

PHILIPS

Masticating juicer
Extracteur de
jus masticatoire

MicroMasticating technology™



Inspiring recipes

for the Philips Avance Collection Juicers

Inspirations culinaires

pour les centrifugeuses de la collection Philips Avance

Tips

Use fresh fruit and vegetables as they contain more juice. Pineapples, beet roots, celery stalks, apples, cucumbers, carrots, spinach, melons, tomatoes, pomegranates and grapes are particularly suitable for processing in the juicer.

- You do not have to remove thin peels or skins. Only peel skins or rinds you should not eat such as oranges, pineapples, kiwis, melons, bananas, uncooked beet roots, etc.
- If you want to juice fruits with pits, such as peaches, plums or cherries, remove the pits before juicing.
- When you prepare apple juice, remember the thickness of the juice depends on the kind of apple you use. The juicier the apple, the thinner the juice. Choose a kind of apple that produces the type of juice you prefer.
- Apple juice turns brown very quickly. To slow down this process, add a few drops of lemon juice.
- You can also juice starchy fruits such as bananas and mangoes. You can add milk or water directly through the feeding tube.
- Citrus fruits can also be processed with the juicer. Always remove the white pith from citrus fruits before juicing to avoid a bitter taste.

Suggestions

Utilisez des fruits et légumes frais, car ils sont plus juteux. Les ananas, betteraves, branches de céleri, pommes, concombres, carottes, épinards, melons, tomates, grenades et raisins sont particulièrement appropriés pour être pressés avec la centrifugeuse.

- Il n'est pas nécessaire d'enlever les peaux ou pelures fines. Retirez seulement les peaux et pelures que vous ne devez pas manger, tels que celles des oranges, des ananas, des kiwis, des melons, des bananes, des betteraves crues, etc.
- Si vous souhaitez presser des fruits à noyau tels que les pêches, prunes ou cerises, retirez les noyaux avant de les presser.
- Lorsque vous préparez du jus de pomme, considérez le fait que la texture du jus dépend de la variété de pomme utilisée. Plus la pomme est juteuse, plus le jus sera liquide. Choisissez une variété de pomme qui permet d'obtenir le type de jus que vous préférez.
- Le jus de pommes devient marron très rapidement. Pour ralentir ce processus, ajoutez quelques gouttes de jus de citron.
- Vous pouvez également presser des fruits farineux comme les bananes et les mangues. Vous pouvez ajouter du lait ou de l'eau directement par la cheminée d'alimentation.
- Les agrumes peuvent également être extraits avec la centrifugeuse. Toujours retirer la peau blanche des agrumes avant de les presser pour éviter un goût amer.

Table of contents

Table des matières

Recipes

Grasshopper	9
Green Eyecatcher	11
Red Sensation	13
Cranapple Juice	15
Summer Sun	17
Farmers Market Juice	19
Hangover Remedy	21
Deep Red Flamingo	23
Love It Up	25
Immunblast Juice	27
Fitness Wonder	29
Workout Punch	31
Veggietastic	33
Green Booster	35
Cold Prevention	37
Purple Power Punch	39
Red Passion	41
Frozen Yogurt	43
Soy-Milk / Almond milk	45
Sorbet	47

Recettes de cuisine

Sauterelle	9
Vive la verdure	11
Rouge couleur passion	13
Jus de pommes sauvages	15
Soleil d'été	17
Jus du maraîcher	19
Remède contre les lendemains de fête	21
Flamant rouge	23
D'amour et de jus frais	25
Jus pour le renforcement des défenses immunitaires	27
L'haltérophile	29
Punch Puissance	31
Légume des jours	33
Vert vertueux	35
Jus anti-coup de froid	37
Valeureux violet	39
Rouge passion	41
Yaourt glacé	43
Lait d'amande / Lait de soja	45
Sorbet	47

Unleash all the goodness from fruits & vegetables into your glass

Eating the right amount of fruits and vegetables is widely recognized as one of the most important elements of a healthy eating plan. Unfortunately, it's hard to eat enough of them if you're leading a busy life and don't have a lot of time to prepare interesting menus. That's why squeezing fresh, home-made juices is a great – and fast – way to include the right combination of fruits and vegetables in your daily routine.



Making juicing better

Philips is now introducing a new-generation juicer that will allow you to unleash all the goodness of fruits and vegetables into your glass, so that you can enjoy a highly nutritious glass of juice every day! Philips is a global leader in healthcare and personal well-being, and focuses on improving people's lives through meaningful innovation. As leading juicer brand worldwide, Philips gives you the results you want by developing the most advanced products – such as the Avance juicer with MicroMasticating technology.

Extract up to 90% of the whole fruit

The new Philips Avance Juicer is designed to help you to get the very best out of fruits and vegetables. Thanks to its MicroMasticating technology, you can now squeeze up to 90% of the whole fruit* into your glass. Fruits and vegetables are composed of millions of cells that contain juice rich in vitamins and nutrients. MicroMasticating technology opens up these cells by cutting the external and internal cell walls into microscopic parts, thereby releasing more of the goodness from fruits and vegetables for you to enjoy.

Clean in less than one minute

Your new Philips Avance juicer was designed to make daily juicing possible even on your busiest days. It's easy to use and quick to clean because the pre-clean function helps to get the last drops of juice into your glass while removing leftovers from the juicing chamber. Afterwards, it takes less than a minute for you to rinse all the necessary parts clean under the tap – and you don't need to clean the sieve, because there isn't one!

Healthy, tasty juice every day

With its slim design (only 4³/₆₄ in / 11cm wide), the Philips Avance was thoughtfully designed for your kitchen worktop. It's also been created to give you the benefit of a very wide range of ingredients: you can pop in a banana, mango, avocado or even almonds, wheatgrass, leaves and nuts. Surprise yourself or your loved ones with a different healthy and tasty juice full of delicious, concentrated goodness every day.



*In internal tests conducted on grapes, watermelons, tomatoes, apples, oranges, strawberries and pineapples in Austria in 2015, the amount of juice extracted ranged from 69% to 92%, depending on the fruit.

Tous les bienfaits nutritionnels des fruits et légumes dans votre verre

Manger des fruits et légumes est unanimement reconnu comme l'un des aspects les plus importants d'une alimentation saine. Malheureusement, il est difficile d'en manger en quantité suffisante si vous avez un emploi du temps chargé qui vous laisse peu de temps pour préparer des menus intéressants. Préparer des jus à la maison est alors un moyen idéal (et rapide) pour consommer des fruits et légumes au quotidien.



Pour une meilleure préparation des jus

Bien évidemment, une centrifugeuse doit vous aider à extraire le maximum de vos ingrédients, mais aussi offrir une utilisation rapide et facile. Philips lance la nouvelle gamme de centrifugeuses Avance dotées de la technologie MicroMasticating, des centrifugeuses de nouvelle génération qui vous permettront de profiter de tous les bienfaits nutritionnels des fruits et légumes dans votre verre de jus, au quotidien! Philips est un leader mondial dans les domaines de la santé et du bien-être qui cherche à améliorer sans cesse la vie des consommateurs grâce à des innovations utiles. En tant que marque leader de centrifugeuses, Philips vous garantit des résultats à la hauteur de vos attentes grâce à des produits de pointe, tels que la centrifugeuse Avance dotée de la technologie MicroMasticating.

Extrayez jusqu'à 90%* du fruit

La nouvelle centrifugeuse Philips Avance est conçue pour vous aider à tirer le meilleur des fruits et légumes. Grâce à sa technologie MicroMasticating, vous pouvez extraire jusqu'à 90% du fruit* dans votre verre. Les fruits et légumes sont composés de milliers de cellules qui contiennent du jus, des vitamines et autres nutriments essentiels. La technologie innovante MicroMasticating de Philips est conçue pour ouvrir les cellules et tirer le maximum de vos ingrédients favoris pour vous faire profiter de tous les bienfaits des fruits et légumes.

Nettoyage en moins d'une minute

Votre nouvelle centrifugeuse Philips Avance a été conçue pour vous permettre de préparer des jus, même pendant vos journées les plus chargées. Sa facilité d'utilisation et son nettoyage rapide, grâce à une fonction de prénettoyage, vous permettent d'extraire le jus jusqu'à la dernière goutte, tout en retirant les restes du compartiment à jus. Par la suite, moins d'une minute suffit pour rincer tous les éléments sous l'eau du robinet. Vous n'avez pas besoin de nettoyer le tamis : il n'y en a pas!

*Tests internes conduits sur 1 000 g de chacun des fruits suivants : raisin, pomme, mûre, fraise, tomate, pastèque, orange et grenade.

Un jus sain et savoureux, tous les jours

Avec sa conception fine (seulement 4²/₆₄ in / 11cm de largeur), Philips Avance s'intègre idéalement à votre plan de travail. Elle a également été créée pour vous permettre de profiter d'une grande variété d'ingrédients : banane, mangue, avocat et même des amandes trempées, de l'herbe de blé, des feuilles et des noix trempées. Surprenez-vous, ainsi que tous vos proches, avec de nouvelles recettes de jus sains et savoureux, pleins de bienfaits, tous les jours.





Grasshopper Sauterelle

1/2



pineapple
ananas

1



kiwi
kiwi

1/2 cup (4 oz / 125 mL)
1/2 tasse (4 oz / 125 mL)



mineral water
d'eau minérale

Health benefit

Grasshopper is high in Vitamin C . Vitamin C contributes to normal functioning of the nervous system.

Bénéfices pour la santé

Le sauterelle est riche en vitamine C. La vitamine C contribue au bon fonctionnement du système nerveux.



Green Eyecatcher

Vive la verdure

1/2



cucumber
concombre

2 cups / 2 tasses



spinach
d'épinards

1 tbsp / 1 c. à soupe



honey
miel

3 1/2 oz / 100 mL



mineral water
d'eau minérale

Health benefit

Green Eyecatcher is high in Vitamin C, Vitamin A and Vitamin K and a source of Potassium and Magnesium. Vitamin C increases iron absorption, Vitamin A contributes to maintaining the normal vision, Vitamin K plays a role in the maintenance of normal bones. Potassium and Magnesium contribute to normal muscle function.

Bénéfices pour la santé

Le vive la verdure est riche en vitamines C, A et K et contient également du potassium et du magnésium. La vitamine C favorise l'absorption du fer par l'organisme, la vitamine A participe au maintien d'une bonne vision et la vitamine K favorise la santé des os. Le potassium et le magnésium assurent le bon fonctionnement des muscles.



Red Sensation

Rouge couleur passion

1/4



watermelon
pastèque

1 handful / 1 poignée



strawberries
fraises

1/2



pineapple
ananas

1-inch piece
2.5 cm pièce



lime
citron vert

Health benefit

Red Sensation is high in Vitamin C. Vitamin C contributes to the production of cells from oxidative stress.

Bénéfices pour la santé

Le rouge couleur passion est riche en vitamine C. La vitamine C joue un rôle dans la protection des cellules contre le stress oxydant.



Cranapple Juice

Jus de pommes sauvages

1 handful / 1 poignée



cranberries (fresh)
canneberges (fraîches)

2



apples
pommes

1/2



pineapple
ananas

Health benefit

Cranapple Juice is a source of Vitamin C. Vitamin C supports the normal function of the nervous system.

Bénéfices pour la santé

Le jus de pommes sauvages est une source de vitamine C. La vitamine C aide au bon fonctionnement du système nerveux.



Summer Sun Soleil d'été

4



pears
poires

4



mandarins
mandarines

1



lemon
citron

Health benefit

Summer Sun is a source of Vitamin C. Vitamin C supports the normal psychological function.

Bénéfices pour la santé

Le soleil d'été est une source de vitamine C. La vitamine C favorise un bon fonctionnement psychique.



Farmers Market Juice

Jus du maraîcher

1 handful / 1 poignée



strawberries
fraises

1



cucumber
concombre

1



apple
pomme

2



carrots
carottes

Health benefit

Farmers Market Juice is high in Vitamin A. Vitamin A supports the normal iron Metabolism.

Bénéfices pour la santé

Le jus du maraîcher est riche en vitamine A. La vitamine A joue un rôle dans le métabolisme du fer.



Hangover Remedy

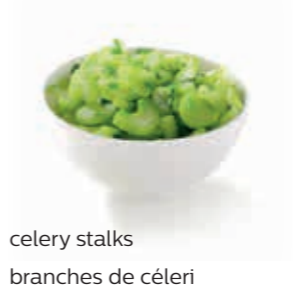
Remède contre les lundemains de fête

3



tomatoes
tomates

2



celery stalks
branches de céleri

1



lemon
citron

1/2-inch piece
1.3 cm pièce



ginger
morceau de gingembre

1



jalapeño pepper
petit piment vert

1/2



cucumber
concombre

Health benefit

Hangover Remedy is a source of Vitamin C. Vitamin C supports the normal energy-yielding metabolism.

Bénéfices pour la santé

Le remède contre les lundemains de fête est une source de vitamine C. La vitamine C favorise un bon métabolisme énergétique.



Deep Red Flamingo

Flamant rouge

1



orange
orange

2



kale leaves
feuilles de chou kale

2



apples
pommes

1



carrot
carotte

1



beet root
betterave

$\frac{3}{8}$ in / 1 cm



fresh ginger
gingembre frais

Health benefit

Deep Red Flamingo is high in Vitamin C and a source of Vitamin A. Vitamin C and A support a normal function of the immune system.

Bénéfices pour la santé

Le flamant rouge est riche en vitamine C et source de vitamine A. Les vitamines C et A contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.



Love It Up D'amour et de jus frais

4



kiwi fruits
kiwis

1 handful / 1 poignée



raspberries
framboises

1



pomegranate
grenade

1



apple
pomme

3



carrots
carottes

1/2



lemon
citron

Health benefit

Love It Up is high in Vitamin C and Vitamin A and contains Vitamin K. Vitamin C and A contribute to the normal function of the immune system. Vitamin K plays a role in the maintenance of normal bones.

Bénéfices pour la santé

Le d'amour et de jus frais est riche en vitamines C et A et contient de la vitamine K. Les vitamines C et A contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire et la vitamine K joue un rôle dans la santé des os.



Immunblast Juice

Jus pour le renforcement des défenses immunitaires

1 handful / 1 poignée

2

1

1



strawberries
fraises



oranges
oranges



apple
pomme



apricot
abricot

3



broccoli florets
fleurettes de brocoli

Health benefit

Immunblast Juice is high in Vitamin C and Vitamin K. Vitamin C plays a role in the normal function of the immune system. Vitamin K contributes to supporting the maintenance of normal bones.

Bénéfices pour la santé

Le jus pour le renforcement des défenses immunitaires est riche en vitamines C et K. La vitamine C joue un rôle dans le bon fonctionnement du système immunitaire et la vitamine K contribue à la santé des os.



Fitness Wonder

L'haltérophile

1/2



cucumber
concombre

1



stick celery
branche de céleri

2



apples
pommes

1/2



lemon
citron

Health benefit

Fitness Wonder is a source of Vitamin C. Vitamin C plays a role in the reduction of tiredness and fatigue.

Bénéfices pour la santé

L'haltérophile est une source de vitamine C. La vitamine C aide à combattre les états de fatigue.



Workout Punch

Punch Puissance

1



lemon
citron

1



orange
orange

1



pear
poire

1



apple
pomme

5



broccoli florets
fleurettes de brocoli

Health benefit
Workout Punch is high in Vitamin C and a source of Vitamin K. Vitamin C plays a role in normal collagen formation for the normal function of cartilage and Vitamin K contributes to the maintenance of normal bones.

Bénéfices pour la santé
Le Punch Puissance est riche en vitamine C et source de vitamine K. La vitamine C joue un rôle dans la formation du collagène, responsable, entre autres, du bon fonctionnement des cartilages, et la vitamine K contribue à la santé des os.



Veggietastic

Légume des jours

1/4



cucumber
concombre

3



broccoli florets
fleurettes de brocoli

1



piece of fennel
bulbe de fenouil

2



apples
pommes

1



lime
citron vert

Health benefit

Veggietastic is high in Vitamin C and K. Vitamin C plays a role in normal collagen formation for the normal function of cartilage and Vitamin K contributes to the maintenance of normal bones.

Bénéfices pour la santé

Le Légume des jours est riche en vitamines C et K. La vitamine C joue un rôle dans la production du collagène présent dans les cartilages et la vitamine K contribue à la bonne santé des os.



Green Booster

Vert vertueux

1/2



bunch parsley
bouquet de persil

1 cup / 1 tasse



spinach
épinards

1/2



lemon
citron

2



pears
poires

1



large stalk celery
grandes branches de céleri

Health benefit

Green Booster is high in Vitamin K. Vitamin K contributes to the maintenance of normal bones.

Bénéfices pour la santé

Le Vert vertueux est riche en vitamine K. La vitamine K permet de conserver des os solides.



Cold Prevention

Jus anti-coup de froid

2 cups / 2 tasses



kale leaves
feuilles de chou kale

1



grapefruit
pamplemousse

1/2



honey melon
melon de miel (honeydew)

1-inch piece
2.5 cm pièce



ginger
gingembre

Topping
black sesame

Décoration
sésame noir

Health benefit
Cold Prevention is high in Vitamin C. Vitamin C and A contribute to maintaining the normal function of the immune system.

Bénéfices pour la santé
Ce jus anti-coup de froid est riche en vitamine C. La vitamine C contribue au bon maintien du système immunitaire.



Purple Power Punch

Valeureux violet

1/4



red cabbage
chou rouge

1



cucumber
concombre

1 cup / 1 tasse



fresh blueberries
myrtilles fraîches

1



apple
pomme

Health benefit

Purple Power Punch is a source of Vitamin C and Vitamin K. Vitamin C plays a role in normal collagen formation for the normal function of cartilage and Vitamin K contributes to the maintenance of normal bones.

Bénéfices pour la santé

Le Valeureux violet est riche en vitamines C et K. La vitamine C joue un rôle dans la formation du collagène responsable, entre autres, du bon fonctionnement des cartilages, et la vitamine K contribue à la santé des os.

Red Passion

Rouge passion

1/4



watermelon
pastèque

1



passion fruit
fruit de la passion

5



radishes
radis

Health benefit

Red Passion is a source of vitamin C. Vitamin C can have positive influence on the health.

Bénéfices pour la santé

Le Rouge Passion est une source de vitamine C. La vitamine C a une influence positive sur la santé.



Frozen Yogurt

Yaourt glacé

1 lb / 500 g



papaya / banana
papaye / banane

7 oz (200 mL)



plain yogurt
yaourt nature

3 tbsp / 3 c. à soupe



condensed milk
lait concentré

Directions

- 1 Cut the fruits into pieces and run through the juicer.
- 2 Mix the juice with the yogurt and condensed milk.
- 3 Pour mixture into a shallow metal dish, cover and freeze.
- 4 Overall, the ice should be 2.5-3 hours in the freezer, during which you should stir every 15-20 minutes.
- 5 After 3 hours eat the frozen yogurt, otherwise it would be too hard.

Health benefit

Frozen Yoghurt is a source of magnesium which helps in the normal function of the muscles.

Instructions

- 1 Coupez les fruits en morceaux et passez-les à la centrifugeuse.
- 2 Mélangez le jus ainsi obtenu avec le yaourt et le lait concentré.
- 3 Versez la préparation dans un plat en métal peu profond, couvrez et mettez au congélateur.
- 4 Remuez ensuite toutes les 15-20 minutes. En règle générale, il faut 2,5-3 heures de congélation pour que le yaourt ait une bonne consistance et puisse être dégusté.
- 5 Ne dépassez pas 3 heures de congélation pour éviter que le yaourt glacé devienne trop dur.

Bénéfices pour la santé

Le yogourt glacé est une source de magnésium qui participe au bon fonctionnement des muscles.



Soy-Milk / Almond Milk

Lait d'amande / Lait de soja

7 oz (200g)

1 quart / 1 litre

2 ½ cups (600 g)
2 ½ tasses (600 g)



almonds / soy beans (dry)
amandes / graines de soja
(sèches)



water for soaking
d'eau pour le trempage



water for the milk
d'eau pour le lait

Directions

- 1 Soak almonds / soy beans at least 8 hours in water (200g/1 L / 1 qt water).
- 2 After soaking rinse ingredients with fresh water.
- 3 Mix soaked ingredients 1:3 with water.
- 4 Put the beans in the juicer first, start juicing and also add some water.
- 5 If leftovers still appear wet you can rejuice to gain even more milk.

Health benefit

Soy milk: Can reduce cholesterol levels, can protect against heart disease and can have a positive effect on bone health.
Almond milk: The good fats and antioxidants contained in almonds can have a positive effect on the cholesterol level but also on the skin.

Instructions

- 1 Faites tremper les amandes / graines de soja au moins 8 heures dans l'eau (200 g / 1 l d'eau).
- 2 Rincez ensuite les amandes/graines de soja à l'eau claire.
- 3 Mélangez les amandes/graines de soja avec un tiers de l'eau.
- 4 Placez les amandes/graines de soja en premier dans la centrifugeuse, puis commencez à les centrifuger tout en ajoutant un peu d'eau.
- 5 Si les restes sont toujours humides, vous pouvez les centrifuger à nouveau pour récupérer un peu plus de lait.

Bénéfices pour la santé

Lait de soja joue un rôle dans la baisse du taux de cholestérol et dans la prévention des maladies cardiaques et agit positivement sur la santé des os.
Lait d'amande les bonnes graisses et les antioxydants contenus dans les amandes ont des effets positifs sur le taux de cholestérol et sur la peau.



Sorbet

Sorbet

1 lb / 500 g



watermelon / tomato /
orange peeled

pastèque / tomate /
orange pelée

Directions

- 1 Cut fruit into pieces and run through the juicer.
- 2 Mix the extracted juice with honey or agave syrup to taste.
- 3 Pour mixture into a shallow metal dish, cover and freeze.
- 4 Provide 4 hours in the freezer and stir every 30 minutes with a whisk or hand blender.
- 5 Consume the sorbet or store it in the freezer in a suitable freezer box.

Health benefit

Sorbet is a source of vitamin C. Vitamin C supports the normal function of the nervous system



honey or agave syrup
(1 tbs per 100 mL / 3 oz juice)

Miel ou sirop d'agave
(1 c. à soupe pour 100 mL / 3oz de jus)

Directions

- 1 Coupez les fruits en morceaux et passez-les à la centrifugeuse.
- 2 Mélangez le jus ainsi obtenu avec le miel ou le sirop d'agave selon votre goût.
- 3 Versez la préparation dans un plat en métal peu profond, couvrez et mettez au congélateur.
- 4 Le sorbet doit rester 4 heures au congélateur. Remuez-le toutes les 30 minutes avec un fouet ou un mixeur plongeant pendant la phase de congélation.
- 5 Vous pourrez ensuite consommer le sorbet ou le laisser dans le congélateur en prenant soin de le mettre dans un récipient adapté.

Bénéfices pour la santé

Le sorbet est une source de vitamine C. La vitamine C garantit le fonctionnement normal du système nerveux.



Specifications are subject to change without notice. Trademarks are the property of Koninklijke Philips N.V. (Royal Philips) or their respective owners.

© 2015 Koninklijke Philips N.V. All rights reserved. No parts of this book may be reproduced, stored in a database of retrieval system or published, in any form or in any way, electronically, mechanically, by print, photo print, microfilm or any other means without prior written permission from the publishers.

Tous droits réservés. Les spécifications peuvent changer sans préavis. Les marques déposées sont la propriété de Koninklijke Philips N.V. (Royal Philips) ou leurs propriétaires respectifs.

© 2015 Koninklijke Philips N.V. Tous droits réservés. Ce livre ne peut pas, en tout ou en partie, être reproduit, stocké dans la base de données d'un système d'extraction ou publié, sous quelque forme ou de quelque façon que ce soit, sur un support électronique, mécanique, papier, photographique ou sur microfilm ou par tout autre moyen sans autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Document order number: / Numéro du document de commande:
4203 064 6391.1

You can find more information about your juicer in the user manual, or online at philips.com/support

Vous pouvez trouver plus d'informations sur votre extracteur de jus dans le mode d'emploi, ou en ligne à Philips.com/support

For more recipes, visit
<http://www.philips.com/e/kitchenexperience/>

Pour plus de recettes, visitez:
<http://www.philips.com/e/kitchenexperience/>