

A modern dining table with a dark, possibly stone or metal, top and curved metal legs. A glass of vibrant green juice sits on a small wooden coaster. In the background, a large, leafy indoor plant is illuminated by warm, golden light, creating a cozy atmosphere. A bookshelf with various books is visible on the left.

HUROM CE50 / CP50

# RECIPE BOOK

HUROM

# CE50 / CP50

Hurom présente les centrifugeuses CE50/CP50, conçues pour votre santé.

Les jus préparés avec les modèles CE50/CP50 préservent la fraîcheur naturelle et les saveurs authentiques de chaque ingrédient.

Ces recettes sont composées d'ingrédients courants faciles à trouver, créant ainsi une collection de jus parfaitement équilibrés et axés sur la santé, idéaux pour les cafés, les bars à jus et les restaurants.

Les modèles CE50/CP50 vous permettent de créer vos propres recettes plus facilement et de façon plus exceptionnelle.

**HUROM**

## ASTUCES POUR L'ÉLABORATION DE RECETTES

### ❶ Utilisez des ingrédients riches en eau !

Les fruits à forte teneur en eau, tels que les pommes, les oranges, les ananas ou les raisins, produisent une quantité suffisante de jus.

### ❷ Créez des combinaisons nutritionnelles adaptées à vos besoins !

En équilibrant la nutrition et la saveur en tirant parti des propriétés uniques de chaque ingrédient, vous obtiendrez des recettes vraiment distinctives.

### ❸ Pensez à l'harmonie des saveurs !

En combinant des ingrédients pour mélanger des saveurs sucrées, acides et amères, vous obtiendrez des jus plus riches et plus savoureux.

**Sucré** Augmentez la proportion de fruits et légumes de base.

**Amer** Les légumes-racines ajoutent des notes amères subtiles.

**Acide** Ajoutez des agrumes comme le citron et le citron vert.

**Frais** Rehaussez l'arôme avec des herbes fraîches comme la menthe et le basilic.

**Salé** Ajoutez du céleri pour obtenir un goût salé naturel.

## CE50/CP50 MANUAL

- ❶ Ajoutez les ingrédients dans la trémie dans l'ordre, puis fermez le couvercle.
- ❷ Sélectionnez l'un des boutons (1-4) en fonction de la quantité d'ingrédients à presser.
- ❸ Une fois l'extraction terminée, versez le jus dans un verre.
- ❹ Garnissez le jus avec la garniture recommandée pour une présentation plus soignée.



# Préparation des ingrédients

Voici comment procéder correctement !

Le CE50 / CP50 extrait le jus des écorces et des pépins, offrant ainsi un maximum de bienfaits nutritionnels.

Si les ingrédients sont légèrement flétris, faites-les tremper brièvement dans l'eau avant de les presser pour obtenir un goût plus frais. Lavez toujours soigneusement la terre, les résidus de pesticides et autres contaminants.



## Herbes et légumes verts à feuilles

(basilic, aneth, coriandre, épinards, chou frisé, persil, romarin, etc.)

Faites tremper les ingrédients dans l'eau, puis rincez-les soigneusement sous l'eau courante. (Utilisez un produit de lavage pour fruits et légumes si nécessaire.) Retirez les tiges, puis séchez-les naturellement ou tapotez-les doucement si nécessaire.

*Herbs & leafy greens*

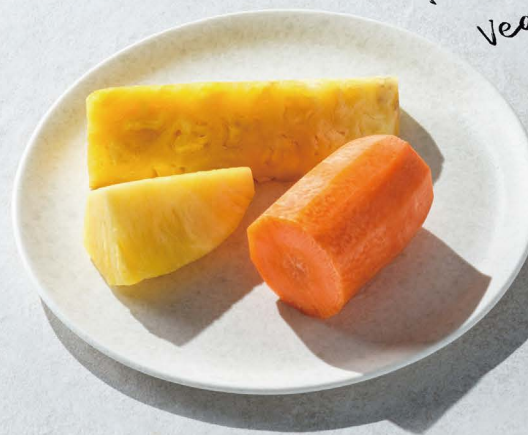
## Agrumes

(orange, citron, pamplemousse, citron vert, etc.)

Nettoyez soigneusement la peau extérieure, puis utilisez un couteau pour éplucher et retirer les pépins tout en faisant tourner le fruit.



*Citrus fruits*



*Peel-first fruits & veggies*

## Fruits et légumes à éplucher

(pastèque, ananas, papaye, gingembre, mangue, etc.)

### Nettoyage de l'épluchure :

Lavez soigneusement la surface des ingrédients.

### Peau extérieure épaisse :

Retirez la peau à l'aide d'un couteau.

### Peau extérieure fine :

Épluchez la peau à l'aide d'un épluche-légumes.

### Légumes-racines :

Éliminez toute la terre sous l'eau courante, puis épluchez la peau.

### Mangue, papaye, melon, etc. :

Retirez les pépins.

## Fruits et légumes ne nécessitant pas d'être épluchés

(tomate, pomme, concombre, fraise, myrtille, tomate cerise, raisin, poivron, chou, céleri, etc.)

Faites tremper les ingrédients dans l'eau, puis rincez-les soigneusement sous l'eau courante. (Utilisez un produit de lavage pour fruits et légumes si nécessaire.) Retirez les tiges, puis séchez-les naturellement ou tapotez-les doucement si nécessaire.



*No-peel fruits & veggies*

## Chargement de vos ingrédients

### Voici la meilleure façon de procéder !

Les légumes verts légers et feuillus ont tendance à flotter pendant l'extraction. Disposez-les de manière stratégique :

**légumes verts feuillus → ingrédients mous → ingrédients fermes.**

Les ingrédients durs pressent naturellement le tout vers le bas pour une extraction maximale du jus.

## Ordre d'introduction des ingrédients

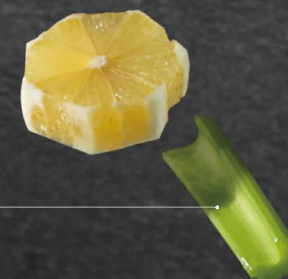
### Ordre d'introduction 3

Ingrédients fermes  
(pomme, carotte, gingembre, etc.)  
Ajoutez-les en dernier.



### Ordre d'introduction 2

Ingrédients mous  
(céleri, citron, fraise, etc.)  
Ajoutez-les avant les ingrédients fermes.



### Ordre d'introduction 1

Ingrédients verts à feuilles  
(chou, épinards, basilic, etc.)  
Roulez-les et ajoutez-les en premier.



# RECETTE DE JUS

P. 11 \_\_\_\_ Jus de basilic et tomate

P. 12 \_\_\_\_ Jus Délice Doré

P. 13 \_\_\_\_ Jus Double GCC

P. 14 \_\_\_\_ Jus Asian Mojito

P. 15 \_\_\_\_ Jus Mojito Asiatique

P. 16 \_\_\_\_ Jus Raisin Ananas Vert

P. 17 \_\_\_\_ Jus de pomme Mallory

P. 18 \_\_\_\_ Jus de tomate Mary

P. 19 \_\_\_\_ Jus de baies dorées

P. 20 \_\_\_\_ Jus d'agrumes et de carottes

P. 21 \_\_\_\_ Jus de raisin et de racines de baies

P. 22 \_\_\_\_ Jus de mousse tropicale

P. 23 \_\_\_\_ Lait d'amande véritable

P. 24 \_\_\_\_ Shot au gingembre et au citron

P. 25 \_\_\_\_ Sorbet aux fruits bronze

#01

## Jus de basilic et tomate

Saveur fraîche de tomate  
et de basilic et  
saveur sucrée et acidulée  
de pomme et d'orange

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Basilic : 6-7 feuilles (6g)
- 2 Tomate :  $\frac{1}{2}$  pièce (110g)
- 3 Orange : 1 pièce (150g)
- 4 Pomme :  $1\frac{1}{2}$  pièce (225g)
- 5 Betterave :  $\frac{1}{15}$  de pièce (20g)



#02

## Jus Délice Doré

Le goût sucré de l'orange  
et de la pomme,  
le citron rafraîchissant,  
l'arôme épicé du gingembre et  
l'arôme parfumé de l'aneth.

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Aneth : 1 tige (6g)
- 2 Citron :  $\frac{1}{3}$  de pièce (30g)
- 3 Orange : 1  $\frac{1}{2}$  pièce (230g)
- 4 Pomme : 1  $\frac{1}{2}$  pièce (240g)
- 5 Gingembre :  $\frac{1}{2}$  pièce (8g)



#03

## Jus Double GCC

La complexité audacieuse, semblable à  
celle du vin, des raisins verts et rouges,  
la richesse veloutée de la carotte et  
le goût délicat de noisette du chou

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Chou :  $\frac{1}{16}$  de pièce (50g)
- 2 Chou rouge :  $\frac{1}{16}$  de pièce (50g)
- 3 Raisins verts :  $\frac{1}{3}$  grappe (150g)
- 4 Raisins rouges :  $\frac{1}{3}$  grappe (150g)
- 5 Carotte :  $\frac{1}{3}$  de pièce (100g)
- 6 Carotte violette :  $\frac{1}{3}$  de pièce (100g)



#04

## Jus Asian Mojito

Douceur subtile du chou, saveur parfumée de la coriandre, douceur délicate de la pomme et jus frais des raisins verts

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Coriandre : 6 tiges (6g)
- 2 Chou :  $\frac{1}{17}$  de pièce (30g)
- 3 Citron vert :  $\frac{1}{4}$  pièce (15g)
- 4 Raisins verts :  $\frac{1}{4}$  grappe (110g)
- 5 Pomme : 1  $\frac{1}{2}$  pièce (230g)

#05

## Jus Mojito Asiatique

Saveur sucrée de l'ananas, la douceur rafraîchissante des raisins verts et le goût amer et sain des épinards et du chou frisé

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Épinards :  $\frac{1}{6}$  botte (40g)
- 2 Chou frisé : 8 feuilles (60g)
- 3 Ananas :  $\frac{1}{7}$  de pièce (190g)
- 4 Raisins verts :  $\frac{1}{3}$  botte (150g)

#06

## Jus Raisin Ananas Vert

L'acidité rafraîchissante du citron, la douceur tropicale de l'ananas, la fraîcheur croquante du concombre et le goût pur du céleri

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Persil : 1 tige (10g)
- 2 Céleri : 1 tige (70g)
- 3 Concombre : 1 pièce (100g)
- 4 Citron :  $\frac{1}{4}$  de pièce (20g)
- 5 Ananas :  $\frac{1}{4}$  de fruit (300g)

#07

## Jus de pomme Mallory

Douceur moelleuse du melon, arôme subtil du céleri, douceur rafraîchissante de la pomme et arôme frais et vert du bok choy

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Bok choy :  $\frac{1}{2}$  de pièce (45g)
- 2 Céleri :  $\frac{1}{2}$  tige (45g)
- 3 Pomme : 1 pièce (150g)
- 4 Melon :  $\frac{1}{4}$  de pièce (250g)

#08

## Jus de tomate Mary

La douceur de la fraise et de l'ananas, la fraîcheur des tomates cerises, le goût subtil de noisette du chou rouge et la finale parfumée du romarin

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Romarin : 1 tige (2g)
- 2 Chou rouge :  $\frac{1}{17}$  de pièce (40g)
- 3 Tomates cerises : 12 pièces (260g)
- 4 Fraises : 5 pièces (125g)
- 5 Ananas :  $\frac{1}{8}$  de pièce (130g)

#09

## Jus de baies dorées

La riche douceur du kiwi doré et de l'orange, la douce acidité des fraises, le zeste rafraîchissant du citron et le goût subtil et rafraîchissant du poivron jaune

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Kiwi doré : 2 pièces (145g)
- 2 Fraises : 5 pièces (115g)
- 3 Citron :  $\frac{1}{4}$  de pièce (20g)
- 4 Orange : 1  $\frac{1}{2}$  pièce et demie (225g)
- 5 Poivron jaune :  $\frac{1}{4}$  de pièce (35g)

#10

## Jus d'agrumes et de carottes

Le jus riche et le goût rafraîchissant du pamplemousse et de l'orange, la douceur subtile de la carotte et le zeste frais du citron

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Citron :  $\frac{1}{5}$  de pièce (15g)
- 2 Orange : 1 pièce (150g)
- 3 Pamplemousse : 1 pièce (250g)
- 4 Carotte :  $\frac{1}{2}$  pièce (150g)

#11

## Jus de raisin et de racines de baies

La saveur riche de la myrtille et du raisin rouge, la douceur subtile du chou-rave et la profondeur onctueuse de la betterave

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Myrtille : 1 tasse (110g)
- 2 Raisins rouges :  $\frac{1}{2}$  grappe (220g)
- 3 Chou-rave :  $\frac{1}{4}$  de pièce (80g)
- 4 Betterave :  $\frac{1}{15}$  de pièce (20g)

#12

## Jus de mousse tropicale

La riche douceur de la mangue, la saveur onctueuse de la papaye, le goût subtil et doux du fruit du dragon et le jus rafraîchissant de la pastèque

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Mangue :  $\frac{1}{2}$  pièce (130g)
- 2 Fruit du dragon :  $\frac{1}{8}$  de pièce (30g)
- 3 Papaye :  $\frac{1}{8}$  de pièce (40g)
- 4 Pastèque :  $\frac{1}{10}$  de pièce (300g)

#13

## Lait d'amande véritable

La saveur de noisette et onctueuse de l'amande et la douceur subtile qui emplit la bouche

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Amandes :  $\frac{1}{2}$  tasse (150g)
- 2 Eau : 1 tasse (330g)

\* Les amandes, les noix de cajou, etc. peuvent être utilisées immédiatement sans trempage pour plus de commodité. Cependant, certaines noix doivent être trempées pour obtenir une texture plus moelleuse. Des quantités excessives peuvent affecter les performances, veuillez donc respecter les quantités recommandées.

#14

## Shot au gingembre et au citron

Douceur naturelle de l'orange,  
acidité rafraîchissante du citron,  
saveur épicée du gingembre,  
arôme subtilement épicé du poivre noir et du curcuma, et  
arôme délicat de l'huile d'olive

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Citron : 1 pièce (90g)
- 2 Orange : 1 pièce (150g)
- 3 Gingembre :  $\frac{1}{2}$  de pièce (5g)
- 4 Poivre noir entier : 7 pièces (petite quantité)
- 5 Curcuma : Une petite quantité
- 6 Huile d'olive : Une petite quantité

#15

## Sorbet aux fruits bronze

La douceur crémeuse de la banane,  
la saveur riche de la mangue et  
la fraîcheur et le jus des fraises

12oz

● Ajoutez les ingrédients dans l'ordre !

- 1 Banane congelée : 150g
- 2 Mangue congelée : 150g
- 3 Fraises congelées : 150g

Coupez-les en morceaux de 2 à 3 cm, congelez-les,  
puis insérez-les dans la centrifugeuse.



**HUrom**