

TRIBEST®  
*Solostar 4*

**Operation Manual / Mode d'emploi /  
Bedienungsanleitung / Manual de uso**

**SS-4200**

with BPA-Free Components / avec des composants sans BPA /  
mit BPA-freien Komponenten / con componentes sin BPA



**SAVE THIS MANUAL-KEEP IT HANDY FOR QUICK REFERENCE / CONSERVEZ CE MODE D'EMPLOI  
GARDEZ-LE À PORTÉE DE MAIN POUR POUVOIR Y FAIRE RÉFÉRENCE / BEWAHREN SIE DIESE AN-  
LEITUNG AUF – HALTEN SIE SIE ZUM SCHNELLEN NACHSCHLAGEN GRIFFBEREIT / GUARDE ESTE  
MANUAL EN UN LUGAR ACCESIBLE POR SI NECESITA CONSULTARLO**

READ INSTRUCTIONS BEFORE USING / LISEZ LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION / LESEN SIE VOR GEBRAUCH DIE  
ANWEISUNGEN DURCH / ANTES DE USAR EL PRODUCTO, LEA LAS INSTRUCCIONES

## BIENVENUE

Félicitations et bienvenue dans la famille Tribest ! Votre achat de Solostar®4 de Tribest® représente une décision prise pour un mode de vie plus sain. Comme pour tout produit Tribest, le design élégant et les riches fonctionnalités du Solostar 4 sont des choix intelligents qui ont été faits pour atteindre un objectif ultime : Rendre la vie saine plus facile.

Grâce à sa conception intelligente, le Solostar 4 produit jusqu'à 33% de couple en plus en utilisant 20% d'électricité en moins. Plus de couple signifie moins de blocage et moins d'électricité signifie des économies sur votre facture d'électricité mensuelle tout en réduisant votre empreinte carbone. Le design élégant et moderne prend moins d'espace tout en étant beau sur votre plan de travail de cuisine. Les accessoires optionnels du coupe-légumes et du coupe-légumes en spirale ajoutent la polyvalence dont vous avez besoin pour réduire l'encombrement dû à la possession d'un trop grand nombre d'appareils. Le Solostar 4 est compatible avec le kit de conversion manuel ZStar, pour que vous puissiez prendre votre centrifugeuse avec vous lorsque vous êtes en déplacement. Et, comme pour tout produit Tribest, tous les éléments en contact avec la nourriture sont fabriqués à partir de matériaux sans BPA, ni BPS.

Le système d'hélice unique d'extraction de jus pressé à froid de Solostar 4 fonctionne à 47 tr / min, soit très lentement, pour assurer un processus d'extraction du jus le plus doux possible. Le processus lent et doux préserve plus de nutriments et d'enzymes, rendant le jus plus sain. Le processus d'extraction en deux étapes écrase et presse pour augmenter le rendement en jus. L'hélice Ultem est 8 fois plus résistante que les autres types de plastique, ce qui permet un design plus agressif qui facilite l'introduction de vos aliments dans la centrifugeuse. Ainsi, vous obtenez un meilleur jus, en plus grande quantité, et il est plus facile à utiliser.

Veuillez faire attention en déballant votre Solostar 4 et vérifiez que tous les pièces ont été incluses. Prenez le temps d'assembler et de démonter votre Solostar 4 plusieurs fois pour vous familiariser avec le processus et lavez les pièces d'extraction de jus avant de l'utiliser pour la première fois. Veuillez prendre le temps de lire attentivement l'intégralité du mode d'emploi pour découvrir les instructions concernant l'utilisation et l'entretien corrects de l'appareil. Si vous avez des questions, des commentaires ou besoin de conseils, n'hésitez pas à nous contacter au numéro 1-888-254-7336 ou par courrier électronique à l'adresse [service@tribest.com](mailto:service@tribest.com).

Nous vous prions de bien vouloir procéder à l'évaluation du Solostar 4 à l'adresse [www.tribestlife.com](http://www.tribestlife.com). Nous sommes heureux de recevoir vos commentaires.



## TABLE DES MATIÈRES

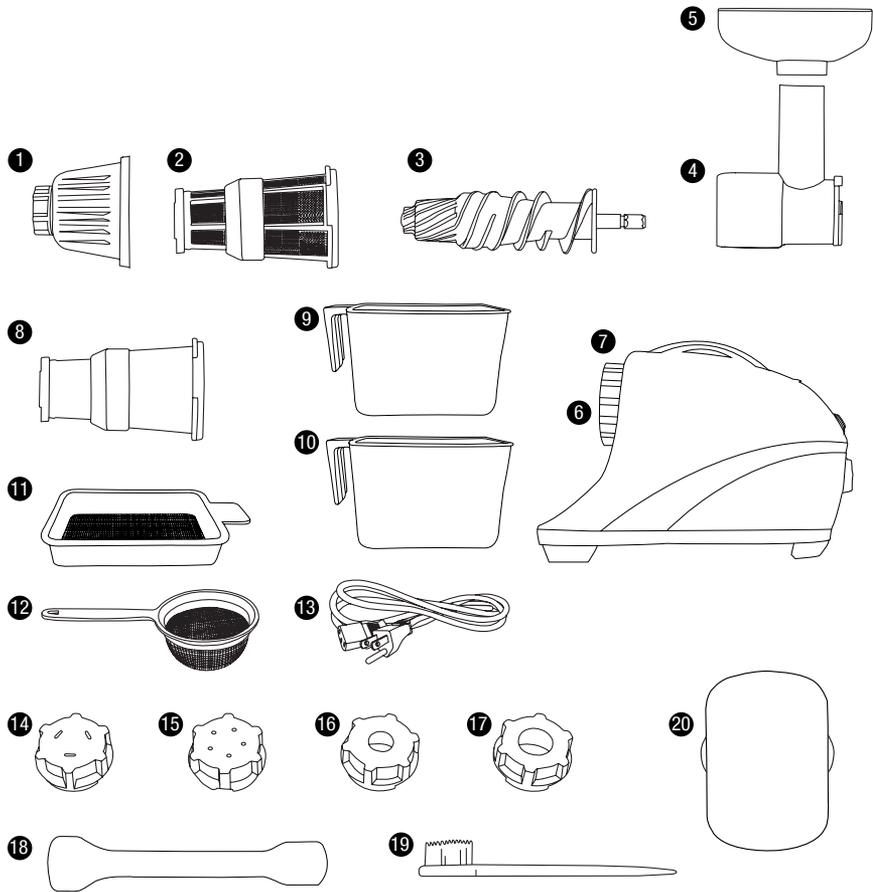
• Bienvenue.....	27
• Instructions de sécurité importantes.....	30
• Description des pièces de la centrifugeuse.....	31
• Assemblage et fonctionnement de Solostar 4.....	32
• Démontage de Solostar 4.....	35
• Nettoyage de Solostar 4.....	35
• Dépannage.....	37
• Lorsque vous avez besoin d'un service.....	38
• Garantie.....	39
• Sommaire des recettes.....	41
• Spécifications du produit.....	48

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

1. Lisez attentivement toutes les instructions.
2. Pour limiter les risques de décharge électrique, ne plongez pas la structure principale dans l'eau ou tout autre liquide.
3. Pour limiter les risques de décharge électrique, ne touchez pas la fiche ou prise électrique avec les mains mouillées.
4. Pendant que le Solostar 4 fonctionne, évitez tout contact avec les pièces en mouvement.
5. Débranchez le Solostar 4 de la prise électrique et assurez-vous d'éteindre le Solostar 4 avant de l'assembler ou de le démonter et lorsqu'il n'est pas utilisé.
6. N'utilisez jamais un appareil dont le cordon électrique ou la prise est endommagé, ou si le Solostar 4 présente un dysfonctionnement, s'il est tombé ou lorsqu'il est endommagé de quelque manière que ce soit. Renvoyez le Solostar 4 au centre de service agréé le plus proche pour examen ou réparation pour éviter les blessures.
7. Une étroite supervision est nécessaire lorsque les appareils sont utilisés par des enfants ou à proximité d'enfants.
8. Utilisez uniquement les accessoires inclus. Ne placez aucun objet, tel que couteaux, cuillères ou fourchettes dans la goulotte d'alimentation.
9. Il est très dangereux de placer les doigts dans la goulotte d'alimentation lorsque le Solostar 4 est en fonctionnement. Assurez-vous de toujours utiliser le poussoir en plastique fourni pour pousser les ingrédients.
10. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant peut causer un incendie, une décharge électrique ou des blessures.
11. Ne laissez pas pendre le cordon d'alimentation du bord d'une table ou d'un plan de travail.
12. Ne laissez pas le cordon d'alimentation en contact avec une surface chaude, telle qu'une gazinière.
13. Veuillez consulter la section « Lorsque vous avez besoin d'un service » si votre centrifugeuse ne fonctionne pas normalement.
14. Ne démontez aucune pièce de l'appareil autre que les pièces devant être démontées pour le fonctionnement ou le nettoyage normal de votre Solostar 4.
15. Le fonctionnement continu du Solostar 4 (plus de 30 min d'utilisation continue) peut provoquer une surchauffe du moteur. Le moteur s'arrêtera automatiquement en cas de surchauffe ou surcharge. Si cela se produit, arrêtez l'appareil et laissez le moteur refroidir pendant 30 min avant de le remettre en fonctionnement.
16. N'utilisez pas d'eau chaude ou bouillante (au-dessus de 40 °C) pour nettoyer l'appareil ou les pièces. Des déformations ou d'autres dommages peuvent en résulter.
17. N'utilisez pas d'eau de Javel ou de produits chimiques agressifs.
18. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
19. Cette machine est conçue pour un usage domestique uniquement.
20. Veuillez vous référer à « Assemblage et fonctionnement » avant utilisation.
21. Votre centrifugeuse Solostar 4 doit être reliée à la terre pour pouvoir fonctionner correctement et en toute sécurité. Utilisez uniquement la fiche à 3 broches fournie, la bonne prise ou l'adaptateur conforme à la charte de sécurité électrique dans votre pays.
22. N'utilisez l'appareil que pour l'usage auquel il est destiné.

## CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

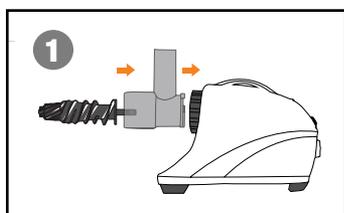
## PIÈCES DE LA CENTRIFUGEUSE SOLOSTAR 4



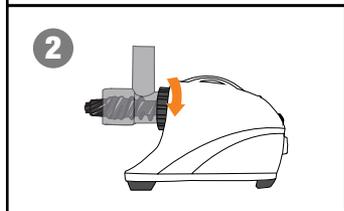
1. Capuchon de verrouillage du tamis
2. Tamis à jus
3. Hélice
4. Boîtier de l'hélice / goulotte d'alimentation
5. Entonnoir
6. Bague de retenue du boîtier de l'hélice
7. Structure principale
8. Tamis d'homogénéisation
9. Récipient à jus
10. Récipient à pulpe

11. Crépine du récipient à jus
12. Crépine à main
13. Cordon d'alimentation
14. Embout à fettuccini
15. Embout à spaghetti
16. Embout à jus
17. Embout d'homogénéisation
18. Poussoir en plastique
19. Brosse de nettoyage
20. Couvercle de l'entonnoir

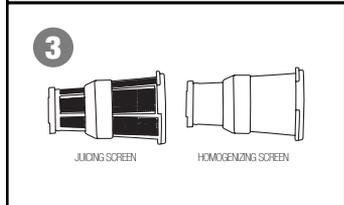
## ASSEMBLAGE ET FONCTIONNEMENT DE SOLOSTAR 4



1. Insérez l'hélice dans le boîtier de l'hélice et fixez-le devant la structure principale.



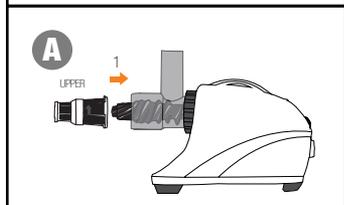
2. Tout en maintenant le boîtier de l'hélice stable, tournez la bague de retenue du boîtier de l'hélice dans le sens des aiguilles d'une montre (à droite) pour verrouiller le boîtier de l'hélice en place.



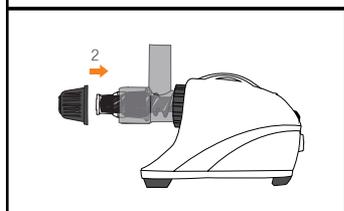
3. Choisissez le tamis souhaité, en fonction des aliments utilisés. Ne tournez pas le tamis.

Assemblez comme suit:

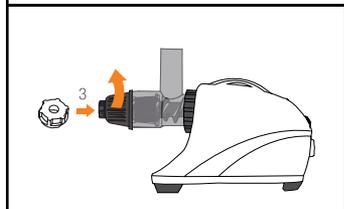
### A. Tamis à jus : pour extraction du jus de légumes-feuilles, légumes et fruits.



- (1) Placez le tamis à jus dans l'extrémité avant du boîtier de l'hélice. Assurez-vous que le côté étiqueté « HAUT » est orienté vers le haut lors de l'insertion.



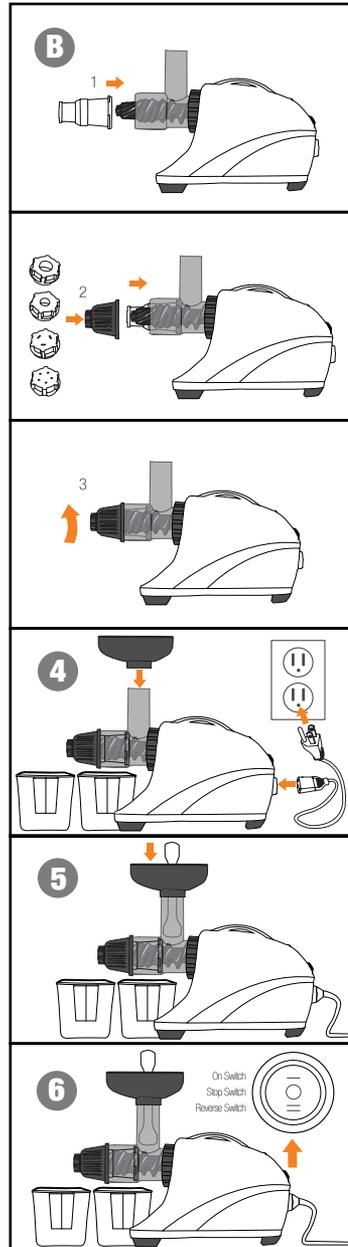
- (2) Installez le capuchon de verrouillage du tamis sur le tamis et tournez-le dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (gauche) pour le verrouiller en position.



- (3) Fixez l'embout à jus sur le capuchon de verrouillage du tamis en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

**B. Tamis d'homogénéisation : pour faire des gâteaux de riz / gressins, pour broyer (tomates, ail, grains de café, etc.), des pâtes et des nouilles (spaghetti ou fettuccini), ou du tofu.**

- (1) Fixez le tamis d'homogénéisation au boîtier de l'hélice. Fixez et tournez le capuchon de verrouillage du tamis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour le verrouiller en position.
- (2) Placez l'embout désiré sur le capuchon de verrouillage du tamis et
- (3) tournez-le dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
  - Utilisez l'embout d'homogénéisation pour homogénéiser et broyer de l'ail, de l'oignon, du gingembre ou des piments frais.
  - N'utilisez pas l'embout d'homogénéisation pour les piments secs, les grains de café, etc.
4. Placez l'entonnoir sur la goulotte d'alimentation du boîtier de l'hélice. Placez le récipient à jus sous la sortie du jus spécifique et le récipient à pulpe sous l'embout. Fixez le cordon d'alimentation à l'arrière de la machine et branchez l'autre extrémité à une prise électrique.
5. Allumez le Solostar 4 et versez les fruits et les légumes en petites quantités dans l'entonnoir. Utilisez le pous soir en plastique pour aider à pousser les aliments.
  - Les aliments doivent être coupés dans la longueur en petits morceaux avant d'en extraire le jus.
  - Un bruit de frottement peut se produire pendant l'utilisation de la machine, c'est normal.
6. Si des objets durs ou étrangers sont mis dans le Solostar 4 et causent l'arrêt du moteur, utilisez l'interrupteur de marche arrière 2 à 3 fois pendant environ 2 à 3 secondes.
  - Lorsque vous devez utiliser l'interrupteur de marche arrière durant l'utilisation normale, appuyez d'abord sur l'interrupteur d'arrêt puis sur l'interrupteur de marche arrière.

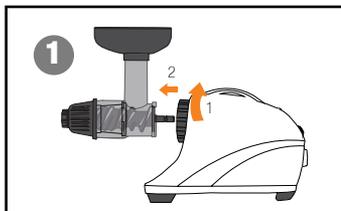


**REMARQUE:**

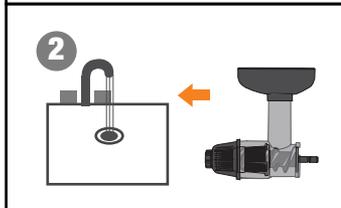
- Pour extrait du jus de légumes fibreux ou de fruits avec des graines utilisez l'embout d'homogénéisation au lieu de l'embout à jus
- De petites quantités de pulpe peuvent rester dans les jus, selon le produit utilisé.

## DÉMONTAGE ET NETTOYAGE DE SOLOSTAR 4

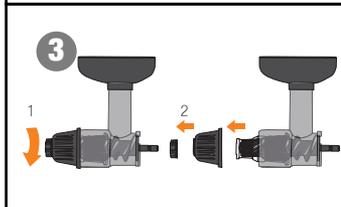
1. (1) Déverrouillez la bague de retenue du boîtier de l'hélice en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et (2) tirez sur le boîtier de l'hélice pour le séparer de la structure principale.



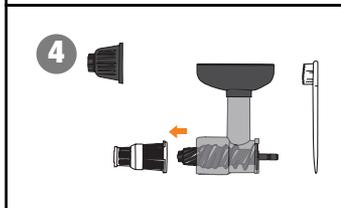
2. Pour un nettoyage facile, mettez le boîtier de l'hélice dans votre évier et démontez les pièces sous l'eau courante.



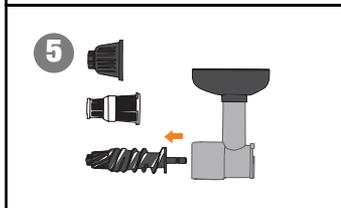
3. (1) Séparez le capuchon de verrouillage du tamis et (2) l'embout du SoloStar 4 en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.



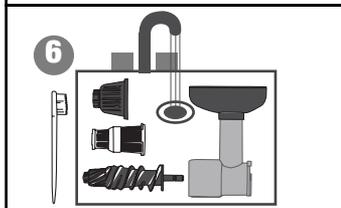
4. Tirez pour retirer le tamis et lavez-le en utilisant la brosse de nettoyage fournie.



5. Retirez l'hélice du boîtier de l'hélice.



6. Utilisez de l'eau tiède avec un détergent doux pour laver toutes les pièces.



#### REMARQUE:

- Pour un démontage plus facile, appuyez sur l'interrupteur de marche arrière pendant 2 à 3 secondes, puis arrêtez et débranchez le Solostar 4 avant de le démonter.
- Assurez-vous de nettoyer et ranger correctement les pièces du Solostar 4 après chaque utilisation. Quand les tamis ne sont pas nettoyés après utilisation, les résidus peuvent sécher, bloquant les trous de filtrage et de jus.
- N'utilisez pas d'eau chaude ou de produits chimiques agressifs tels que l'eau de javel pour nettoyer le Solostar 4. Cela peut entraîner la déformation des pièces.
- Pour enlever les taches de couleur, faites tremper les pièces dans 70% de vinaigre de vin blanc et 30% d'eau.

## DÉPANNAGE

### SYMPTÔME

### SOLUTION

Il ne s'allume pas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché à une prise.</li></ul>
Grand bruit	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assurez-vous que le Solostar 4 est à niveau sur une surface plane.</li><li>• Assurez-vous que l'appareil correspond au voltage de votre pays.</li></ul>
Difficulté à mettre les aliments dans l'appareil.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les produits doivent être coupés en plus petits morceaux dans le sens de la longueur.</li><li>• Le Solostar 4 peut fonctionner en marche arrière.</li></ul>
Le moteur s'est arrêté.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous avez peut-être surchargé le Solostar 4; réduisez le volume de produits de moitié.</li><li>• Des substances étrangères peuvent avoir été insérées.</li></ul>
Le boîtier de l'hélice est coincé ou difficile à enlever.	<ul style="list-style-type: none"><li>• La bague de retenue du boîtier de l'hélice est encore verrouillée.</li><li>• Essayez d'appuyer sur l'interrupteur de marche arrière 2 à 3 fois.</li></ul>
Le boîtier de l'hélice ne s'insère pas correctement sur la structure principale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Des matériaux étrangers peuvent être à l'intérieur.</li></ul>
Le jus fuit à l'arrière du boîtier de l'hélice	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vous avez peut-être surchargé l'appareil ; réduisez la quantité de produits que vous y mettez.</li></ul>

## LORSQUE VOUS AVEZ BESOIN D'UN SERVICE

Dans le cas, peu probable, où vous avez besoin de faire réparer votre centrifugeuse Solostar 4, ou si elle cesse de fonctionner correctement pendant la période de garantie suite à une utilisation domestique normale, veuillez contacter le centre de services de garantie Solostar 4. VEUILLEZ SUIVRE LES INSTRUCTIONS CI-DESSOUS:

### **Si vous avez besoin d'un service de réparation:**

- Appelez pour recevoir un numéro d'autorisation de retour pour envoyer votre Solostar 4 ou une pièce au centre de services. Expliquez le problème que vous rencontrez.
- Emballez soigneusement votre Solostar 4 ou la pièce concernée dans le colis d'origine. Assurez-vous que toutes les pièces nécessaires sont incluses. Remplissez le formulaire de demande de réparation et incluez-le dans le colis.
- Refermez soigneusement le colis.
- Adressez le colis au centre de services. N'oubliez pas d'inscrire l'adresse de l'expéditeur et le numéro d'autorisation de retour sur l'extérieur du colis.
- Il est toujours préférable d'assurer le colis contre tout dommage ou perte susceptible de subvenir pendant le transit. Expédiez le colis en port payé.

## GARANTIE

Nous garantissons à l'utilisateur final qui a procédé à l'enregistrement de sa centrifugeuse Solostar 4 avec des composants sans BPA après achat, que les pièces plastique et le moteur sont exempts de tout défaut matériel et de main d'œuvre pendant une période de 15 ans à compter de la date d'achat. Toutes les autres pièces, comprenant sans limitation, le récipient à jus et à pulpe, le poussoir en plastique ne sont sujets à aucune garantie. La garantie ne couvre pas l'usure normale de toutes les pièces en plastique, y compris l'hélice et le tamis à jus.

Afin que vous puissiez bénéficier des avantages de cette garantie, vous devez remplir et renvoyer la carte d'enregistrement de la garantie à nos services dans les dix (10) jours suivant l'achat de votre Solostar 4.

1. Aucune garantie ne sera assurée avant que nous n'ayons reçu la carte d'enregistrement de la garantie ci-jointe, contenant toutes les informations requises, dans les dix (10) jours après la date d'achat. La garantie est uniquement valide pour l'acheteur d'origine. Cette garantie n'est pas transférable.
2. Si le Solostar 4 présente des défauts lors d'une utilisation domestique normale, suite à la réception d'un avis écrit sur ces dysfonctionnements envoyé par vos soins pendant la période de garantie, nous pouvons, à notre seule discrétion, réparer ou remplacer le Solostar 4 qui s'avère défectueux. Toutefois, nous ne sommes soumis à aucune obligation de réparer ou de remplacer le Solostar 4 avant que vous ne l'ayez renvoyé par courrier assuré et dans un emballage de protection\*, au centre de service comme indiqué. Le Solostar 4 de remplacement peut être neuf ou comme neuf. Le Solostar 4 peut contenir des pièces remises à neuf ou reconditionnées, dont les performances sont équivalentes aux performances des pièces neuves, ou des pièces qui ont été sujettes à une utilisation négligeable.
3. Nous ne garantissons pas que le fonctionnement du Solostar 4 soit ininterrompu ou sans erreur. En aucun cas notre responsabilité ne pourra dépasser le prix de vente du Solostar 4.
4. Tous les services de garantie et de réparation doivent être effectués dans un centre de services de garantie du pays où la machine a été achetée au départ. Toutefois, au cas où : [I] la machine doit faire l'objet d'un entretien dans un centre de services qui ne se trouve pas dans le pays où elle a été achetée ; ou [II] il n'existe pas de centre de services dans le pays où la machine se trouve et elle doit être expédiée vers un centre de services dans un autre pays, alors ces centres de services sont uniquement responsables des pièces et de la réparation et de tout ou partie des coûts liés au transport, à la livraison et à la manutention de la machine à destination et au départ de ces centres de services seront à la seule responsabilité du propriétaire.

Cette garantie ne couvre pas les défauts causés par : [a] une utilisation du Solostar 4

ne respectant pas les instructions ; [b] l'utilisation de pièces ou de fournitures qui ne sont pas fournies ou autorisées par le fabricant ; [c] un entretien négligeant, incorrect ou inadéquat ; [d] un service effectué ou une tentative de service effectuée par une personne non autorisée ; [e] des dommages, accidentels ou autres, survenus au Solostar 4 qui ne sont pas directement causés par nous ou par le fabricant ; ou [f] des dommages causés par des abus, des altérations, une mauvaise utilisation, une utilisation commerciale ou des modifications non autorisées du Solostar 4.

NOUS NE DONNONS AUCUNE AUTRE GARANTIE OU CONDITION, EXPRESSE OU IMPLICITE, ÉCRITE OU ORALE DANS LA MESURE AUTORISÉE PAR LA LOI LOCALE, TOUTE GARANTIE IMPLICITE, CONFORMITÉ À UNE UTILISATION PARTICULIÈRE, GARANTIE IMPLICITE OU CONDITION MARCHANDE EST LIMITÉE À UN (1) AN. Au cas où une telle limitation ou exclusion de la durée d'une garantie implicite n'est pas autorisée dans l'état ou le comté dans lequel vous résidez, la limitation ou l'exclusion ci-dessus ne s'appliquera pas. Cette garantie vous donne des droits légaux et une protection spécifiques ; vous pouvez également avoir d'autres droits qui varient d'un état à l'autre ou d'un pays à l'autre.

DANS LA MESURE AUTORISÉE PAR LA LOI LOCALE, LES SOLUTIONS DE CETTE DÉCLARATION DE GARANTIE SONT VOS RECOURS, UNIQUES ET EXCLUSIFS. SAUF INDICATION CONTRAIRE CI-DESSUS, EN AUCUN CAS NOUS NE SERONS RESPONSABLES DES DOMMAGES DIRECTS, SPÉCIAUX, CONSÉCUTIFS (Y COMPRIS LES PERTES DE BÉNÉFICES), OU AUTRES QU'ILS SOIENT BASÉS SUR UN CONTRAT, UN PRÉJUDICE OU AUTRE. Certains états ou comtés sont susceptibles de ne pas autoriser les exclusions ou limitations de dommages accessoires ou consécutifs. Si vous résidez dans un tel état ou comté, la limitation ou l'exclusion ci-dessus peut ne pas s'appliquer.

Ne renvoyez pas votre Solostar 4 au centre de services sans une autorisation de retour de marchandise.

**\*Conservez l'emballage d'origine**

# SOMMAIRE DES RECETTES

## JUS ET BOISSONS

Mélange d'agrumes.....	42
Limonade de pomme.....	42
Délice d'agropyre.....	42
Boisson Désaltérante à la pastèque.....	42
Nectar d'ambroisie.....	43
Punch au melon.....	43
Pomme vive.....	43
Le choix du Dr Walker (N° 61).....	44
Saveur verte.....	44
Oriental Express.....	44

## GRESSIN AU SEIGLE ET MOCHI (GÂTEAU DE RIZ)

Gressin au seigle.....	45
Mochi (gâteaux de riz japonais).....	45

## PÂTES ET NOUILLES.....45

## PÂTÉ ET CROQUETTE

Croquettes de noix de cajou au curry.....	46
Amuse-bouche à la noix de pécan.....	46

## DESSERT

Coquelicot à la noix de cajou.....	47
Tarte à la crème glacée banane-bleuet (non cuite).....	47

## JUS ET BOISSONS

### Mélange d'agrumes

- 2 petits pamplemousses (pelés et coupés en 4 à 6 morceaux)
- 3 oranges de taille moyenne (pelées et coupées en 4 morceaux)
- ½ petit citron (pelé et coupé en 2 morceaux)
- ½ petit citron vert (pelé et coupé en 2 morceaux)

**REMARQUE:** 1) Pour un goût plus sucré, utilisez moins de citron et de citron vert.  
2) Il n'est pas nécessaire d'éplucher le citron et le citron vert.

**Méthode:** Passez le tout à la centrifugeuse et dégustez.

---

### Limonade de pomme

- 3 pommes (Yellow Delicious, Pippin ou Granny Smith)
- 3 oranges de taille moyenne (pelées et coupées en 4 morceaux)
- ½ citron (il n'est pas nécessaire de le peler pour donner une saveur plus sucrée)

**Méthode:** Passez le tout à la centrifugeuse et dégustez.

---

### Délice d'agropyre

- 4 poignées d'agropyre (herbe de blé)
  - 4 carottes (coupées en 2 à 4 morceaux)
  - 1 pomme ferme (coupée en 6 morceaux)
- Fine tranche de gingembre

**Méthode:** Passez le tout à la centrifugeuse et dégustez.

---

### Boisson désaltérante à la pastèque

- 1 pastèque (avec les graines, si c'est une pastèque issue de l'agriculture biologique, ajoutez aussi la peau)

**Méthode:**

1. Tranchez la pastèque en morceaux rentrant facilement dans la goulotte d'alimentation de la centrifugeuse.
2. Pressez et dégustez lors d'une chaude journée d'été.

### Nectar d'ambroisie

- 2 grappes de raisin
- 3 pommes (Yellow Delicious, Granny Smith ou Pippin, coupées en 6 morceaux)
- 1 kiwi (pelé et coupé en 2 morceaux)
- 1 tranche de melon vert d'Espagne (coupée en cubes)
- 1 tranche d'ananas (coupée en cubes)
- 1 citron entier (pelé et coupé en 4 morceaux)
- ½ tasse de canneberges

#### Méthode:

1. Alternez l'extraction du jus de raisin, des morceaux de kiwi, des cubes de melon, des cubes d'ananas, des morceaux de pomme et des canneberges.
2. Pressez le citron séparément et ajoutez selon vos goûts.

**REMARQUE:** Il est possible de varier la quantité des ingrédients avec de bons résultats. N'ayez pas peur d'expérimenter selon vos propres goûts.

---

### Punch au melon

- ¼ de cantaloup (coupé en cubes)
- ¼ de melon vert d'Espagne (coupé en cubes)
- 2 tranches de pastèque (coupées en cubes)

**Méthode:** Passez le tout à la centrifugeuse et dégustez.

---

### Pomme vive

- 7 pommes (Fuji, Granny Smith, Yellow Delicious, coupées en 4 ou 6 morceaux)
- ½ piment jalapeño
- ¼ de citron vert
- 1 kiwi

#### Méthode:

1. Passez d'abord le kiwi et le citron vert à la centrifugeuse.
2. Passez ensuite le piment jalapeño.
3. Finissez par l'extraction du jus des pommes.

### **Le choix du Dr Walker (N° 61)**

280 g de carottes (coupées en 4 morceaux)

170 g d'épinards (frais)

#### **Méthode:**

1. Passez d'abord les épinards à la centrifugeuse.
  2. Passez les carottes à la centrifugeuse.
- 

### **Saveur verte**

2 tranches d'ananas (coupées en petits morceaux)

1 brin de menthe

3 poignées d'agropyre

¼ de citron

1 tranche de gingembre pour la saveur

#### **Méthode:**

1. Passez l'agropyre à la centrifugeuse.
2. Passez la menthe à la centrifugeuse.
3. Passez le citron à la centrifugeuse.
4. Passez les cubes d'ananas à la centrifugeuse.

**REMARQUE:** Une tranche d'ananas est un morceau rond d'environ 2,5 cm coupé en quartiers. Si l'ananas n'est pas issu de l'agriculture biologique, retirez la peau avant d'en extraire le jus.

---

### **Oriental Express**

3 feuilles de chou chinois (coupées dans le sens de la longueur)

4 tiges de pak-choï avec les feuilles (coupées dans le sens de la longueur)

2 tiges d'anis (fenouil, avec les tiges vertes et les feuilles)

6 carottes moyennes (coupées en 4 morceaux)

2 pommes (Yellow Delicious, Fuji ou Granny, coupées en 4 à 6 morceaux)

#### **Méthode:**

1. Passez d'abord le chou chinois, le pak-choï et le fenouil à la centrifugeuse.
2. Passez ensuite les pommes à la centrifugeuse.
3. Terminez par les carottes en ajoutant leur jus au reste de la préparation.

## GRESSIN AU SEIGLE CRU ET MOCHI (GÂTEAU DE RIZ)

### Gressin au seigle cru

- 2 tasses de seigle (trempées pendant la nuit)
- ½ tasse de graines de tournesol (trempées pendant la nuit)
- 2 c. à soupe de graines de Carvi
- ½ c. à café de sel de mer

### Méthode (avec le tamis d'homogénéisation):

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol
2. Introduisez-les dans la machine petit à petit
3. Recueillez les gressins lorsqu'ils émergent du tamis d'homogénéisation
4. Avant de les sécher, il est possible de donner à ces bâtonnets la forme de bretzels, de les tresser, etc. pour obtenir des formes différentes.
5. Séchez dans le déshydrateur jusqu'à obtention d'une texture croustillante. Servez avec des sauces, des soupes, etc.

---

### Mochi (gâteau de riz)

- 2 tasses de riz à la vapeur (il est recommandé d'utiliser du riz Calrose de grain moyen)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

### Méthode:

1. Préparez le riz à la vapeur.
2. Versez l'huile d'olive dans la goulotte d'alimentation tout en faisant fonctionner la machine.
3. Versez le riz cuit à la vapeur dans la goulotte d'alimentation.
4. Recueillez le gâteau de riz sortant du tamis d'homogénéisation

**REMARQUE:** Avant de commencer, mélangez des épices, telles que de l'ail ou de l'oignon émincé, avec le riz pour donner du goût à votre gâteau de riz. Découpez le gâteau de riz en tranches diagonales. Déshydratez-les et ajoutez-les à votre soupe.

---

## PÂTES ET NOUILLES

- 1 paquet de pâte à nouilles prête à l'emploi
- 1 c. à café d'huile d'olive extra-vierge

### Méthode:

1. Préparez la pâte à nouilles comme indiqué sur le paquet.
2. Versez l'huile d'olive dans la goulotte d'alimentation tout en faisant fonctionner la machine.
3. Introduisez votre pâte à nouilles dans la goulotte d'alimentation.
4. Recueillez votre pâte à nouilles dans une assiette.

## PÂTÉ ET CROQUETTE

### Croquettes de noix de cajou au curry

- 2 tasses de noix de cajou
- 1 tasse de germes de blé
- 3 c. à soupe de pâte de curry (disponible dans les épiceries fines)
- 1 c. à café de sel végétal

#### Méthode:

1. Placez les noix de cajou et les germes de blé dans la goulotte d'alimentation
  2. Ajoutez la pâte de curry et le sel végétal petit à petit pour donner de la texture.
  3. Récoltez le mélange.
  4. Mélangez à la main ou avec une cuillère en bois.
  5. Donnez à la préparation une forme de croquettes et garnissez avec des tomates, des radis et des concombres
- 

### Amuse-bouche à la noix de pécan

- 2 tasses de noix de pécan
- 1 tasse de germes de blé
- ¼ de tasse d'oignon d'Espagne
- 1 c. à café d'assaisonnement pour volaille
- ½ c. à café de sel végétal

#### Méthode:

1. Placez les noix de pécan, les germes de blé et l'oignon dans la goulotte d'alimentation.
2. Récoltez le mélange dans un bol.
3. Ajoutez l'assaisonnement pour volaille et le sel végétal.
4. Mélangez bien les ingrédients à la main ou avec une cuillère en bois.
5. Donnez à la préparation la forme de petite gaufrette et servez sur les tranches de concombre avec de la tomate ou de l'avocat sur le dessus.

## DESSERTS

### Coquelicot à la noix de cajou

- 1 tasse de germes de blé (trempés)
- ¼ de tasse de graines de coquelicot
- ¼ de tasse de graines de tournesol (trempées)
- 1 tasse de noix de cajou
- ½ c. à café de vanille
- 4 c. à café de miel

#### Méthode:

1. Laissez tremper les germes de blé pendant 12 heures jusqu'à ce que les extrémités des germes émergent.
2. Laissez tremper les graines de tournesol pendant 6 heures.
3. Homogénéisez les grains de blé, les graines de tournesol, les noix de cajou et les graines de coquelicot en les insérant dans la goulotte d'alimentation.
4. Récoltez le mélange dans un bol.
5. Ajoutez la vanille et le miel puis mélangez.
6. Roulez en boules et placez sur une assiette.

---

### Tarte non cuite à la crème glacée banane-bleuet

- 1 tasse d'amandes (trempées)
- ½ tasse de graines de sésame
- 1 tasse de noix de cajou
- ½ tasse de raisins secs
- ½ tasse de dattes
- ½ tasse de noix de pécan
- 1 c. à café de vanille
- 2 c. à café de miel
- 7 bananes congelées (sans la peau)
- 1½ tasse de bleuets (congelés)
- 1 kiwi
- 2 grandes fraises (en tranches)

#### Méthode:

1. Broyez les amandes, les noix de cajou, le sésame, les noix de pécan, les dattes et les raisins secs ensemble.
2. Mélangez la vanille et le miel ; pétrissez pour former une pâte ; puis pressez la pâte dans un plat à tarte de 22,5 cm pour former un fond de tarte. Laissez reposer le fond de tarte pendant 3 à 4 heures ou placez-le dans le déshydrateur d'aliments pendant 45 minutes.
3. Broyez les bananes congelées et les bleuets congelés ensemble pour former une crème glacée.
4. Mettez la crème glacée dans le fond de tarte et garnissez avec les tranches de fraises et de kiwi.
5. Coupez et servez.

## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

ARTICLE	CENTRIFUGEUSE À MASTICATION LENTE HORIZONTALE
MODÈLE	SOLOSTAR 4 (SS-4200)
RÉGIME ÉLECTRIQUE NOMINAL	ÉTATS-UNIS: 120V CA~, 60Hz EUROPE/ASIE: 230V CA~, 50/60Hz
COURANT ÉLECTRIQUE	ÉTATS-UNIS: 135W EUROPE/ASIE: 120W
TAILLE	19 (L) x 10 (P) x 8 (H) po
POIDS	7 kg (15.5 lb)

# NOTES

© 2015 Tribest Corp.

No copies, transmission, or translation into other languages of this manual by any means without written permission of Tribest Corp. is allowed. All rights are reserved.



**Tribest Corporation**

P.O. Box 4089, Cerritos, CA 90703  
toll free: 888-254-7336 | fax: 714-879-7140  
[www.tribest.com](http://www.tribest.com) | [service@tribest.com](mailto:service@tribest.com)