

Chufamix ou l'étamine moderne !

- ◆ **Rapide d'utilisation** : 3 minutes par préparation
- ◆ **Simple de nettoyage** : rinçage à l'eau
- ◆ **Rentable** : 1L de lait d'avoine ou de riz
 - Boissons pré-emballées : 2,80 € / L
 - Fait soi-même : 0,30 à 0,40 € / L (avec plus de matières premières, moins de sucre et pas d'additifs !-)



Toutes les recettes
Chufamix France sur :



Suivez-nous sur :



Chufamix Belgium
WELLnutrifood



Distribué par :

WELLnutrifood

Premium re-seller

1, Rue de l'Hospice Communal
B-1170 Bruxelles
info@wellnutrifood.be

Les boissons végétales à faire soi-même :
« trucs, astuces & recettes »



Réservez votre ChufaMix dans votre magasin bio ou écrivez à info@wellnutrifood.be

6 ETAPES SIMPLES :



Remplir le récipient jusqu'au repère de 500 ml ou 1.000 ml avec de l'eau.



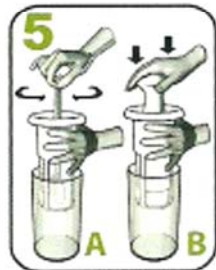
Introduire le filtre sur le récipient et ajuster doucement.



Verser les fruits secs, les céréales ou les graines à l'intérieur du filtre.



Introduire le batteur à main ou mixer plongeant (pas inclus) et actionner pendant 1 minute.



A- Soulevez le filtre, remuer avec une cuillère en bois.
B- Pressez doucement la pulpe avec le mortier jusqu'à en extraire les dernières gouttes.



Fermez le récipient et laissez au frigo. Remuez avant de consommer.

TRUCS ET CONSEILS :

- Pour réaliser 1 Litre, commencez par 1/2 litre d'eau et les matières nécessaires. Mixez 2 à 3 min. puis ajoutez le 2ème 1/2 litre d'eau et mixez à nouveau !
- Conservation: au frigo.
- Durée : de 2 à 3 jours
- si vous réchauffez une boisson végétale sortie du Frigo, veillez à la consommer entièrement
- Préférez le sucre naturel des fruits secs !
- Évitez l'eau bouillante: pas plus de 50 ° Celsius
- Ne jetez pas la pulpe ! Avec les amandes ou fruits à coques, utilisez-la dans vos pâtisseries ou pâtes à pain.

« Lait » de Chanvre

RECETTE
DE
GRAINES

Le lait de chanvre (chènevis) est un choix idéal pour son apport en protéines et acides gras oméga 3 et 6. goût équivalent au lait de tournesol mais avec une nuance sauvage au goût de noisettes.

Ingrédients

- 1/2 litre d'eau
- 60 grammes de graines de chanvre non-décortiquées (Hemp'WELL)
- 20 grammes de mangue déshydratée
- 3 dates séchées (Dates'WELL)
- Une pincée de sel marin
- Optionnel : ajoutez 2 ou 3 feuilles de menthe fraîche ou du gingembre

Préparation : Idem préparation en 5 étapes

Température de l'eau : avec de l'eau tiède ou froide.

Conservation : au frigo 2 à 3 jours maximum.

Recette de pulpe

RECETTE
DE
PULPE

Ingrédients :

- Pulpe d'avoine (celle qui vous reste après avoir fait 1 litre de lait d'avoine)
- 100 g de pois chiches (trempage 24h pour amorcer le processus de germination qui fait exploser le contenu nutritionnel)
- 1 citron et 3 gousses d'ail
- 2 CàS d'huile d'Olive et 2 CàS de cumin
- 2 CàS de tahini (crème de sésame)
- Un peu de sel et du paprika pour la décoration

Préparation : Idem préparation en 5 étapes. Mixez d'abord les pois chiches non-cuits) puis ajoutez le reste des ingrédients, remuez 1 minute, ajoutez le tahini et mélangez puis réservez au frigo 2h, ajoutez le paprika lorsque vous servez.

Température de l'eau : avec de l'eau froide.

Conservation : au frigo 3 à 5 jours maximum.



Jus de Mûres Blanches

RECETTE
DE FRUITS
SECS

Ingrédients

- Un litre d'eau fraîche
- 100 grammes de mûres blanches (Mulberry'WELL)
- 40 grammes d'ananas séchés
- un zeste de citron
- une pincée de sel marin

Préparation :

Idem préparation en 5 étapes

Température de l'eau : avec de l'eau froide.

Conservation : à consommer immédiatement.

« Lait » d'avoine

RECETTE
DE
CEREALES

Ingrédients

- 1L d'eau chaude (60-80°C)
- 50 grammes de flocons d'avoine*.
- 1 cuillère de sucre de canne bio ou 1 càc de stévia, miel, agave
- 1/8 de zeste d'un citron ou d'un citron vert.
- Une pincée de cannelle en poudre ou une petite branche de cannelle.
- Une pincée de sel

Préparation

Idem préparation en 5 étapes

Verser 1 litre d'eau chaude (60-80°C) dans le récipient de Chufamix. Introduire le filtre avec les flocons d'avoine, le sel, les zestes de citron, la cannelle. Introduire le mixeur plongeant et mélanger de haut en bas pendant 1 minute. Laisser macérer le tout pendant 5 min. Retirer le filtre au-dessus de la boisson et introduire le pilon ChufaMix et presser doucement les dernières gouttes de la pulpe d'avoine.

Température de l'eau : avec de l'eau tiède 60°C

Conservation : au frigo 2 à 3 jours maximum.



« Lait » d'amandes

RECETTE
DE FRUITS
SECS

Ingrédients

- Un litre d'eau fraîche
- 70 à 100 grammes d'amandes moulues ou entières
- 3 dattes ou 1 Càs de sucre de canne ou 40ml de sirop d'agave
- Un zeste de citron
- Une pincée de sel marin
- Optionnel : ajoutez 15g de baies de physalis (Incaberry'WELL) ou de mûres blanches (Mulberry'WELL)

Autres recettes :

- 70g de noix de Cajou, 3 dattes (Dates'WELL) et 20g de Canneberges (Cranberry'WELL)
- 70g de cerneaux de Noix (Walnut'WELL), 3 dattes (Dates'WELL) et 20g de coco rapée.

Préparation

1. Remplir le récipient de ChufaMix avec un litre d'eau.
2. Introduire les amandes dans le filtre et placez le filtre dans le récipient. Introduire le mixeur plongeant et mixez pendant une minute. Puis introduire le reste des ingrédients et mixez à nouveau 1 à 2 minutes
4. extraire le filtre, mélangez le reste avec une cuillère en bois et pressez doucement avec le pilon ChufaMix sur le liquide jusqu'à extraire les dernières gouttes de la pulpe.
5. Récupérer la pulpe avec une cuillère en bois et utilisez la dans vos pâtisseries ou pâtes culinaires (pâtes d'amandes avec de l'huile de cameline)

Température de l'eau : avec de l'eau tiède ou froide.

Conservation : au frigo 2 à 3 jours maximum.

Produits	Etat du produit	g/L	Trem-page	T° de l'eau	Modèle De recettes
Amandes	crues	70-100	8h	normale	Fruits secs
Noisettes	crues	70-100	8h	normale	Fruits secs
Noix	crues	70-100	-	normale	Fruits secs
Pistaches	crues	70-100	-	normale	Fruits secs
noix de coco	déshydraté	150	-	tiède (50°C)	Fruits secs
Châtaignes	Rôti ou cuit	100	8h	normale	Fruits secs
Riz	crues	100	8h	tiède (50°C)	Graines de céréales
Avoine	Flocons	50	-	tiède (50°C)	Flocons de céréales
Épeautre	Flocons	100	-	tiède (50°C)	Flocons de céréales
Quinoa	crues	100	8h	tiède (50°C)	Graines de céréales
Amarante	Flocons	150	-	tiède (50°C)	Flocons de céréales
Sésame	grillées	100	8h	tiède (50°C)	Petite graine
Chanvre	crues	100	8h	tiède (50°C)	Petite graine
Lin	crues	25-30	8h	normale	Petite graine
Soja	crues	70-100	8h	normale	soja
Arachide	torréfié	100-150	-	normale	Fruits secs
Chufa / souchet	crues	200	12h	normale	horchata

Ingrédients supplémentaires	Forme	Qt / L
Aromatisants / Herbes / Sucres naturels de fruits		
Cannelle	Poudre ou en branche	1 cuillère à soupe
Gingembre	Poudre de racine	1 cuillère à café
Cardamone	Poudre ou graine	1/2 cuillère à café ou 1 graine
Vanille	Poudre	1 cuillère à café
Noix de muscade	Poudre	1/4 de cuillère à café
Curcuma		2 cuillère à café
Cacao	Poudre ou pépites	1 cuillère à café
Poudre de Caroube	Poudre	1 cuillère à café
Zeste de citron	-	1 cuillère à café
Peau d'orange râpée	-	2 cuillères à café
Edulcorants (sucres) naturels		
Canne	en grains	1 cuillère à soupe
Canne	sirop	1 cuillère à café
Dates	Fruits séchés	De 2 à 5
Baies de Goji	Fruits séchés	De 5 à 10
Stevia	Herbe séchée ou poudre	1/2 cuillère à café
Herbes aromatiques et médicinales		
Menthe	herbes séchées	1 cuillère à café
Ortie	herbes séchées	2 cuillères à café
Fruits & Légumes		
Bettes	feuilles fraîches	1 feuille
Epinards	feuilles fraîches	3 feuilles moyennes
Carotte	frais haché	1 carotte moyenne
Betterave	frais haché	1/4 unité
Banane	frais haché	1/2 banane
Pêche	frais ou déshydraté	25g
Fraises	frais haché	12 fraises
Ananas	frais déshydraté	25g
Pommes	frais haché ou déshydraté	1 pomme - 25g
Mangues	frais haché ou déshydraté	1/4 de mangue - 25g
Autres options		
Aloe Vera	gel frais sans peau	25g
Sésame toasté	graines	1 cuillère à soupe

*Eventuellement réhydrater 10 minutes les fruits secs avant de les utiliser