventions de maintenance dépassant le cadre de l'entretien des éléments constitutifs démontables et de la partie extérieure du bloc-moteur ne peuvent être effectuées que par un atelier spécialisé.
- Cet appareil est uniquement prévu pour un usage domestique.

## Familiarisez-vous avec votre centrifugeuse SOLIS Juice Fountain



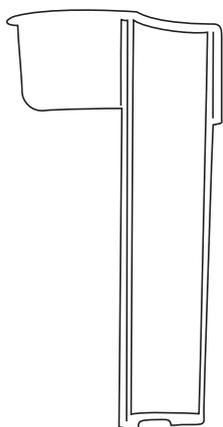
- 1** Poussoir: grâce à lui, vous poussez vers le bas des fruits entiers et des morceaux de légumes d'un diamètre maximal de 75 mm dans le large orifice breveté.
- 2** Large orifice breveté: c'est à travers lui que vous glissez des pommes, carottes, tomates et oranges entières préalablement pelées. De ce fait, l'extraction du jus de légumes et de fruits est rapide et aisée.
- 3** Couvercle de la centrifugeuse
- 4** Panier-passoire en acier de qualité
- 5** Coupelle à jus
- 6** Grand récipient à marc
- 7** Verrouillage de sécurité: la centrifugeuse ne fonctionne que si le couvercle de la centrifugeuse est correctement posé et si le verrouillage de sécurité se trouve dans la bonne position, à la verticale.
- 8** Bouton marche/arrêt (marche à 2 vitesses, «high et low»)
- 9** Bloc-moteur avec moteur 700 watts hautement performant.
- 10** Le cordon s'enroule autour des pieds et se maintient à l'aide de pinces (sous le bloc-moteur).

## Pot pour jus fruits/légumes d'un litre



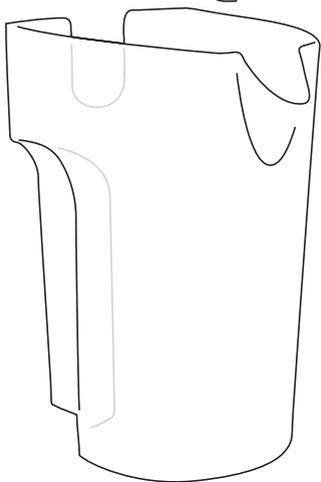
Afin d'éviter les éclaboussures durant la phase de presse mettez le couvercle en place. Celui ci vous sert également comme fermeture lorsque vous désirez mettre vos jus au réfrigérateur

---



Si vous aimez un jus de fruits/légumes sans pulpes, utilisez l'accessoire de retenu prévu à cet effet.

---



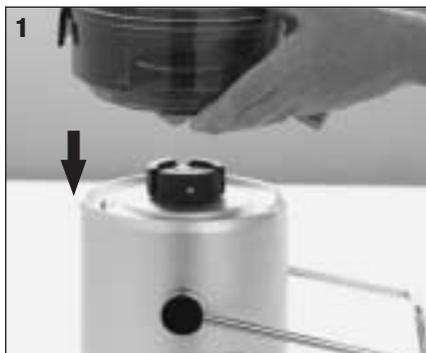
Le pot et ses parties amovibles sont compatibles pour le lave-vaisselle.

---

## Montage de la centrifugeuse SOLIS Juice Fountain

### Phase 1:

Placez la coupelle à jus sur le bloc-moteur  
(cf. photo 1)



### Phase 2:

Insérez le panier-passoire en acier dans la coupelle à jus (cf. photo 2)

#### IMPORTANT:

appuyez sur les bords du panier-passoire en acier jusqu'à ce que vous perceviez distinctement l'encliquetage de ce dernier.

#### TRÈS IMPORTANT:

après le nettoyage des pièces, assurez-vous sans faute de l'encliquetage audible du panier-passoire en acier dans le bloc-moteur. En tournant le panier-passoire, contrôlez qu'il ne branle pas. Si tel est le cas, répétez le processus jusqu'à ce que le panier-passoire repose fermement sur le bloc-moteur.



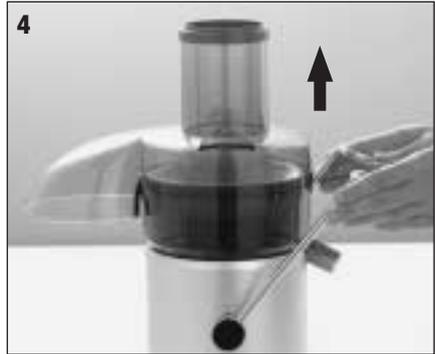
### Phase 3:

Placez le couvercle de la centrifugeuse sur la coupelle à jus par-dessus le panier-passoire.  
(cf. photo 3)

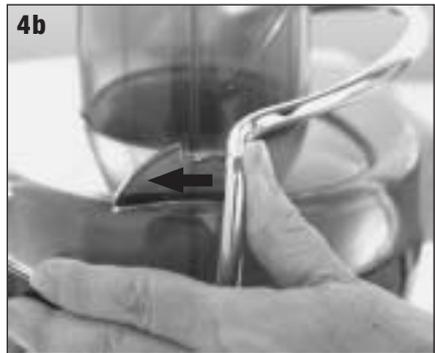


**Phase 4:**

Relevez le verrouillage de sécurité dans sa position verticale. (cf. photo 4)

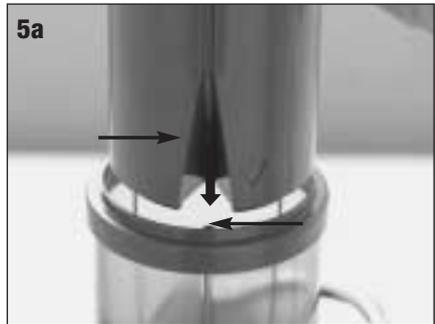


Fixez le verrouillage de sécurité en le positionnant dans les deux cavités latérales du couvercle de la centrifugeuse. (cf. photo 4b)

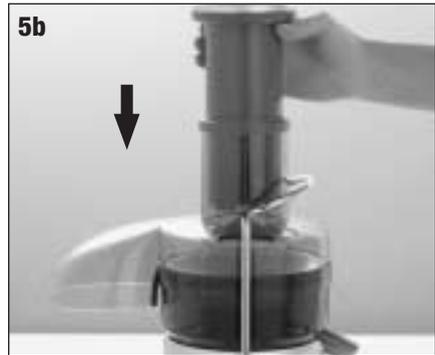


**Phase 5:**

Introduisez le poussoir dans l'orifice de remplissage en veillant à ce que l'indentation supérieure de ce dernier concorde avec la rainure du poussoir. (cf. photo 5a)



Pressez le poussoir tout en bas de l'orifice de remplissage (cf. photo 5b)



**Phase 6:**

En le basculant légèrement, placez le récipient à marc sous l'éjecteur latéral du couvercle de la centrifugeuse.

**Précision:** vous vous éviterez un nettoyage inutile en habillant le récipient à marc d'un sachet de congélation approprié.

Les marcs sont ainsi collectés dans le sachet et rien ne peut alors s'écouler dans le récipient.

(cf. photo 6)



**Phase 7:**

Placez la cruche spéciale ou un verre sous l'écoulement de jus. (cf. photo 7 )



## Travailler avec la centrifugeuse à jus

### Phase 1:

Rincez soigneusement les aliments choisis avant de les passer à la centrifugeuse.

**Précision: la plupart des fruits et légumes, tels que pommes, carottes et concombres ne doivent pas être fractionnés avant de passer par l'orifice de remplissage. Si vous préparez un jus de carottes, insérez ces dernières avec la pointe en haut. (cf. photo 4)**

### Phase 2:

Assurez-vous du montage correct de la centrifugeuse (cf. pages 5, 6 et 7). Prévoyez un récipient suffisamment grand (cruche ou verre) pour recueillir le jus.

### Phase 3:

Introduisez la fiche réseau dans une prise murale de 230 V. Enclenchez la centrifugeuse à l'aide du basculeur marche/arrêt situé sur le côté du bloc-moteur. A cet effet, le basculeur doit être pressé vers la position désirée «HIGH» ou «LOW». Le moteur de la centrifugeuse commence à tourner.

## Choix de la vitesse

Abricots (sans noyau)	Low
Ananas (épluché)	High
Betterave rouge	High
Brocoli	Low
Carottes	High
Céleri	High
Chou-fleur	Low
Choux	Low
Choux de Bruxelles	High
Concombre	Low
Fenouil	High
Framboises	Low
Kiwis	Low
Mangue	Low
Melon	Low
Myrtilles	Low
Nectarines (sans noyau )	Low
Organges ( épluché )	High ou low
Pêches (sans noyau )	Low
Poires	«High pour dure ou Low pour mure»
Pommes	High
Prunes ( sans noyau )	Low
Raisin	Low
Tomates	Low

#### Phase 4:

Dès que le moteur tourne, sortez le poussoir de l'orifice de remplissage et remplissez ce dernier des aliments à traiter. Ne dépassez pas la capacité de l'orifice. Appuyez légèrement avec le poussoir sur les aliments. Afin de produire un maximum de jus, veuillez à exercer une pression relativement lente.

**N'appuyez jamais sur les aliments avec les mains nues, mais utilisez toujours le poussoir livré avec l'appareil.**



4

**Appuyez lentement vers le bas pour extraire un maximum de jus.**

#### Phase 5:

Le jus s'écoule dans la cruche ou le verre et les marcs sont collectés dans le récipient prévu à cet effet.

**Important:** le récipient à marc peut être vidé pendant l'extraction du jus. Pour ce faire, placez le basculeur sur arrêt, inclinez légèrement le récipient et retirez-le précautionneusement de dessous le couvercle de la centrifugeuse. Videz-le et remettez-le à sa place.

Enclenchez à nouveau la centrifugeuse.

**Précision:** habillez l'intérieur du récipient à marc d'un sac de congélation approprié qui vous permettra de recueillir les restes et donc de minimiser l'entretien. Après extraction du jus, retirez simplement le sac. Le sac de récupération évitera aussi de maculer les bords extérieurs du récipient à marc.

**Attention: veillez à ne pas surcharger le récipient à marc, sinon l'appareil ne fonctionne pas correctement et peut même s'endommager.**



**Précision:** vous minimiserez les opérations de nettoyage en habillant le récipient à marc d'un sac de congélation.

## Démontage de la centrifugeuse SOLIS Juice Fountain

### Phase 1:

Placez la centrifugeuse en position arrêt et retirez la fiche de la prise.

### Phase 2:

Inclinez légèrement le récipient à marc pour l'extraire précautionneusement de dessous le couvercle de la centrifugeuse.

### Phase 3:

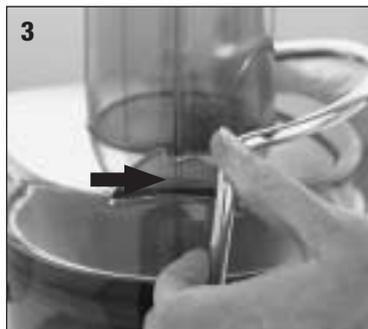
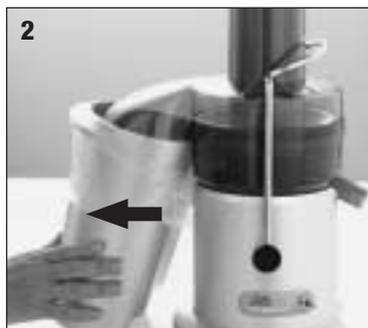
Saisissez l'arceau de verrouillage des deux mains placées sur le côté et retirez-le des deux cavités situées à droite et à gauche du couvercle de la centrifugeuse.

### Phase 4:

Basculez le verrouillage de sécurité vers le bas.

### Phase 5:

Soulevez le couvercle de la centrifugeuse.



**Phase 6:**

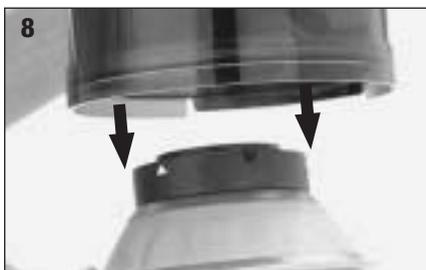
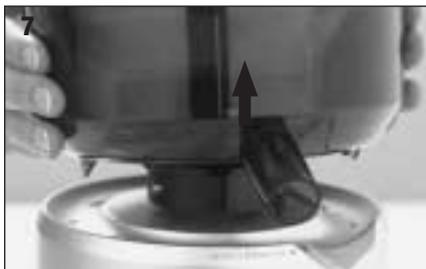
Enlevez la coupelle à jus avec le panier-passoire en acier à l'intérieur.

Le panier-passoire est uniquement posé dans la coupelle à jus et tombe si vous retournez la coupelle sans le retenir.

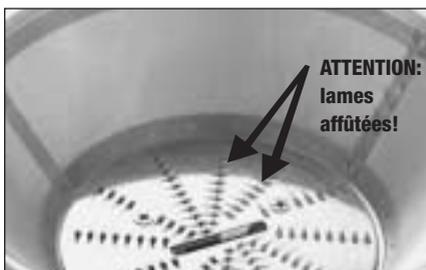


**Phase 7:**

Maintenez la coupelle à jus au-dessus d'un évier ou d'un récipient et retournez-la pour en extraire le panier-passoire. (cf. photo 7 et 8)



La panier-passoire est doté de petites lames qui coupent et transportent les aliments lors de l'extraction de jus. Ne jamais toucher avec les mains ces lames ainsi que les surfaces de coupe du panier-passoire. Tenez le panier-passoire uniquement par les bords.



## Soins et nettoyage

### Ne jamais immerger le bloc-moteur dans de l'eau ou autre liquide.

- Une fois l'appareil démonté (cf. page 10), vous pouvez laver tous les éléments constitutifs amovibles (sauf le bloc-moteur!) à l'eau chaude additionnée d'un produit de lave-vaisselle usuel. Les éléments en matière synthétiques ne devraient pas passer au lave-vaisselle, car des détergents trop puissants et une température d'eau trop élevée risquent de les déteindre et de les déformer.

Nettoyez le bloc-moteur avec un chiffon humide en veillant à ce que de l'eau n'entre pas dans le corps du moteur.

- Pour l'entretien du panier-passoire, utilisez de préférence la brosse de rinçage en nylon accompagnant l'appareil. Saisissez le panier-passoire par les bords et maintenez-le sous l'eau courante. Brossez avec précaution du milieu vers l'extérieur. Traitez le panier-passoire avec ménagement, car il peut facilement s'endommager.

Certains aliments peuvent colorer les pièces en matière synthétique. Vous évitez ce désagrément en rinçant les différentes pièces de l'appareil immédiatement après l'usage.

- Des colorations déjà existantes s'éliminent le mieux avec un bain de blanchiment suivant: ajoutez 20 ml (soit env. 2 cuillères à soupe) d'un agent de blanchiment du commerce à 1 litre d'eau; plongez les éléments en matière synthétique au maximum durant 5 minutes dans la solution. Puis rincez-les soigneusement à l'eau courante.

Le panier-passoire ne peut être immergé dans le bain de blanchiment.

**Au milieu du panier-passoire et de l'orifice de remplissage se trouvent des petites lames affûtées qui fractionnent et transportent les aliments durant l'extraction du jus. Ne jamais les toucher avec les mains!**

**Important:** vous nettoierez plus aisément le panier-passoire en acier si vous placez cet élément dans une eau de vaisselle chaude immédiatement après l'usage et ce pendant quelque 10 minutes. Lorsque des marcs sèchent sur le panier-passoire, les fines mailles peuvent s'obstruer et la centrifugeuse ne fonctionne plus ensuite de manière aussi effective.



**Précision:** vous réduirez la durée de l'entretien en habillant le récipient à marc d'un sachet de congélation. Après l'extraction de jus, vous enlevez le sachet rempli de marc et en remettez un nouveau. En page 15, vous trouverez des idées pour l'utilisation des marcs.



## Aide lors de la recherche d'erreurs

<b>Problèmes possibles</b>	<b>Solution simple des problèmes</b>
L'appareil ne fonctionne pas lorsqu'il est enclenché	Le verrouillage de sécurité n'est peut-être pas correctement encliqueté en position verticale. Il doit être fixé dans les deux cavités latérales du couvercle de la centrifugeuse (cf. photo en page 6, phases 4a et 4b).
Le moteur s'arrête lors de l'extraction du jus	Si vous travaillez trop rapidement et introduisez les aliments avec trop de pression dans l'orifice de remplissage, des marcs humides s'empilent sous le couvercle de la centrifugeuse. Remède: n'exercez pas une pression trop importante avec le poussoir (cf. page 9, phase 4).
Un trop-plein de marc obstrue les mailles du panier passoire	Interrompez le travail. Enlevez le couvercle de la centrifugeuse et enlevez avec précaution les marcs à l'aide d'une petite cuillère. Replacez à nouveau le couvercle de la centrifugeuse. Utilisez éventuellement d'autres sortes de légumes ou de fruits.
Les marcs sont trop humides et vous obtenez trop peu de jus	Travaillez plus lentement. Enlevez le panier-passoire et nettoyez les parois avec une fine brosse sous l'eau courante. Enlevez les fibres qui s'y sont collées et qui obstruent les mailles de la passoire (cf. page 12)
Le jus s'écoule entre le bord du couvercle de la centrifugeuse et la coupelle à jus	Travaillez plus lentement. En ajoutant des aliments, n'appuyez pas trop fermement sur le poussoir (cf. page 9, phase 4).
Le jus gicle du bec verseur	Travaillez plus lentement. En ajoutant des aliments, n'appuyez pas trop fermement sur le poussoir (cf. page 9, phase 4).

## Autres informations sur le thème de l'extraction du jus

Lors du développement de notre centrifugeuse, nous avons accordé une grande importance au goût, aux propriétés et à l'arôme des jus préparés. Mais vous profiterez certainement aussi des avantages qui en découlent pour votre santé.

95% des éléments nutritifs des légumes et des fruits sont contenus dans leur jus. Les jus de légumes et de fruits frais sont une part essentielle d'une alimentation équilibrée. Ils sont une source de vitamines et de minéraux aisément accessible. Leurs composants passent rapidement dans le sang et sont donc le moyen le plus direct d'assimilation de substances nutritives pour l'organisme.

Lorsque vous préparez vos propres jus, c'est vous qui décidez de leur composition. Vous choisissez les ingrédients et optez pour plus ou moins de sucre, de sel, de substances sapides et d'arôme.

Les jus fraîchement pressés devraient être consommés sans délai afin d'éviter toute perte de vitamines.

### Achat et stockage de fruits et légumes

- Rincez toujours les fruits et légumes avant d'en extraire le jus
- Utilisez toujours des fruits et légumes frais.
- Vous économiserez de l'argent et bénéficierez d'aliments arrivés à pleine maturité en achetant uniquement des fruits et légumes de saison. En pages 16, vous trouverez un tableau informatif à ce sujet.
- Ayez en permanence des fruits et légumes prêts pour l'extraction et lavez-les à cet effet avant le stockage.
- La plupart des fruits et les sortes de légumes les plus fermes se conservent très bien hors réfrigérateur. Les plus délicats et périssables, tels que tomates, baies, légumes à feuilles, céleri, concombres et fines herbes devraient être placés au réfrigérateur.

### Préparation des fruits et légumes

- Lorsque vous utilisez des fruits à pelures dures, tels que melons, mangues et kiwis, pelez-les avant d'en exprimer le jus. Pour l'ananas, il vous suffit de couper le haut et le bas, le reste pouvant passer à la centrifugeuse.
- Les citrons et apparentés peuvent aussi passer à la centrifugeuse en les pelant auparavant. Mais ces fruits sont souvent très acides et contiennent beaucoup de pulpe. Il est donc préférable d'utiliser un simple presse-agrumes et d'ajouter l'extraction au contenu d'autres jus.
- Tous les fruits à noyaux (par exemple nectarines, pêches, abricots, prunes et cerises) sont à dénoyer au préalable.
- En ajoutant un peu de jus de citron au jus de pommes, vous éviterez à ce dernier de se colorer en brun.

### Précision:

Votre centrifugeuse réussit un jus d'orange rafraîchissant et mousseux. Il vous suffit de peler les oranges en les plaçant peut-être auparavant au réfrigérateur pour qu'elle soit à la bonne température de consommation.

### La bonne procédure

Si vous avez plusieurs ingrédients de différentes propriétés, vous obtiendrez les meilleurs résultats en alternant ceux qui sont durs et ceux qui sont tendres. Lorsque vous disposez par exemple de deux sortes de légumes fermes, soit carottes et céleri-rave, et d'une variété plus tendre (par exemple tomates), commencez par le céleri, poursuivez avec les tomates et terminez avec les carottes. Par ces changements entre production dure et tendre, le panier-passoire se libère plus facilement des marcs et la centrifugeuse extrait un maximum de jus. Si vous traitez des fines herbes, pousses ou petites feuilles, il est préférable de les enrouler dans une grande feuille de salade ou d'épinard ou encore de les placer au milieu d'une variété de légume ferme avant de les introduire dans l'orifice de remplissage. Chaque sorte de fruit et de légume contient plus ou

moins de liquide. Le volume dépend aussi de la qualité et de la maturité parmi une même variété. Ainsi, un type de tomate peut rendre plus de jus qu'un autre. Les recettes de jus n'étant pas précises et l'extraction tout sauf une science exacte, les parts annoncées ne sont en aucun garantes du succès d'un mélange.

**Important:**

Pour obtenir un maximum de jus, il convient d'appuyer sur le poussoir en n'exerçant qu'une légère pression.

**Voici comment réussir le bon mélange**

Il n'est pas difficile de préparer un jus digne de ce nom. Si vous avez déjà créé vos propres jus de légumes et de fruits, vous savez que les nouvelles compositions sont légion. Mais le goût, la couleur, la consistance et les ingrédients sont affaire personnelle. Pensez simplement aux saveurs et aux aliments que vous préférez et s'ils peuvent être mélangés ou non. N'oubliez pas que les arômes puissants couvrent les plus faibles. De plus, il est judicieux de mixer ingrédients contenant de l'amidon ou très fibreux et ingrédients plutôt liquides. Bref, faites vos expériences! Chaque légume ou fruit à votre goût peut être partie intégrante de votre prochaine boisson. Vous opterez peut-être pour une sorte de fruit dominante en l'affinant ensuite avec d'autres saveurs. Les possibilités ne sont limitées que par votre créativité. Aussi, débridez-la!

**Utilisation du marc**

Le marc restant après extraction du jus se compose principalement de fibres alimentaires et de cellulose. Tout comme le jus, le marc contient encore beaucoup de substance nutritives importantes pour l'alimentation quotidienne. Mais à l'instar du jus, il devrait être consommé le jour même afin d'éviter les pertes de vitamines et de goût. Le marc s'utilise aussi de différentes autres manières: pour remplir des roulades ou pour épaissir sauces et potages. La pulpe d'un fruit peut par exemple se couvrir d'un meringuage avant de passer rapidement au four. Enfin, le marc se révèle un excellent compost pour votre jardin.

## Quelques faits sur les fruits et légumes

Variété de fruits et légumes	Saison idéale d'achat	Stockage	Valeur nutritive	Kilojoule/calories
Abricots	été	déballés dans le bac à légumes du réfrigérateur	fibres, potassium	30g d'abricots = 85 kJ (20 cal.)
Ananas	été	non couverts au réfrigérateur	vitamine C	150g d'ananas = 245 kJ (59 cal.)
Betterave rouge	hiver	couper la pointe, réfrigérer sans déballer	acide folique, fibres, vitamine C et potassium	160g de betterave rouge = 190 kJ (45 cal.)
Brocoli	automne, hiver	sachet de congélation au réfrigérateur	vitamine C, acidefolique, B2, B5, B6, E et fibres	100g de brocoli = 195 kJ
Carottes	hiver	déballées et au frais	vitamines A, C, B6	120g de carottes = 125 kJ (30 cal.)
Céleri	automne, hiver	réfrigérer dans sachet de congélation	vitamine C et potassium	80g en branche = 55 kJ
Chou	hiver	nettoyé et emballé au réfrigérateur	vitamine C, acide folique, potassium, B6 et fibres	100g de chou = 110 kJ (26 cal.)
Choux de Bruxelles	automne, hiver	déballés au bac à légumes du réfrigérateur	vitamines C, B2, B6, E, acide folique et fibres	100g de choux de Bruxelles = 110 kJ (26 cal.)
Chou-fleur	automne, hiver	sans feuilles ext. dans le bac à légumes du réfrigérateur	vitamines C, B5, B6, K, acide folique, potassium	100g de chou-fleur = 55 kJ (13 cal.)
Concombre	été	bac à légumes du réfrigérateur	vitamine C	280g de concombre = 120 kJ (29 cal)
Fenouil	hiver, printemps	bac à légumes du réfrigérateur	vitamine C et fibres	300g de fenouil = 145 kJ (35 cal.)
Framboises	été	non couvertes et au frais	vitamine C, fer, potassium et magnésium	125g de framboises = 130 kJ (31 cal.)
Kiwis	hiver, printemps	bac à légumes du réfrigérateur	vitamine C et potassium	100g de kiwis = 100 kJ
Mangue	été	couverte au réfrigérateur	vitamines A, C, B1 et potassium	240g de mangue = 200 kJ
Melon	été, automne	bac à légumes du réfrigérateur	vitamines A, C, acide folique, fibres	200g de melon = 210 kJ (50 cal.)
Myrtilles	été	couvertes au réfrigérateur	vitamine C	125g de myrtilles = 295 kJ (70 cal.)
Nectarines	été	bac à légumes du réfrigérateur	vitamines C, B3, potassium et fibres	180g de nectarines = 355 kJ (85 cal.)
Oranges	automne, hiver, printemps	env. 1 semaine au frais et au sec	vitamine C, 35 mg/100g	150g d'oranges = 160 kJ (38 cal.)
Pêches	été	non couvertes et au frais	vitamines C, B3, potassium et fibres	150g de pêches = 205 kJ (49 cal.)
Poires	automne	non couvertes et au frais	fibres	150g de poires = 250 kJ (60 cal.)
Pommes	automne, hiver	sachet de congélation aéré	fibres et vitamine C	200g de pommes = 300 kJ (72 cal.)
Prunes	été	non couvertes et au frais	fibres	150g de prunes = 110 kJ (26 cal.)
Raisin	été	sachet de congélation	vitamines C, B6 et potassium	125g de raisin = 355 kJ (85 cal.)
Tomates	été	non couvertes dans bac à légumes du réfrigérateur	vitamines A, C, E, acide folique et fibres	100g de tomates = 90 kJ (22 cal.)

Précision: Votre centrifugeuse réussit un jus d'orange rafraîchissant et mousseux. Il vous suffit de peler les oranges en les plaçant auparavant au réfrigérateur pour qu'elle soient à la bonne température de consommation.

## Premiers pas

### Jus pomme, carotte, céleri

Modifiez les quantités de pommes et de carottes afin que le jus convienne mieux à vos goûts (plus sucré ou plus acide).

Ingrédients pour environ 2 verres:  
4 petites pommes (Granny Smith)  
3 carottes moyennes épluchées ou brossées  
4 branches de céleri.

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse. Bien remuer le jus et servez sans attendre.

### Jus tomate, carotte, céleri, citron vert

Ingrédients pour environ 3 verres:  
2 tomates moyennes  
1 grande carotte brossée  
2 branches de céleri  
1 citron vert pelé.

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

### Jus betterave rouge, carotte, orange

Ingrédients pour environ 2 verres:  
2 carotte moyenne brossée  
3 betteraves rouges brossées  
4 oranges pelées.

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

### Jus pomme, pêche, pamplemousse

Ingrédients pour environ 2 verres:  
1 petite pomme (Delicious),  
2 grandes pêches dénoyautées et coupées par la moitié  
2 pamplemousses pelés.

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

### Jus pomme, poire, fraise

Ingrédients pour environ 3 verres:  
1 petite pomme (Granny Smith)  
3 petites poires mûres  
1 tasse de fraises équeutées

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

### Jus melon, menthe, mangue

Ingrédients pour environ 2 verres:  
chair d'un ½ melon miel coupé par la moitié et épépiné  
3 branches de menthe fraîche  
1 mangue pelée et dénoyautée.

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

### **Jus tomate, concombre, persil, carotte**

Ingrédients pour environ 3 verres:

3 tomates moyennes

1 concombre moyen

1 grand bouquet de persil frais

3 carottes moyennes brossées

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

### **Jus patate douce, céleri, gingembre, orange**

Ingrédients pour environ 3 verres:

1 grande patate douce coupée par la moitié

4 branches de céleri

un morceau de gingembre de 2,5 cm

4 oranges pelées

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

### **Jus panais, céleri, poire**

Ingrédients pour environ 3 verres:

2 panais brossés

4 branches de céleri

4 poires moyennes

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

## Fournisseurs en vitamines

### Jus tomate, carotte, poivron

Ingrédients pour environ 3 verres:

- 2 petits poivrons rouges
- 3 tomates moyennes
- 3 carottes brossées
- 4 brins de persil

Coupez le fond des poivrons et éliminez les pépins.  
Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse  
et servez sans attendre.

### Jus mûre, poire, pamplemousse

Ingrédients pour environ 3 verres:

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

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse  
et servez sans attendre.

### Jus myrtille, mûre, fraise

Ingrédients pour environ 3½ verres:

- 500 g de myrtilles
- 500 g de mûres
- 500 g de fraises équeutées
- 1 citron vert pelé

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse  
et servez sans attendre.

### Jus concombre, céleri, fenouil, soja

Ingrédients pour environ 3 verres:

- 1 grand concombre
- 3 branches de céleri
- 1 bulbe de fenouil brossé
- 2 tasses de pousses de soja

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse  
et servez sans attendre.

### Jus betterave rouge, pomme, céleri

Ingrédients pour environ 2 verres:

- 4 betteraves rouges moyennes brossées
- 2 pommes moyennes (Granny Smith)
- 4 branches de céleri

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse  
et servez sans attendre.

### Jus d'orange

Pour 4 personnes, soit environ 8 à 10 verres:

- 1 kg d'oranges pelées
- Mettez les oranges de préférence au réfrigérateur  
afin de les refroidir à l'avance.

Placez les oranges refroidies dans la centrifugeuse et  
servez le jus sans attendre.

## **Repas liquides**

### **Drink mangue, melon, orange, yaourt**

1 mangue pelée et dénoyautée, coupée par la moitié  
½ petit melon jaune pelé et épépiné, coupé en deux parts égales

5 oranges pelées

3 cuillères à soupe de yaourt nature

Placez les ingrédients (mangue, melon et oranges) à la suite dans la centrifugeuse. Versez le yaourt dans un grand bol, puis le jus des fruits. Servez sans attendre.

## Boissons rafraîchissantes

### Boisson pétillante à base de poires et d'abricots

Pour 4 personnes  
4 grands abricots dénoyautés et coupés par la moitié  
3 grosses poires  
250 ml d'eau minérale  
1 tasse de glace pilée

Placez les abricots et les poires à la suite dans la centrifugeuse. Répartissez la glace pilée dans 4 verres allongés. Versez le jus. Complétez par l'eau minérale. Remuez et servez sans attendre.

### Jus melon, fraise, fruit de la passion

Pour 4 personnes  
chair d'un ½ melon miel épépiné et coupé en deux portions égales  
250 g de fraises équeutées  
pulpe de 2 fruits de la passion  
1 tasse de glace pilée

Placez le melon et les fraises à la suite dans la centrifugeuse. Ajoutez les fruits de la passion. Répartissez la glace pilée dans 4 verres et versez le jus. Remuez et servez sans attendre.

### Mélange tropical

Pour 4 personnes  
Chair de 2 mangues dénoyautées et coupées par la moitié  
3 kiwis pelés  
½ ananas sans tronc ni rosette, coupé en deux parts égales  
½ tasse de feuilles de menthe fraîches  
1 tasse de glace pilée

Placez les ingrédients (mangues, kiwis, ananas et menthe) dans la centrifugeuse. Répartissez la glace pilée dans 4 verres et versez le jus. Remuez et servez sans attendre.

### Boisson glacée tomate, nectarine, fruit de la passion, menthe

Pour 4 personnes  
6 tomates  
2 nectarines  
½ tasse de feuilles de menthe fraîches  
pulpe de 4 fruits de la passion  
1 tasse de glace pilée

Placez les ingrédients (tomates, nectarines et menthe) dans la centrifugeuse. Ajoutez les fruits de la passion. Répartissez la glace pilée dans 4 verres et versez le jus. Remuez et servez sans attendre.

### Boisson glacée concombre, ananas, coriandre

Pour 4 personnes  
½ ananas sans tronc ni rosette, coupé en deux parts égales  
2 concombres  
½ tasse de feuilles de coriandre fraîches  
1 tasse de glace pilée

Placez les ingrédients (ananas, concombres et coriandre) dans la centrifugeuse. Répartissez la glace pilée dans 4 verres et versez le jus. Remuez et servez sans attendre.

### Jus poire, radis, céleri

Pour 4 personnes  
3 poires moyennes  
4 radis brossés  
3 branches de céleri  
1 tasse de glace pilée

Placez les ingrédients (poires, radis et céleri) dans la centrifugeuse. Répartissez la glace pilée dans 4 verres et versez le jus. Remuez et servez sans attendre.

## **Boissons énergétiques**

### **Booster raisin, kiwi, fraise**

Le raisin, qui contient du potassium et du fer, redonne des forces après une journée harassante.

Pour 6 personnes

500 g de grains de raisins sans pépins

2 kiwis pelés

250 g de fraises équeutées

500 ml de lait maigre

2 cuillères à soupe de boisson protéinée en poudre

½ tasse de glace pilée

Placez les grains de raisin, les kiwis et les fraises dans la centrifugeuse. Ajoutez la crème de menthe et le sucre. Puis le lait, la boisson en poudre et la glace pilée. Remuez et servez sans attendre.

### **Cocktail abricot, pomme, poire**

Pour 4 personnes

4 grands abricots dénoyautés et coupés par la moitié

4 petites pommes rouges

3 poires moyennes

250 ml d'eau minérale gazeuse

½ tasse de glace pilée

Placez les fruits à la suite dans la centrifugeuse. Ajoutez l'eau minérale gazeuse et la glace pilée. Remuez et servez sans attendre.

### **Désaltérant racine rouge, carotte, orange**

Pour 4 personnes

8 carottes

2 petites betteraves rouges brossées

½ tasse de feuilles de menthe fraîches

4 oranges pelées

Placez tous les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.







**Suisse**

SOLIS SA  
Solis-Haus  
Europastrasse 11  
8152 Glattbrugg  
Tel. 01/810 18 18  
Fax 01/810 30 70  
E-Mail: [info@solis.ch](mailto:info@solis.ch)  
Internet: [www.solis.ch](http://www.solis.ch)