



FOOD PROCESSOR ATTACHMENT

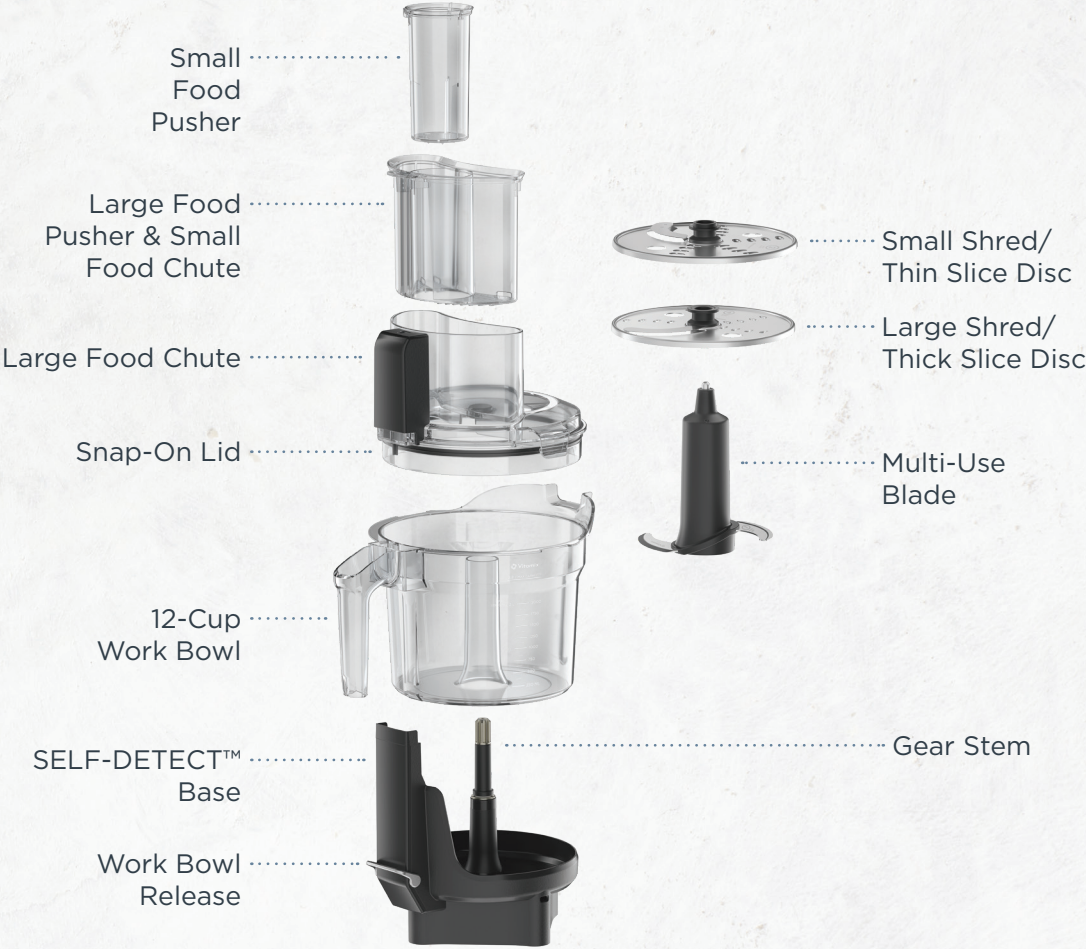
VITAMIX POWER + PRECISION PROCESSING

Chop | Slice | Shred | Mix



12
cup

IT ALL COMES
TOGETHER

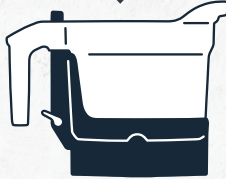
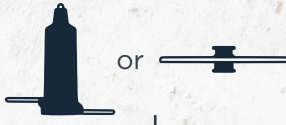


...AND JUST
CLICKS INTO PLACE

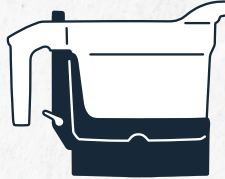
BUILD IT:



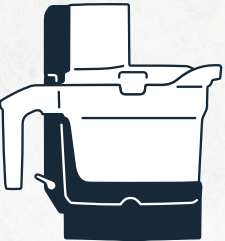
1.
Place Work Bowl on the SELF-DETECT™ Base



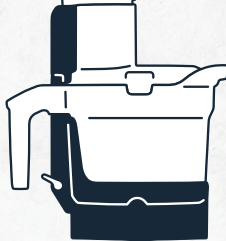
2.
Select a blade or disc and place on the gear stem



3.
Secure the Snap-On Lid



4.
Set the Large Food Pusher into the Large Food Chute



5.
Set the Small Food Pusher into the Small Food Chute



6.
Place Food Processor Attachment on blender base

- UNBUILD IT:**
1. Follow the assembly instructions in reverse through step 2



2. Press the Work Bowl Release lever and lift off the Work Bowl

HOW IT WORKS

CHOOSE A BLADE OR DISC

Keen knife skills are nice to have, but with the right blade or disc, food-prep tasks can be done quickly, safely, and with chef-level precision.

①

MULTI-USE
BLADE



③

SMALL
SHREDDING
DISC



⑤

LARGE
SHREDDING
DISC



②

THIN
SLICING
DISC

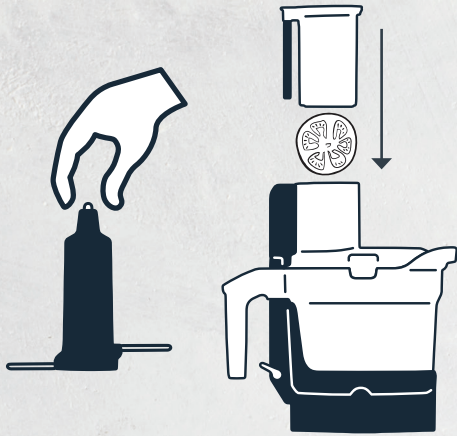


④

THICK
SLICING
DISC

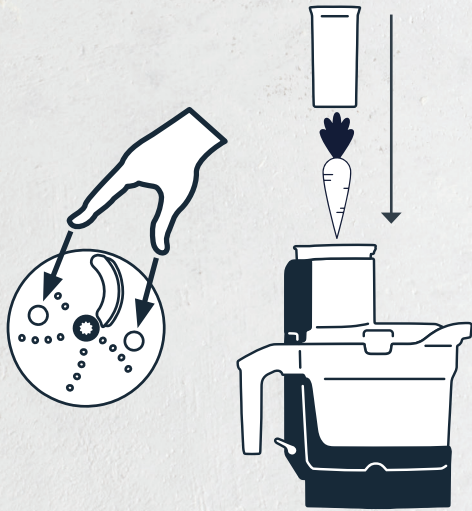


CHOPPING BLADE



1. Set the Multi-Use Blade on the Gear Stem
2. Place ingredients in the Work Bowl and secure the lid, with the Large Food Pusher inserted in the Large Food Chute to engage the interlock safety feature
3. Follow recipe instructions and process to perfection
4. Turn off the blender base, then remove the lid and blade
5. For easier emptying, press the Work Bowl Release to detach the SELF-DETECT™ Base

SLICING & SHREDDING DISCS



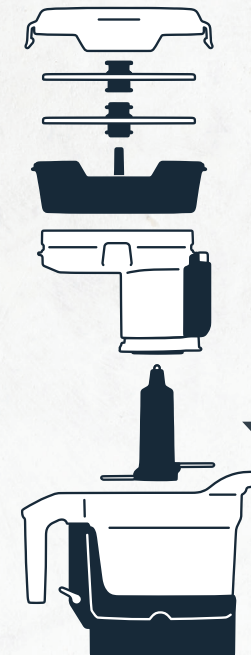
1. To avoid touching the slicing blade, use the finger holes to place and remove the disc
2. Secure the lid
3. Place your ingredient in the smallest Food Chute that it will easily fit into to get the desired cut
4. Insert the Food Pusher and let it rest on the ingredient
5. Check the screen to verify the SELF-DETECT™ container is detected
6. Turn on the blender base
7. Press lightly on the food pusher to feed the ingredient into the disc, letting gravity do most of the work
8. Turn off the blender base and remove the lid
9. For easier emptying, press the Work Bowl Release to detach the SELF-DETECT™ Base

EASY CLEANING



The Work Bowl, Snap-On Lid, Multi-Use Blade, and Discs are dishwasher safe (the SELF-DETECT™ Base is not). If your blender base has a self-cleaning program, pour in 6-8 cups of warm water with a few drops of dish soap and run.

STACK & STORE



The 12-Cup Food Processor Attachment with SELF-DETECT™ comes with a convenient storage system. Here's how to put the attachment in storage mode:

1. Assemble the attachment as if you were going to use the Multi-Use Blade, but do not put on the lid
2. Invert the lid, and set into the work bowl so that small food pusher fits over the column in the center of the bowl
3. Place Reversible Discs into the Disc Case and snap into place where the Snap-On Lid secures to the Work Bowl

Processing Tip:
Ascent Series A2300 and A2500 blenders must be within the 1-10 variable speed range to work with this attachment. The blender base will not turn on if the knob is set to Standby or a Program setting.



Chef Notes:
Substitute raisins with cranberries or dried fruit of your choice. Wheat berries can be swapped out for cooked quinoa, steel cut oats, or kamut.

Additional flavor options:
Add 1/2 avocado, 4-6 cloves of roasted garlic, or 1-2 tablespoons of hot sauce or harissa. Date syrup can be used instead of honey.

1 CHICKEN AND WHEAT BERRY SALAD

1 HOMEMADE MAYONNAISE

INGREDIENTS

1 medium (235 g) red onion, peeled and quartered
3 stalks (155 g) celery, cut into 3" pieces
1 Fuji apple (175 g), cored and quartered
½ bunch (20 g) Italian flat leaf parsley, leaves only
2 medium (300 g) cooked, boneless skinless chicken breasts, cut into strips
1 ¾ cups Homemade Mayonnaise
1 ½ cups (205 g) golden raisins
2 cups (360 g) wheat berries, cooked
2 teaspoons kosher salt
½ teaspoon ground black pepper

INGREDIENTS

4 large egg yolks
2 Tablespoons (30 ml) lemon juice
½ teaspoon Dijon-style mustard
¼ teaspoon honey
1 ½ cups (360 ml) vegetable oil, or similar neutral-flavored oil
¼ teaspoon kosher salt
⅛ teaspoon ground black pepper

INSTRUCTIONS

Place onion, celery, apple, parsley, and cooked chicken into the food processor bowl fitted with the Multi-Use blade.

Pulse 10-15 times or until all items are uniformly chopped. Remove to a bowl and stir in raisins, wheat berries, salt, pepper, and homemade mayonnaise. Refrigerate.

Place egg yolks, lemon juice, Dijon, honey, salt, and pepper into the Food Processor bowl fitted with the Multi-Use blade.

Press start and allow ingredients to process for 10-15 seconds. While it's running, pour the oil into the small food pusher (there is a small emulsion hole that allows oil to flow slowly into the bowl). Once all of the oil has been incorporated, allow to process for an additional 5 seconds.

Amount Per 1 (240 g) Serving: Calories 600, Protein 12 g, Total Fat 45 g, Carbohydrates 51 g, Cholesterol 160 mg, Fiber 4 g, Saturated Fat 7 g, Sodium 1,000 mg, Sugar 20 g

Amount Per 1 (15 g) Serving: Calories 26, Protein 0 g, Total Fat 12 g, Carbohydrates 0 g, Cholesterol 25 mg, Fiber 0 g, Saturated Fat 1 g, Sodium 25 mg, Sugar 0 g

Yield: 8 servings

Yield: 29 servings, 1 ¾ cups, 415 ml

①

THIN CRUST PIZZA DOUGH

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
3 cups (435 g) all-purpose flour 2 teaspoons (7 g) instant fast-rise yeast (1 packet) 1 teaspoon salt 1 cup (240 ml) warm water 1 Tablespoon (15 ml) olive oil	Place flour, salt, and yeast into the Vitamix food processor bowl fitted with the Multi-Use blade. Process for 10 seconds. Once completed, combine the warm water with the olive oil and evenly distribute on top of the flour mixture. Process for 30 seconds. Remove dough from processing bowl and knead on a counter for around 1 minute. Place in a greased bowl in a warm area for 1 hour, or until doubled in size. About 30 minutes before the dough has finished rising, preheat your oven to 350°F. Divide dough in half and stretch each ball into a 12 inch (30cm) pizza crust, topping as desired. Bake at 350°F for 12-15 minutes.
Yield: 2 each, 16 servings	Amount Per 1 (40 g) Serving: Calories 110, Protein 3 g, Total Fat 1 g, Carbohydrates 21 g, Cholesterol 0 mg, Fiber 1 g, Saturated Fat 0 g, Sodium 150 mg, Sugar 0 g

Find our [vegan cheese recipe on Vitamix.com](#)



Chef Note: To make a standard-height pie, reduce the apples by 1/3.

1

FLAKY PASTRY DOUGH

INGREDIENTS	INGREDIENTS
2 cups (275 g) all-purpose flour	6 large (900 g) honeycrisp apples, peeled, cored, and halved
2 sticks (225 g) plant-based butter (or olive-oil margarine), frozen, sliced into 8-10 pats	½ cup (80 ml) honey
⅓ cup (80 ml) ginger ale	1 Tablespoon lemon juice
2 teaspoons lemon juice	2 Tablespoons ground cinnamon
	1 teaspoon ground ginger
	3 Tablespoons (25 g) cornstarch
	2 each Flaky Pastry Dough
	1 large egg, beaten
INSTRUCTIONS	
Place the flour and the cut margarine in the food processor bowl fitted with the Multi-Use blade.	Preheat oven to 350°F. Prepare a 10" pie pan with 1 flaky pastry dough. Roll out and reserve the other dough for the pie top.
Pulse the mixture 6-8 times, just until dough starts to come together. Take care not to over process.	Assemble the food processor base with the thick-slice blade and secure the lid. Remove the large food chute. Working in batches, place enough apples in the large food chute so the large food pusher can still fit in place, completing the safety interlock. Start the machine and slice the apples. Repeat the process until all apples are sliced.
Combine the ginger ale and lemon juice and pour it over the flour/butter mixture. Pulse the mixture 6-8 times, just until dough starts to come together. Process only until the dough comes together, about 10 seconds. Take care not to over process.	Place all sliced apples, honey, lemon juice, cinnamon, ginger, and cornstarch into a large bowl and toss by hand.
Divide the dough in half and wrap with cling wrap, parchment, or wax paper, refrigerating until completely chilled, about 2-3 hours. Roll out or use as desired.	Place apple mixture into prepared pie dish and top with remaining prepared pie dough. Crimp the sides well to seal the edges. Using a paring knife, carefully create a few small vents in the top of the pie dough.
Amount Per 1 (224 g) Serving: Calories 1,049, Protein 13 g, Total Fat 67 g, Carbohydrates 99 g, Cholesterol 4 mg, Fiber 3 g, Saturated Fat 15 g, Sodium 810 mg, Sugar 4 g	Amount Per 1 (182 g) Serving: Calories 540, Protein 6 g, Total Fat 24 g, Carbohydrates 81 g, Cholesterol 30 mg, Fiber 8 g, Saturated Fat 5 g, Sodium 290 mg, Sugar 39 g

Yield: 2 each

4

APPLE HI-PIE

Yield: 1 pie, 8 slices



Chef Note: These burgers are best cooked in a hot cast iron skillet, but will do just fine on a grill. Assemble with your favorite burger toppings.

① TURKEY BURGER

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 turkey breasts (725 g), cut into large chunks	Place all ingredients into the food processor bowl fitted with the Multi-Use blade. Pulse 10-12 times to incorporate.
½ small (85 g) yellow onion, halved	
⅓ cup Homemade Mayonnaise	Let mixture rest for 15 minutes. This allows time for the chickpea or bread crumbs to soak up some moisture making it easier to work with and form into patties.
¼ cup (60 ml) ketchup	
⅓ cup (30 g) chickpea crumbs (or breadcrumbs)	Working with slightly oiled hands, form the turkey burgers into 6 oz (170g) patties. Cook thoroughly.
3 Tablespoons Turkey Burger Seasoning	
Yield: 5 patties	Amount Per 1 (153 g) Serving: Calories 310, Protein 37 g, Total Fat 12 g, Carbohydrates 12 g, Cholesterol 105 mg, Fiber 1 g, Saturated Fat 2 g, Sodium 1,150 mg, Sugar 4 g

Chef Notes:
Visit [Vitamix.com](https://www.vitamix.com) to get our Turkey Burger Seasoning recipe.



①
BAKED FALAFEL

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
½ small (80 g) red onion, quartered 2 garlic cloves, peeled 1 cup (23 g) parsley leaves, washed, dried well 1 ¼ cups (35 g) fresh cilantro leaves, washed, dried well 3 cups (550 g) chickpeas, drained, rinsed ⅓ cup (40 g) chickpea crumbs 1 large egg ¼ cup tahini 1 teaspoon ground cumin ½ teaspoon ground coriander 1 Tablespoon salt 1 ½ teaspoon ground black pepper vegetable oil, as needed	Preheat oven to 425°F. Place lightly oiled pan or sheet tray in oven for 15 minutes while you complete the recipe. Place onion, garlic, parsley, and cilantro in the food processor fitted with the Multi-Use blade. Pulse 6-8 times to chop uniformly. Place remaining ingredients, except vegetable oil, into the work bowl with the chopped herb mixture, process for 30 seconds. Remove the lid and scrape down the sides of the work bowl. Replace lid and process for an additional 30 seconds. Scoop the falafel dough onto warm sheet tray in 2.75 oz. scoops, about ⅓ cup scoops per ball. (An ice cream scoop can help tremendously.) Slightly flatten each scoop and place back into preheated oven. Bake for 15 minutes then flip each gently. Bake for an additional 15 minutes. Serve in pita bread with desired condiments.
Yield: 10 servings	Amount Per 1 (65 g) Serving: Calories 140, Protein 7 g, Total Fat 5 g, Carbohydrates 18 g, Cholesterol 20 mg, Fiber 4 g, Saturated Fat 1 g, Sodium 830 mg, Sugar 3 g





Chef Note:
To achieve
a creamy
consistency,
be sure to
use roasted
almonds.

Frozen
Mango

① GRANOLA

INGREDIENTS

2 cups (270 g) mixed nuts
½ cup (120 ml) date syrup
¼ cup (60 ml) honey
¼ cup (60 ml) maple syrup
4 cups (390 g) rolled oats
½ cup (80 g) sunflower seeds
½ cup (70 g) sesame seeds
½ cup (40 g) sweetened
shredded coconut
2 cups (270 g) dried cranberries,
or a mixture of dried fruit

INSTRUCTIONS

Preheat oven to 375°F. Line a half sheet
tray with parchment paper. Place racks
in middle and top part of oven.

Place mixed nuts, date syrup, honey,
and maple syrup in the food processor
bowl fitted with the Multi-Use blade.
Pulse 6-8 times or until nuts are uniformly
chopped and liquids are mixed.

In a large bowl, combine the
remaining ingredients and the nut/
syrup mixture. Incorporate all ingredients
thoroughly until oats are evenly coated
with the mixture.

Spread out evenly on parchment-lined
baking sheet. Bake for 25-30 minutes
or until golden brown, stirring about every
10 minutes. Remove from the oven and
cool completely. Crumble
up and use as desired.

Amount Per 1 (67 g) Serving: Calories 280,
Protein 4 g, Total Fat 11 g, Carbohydrates 44 g,
Cholesterol 5 mg, Fiber 3 g, Saturated Fat 3 g,
Sodium 50 mg, Sugar 26 g

Yield: 25 servings, 12 ½ cups, 1,320 g

① ALMOND BUTTER

INGREDIENTS

4 cups (600 g) roasted almonds,
lightly salted

Place almonds into the food processor
bowl fitted with the Multi-Use blade.
Process for 2 minutes, 30 seconds.
Process for an additional 40 to 50 seconds
if needed to achieve the desired texture.

Amount Per 1 (23 g) Serving: Calories 140,
Protein 5 g, Total Fat 12 g, Carbohydrates 5 g,
Cholesterol 1 mg, Fiber 2 g, Saturated Fat 1 g,
Sodium 115 mg, Sugar 1 g

Yield: 30 servings, 2 ½ cups, 600 ml

5
SHAVED ICE

INGREDIENTS

6 cups (935 g)
fresh or frozen
strawberries, thawed

1/3 cup (80 ml)
maple syrup

Yield: 6 servings

INSTRUCTIONS

Place strawberries and maple syrup into a Vitamix blending container and secure the lid.

Select Variable 1. Start the machine and increase to highest speed. Blend for 1 minute.

Pour into ice cube trays and freeze until solid, approximately 24 hours.

Remove puréed ice cubes from tray. Fit the food processing bowl with the large shredding disc and secure the lid.

Start the machine and feed the puréed cubes through the small food chute opening, pushing down gently with the small food pusher. Process until all cubes have been “shaved.” Serve immediately.

Amount Per 1 (174 g) Serving: Calories 100, Protein 1 g, Total Fat 0 g, Carbohydrates 27 g, Cholesterol 15 mg, Fiber 3 g, Saturated Fat 0 g, Sodium 5 mg, Sugar 18 g

Chef Note:
As a variation, substitute the strawberries for 6 cups (800g) frozen mango or fresh pineapple chunks, along with 1 1/2 cups (360 ml) water. All recipes yield 52 oz. liquid.



1

VEGAN DATE BROWNIES

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
6 large (85 g) pitted dates ½ cup (60 g) oat flour ⅓ cup (35 g) unsweetened cocoa powder 2 teaspoons baking soda pinch of salt 2 teaspoons baking powder 1 ¼ cups (325 g) cashew butter ½ cup (120 ml) maple syrup 1 teaspoon vanilla extract	Preheat oven to 350°F. Line the bottom of a 9x9 baking pan with parchment paper and spray the sides generously with cooking spray. Set aside. Place dates in a microwave-safe container and cover with water. Microwave on high for 2 minutes, then drain any excess water. Set the dates aside. Place oat flour, salt, cocoa powder, baking soda, and baking powder in a medium bowl and stir to combine. Place dates, cashew butter, maple syrup and vanilla extract in the food processor bowl fitted with the Multi-Use blade. Process for 45 seconds. Remove the date mixture and combine it with the flour mixture. Scrape into prepared pan. Using an offset spatula dipped in water, gently spread the mixture evenly in prepared pan. Dip as often as needed to keep mixture from sticking to spatula while spreading. Bake in preheated oven for 30 minutes. Let cool completely before cutting and serving.
Yield: 9 servings	Amount Per 1 (75 g) Serving: Calories 320, Protein 8 g, Total Fat 19 g, Carbohydrates 36 g, Cholesterol 14 mg, Fiber 3 g, Saturated Fat 4 g, Sodium 430 mg, Sugar 17 g

Chef Note:
Spatula instructions and spraying your pan are very important in this recipe, otherwise you will have a sticky mess to clean up.



Chef Notes:
Learn how to make your own homemade oat flour at Vitamix.com/recipes.



ACCESSOIRE ROBOT CULINAIRE

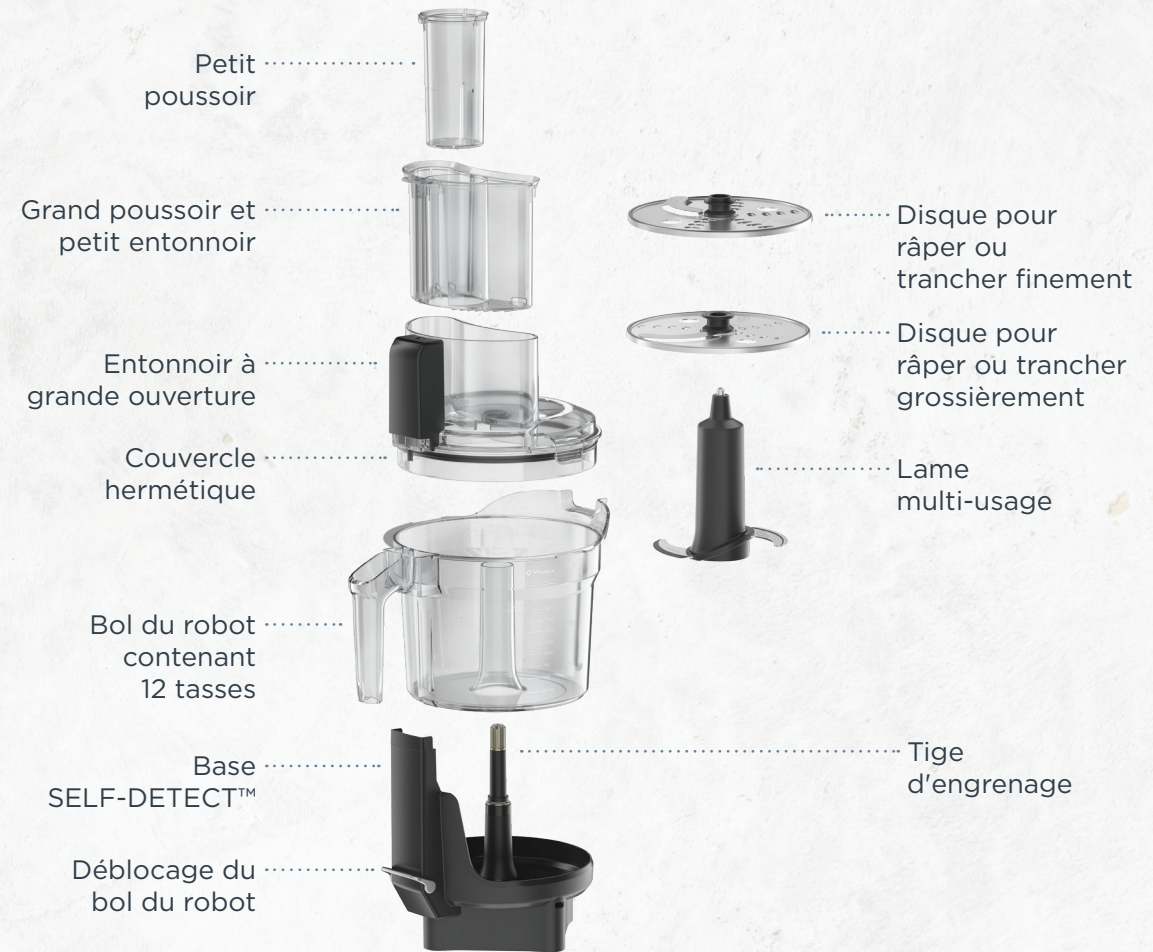
LE POUVOIR DE VITAMIX + LA PRÉCISION D'UN ROBOT CULINAIRE

Hacher | Trancher | Râper | Mélanger



12
tasses

TOUT S'EMBOÎTE



... ET SE VERROUILLE FACILEMENT EN PLACE

ASSEMBLAGE :



1.

Placer le bol du robot
sur la base SELF-DETECT™.



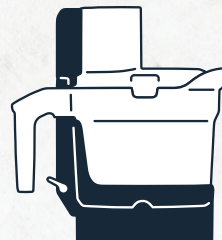
2.

Sélectionner une lame ou un
disque et installer l'accessoire
sur la tige d'engrenage.



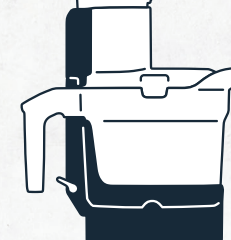
3.

Verrouiller le couvercle
hermétique.



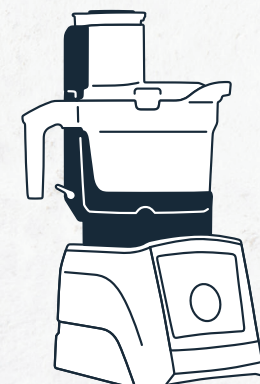
4.

Bloquer le grand entonnoir
avec le grand poussoir.



5.

Bloquer le petit entonnoir
avec le petit poussoir.



6.

Installer l'accessoire robot
culinaire sur la base
du mélangeur.

DÉMONTAGE :

1. Suivre les directives de montage à l'envers jusqu'à l'étape 2.



2. Appuyer sur le levier de déblocage du bol du robot et retirer l'accessoire.

①

LAME
MULTI-USAGE



③

PETIT DISQUE
À RÂPER



⑤

GRAND DISQUE
À RÂPER



②

DISQUE POUR
TRANCHES FINES



④

DISQUE POUR
TRANCHES ÉPAISSES

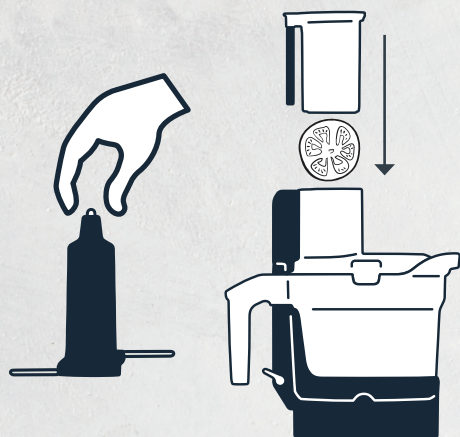


COMMENT ÇA FONCTIONNE

CHOISISSEZ UNE LAME OU UN DISQUE

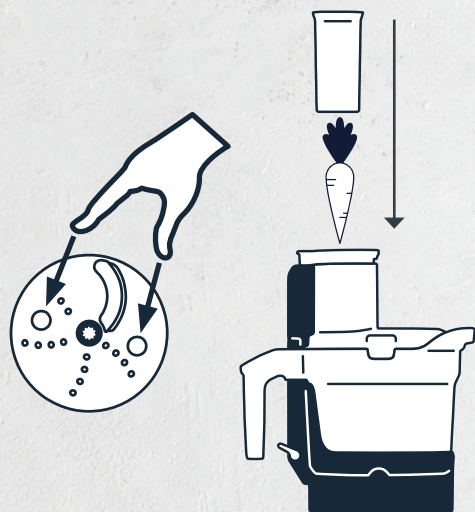
Il est toujours bon de savoir se débrouiller avec un couteau, mais avec la bonne lame ou le disque adéquat, vous pouvez rendre la préparation de repas rapide, sécuritaire et digne du travail d'un chef.

LAME À HACHER



1. Installer la lame multi-usage sur la tige d'engrenage.
2. Mettre les ingrédients dans le bol du robot et verrouiller le couvercle; insérer le grand poussoir dans le grand entonnoir pour activer la caractéristique de sécurité Interlock.
3. Suivre les instructions de la recette et préparer les ingrédients à la perfection.
4. Éteindre la base du mélangeur, puis retirer le couvercle et la lame.
5. Pour vider plus facilement le bol du robot, appuyer sur le levier de déblocage pour le détacher de la base SELF-DETECT™.

DISQUES POUR TRANCHER ET RÂPER



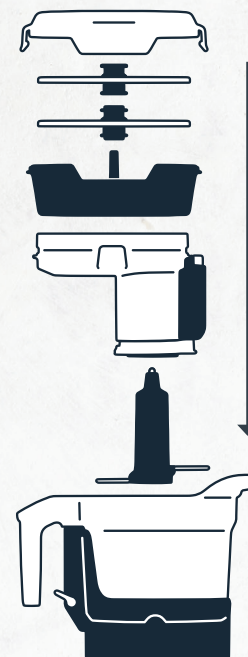
1. Pour éviter de toucher la lame, utiliser les trous pour les doigts pour installer et retirer le disque.
2. Verrouiller le couvercle.
3. Mettre votre ingrédient dans l'entonnoir convenant le mieux à la coupe désirée.
4. Insérer le poussoir et laisser l'accessoire reposer sur l'ingrédient.
5. Consulter l'écran pour confirmer que le récipient SELF-DETECT™ a bien été détecté.
6. Mettre la base du mélangeur en marche.
7. Appuyer légèrement sur le poussoir pour faire descendre l'ingrédient vers le disque; laisser la gravité faire la plus grande part du travail.
8. Éteindre la base du mélangeur et retirer le couvercle.
9. Pour vider plus facilement le bol du robot, appuyer sur le levier de déblocage pour le détacher de la base SELF-DETECT™.

NETTOYAGE FACILE



Le bol du robot, le couvercle hermétique, la lame multi-usage et les disques sont lavables au lave-vaisselle (mais pas la base SELF-DETECT™). Si votre base de mélangeur offre un programme auto-nettoyage, verser 6 à 8 tasses d'eau tiède et quelques gouttes de savon à vaisselle dans le bol et lancer le programme.

EMPILEZ ET RANGEZ



L'accessoire robot culinaire à capacité de 12 tasses doté de la fonction SELF-DETECT™ intègre un système de rangement pratique. Voici comment mettre l'accessoire en mode rangement :

1. Assembler l'accessoire comme vous le feriez si vous souhaitiez l'utiliser avec la lame multi-usage, sans mettre le couvercle.
2. Renverser le couvercle et le placer dans le bol du mélangeur de façon à ce que le petit poussoir repose au-dessus de la colonne se trouvant au centre du bol.
3. Mettre les disques dans le boîtier à disques et le fixer en place à l'endroit où le couvercle se fixe au bol du robot.

Astuce :

Les mélangeurs A2300 et A2500 de la série Ascent doivent être réglés à une vitesse entre Variable 1 et 10 pour fonctionner avec cet accessoire. La base du mélangeur ne s'allumera pas si le bouton est réglé en mode à Veille ou Programme.



①
**SALADE
AU POULET ET
GRAINS DE BLÉ**

①
MAYONNAISE MAISON

INGRÉDIENTS

1 oignon rouge de taille moyenne (235 g),
pelé et coupé en quartiers
3 branches (155 g) de céleri, coupées
en tronçons de 10 cm
1 pomme Fuji (175 g), évidée et coupée
en quartiers
1 bouquet (20 g) de persil plat italien,
sans les tiges
2 poitrines de poulet moyennes (300 g),
désossées, cuites et sans peau, coupées
en lanières
1 ¾ tasse de mayonnaise faite maison
1 ½ tasse (205 g) de raisins secs dorés
2 tasses (360 g) de grains de blé, cuits
2 cuillères à thé de sel casher
2,5 ml (½ cuillère à thé) de poivre
noir moulu

INGRÉDIENTS

4 gros jaunes d'œufs
2 cuillères à soupe (30 ml) de jus de citron
½ cuillère à thé de moutarde de style Dijon
¼ cuillère à thé de miel
1 ½ tasse (360 ml) d'huile végétale ou d'une
huile semblable ayant un goût neutre
¼ cuillère à thé de sel casher
0,5 ml (⅛ cuillère à thé) de poivre noir moulu

INSTRUCTIONS

Mettre l'oignon, le céleri, la pomme, le persil
et le poulet cuit dans le bol du robot culinaire
équipé de la lame multi-usage.

Mélanger par pulsation 10 à 15 fois ou jusqu'à
ce que tous les ingrédients soient hachés
uniformément. Verser le mélange dans un bol
et incorporer les raisins, les grains de blé,
le sel, le poivre et la mayonnaise faite maison.
Réfrigérer.

Mettre les jaunes d'œuf, le jus de citron,
la moutarde de Dijon, le miel, le sel et le
poivre dans le bol du robot culinaire équipé
de la lame multi-usage.

Appuyer sur Démarrer et laisser tourner
pendant 10 à 15 secondes. Pendant que
l'appareil est en marche, verser l'huile dans
le petit poussoir (une petite ouverture
à émulsion y a été prévue afin de laisser
l'huile s'écouler librement dans le bol).
Une fois toute l'huile incorporée au mélange,
laisser l'appareil en marche pendant encore
5 secondes.

Pour une portion de 240 g : 600 calories,
12 g de protéine, 45 g de matières grasses,
51 g de glucides, 160 mg de cholestérol,
4 g de fibres, 7 g de graisses saturées,
1000 mg de sodium, 20 g de sucre

Pour une portion de 15 g : 26 calories, 0 g de
protéine, 12 g de matières grasses, 0 g de glucides,
25 mg de cholestérol, 0 g de fibres, 1 g de graisses
saturées, 25 mg de sodium, 0 g de sucre

Donne : 8 portions

Donne : 29 portions, 1 ¾ tasse, 415 ml

D'autres idées de saveurs :

Ajouter 1/2 avocat,
4 à 6 gousses d'ail rôti,
ou 1 ou 2 cuillères à soupe
de sauce piquante ou
de harissa. Du sirop de
date peut remplacer le miel.

Remarque du chef :
Remplacez les raisins
par des canneberges
ou par le fruit séché de votre
choix. Les grains de blé
peuvent être remplacés
par du quinoa, des flocons
d'avoine grossiers ou
du kamut.

1

PÂTE POUR PIZZA À CROÛTE MINCE

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
3 tasses (435 g) de farine tout usage 2 cuillères à thé (7 g) de levure instantanée à levée rapide (1 paquet) 5 g (1 cuillère à thé) de sel 1 tasse (240 ml) d'eau tiède 1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'olive	Mettre la farine, le sel et la levure dans le bol du robot culinaire Vitamix équipé de la lame multi-usage. Mélanger pendant 10 secondes. Une fois ce temps écoulé, combiner l'eau tiède et l'huile d'olive et verser le liquide uniformément sur le mélange de farine. Mélanger pendant 30 secondes. Retirer la pâte du bol à mélanger et pétrir sur un plan de travail pendant environ 1 minute. Mettre la pâte dans un bol graissé et laisser reposer dans un endroit chaud pendant une heure ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Environ 30 minutes avant que la pâte ait fini de lever, préchauffer le four à 350 °F. Séparez la pâte en deux et étirez chaque boule jusqu'à en faire une croûte à pizza de 30 cm (12 po) et garnissez-la selon vos goûts. Cuire à 350 °F pendant 12 à 15 minutes.
Donne : 2 par recette, 16 portions	Pour une portion de 40 g : 110 calories, 3 g de protéine, 1 g de matières grasses, 21 g de glucides, 0 mg de cholestérol, 1 g de fibres, 0 g de graisses saturées, 150 mg de sodium, 0 g de sucre

Consultez notre recette de fromage végétalien à [Vitamix.com](https://www.vitamix.com).





Remarque du chef: Pour une tarte de hauteur normale, réduire d'un tiers la quantité de pommes utilisée.

①
PÂTE
FEUILLETÉE

INGRÉDIENTS

2 tasses (275 g) de farine tout usage
2 bâtonnets (225 g) de beurre à base de plantes (ou de margarine à l'huile d'olive), congelés, coupés en 8 à 10 morceaux
⅓ tasse (80 ml) de soda gingembre
2 cuillères à thé de jus de citron

④
TARTE AUX
POMMES GÉANTE

INGRÉDIENTS

6 grosses pommes Honeycrisp (900 g), pelées, épépinées et coupées en deux
⅓ tasse (80 ml) de miel
1 cuillère à soupe de jus de citron
2 cuillères à soupe de cannelle moulue
1 cuillère à thé de gingembre moulu
3 cuillères à soupe (25 g) de fécule de maïs
2 abaisses de pâte feuilletée
1 gros œuf, battu

INSTRUCTIONS

Mettre la farine et les morceaux de margarine dans le bol du robot culinaire équipé de la lame multi-usage.

Mélanger par pulsations de 6 à 8 fois, jusqu'à ce que la pâte prenne forme. Ne pas trop mélanger.

Combiner le soda gingembre et le jus de citron et verser le liquide sur le mélange de farine et de beurre. Mélanger par pulsations de 6 à 8 fois, jusqu'à ce que la pâte prenne forme. Mélanger uniquement jusqu'à ce que la pâte prenne forme, environ 10 secondes. Ne pas trop mélanger.

Diviser la pâte en deux et emballer chaque moitié dans de la pellicule plastique, du papier parchemin ou du papier ciré et réfrigérer jusqu'à ce que la pâte ait complètement refroidi, environ 2 à 3 heures. Abaisser au rouleau à pâte ou utiliser comme désiré.

Pour une portion de 224 g : 1 049 calories, 13 g de protéine, 67 g de matières grasses, 99 g de glucides, 4 mg de cholestérol, 3 g de fibres, 15 g de graisses saturées, 810 mg de sodium, 4 g de sucre

Donne : 2 abaisses

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Préparez un moule à tarte de 10 po avec une abaisse de pâte feuilletée. Réserver l'autre abaisse pour le dessus de la tarte.

Assembler la base du robot culinaire avec la lame pour tranches épaisses et verrouiller le couvercle. Retirer le grand entonnoir. En travaillant par lots, mettre des pommes dans le grand entonnoir de façon à ce que le grand poussoir puisse toujours tenir en place et permettre l'enclenchement de l'Interlock. Mettre l'appareil en marche et trancher les pommes. Répéter le processus jusqu'à ce que toutes les pommes soient tranchées.

Mettre les pommes tranchées dans un grand bol, ajouter le miel, le jus de citron, la cannelle, le gingembre et la fécule de maïs et mélanger à la main.

Mettre le mélange de pommes dans l'assiette à tarte préalablement préparée et recouvrir de l'autre abaisse de pâte. Sceller bien les bords en les écrasant à l'aide d'une fourchette. À l'aide d'un couteau d'office, pratiquer délicatement quelques incisions au centre de la pâte.

Badigeonner d'œuf battu et cuire dans le four préchauffé pendant une heure ou jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et complètement cuite.

Pour une portion de 182 g : 540 calories, 6 g de protéine, 24 g de matières grasses, 81 g de glucides, 30 mg de cholestérol, 8 g de fibres, 5 g de graisses saturées, 290 mg de sodium, 39 g de sucre

Donne : 1 tarte, 8 pointes



Remarque du chef: Ces hamburgers sont meilleurs cuits dans une poêle en fonte, mais peuvent très bien être cuisinés sur le gril. Ajoutez-y simplement vos garnitures préférées.

Remarques du chef:
Visitez [Vitamix.com](https://www.vitamix.com) pour obtenir notre recette d'assaisonnement pour hamburger de dinde.

① HAMBURGER DE DINDE

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
2 poitrines de dinde (725 g), coupées en gros morceaux ½ petit (85 g) oignon jaune, coupé en deux ⅓ tasse de mayonnaise faite maison ¼ tasse (60 ml) de ketchup ⅓ tasse (30 g) de chapelure de pois chiche (ou de chapelure) 3 cuillères à soupe d'assaisonnement pour hamburger de dinde	Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot préalablement équipé de la lame multi-usage. Mélanger par pulsation de 10 à 12 fois pour incorporer. Laisser le mélange reposer pendant 15 minutes. Cette pause permettra à la chapelure d'absorber un peu l'humidité, ce qui vous permettra de façonner des galettes plus facilement. Façonner des boulettes d'environ 6 oz (170 g) avec le mélange de dinde à l'aide de vos mains, que vous aurez préalablement légèrement huilées. Cuire complètement.
Donne : 5 boulettes	Pour une portion de 153 g : 310 calories, 37 g de protéine, 12 g de matières grasses, 12 g de glucides, 105 mg de cholestérol, 1 g de fibres, 2 g de graisses saturées, 1 150 mg de sodium, 4 g de sucre



①

FALAFEL CUIT AU FOUR

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
½ petit oignon rouge (80 g), coupé en quartiers 2 gousses d'ail, pelées 1 tasse (23 g) de feuilles de persil, lavées et bien asséchées 1 ¼ tasse (35 g) de feuilles de coriandre, lavées et bien asséchées 3 tasses (550 g) de pois chiches, égouttés et rincés ⅓ tasse (40 g) de chapelure de pois chiche 1 gros œuf ¼ tasse de tahini 1 cuillère à thé de cumin moulu ½ cuillère à thé de coriandre moulue 1 cuillère à soupe de sel 1 ½ cuillère à thé de poivre noir moulu Huile végétale, au besoin	Préchauffez le four à 220 °C (425 °F). Mettre un poêlon ou une plaque à pâtisserie au four pendant 15 minutes pendant que vous préparez le reste de la recette. Mettre l'oignon, l'ail, le persil et la coriandre dans le robot mélangeur équipé de la lame multi-usage. Mélanger par pulsation de 6 à 8 fois pour hacher uniformément. Mettre le reste des ingrédients, à l'exception de l'huile végétale, dans le bol du robot avec le mélange d'herbes aromatiques hachées, puis mélanger pendant 30 secondes. Retirer le couvercle et racler les côtés du bol. Remettre le couvercle et mélanger pendant encore 30 secondes. Mettre des boules d'environ 2,75 oz (⅓ tasse) de pâte à falafel sur la plaque chaude. (Une cuillère à crème glacée peut-être très utile à cette étape.) Aplatir légèrement chaque boule et remettre la plaque dans le four préchauffé. Cuire pendant 15 minutes, puis retourner délicatement chaque falafel. Cuire 15 minutes de plus. Servir sur des pains pita et accompagner des condiments désirés.
Donne : 8 portions	<i>Pour une portion de 65 g :</i> 140 calories, 7 g de protéine, 5 g de matières grasses, 18 g de glucides, 20 mg de cholestérol, 4 g de fibres, 1 g de graisses saturées, 830 mg de sodium, 3 g de sucre





**Remarque
du chef:**
Afin d'obtenir
une consistance
crémeuse,
veillez à utiliser
des amandes
grillées.

Congelé
mangue

① GRANOLA

INGRÉDIENTS

2 tasses (270 g) de noix mélangées
½ tasse (120 ml) de sirop de date
¼ tasse (60 ml)) de miel
¼ tasse (60 ml) de sirop d'érable
4 tasses (390 g) de flocons d'avoine
½ tasse (80 g) de graines de tournesol
½ tasse (70 g) de graines de sésame
½ tasse (40 g) de noix de coco râpée, sucrée
2 tasses (270 g) de canneberges séchées
ou d'un mélange de fruits séchés

INSTRUCTIONS

Préchauffez le four à 190 °C (375 °F). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Placer les grilles au milieu et dans la partie supérieure du four.

Mettre les noix mélangées, le sirop de date, le miel et le sirop d'érable dans le bol du robot équipé de la lame multi-usage. Mélanger par pulsation 6 à 8 fois ou jusqu'à ce que les noix soient hachées uniformément et que les liquides soient bien mélangés.

Dans un grand bol, combiner le reste des ingrédients et le mélange de noix et de sirop. Incorporer soigneusement tous les ingrédients jusqu'à ce que les flocons d'avoine soient bien recouverts du mélange.

Étaler le mélange uniformément sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une belle couleur dorée, en brassant toutes les 10 minutes environ. Retirer du four et laisser refroidir complètement. Émietter et utiliser comme désiré.

Pour une portion de 67 g : 280 calories, 4 g de protéine, 11 g de matières grasses, 44 g de glucides, 5 mg de cholestérol, 3 g de fibres, 3 g de graisses saturées, 50 mg de sodium, 26 g de sucre

Donne : 25 portions, 12 ½ tasses, 1 320 g

① BEURRE D'AMANDES

INGRÉDIENTS

4 tasses (600 g) amandes grillées,
légèrement salées

Mettre les amandes dans le bol du robot préalablement équipé de la lame multi-usage. Mélanger pendant 2 minutes 30 secondes. Au besoin, mélanger pendant 40 à 50 secondes de plus pour obtenir la texture désirée.

Pour une portion de 23 g : 140 calories, 5 g de protéine, 12 g de matières grasses, 5 g de glucides, 1 mg de cholestérol, 2 g de fibres, 1 g de graisses saturées, 115 mg de sodium, 1 g de sucre

Donne : 30 portions, 2 ½ tasses, 600 ml

5
GLACE PILÉE

INGRÉDIENTS

6 tasses (935 g)
de fraises fraîches ou
congelées, décongelées

1/3 tasse (80 ml)
de sirop d'érable

Donne : 6 portions

INSTRUCTIONS

Mettre les fraises et le sirop d'érable dans le bol du robot Vitamix et verrouiller le couvercle.

Sélectionner la Variable 1, démarrer l'appareil et augmenter la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant une minute.

Verser dans des moules à glaçons et congeler jusqu'à ce que le mélange soit solide, environ 24 heures.

Retirer les cubes de purée glacée des moules. Équiper le bol du robot du grand disque à râper et verrouiller le couvercle.

Démarrer l'appareil et mettre les cubes de purée dans le robot en les déposant dans l'ouverture du petit entonnoir et en les poussant légèrement avec le petit poussoir. Continuer ainsi jusqu'à ce que tous les cubes de purée aient été « pilés ». Servez immédiatement.

Pour une portion de 174 g : 100 calories, 1 g de protéine, 0 g de matières grasses, 27 g de glucides, 15 mg de cholestérol, 3 g de fibres, 0 g de graisses saturées, 5 mg de sodium, 18 g de sucre

Remarque du chef:
Pour faire changement,
remplacez les fraises par
6 tasses (800 g) de morceaux de
mangue ou d'ananas congelés
et ajouter 1 1/2 tasse (360 ml)
d'eau. Toutes les recettes
donnent 52 oz de liquide.

1 BROWNIES AUX DATTES VÉGÉTALENS

INGRÉDIENTS

6 grosses (85 g)
dattes dénoyautées
½ tasse (60 g)
de farine d'avoine
⅓ tasse (35 g)
de poudre de
cacao non sucrée
2 cuillères à thé de
bicarbonate de soude
une pincée de sel
2 cuillères à thé
de poudre à pâte
1 ¼ tasse (325 g)
de beurre de
noix de cajou
½ tasse (120 ml)
de sirop d'érable
1 cuillère à thé
d'extrait de vanille

INSTRUCTIONS

Préchauffez le four à 180 °C (350 °F). Tapisser le fond d'un moule 9x9 de papier parchemin et vaporiser généreusement les côtés d'un enduit à cuisson. Mettre de côté.

Mettre les dates dans un récipient allant au four à micro-ondes et les couvrir d'eau. Cuire au four à micro-ondes à puissance élevée pendant 2 minutes, puis retirer l'excédent d'eau. Réserver les dates.

Mettre la farine d'avoine, le sel, la poudre de cacao, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte dans un bol de taille moyenne et mélanger pour combiner les ingrédients.

Mettre les dates, le beurre de noix de cajou, le sirop d'érable et l'extrait de vanille dans le bol du robot équipé de la lame multi-usage. Mélanger pendant 45 secondes.

Verser le mélange de dates dans le bol contenant le mélange de farine et combiner. Verser le tout dans le moule préalablement préparé.

À l'aide d'une spatule à glaçage trempée dans l'eau, répartir uniformément le mélange dans le moule. Tremper la spatule dans l'eau aussi souvent que nécessaire pour empêcher le mélange d'y adhérer.

Cuire dans le four préchauffé pendant 30 minutes. Laisser refroidir complètement avant de couper et servir.

Donne : 9 portions

Pour une portion de 75 g : 320 calories, 8 g de protéine, 19 g de matières grasses, 36 g de glucides, 14 mg de cholestérol, 3 g de fibres, 4 g de graisses saturées, 430 mg de sodium, 17 g de sucre

Remarques du chef :
Apprenez comment faire votre propre farine d'avoine faite maison à [Vitamix.com/recipes](https://www.vitamix.com/recipes).

Remarque du chef :
Pour cette recette, il est très important de suivre les directives concernant la spatule et de graisser le moule pour ne pas vous retrouver avec un dégât collant à nettoyer.



