

# Oster®/MD



**INSIDE:**  
Mix & Match Recipe Chart  
**À L'INTÉRIEUR:**  
tableau de combinaisons  
de recettes

# JUICE & BLEND 2 GO™/MC

JUICE EXTRACTOR & PERSONAL BLENDER  
CENTRIFUGEUSE COMPACTE ET MÉLANGEUR PERSONNEL

User Guide/ Notice d'emploi :  
**FPSTJE3166-033**



*Safety*  
*Sécurité*



*How to use*  
*Utilisation*



*Cleaning*  
*Nettoyage*



*Recipes*  
*Recettes*



*Warranty*  
*Garantie*

## NOUS VOUS FÉLICITONS

d'avoir acheté cette nouvelle centrifugeuse compacte Oster<sup>MD</sup>. Vous avez fait le premier pas pour commencer à déguster de succulents jus vitaminés et vous embarquer dans un mode de vie salubre, AUJOURD'HUI MÊME!

Ce produit multifonction vous permet d'extraire tous les nutriments des fruits et des légumes, que ceux-ci soient juteux ou fermes, et de vite et simplement préparer de délicieux smoothies nourrissants que vous pouvez siroter à loisir pour vous énergiser dans le courant de la journée.

### Les avantages de l'extraction du jus

Exprimer le jus est une façon rapide d'obtenir les nombreux avantages santé essentiels qu'offrent les fruits et les légumes frais, y compris les antioxydants et nutriments nécessaires pour se maintenir en forme, favoriser le système immunitaire, se débarrasser des toxines, faciliter la digestion et aider à perdre du poids. Extraire le jus simplifie la digestion, ce qui accélère l'absorption. Notez également que les fruits et les légumes entiers contiennent des fibres indispensables au bien-être et au tonus. Nous vous recommandons de consommer les deux pour bénéficier d'un bon apport quotidien en fibres.

Nous avons inclus des Conseils pratiques et Recettes élaborés par les experts en jus d'Oster<sup>MD</sup>, pour chatouiller les papilles gustatives les plus difficiles à satisfaire (dont celles de vos enfants) et, nous l'espérons, vous guider. Que vous préférerez les recettes acclamées et éprouvées ou innover selon l'humeur du moment, vous allez découvrir DÈS AUJOURD'HUI la marche à suivre pour mieux vous porter!

Merci d'avoir acheté la centrifugeuse et mélangeur personnel Oster<sup>MD</sup> JUICE & BLEND 2 GO<sup>MC</sup>. Avant de commencer à l'employer, nous vous conseillons vivement de prendre les quelques minutes nécessaires pour lire les instructions, puis de garder celles-ci pour les consulter au besoin. Attardez-vous sur les instructions de sécurité fournies. Familiarisez-vous avec les renseignements de service et de garantie. Ne retournez pas l'article au lieu d'achat. Pour découvrir d'autres produits Oster<sup>MD</sup>, rendez-vous au [www.oster.ca](http://www.oster.ca) ou appelez-nous au 1 800 667-8623.



# CONSIGNES IMPORTANTES

L'emploi de tout appareil électroménager exige l'observation de certaines précautions fondamentales, y compris des suivantes :

1. **Lisez les instructions intégrales avant l'utilisation et gardez-les pour les consulter au besoin.**
2. Pour vous protéger du choc électrique, ne mettez le socle ou le cordon ni dans l'eau ni dans un autre liquide sous peine de blessures corporelles ou d'endommagement de l'appareil.
3. Redoublez de vigilance lorsque l'appareil fonctionne à proximité d'enfants.
4. Éteignez l'appareil et débranchez-le au niveau de la prise avant de monter ou de démonter toute pièce, avant d'entreprendre le nettoyage et entre utilisations.
5. Évitez tout contact avec les pièces en mouvement. Ne touchez pas aux petites lames situées à la base du filtre d'acier inoxydable de la centrifugeuse ou le couteau du mélangeur accessoire.
6. N'employez pas un appareil dont le cordon ou la fiche est abîmé, qui a mal fonctionné, à été échappé ou abîmé de quelque façon. Apportez l'appareil au centre de services le plus proche pour lui faire subir les vérifications, réparations et mises au point mécaniques nécessaires.
7. L'emploi d'accessoires que ne vend ou ne conseille pas expressément le fabricant peut provoquer incendies, chocs électriques ou blessures.
8. Veillez à ce que le cordon ne touche pas de surfaces chaudes et qu'il ne pende pas.
9. Ne vous servez pas de la centrifugeuse ou du mélangeur personnel si une pièce est brisée.
10. N'employez cet appareil ni au grand air ni à des fins commerciales.
11. Ne mélangez pas de liquides chauds dans le mélangeur personnel accessoire.
12. Veillez à ce que le couvercle de la centrifugeuse ou la jupe du mélangeur soit solidement fixé(e) avant la mise en marche. N'ouvrez pas les sauterelles de la centrifugeuse en cours d'emploi.
13. Ne faites pas fonctionner l'appareil pendant plus de 5 minutes d'affilée, le moteur surchaufferait.
14. Réglez l'interrupteur à la position d'arrêt « 0 » après chaque utilisation. Ne procédez au démontage que lorsque le moteur a complètement cessé de tourner.
15. Durant le fonctionnement de la centrifugeuse, ne mettez pas les doigts ou d'objets dans l'orifice d'alimentation. Si des aliments se coincent dans l'orifice, poussez-les avec le pilon ou avec un autre morceau de fruit ou de légume. Si cette méthode échoue, éteignez le moteur, débranchez le cordon et démontez la centrifugeuse pour retirer les morceaux restants.
16. Ne vous servez pas de l'appareil si le filtre/trémie tournant est endommagé.
17. Ne poussez pas d'aliments du bout des doigts, employez toujours le pilon fourni.
18. Cet appareil est réservé à l'usage domestique. Il ne convient pas à l'utilisation commerciale ou industrielle. L'employer à des fins autres que celles qui sont prévues annule la garantie.
19. N'essayez pas de contourner le mécanisme de blocage des étrières.



20. Assurez-vous toujours que la centrifugeuse ou le mélangeur accessoire soit convenablement et totalement monté(e) avant l'utilisation. L'appareil ne fonctionne que parfaitement assemblé.
21. Faites toujours fonctionner l'appareil sur une surface sèche, plane et d'aplomb.
22. Éteignez toujours l'appareil avant de le débrancher au niveau de la prise murale.
23. Pour limiter le risque d'incendie ou de choc, n'essayez pas d'enlever le couvercle du fond, l'appareil ne contient pas de pièces que vous puissiez réparer. Ne confiez les réparations qu'au personnel autorisé.
24. Ne posez pas l'appareil sur ou près d'un élément de cuisson à gaz ou électrique chaud ou à un endroit où il pourrait être en contact avec un four chauffé.
25. Cet appareil n'est pas destiné à l'utilisation par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes manquant d'expérience ou de connaissance, à moins qu'elles n'aient bénéficié de surveillance ou d'instructions concernant l'appareil, par une personne responsable de leur sécurité.
26. La tension maximale de 400 watts est basée sur la centrifugeuse – l'accessoire le plus énergivore.

### **(Pour 120 et 127 volts seulement)**

Pour réduire le risque de choc électrique, cet appareil est équipé d'une fiche polarisée (une branche est plus large que l'autre). La fiche n'enfonce dans les prises de courant polarisées que dans un sens. La fonction de cette caractéristique de sécurité est de réduire les risques de choc. Si la fiche ne s'enfonce pas totalement dans la prise, inversez-la. Si elle ne pénètre toujours pas à fond, faites appel aux services d'un électricien agréé. N'essayez pas de contourner cette caractéristique de sécurité.

### **INSTRUCTIONS RELATIVES AU CORDON COURT**

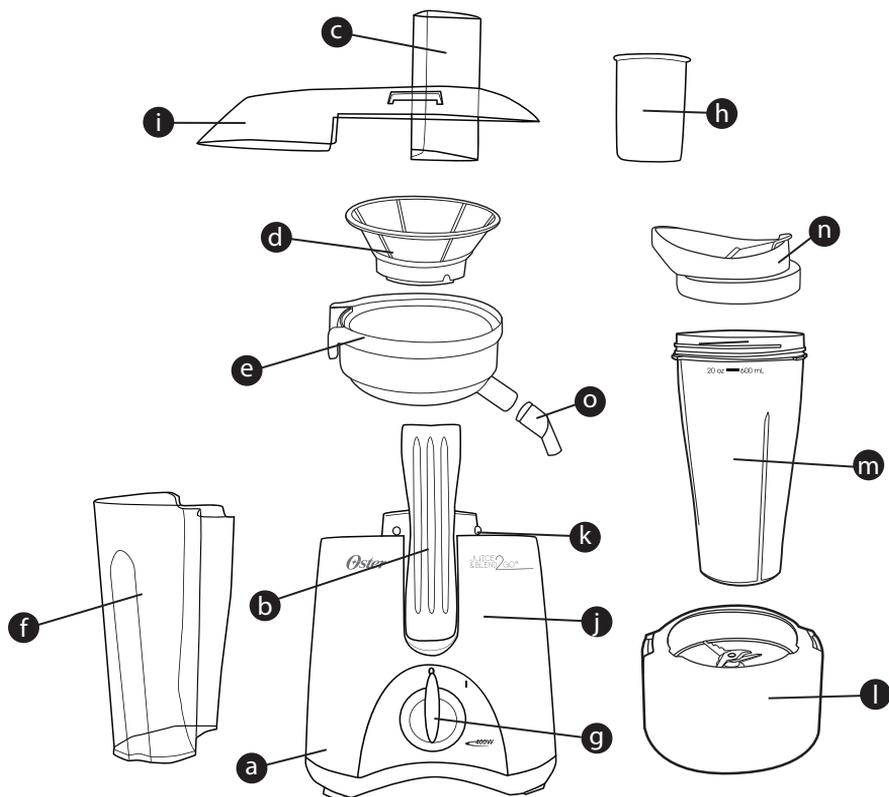
Cet appareil est délibérément équipé d'un cordon court qui ne devrait pas faire accidentellement trébucher, comme ça pourrait être le cas avec un cordon plus long. Un cordon prolongateur peut être utilisé, à condition d'observer les précautions d'usage. Lorsque vous utilisez un cordon prolongateur, ses caractéristiques électriques doivent être au moins égales à celles de l'appareil. De plus, le cordon doit être disposé de façon à ne pas pendre, afin que les enfants ne puissent pas le tirer et qu'il ne risque pas de faire accidentellement trébucher.

## **GARDEZ CES INSTRUCTIONS**

Pour toute demande de renseignements en ce qui concerne le recyclage et l'élimination appropriée de ce produit, veuillez communiquer avec l'installation de gestion des déchets locale.



# FAMILIARISEZ-VOUS AVEC VOTRE CENTRIFUGEUSE ET MÉLANGEUR PERSONNEL

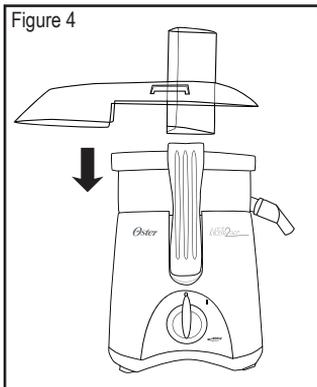
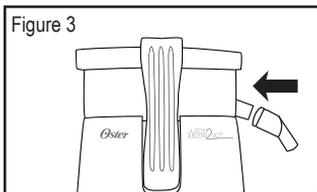
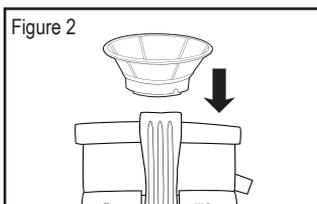
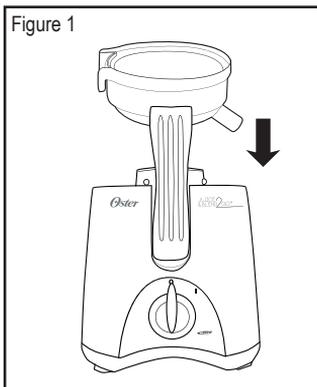


- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>a</b> Puissant moteur de 400 watts            | <b>f</b> Grand réservoir à résidus     | <b>k</b> Interrupteur de sécurité (de chaque côté) |
| <b>b</b> Sauterelle de sécurité (de chaque côté) | <b>g</b> Interrupteur (I/O)            | <b>l</b> Ensemble mélangeur à couteau              |
| <b>c</b> Tube d'alimentation                     | <b>h</b> Pilon                         | <b>m</b> Verre To-Go-Cup                           |
| <b>d</b> Filtre d'acier inoxydable               | <b>i</b> Couvercle de la centrifugeuse | <b>n</b> Couvercle                                 |
| <b>e</b> Panier-filtre                           | <b>j</b> Carter du bloc-moteur         | <b>o</b> Allonge de caoutchouc                     |



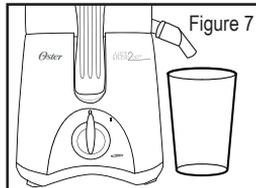
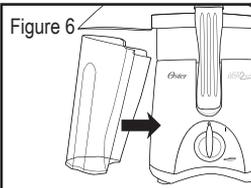
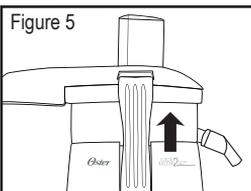


## Montage de la centrifugeuse



Suivez les instructions de montage ci-dessous avant de commencer à vous servir de la centrifugeuse :

- Avant de commencer le montage, assurez-vous que la centrifugeuse soit branchée et posée sur une surface plane, d'aplomb et sèche.
- Placez le panier-filtre sur le bloc-moteur (figure 1).
- Posez le filtre d'acier inox sur le panier-filtre en faisant pression et en le tournant jusqu'à ce qu'il s'assujettisse dans les rainures de l'arbre du moteur (figure 2).
- Fixez alors l'allonge de caoutchouc au bec d'écoulement (figure 3).
- Mettez le couvercle de la centrifugeuse en place, sur le panier-filtre (figure 4).
- Levez les sauterelles, abaissez-les et elles s'emboîteront solidement dans les rainures du couvercle; appuyez fermement sur la partie inférieure pour garantir un verrouillage impeccable du couvercle (figure 5).
- Mettez le réservoir à résidus en place, en l'inclinant légèrement (figure 6). Important: veillez à ce que le bord du réservoir soit sous la saillie du panier.
- Placez un verre ordinaire ou To-Go-Cup sous le bec d'écoulement, à droite de la centrifugeuse (figure 7).



## Extraction du jus avec la centrifugeuse

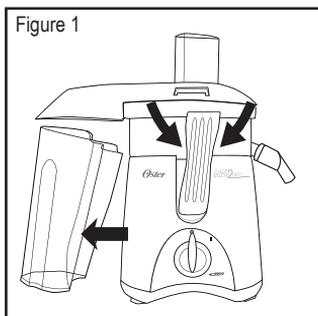
- 1 Préparez les fruits et les légumes – lavez-les soigneusement et épluchez ceux qui en ont besoin.
- 2 Coupez si nécessaire les fruits et les légumes en morceaux qui puissent être introduits dans le tube d'alimentation.
- 3 Assurez-vous que la centrifugeuse soit parfaitement assemblée.
- 4 Veillez à ce que la centrifugeuse et ses accessoires soient immaculés, en observant les directives de la section de nettoyage et d'entretien de la notice.
- 5 Placez un récipient ou un verre sous le bec d'écoulement pour recueillir le jus et assurez-vous que le réservoir à résidus soit en place, ceci, avant de commencer à extraire le jus. Ne laissez pas le réservoir à résidus se remplir de façon excessive, le moteur risquerait de caler.
- 6 Branchez le cordon sur la prise électrique puis réglez l'interrupteur à « I ».
- 7 Quand la centrifugeuse est en marche, introduisez les fruits et les légumes dans le tube d'alimentation et enfoncez-les en les poussant lentement avec le pilon. Procéder lentement est essentiel pour obtenir le volume optimal de jus.
- 8 La centrifugeuse sépare le jus de la pulpe en cours d'extraction.
- 9 Enlevez le verre ordinaire ou le verre portatif To-Go-Cup qui se trouve sous le bec d'écoulement. Gardez-le à part si vous avez l'intention de préparer un smoothie ou une boisson composée.

**REMARQUE:** le réservoir à résidus ainsi que le récipient à jus peuvent être vidés au cours de l'extraction du jus, il suffit pour cela de régler l'interrupteur de l'appareil à la position « O ». Ne procédez pas à l'extraction de jus avant d'avoir remis les deux contenants correctement en place.

**NE PUSSEZ JAMAIS LES ALIMENTS DANS L'ORIFICE D'ALIMENTATION ET NE LES DÉCOINCEZ JAMAIS DU BOUT DES DOIGTS. SERVEZ-VOUS TOUJOURS DU PILON FOURNI.**

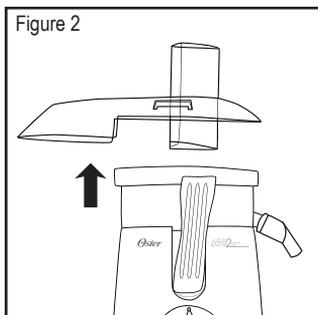


## Démontage de la centrifugeuse



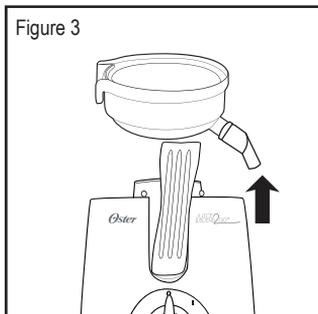
Avant d'entreprendre le nettoyage de la centrifugeuse et de la ranger, suivez les instructions ci-dessous pour la démonter.

- Réglez la centrifugeuse à « O » puis débranchez-la au niveau de la prise de courant.
- Retirez le réservoir à résidus – pour cela inclinez-le légèrement (figure 1).
- Déverrouillez les sauterelles pour libérer le couvercle (figure 1).



- Levez le couvercle et séparez-le de la centrifugeuse (figure 2).
- Pour enlever le panier-filtre et le filtre, tenez le panier-filtre des deux mains et levez-le tout droit (figure 3).

**AVERTISSEMENT : LE PANIER-FILTRE D'ACIER INOXYDABLE CONTIENT DES PETITES LAMES TRÈS ACÉRÉES QUI COUPENT ET TRANSFORMENT LES FRUITS ET LES LÉGUMES. NE TOUCHEZ PAS AUX LAMES LORSQUE VOUS MANIPULEZ LE PANIER-FILTRE.**



## Mélange avec le verre portatif To-Go-Cup et le socle

Figure 1



**REMARQUE :** si l'appareil est assemblé pour servir à l'extraction du jus, suivez les instructions données sous « DÉMONTAGE DE LA CENTRIFUGEUSE ».

- 1 Posez le verre portatif To-Go-Cup sans son couvercle, sur une surface plane, d'aplomb et sèche, l'embouchure étant orientée vers le haut (figure 1) ; mettez-y les ingrédients désirés.
- 2 Placez l'ensemble mélangeur – le couteau étant sens dessus dessous – sur l'embouchure du verre To-Go-Cup, en faisant concorder les pattes de blocage (figure 2).
- 3 Tournez l'ensemble mélangeur pour le bloquer fermement (figure 3).
- 4 Mettez-le sens dessus dessous pour le poser sur le bloc-moteur (figure 4).
- 5 Faites coïncider les flèches du haut du bloc-moteur avec les rainures de l'ensemble mélangeur à couteau (figure 5).

Figure 2

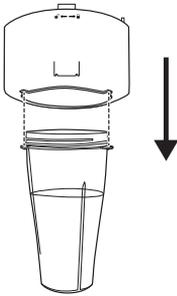


Figure 3

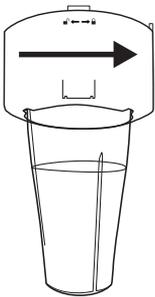


Figure 4

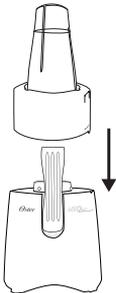
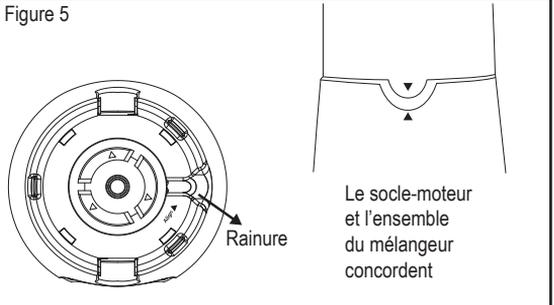
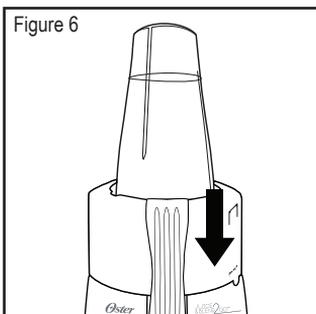


Figure 5

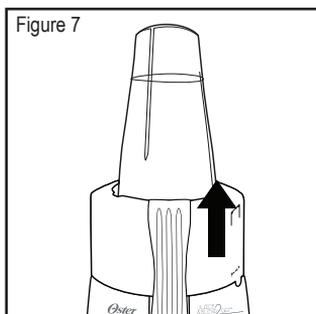




**6** Levez les sauterelles de sécurité puis abaissez-les pour les adapter dans les rainures, puis faites pression pour les verrouiller (figure 6).

**7** Réglez l'interrupteur situé à l'avant de l'appareil en position de marche (« I ») et mélangez le contenu du verre jusqu'à ce que la consistance vous convienne.

**8** L'opération terminée, réglez l'interrupteur « I/O » en position d'arrêt (« O »).

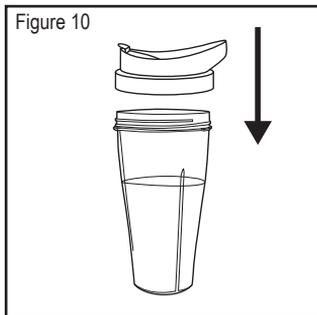
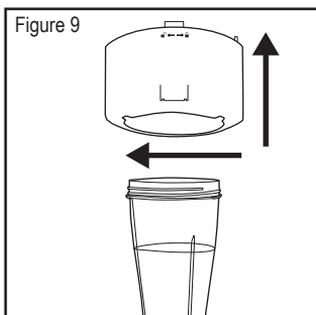
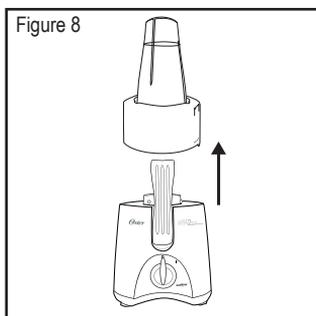


**9** Déverrouillez les sauterelles pour dégager l'ensemble mélangeur à couteau auquel est attaché le verre To-Go-Cup (figure 7).

**10** Levez l'ensemble mélangeur à couteau auquel est attaché le verre To-Go-Cup puis retournez-le (figure 8).

**11** Pour séparer l'ensemble mélangeur, tournez-le afin de le débloquer et levez-le tout droit (figure 9).

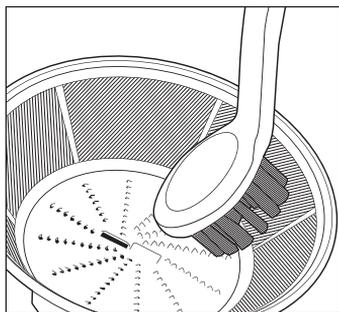
**12** Vissez le couvercle de dégustation inversable sur le verre portatif To-Go-Cup (figure 10).





## SOINS ET ENTRETIEN

- Outre le bloc-moteur, toutes les pièces sont démontables et lavables en machine.
- Après avoir démonté toutes les pièces amovibles de la centrifugeuse, lavez-les à la main, à l'eau chaude savonneuse, ou au lave-vaisselle (uniquement dans le panier supérieur). Si de la pulpe dessèche dans le réservoir à résidus, le filtre ou le panier-filtre, faites tremper l'article voulu dans l'eau pendant une dizaine de minutes avant de le laver.
- Essuyez le carter du bloc-moteur à l'aide d'un chiffon humide.
- Il est essentiel de maintenir le filtre immaculé – des particules ne doivent pas boucher les trous afin de garantir le rendement optimal. Si nécessaire, utilisez une brosse à poils de nylon (non incluse) pour nettoyer le filtre à fond. Si des trous demeurent bouchés, faites tremper le filtre dans de l'eau chaude, dans une solution contenant 10 % de jus de citron.



**REMARQUE : LA BROSSSE EN NYLON N'EST PAS INCLUSE.**

**REMARQUE : NE PAS IMMERGER LE SOCLE-MOTEUR DANS L'EAU OU DANS TOUT AUTRE LIQUIDE.**

### Entretien

- Au contact prolongé, certains fruits et légumes peuvent tacher des pièces faites de plastique. Pour éviter ces taches, lavez toutes les pièces immédiatement après avoir employé la centrifugeuse.



Ce guide vous aidera à extraire le jus et à mélanger les fruits et les légumes qui entrent si souvent dans les jus et smoothies que vous créez.

Coupez et placez ce tableau sur le réfrigérateur pour y référer


**ÉTAPE 1 :**

Sélectionnez 1 ou 2 fruits


**ÉTAPE 2 :**

Sélectionnez 1 ou 2 légumes


**ÉTAPE 3 :**

Ajoutez liquides et adoucisseurs, si désiré


**ÉTAPE 4 :**

Ajoutez votre énergisant préféré

CENTRIFUGEUSE		MÉLANGEUR PERSONNEL		
FRUITS	LÉGUMES	LIQUIDES	ADOUCCISSEURS	ÉNERGISANTS
Ananas (125 à 250 mL)	Branches de céleri (2)	Jus de citron (15 à 30 mL)		Beurre d'arachides (15 mL)
Bananes (1/2)	Feuilles de chou frisé (250 mL)	Jus d'orange (125 mL)	Sirop d'agave (15 mL)	Poudre de protéines (15 mL)
Cannaberges (250 mL)	Concombres (tronçon 10 cm)	Thé vert infusé, froid (250 mL)	Cassonade (15 mL)	Yogourt grec (125 à 250 mL)
Bleuets (250 mL)	Feuilles d'épinards (250 mL)	Glaçons (125 mL)		Graine de lin (5 à 10 mL)
Betteraves (1 moyenne)	Tomates (1 moyenne)			Graine de chia (5 à 10 mL)
Pommes (1 moyenne)	Persil (125 mL)			
	Carottes (2 moyennes)			
Pommes (1 moyenne)	Carottes (2 moyennes)	Jus de 1 lime (15 à 30 mL)	Miel (30 mL)	Yogourt grec (125 mL)
Kiwis (1)	Fleurs de brocoli (250 mL)		Cassonade (15 mL)	Graine de lin (5 à 10 mL)
Poires (1)	Feuilles d'épinards (250 mL)		Sirop d'agave (15 mL)	Graine de chia (5 à 10 mL)
Melon Honeydew (50 à 125 mL)				
Raisins (125 à 250 mL)				
Bananes (1/2)				
Cantaloup (250 mL)				
Pamplemousse (1 moyen)				
Bleuets (250 mL)	Feuilles d'épinards (250 mL)	Jus de 1 lime (15 à 30 mL)	Miel (30 mL)	Yogourt grec (125 mL)
Cannaberges (250 mL)	Feuilles de roquette (250 mL)	Thé vert infusé, froid (250 mL)		Graine de lin (5 à 10 mL)
Fraises (250 mL)	Feuilles de cresson (125 mL)	Glaçons (125 mL)		Graine de chia (5 à 10 mL)
Framboises (250 mL)	Gingembre (tronçon 2,5 cm)			
Pommes (1 moyenne)				
Ananas (125 mL)				

VITALITÉ

SANTÉ

DÉTOXICATION



## Conseils pratiques

- Quand vous mélangez avec de la glace, utilisez 1 à 4 glaçons pour obtenir une boisson fluide ou glacée ou bien 5 à 10 glaçons pour une boisson plus épaisse et onctueuse.
- Les baies et les feuilles vertes peuvent être pressées ou mélangées selon vos préférences.
- Coupez les fruits et les légumes – pommes et betteraves, par exemple – pour qu'ils glissent dans le tube d'alimentation.
- Certaines poudres de protéines contiennent des agents épaississants, ce qui augmente automatiquement l'épaisseur de vos boissons.
- Moins de liquide = boisson épaisse, plus de liquide = boisson fluide.
- Quand vous incorporez du céleri ou du concombre, surveillez le volume de liquide que vous ajoutez.
- Ne forcez surtout pas d'aliments surdimensionnés dans le tube d'alimentation et ne les poussez pas avec le pilon en utilisant une force indue car le couteau pourrait se coincer, provoquant un blocage thermique et l'arrêt total du couteau.
- Réglez l'appareil en position de MARCHÉ (ON) avant d'introduire des fruits et des légumes.

## Directives d'extraction du jus

- Pressez le jus des fruits et des légumes juteux pour commencer – les tomates avant le céleri, par exemple.
- Servez aussitôt le jus. Il commence sur-le-champ à perdre de ses nutriments.
- Adoucissez les mélanges de jus de légumes avec pommes et carottes.
- Roulez toujours les légumes-feuilles (épinards, chou, herbes, etc.) en boules avant de les mettre dans le tube.
- **Peaux**: presser avec ou sans les pelures dépend de vos préférences.
- **Tiges**: enlevez-les, elles n'ont aucune valeur nutritive. Seule les rafles des raisins ont un effet bénéfique.
- **Graines et pépins**: les enlever n'est pas essentiel.
- **Agrumes**: nous conseillons d'enlever l'écorce et les pépins par suite de leur saveur amère, mais le choix est votre.
- Bananes, avocats et noix de coco ne donnent pas de jus. Mélangez-les aux jus pour épaissir smoothies et boissons.
- Employez la pulpe! Quelle provienne du couvercle ou du réservoir à résidus, elle sert de maintes façons saines.
- **Smoothies**: mettez du jus, de la glace, du lait ou du yogourt écrémé dans le mélangeur pour faire de délicieux smoothies sants.
- **Muffins, pains et tartes**: les fruits et légumes haussent la teneur en fibres des pâtes et confèrent un goût sucré.
- **Mets favoris**: (pain de viande, quiche, casserole, lasagne, soupe, ragout, etc.) la pulpe de légumes épaissit et rehausse la saveur de vos plats favoris.

## Bienfaits santé

Incorporez la profusion de nutriments que contiennent les fruits et les légumes et enrichissez votre régime alimentaire!

Vous trouverez ci-dessous quelques-uns des avantages toniques que procurent certains de vos ingrédients à jus et énergisants favoris :

<b>Pomme</b>	bore, cellulose, pectine	<b>Baies</b>	antioxydants, phyto-chimiques contribuant à la protection des cellules, à l'amélioration des fonctions mentales et visuelles, à la réduction des maladies cardiovasculaires et des infections urinaires
<b>Canneberge</b>	éléments antibiologiques et antiviraux		
<b>Orange</b>	acide acétylsalicylique naturel et bore		
<b>Papaye</b>	vitamine A et potassium		
<b>Ananas</b>	broméline, manganèse, vitamine C		
<b>Betterave</b>	acide folique, fer, calcium, potassium	<b>Graine de chia</b>	haute teneur en fibres, oméga-3, calcium, manganèse, phosphore, protéines
<b>Brocoli</b>	bêta-carotène, vitamine C, calcium, fer, acide folique, chromium	<b>Graine de lin</b>	acides gras polyinsaturés oméga-3, vitamine B, magnésium, manganèse, fibres, antioxydants
<b>Carotte</b>	bêta-carotène, vitamine A, vitamine C, pectine, fluorine, potassium	<b>Yogourt grec</b>	haute teneur en protéines, vitamine D, calcium, développe le tonus, brûle la graisse
<b>Chou frisé</b>	antioxydants, calcium, fer, vitamine A et C		
<b>Persil</b>	antioxydants, acide folique, fer, vitamine A, vitamine C	<b>Beurre d'arachides</b>	fibres, protéines, vitamine E, B3, cuivre, fer, calcium, potassium, anti-inflammatoire, abaisse le (mauvais) cholestérol à lipoprotéines de basse densité, donne un sentiment de satiété
<b>Tomate</b>	bêta-carotène, vitamine C		
<b>Épinards</b>	antioxydants, potassium, fer, calcium, vitamine C		

## SUPER SMOOTHIE - VITALITÉ EXPLOSIVE

### EXTRAIRE LE JUS DE...

2 branches de céleri moyennes  
1 pomme Granny Smith moyenne\*  
375 mL d'ananas

**Remarque:** \* remplacer par 250 mL de canneberges en saison, si désiré.

### MÉLANGER à...

1 banane moyenne  
15 mL de beurre d'arachides  
Jus de 1 citron (environ 30 mL)

### Énergisant si désiré...

5 à 10 mL de graine de chia ou de lin

Couper le céleri, la pomme et l'ananas en morceaux qui aillent dans le tube d'alimentation de la centrifugeuse. Extraire leur jus. Verser ce jus dans le verre portatif To-Go-Cup. Ajouter le reste des ingrédients. Fixer l'ensemble à couteau au verre portatif To-Go-Cup.

Retirer le filtre d'acier inoxydable et le panier-filtre de la centrifugeuse. Mettre le verre portatif To-Go-Cup sens dessus dessous sur le bloc-moteur. Régler l'interrupteur de l'appareil à « I » et mélanger jusqu'à homogénéité.

Séparer le verre portatif To-Go-Cup de l'ensemble à couteau. Poser le couvercle inversable sur le verre portatif ou servir dans un verre ordinaire.

Garnir d'un quartier d'ananas, si désiré.

Donne environ 470 mL / 16 oz

## STIMULANT SANTÉ - BOISSON POMME VERTE

### EXTRAIRE LE JUS DE...

1 pomme Granny Smith en quartiers  
1 carotte moyenne  
1 kiwi  
1 poire  
250 mL de feuilles d'épinards,  
bien tassées

### MÉLANGER à...

250 mL de yogourt grec nature  
Jus de 1 lime (environ 30 mL)  
125 mL de glaçons

### Énergisant si désiré...

5 à 10 mL de graine de chia ou de lin

Couper les fruits en morceaux qui aillent dans le tube d'alimentation de la centrifugeuse. Extraire leur jus avec la carotte en tronçons et les feuilles d'épinards. Verser ce jus dans le verre portatif To-Go-Cup. Ajouter le reste des ingrédients. Fixer l'ensemble à couteau au verre portatif To-Go-Cup.

Retirer le filtre d'acier inoxydable et le panier-filtre de la centrifugeuse. Mettre le verre portatif To-Go-Cup sens dessus dessous sur le bloc-moteur. Régler l'interrupteur de l'appareil à « I » et mélanger jusqu'à homogénéité.

Séparer le verre portatif To-Go-Cup de l'ensemble à couteau. Poser le couvercle inversable sur le verre portatif ou servir dans un verre ordinaire.

Garnir d'une fraise, si désiré.

Donne environ 600 mL / 20 oz



## STIMULANT SANTÉ - SMOOTHIE AU MELON HONEYDEW

### EXTRAIRE LE JUS DE...

¼ melon Honeydew  
1 pomme moyenne  
250 mL de raisin vert

### MÉLANGER à...

1 banane moyenne, coupée en deux  
125 mL de yogourt grec nature  
15 mL de poudre de protéines

### Énergisant si désiré...

5 à 10 mL de graine de chia ou de lin

Couper le melon et la pomme en morceaux qui aillent dans le tube d'alimentation de la centrifugeuse. Extraire leur jus avec le raisin. Verser ce jus dans le verre portatif To-Go-Cup. Ajouter les ingrédients qui restent. Fixer l'ensemble à couteau au verre portatif To-Go-Cup.

Retirer le filtre d'acier inoxydable et le panier-filtre de la centrifugeuse. Mettre le verre portatif To-Go-Cup sens dessus dessous sur le bloc-moteur. Régler l'interrupteur de l'appareil à « I » et mélanger jusqu'à homogénéité.

Séparer le verre portatif To-Go-Cup de l'ensemble à couteau. Poser le couvercle inversable sur le verre portatif ou servir dans un verre ordinaire.

Garnir d'un quartier de melon Honeydew, si désiré.

Donne environ 530 mL / 18 oz

## STIMULANT SANTÉ - MELON SURPRISE

### EXTRAIRE LE JUS DE...

250 mL de fleurons de brocoli  
250 mL de cantaloup, coupé en dés  
250 mL de melon Honeydew, en dés  
1 citron, sans zeste ou peau blanche

### MÉLANGER à...

125 mL de yogourt nature  
15 mL de sirop d'agave\*  
125 mL de glaçons

**Remarque:** \*peut être remplacé par 15 mL de cassonade ou d'édulcorant

Couper les fruits en morceaux qui aillent dans le tube d'alimentation de la centrifugeuse. Extraire leur jus avec les fleurons de brocoli. Verser le jus dans le verre portatif To-Go-Cup. Ajouter les ingrédients restants. Fixer l'ensemble à couteau au verre portatif To-Go-Cup.

Retirer le filtre d'acier inoxydable et le panier-filtre de la centrifugeuse. Mettre le verre portatif To-Go-Cup sens dessus dessous sur le bloc-moteur. Régler l'interrupteur de l'appareil à « I » et mélanger jusqu'à homogénéité.

Séparer le verre portatif To-Go-Cup de l'ensemble à couteau. Poser le couvercle inversable sur le verre portatif ou servir dans un verre ordinaire.

Garnir d'un quartier de citron, si désiré.

Donne environ 600 mL / 20 oz



## TONIQUE - DÉJEUNER FORTIFIANT

### EXTRAIRE LE JUS DE...

2 carottes moyennes  
250 mL de bleuets  
500 mL de dés d'ananas  
250 mL de feuilles de chou vert frisé

### MÉLANGER à...

1 banane moyenne  
15 mL de poudre de protéines  
125 mL de jus d'orange frais pressé

### Énergisant si désiré...

5 à 10 mL de graine de chia ou de lin  
15 mL de beurre d'arachides

Couper les carottes en tronçons qui aillent dans le tube d'alimentation de la centrifugeuse. Extraire leur jus avec les bleuets, l'ananas et le chou vert frisé. Verser ce jus dans le verre portatif To-Go-Cup. Ajouter le reste des ingrédients. Fixer l'ensemble à couteau au verre portatif To-Go-Cup.

Retirer le filtre d'acier inoxydable et le panier-filtre de la centrifugeuse. Mettre le verre portatif To-Go-Cup sens dessus dessous sur le bloc-moteur. Régler l'interrupteur de l'appareil à « I » et mélanger jusqu'à homogénéité.

Séparer le verre portatif To-Go-Cup de l'ensemble à couteau. Poser le couvercle inversable sur le verre portatif ou servir dans un verre ordinaire.

Garnir d'un quartier d'ananas ou de citron, si désiré.

Donne environ 600 mL / 20 oz

## TONIQUE - FRAÎCHEUR DU POTAGER

### EXTRAIRE LE JUS DE...

2 carottes moyennes  
1 branche de céleri moyenne  
1 tronçon de 10 cm de concombre  
1 pomme moyenne  
1 tomate moyenne  
1 citron, sans zeste ou peau blanche

1 tronçon de 2,5 cm de gingembre frais  
250 mL d'épinards, feuilles bien tassées

### MÉLANGER à...

125 mL de thé vert infusé, froid  
125 mL de glaçons

### Énergisant si désiré...

5 à 10 mL de graine de chia ou de lin

Couper les carottes, le céleri, le concombre, la pomme, la tomate, le citron et le gingembre en morceaux qui aillent dans le tube d'alimentation de la centrifugeuse. Extraire leur jus avec les feuilles d'épinards. Verser ce jus dans le verre portatif To-Go-Cup. Ajouter le reste des ingrédients. Fixer l'ensemble à couteau au verre portatif To-Go-Cup.

Retirer le filtre d'acier inoxydable et le panier-filtre de la centrifugeuse. Mettre le verre portatif To-Go-Cup sens dessus dessous sur le bloc-moteur. Régler l'interrupteur de l'appareil à « I » et mélanger jusqu'à homogénéité.

Séparer le verre portatif To-Go-Cup de l'ensemble à couteau. Poser le couvercle inversable sur le verre portatif ou servir dans un verre ordinaire.

Garnir d'un quartier de citron, si désiré.

Donne environ 530 mL / 18 oz



## RECETTE DÉTOXIFIANTE - LÉGUMES VERTS AU GINGEMBRE

### EXTRAIRE LE JUS DE...

500 mL d'épinards, feuilles bien tassées  
250 mL de roquette, feuilles bien tassées  
1 pomme Delicious rouge, moyenne,  
coupée en quartiers  
125 mL de cresson, feuilles bien tassées  
1 citron, sans zeste ou peau blanche,  
coupé en deux

1 tronçon de 2,5 cm de gingembre frais

### MÉLANGER à...

250 mL de jus de canneberges  
125 mL de glaçons

### Énergisant si désiré...

5 à 10 mL de graine de chia ou de lin

Extraire le jus des épinards, de la roquette, de la pomme, du cresson, du citron et du gingembre dans la centrifugeuse. Verser ce jus dans le verre portatif To-Go-Cup. Ajouter le reste des ingrédients. Fixer l'ensemble à couteau au verre To-Go-Cup.

Retirer le filtre d'acier inoxydable et le panier-filtre de la centrifugeuse. Mettre le verre portatif To-Go-Cup sens dessus dessous sur le bloc-moteur. Régler l'interrupteur de l'appareil à « I » et mélanger jusqu'à homogénéité.

Séparer le verre portatif To-Go-Cup de l'ensemble à couteau. Poser le couvercle inversable sur le verre portatif ou servir dans un verre ordinaire.

Garnir d'un quartier de citron, si désiré.

Donne environ 530 mL / 18 oz

## RECETTE DÉTOXIFIANTE - BAIES BIENFAISANTES

### EXTRAIRE LE JUS DE...

250 mL de bleuets  
250 mL de fraises fraîches, coupées en 2\*  
250 mL de framboises  
125 mL de dés d'ananas  
2 branches de céleri

**Remarque:** \* remplacer par 250 mL de canneberges en saison, si désiré

### MÉLANGER à...

125 mL de yogourt grec nature  
125 mL de thé vert organique infusé,  
froid, avec grenade et açai\*\*  
30 mL de miel

### Énergisant si désiré...

5 à 10 mL de graine de chia ou de lin

Extraire le jus des bleuets, des fraises, des framboises, de l'ananas et du céleri avec la centrifugeuse. Verser ce jus dans le verre portatif To-Go-Cup. Ajouter le reste des ingrédients. Fixer l'ensemble à couteau au verre portatif To-Go-Cup.

Retirer le filtre d'acier inoxydable et le panier-filtre de la centrifugeuse. Mettre le verre portatif To-Go-Cup sens dessus dessous sur le bloc-moteur. Régler l'interrupteur de l'appareil à « I » et mélanger jusqu'à homogénéité.

Séparer le verre portatif To-Go-Cup de l'ensemble à couteau. Poser le couvercle inversable sur le verre portatif ou servir dans un verre ordinaire.

Garnir de bleuets et de framboises, si désiré.

Donne environ 530 mL / 18 oz



## ADORÉ DES ENFANTS - ENCHANTEMENT MATINAL

### EXTRAIRE LE JUS DE...

1 pomme moyenne  
1 carotte moyenne  
1 pêche moyenne, dénoyautée  
250 mL de dés de mangue

### MÉLANGER à...

125 mL de jus d'orange frais pressé  
125 mL de glaçons

Couper la pomme, la carotte, la pêche et la mangue en morceaux qui aillent dans le tube d'alimentation de la centrifugeuse. Extraire leur jus. Verser ce jus dans le verre portatif To-Go-Cup. Ajouter le reste des ingrédients. Fixer l'ensemble à couteau au verre portatif To-Go-Cup.

Retirer le filtre d'acier inoxydable et le panier-filtre de la centrifugeuse. Mettre le verre portatif To-Go-Cup sens dessus dessous sur le bloc-moteur. Régler l'interrupteur de l'appareil à « I » et mélanger jusqu'à homogénéité.

Séparer le verre portatif To-Go-Cup de l'ensemble à couteau. Poser le couvercle inversable sur le verre portatif ou servir dans un verre ordinaire.

Garnir d'un quartier de mangue, si désiré.

Donne environ 470 mL / 16 oz

## ADORÉ DES ENFANTS - DÉJEUNER ONCTUEUX FORTIFIANT

### EXTRAIRE LE JUS DE...

1 nectarine, dénoyautée  
250 mL de dés d'ananas  
250 mL de fraises, coupées

### MÉLANGER à...

1 petite banane ou ½ banane  
125 mL de yogourt grec

### Énergisant si désiré...

15 mL de poudre de protéines

Couper la nectarine en morceaux qui aillent dans le tube d'alimentation de la centrifugeuse. Extraire son jus avec l'ananas et les fraises. Verser ce jus dans le verre portatif To-Go-Cup. Ajouter le reste des ingrédients. Fixer l'ensemble à couteau au verre portatif To-Go-Cup.

Retirer le filtre d'acier inoxydable et le panier-filtre de la centrifugeuse. Mettre le verre portatif To-Go-Cup sens dessus dessous sur le bloc-moteur. Régler l'interrupteur de l'appareil à « I » et mélanger jusqu'à homogénéité.

Séparer le verre portatif To-Go-Cup de l'ensemble à couteau. Poser le couvercle inversable sur le verre portatif ou servir dans un verre ordinaire.

Garnir d'une fraise, si désiré.

Donne environ 470 mL / 16 oz





# Garantie limitée d'un an

Sunbeam Products, Inc. faisant affaire sous le nom de Jarden Consumer Solutions ou, si au Canada, Sunbeam Corporation (Canada) Limited faisant affaire sous le nom de Jarden Consumer Solutions (collectivement « JCS ») garantit que pour une période d'un an à partir de la date d'achat, ce produit sera exempt de défauts de pièces et de main-d'œuvre. JCS, à sa discrétion, réparera ou remplacera ce produit ou tout composant du produit déclaré défectueux pendant la période de garantie. Le produit ou composant de remplacement sera soit neuf soit réusiné. Si le produit n'est plus disponible, il sera remplacé par un produit similaire de valeur égale ou supérieure. Il s'agit de votre garantie exclusive. N'essayez PAS de réparer ou d'ajuster toute fonction électrique ou mécanique de ce produit, cela annulera cette garantie.

Cette garantie est valide pour l'acheteur initial du produit à la date d'achat initiale et ne peut être transférée. Conservez votre facture d'achat originale. Les détaillants et les centres de service JCS ou les magasins de détail vendant les produits JCS n'ont pas le droit d'altérer, de modifier ou de changer de toute autre manière les termes et les conditions de cette garantie.

Cette garantie ne couvre pas l'usure normale des pièces ou les dommages résultant de toute cause suivante : utilisation négligente ou mauvaise utilisation du produit, utilisation d'un voltage ou d'un courant incorrects, utilisation contraire aux instructions d'utilisation, démontage, réparation ou altération par quiconque autre que JCS ou un centre de service autorisé de JCS. En outre, la garantie ne couvre pas : les catastrophes naturelles comme les feux, les inondations, les ouragans et les tornades.

## Quelles sont les limites de responsabilité de JCS ?

JCS ne sera pas tenu responsable de tout dommage conséquent ou accessoire causé par la violation de toute garantie ou condition expresse, implicite ou réglementaire.

Sauf si cela est interdit par les lois en vigueur, toute garantie ou condition implicite de valeur marchande ou adéquation à un usage particulier est limitée en durée à la durée de la garantie énoncée ci-dessus.

JCS exclut toute autre garantie, condition ou représentation, expresse, implicite, réglementaire ou autre.

JCS ne sera pas tenu responsable de tout dommage de toute sorte résultant de l'achat, de l'usage ou du mauvais usage, ou de l'incapacité à utiliser le produit y compris les dommages ou les pertes de profits conséquents, accessoires, particuliers ou similaires, ou pour toute violation de contrat, fondamentale ou autre, ou pour toute réclamation portée à l'encontre de l'acheteur par toute autre partie.

Certaines provinces, états ou juridictions ne permettent pas d'exclusion ou de limitation pour des dommages conséquents ou accessoires ou de limitations sur la durée de la garantie implicite, de ce fait les limitations ou exclusions cidessus peuvent ne pas s'appliquer à votre cas.

Cette garantie vous donne des droits juridiques particuliers et vous pouvez également disposer d'autres droits pouvant varier d'une province à l'autre, d'un état à l'autre ou d'une juridiction à l'autre.

## Comment obtenir le Service aux termes de la garantie

### Aux États-Unis

Si vous avez des questions concernant cette garantie ou si vous souhaitez obtenir le service aux termes de la garantie, veuillez appeler au 1 800 334-0759 et l'adresse d'un centre de service approprié vous sera fournie.

### Au Canada

Si vous avez des questions concernant cette garantie ou si vous souhaitez obtenir le service aux termes de la garantie, veuillez appeler au 1 800 667-8623 et l'adresse d'un centre de service approprié vous sera fournie.

Aux États-Unis, cette garantie est offerte par Sunbeam Products, Inc. faisant affaire sous le nom de Jarden Consumer Solutions, situé à Boca Raton, Floride 33431. Au Canada, cette garantie est offerte par Sunbeam Corporation (Canada) Limited faisant affaire sous le nom de Jarden Consumer Solutions, situé au 20B Hereford Street, Brampton, Ontario L6Y 0M1. Pour tout autre problème ou réclamation en relation avec ce produit, veuillez écrire à notre département du Service à la clientèle.

**NE RETOURNEZ CE PRODUIT À AUCUNE DE CES ADRESSES NI À L'ÉTABLISSEMENT D'ACHAT.**





For product questions contact:

Jarden Customer Service

USA : 1.800.334.0759

Canada : 1.800.667.8623

[www.oster.ca](http://www.oster.ca)

© 2014 Sunbeam Products, Inc. doing business as Jarden Consumer Solutions. All rights reserved. In Canada, imported and distributed by Sunbeam Corporation (Canada) Limited doing business as Jarden Consumer Solutions, 20 B Hereford Street, Brampton, Ontario L6Y 0M1.

Pour les questions relatives au produit:

Service aux consommateurs Jarden

États-Unis : 1 800 334.0759

Canada : 1 800 667.8623

[www.oster.ca](http://www.oster.ca)

© 2014 Sunbeam Products, Inc. faisant affaire sous le nom de Jarden Consumer Solutions. Tous droits réservés. Au Canada, importée et distribuée par Sunbeam Corporation (Canada) Limited faisant affaire sous le nom de Jarden Consumer Solutions, 20B Hereford Street, Brampton (Ontario) L6Y 0M1.