

# Cuisinart<sup>MD</sup>

## LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



Combiné four vapeur + convection

**CSO-300C**

---

# CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Lorsque vous utilisez des appareils électriques, veuillez à prendre quelques précautions élémentaires dont la suivante :

1. **Lisez toutes les instructions.**
2. **DÉBRANCHEZ L'APPAREIL DE LA PRISE MURALE SI VOUS NE L'UTILISEZ PAS** ou avant d'en changer ou d'en enlever des pièces ou avant de le nettoyer. Laissez refroidir l'appareil avant de le manipuler.
3. Ne touchez pas aux surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
4. Pour vous protéger contre une décharge électrique, n'immergez pas le cordon ou la fiche dans l'eau et ne mettez aucune partie du four dans l'eau ou dans un autre liquide. Lisez les consignes de nettoyage à la page 10.
5. Cet appareil requiert une supervision étroite s'il est utilisé par des enfants, ou à proximité d'eux.
6. N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche est endommagé, si l'appareil a mal fonctionné, s'il a été échappé par terre ou endommagé de quelque façon que ce soit ou s'il ne fonctionne pas bien. Retournez l'appareil à un centre de réparation Cuisinart le plus près de chez vous en vue d'un examen, d'une réparation ou d'un réglage électrique ou mécanique.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés par Cuisinart pourrait causer une blessure.
8. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre d'une table ou d'un comptoir, car un enfant ou un animal de compagnie pour le tirer par inadvertance. Ne laissez pas le cordon toucher à des surfaces chaudes qui pourraient l'endommager.
10. Ne mettez pas l'appareil sur un brûleur à gaz ou électrique ou dans un four chaud.
11. N'utilisez pas ce four à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
12. Ne mettez pas de contenants scellés ou hermétiques dans le four.
13. Prenez d'extrêmes précautions lorsque vous mettez dans le four des contenants faits de matériaux autres que le métal, le verre ou la céramique.
14. Pour éviter toute brûlure, procédez avec une extrême prudence lorsque vous sortez du four un plateau, un moule ou une grille ou lorsque vous voulez jeter de la graisse chaude.
15. Si vous n'utilisez pas l'appareil, laissez-le toujours débranché. Ne rangez pas dans le four d'accessoires autres que ceux qui sont recommandés par le fabricant.
16. Ne mettez pas de papier, de carton, de plastique ou autre produit semblable dans le four.
17. Ne recouvrez pas le tiroir à miettes ou une autre partie du four de papier d'aluminium, sauf le moule de cuisson. car cela fera surchauffer le four.
18. Ne bloquez pas le dessus du four, les événements ou toute autre ouverture pendant l'utilisation.
19. Ne mettez aucun aliment surdimensionné, aucun emballage en papier d'aluminium et aucun ustensile dans le four, car ils pourraient entraîner un risque de feu ou de décharge électrique.
20. Faites en sorte que le four ne touche pas des matériaux inflammables comme des rideaux, des tentures, un mur ou autre matériau semblable lorsqu'il fonctionne. Ne posez aucun article sur le dessus de l'appareil lorsqu'il fonctionne. Ne le faites pas fonctionner sous une armoire suspendue.
21. Ne le nettoyez pas à l'aide de tampons à récurer métalliques. Certaines pièces pourraient abîmer le tampon et toucher à des composants électriques, ce qui risquerait de causer une décharge électrique.
22. Ne tentez pas de déloger des particules d'aliments dans le four pendant qu'il est branché sur une prise électrique.
23. **MISE EN GARDE :** Pour éviter toute possibilité de feu, ne laissez jamais le four sans surveillance pendant que vous l'utilisez.
24. Ne posez pas d'ustensiles de cuisson ou de plats de cuisson sur la porte en verre.
25. S'il y a lieu, branchez la fiche sur l'appareil et assurez-vous que le cycle de cuisson est terminé avant de brancher le cordon sur une prise murale. Pour débrancher l'appareil, appuyez sur le bouton Start/Cancel pour mettre fin au cycle de cuisson, puis débranchez la fiche de la prise murale.
26. Ne faites pas fonctionner votre appareil s'il est dans un espace de rangement ou sous une armoire suspendue. **Si vous le rangez dans un espace de rangement, débranchez-le toujours de la prise électrique.** Autrement, il pourrait y avoir un risque de feu, particulièrement si l'appareil touche aux parois de l'espace de rangement ou que la porte

- de cet espace touche à l'appareil en se fermant.
27. Des précautions particulières doivent être prises lors du déplacement d'un appareil contenant de l'huile chaude ou tout autre liquide chaud.
28. Appuyez sur le bouton Start/Cancel pour faire commencer ou cesser la cuisson (voir les détails à la page 4).

## INSTRUCTIONS SPÉCIALES SUR LE CORDON

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation court afin de réduire les risques qu'il ne s'emmêle ou que l'on puisse trébucher dessus.

Des rallonges peuvent être utilisées, mais avec certaines précautions.

Si vous utilisez une rallonge, assurez-vous que la puissance du cordon est au moins aussi élevée que celle de l'appareil et que le cordon rallongé est placé de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table, afin d'éviter que quelqu'un y trébuché ou qu'un enfant le tire.

### AVIS

Cet appareil est muni d'une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Par mesure de sécurité, cette fiche ne peut être insérée dans une prise polarisée que dans un sens. Si elle ne s'enfonce pas complètement, mettez-la dans l'autre sens. Si elle ne rentre toujours pas, adressez-vous à un maître électricien. Ne tentez pas de déjouer cette mesure de sécurité.

## INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

1. Posez la boîte sur une grande surface plate et solide.
2. Soulevez les rabats et retirez le livret d'instructions, et autre document.
3. Sortez les matériaux d'emballage, le four et les accessoires de la boîte.
4. Retirez toutes les autres pièces emballées dans un cartonnage moulé ainsi que les matériaux d'emballage entourant ces pièces. Vérifiez tous les matériaux d'emballage de toutes les pièces énumérées à la section Pièces et caractéristiques en page 4 avant de les jeter.
5. Retirez toute étiquette protectrice ou promotionnelle sur le four à vapeur et les autres pièces.

## POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT CONSERVEZ CES CONSIGNES

## AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Avant la première utilisation de combiné four vapeur + convection Cuisinart<sup>MD</sup>, enlevez la poussière provenant de l'expédition en passant un linge humide sur la base, le couvercle et les commandes.

Assurez-vous de bien laver tous les accessoires avant la première utilisation. La grille, le moule de cuisson, le support de grillage et le tiroir à miettes vont au lave-vaisselle. Passez le réservoir d'eau à l'eau chaude savonneuse. Assurez-vous de bien laver tous les accessoires avant chaque utilisation.

Avant d'utiliser votre combiné four vapeur + convection Cuisinart<sup>MD</sup>, assurez-vous qu'il est à 5 à 10 centimètres (2 à 4 pouces) du mur ou de tout autre article sur le comptoir. Ne l'utilisez pas sur des surfaces thermosensibles. **NE RANGEZ PAS D'ARTICLES SUR LE DESSUS DU FOUR. S'IL Y A DES ARTICLES SUR LE DESSUS, ENLEVEZ-LES AVANT DE METTRE LE FOUR EN MARCHE. LES PAROIS EXTÉRIEURES DEVIENNENT TRÈS CHAUDES PENDANT L'UTILISATION. GARDER HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

## TABLE DES MATIÈRES

Consignes importantes de sécurité . . . . .	2
Instructions de déballage . . . . .	3
Avant la première utilisation . . . . .	3
Pièces et caractéristiques . . . . .	4
Fonctionnement de votre panneau de commande . . . . .	5
Fonctions de cuisson . . . . .	5
Icônes supplémentaires sur le panneau de commande . . . . .	6
Réglage de l'heure . . . . .	6
Guide de position de la grille . . . . .	6
Consignes d'utilisation . . . . .	7
Conseils et trucs . . . . .	8
Tableau de cuisson à la vapeur . . . . .	10
Nettoyage et entretien . . . . .	10
Détartrage . . . . .	11
Dépannage . . . . .	11
Recettes . . . . .	12
Garantie . . . . .	32

## PIÈCES ET CARACTÉRISTIQUES

### 1. Afficheur numérique à cristaux liquides

Indique la fonction de cuisson sélectionnée ainsi que l'icône correspondante, la température et la durée. Indique également l'heure, le temps de préchauffage pour certaines fonctions, les éléments chauffants en cours d'utilisation, le degré de grillage et le niveau d'eau.

### 2. Cadran/bouton de programme

Permet de choisir une des 9 fonctions de cuisson, de régler la température, la durée et l'heure.

### 3. Bouton Light

Illumine l'intérieur pour permettre de suivre l'évolution de la cuisson, pendant 2 minutes. Voyant à DEL autour du bouton, indiquant que la lumière est allumée.

### 4. Bouton Start/Cancel

Met en marche ou arrête le cycle de cuisson une fois que le temps de cuisson et la température ont été sélectionnés. Un voyant à DEL vert entoure le bouton pour indiquer que le cycle de cuisson est commencé.

### 5. Réservoir d'eau

Réservoir amovible de 1,4 litre pour toutes les fonctions de cuisson à la vapeur et pour le nettoyage à la vapeur du four.

### 6. Plateau perforé

Plateau perforé coulissant déjà en place dans votre four et conçu pour les déversements de liquides. Le plateau perforé glisse vers l'extérieur, au bas de la partie avant du four, ce qui en facilite le vidage et le nettoyage.

### 7. Grille

Grille à quatre positions servant à de multiples fonctions de cuisson. POSITION BASSE pour les rôtis, la volaille, la cuisson en casserole, le pain et les produits de boulangerie-pâtisserie. POSITION MÉDIANE pour les aliments et les plats de format standard, le pain grillé et les bagels. Deux positions de grillage – HAUTE et BASSE. Voir à la page 6.

### 8. Moule de cuisson

Moule à utiliser avec le support de grillage/cuisson à la vapeur ou seul pour la cuisson et le rôtissage.

### 9. Support de grillage/cuisson à la vapeur

Support à mettre dans le moule de cuisson pour faire griller des aliments comme du poisson ou des légumes, ou les faire cuire à la vapeur.

### 10. Tiroir à miettes

Tiroir situé sous les éléments chauffants, dans lequel tombent les miettes de pain et de rôties. Nous recommandons d'enlever le tiroir à miettes lorsque vous utilisez les fonctions de cuisson à la vapeur.

### 11. Range-cordon (non illustré)

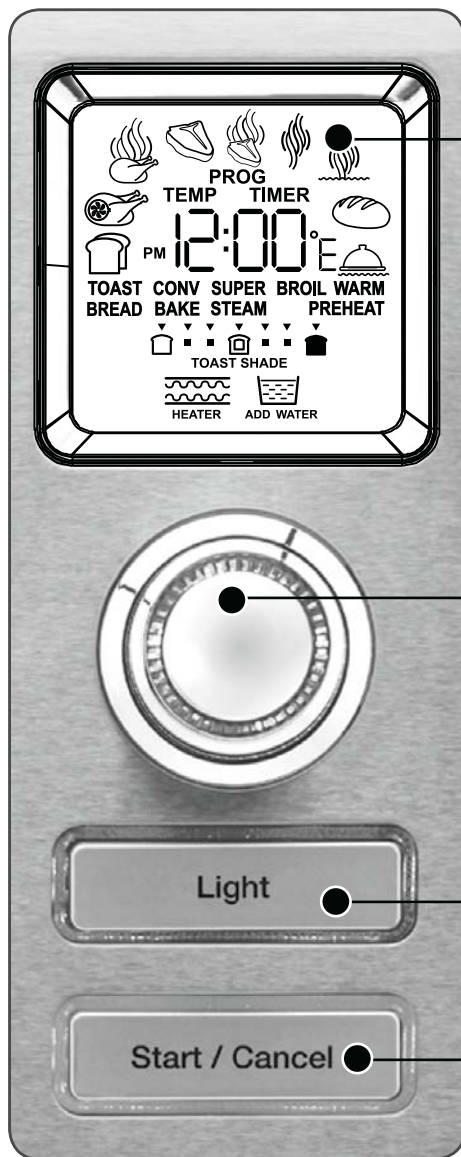
Permet d'enrouler le cordon autour de l'appareil et éviter les encombrements sur le comptoir.

### 12. Sans BPA (non illustré)

Tous les matériaux qui entrent en contact avec les aliments ne contiennent pas de BPA.



## Fonctionnement de votre panneau de commande



**Afficheur à cristaux liquides**  
Indique les 9 fonctions de cuisson, la durée, la température, le degré de grillage, les éléments chauffants en cours d'utilisation et le moment d'ajouter de l'eau dans le réservoir. Si le four est branché, mais que vous ne l'utilisez pas, il indiquera l'heure.

**Cadran/cadran de programme**  
Permet de sélectionner la fonction de cuisson, de changer le temps de cuisson ou la température et de choisir le degré de grillage.

**Bouton de la lumière du four**

**Bouton Start/Cancel**

## FONCTIONS DE CUISSON

Le grand afficheur à cristaux liquides est facile à lire et indique clairement la fonction, l'heure, la température et le degré de grillage que vous avez sélectionnés. Il indique également si les éléments chauffants du haut ou du bas ou les deux chauffent et à quel moment vous devez ajouter de l'eau dans le réservoir.

### TOAST



Durée déterminée par le degré de grillage sélectionné.  
Température réglée  
Grille en position médiane

### CONVECTION BAKE



Durée par défaut : 30 minutes  
Temp. par défaut : 350°F (180°C)  
Plage de températures : 125°F-450°F (52°C-230°C)  
Position basse ou médiane

### BAKE STEAM



Durée par défaut : 30 minutes  
Temp. par défaut : 350°F (180°C)  
Plage de températures : 225°F-450°F (110°C-230°C)  
Position basse ou médiane

### BROIL



Durée par défaut : 10 minutes  
Temp. par défaut : 500°F (260°C)  
Plage de températures : 300°F-500°F (150°C-260°C)  
Position basse ou haute pour le grillage

### BROIL STEAM



Durée par défaut : 10 minutes  
Temp. par défaut : 500°F (260°C)  
Plage de températures : 300°F-500°F (150°C-260°C)  
Position basse ou haute pour le grillage

### STEAM



Durée par défaut : 30 minutes  
Temp. par défaut : 210°F (99°C)  
Plage de températures : 100°F-210°F (40°C-99°C)  
Grille en position médiane

### SUPER STEAM



Durée par défaut : 20 minutes  
Temp. par défaut : 250°F (120°C)  
Plage de températures : 125°F-400°F (52°C-200°C)  
Position basse ou médiane

### BREAD



Durée par défaut : 10 minutes  
Temp. par défaut : 350°F (180°C)  
Plage de températures : 125°F-450°F (52°C-200°C)  
Position basse ou médiane

### WARM



Durée par défaut : 30 minutes  
Temp. par défaut : 160°F (72°C)  
Plage de températures : 125°F-300°F (52°C-150°C)  
Position basse ou médiane

## Icônes supplémentaires sur le panneau de commande

### PREHEAT

Preheat – L'indicateur de préchauffage disparaît dès que le four a atteint la température fixée. Vous devez mettre les aliments au four avant de choisir la fonction de cuisson et de mettre le four en marche, car le temps de préchauffage est minimal et inclus dans le temps de cuisson



TOAST SHADE

Toast Shade – Faites défiler les degrés de 1 à 7 pour avoir des rôties peu grillées ou très grillées.

Utilisez toujours le tiroir à miettes lorsque vous faites griller du pain



ADD WATER

Add Water – L'indicateur d'ajout d'eau s'illumine et l'appareil va émettre un bip en continu et s'éteindre lorsque le réservoir doit être rempli. Remplissez le réservoir et remettez-le sur le four.

Attendez 30 secondes et appuyez sur le cadran de programme. Le four reviendra automatique à l'étape de cuisson à laquelle il était rendu lorsque le cycle a été interrompu. Un réservoir plein devrait durer environ 2 heures lorsque le four est en mode cuisson à la vapeur.



HEATER

Éléments chauffants en cours d'utilisation – Indicateur du ou des éléments chauffants utilisés pour une fonction de cuisson.

## Réglage de l'heure

Branchez le four sur une prise à CA de 120 volts. L'afficheur à cristaux liquides s'illuminera en bleu. Le cadran indiquera 12:00 am. Pour le régler, appuyez sur le cadran de programme et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'heure clignote. Sélectionnez am ou pm et appuyez sur le cadran pour confirmer votre choix. Sélectionnez l'heure et appuyez sur le cadran pour confirmer votre choix. Pour terminer, sélectionnez les minutes et appuyez sur le cadran pour régler l'heure

## GUIDE DE POSITION DE LA GRILLE

Toutes nos recettes décrivent chaque étape et indiquent à quelle position vous devez mettre la grille pour obtenir les meilleurs résultats possibles. Veuillez vous référer au diagramme ci-dessous. **MISE EN GARDE** : Le fait de mettre la grille en position basse ou en position haute pour le grillage lorsque vous faites griller des aliments pourrait causer un feu. Ne faites griller des aliments que sur la grille en position médiane.

Grille en position basse



Grille en position médiane



Grille en position basse de grillage



Grille en position haute de grillage

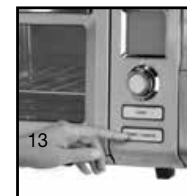


## CONSIGNES D'UTILISATION

1. Mettez le four et les accessoires dont vous avez besoin sur une surface propre, sèche et plate. Assurez-vous que l'intérieur du four et les accessoires ont été bien lavés et séchés avant de les utiliser.
2. Ouvrez l'appareil en utilisant la poignée sur la porte, abaissez cette dernière jusqu'à ce qu'elle demeure stable.
3. Avant de commencer la cuisson, mettez la grille à la position correspondant à la fonction de cuisson sélectionnée. Reportez-vous au Tableau des fonctions de cuisson à la page 5 et au Guide des positions de la grille à la page 6 pour savoir à quelle position vous devez mettre la grille.
4. **POINT IMPORTANT SUR LA CUISSON À LA VAPEUR**  
Remplissez le réservoir d'eau du robinet si vous utilisez une fonction qui demande de la vapeur. Enlevez le réservoir en le soulevant à la verticale, à l'aide de la poignée intégrée. Inversez le réservoir et enlevez-en le capuchon, puis remplissez le réservoir. Remettez le capuchon, puis remettez le réservoir à sa place originale en vous assurant qu'il y est bien installé.
5. Mettez les aliments dans le four, puis fermez la porte.
6. Tournez le cadran de programme pour voir le menu de fonctions.  
**REMARQUE :** le cadran/bouton de programme sera entouré d'un voyant à DEL bleu indiquant que le menu de fonctions a été activé.
7. Faites défiler le menu jusqu'à ce que la fonction de cuisson recherchée apparaisse à l'écran. Reportez-vous au Tableau des fonctions de cuisson à la page 5 pour connaître ces fonctions.
8. Appuyez au centre du cadran de programme pour sélectionner la fonction. L'appareil émettra un bip et le réglage de température se mettra à clignoter.
9. Utilisez le cadran de programme pour sélectionner la température désirée.  
Reportez-vous au Tableau des fonctions de cuisson à la page 5 pour connaître les plages de températures.

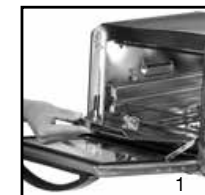


10. Appuyez de nouveau au centre du cadran de programme pour régler la température. L'appareil émettra un bip et la température par défaut se mettra à clignoter.
12. Pour augmenter ou baisser la température, utilisez le cadran de programme afin de sélectionner la durée qui convient, puis appuyez de nouveau au centre du cadran de programme pour fixer la durée.
13. Appuyez sur le bouton START/CANCEL pour faire commencer le cycle de cuisson.  
**REMARQUE :** L'appareil émettra un bip et le bouton START/CANCEL sera entouré d'un voyant à DEL vert indiquant que le cycle de cuisson a commencé. La minuterie se mettra en marche et le décompte se fera jusqu'à ce que le cycle de cuisson soit terminé.



### Utilisation de la fonction TOAST

1. Insérez le tiroir à miettes sous les éléments chauffants à l'intérieur et dans le bas de l'appareil et poussez-le vers la paroi du fond.  
**REMARQUE :** Pour être bien installé, le tiroir à miettes doit reposer à plat à l'intérieur et dans le bas de l'appareil.
2. Pour faire griller quoi que ce soit, la grille doit être placée au centre. Reportez-vous au Guide des positions de la grille à la page 5.
3. Tournez le cadran de programme pour voir le menu de fonctions.  
**REMARQUE :** le cadran/cadran de programme sera entouré d'un voyant à DEL bleu indiquant que le menu de fonctions a été activé.
4. Faites défiler le menu jusqu'à la fonction TOAST, puis appuyez au centre du cadran de programme pour l'activer. L'appareil émettra un bip et les options de degré de grillage se mettront à clignoter.
5. À l'aide du cadran de programme, sélectionnez un degré de grillage de 1 à 7 (1 pour pâle, 7 pour foncé).
6. Appuyez sur le cadran de programme pour sélectionner le degré de grillage; ce dernier apparaîtra sur l'écran. L'appareil émettra un bip, puis le degré de grillage cessera de clignoter.





- 
7. Appuyez sur le bouton START/CANCEL pour faire commencer le cycle de grillage.

**REMARQUE :** L'appareil émettra un bip et le bouton START/CANCEL sera entouré d'un voyant à DEL vert indiquant que le cycle de cuisson a commencé. La durée par défaut de grillage selon le degré choisi apparaîtra et le décompte commencera.

## Changement de la fonction, de la durée de cuisson ou de la température pendant la cuisson

**Pour changer la température :** Pendant la cuisson, l'afficheur à DEL indiquera le décompte. Appuyez sur le cadran de programme et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que l'appareil émette un bip et que l'afficheur à DEL indique la température précédente qui avait été sélectionnée et qui clignotait. Tournez le cadran de programme à la température qui convient. Appuyez sur le cadran de programme pour régler la cuisson à la nouvelle température. L'appareil émettra un son.

**Pour changer la durée de cuisson :** Appuyez sur le cadran de programme et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que la température sélectionnée se mette à clignoter. Appuyez de nouveau sur le cadran de programme. Le décompte se mettra à clignoter et la durée restante sera affichée. Tournez le cadran de programme pour sélectionner une nouvelle durée et appuyez sur le cadran de programme pour régler la durée de cuisson. Le nouveau décompte sera affiché et la cuisson se poursuivra.

**Pour changer la fonction :** Appuyez sur le cadran de programme et maintenez-le enfoncé jusqu'à ce que la température sélectionnée se mette à clignoter. Appuyez de nouveau sur le cadran de programme. La durée se mettra à clignoter. Appuyez de nouveau sur le cadran de programme. L'icône propre à la fonction en cours se mettra à clignoter. À l'aide du cadran de programme, faites défiler le menu de fonctions pour choisir celle que vous voulez, puis appuyez sur le cadran de programme pour activer cette fonction.

**REMARQUE :** Si vous sélectionnez une autre fonction, l'appareil se réglera à la température et à la durée par défaut de cette fonction. Suivez les

instructions ci-dessus pour sélectionner une nouvelle température et une nouvelle durée, au besoin.

## CONSEILS ET TRUCS

### Informations d'ordre général

Assurez-vous que le réservoir d'eau est plein avant d'utiliser une fonction de cuisson à la vapeur. Enlevez le réservoir en le soulevant à la verticale, à l'aide de la poignée intégrée. Inversez le réservoir et enlevez-en le capuchon, puis remplissez le réservoir. Remettez le capuchon, puis remettez le réservoir à sa place originale en vous assurant qu'il y est bien installé.

N'oubliez pas de vider le plateau perforé après chaque utilisation. Assurez-vous également qu'il est en place avant de faire commencer la cuisson.

Nous vous recommandons d'enlever le tiroir à miettes avant d'utiliser une fonction de cuisson à la vapeur, bien que ce ne soit pas nécessaire.

Les jus naturels ont tendance à s'accumuler dans le moule de cuisson pendant une cuisson à la vapeur. Si le moule de cuisson est plein de liquide après la cuisson, laissez le tout refroidir, puis videz le moule avec précaution.

### Fonction Toast

Utilisez le tiroir à miettes lorsque vous faites griller des aliments.

Posez l'aliment à griller au centre de la grille pour obtenir les résultats les plus uniformes possibles.

### Fonction Convection Bake

La fonction Convection Bake est surtout utile pour la cuisson de produits de pâtisserie-boulangerie comme des gâteaux, des biscuits et des pâtisseries.

Il est recommandé de tourner le moule à cuisson à mi-temps pour obtenir une cuisson uniforme.

### Fonction Steam Bake

La cuisson au four et à la vapeur rend les aliments croustillants et à la fois juteux, chaque fois et en moins de temps. La fonction Steam Bake produit



---

également une chaleur humide bénéfique pour bon nombre de types d'aliments, qu'il s'agisse d'une crème pâtissière ou de plats braisés.

Pour réussir un poulet rôti de façon exceptionnelle, nous vous recommandons de le mettre à une température élevée de 450°F (230°C). Vous n'avez pas à utiliser d'huile, ou si peu, lorsque vous faites rôtir des aliments à la vapeur.

La cuisson à l'aide de la fonction Steam Bake peut réduire la durée de cuisson habituelle.

Si vous utilisez une recette conçue pour un four traditionnel, vérifiez le degré de cuisson au moins 10 minutes avant la fin de la durée recommandée.

La fonction Steam Bake vous permet de créer des plats braisés tendres et brunis. Mettez directement dans le moule de cuisson des morceaux de viande moins tendre comme des bouts de côtes, des jarrets, des cubes d'épaule ou de cuisse, en y versant peu ou pas de liquide. Commencez la cuisson à Steam Bake à une température moyenne, puis réduisez-la après une heure, la durée totale de cuisson étant de deux heures (voir la recette de côtes à la page 13 comme référence). La cuisson de plats braisés avec la fonction Steam Bake requiert peu ou pas de liquide étant donné que les jus naturels qui s'écoulent de la viande sont ce qu'il y a de mieux pour la braiser.

La fonction Steam Bake permet de faire cuire des plats de type crème pâtissière comme une crème brûlée, un pouding au pain ou des pots de crème. Couvrez l'aliment à faire cuire, appuyez sur Steam Bake et choisissez une température basse. [Pour une crème pâtissière, mettez le four à 225°F. Pour une crème pâtissière plus consistante comme un pouding au pain, réglez la température à 325-350°F (160°C-180°C).] La cuisson prend habituellement de 40 à 50 minutes.

Faites griller des légumes comme des poivrons et des tomates en utilisant la fonction Steam Bake. Mettez les légumes directement dans le moule de cuisson, avec peu d'huile ou pas, sur la grille en position basse ou médiane. La plupart des légumes seront rôtis juste à point après environ 30 minutes à au moins 400°F (200°C).

La fonction Steam Bake permet aux aliments qui restent de conserver leur texture moelleuse. Lorsque vous faites réchauffer les restants, mettez-les

sur la grille en position médiane, sans les couvrir, et réglez le four à 250°F pendant environ 20 minutes.

### **Steam**

La température la plus élevée [210°F (99°C)] pour la fonction Steam devrait servir à la cuisson traditionnelle à la vapeur de légumes, fruits de mer et autres protéines.

Consultez le Tableau de cuisson à la vapeur à la page 10 pour obtenir des suggestions et connaître les temps de cuisson.

Pour la cuisson à la vapeur des légumes et des aliments protéinés, nous vous recommandons de les mettre sur le support de grillage/cuisson à la vapeur, dans le moule de cuisson.

Laissez-le au four à 100°F (40°C) pendant au moins 20 minutes et jusqu'à 30 minutes pour la faire lever. Une fois que le temps est écoulé, mettez le four à la fonction Bread et réglez la température et la durée selon ce qu'indique la recette.

Pour certains produits de boulangerie-pâtisserie, comme les bretzels et les bagels, vous pouvez utiliser la fonction Steam Bake ou la fonction Steam, puis la fonction Convection Bake.

La fonction Steam permet également de nettoyer l'intérieur du four à la vapeur.

Faites fonctionner le four au réglage par défaut [210°F (99°C) pendant 30 minutes] pour déloger les matières grasses et les résidus d'aliments. Une fois le cycle terminé, essuyé l'intérieur du four à l'aide d'un linge.

### **Fonctions Broil et Steam Broil**

Selon les besoins, vous pouvez mettre la grille à deux positions pour les fonctions Broil et Steam Broil. Veuillez vous à la page 5.

Pour la fonction Broil, la position basse convient davantage aux aliments épais comme des steaks, des côtelettes et des gros filets de poisson. Elle sert également à faire gratiner des nachos ou dorer des mets en casserole.

La position haute est conçue pour les aliments minces comme de petits fruits de mer ou des filets minces.

---

Lorsque vous utilisez la fonction Broil pour les aliments, veillez à ce qu'ils ne touchent pas les éléments chauffants, car ils vont brûler rapidement.

Nous recommandons de laisser la porte entrouverte lorsque vous utilisez la fonction Broil.

La fonction Steam Broil est excellente pour faire griller des fruits de mer, du poisson, des morceaux de poulet et des légumes.

### **Fonctions Broil et Steam Broil**

Selon les besoins, vous pouvez mettre la grille à deux positions pour les fonctions Broil et Steam Broil. Veuillez vous à la page 5.

Pour la fonction Broil, la position basse convient davantage aux aliments épais comme des steaks, des côtelettes et des gros filets de poisson. Elle sert également à faire gratiner des nachos ou dorer des mets en casserole.

La position haute est conçue pour les aliments minces comme de petits fruits de mer ou des filets minces.

Lorsque vous utilisez la fonction Broil pour les aliments, veillez à ce qu'ils ne touchent pas les éléments chauffants, car ils vont brûler rapidement.

Nous recommandons de laisser la porte entrouverte lorsque vous utilisez la fonction Broil.

La fonction Steam Broil est excellente pour faire griller des fruits de mer, du poisson, des morceaux de poulet et des légumes.

### **Fonction Super Steam**

La vapeur à laquelle s'ajoute la chaleur provenant de l'élément du dessous est ce qu'il y a de mieux pour réussir un riz parfait. Nous utilisons 2 à 2 ¼ tasses (500 ml à 550 ml) d'eau pour faire cuire une tasse (250 ml) de riz blanc. Il suffit de mélanger le riz et l'eau dans un plat allant au four et de le recouvrir. Mettez-le au four sur la grille en position basse et réglez la fonction Super Steam à 300°F (150°C). La cuisson du riz blanc prend 25 à 30 minutes. La cuisson du riz brun prend environ 40 minutes, mais il faut utiliser 2 ½ tasses (550 ml) d'eau pour 2 tasses (500 ml) de riz. Le riz doit reposer recouvert pendant 10 à 15 minutes avant d'être servi.

Pour faire cuire des fruits de mer à la vapeur, nous vous recommandons de verser une petite quantité de vin ou autre liquide aromatique sur le fond du moule de cuisson afin de les imprégner de saveur.

La température la plus basse [100°F (40°C)] pour la fonction Steam est idéale pour faire lever le pain. Laissez auparavant la pâte lever au moins une fois à la température ambiante. Façonnez la pâte et mettez-la dans le moule de cuisson au fond recouvert d'un papier parchemin, puis mettez le moule au four sur la grille en position basse.

La fonction Super Steam permet également de griller à merveille des légumes cuits à la vapeur. Mettez les légumes sur la grille en position basse ou médiane, réglez le four à 400°F (200°C) et faites cuire pendant au 20 minutes.

### **Fonction Bread**

La fonction Bread offre le rendement d'un four à pain, mais sur votre comptoir de cuisine. Un jet de vapeur suivi d'une cuisson par convection assure un résultat de qualité professionnelle chaque fois, soit une croûte croustillante et une mie levée à la perfection.

Préparez le pain selon la recette. Avant de commencer la cuisson, nous vous recommandons fortement d'utiliser la fonction Steam à 100°F (40°C) comme étape finale de levage (voir la section sur la fonction Steam pour en savoir plus).

Utilisez la fonction Bread et mettez le four à la température recommandée pour la recette. Toutefois, il est possible que le temps de cuisson soit raccourci pour certaines recettes. Surveillez la cuisson du pain dès les 10 dernières minutes de la durée indiquée pour la recette.

Utilisez la fonction Bread pour d'autres recettes qui requiert de la levure comme agent de levage. Les beignets qui lèvent au four grâce à la fonction Steam et qui sont cuits par la suite avec la fonction Bread sont tout à fait délicieux et légers. Ils ont ce goût de beignets fraîchement sortis du four de votre beignerie favorite!

### **Fonction Warm**

Cette fonction est très utile pour maintenir au chaud des plats déjà cuits.

## Tableau de cuisson à la vapeur

Fonction Steam, 210°F (99°C), grille en position médiane\*, aliments sur le support de grillage/cuisson à la vapeur et dans le moule de cuisson.

Aliment	Quantité	Préparation	Temps de cuisson
Artichauts	4 gros	nettoyés	105–120 minutes
Asperges	1 lb (500 g)	nettoyées	10–12 minutes
Broccoli	2 tasses (500 ml)	fleurons de 3,8 cm (1 ½ po)	20 minutes
Chou-fleur	2 tasses (500 ml)	fleurons de 3,8 cm (1 ½ po)	20–25 minutes
Maïs	2 ears	ébarbés	20 minutes
Haricots verts	2 tasses (500 ml)	nettoyés	15 minutes
Pois mange-tout	2 tasses (500 m)	nettoyés	10 minutes
Pommes de terre nouvelles	1 lb (500 g)	entières	40–45 minutes
Crevettes	½ lb (250 g)	pelées et déveinées	12–15 minutes
Poisson (saumon, espadon, etc.)	1 lb (500 g)	coupé en bouchées	18–20 minutes

\*Pour les artichauts, utilisez la grille en position basse.

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Laissez toujours le four refroidir complètement avant de le nettoyer.

1. Débranchez-le de la prise murale.
2. Lorsque vous en nettoyez l'extérieur, n'utilisez pas de produits nettoyants abrasifs, car ils vont altérer le fini. Il suffit de passer un linge propre humide sur les parois extérieures, puis de les essuyer.
3. Pour nettoyer les parois intérieures, utilisez d'abord la fonction Steam pour déloger les matières grasses et les résidus d'aliments. Suivez les consignes et utilisez la fonction Steam au réglage par défaut, à 210°F (99°C) pendant 30 minutes. Lorsque le cycle est terminé, passez un linge ou une éponge à l'intérieur. **N'UTILISEZ PAS** de produits abrasifs ou corrosifs puissants, car ils vont endommager les parois du four.
4. Pour enlever tout surplus de liquide, tirez sur le plateau perforé et videz-en le contenu. Passez-y un linge ou mettez-le au lave-vaisselle dans le panier supérieur. Pour enlever les matières grasses cuites, faites tremper le plateau dans de l'eau chaude savonneuse ou utilisez un produit nettoyant non abrasif. Ne faites jamais fonctionner le four sans avoir mis le plateau perforé en place.
5. La grille, le moule de cuisson, le support de grillage et le tiroir à miettes vont au lave-vaisselle. S'ils sont très sales, faites-les tremper dans de l'eau chaude savonneuse ou utilisez un tampon à récurer en nylon ou une brosse en nylon.
6. Passez le réservoir d'eau à l'eau chaude savonneuse. Séchez-le bien.
7. N'enroulez jamais le cordon autour du four. Utilisez plutôt le range-cordon au dos du four.
8. Tout autre type d'entretien doit être effectué par un centre de service autorisé.  
**Remarque :** Si le four n'a pas été utilisé depuis plus d'un mois, remplissez le réservoir d'eau et faites fonctionner le four à la fonction Steam à 210°F (99°C) pendant 60 minutes avant de l'utiliser.

# Livret de recettes



---

## Détartrage

Le détartrage consiste à enlever les dépôts de calcium qui s'accumulent avec le temps.

Ces dépôts peuvent endommager l'appareil. Pour que votre combiné four vapeur + convection vous offre le meilleur rendement possible, détartrez-le une fois par année, si vous l'utilisez à l'occasion et deux fois par année, si vous l'utilisez régulièrement.

### Pour effectuer un détartrage :

Retirez le réservoir d'eau et videz-le complètement. Appuyez sur la fonction Steam et réglez la température à 210°F (99°C) pendant 30 minutes. Appuyez sur le bouton Start/Cancel et laissez le four fonctionner jusqu'à ce qu'il émette un bip indiquant que vous devez ajouter de l'eau.

Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez 1 tasse (250 ml) d'eau et 1 tasse (250 ml) de vinaigre blanc distillé dans le réservoir. Au son du bip, remettez le réservoir en place. Attendez 30 secondes et appuyez sur le cadran de programme pour relancer la fonction Steam à 210°F (99°C), cette fois pendant 75 minutes. Appuyez sur le bouton Start/Cancel et laissez le four fonctionner jusqu'à ce qu'il émette un bip indiquant que vous devez ajouter de l'eau.

Enlevez le réservoir et rincez-le à l'eau fraîche propre. Remplissez-le à la moitié d'eau propre. Remettez-le sur l'appareil. Attendez 30 secondes et appuyez sur le cadran de programme. Le four reviendra automatique à l'étape de cuisson à laquelle il était rendu lorsque le cycle a été interrompu. Laissez-le fonctionner jusqu'à ce que vous entendiez le bip indiquant que vous devez rajouter de l'eau ou que le temps soit écoulé.

## DÉPANNAGE

**Q :** Est-il possible de changer de fonction pendant la cuisson?

**R :** Oui. Reportez-vous à la page 8 pour savoir comment.

**Q :** Pourquoi l'appareil émet-il un bip?

**R :** Parce que le réservoir d'eau est vide. Enlevez le réservoir, remplissez-le et remettez-le en place. Reportez-vous à la page 7 pour savoir comment.

**Q :** Pourquoi y a-t-il une fuite d'eau sur le comptoir?

**R :** Parce que le plateau perforé n'est pas en place ou parce qu'il est plein. Vérifiez-le toujours avant chaque utilisation et videz-le après chaque utilisation.



## TABLE DES MATIÈRES

Strata au pain doré. . . . .	14
Tarte aux oignons caramélisés et aux deux tomates . . . . .	15
Huîtres à la Rockefeller . . . . .	16
Moules à l'espagnole avec chorizo . . . . .	16
Crevettes en sauce chermoula . . . . .	17
Bar entier rôti . . . . .	18
Porc au piment rouge. . . . .	18
Sauce au piment rouge . . . . .	19
Rôti de filet de bœuf à l'ail et aux fines herbes . . . . .	19
Poulet au vinaigre avec poivrons . . . . .	20
Saumon avec beurre au citron et aux fines herbes . . . . .	20
Parfait poulet rôti . . . . .	21
Festin de fruits de mer . . . . .	21
Tamales aux piments verts . . . . .	22
Côtelettes de porc à l'asiatique . . . . .	23
Petits pains vapeur au porc . . . . .	24
Choux de Bruxelles avec pancetta . . . . .	25
Brioche . . . . .	25
Bretzels tendres . . . . .	26
Petits pains au beurre . . . . .	27
Pain ancien à l'italienne . . . . .	28
Pain français . . . . .	28
Roulés de pain entier à la mélasse . . . . .	29
Pouding au pain avec pépites de chocolat . . . . .	30
Pots de crème au chocolat . . . . .	31

Pour chaque recette, le temps de préparation et le temps total sont indiqués, de sorte que vous puissiez planifier le tout. Le premier temps comprend la préparation et la cuisson et le temps total, le temps de repos et de cuisson au four.

## RECETTES

### Strata au pain doré

*Offrez à votre famille une toute nouvelle version du pain doré cette fin de semaine. Laissez la strata au réfrigérateur toute la nuit et faites-la cuire dès le lendemain matin.*



**Temps de préparation : 20 minutes Temps total :  
toute la nuit plus 3 heures**

Donne 8 portions

**aérosol de cuisson antiadhésif**

**4 gros œufs**

**1 tasse (250 ml) de lait entier\***

**1 tasse (250 ml) de crème riche en matière grasse**

**1 cuillerée à thé (5 ml) d'extrait de vanille pure**

**1/3 de tasse (75 ml) de sirop d'érable pur**

**2 cuillerée à thé (10 ml) de cannelle moulue**

**1 cuillerée à thé (5 ml) de cumin moulu**

**1/4 de cuillerée à thé (1 ml) de sel casher**

**1 miche de pain challah (500 g ou 1 livre)**

**2 cuillerées à soupe (30 ml) de cassonade dorée bien tassée**

**2 cuillerées à soupe (30 ml) de beurre non salé coupé en morceaux de 1,25 cm (1/2 po)**

1. Vaporisez légèrement une poêle carrée de 23 cm (9 pouces) d'un aérosol de cuisson antiadhésif; réservez-la.
2. Mettez les œufs, le lait, la crème, la vanille, le sirop et les épices dans un bol moyen. Remuez-bien pour que les ingrédients s'amalgament.
3. À l'aide d'un couteau dentelé, tranchez le pain challah en lanières de la longueur convenant à celle du moule de cuisson. Déposez les lanières dans le moule l'une contre l'autre, puis recouvrez-les de la moitié du

- mélange d'œufs. Saupoudrez 1 cuillerée à soupe (15 ml) de cassonade dorée sur le dessus.
4. Répétez les étapes en déposant les lanières dans le sens contraire de celles de la première couche. Versez le reste du mélange d'œufs sur le dessus ainsi que le reste de la cassonade. Couvrez le tout hermétiquement à l'aide d'une feuille d'aluminium et faites refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures ou pendant la nuit entière.
  5. Sortez le moule du réfrigérateur et laissez-le à la température ambiante. Mettez quelques soupçons de beurre sur le dessus de la strata et déposez-y la feuille d'aluminium.
  6. Mettez le moule au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Bake Steam* et réglez la température du four à 350°F (176°C) pendant 25 minutes. Retirez la feuille d'aluminium, appuyez sur *Broil* et réglez l'appareil à 500°F (260°C) pour griller la strata pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le dessus ait bruni, qu'il soit légèrement croustillant et que la température interne de la strata soit à 160°F (71°C).
  7. Retirez du four et servez immédiatement.

*Information nutritionnelle par portion :*

Calories 390 (46 % provenant du gras | glucides 41 g • prot. 10 g • 20 g lipides  
• 11 g gras saturés • chol. 172 mg • sod. 355 mg • calc. 121 mg • fibres 2 g

## Tarte aux oignons caramélisés et aux deux tomates

*Un plat savoureux et coloré à servir comme entrée ou comme dîner léger.*

 **Temps de préparation : 45 minutes Temps total : 2 heures**

Donne une tarte carrée de 23 cm (9 pouces) et environ 9 portions

- |   |  |
|---|--|
| 1 | <b>oignon moyen pelé, coupé en deux et tranché</b>                         |
| 2 | <b>gousses d'ail pelées et broyées</b>                                     |
| 2 | <b>tiges de thym, feuilles seulement</b>                                   |
| 2 | <b>cuillerée à thé (10 ml) d'huile d'olive</b>                             |
| 1 | <b>cuillerée à thé (5 ml) de sel casher</b>                                |
| ½ | <b>tasse (125 ml) de tomates raisins rouges et jaunes, coupées en deux</b> |

- |   |  |
|---|--|
| 1 | <b>feuille de pâte feuilletée préparée et de dorure à l'œuf décongelée [1 gros œuf battu avec 1 cuillerée à soupe d'eau (15 ml)]</b> |
| ¼ | <b>tasse (60 ml) plus 1 cuillerée à soupe (15 ml) de fromage Comté râpé</b>  |
| 3 | <b>cuillerées à soupe (45 ml) de ricotta fraîche, égouttée pour enlever le surplus d'eau</b>   |
| 2 | <b>grosses feuilles de basilic</b>   |
1. Mélangez l'oignon, le thym, l'huile d'olive et ½ cuillerée à thé de sel dans un bol à mélanger moyen. Versez le tout dans le moule de cuisson à fond recouvert d'un papier parchemin et mettez-le au four sur la grille en position médiane. Appuyez sur *Super Steam* et réglez la température du four à 300°F (149°C) pendant 30 minutes.
  2. Pendant que l'oignon cuit, incorporez les tomates dans le même bol avec ¼ de cuillerée à thé de sel. Sortez le moule contenant le mélange et réservez-le une fois cuit. Remplacez le papier parchemin et mettez les tomates dans le moule, puis au four. Appuyez sur *Bake Steam* et réglez la température à 400°F (204°C) pendant 15 minutes
  3. Déroulez la pâte feuilletée sur une surface bien enfarinée et découpez-la en un carré de 23 cm x 23 cm (9 po x 9 po). Coupez 4 lanières de 2,5 cm (1 po) de la pâte feuilletée pour faire une bordure autour du carré, et posez les lanières directement sur le dessus du carré de pâte. Utilisez une fourchette pour piquer la surface de la tarte un peu partout, au centre et sur la bordure. Badigeonnez la croûte entière de la dorure à l'œuf.
  4. Mettez la croûte de tarte dans le moule de cuisson à fond recouvert d'un papier parchemin et mettez-le au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Convection Bake* et réglez la température à 400°F (204°C) pendant 30 minutes Surveillez la cuisson de la croûte pour vous assurer que la surface ne fonce pas trop. Si elle devient trop foncée avant l'expiration de temps de cuisson, couvrez-la d'une feuille d'aluminium.
  5. Une fois que la croûte est cuite et qu'elle a légèrement refroidi, saupoudrez ¼ du fromage râpé sur le fond de la croûte. Répartissez uniformément des ½ cuillerées de ricotta sur le fromage et la tarte entière; saupoudrez de la moitié du sel restant. Couvrez le tout uniformément du mélange à l'oignon, puis des tomates et, en dernier lieu, du reste du fromage et du sel. Couvrez la bordure de la tarte d'une feuille d'aluminium et mettez la tarte au four sur



la grille en position médiane. Appuyez sur *Broil* à 500°F (176°C) pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu et qu'il soit d'un brun doré.

6. Une fois la cuisson de la tarte terminée, déchiquetez les feuilles de basilic et éparpillez-les sur le dessus avant de servir.

*Information nutritionnelle par portion :*

*Calories 68 (63 % provenant du gras • glucides 4 g • prot. 3 g • lipides 5 g  
• gras saturés 2 g • chol. 27 mg • sod. 218 mg • calc. 56 mg • fibres 0*

## Huîtres à la Rockefeller

*Ce hors-d'œuvre classique des Fêtes est un succès assuré.*

 **Temps de préparation : 30 minutes Temps total : 45 minutes**

Donne 8 portions

- 3 cuillerées à soupe (45 ml) de beurre non salé**
- 1/3 de tasse (75 ml) de chapelure japonaise**
- 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) de sel casher**
- 1 grosse échalote pelée et hachée fin**
- 1 grosse gousse d'ail pelée et hachée fin**
- 1 tasse (250 ml) d'épinards bien tassés et hachés fin**
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) de Pernod**
- 8 grosses huîtres ouvertes et dans la demi-coquille**
- 1/4 de tasse (60 ml) de persil frais haché fin**

1. Faites fondre 1 cuillerée à soupe de beurre et mélangez-le avec la chapelure et le sel dans un petit bol à mélanger. Mélangez le tout uniformément et réservez-le.
2. Mettez le reste du beurre dans une casserole moyenne à feu moyen-bas. Une fois que le beurre a fondu, ajoutez l'échalote et l'ail, puis faites sauter jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Ajoutez les épinards et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli. Augmentez l'intensité du feu à moyen ou moyen-élevé, ajoutez le Pernod et mélangez bien pour bien enduire les épinards. Faites cuire le tout jusqu'à ce que le Pernod se soit évaporé. Retirez la casserole du feu et réservez le mélange.

3. Garnissez chaque huître d'une bonne cuillerée du mélange aux épinards, puis saupoudrez-les de chapelure.
4. Mettez un papier parchemin au fond du moule de cuisson. Mettez les huîtres préparées sur le plateau, puis au four sur la grille en position médiane. Appuyez sur *Convection Bake* et réglez la température à 400°F (204°C) pendant 10 à 15 minutes.
5. Retirez les huîtres du four une fois qu'elles sont d'un brun doré, saupoudrez-les de persil haché et servez-les immédiatement.

*Information nutritionnelle par huître :*

*Calories 94 (72 % provenant du gras) • glucides 5 g • prot. 1 g • lipides 7 g  
• gras saturés 5 g • chol. 21 mg • sod. 104 mg • calc. 9 mg • fibres 0 g*

## Moules à l'espagnole avec chorizo

*Le sherry et le chorizo épicé donnent à ces moules une petite touche espagnole.*

 **Temps de préparation : 15 minutes Temps total : 55 minutes**

Donne 4 portions

- 6 onces (170 g) sde chorizo fumé (2 chapelets) pelé et tranché en rondelles de 0,64 cm (1/4 de po)**
- 1 oignon pelé et tranché mince**
- 2 gousses d'ail pelées et broyées**
- 2 cuillerée à thé (10 ml) d'huile d'olive**
- 1/4 de tasse (60 ml) de sherry**
- 1 livre (500 g) de moules nettoyées et ébarbées**

1. Mélangez le chorizo, l'oignon, l'ail et l'huile d'olive dans un petit bol. Étalez uniformément les ingrédients sur le moule de cuisson et mettez-le au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Bake Steam* et réglez la température à 450°F (204°C) pendant 20 minutes.
2. Retirez le moule du four et, avec précaution, mettez la grille en position médiane. Versez le sherry et, à l'aide d'une cuillère en bois, déglacez le moule et ajoutez les moules en une couche uniforme. Remettez le moule au

four, appuyez sur *Steam* et réglez la température à 210°F pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les moules soient complètement ouvertes. Jetez un coup d'œil sur les moules après 15 minutes. Jetez toute moule qui n'a pas ouvert.

3. Servez immédiatement.

*Information nutritionnelle par portion :*

Calories 287 (52 % provenant du gras) • glucides 9 g • prot. 21 g • lipides 16 g  
• gras saturés 5 g • chol. 58 mg • sod. 698 mg • calc. 43 mg • fibres 1 g

## Crevettes en sauce chermoula

*Ce pesto d'origine nord-africaine accompagne à la perfection la plupart des fruits de mer, notamment les crevettes et le saumon, mais est également délicieux sur des pommes de terre cuites à la vapeur ou rôties.*

 **Temps de préparation : 20 minutes Temps total : 30 minutes**

Donne environ 4 portions

### Chermoula :

- $\frac{3}{4}$  tasse (175 ml) de coriandre fraîche, sans les tiges
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de persil frais, sans les tiges
- 2 gousses d'ail pelées
- $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé (2 ml) de zeste de citron râpé
- $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé (2 ml) de sel casher
- $\frac{1}{2}$  cuillerée à thé (2 ml) de paprika
- $\frac{1}{4}$  de cuillerée à thé (1 ml) de cumin moulu
- $\frac{1}{4}$  de cuillerée à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu
- une pincée de Cayenne
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de jus de citron frais
- 2 à 4 cuillerées à soupe (30 à 45 ml) d'huile d'olive extra vierge

### Crevettes :

- 1 livre (500 g) de grosses crevettes pelées et déveinées
- 1 cuillerée à thé (5 ml) d'huile d'olive

**une pincée de sel casher**

**une pincée de poivre noir fraîchement moulu**

1. Mettez tous les ingrédients pour la chermoula, sauf l'huile d'olive, dans un mini hachoir ou dans un robot culinaire muni d'une lame à hacher en métal. Faites broyer grossièrement pendant environ 8 à 10 minutes et dégagez les parois, au besoin. Laissez l'appareil fonctionner et, graduellement, ajoutez l'huile par le trou du couvercle, jusqu'à ce que le mélange atteigne la consistance recherchée (utilisez moins d'huile si vous voulez obtenir une sauce plus grumeleuse ou plus d'huile, si vous voulez une sauce plus fluide). Goûtez à la sauce et assaisonnez-la au besoin. Couvrez-la et réservez-la pour permettre aux saveurs de bien se marier.
2. Préparez les crevettes et mettez la grille à rôtir ou cuire à la vapeur dans le moule de cuisson. Mettez les crevettes, l'huile, le sel et le poivre dans un bol pour bien les mélanger. Répartissez les crevettes pour les enfiler sur 5 brochettes et mettez ces dernières sur le dessus de la grille à rôtir ou cuire à la vapeur. Mettez la grille en position haute pour le grillage. Mettez le plateau sur la grille et laissez la porte entrouverte. Appuyez sur *Broil* et faites griller pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient entièrement opaques.
3. Mettez les crevettes dans une assiette et arrosez-les d'un filet de chermoula.

**Remarque :** Si vous utilisez des brochettes en bois, faites-les tremper dans l'eau pendant au moins une demi-heure avant de les utiliser.

*Information nutritionnelle par portion :*

Calories 200 (47 % provenant du gras) • glucides 3 g • prot. 24 g • lipides 10 g  
• gras saturés 1 g • chol. 171 mg • sod. 372 mg • calc. 78 mg • fibres 1 g

## Bar entier rôti

*Il suffit de l'accompagner du riz pilaf (page 16) et vous obtiendrez un repas facile à préparer et, à la fois, élégant.*

 **Temps de préparation : 30 minutes Temps total : 2 heures**

Donne 2 portions

- 2 petites échalotes, environ 57 à 85 g (2 à 3 onces) en tout, pelées et tranchées
- 2 gousses d'ail pelées et broyées
- 1 petit bulbe de fenouil d'environ 340 g (12 onces) tranché sur la longueur.
- 1 orange moyenne pelée
- 1 petit citron tranché
- 2 tiges d'origan frais
- 2 tiges de thym frais
- ½ cuillerée à thé (2 ml) de sel casher
- ¼ de cuillerée à thé (1 ml) de piment rouge broyé
- 2 cuillerée à thé (10 ml) d'huile d'olive
- 1 bar entier, nettoyé

1. Dans un bol en acier inoxydable, mélangez les échalotes, l'ail, le fenouil, l'orange, le citron, l'origan, le thym, ¼ de cuillerée à thé de sel, le piment rouge broyé et 1 cuillerée à thé (1 ml) d'huile d'olive.
2. Assaisonnez la chair du poisson du sel qui reste et farcissez le poisson avec le plus de garniture possible [½ à 1 tasse (125 à 250 ml)]. Ficelez le poisson à trois endroits pour que la garniture reste à l'intérieur. Il restera beaucoup de garniture.
3. Faites un lit avec les reste de la garniture au milieu du moule de cuisson, à la diagonale, et posez-y quelques tranches d'agrumes. Déposez le poisson sur le dessus, emballez le tout dans une pellicule plastique et mettez-le au réfrigérateur pendant une heure.
4. Au moment de la faire cuire, arrosez le poisson d'un filet de l'huile qui reste et mettez-le au four dans le moule sur la grille en position médiane. Appuyez sur *Bake Steam* et réglez la température à 450°F (232°C) pendant 30 minutes.
5. Retirez le moule et divisez le poisson en 2 filets, puis servez-le sur le lit de garniture aux légumes.

*Information nutritionnelle par portion :*

Calories 276 (27 % provenant du gras) • glucides 18 g • prot. 33 g • lipides 8 g  
 • gras saturés 2 g • chol. 70 mg • sod. 512 mg • calc. 77 mg • fibres 2 g

## Porc au piment rouge

*La garniture idéale pour les tacos. Tendre et tout à fait délicieux!*



**Temps de préparation : 30 minutes Temps total : 3 heures**

Donne environ 12 portions

- 1,36 kg (3 livres) d'épaule de porc ou de soc de porc désossé
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) de sel casher
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) de poudre de chili
- ½ cuillerée à thé (2 ml) d'origan séché
- 1 feuille de laurier
- 1 bâtonnet de cannelle
- ½ cuillerée à thé (2 ml) de cumin moulu
- ¼ de cuillerée à thé (1 ml) de poivre de Cayenne
- 4 gousses d'ail pelées et broyées

1. Coupez l'épaule en gros morceaux et mettez-les dans un grand bol à mélanger.
2. Mélangez tous les autres ingrédients et enduisez-en la viande. Couvrez le bol et mettez-le au réfrigérateur jusqu'au lendemain pour faire mariner la viande.
3. Transférez la viande épicée dans le moule de cuisson et mettez ce dernier au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Bake Steam* et réglez la température à 350°F (176°C) pendant 75 minutes et, à la fin, réglez la température à 225°F (107°C) pour encore 45 minutes.
4. Laissez le porc reposer au four jusqu'à ce qu'il ait refroidi suffisamment pour être manipulé. Retirez le moule en douceur afin d'éviter un déversement du jus de cuisson.
5. Enlevez les feuilles de laurier, le bâtonnet de cannelle et l'ail et jetez-les. Effilochez la viande en bouchées avec vos mains (le port de gants est recommandé). Vous pouvez maintenant utiliser la viande pour garnir des tamales (page 11), des tacos ou des burritos ou encore, la servir sur un lit de riz avec des légumes. Accompagnez la viande de notre sauce au piment rouge (recette suivante) pour ajouter de la saveur.

**Remarque :** Si vous utilisez la viande pour garnir des tamales, nous vous recommandons de la mélanger avec 1 tasse (250 ml) de sauce au piment

rouge. Suivez les directives pour les recettes de tamales et de pâte masa aux pages 11 et 12.

*Information nutritionnelle par portion (pour une épaule de porc de 1,8 kg (4 livres)) :*  
Calories 361 (70 % provenant du gras) • glucides 1 g • prot. 26 g • lipides 27 g  
• gras saturés 9 g • chol. 107 mg • sod. 499 mg • calc. 28 mg • fibres 0 g

## Sauce au piment rouge

*Une sauce parfaite pour des tamales ou des tacos. Assurez-vous d'avoir en main des tomates rôties avant de commencer à préparer cette recette.*

 **Temps de préparation : 20 minutes Temps total : 1 heure 20 minutes**


Donne environ 2 tasses (500 ml)

- 1**      **cuillerées à soupe (15 ml) d'huile d'olive**
  - 1**      **oignon moyen pelé et haché fin**
  - 2**      **grosses gousses d'ail pelées et hachées fin**
  - ¼**      **de tasse (60 ml) de poudre de chili (style Nouveau-Mexique de préférence)**
  - ½**      **cuillerée à thé (2 ml) de sel casher ou plus, au besoin**
  - 1**      **recette de tomates rôties (page 16)**
  - 1**      **tasse (250 ml) de bouillon de poulet faible en sodium**
  - 2**      **cuillerées à soupe (30 ml) de miel**
  - 1**      **feuille de laurier**
1. Mettez l'huile dans une sauteuse, à feu moyen-bas. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez l'oignon et l'ail. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres et ajoutez la poudre de chili et le sel. Faites cuire, en brassant à l'occasion, pendant environ 5 minutes pour permettre aux saveurs de se marier. Ajoutez les tomates et brassez à l'aide d'une cuillère en bois pour les défaire et bien mélanger tous les ingrédients.
  2. Laissez cuire un peu, puis ajoutez le bouillon, le miel et la feuille de laurier. Augmentez l'intensité du feu à moyen-élevé et porter le tout à ébullition. Réduisez l'intensité pour faire mijoter et laissez cuire ainsi pendant 1 heure.

*Information nutritionnelle par portion [2 cuillerées à soupe (30 ml)] :*  
Calories 27 (37 % provenant du gras) • glucides 4 g • prot. 1 g • lipides 1 g  
• gras saturés 0 g • chol. 0 mg • sod. 84 mg • calc. 10 mg • fibres 1 g

## Rôti de filet de bœuf à l'ail et aux fines herbes

*Faites mariner ce rôti facile à préparer jusqu'au lendemain afin d'en intensifier la saveur.*

 **Temps de préparation : 10 minutes Temps total : toute la nuit plus 1 heure 15 minutes**

Donne 6 portions

- 1½ à 2 livres (750 g à 1 kg) de rôti de filet de bœuf sans rognures**
- 4**      **gousses d'ail**
- 2**      **tiges de thym frais**
- 1**      **tige d'origan frais**
- ¼**      **de cuillerée à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu**
- ½**      **cuillerée à thé (2 ml) de sel casher**
- 1**      **cuillerées à soupe (15 ml) de beurre non salé fondu**

1. Mettez le filet dans un grand sac d'emballage réutilisable avec l'ail, le thym, l'origan et le poivre. Brassez le tout pour bien enduire la viande et faites mariner au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
2. Sortez le filet du sac et jetez l'ail et les fines herbes. Mettez un papier parchemin au fond du moule de cuisson. Déposez-y le filet et saupoudrez la viande de sel. Laissez reposer la viande à la température ambiante pendant 30 minutes.
3. Mettez le filet au four dans le moule, sur la grille en position basse. Appuyez sur *Convection Bake* et réglez la température à 450°F (232°C) pendant 30 minutes. À la fin du cycle de cuisson par convection, retirez le filet du four et badigeonnez-le du beurre fondu. Remettez la viande au four, appuyez sur *Broil* et faites cuire à 500°F pendant 5 minutes.
4. Laissez la viande reposer pendant 10 minutes avant de la trancher et de la servir.

*Information nutritionnelle par portion :*  
Calories 301 (68 % provenant du gras) • glucides 1 g • prot. 22 g • lipides 22 g  
• gras saturés 9 g • chol. 101 mg • sod. 254 mg • calc. 33 mg • fibres 0 g

## Poulet au vinaigre avec poivrons

*Le vinaigre balsamique donne un poulet un fini glacé à la sorti du four.*



**Temps de préparation : 25 minutes Temps total : 2 heures 25 minutes**

Donne 4 portions

- 1/2 poivron rouge moyen tranché
- 1/2 poivron orange moyen tranché
- 1/2 poivron jaune moyen tranché
- 1/2 oignon pelé et tranché
- 2 gousses d'ail pelées et broyées
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) de feuilles de romarin frais
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de vinaigre balsamique
- 1/2 cuillerée à thé (2 ml) de sel casher
- 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu
- 4 cuisses de poulet avec l'os et la peau

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol moyen en vous assurant que les légumes et le poulet sont enduits uniformément d'huile et de vinaigre. Couvrez le bol d'une pellicule plastique et mettez-le au réfrigérateur pendant 1 heure.
2. Disposez uniformément les ingrédients dans le moule de cuisson en mettant le poulet sur le lit de légumes, côté peau vers le haut. Mettez le moule au four sur la grille en position médiane, appuyez sur *Bake Steam* et réglez la température à 300°F (189°C) pendant 30 minutes.
3. Retirez le poulet du four et servez-le.

*Information nutritionnelle par portion :*

*Calories 258 (63 % provenant du gras) • glucides 6 g • prot. 17 g • lipides 18 g • gras saturés 4 g • chol. 79 mg • sod. 359 mg • calc. 23 mg • fibres 1 g*

## Saumon avec beurre au citron et aux fines herbes

*Un plat simple qui se prépare rapidement.*

*Tout reste peut être servi avec une salade le lendemain.*



**Temps de préparation : 20 minutes Temps total : 1 heure 20 minutes**

Donne 4 portions

- 1 petit oignon vert, nettoyé et coupé en morceaux de 2,5 cm (1 pouce)
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) d'aneth frais
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) de persil frais
- 4 cuillerées à soupe (60 ml) de beurre non salé
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de zeste de citron râpé
- 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) et plus de sel casher
- 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu
- 1 livre (500 g) de filets de saumon

1. Mettez l'oignon vert, l'aneth et le persil dans un mini robot culinaire muni d'une lame à hacher. Appuyez sur *Pulse* pour les hacher grossièrement. Dégagez les parois et ajoutez le beurre, le zeste de citron, 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) de sel et de poivre. Faire mélanger jusqu'à obtention d'une texture homogène, en arrêtant l'appareil à l'occasion pour en dégager les parois. Mettez le beurre sur un papier ciré et étalez-le en forme de filet de saumon. Si le beurre est trop mou, mettez-le au réfrigérateur pendant 30 minutes.
2. Saupoudrez le saumon d'une pincée de sel et badigeonnez-le délicatement de beurre en essayant d'en enduire la chair entière.
3. Faites réfrigérer le poisson préparé pendant au moins 30 minutes.
4. Pour le faire cuire, mettez-le dans le moule de cuisson sur la grille à rôti ou cuire à la vapeur. Mettez le saumon au four dans le moule, sur la grille en position basse. Appuyez sur *Broil Steam* et faites cuire à 500°F (260°C) pendant 10 à 15 minutes, puis appuyez sur *Broil* et faites cuire à 500°F pendant 5 à 10 minutes pour donner au saumon un fini grillé.
5. À ce moment, retirez le saumon du four et laissez-le reposer pendant une minute avant de le servir.


- \* Les filets de saumon ne sont pas tous de la même grosseur et pour cette raison, il pourrait être nécessaire de modifier le temps de cuisson en fonction de l'épaisseur.

*Information nutritionnelle par portion :*

*Calories 237 (60 % provenant du gras) • glucides 0 g • prot. 23 g • lipides 15 g  
• gras saturés 6 g • chol. 85 mg • sod. 99 mg • calc. 15 mg • fibres 0*

## Parfait poulet rôti

*Le combiné four vapeur + convection permet d'obtenir un poulet grillé à la perfection, croustillant et tendre, sans utiliser d'huile!*

 **Temps de préparation : 10 minutes Temps total : toute la nuit plus 70 minutes**

Donne 4 portions

- 1** poulet entier de 1,8 kg (4 livres)
  - ½** cuillerée à thé (2 ml) de poivre noir fraîchement moulu
  - 3** gousses d'ail broyées
  - 3** tiges de thym frais
  - 3** tiges de romarin frais
  - 2** tiges d'origan frais
  - 1½** cuillerée à thé (7 ml) de sel casher
  - 1** citron moyen coupé en deux
1. Assaisonnez le poulet de poivre et enduisez-le de l'ail et des fines herbes. Faites-le mariner au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
  2. Sortez le poulet du réfrigérateur. Saupoudrez-le libéralement de sel, exprimez le jus de citron sur le poulet et insérez le citron à l'intérieur avec les fines herbes fraîches. Ficelez les cuisses de poulet ensemble si vous le désirez (ceci permet au poulet de cuire plus uniformément).
  3. Mettez le poulet dans le moule de cuisson, puis au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Bake Steam* et faites cuire le poulet à 450°F (232°C) pendant 50 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que la peau soit d'un brun doré. La température interne de la poitrine ou de la

viande blanche devrait être de 74°C (165°F) et la viande brune, de 76°C (170°F).

4. Laissez la viande reposer pendant 10 minutes avant de la trancher et de la servir.

*Information nutritionnelle par portion :*

*Calories 385 (23 % provenant du gras) • glucides 2 g • prot. 69 g  
• lipides 9 g • gras saturés 2 g • chol. 221 mg • sod. 841 mg • calc. 41 mg • fibres 0 g*

## Festin de fruits de mer

*Organisez une fête de plage, mais à l'intérieur, grâce à cette recette facile et à la fois impressionnante.*

 **Temps de préparation : 40 minutes Temps total : 1 heure 20 minutes**

Donne 4 portions

- 1** cuillerées à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 2** échalotes pelées et tranchées
- 4** gousses d'ail pelées et broyées
- 4** tiges de thym
- ½** cuillerée à thé (2 ml) de sel casher
- ¼** de cuillerée à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu
- ½** petit bulbe de fenouil tranché
- 6** petites pommes de terre rouges
- 2** épis de maïs dépouillés et coupés chacun en morceaux de 5 cm (2 pouces)
- ¾** de livre (375 g) de palourdes du Pacifique (environ 6) nettoyées
- ½** de livre (250 g) de moules nettoyées et ébarbées
- 2** queues de homard
- ¼** de tasse (60 ml) de vin blanc ou de bière
- ½** cuillerées à soupe (7 ml) d'estragon haché fin
- ½** cuillerées à soupe (7 ml) de persil haché fin



1. Dans un grand bol, mélangez l'huile, les échalotes, l'ail, le thym, le sel, le poivre, le fenouil, les pommes de terre et le maïs. Étalez uniformément les ingrédients dans le moule de cuisson. Mettez le moule au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Super Steam* et faites cuire pendant 20 minutes.
2. Retirez soigneusement le moule du four et disposez les palourdes et les moules sur le contour du moule de cuisson et mettez les queues de homard au centre. Versez lentement le vin dans le moule et remettez-le au four. Faites poursuivre la cuisson à *Super Steam* pendant 15 minutes.
3. Le moule de cuisson sera plein de jus de cuisson; il faut donc le retirer du four avec précaution. Garnissez le tout des fines herbes. Servez ce plat accompagné de pain croûté.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 587 (13 % provenant du gras) • glucides 74 g • prot. 50 g • lipides 8 g • gras saturés 1 g • chol. 156 mg • sod. 1625 mg • calc. 191 mg • fibres 8 g

## Tamales aux piments verts

*Cette recette prend un peu plus de temps à préparer, mais le résultat en vaut vraiment la peine. Selon la grosseur des épis de maïs, il est possible que vous puissiez garnir les tamales avec plus ou moins de maïs que ne le propose la recette; vous serez en mesure d'évaluer la quantité requise de garniture au fur et à mesure que vous les garnirez.*



**Temps de préparation : 2 heures Temps total : 5 heures**

Donne environ 24 tamales

### Garniture à la sauce chili verte :

- 1½ livre (750 g) de poivrons poblano (environ 8), sans le pédoncule**
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) d'huile végétale**
- 1 oignon moyen pelé et haché fin**
- 1 piment jalapeño épépiné et haché fin**
- 4 gousses d'ail pelées et hachées fin**
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) plus 1 cuillerée à thé (5 ml) de farine blanchie tout-usage**

- 2 tasses (500 ml) d'eau ou de bouillon de poulet faible en sodium**
- 2 livres (1 kg) de cuisses de poulet (environ 4) rôties et effilochées\***
- 2 boîtes de conserve (4,5 onces chaque) de piments verts en cubes**
- ½ cuillerée à thé (2 ml) de sel casher**
- 24 enveloppes de maïs**

### Pâte masa :

- 5 tasses (1,25 L) de farine de maïs blanc**
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) plus 1 cuillerée à thé (5 ml) de poudre à pâte**
- 2½ cuillerée à thé (13 ml) de sel casher**
- 3¾ tasses (852 ml) d'eau**
- 1¼ tasse (300 ml) d'huile végétale**

1. Disposez les poivrons poblano en une seule couche dans le moule de cuisson. Mettez le moule au four sur la grille en position médiane. Appuyez sur *Bake Steam* et faites cuire à 425°F (218°C). Faites cuire les piments pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient grillés, en les virant en milieu de cuisson. Mettez les poivrons dans un bol et recouvrez-le hermétiquement d'une pellicule plastique.
2. Une fois que les poivrons ont suffisamment refroidi pour être manipulés, pelez-les, épépinez-les et hachez-les grossièrement. Réservez-les.
3. Dans une casserole moyenne, faites chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Ajoutez l'oignon, le piment jalapeño et l'ail et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez la farine et faites cuire pendant 1 à 2 minutes. Incorporez l'eau ou le bouillon et portez à ébullition. Réduisez l'intensité du feu à moyen et ajoutez le poulet, les poivrons poblano et les piments verts en conserve. Faites mijoter pendant 30 à 45 minutes jusqu'à ce que la garniture ait épaissi et qu'elle soit crémeuse, mais non liquide.
4. Pendant que la garniture cuit, mettez les enveloppes de maïs dans un grand bol et couvrez-les complètement d'eau bouillante. Utilisez une assiette inversée ou un couvercle lourd pour maintenir les enveloppes submergées pendant au moins 1 heure.
5. Retirez la garniture du feu et laissez-la refroidir légèrement. (elle épaissira légèrement en reposant).



6. Préparez la pâte au maïs. Dans un grand bol, mélangez la farine de maïs, la poudre à pâte et le sel. Incorporez lentement l'eau en utilisant une cuillère en bois ou vos mains propres pour bien mélanger le liquide. Ajoutez l'huile végétale en dernier et pétrissez le tout jusqu'à ce que la pâte se forme. Réfrigérez le mélange jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
7. Garnissez les tamales. Retirez une enveloppe de maïs à la fois de l'eau et secouez-la pour enlever le surplus d'eau. Posez-la à plat sur une surface de travail, en mettant la plus grosse extrémité face à vous. Étalez environ ¼ de tasse de pâte de maïs sur l'enveloppe et enduisez-la au deux-tiers vers l'extrémité la plus grosse.
8. Versez environ 2 à 4 cuillerées à soupe (30 à 60 ml) de garniture sur la pâte de maïs, en fonction de la grosseur de l'enveloppe. Rabattez les côtés de l'enveloppe par-dessus la garniture et la petite l'extrémité de l'enveloppe sous la tamale pour bien sceller le tout. Faites de même pour toutes les autres tamales.
9. Disposez les tamales dans le moule de cuisson, côté ouvert sur le dessus, en les serrant l'une contre l'autre légèrement à l'oblique. Mettez le moule au four sur la grille en position médiane, appuyez sur *Steam* et réglez la température à 210°F (98°C) pendant 2 heures. La pâte de maïs devrait avoir pris et l'enveloppe devrait s'en défaire facilement.
10. Servez immédiatement.

\* Pour préparer le poulet au four, enduisez les cuisses non cuites d'une demi-cuillerée chaque de sel et de poivre et mettez-les dans le moule de cuisson sur la grille en position médiane. Appuyez sur *Bake Steam* et réglez la température à 325°F (163°C) pendant 60 minutes. Retirez la viande du four, laissez-la refroidir et effilochez-la.

*Information nutritionnelle par tamale :*

*Calories 259 (55 % provenant du gras) • glucides 22 g • prot. 8 g • lipides 16 g  
• gras saturés 2 g • chol. 17 mg • sod. 423 mg • calc. 57 mg • fibres 2 g*

## Côtelettes de porc à l'asiatique

*Ces côtelettes sucrées et savoureuses sont délicieuses servies seules, mais nous les utilisons également comme garniture dans nos petits pains vapeur au porc.*



**Temps de préparation : 10 minutes Temps total :  
toute la nuit plus 2 heures 10 minutes**

Donne 4 entrées ou 6 hors-d'œuvre

- 1 tasse (250 ml) de sauce hoisin
- ½ tasse (125 ml) de sauce soja faible en sodium
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) de jus de yuzu\* ou de jus de lime frais
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) de mirin
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) de sauce au poisson
- 1 morceau de 2,5 cm à 5 cm (1 à 2 pouces) de gingembre, pelé et coupé en deux
- 2 gousses d'ail pelées
- ½ tasse (125 ml) de cassonade pâle tassée
- ¼ de tasse (250 ml) d'huile de pépins de raisin
- 1 morceau de côtes de porc (environ 1,36 kg ou 3 livres), coupé en côtes individuelles

1. Mettez tous les ingrédients, sauf les côtes, dans un bol ou un mélangeur, dans l'ordre d'énumération. Mélangez-les jusqu'à obtention d'une texture homogène.
2. Mettez les côtes dans un bol en acier inoxydable et enduisez-les de la marinade. Couvrez le bol hermétiquement à l'aide d'une pellicule plastique et mettez-le au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
3. Prenez la viande dans le réfrigérateur et enlevez le plus de marinade possible sur chaque côte. Étalez les côtes dans le moule de cuisson, en une seule couche et mettez le moule au four sur la grille en position médiane. Appuyez sur *Bake Steam* et réglez la température du four à 350°F (176°C) pendant 60 minutes. À la fin de la cuisson, réglez la température à 225°F et prolongez la cuisson d'une heure, toujours à *Bake Steam*.
4. Retirez les côtes du four et servez-le.

\*Le yuzu est un agrume japonais très sûr. On peut trouver du jus de yuzu dans des épiceries ou des boutiques gastronomiques japonaises.

Information nutritionnelle par côte :  
Calories 365 (51 % provenant du gras) • glucides 24 g • prot. 21 g • lipides 21 g • gras saturés 6 g • chol. 72 mg • sod. 944 mg • calc. 34 mg • fibres 0 g

## Petits pains vapeur au porc

*Ces petits pains exquis sont des éléments classiques d'un dim sum et sont vite devenus très populaires dans notre cuisine laboratoire.*



**Temps de préparation : 1 heure 25 minutes Temps total : 3 heures 25 minutes**

Donne 16 petits pains

- 1**      **recette de côtes de porc à l'asiatique, réfrigérée**
  - 1**      **cuillerée à thé (5 ml) de levure sèche active**
  - ¼**      **tasse (60 ml) de sucre cristallisé**
  - 1½**     **tasse (325 ml) d'eau tiède (40,5 à 43°C ou 105 à 110°F)**
  - 3**      **tasses (750 ml) de farine tout-usage non blanchie ou plus, au besoin.**
  - ¼**      **de cuillerée à thé (1 ml) de bicarbonate de soude**
  - 1**      **cuillerées à soupe (15 ml) d'huile de canola**
1. Dégarnissez les côtes et effilochez la viande. Réfrigérez la viande jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Si vous le désirez, conservez le jus de cuisson pour humecter la viande avant de garnir les pains.
  2. Mélangez la levure avec une pincée de sucre et incorporez ½ de tasse (75 ml) d'eau tiède. Laissez reposer jusqu'à ce qu'une mousse se forme, soit pendant environ 5 minutes.
  3. Dans un grand bol en acier inoxydable, mélangez la farine, le reste du sucre et le bicarbonate de soude. Mélangez bien et formez une petite cavité au centre.
  4. Versez le reste de l'eau dans le mélange de levure et incorporez-le lentement dans la farine en utilisant une main pour malaxer pendant que vous versez de l'autre. Si la pâte semble trop humide, ajoutez de la farine, 1 cuillerées à

soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à ce qu'elle devienne plus consistante. Ajoutez l'huile et, avec vos mains, faites-la pénétrer à fond dans la pâte.

5. Mettez la pâte sur une surface bien enfarinée et pétrissez-la à la main pendant environ 10 minutes ou jusqu'à qu'elle soit lisse et élastique. Façonnez la pâte en une balle et couvrez-la d'un linge de cuisine humecté. Laissez la pâte reposer pendant 1 heure à la température ambiante.
6. Pendant ce temps, mettez un papier parchemin dans le moule de cuisson et sortez la viande du réfrigérateur. Mettez un papier ciré sur le comptoir pour y garnir les petits pains.
7. Enfarinez légèrement la surface et roulez la pâte en un billot d'environ 40 cm (16 pouces) de longueur. Divisez la pâte en 16 morceaux égaux d'environ 2 onces (60 g) chacun.
8. Roulez un morceau de pâte à la fois et faites-en une rondelle plate d'environ 10 à 13 cm (4 à 5 pouces) de diamètre, en laissant le reste de la pâte sous le linge humecté. Garnissez chaque rondelle de pâte de 2 cuillerées à soupe comble de porc effiloché au centre. Cela peut sembler une grosse quantité, mais la pâte s'étirera lorsque vous enroberez la garniture. Relevez la pâte sur le dessus de la garniture en joignant puis en ourlant les côtés adjacents. Pincez les côtés joints de façon à former un petit goulot sur le dessus, puis tournez ce dernier fermement pour sceller le tout.
9. Mettez le petit pain sur le papier ciré et couvrez-le d'un autre linge humecté. Faites de même avec tout le reste de la pâte et de la garniture.
10. Mettez la moitié des petits pains dans le moule de cuisson et laissez les 8 autres sous le linge. Mettez le moule au four sur la grille en position médiane, appuyez sur *Steam* et faites cuire à 210°F (98°C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite de bord en bord. Retirez les petits pains et mettez un autre papier parchemin dans le moule et faites cuire le reste des petits pains.
11. Servez immédiatement.

Information nutritionnelle par petit pain :  
Calories 392 (41 % provenant du gras) • glucides 40 g • prot. 20 g • lipides 18 g • gras saturés 5 g • chol. 59 mg • sod. 786 mg • calc. 28 mg • fibres 0 g

---

## Choux de Bruxelles avec pancetta

*Ceci est le plat d'accompagnement parfait pour tout repas. Le goût salé de la pancetta accompagne à merveille le goût légèrement terreux du chou et le de vinaigre de vin rouge donne une touche piquante inattendue, mais agréable.*



**Temps de préparation : 10 minutes Temps total : 30 minutes**

Donne 4 portions

- 1 livre (500 g) de choux de Bruxelles parés et coupés en deux**
- 1 échalote pelée et tranchée mince**
- 1 once (30 g) de pancetta coupée en cubes**
- 1 cuillerées à soupe (15 ml) d'huile d'olive**
- 1/8 de cuillerée à thé (0.5 ml) de sel casher**
- 1/8 de cuillerée à thé (0.5 ml) de poivre noir fraîchement moulu**
- 2 cuillerée à thé (10 ml) de vinaigre de vin rouge**

1. Mélangez les ingrédients dans un bol, sauf le vinaigre, jusqu'à ce qu'ils soient enrobés uniformément. Disposez les ingrédients dans le moule de cuisson, en une seule couche, sur le côté coupé des choux de Bruxelles.
2. Mettez le moule de cuisson au four sur la grille en position basse, appuyez sur *Super Steam* et faites cuire à 400°F (204°C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient tendre et brunis. Jetez-leur un coup d'œil après 15 minutes.
3. Retirez les choux du moule et mettez-les dans un bol de service. Mélangez-les avec le vinaigre. Assaisonnez au goût et servez.

*Information nutritionnelle par portion :*

*Calories 108 (46 % provenant du gras) • glucides 11 g • prot. 5 g • lipides 6 g  
• gras saturés 1 g • chol. 6 mg • sod. 230 mg • calc. 50 mg • fibres 4 g*

## Brioche

*Tendre et onctueux, ce pain requiert une préparation quelque peu minutieuse, mais le résultat en vaut vraiment la peine! Il est parfait au déjeuner, grillé et tartiné de confiture, ou encore plus décadent en tranches pour en faire du pain doré.*



**Temps de préparation : 55 minutes Temps total : 5 heures 45 minutes**

Donne une miché (environ 8 portions)

- 1 1/4 cuillerée à thé (6 ml) de levure sèche active**
- 1 cuillerée à thé (5 ml) plus 2 cuillerées à soupe (30 ml) de sucre cristallisé**
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de lait entier tiède (40,5 à 43°C ou 105 à 110°F)**
- 1 1/3 tasse (325 ml) de farine panifiable**
- 2 gros œufs légèrement battus**
- 1/2 cuillerée à thé (2 ml) de sel casher**
- 6 cuillerées à soupe (90 ml) de beurre non salé, froid et coupé en cubes, réfrigéré jusqu'à l'utilisation**  
**Dorure à l'œuf [1 gros œuf battu avec 1 cuillerée à soupe d'eau (15 ml)]**

1. Dans un petit bol, faites dissoudre la levure et une cuillerée à thé de sucre dans le lait tiède. Laissez reposer pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange forme une mousse.
2. Mettez la farine et les 2 autres cuillerées à soupe de sucre dans le bol d'un batteur sur socle muni d'une spatule. Mélangez le tout uniformément. Une fois que la levure a levé, ajoutez le mélange la farine et le sucre. Mélangez le tout à vitesse moyenne-basse jusqu'à obtention d'une texture homogène, puis ajoutez les œufs très graduellement, c'est-à-dire seulement une fois que le mélange de farine a absorbé chaque quantité ajoutée. Continuez de mélanger la pâte jusqu'à ce qu'elle soit tout à fait homogène et ne contienne aucun grumeau. Pour ce faire, il est possible que vous ayez à augmenter la vitesse à moyenne-élevée. La pâte sera très collante

et gommante. Laissez le mélange continuer pendant 10 minutes pour permettre au gluten de bien se développer. Arrêtez le batteur au besoin pour dégager les parois du bol et la spatule et vous assurer que la pâte est bien mélangée et onctueuse.

3. Nettoyez les parois du bol et la spatule et remplacez la spatule par le crochet pétrisseur. Mettez le batteur à la vitesse basse-moyenne et ajoutez le sel. Ajoutez graduellement le beurre froid, un cube à la fois, mais seulement qu'une fois que le cube précédent a complètement fondu dans le mélange. Augmentez légèrement la vitesse et continuez de faire pétrir la pâte jusqu'à ce que tous les cubes de beurre y aient été incorporés. Ajoutez un peu de farine, 1 cuillerée à soupe (15 ml) à la fois, si la pâte devient trop collante. Le pétrissage prend environ 15 à 20 minutes; il ne faut pas bousculer le processus! La pâte est prête lorsque sa texture est lisse et élastique et qu'elle ne rompt pas lorsqu'on l'étire.
4. Façonnez la pâte en une balle et mettez-la dans un bol à mélanger propre couvert d'une pellicule plastique, et réfrigérez-la pendant 3½ heures. Après ce temps, laissez-la reposer à la température ambiante pendant 30 minutes.
5. Enduisez généreusement de beurre un moule à pain de 23 cm (9 pouces). Façonnez délicatement la pâte en miche et mettez-la dans le moule. Mettez le moule au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Steam* et faites cuire le pain à 100°F (37,7 C) pendant 25 minutes. Retirez le moule du four et badigeonnez délicatement la dorure à l'œuf sur le pain. Remettez le moule au four en appuyant sur *Bread* et faites cuire le pain à 350°F (176°C) pendant 30 minutes. Le pain devrait être brillant et bien bruni à la fin du cycle de cuisson et sa température interne à 190°F (87,7°C).
6. Retirez le pain de moule et laissez-le refroidir complètement sur un support avant de le servir.

*Information nutritionnelle par portion :*

*Calories 185 (47 % provenant du gras) • glucides 19 g • prot. 5 g • lipides 10 g  
• gras saturés 6 g • chol. 69 mg • sod. 167 mg • calc. 11 mg • fibres 1 g*

## Bretzels tendres

*Des bretzels exactement comme ceux que vendent les marchands ambulants, mais préparés dans votre cuisine! Servez-les avec de la moutarde sauvage pour leur donner un goût authentique.*



**Temps de préparation : 45 minutes Temps total : 2 heures 25 minutes**

Donne 12 bretzels

- 1 tasse (250 ml) d'eau tiède (40,5 à 43°C ou 105 à 110°F)**
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) de cassonade dorée tassée**
- 2¼ cuillerée à thé (11 ml) de levure sèche active**
- 3¼ tasses de farine panifiable**
- 2 cuillerée à thé (10 ml) de sel casher**
- Dorure au bicarbonate de soude [1 cuillerée à thé (5 ml) de bicarbonate de soude dissoute dans ⅓ de tasse (75 ml) d'eau tiède ⅓ tasse (75 ml)]**
- Dorure à l'œuf [1 gros œuf battu avec 1 cuillerées à soupe (15 ml) d'eau]**
- gros sel, à saupoudrer**

1. Versez l'eau dans un petit bol à mélanger ou dans une grande tasse à mesurer et ajoutez le sucre et la levure, puis brassez pour faire dissoudre. Laissez reposer pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que le mélange forme une mousse.
2. Mettez la farine et le sel dans le bol d'un robot culinaire muni d'une lame à hacher en métal et faites-le fonctionner pendant 10 secondes. Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez lentement le mélange de levure par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Poursuivez pendant 45 secondes pour pétrir la pâte. Façonnez la pâte en une petite boule, mettez-la dans un bol à mélanger propre et couvrez ce dernier d'une pellicule plastique. Laissez lever la pâte dans un endroit tiède, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume, soit pendant environ 60 minutes.
3. Écrasez délicatement la pâte à l'aide d'un poing, puis roulez-la en un cordon de 40,6 cm (16 pouces) de longueur. Divisez la pâte en 12 morceaux égaux. Prenez un morceau (conservez les autres sous une pellicule plastique ou

un linge humecté pour les empêcher de sécher) et roulez-le pour en faire un très fin cordon d'environ 15 cm (6 pouces) de longueur et façonnez-le en bretzel en prenant les deux extrémités et en les entrecroisant, en vous assurant que les extrémités sont au bas, puis pressez-les fermement pour les sceller. Faites de même pour les autres morceaux en vous assurant de conserver les bretzels façonnés sous une pellicule plastique ou un linge humecté.

4. Mettez un papier parchemin au fond du moule de cuisson. Déposez-y 6 bretzels façonnés. Badigeonnez légèrement les bretzels de la dorure au bicarbonate de soude. Appuyez sur *Steam* et réglez la température à 210°F (98°C) pendant 15 minutes
5. À la fin du cycle de cuisson à la vapeur, retirez les bretzels du four, badigeonnez-les légèrement de la dorure à l'œuf et saupoudrez-les généreusement de sel. Remettez-les au four, appuyez sur *Convection Bake*, réglez la température à 425°F (218°C) et faites-les cuire pendant 12 à 14 minutes. Les bretzels devraient être luisants et légèrement brunis à la fin du cycle de cuisson.
6. Retirez-les du moule et servez-les immédiatement. Répétez les étapes précédentes pour les 6 autres bretzels.
7. Il est préférable de servir les bretzels le jour même de leur cuisson, dès leur sortie du four. Ils resteront frais pendant 2 jours s'ils sont conservés dans un contenant hermétique.

*Information nutritionnelle par bretzel :*

*Calories 118 (0 % provenant du gras) • glucides 25 g • prot. 4 g • lipides 0 g  
• gras saturés 0 g • chol. 0 mg • sod. 261 mg • calc. 1 mg • fibres 1 g*

## Petits pains au beurre

*Sortis directement du four, les petits pains chauds donnent  
une touche tout à fait spéciale à un repas.*

 **Temps de préparation : 30 minutes Temps total : 2 heures 20 minutes**

Donne 12 petits pains

**1/3 tasse (75 ml) de lait entier\***

**6 cuillerées à soupe (90 ml) de beurre non salé**

**3 cuillerées à thé (45 ml) de sucre cristallisé**  
**1 3/4 cuillerée à thé (9 ml) de levure sèche active**  
**3 cuillerées à soupe (45 ml) d'eau tiède (40,5 à 43°C ou 105 à 110°F)**  
**1 gros œuf légèrement battu**  
**3 tasses (750 ml) de farine panifiable**  
**3/4 de cuillerée à thé (3,75 ml) de sel casher**  
**Dorure à l'œuf [1 gros œuf battu avec 1 cuillerée à soupe d'eau (15 ml)]**

1. Dans une petite casserole, mélangez le beurre et le sucre. Faites chauffer à feu bas jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Retirez du feu et laissez refroidir à la température ambiante.
2. Faites dissoudre la levure dans l'eau tiède. Laissez reposer pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange forme une mousse. Incorporez la levure avec dans le mélange de lait refroidi et d'œuf battu. Mettez la farine et le sel dans le bol d'un robot culinaire muni d'une lame à hacher en métal et faites-le fonctionner pendant 10 secondes. Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez lentement tous les liquides par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Poursuivez pendant 45 secondes pour pétrir la pâte. Façonnez la pâte en une petite boule, mettez-la dans un bol à mélanger propre et couvrez ce dernier d'une pellicule plastique. Laissez lever la pâte dans un endroit tiède, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume, soit pendant environ 60 minutes.
3. Enduisez légèrement de beurre un moule à pain rond de 23 cm (9 pouces). Écrasez la pâte à l'aide d'un poing, puis divisez-la en 12 morceaux égaux d'environ 5 cm (2 pouces) chacun. Abaissez-les en rondelles et disposez-les dans le moule. Mettez le moule au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Steam* et faites cuire le pain à 100°F (37,7 C) pendant 25 minutes.
4. Retirez le moule du four et badigeonnez délicatement la dorure à l'œuf sur les petits pains. Remettez le moule au four en appuyant sur *Bread* et faites cuire à 375°F (190,5°C) pendant 25 minutes. Les petits pains devraient être d'un brun doré et leur température interne devraient être de 87,7°C (190°F).



- Retirez les petits pains du moule et laissez-les refroidir un peu avant de les servir.

*Information nutritionnelle par petit pain :*

*Calories 172 (31 % provenant du gras) • glucides 26 g • prot. 4 g • lipides 6 g  
• gras saturés 4 g • chol. 16 mg • sod. 102 mg • calc. 12 mg • fibres 1 g*

## Pain ancien à l'italienne



**Temps de préparation : 15 minutes Temps total : 2 heures 10 minutes**

*Ce pain aéré et croûté est la preuve qu'il n'aura jamais été aussi facile de faire du pain artisanal à la maison.*

Donne une miche (environ 16 portions)

- 1¾ cuillerée à thé (9 ml) de levure sèche active**
- ¾ de cuillerée à thé (3,75 ml) de sucre cristallisé**
- 1 tasse (250 ml) d'eau tiède (40,5 à 43°C ou 105 à 110°F)**
- 3 tasses (750 ml) de farine panifiable**
- ⅓ de tasse (75 ml) de son de blé**
- 1½ cuillerée à thé (7 ml) de sel casher**
- 1½ cuillerées à soupe (25 ml) d'huile d'olive**
- Dorure à l'œuf [1 gros œuf battu avec 1 cuillerée à soupe d'eau froide (15 ml)]**

- Dans une grande tasse à mesurer, faites dissoudre la levure et le sucre dans l'eau tiède. Laissez reposer pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange forme une mousse.
- Mettez la farine, le son de blé et le sel dans le bol d'un robot culinaire muni d'une lame à hacher en métal et faites-le fonctionner pendant 10 secondes. Ajoutez l'huile. Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez lentement le liquide par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Poursuivez pendant 1 minute pour pétrir la pâte. Façonnez la pâte en une boule et mettez-la dans un grand bol légèrement enfariné. Couvrez le bol hermétiquement à l'aide d'une pellicule plastique et laissez lever la pâte pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

- Écrasez la pâte à l'aide d'un poing, refaçonnez-la en une boule et mettez-la de nouveau dans le bol couvert d'une pellicule plastique propre. Laissez lever la pâte pendant 1 heure.
- Mettez un papier parchemin au fond du moule de cuisson. Abaissez délicatement la pâte et façonnez-la en un grand cercle. Mettez le poulet dans le moule de cuisson, puis au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Steam* et faites cuire à 100°F (37,7 C) pendant 25 minutes.
- Retirez le moule du four et, à l'aide d'un couteau dentelé, faites une incision en X sur le dessus au centre, badigeonnez le pain de la dorure à l'œuf et remettez le moule au four. Appuyez sur *Bread*, réglez la température à 400°F (204°C) et faites cuire pendant 30 à 35 minutes.
- Le pain devrait être d'un beau brun pâle et sa température interne devrait se situer entre 93 et 97°C (200 et 207°F). Sortez le pain du four et laissez-le refroidir complètement sur une grille avant de le trancher.

*Information nutritionnelle par portion :*

*Calories 127 (15 % provenant du gras) • glucides 23 g • prot. 4 g • lipides 2 g  
• gras saturés 0 g • chol. 16 mg • sod. 292 mg • calc. 3 mg • fibres 1 g*

## Pain français

*Les multiples levages et la conservation au réfrigérateur pendant une nuit entière donnent à ce pain sa saveur complexe.*



**Temps de préparation : 25 minutes Temps total :  
Toute la nuit plus 4 heures 15 minutes**

Donne 2 petites baguettes (environ 16 portions)

- 1¼ cuillerée à thé (6 ml) de levure sèche active**
- une pincée de sucre cristallisé**
- 1 tasse (250 ml) d'eau tiède (40,5 à 43°C ou 105 à 110°F)**
- 3 tasses (750 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1 cuillerée à thé (7 ml) de sel casher**
- Dorure à l'œuf [1 gros œuf battu avec 1 cuillerée à soupe d'eau (15 ml)]**

1. Dans une grande tasse à mesurer, faites dissoudre la levure et le sucre dans  $\frac{3}{4}$  de l'eau tiède. Réservez le  $\frac{1}{4}$  d'eau qui reste. Laissez reposer pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange forme une mousse.
2. Mettez la farine et le sel dans le bol d'un robot culinaire muni d'une lame à hacher en métal et faites-le fonctionner pendant 10 secondes.
3. Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez lentement le liquide et la levure par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Si la pâte est trop sèche, ajoutez le reste de l'eau, 1 cuillerée à soupe (15 ml) à la fois. Poursuivez pendant 1 minute pour pétrir la pâte. Façonnez la pâte en une boule et mettez-la dans un grand bol. Couvrez le bol hermétiquement à l'aide d'une pellicule plastique et laissez lever la pâte pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
4. Écrasez la pâte à l'aide d'un poing, refaçonner-la en une boule et mettez-la de nouveau dans le bol couvert d'une pellicule plastique propre. Laissez lever la pâte pendant 1 heure.
5. Écrasez de nouveau la pâte avec un poing et couvrez-la de nouveau d'une pellicule plastique propre. Mettez le bol au réfrigérateur pendant la nuit entière.
6. Le lendemain, sortez la pâte du réfrigérateur et laissez-la à la température ambiante. Mettez un papier parchemin au fond du moule de cuisson.
7. Abaissez délicatement avec un poing la pâte et divisez-la en deux. Roulez chaque demi-portion de pâte en baguette d'environ 23 cm (9 pouces) de longueur.  
Mettez les baguettes côte à côte dans le moule de cuisson, puis au four à vapeur sur la grille en position basse. Appuyez sur *Steam* et faites cuire à 100°F (37,7°C) pendant 25 minutes.
8. Sortez le moule du four et, à l'aide d'un couteau dentelé, faites trois incisions en largeur sur le dessus de chaque baguette, badigeonnez les baguettes de la dorure à l'œuf et remettez-les au four. Appuyez sur *Bread*, réglez la température à 400°F (204°C) et faites cuire les baguettes pendant 30 minutes en les tournant après 15 minutes.
9. Le pain devrait être d'un beau brun pâle et sa température interne devrait se situer entre 93 et 97°C (200 et 207°F). Sortez le pain du four et laissez-le refroidir complètement sur une grille avant de le trancher.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 81 (3 % provenant du gras) • glucides 17 g • prot. 3 g • lipides 0 g  
• gras saturés 0 g • chol. 12 mg • sod. 148 mg • calc. 2 mg • fibres 0 g

## Roulés de pain entier à la mélasse, avec raisins et pacanes

*Ces roulés légèrement sucrés sont un complément  
parfait au contenu de votre corbeille à pain.*



**Temps de préparation : 40 minutes Temps total : 2 heures 25 minutes**

Donne 12 roulés

- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de lait entier
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) d'eau
- $1\frac{1}{2}$  cuillerées à soupe (25 ml) de beurre non salé
- 2 cuillerées à soupe (30 ml) de mélasse
- $2\frac{1}{4}$  cuillerée à thé (34 ml) de levure sèche active
- 2 tasses (500 ml) de farine de blé entier
- $1\frac{3}{4}$  tasse (425 ml) de farine panifiable
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de sel casher
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de raisins secs dorés
- $\frac{1}{2}$  tasse (125 ml) de pacanes hachées
- Dorure à l'œuf [1 gros œuf battu avec 1 cuillerée à soupe (15 ml) d'eau froide]**

1. Dans une petite casserole, faites chauffer le lait, l'eau, le beurre et la mélasse à feu bas jusqu'à ce que le beurre ait fondu et que la température de mélange ait atteint 110°F (43°C). Versez le tout dans une tasse à mesurer et ajoutez la levure. Laissez reposer jusqu'à ce qu'une mousse se forme, soit pendant 5 minutes.
2. Mettez la farine et le sel dans le bol d'un robot culinaire muni d'une lame à hacher en métal et faites-le fonctionner pendant 10 secondes.



3. Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez lentement le liquide par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Ajoutez les raisins secs et les noix et laissez l'appareil fonctionner pour pétrir la pâte. Façonnez la pâte en une boule et mettez-la dans un grand bol. Couvrez le bol hermétiquement à l'aide d'une pellicule plastique et laissez lever la pâte pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
4. Mettez un papier parchemin au fond du moule de cuisson. Écrasez la pâte à l'aide d'un poing et divisez-la en 12 morceaux égaux d'environ 2¼ à 2½ onces (65 à 70 g) chacun. Façonnez chaque morceau en forme de petite torpille. Disposez uniformément les 6 roulés sur le moule de cuisson et mettez-le au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Steam* et faites cuire à 100°F (37,7 C) pendant 25 minutes. Couvrez les autres roulés d'un linge de cuisine propre ou d'une pellicule plastique et mettez-les au réfrigérateur.
5. Sortez le moule du four et, à l'aide de ciseaux de cuisine, faites trois incisions sur le dessus de chaque roulé, badigeonnez les roulés de la dorure à l'œuf et remettez-les au four. Appuyez sur *Bread*, réglez la température à 375°F (190,5°C) et faites cuire pendant 25 minutes.
6. Les roulés seront cuits une fois qu'ils seront brunis uniformément et que leur température interne sera à 93 C (200°F). Sortez les rouleaux du four et laissez-les refroidir complètement sur une grille. Répétez les étapes pour les autres roulés.

*Information nutritionnelle par roulé :*

Calories 213 (23 % provenant du gras) • glucides 36 g • prot. 6 g • lipides 6 g  
• gras saturés 2 g • chol. 20 mg • sod. 214 mg • calc. 31 mg • fibres 3 g

## Pouding au pain avec pépites de chocolat

*Un superbe dessert préparé d'avance,  
qui va du réfrigérateur à la table en moins d'une heure.*



 **Temps de préparation : 20 minutes Temps total : 4 heures 10 minutes**

Donne 6 à 8 portions

- 1**      miche (500 g ou 1 livre) de pain challah coupé en cubes de 2,5 cm (1 pouce), soit environ 10 tasses
- ½**      tasse (125 ml) de pépites de chocolat
- 3**      gros œufs légèrement battus
- ⅓**      de tasse (75 ml) de sucre cristallisé
- ½**      cuillerée à thé (2 ml) de sel
- 1**      tasse (250 ml) de lait entier\*
- 1**      tasse (250 ml) de crème riche en matière grasse
- 2**      cuillerée à thé (10 ml) d'extrait de vanille pure
- aérosol de cuisson antiadhésif (ou beurre ramolli)

1. Mettez les cubes de pain et les pépites de chocolat dans un grand bol. Mélangez le tout uniformément et réservez-le.
2. Mettez les œufs, le sucre et le sel dans un bol à mélanger et fouettez le tout jusqu'à obtention d'une mousse. Ajoutez le lait, la crème riche et la vanille et continuez de fouetter le mélange. Versez le mélange liquide sur les morceaux de pain et les pépites de chocolat. Mélangez doucement pour bien les enduire. Couvrez le bol d'une pellicule plastique et laissez reposer le mélange au réfrigérateur pendant au moins 3 heures et même pendant toute la nuit.
3. Vaporisez légèrement un moule de cuisson de 23 cm (9 pouces) d'un aérosol de cuisson antiadhésif (ou badigeonnez-le de beurre). Mettez le mélange de pain imbibé dans le moule. Couvrez le moule d'un papier d'aluminium. Mettez le moule au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Bake Steam* et réglez la température à 350°F (176°C) pendant 50 minutes. Le pouding au pain est prêt une fois qu'il a légèrement gonflé.

et que sa température interne est à 71°C (160°F). Servez-le avec une crème fraîchement fouettée.

*Information nutritionnelle par portion (en fonction de 8 portions) :*

*Calories 397 (45 % provenant du gras) • glucides 45 g • prot. 10 g • lipides 20 g  
• gras saturés 11 g • chol. 142 mg • sod. 432 mg • calc. 117 mg • fibres 1 g*

## Pots de crème au chocolat

*Un pouding au chocolat pour adultes.*



**Temps de préparation : 30 minutes Temps total : 3 heures 30 minutes**

Donne 4 portions

- ½ tasse (125 ml) de crème riche en matière grasse**
- ½ tasse (125 ml) de lait entier**
- ½ cuillerée à thé (2 ml) d'extrait de vanille pure**
- 3 onces (85 g) de chocolat semi-sucré [environ ½ tasse (125 ml) de pépites de chocolat]**
- ¼ de cuillerée à thé (1 ml) de poudre espresso (facultatif)**
- 3 gros jaunes d'œufs**
- ¼ de tasse (60 ml) de sucre cristallisé**
- ½ cuillerée à thé (2 ml) de sel cashert**

1. Faites chauffer la crème, le lait et la vanille dans une petite casserole à feu moyen-bas. Mettez le chocolat, et la poudre espresso s'il y a lieu, dans un bol résistant à la chaleur et réservez. Dès que le mélange de crème et de lait se met à mijoter, versez-y le chocolat. Laissez le chocolat reposer pendant quelques minutes, puis fouettez le tout (il ne faut pas fouetter le chocolat s'il est trop chaud, car il fera des grumeaux).
2. Mettez les jaunes d'œufs, le sucre et le sel dans un bol à mélanger moyen. Utilisez un mélangeur à main muni d'un fouet ou fouettez le mélange à la main jusqu'à ce qu'il devienne très léger et épais. Une fois que le tout est homogène, versez environ la moitié du mélange chaud au chocolat dans le mélange d'œufs. Fouettez doucement le mélange jusqu'à obtention d'une

texture homogène, puis incorporez le reste du mélange au chocolat. Ne fouettez pas trop le mélange, car il risquerait de devenir mousseux. Passez un essuie-tout sur la surface pour enlever toute mousse.

3. Si le mélange semble un peu granuleux, tamisez-le au-dessus d'un bol à mélanger propre.
4. Divisez le mélange uniformément entre quatre ramequins de 5 onces.
5. Mettez les ramequins dans le moule à cuisson et couvrez chacun d'un papier d'aluminium. Mettez le moule au four sur la grille en position basse. Appuyez sur *Bake Steam* et réglez la température à 225°F (107°C) pendant 40 minutes. Une fois que la cuisson est terminée, laissez reposer les poudings pendant 10 minutes avant de les sortir du four. Les poudings sont prêts une fois qu'ils ont pris (leur centre bougera légèrement si vous agitez les ramequins).
6. Laissez ramequins refroidir, recouvrez-les d'une pellicule plastique et mettez-les au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Les poudings sont meilleurs s'ils ont été réfrigérés.

*Information nutritionnelle par portion :*

*Calories 313 (59 % provenant du gras) • glucides 29 g • prot. 4g • lipides 22 g  
• gras saturés 12 g • chol. 182 mg • sod. 228 mg • calc. 77 mg • fibres 1 g*

---

# GARANTIE

## GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date d'achat originale. La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à [www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca) et conservez votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents.

Ce produit Cuisinart a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché seulement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisés. La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou encore de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart.

En cas de défectuosité de l'appareil au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin où vous l'avez acheté, mais communiquez avec notre Centre de service à la clientèle aux coordonnées suivantes :

### Numéro sans frais :

1-800-472-7606

### Adresse :

Cuisinart Canada

100 Conair Parkway

Woodbridge, Ont. L4H 0L2

### Adresse électronique :

[consumer\\_Canada@conair.com](mailto:consumer_Canada@conair.com)

### Modèle :

CS0-300C

Afin d'assurer la rapidité et l'exactitude de votre retour de produit, veuillez inclure ce qui suit :

- 10,00 \$ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
- Adresse de retour et numéro de téléphone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit\*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

\* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 90630 désigne l'année, le mois et le jour (2009, juin/30).

**Remarque :** Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606. Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au **[www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca)**.

# Cuisinart<sup>MD</sup>



Robots  
culinaires



Centrifugeuses



Cafetières



Batteries  
de cuisine



Outils et  
gadgets

Cuisinart<sup>MD</sup> offre une vaste gamme de produits de grande qualité qui facilitent la vie dans la cuisine comme jamais auparavant.  
Essayez nos autres appareils de comptoir, et nos ustensiles de cuisson et savourez la bonne vie.

**[www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca)**

©2013 Cuisinart Canada

100 Conair Parkway,  
Woodbridge, Ont L4H 0L2

Courriel centre au consommateur :  
[Consumer\\_Canada@Conair.com](mailto:Consumer_Canada@Conair.com)

Imprimé en Chine

13CC143196

IB-11816-CAN

Toutes les autres marques de commerce ou de service qui  
sont mentionnées dans le présent livret sont des marques  
de leur propriétaire respectif.