



# Getting Started

---

# Guide de démarrage

*Using Your Personal Cup Adapter*  
*Utilisation de votre gobelet personnel et de son adaptateur*



## ***Getting Started***

With the Personal Cup Adapter, you can now blend individual smoothies and juices, homemade dressings and marinades, or quickly chop ingredients for any recipe. Enjoy single servings blended right in the cup, and explore the recipes included here as you transform your full-size Vitamix machine into a personal blender. For additional recipe inspiration, visit [vitamix.com/Find-Recipes](http://vitamix.com/Find-Recipes).

- 4**     *How to use your Personal Cup Adapter*
- 6**     *Hint of Mint Green Smoothie*
- 6**     *Green Protein Drink*
- 9**     *Apple Beet Juice*
- 10**    *Cashew Milk*
- 10**    *Almond Milk*
- 13**    *Brown Rice Flour*
- 13**    *Cornmeal*
- 13**    *Flax Meal*
- 15**    *Chopped Cheese*
- 15**    *Chopped Nuts*
- 16**    *Chopped Garlic*
- 17**    *Fresh Blueberry Vinaigrette*
- 17**    *Greek Style Vinaigrette*



### How To Use Your Personal Cup Adapter

01. **Load Ingredients**

Add ingredients to the Personal Cup in the order they appear in the recipe, or follow this general guideline when creating your own.

02. **Attach the Adapter**

Turn the Adapter upside-down and twist onto the container.

03. **Place on Blender Base**

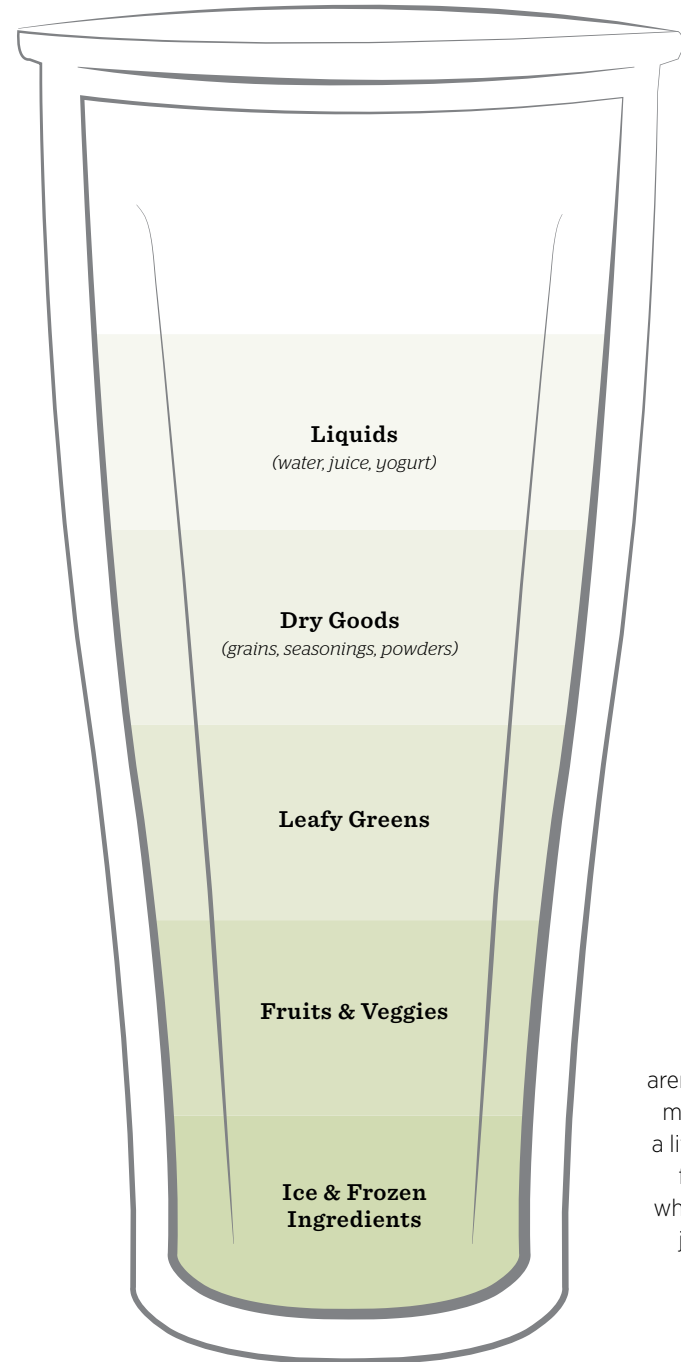
Turn the Adapter right-side-up and place on your Vitamix motor base.

04. **Blend**

Follow the instructions in your recipe, and don't be afraid to use your highest speed setting.

05. **Enjoy**

Remove the Adapter from the Personal Cup, add a travel lid, and enjoy.



**Note:**

If ingredients aren't flowing, you may need to add a little more liquid from the recipe, whether it's water, juice, broth, etc.

### ***Hint of Mint Smoothie***

*Serves 2 | Processing: 35–40 seconds*

---

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| ¾ cup (180 ml) ice cubes                         | 3 fresh mint leaves       |
| ¾ cup (150 g) fresh pineapple chunks             | ⅓ cup (45 g) green grapes |
| 1 cup (25 g) loosely packed fresh spinach leaves | ¼ cup (60 ml) water       |

Amount Per Per 1 cup (240 ml) Serving: Calories 70, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 40mg, Total Carbohydrate 17g, Dietary Fiber 1g, Sugars 12g, Protein 1g

### ***Green Protein Drink***

*Serves 1 | Processing: 35–40 seconds*

---

- |  |  |
|--|--|
| ⅓ cup (80 ml) ice cubes                      | 1 Tablespoon chocolate whey protein powder |
| ½ cup (75 g) frozen unsweetened strawberries | 1 cup (240 ml) unsweetened rice milk       |
| 1 cup (30 g) fresh spinach                   | ¼ teaspoon vanilla extract                 |
| ½ cup (33 g) chopped kale                    |  |

Amount Per 1 ¾ cups (420 ml) Serving: Calories 210, Total Fat 4g, Saturated Fat 0.5g, Cholesterol 30mg, Sodium 220mg, Total Carbohydrate 30g, Dietary Fiber 4g, Sugars 4g, Protein 15g

**Directions:** Place all ingredients into the 20-ounce container in the order listed and secure the adapter. Select the lowest speed setting. Start the machine, slowly increase to its highest speed, and blend for 35 to 40 seconds, or until desired consistency is reached.





## ***Apple Beet Juice***

*Serves 1 / Processing: 35–40 seconds*

---

¼ cup (60 ml) ice cubes

½ cup (68 g) scrubbed, unpeeled, and chopped raw beet

⅓ cup (40 g) seeded and rough-chopped apple

½ cup (64 g) chopped carrots

¼ cup (6 g) loosely packed fresh spinach

½ cup (120 ml) unsweetened apple juice

Amount Per Per 1 cup (240 ml) Serving: Calories 70, Total Fat 0g, Saturated Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 40mg, Total Carbohydrate 17g, Dietary Fiber 1g, Sugars 12g, Protein 1g

**Directions:** Place all ingredients into the 20-ounce container in the order listed and secure the adapter. Select the lowest speed setting. Start the machine, slowly increase to its highest speed, and blend for 35 to 40 seconds, or until desired consistency is reached.

## ***Cashew Milk***

*Serves 1 | Processing: 40 seconds*

---

**½ cup (80 g) raw cashews,  
soaked overnight and drained**

**1½ cups (360 ml) water**

Amount Per 1 cup (240 ml) Serving: Calories 190, Total Fat 14g, Saturated Fat 2.5g, Cholesterol 0mg, Sodium 15mg, Total Carbohydrate 9g, Dietary Fiber 1g, Sugars 2g, Protein 6g

**Directions:** Place soaked cashews and water into the 20-ounce container in the order listed and secure the adapter. Select the lowest speed setting. Start the machine, slowly increase to its highest speed, and blend for 40 seconds, or until desired consistency is reached.

## ***Almond Milk***

*Serves 1 | Processing: 35–40 seconds*

---

**½ cup (50 g) raw almonds,  
soaked overnight and drained**

**1 cup (240 ml) water**

Amount Per 1 cup (240 ml) Serving: Calories 180, Total Fat 16g, Saturated Fat 1g, Cholesterol 0mg, Sodium 5mg, Total Carbohydrate 7g, Dietary Fiber 4g, Sugars 1g, Protein 7g

**Directions:** Place soaked almonds and water into the 20-ounce container in the order listed and secure the adapter. Select the lowest speed setting. Start the machine, slowly increase to its highest speed, and blend for 1 minute to 1 minute 30 seconds, or until desired consistency is reached.





### ***Brown Rice Flour***

*Yield: 1 cup | Processing: 15-20 seconds*

---

**1 cup (185 g) raw long-grain brown rice**

**Directions:** Place rice into the 20-ounce container and secure the adapter. Select the lowest speed setting. Start the machine, slowly increase to its highest speed, and blend for 15 to 20 seconds, or until desired consistency is reached

### ***Cornmeal***

*Yield: 2/3 cup | Processing: 25 - 30 seconds*

---

**½ cup (92 g) unpopped popcorn kernels**

**Directions:** Place popcorn kernels into the 20-ounce container and secure the adapter. Select the lowest speed setting. Start the machine, slowly increase to its highest speed, and blend for 25 to 30 seconds, or until desired consistency is reached

### ***Flax Meal***

*Yield 1/3 cup | Processing: 10 - 15 seconds*

---

**¼ cup (44 g) flaxseed**

**Directions:** Place flaxseed into the 20-ounce container and secure the adapter. Select the lowest speed setting. Start the machine, slowly increase to its highest speed, and blend for 10 to 15 seconds, or until desired consistency is reached



### ***Chopped Cheese***

*Yield: 3/4 cup | Processing: 15 seconds*

---

½ cup (70 g) hard cheese, cut into 1-inch (2½-cm) cubes, chilled

**Directions:** Place cheese into the 20-ounce container and secure the adapter. Select the lowest speed setting. Start the machine, slowly increase to medium speed, and blend for 15 seconds, or until desired consistency is reached.

### ***Chopped Nuts or Garlic***

*Yield: 1 Tablespoon | Processing: Pulsing*

---

¾ cup (75 g) nuts

or

3 medium garlic cloves, peeled

**Directions:** Place ingredients into the 20-ounce container and secure the adapter. Pulse 5 times, or until desired consistency is reached.



## ***Fresh Blueberry Vinaigrette***

*Serves 4 | Processing: 25 seconds*

¼ cup (40 g) fresh blueberries	¼ teaspoon dry mustard
2 Tablespoons (30 ml) pure maple syrup	⅛ teaspoon salt
2 Tablespoons (30 ml) balsamic vinegar	Dash of ground black pepper
	¼ cup (60 ml) olive oil

Amount Per Per 2 Tablespoons (30 ml): Calories 160, Total Fat 14g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 0mg, Sodium 75mg, Total Carbohydrate 9g, Dietary Fiber 0g, Sugars 9g, Protein 0g

## ***Greek Style Vinaigrette***

*Serves 8 | Processing: 25 seconds*

3 Tablespoons (45 ml) white wine vinegar	½ teaspoon salt
¼ cup (6 g) fresh basil leaves	¼ teaspoon ground black pepper
1 Tablespoon chopped scallions	1 teaspoon fresh oregano leaves
3 Tablespoons (28 g) crumbled feta cheese	⅔ cup (160 ml) extra virgin olive oil

Amount Per Per 2 Tablespoons (30 ml): Calories 180, Total Fat 19g, Saturated Fat 3g, Cholesterol 5mg, Sodium 180mg, Total Carbohydrate 0g, Dietary Fiber 0g, Sugars 0g, Protein 1g

**Directions:** Place all ingredients into the 20-ounce container in the order listed and secure the adapter. Select the lowest speed setting. Start the machine, slowly increase to its highest speed, and blend for 25 seconds, or until desired consistency is reached.



## ***Démarrage***

Avec le gobelet personnel et son adaptateur, vous pouvez maintenant mélanger des portions individuelles de boissons fouettées et de jus ainsi que des vinaigrettes et des marinades maison ou hacher rapidement des ingrédients pour une recette. Buvez vos portions individuelles directement dans le gobelet et découvrez les recettes proposées ici pour transformer votre appareil Vitamix grand format en mélangeur personnel. Pour obtenir des idées de recettes supplémentaires, veuillez consulter [vitamix.com/Find-Recipes](http://vitamix.com/Find-Recipes).

- 20**    *Utilisation de votre gobelet personnel et de son adaptateur*
- 22**    *Boisson fouettée Soupçon de menthe*
- 22**    *Boisson protéinée verte*
- 25**    *Jus de pomme et de betterave*
- 26**    *Lait de noix de cajou*
- 26**    *Lait d'amande*
- 29**    *Farine de riz brun*
- 29**    *Semoule de maïs*
- 29**    *Graines de lin moulues*
- 31**    *Fromage haché*
- 31**    *Noix hachées*
- 32**    *Ail haché*
- 33**    *Vinaigrette aux bleuets frais*
- 33**    *Vinaigrette de style grec*



### **Utilisation de votre gobelet personnel et de son adaptateur**

#### **01. Mettre les ingrédients dans le gobelet personnel**

Ajoutez les ingrédients dans le gobelet personnel en suivant l'ordre indiqué dans la recette ou suivez les recommandations générales lors de la réalisation de vos propres recettes.

#### **02. Fixer l'adaptateur**

Tournez l'adaptateur vers le bas et vissez-le sur le récipient.

#### **03. Fixer le tout sur le socle-moteur du mélangeur**

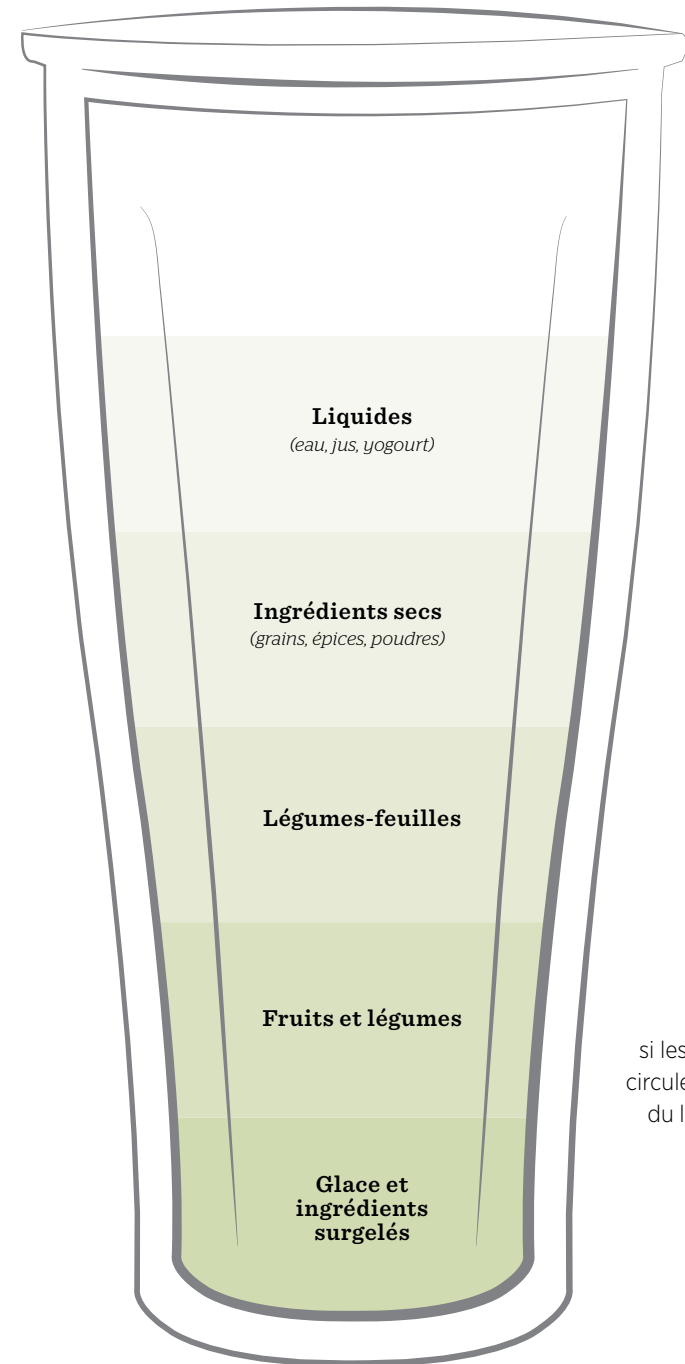
Tournez l'adaptateur vers le haut et fixez-le sur le socle-moteur du mélangeur Vitamix.

#### **04. Mélanger**

Suivez les instructions fournies dans votre recette. N'ayez pas peur d'utiliser les vitesses les plus élevées.

#### **05. Savourer**

Détachez l'adaptateur du gobelet personnel, fixez-y un couvercle pour le voyage et savourez.



**Remarque :**  
si les ingrédients ne circulent pas, ajoutez du liquide (eau, jus, bouillon, etc.).

### ***Boisson fouettée Soupçon de menthe***

*Portions : 2 | Mélange : 35 à 40 secondes*

¾ tasse (180 ml) de cubes de glace	frais légèrement tassés
¾ tasse (150 g) de morceaux d'ananas frais	3 feuilles de menthe fraîche
1 tasse (25 g) d'épinards	½ tasse (45 g) de raisins verts
	¼ tasse (60 ml) d'eau

Quantité par portion de 1 tasse (240 ml) : calories 70, lipides 0 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 40 mg, glucides 17 g, fibres alimentaires 1 g, sucres 12 g, protéines 1 g

### ***Boisson protéinée verte***

*Portions : 1 | Mélange : 35 à 40 secondes*

½ tasse (80 ml) de cubes de glace	1 cuillerée à soupe de poudre de protéines de petit-lait au chocolat
½ tasse (75 g) de fraises surgelées non sucrées	1 tasse (240 ml) de lait de riz non sucré
1 tasse (30 g) d'épinards frais	¼ cuillerée à thé d'extrait de vanille
½ tasse (33 g) de kale, haché	

Quantité par portion de 1 ¾ tasse (420 ml) : calories 210, lipides 4 g, gras saturés 0,5 g, cholestérol 30 mg, sodium 220 mg, glucides 30 g, fibres alimentaires 4 g, sucres 4 g, protéines 15 g

**Directives :** mettez dans l'ordre tous les ingrédients dans le récipient de 20 onces et fermez l'adaptateur. Commencez à la vitesse la plus basse. Mettez l'appareil en marche et augmentez progressivement la vitesse jusqu'au réglage maximal. Mélangez pendant 35 à 40 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.





### ***Jus de pomme et de betterave***

*Portions : 1 | Mélange : 35 à 40 secondes*

¼ tasse (60 ml) de cubes de glace

½ tasse (68 g) de betterave crue,  
nettoyée à la brosse, non pelée et hachée

⅓ tasse (40 g) de pomme,  
épépinée et hachée grossièrement

½ tasse (64 g) de carotte, hachée

¼ tasse (6 g) d'épinards frais légèrement tassés

½ tasse (120 ml) de jus de pomme non sucré

Quantité par portion de 1 tasse (240 ml) : calories 70,  
lipides 0 g, gras saturés 0 g, cholestérol 0 mg, sodium 40 mg,  
glucides 17 g, fibres alimentaires 1 g, sucres 12 g, protéines 1 g

**Directives :** mettez dans l'ordre tous les ingrédients dans le récipient de 20 onces et fermez l'adaptateur. Commencez à la vitesse la plus basse. Mettez l'appareil en marche et augmentez progressivement la vitesse jusqu'au réglage maximal. Mélangez pendant 35 à 40 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

## ***Lait de noix de cajou***

*Portions : 1 | Mélange : 40 secondes*

**½ tasse (80 g) de noix de cajou crues,  
trempées dans l'eau toute la nuit et égouttées**

**1 ½ tasse (360 ml) d'eau**

Quantité par portion de 1 tasse (240 ml) : calories 190, lipides 14 g, gras saturés 2,5 g, cholestérol 0 mg, sodium 15 mg, glucides 9 g, fibres alimentaires 1 g, sucres 2 g, protéines 6 g

**Directives :** mettez les noix de cajou et l'eau dans le récipient de 20 onces dans l'ordre de la liste et fermez l'adaptateur. Commencez à la vitesse la plus basse. Mettez l'appareil en marche et augmentez progressivement la vitesse jusqu'au réglage maximal. Mélangez pendant 40 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

## ***Lait d'amande***

*Portions : 1 | Mélange : 35 à 40 secondes*

**⅓ tasse (50 g) d'amandes crues,  
trempées dans l'eau toute la nuit et égouttées**

**1 tasse (240 ml) d'eau**

Quantité par portion de 1 tasse (240 ml) : calories 180, lipides 16 g, gras saturés 1 g, cholestérol 0 mg, sodium 5 mg, glucides 7 g, fibres alimentaires 4 g, sucres 1 g, protéines 7 g

**Directives :** mettez les amandes trempées et l'eau dans le récipient de 20 onces en respectant l'ordre de la liste et fermez bien l'adaptateur. Commencez à la vitesse la plus basse. Mettez l'appareil en marche et augmentez progressivement la vitesse jusqu'au réglage maximal. Mélangez pendant 1 minute à 1 minute 30 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.





### *Farine de riz brun*

*Rendement : 1 tasse (240 ml) | Mélange : 15 à 20 secondes*

---

**1 tasse (185 g) de riz brun à longs grains cru**

**Directives :** mettez le riz dans le récipient de 20 onces et fermez l'adaptateur. Commencez à la vitesse la plus basse. Mettez l'appareil en marche et augmentez progressivement la vitesse jusqu'au réglage maximal. Mélangez pendant 15 à 20 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

### *Semoule de maïs*

*Rendement : 2/3 tasse (160 ml) | Mélange : 25 à 30 secondes*

---

**½ tasse (92 g) de grains de maïs non soufflé**

**Directives :** mettez les grains de maïs dans le récipient de 20 onces et fermez l'adaptateur. Commencez à la vitesse la plus basse. Mettez l'appareil en marche et augmentez progressivement la vitesse jusqu'au réglage maximal. Mélangez pendant 25 à 30 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

### *Graines de lin moulues*

*Rendement : 1/3 tasse (80 ml) | Mélange : 10 à 15 secondes*

---

**¼ tasse (44 g) de graines de lin**

**Directives :** mettez les graines de lin dans le récipient de 20 onces et fermez l'adaptateur. Commencez à la vitesse la plus basse. Mettez l'appareil en marche et augmentez progressivement la vitesse jusqu'au réglage maximal. Mélangez pendant 10 à 15 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.



### ***Fromage haché***

*Rendement : 3/4 tasse (160 ml) | Mélange : 15 secondes*

---

½ tasse (70 g) de fromage dur froid, coupé en dés de 1 po (2 ½ cm)

**Directives :** mettez le fromage dans le récipient de 20 onces et fermez l'adaptateur. Commencez à la vitesse la plus basse. Mettez l'appareil en marche et augmentez progressivement la vitesse jusqu'au réglage moyen. Mélangez pendant 15 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

### ***Noix hachées ou ail haché***

*Rendement : 1 cuillerée à soupe | Mélange : impulsions*

---

¾ tasse (75 g) de noix

ou

3 gousses d'ail moyennes, pelées

**Directives :** mettez les ingrédients dans le récipient de 20 onces et fermez l'adaptateur. Faites 5 impulsions ou mélangez jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.



## ***Vinaigrette aux bleuets frais***

*Portions : 4 | Mélange : 25 secondes*

¼ tasse (40 g) de bleuets frais	¼ cuillerée à thé de moutarde sèche
2 cuillerées à soupe (30 ml) de sirop d'érable pur	⅛ cuillerée à thé de sel
2 cuillerées à soupe (30 ml) de vinaigre balsamique	1 pincée de poivre noir moulu
	¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive

Quantité par portion de 2 cuillerées à soupe (30 ml) : calories 160, lipides 14 g, gras saturés 2 g, cholestérol 0 mg, sodium 75 mg, glucides 9 g, fibres alimentaires 0 g, sucres 9 g, protéines 0 g

## ***Vinaigrette de style grec***

*Portions : 8 | Mélange : 25 secondes*

3 cuillerées à soupe (45 ml) de vinaigre de vin blanc	½ cuillerée à thé de sel
¼ tasse (6 g) de feuilles de basilic frais	¼ cuillerée à thé de poivre noir moulu
1 cuillerée à soupe de ciboulette, hachée	1 cuillerée à thé de feuilles d'origan frais
3 cuillerées à soupe (28 g) de feta, émietté	⅔ tasse (160 ml) d'huile d'olive extra vierge

Quantité par portion de 2 cuillerées à soupe (30 ml) : calories 180, lipides 19 g, gras saturés 3 g, cholestérol 5 mg, sodium 180 mg, glucides 0 g, fibres alimentaires 0 g, sucres 0 g, protéines 1 g

**Directives :** mettez dans l'ordre tous les ingrédients dans le récipient de 20 onces et fermez l'adaptateur. Commencez à la vitesse la plus basse. Mettez l'appareil en marche et augmentez progressivement la vitesse jusqu'au réglage maximal. Mélangez pendant 25 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.







Vita-Mix® Corporation  
8615 Usher Road  
Cleveland, OH 44138-2103 U.S.A.

**vitamix.com**  
**vitamix.ca**