



LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

..... *Conseils ET Recettes*

RÉALISEZ
VOS SMOOTHIES
AU VÉLO BLENDER
PERMAJUICE





Vivez une expérience LUDIQUE ET VITAMINÉE

“

Nous avons créé ce livret afin de vous accompagner au mieux dans la réussite de votre animation lorsque vous utilisez un vélo blender Permajuce.

Depuis 2014, nous réalisons des prestations événementielles avec nos vélos. Grâce à cette expérience accumulée, nous pouvons vous transmettre nos meilleurs conseils et astuces pour la mise en place de votre animation.

Vous apprendrez aussi comment réaliser de somptueux smoothies en adaptant les quantités selon le nombre d'invités que vous prévoyez.

N'attendez plus et vitaminez vos événements en offrant à vos invités une expérience unique et fruitée !

”

L'équipe Permajuce



Sommaire

Les vélos blenders made in Normandie p.4

Le smoothie qu'est-ce que c'est ? p.5

Le matériel p.6

Les ingrédients p.7

La recette du smoothie p.8

Les fruits pour smoothies p.9

Où acheter ? p.10

Les quantités p.11

Le bon dosage p.12

Pédalez, mixez, savourez ! p.13

Nos conseils p.14

Nettoyage et hygiène p.15



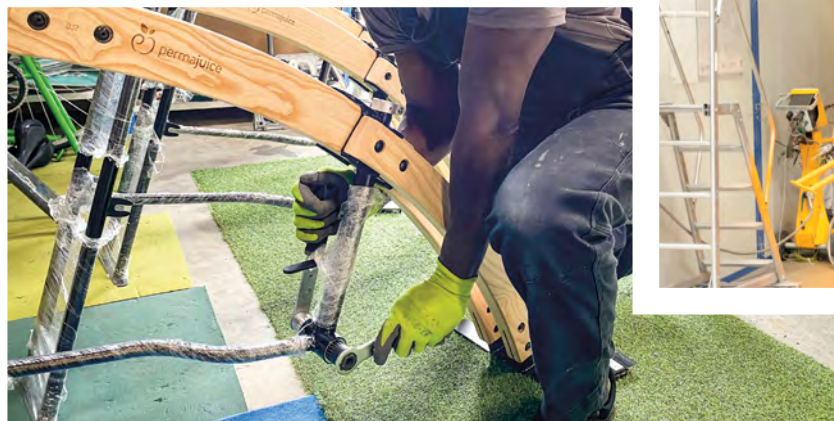
Les vélos blenders

MADE IN NORMANDIE

Nos **vélos blenders** Permajuice sont **fabriqués** de **manière artisanale** dans notre atelier situé à Mortain-Bocage, au cœur des montagnes de la Baie du **Mont Saint-Michel**.



[Découvrir le concept](#)





Le smoothie

QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est l'harmonie de **fruits entiers** mixés à d'autres, additionnés à un jus formant une **boisson onctueuse, fraîche** et surtout **vitaminée** !





Le matériel

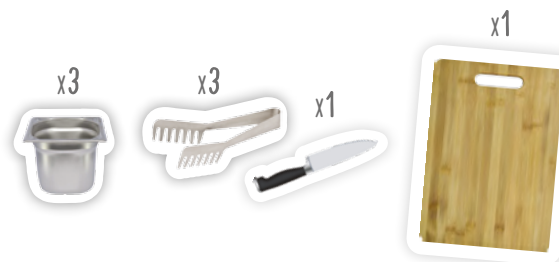
PRÉPARER SON ÉVÉNEMENT



UN VÉLO BLENDER PERMAJUICE

+

OPTION



UN KIT USTENSILES





Les ingrédients

LA BASE DU SMOOTHIE

Nous élaborons nos smoothies avec une base unique. Elle est composée de bananes et de jus de pomme **biologiques**.

Cette base est la clé pour réaliser de **délicieux smoothies**. Les bananes sont issues du **commerce équitable**. Le jus de pomme est produit à quelques kilomètres de notre atelier. La banane apporte l'onctuosité et le jus de pomme fluidifie la texture pour ne pas avoir une boisson trop épaisse.

Notre **démarche** est **engagée** : le **bio** et le **local** sont toujours privilégiés au maximum. Ce sont des **pratiques que nous vous recommandons** pour donner encore plus de cohérence et d'impact à votre animation.





La recette du smoothie

UNE QUESTION D'ÉQUILIBRE

À cette base, nous ajoutons un fruit de saison surgelé. **L'utilisation de fruits surgelés est une deuxième astuce pour réussir votre smoothie !** Ils sont toujours récoltés à maturité. Les avantages ? Un fruit récolté à maturité est riche en sucre naturel, en goût et surtout, il bénéficie de toutes ses valeurs nutritionnelles !

De plus, **ajouter un fruit surgelé à la base du smoothie apporte de la fraîcheur et évite l'ajout de glaçons.** Cette technique est un élément indispensable pour savourer un smoothie frais, très apprécié en été !

Concernant l'utilisation et la conservation des surgelés, il faut évidemment qu'ils soient stockés dans un congélateur en amont de l'événement. Le jour J, **les surgelés doivent être conservés dans une glacière** puis sortis au fur et à mesure de vos besoins.



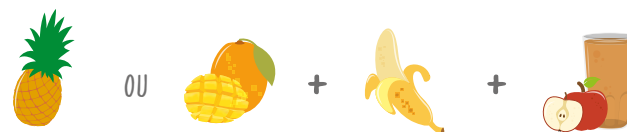
Les fruits pour smoothies

SURGELÉS ET PRÉ-COUPÉS

Notre meilleur conseil est de suivre les saisons. Il est plus cohérent de proposer un smoothie avec des fruits qui s'intègrent dans la saisonnalité. Cette attention particulière aux saisons ne pourra que plaire à vos invités.

LES COMBINAISONS LES PLUS APPROPRIÉES

EN SAISON ESTIVALE



EN SAISON HIVERNALE





Où acheter

LES BONNES ADRESSES

Grâce à **notre formule fruitée**, nous vous proposons **un service clé-en-main** pour vous procurer tous les ingrédients nécessaires à l'élaboration de vos smoothies. **Vous aurez entre les mains nos meilleurs produits.** Si vous préférez acheter vous même les ingrédients, des **produits de qualité** sont présents dans ces différentes enseignes.



POUR LES BANANES

Les **magasins spécialisés** tel que Biocoop.

POUR LE JUS DE POMME

Les **producteurs locaux** autour de chez vous auront sûrement une **gamme de jus de pomme bio** à vous proposer.

POUR LES FRUITS SURGELÉS

Picard a développé une **gamme de surgelés bio** qui correspond à ce que nous vous conseillons (privilégier notamment les parfums mangue, framboise et mélange de fruits rouges).





Les quantités

TABLEAU ANTI-GASPI

Pour des smoothies de 18 CL

NOMBRE DE SMOOTHIE	1	50	100	150	200	250	300	350	400	500
BANANE (KG)	0.03	2	4	5	7	9	10	12	14	17
FRUITS SURGELÉS (KG)	0.03	2	4	5	7	9	10	12	14	17
JUS (L)	0.1	5	10	15	20	25	30	35	40	50

Ce tableau vous aide à prévoir les justes quantités d'ingrédients en fonction du nombre de smoothies à préparer.

A vous de jouer maintenant !



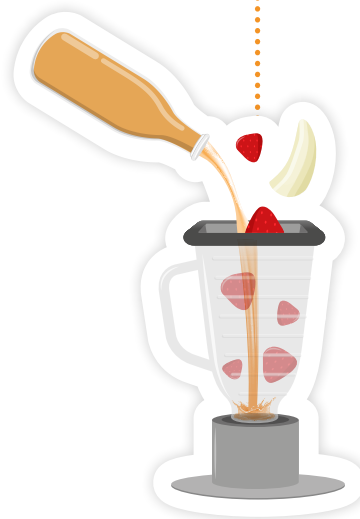
Le bon dosage

POUR UN VERRE DE SMOOTHIE

À présent, nous allons vous donner la clé ultime pour préparer un verre de smoothie (18cl) à l'équilibre parfait !

VOUS DEVREZ METTRE DANS LE BLENDER :

- > **1/5 DE BANANE**
morceaux **coupés au préalable**
et stockés dans l'un des bacs inox
- > **QUELQUES MORCEAUX DE FRUITS BIO SURGELÉS**
1 à 6 morceaux en fonction du fruit
- > **VERSER LE JUS DE POMME**
1 trait = 1 smoothie





Pédalez, mixez, savourez !

PASSEZ À L'ACTION

Une fois votre **blender prêt**, il ne vous reste plus qu'à **suivre ces étapes pour mixer les fruits à la force des mollets** :

1

Vous placerez le blender à l'avant du vélo Permajuce (attention, il ne faut pas pédaler à ce moment pour ne pas l'endommager). Placez l'élastique de maintien.

2

Pédaler environ 1 minute.

3

A déguster bien frais !





Nos conseils

PRATIQUES

Nous vous conseillons de **boire le smoothie aussitôt le mix effectué !**
Si vous attendez trop longtemps, le smoothie perdra sa couleur vive et deviendra moins joli (il n'empêche que son goût restera toujours savoureux !)



De plus, pour réduire l'utilisation du plastique nous vous conseillons d'utiliser **des verres réutilisables ou bien des gobelets compostables.**

Enfin, si vous souhaitez utiliser des pailles, les alternatives au plastique sont nombreuses. Il existe notamment **des pailles en paille, en carton, en pâte ou bien même en sucre !**

Gardez en tête que le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas alors vous pouvez aussi choisir de boire vos smoothies au verre !



Nettoyage et hygiène

NOS BONNES PRATIQUES

USTENSILES

Une **vaisselle ordinaire** pour les bacs, pinces, couteaux et planche à découper est appropriée.

BLENDER

Munissez-vous d'une **brosse pour biberon** de bébé, ceci facilitera le nettoyage et évitera d'éventuelles coupures (les lames du blender sont coupantes).

SUPPORT BLENDER

Pendant l'animation, des éclaboussures de smoothies peuvent se glisser au niveau du support où le blender est maintenu lors du mix. Pour éviter d'endommager cette pièce maîtresse du vélo, nous vous conseillons d'y **passer un coup d'éponge** afin d'enlever **tous les résidus de smoothies** présents. Ensuite, utilisez un **chiffon propre** pour essuyer **le restant d'eau**.





Pour plus d'informations

Retrouvez plus de **recettes** et d'**inspirations**
sur les réseaux sociaux et sur notre site web.

in

f



PERMAJUICE.COM

