

Cuisinart^{MD}

Cuisson sur
le comptoir

LIVRET DE DIRECTIVES ET RECETTES



Mijoteuse programmable

PSC-350C

Afin de profiter de ce produit en toute sécurité,
veuillez lire soigneusement le livret de directives avant l'usage.

Cuisinart^{MD}



Cuisinart offre un vaste choix de produits haut de gamme pour vous faciliter la tâche dans la cuisine. Essayez nos autres appareils de comptoir ainsi que nos ustensiles de cuisine et... Savourez le bonne vie !

www.cuisinart.ca

©2013 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway, Woodbridge, ON L4H 0L2
Imprimé en Chine

Courriel centre au consommateur :
Consumer_Canada@Conair.com

1-800-472-7606

13CC134520

IB-7517-CAN-A

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

Flocons d'avoine à l'irlandaise

Donne 4 portions

- 1 aérosol de cuisson 1 pinte (0,9L) d'eau
1 tasse (250ml) d'avoine époincée ½ cuillère à thé (2ml) de sel kosher à l'irlandaise

Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson. Déposez les flocons d'avoine, l'eau et le sel dans le récipient et remuez. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 3 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Information nutritionnelle par portion (environ 1 tasse [250ml]) :

Calories 152 (16% provenant du gras) • gluc. 27g • prot. 5g • gras 2g • gras sat. 1g • chol. 0mg • sod. 172g • calc. 5g • fibre 4g

Remarque : Pour des flocons d'avoine fruités, ajoutez des fruits séchés hachés tels que pommes, poires, abricots, poires, cerises ou canneberges avant la cuisson, environ 1 à 2 cuillères à table (15 à 30ml) par portion. Pour des flocons d'avoine à la cannelle, ajoutez 1 à 2 cuillères à thé (5 à 10ml) avant la cuisson.

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 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

Modèle: PSC-350C

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

Croustade aux fruits d'hiver

Donne 8 à 12 portions (6 tasses [1,5L])

Fruits	
aérosol de cuisson	1/2 cuillère à thé (2ml) de muscade fraîchement râpée
6 onces (170g) de fruits séchés mélangés (pommes, poires, abricots, prunes)	3/4 cuillère à table (12ml) de rhum foncé ou de brandy
2 grosses pommes Golden Delicious pelées, évidées et coupées en dés de 1/8 pouce (0,3cm)	1 cuillère à thé (5ml) d'extrait de vanille pure
2 poires Bosc, pelées, évidées et coupées en dés de 1/8 pouce (0,3cm)	Garniture
3/4 tasse (175ml) de canneberges séchées	1 tasse (250ml) de farine tout usage non blanchie
1 bâton de cannelle entier	1 tasse (250ml) de flocons d'avoine non cuits, à cuisson rapide ou ordinaire
1/2 tasse (125ml) de sucre	3/4 tasse (175ml) de cassonade tassée
1 cuillère à table (15ml) de gingembre cristallisé haché ou 1 cuillère à thé (5ml) de gingembre moulu	1/2 cuillère à thé (2ml) de muscade fraîchement râpée
	12 cuillères à table (180ml) de beurre non salé, ramolli (1 1/2 bâton)

Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson. Coupez tous les gros morceaux de fruits séchés en morceaux de 1 à 2 pouces (2,5 à 5cm); déposez-les dans la mijoteuse préparée. Ajoutez les fruits séchés, les pommes, les poires et les canneberges; remuez doucement. Ajoutez la cannelle, le zeste d'orange, le sucre, le gingembre, la muscade, le rhum et la vanille; remuez doucement.

Déposez la farine, les flocons d'avoine, la cassonade et la muscade dans un bol moyen; remuez. Ajoutez le beurre et pétrissez avec les doigts, jusqu'à ce que le mélange ressemble à de grosses miettes. Saupoudrez ce mélange sur les fruits, en le tapotant légèrement. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 4 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) jusqu'au moment de servir. Les fruits seront tendres et bouillonnants et la garniture sera légèrement brunie.

Servez chaud avec de la crème glacée ou du yogourt glacé.

Information nutritionnelle par portion (basée sur 12 portions) :

Calories 371 (29% provenant du gras) • gluc. 64g • prot. 3g • gras 13g • gras sat. 7g • chol. 31mg • sod. 14g • calc. 38g • fibre 5g

Cidre cuit

Donne 2 pintes (1,9L)

2 pintes (1,9L) de cidre de pomme frais, non pasteurisé	1/4 tasse (50ml) de cassonade
3 tranches de gingembre frais pelé, chacune de la taille d'un ving-cinq sous	1 cuillère à thé (5ml) de clous de girofle entiers
2 bâtons de cannelle entiers	1/2 cuillère à thé (2ml) de baies de piment de la Jamaïque entières
1/2 orange, non pelée, tranchée	

Déposez tous les ingrédients dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® et remuez. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 3 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Si désiré, filtrez les tranches d'orange et les épices. Versez des louches dans des tasses pour servir.

Information nutritionnelle par portion (4 onces) :

Calories 67 (0% provenant du gras) • gluc. 17g • prot. 0g • gras 0g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 5g • calc. 14g • fibre 0g

Rhubarbe à l'étuvée

Donne 4 tasses (1L)

- 2 livres (1kg) de tiges de rhubarbe fraîche, lavées et asséchées

1 tasse (250ml) de sucre cristallisé

Coupez les tiges rhubarbe en tranches d'une épaisseur de ¼ à ½ pouce [0,6 à 1,25cm].

Déposez les morceaux de rhubarbe dans le récipient en céramique de la mijoteuse

Cuisinart® et ajoutez le sucre en remuant. Laissez reposer à la température de la pièce de 1 à 2 heures, jusqu'à ce que la rhubarbe dégorge. Couvrez et réglez la mijoteuse à LOW (feu doux) et faites cuire de 4 à 5 heures.

Transposez dans des récipients réutilisables et réfrigérez jusqu'au moment d'utiliser. Utilisez pour garnir du gruau ou de la crème glacée à la vanille.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]) :

Calories 120 (2% provenant du gras) • gluc. 30g • prot. 1g • gras 1g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 5g • calc. 98g • fibre 2g

Pommes cuites

Donne 4 portions

¾ tasse (175ml) de cassonade ras-

sée légèrement rôties

¾ cuillère à thé (3,75ml) de can-

nelles 4 pommes moyennes pour cuisson

¼ cuillère à thé (1ml) de muscade 1 cuillère à table (15ml) de beurre

fraîchement râpée non salé, coupé en morceaux de

¼ tasse (50ml) de cerises ou ¼ de pouce (0,6cm)

¼ canneberges séchées 1/3 tasse (75ml) de jus ou de cidre

¼ tasse (50ml) de raisins secs de pommes

Mélangez la cassonade avec la cannelle et la muscade dans un bol moyen. Mettez de côté ¼ tasse (50ml) de ce mélange. Ajoutez les cerises, raisins secs et amandes au reste du mélange pour la garniture.

Évidez les pommes aux ¾. Avec une cuillère à melon, creusez une petite cavité (environ ¼ tasse [50ml]). Pelez le 1/3 supérieur des pommes. Déposez de la garniture dans chaque cavité. Mettez de côté tout excédent de garniture.

Déposez les pommes préparées dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Saupoudrez le reste du sucre et du mélange épicié sur le dessus. Garnissez de ½ cuillère à thé (2ml) de beurre. Versez le jus de pomme autour. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 4 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) jusqu'au moment de servir.

Pour servir, déposez les pommes sur des assiettes à dessert. Garnissez de noix et de fruits. Versez un filet de jus de cuisson.*

*Remarque : Vous pouvez épaissir le jus de cuisson afin de faire une sauce. Filtrez soigneusement le liquide dans une casserole de 1¾ pinte (1,65L) de Cuisinart®; placez sur feu moyen/élevé et faites bouillir jusqu'à ce que le liquide soit réduit et épaissi. Versez sur les pommes ou servez à part.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 351 (17% provenant du gras) • gluc. 75g • prot. 2g • gras 7g • gras sat. 2g • chol. 7mg • sod. 16g • calc. 71g • fibre 6g

— Poires pochées au gingembre —

Vous manquez de temps pour préparer le dessert?

En voici un que vous pouvez préparer à l'avance et servir froid.

Donne 4 portions

- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------|
| jus de 1 citron | 4 | poires moyennes (Bartlett, Anjou ou Bosc), pas tout-à-fait mures |
| 1 cannette de soda au gingembre | | mais parfumées, avec la tige |
| 2 languettes d'écorce de citron, 2 x ½ pouce (5 x 1,25cm), partie blanche amère enlevée | 2 | cuillères à table (30ml) de gingembre cristallisé haché |
| 6 tranches de gingembre frais (de la taille d'un vingt-cinq sous) | | crème au miel et au yogourt (recette suivante) |

Mélangez le jus de citron et 4 tasses (1L) d'eau dans un bol moyen. Déposez le soda au gingembre, l'écorce de citron et le gingembre frais dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® et remuez. Pelez les poires, en laissant la tige intacte; coupez une mince tranche sur le dessous de chaque poire de sorte qu'elle puisse se tenir debout. Au fur et à mesure que les poires sont pelées, trempez-les dans l'eau citronnée afin de les empêcher de brunir et déposez-les debout dans le liquide au gingembre dans la mijoteuse.

Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 4 heures et appuyez sur SIMMER (mijoter). Une fois les poires tendres, éteignez la mijoteuse. Laissez les poires refroidir dans le liquide. Réfrigérez-les dans le même liquide. (Si vous le désirez, avant de servir, le liquide peut être épaissi en sirop en le faisant mijoter jusqu'à ce qu'il soit réduit de moitié.)

Pour servir, disposez chaque poire dans une assiette profonde (des bols à soupe avec rebord font parfaitement l'affaire). Versez des cuillères de liquide sur les poires. Garnissez d'une cuillerée de crème au miel et au yogourt et saupoudrez de gingembre cristallisé haché.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 174 (5% provenant du gras) • gluc. 44g • prot. 1g • gras 1g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 14g • calc. 43g • fibre 5g

DESSERTS ET PLUS

— Crème au miel et au yogourt —

Donne environ 1 tasse (250ml)

- | | | |
|--------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|
| 4 onces (115g) de yogourt à la vanille sans gras | 1 | cuillère à thé (5ml) d'extrait de vanille |
| 4 onces (115g) de crème sure légère | ¼ | cuillère à thé (1ml) d'extrait d'amanande |
| 2 cuillères à table (30ml) de miel | | |

Déposez le yogourt à la vanille dans un filtre à yogourt ou une passoire tapissée d'un filtre à café. Laissez filtrer pendant 2 heures afin de retirer le petit-lait. Déposez le yogourt filtré, la crème sure, le miel et les extraits dans un bol moyen. Fouettez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène. Conservez au réfrigérateurur jusqu'au moment d'utiliser.

Information nutritionnelle par portion (2 cuillères à table (30ml)) :

Calories 73 (21% provenant du gras) • gluc. 12g • prot. 3g • gras 2g • gras sat. 1g • chol. 10mg • sod. 47g • calc. 81g • fibre 0g

— Glaçure au chocolat —

Donne environ 1 tasse (250ml)

- | | | |
|-------------------------------------|---|-------------------------------------------------|
| 6 onces (170g) de chocolat mi-sucré | 2 | cuillères à table (30ml) de sirop de maïs léger |
| ¼ tasse (50ml) de beurre non salé | | |

Mélangez les ingrédients dans une casserole de 1½ pinte (1,5L) de Cuisinart®. Remuez sur feu doux jusqu'à ce que le tout soit fondu et homogène. Laissez refroidir 10 minutes avant d'utiliser.

Information nutritionnelle par portion (1 cuillère à table (15ml)) :

Calories 87 (64% provenant du gras) • gluc. 89g • prot. 0g • gras 7g • gras sat. 4g • chol. 8mg • sod. 43g • calc. 4g • fibre 0g

DESSERTS ET PLUS

Ragoût de champignons sauvages

Donne 8 tasses (2 L [8 portions])

aérosol de cuisson	¾	livre (375g) (environ) de champignons portobello, coupés en tranches de ½ pouce (1,25cm)
2 onces (60g) de champignons séchés (shitake, porcini)		
8 onces (230g) de champignon s sauvages mélangés (shitake, cremini, pleurote, chanterelle)	1	poivron rouge évidé, éépépiné et finement tranché
3 cuillères à table (45ml) de beurre non salé, réparées	3	oignons verts coupés en tranches de 1/8 pouce (0,3cm)
3 cuillères à table (45ml) d'huile d'olive extra vierge, réparées	1	cuillère à thé (5ml) de thym
1½ tasse (375ml) d'échalottes émincées	½	cuillère à thé (2ml) de poivre fraîchement moulu
½ tasse (125ml) de sherry sec	3	cuillères à table (45ml) de pâte de tomate sans sel
¾ livre (375g) de petits champignons blancs, coupés en quarts	1	tasse (250ml) de bouillon de légumes ou de poulet

Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson.

Déposez les champignons séchés dans un petit bol et recouvrez-les de 2 tasses (500ml) d'eau bouillante. Laissez reposer pendant 10 minutes; égouttez et mettez de côté le liquide. Enlevez et jetez les tiges coriaces et hachez les champignons. Déposez dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec les champignons sauvages mélangés.

Faites chauffer 1 cuillère à table (15ml) de beurre et d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive de 13 pouces (33cm) de Cuisinart® sur feu moyen. Ajoutez les échalottes et faites cuire pendant environ 5 minutes. Ajoutez le sherry et amenez à ébullition. Faites cuire jusqu'à ce que le liquide soit réduit de moitié. Ajoutez les champignons dans la mijoteuse.

Faites chauffer ½ cuillère à table (7ml) de beurre et d'huile dans la même poêle; faites dorer les champignons blancs en deux lots. Transposez-les ensuite dans la mijoteuse. Faites dorer les portobello dans le reste du beurre et de l'huile en deux lots. Transposez-les ensuite dans la mijoteuse. Ajoutez le poivron rouge, les oignons verts, le persil, le thym, le sel et le poivre dans la mijoteuse. Mélangez la pâte de tomate, le liquide des champignons et le bouillon et ajoutez dans la mijoteuse en remuant. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 4 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (tréchaud) jusqu'au moment de servir.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 204 (42% provenant du gras) • gluc. 24g • prot. 5g • gras 10g • gras sat. 3g • chol. 12mg • sod. 246g • calc. 31g • fibre 4g

(suite)

Patates douces et pommes

Donne 10 portions

1½	livre (750g) de patates douces, pelées et coupées en tranches de ¼ de pouce (0,6cm)	1	aérosol de cuisson
2	cuillères à table (30ml) de beurre non salé, fondu	1	potomme rouge, avec la pelure, évidée et coupée en tranches de ¼ de pouce (0,6cm)
½	cuillère à thé (2ml) d'herbes de Provence, réparée	1	petit oignon pelé, coupé en quartiers et en tranches de ¼ de pouce (0,6cm)
½	cuillère à thé (2ml) de sel kosher	½	tasse (125ml) de bouillon de légumes ou de poulet
¼	cuillère à thé (1ml) de poivre fraîchement moulu		

Dans un grand bol, mélangez les patates douces avec le beurre fondu et assaisonnez avec les herbes de Provence, le sel et le poivre. Mélangez les morceaux de pomme et l'oignon dans un autre bol.

Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson. Étalez ½ des patates douces en une seule couche autour du fond du récipient. Garnissez de la ½ du mélange de pomme et d'oignon. Étalez une deuxième couche avec ½ des patates douces; garnissez du reste du mélange de pomme et d'oignon. Terminez avec une couche de patates douces. Versez le bouillon sur le dessus.

Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 5 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) jusqu'au moment de servir.

Information nutritionnelle par portion (¾ tasse [75 ml]) :

Calories 305 (19% provenant du gras) • gluc. 60g • prot. 3g • gras 6g • gras sat. 40g • chol. 16mg • sod. 245g • calc. 40g • fibre 9g

Tian de légumes

Donne 8 portions

8	onces (230g) de miettes de pain frais	1	cuillère à thé (5ml) de sel kosher
½	tasse (125ml) de feuilles de persil hachées	½	cuillère à thé (2ml) de poivre fraîchement moulu
2	gousses d'ail pelées et hachées	¾	livre (375g) de pommes de terre tout usage, avec la pelure, lavées et coupées en tranches de 1/8 pouce (0,3cm)
½	once (15g) de fromage parmesan râpé		
2	cuillères à table (30ml) d'huile d'olive extra vierge	1	gros zucchini d'une livre (500g) coupé en tranches de 1/8 pouce (0,3cm)
1	cuillère à table (15ml) de beurre non salé fondu	¾	livre (375g) de tomates italiennes coupées en tranches de 1/8 pouce (0,3cm)
1	cuillère à thé (5ml) de thym séché		
1	cuillère à thé (5ml) d'origan séché		aérosol de cuisson

Pour préparer la chapelure assaisonnée, mélangez les miettes de pain, le persil, l'ail, le fromage parmesan, l'huile d'olive et le beurre dans un bol moyen. Remuez afin de mélanger et d'enrober les miettes avec l'huile et le beurre; mettez de côté. Mélangez le thym, l'origan, le sel et le poivre dans un petit bol; mettez de côté. Enlevez l'excédent de liquide des tomates en les tapotant avec un essuie-tout.

Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson. Répartissez la moitié de la chapelure dans le fond. Disposez les pommes de terre en couche circulaire. Assaisonnez avec la moitié du mélange d'herbes. Répétez les couches avec le zucchini, les herbes, les tomates et garnissez avec le reste de la chapelure.

Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 6 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) jusqu'au moment de servir.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 200 (29% provenant du gras) • gluc. 31g • prot. 6g • gras 7g • gras sat. 2g • chol. 6mg • sod. 347g • calc. 76g • fibre 3g

Haricots verts et tomates à l'étuvée

Donne 4 portions

1	livre (500g) de haricots verts	1	boîte de 14 onces (400g) de tomates en dés, égouttées,
4	onces (115g) d'oignon pelé et haché		¼ tasse (50ml) de jus mis de côté
1	gousse d'ail pelée et hachée		cuillère à table (7ml) d'huile
1	cuillère à table (15ml) de persil frais, finement haché	½	d'olive extra vierge
½	cuillère à thé (2ml) de basilic séché	¼ à ½	tasse (50 à 125ml) de fromage feta ou de chèvre émietté (optionnel)
¼	cuillères à thé (1ml) de sel kosher		

Enlevez l'extrémité des haricots et coupez-les haricots en morceaux de 1 ¼ pouce (3 cm).

Mélangez l'oignon, l'ail, le persil, le basilic, le sel, les tomates en dés et le jus réservé.

Étalez la moitié des haricots verts dans la mijoteuse Cuisinart®, garnissez de la moitié du mélange de tomate. Répétez. Versez un filet d'huile sur le dessus.

Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 5 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) jusqu'au moment de servir.

Garnissez de fromage émietté si désiré.

Information nutritionnelle par portion (sans fromage) :

Calories 89 (19% provenant du gras) • gluc. 17g • prot. 3g • gras 2g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 131g • calc. 81g • fibre 6g

PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Succotash

Donne environ 6 portions

1	livre (500g) de maïs sucré en grains frais ou surgelé (décongelé)	1	boîte de 14 onces (400g) de tomates en dés, égouttées, ½ tasse (50ml) de jus mis de côté
10	onces (280g) de haricots de Lima, décongelés	½	cuillère à table (7ml) de tapioca instantané
½	livre (250g) de zucchini coupé en morceaux de 1 pouce (2,5cm)	½	cuillère à thé (2ml) de sel kosher
½	poivron rouge (8 onces [230g], évidé, épépiné et coupé en dés de ½ pouce (1,25cm))	¼	cuillère à thé (1ml) de poivre fraîchement moulu
½	tasse (125ml) d'oignon haché	¼	cuillère à thé (1ml) de thym

Mélangez les ingrédients avec le jus de tomate réservé dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®.

Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 5 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) jusqu'au moment de servir.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 179 (5% provenant du gras) • gluc. 39g • prot. 8g • gras 1g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 272g • calc. 43g • fibre 7g

PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Ratatouille

Donne 6 tasses (1,5L)

12	onces (340g) d'aubergine coupée en dés de ½ pouce (1,25cm)	½	tasse (125ml) de purée de tomate, sans sel
1	cuillère à thé (5ml) de sel kosher, répartie	1	tasse (250ml) d'oignon haché
¾	livre (375g) de zucchini coupé en demi-lunes de ½ pouce (1,25cm)	¼	cuillère à table (15ml) d'ail haché
¾	livre (375g) de courge jaune coupée en dés de ½ pouce (1,25cm)	2	tasse (50ml) de tomates séchées au soleil, non conservées dans l'huile, coupées en languettes
1	petit poivron rouge, évidé, épépiné et coupé en dés de ½ pouce (1,25cm)	1	cuillères à table (30ml) de persil frais haché
1	petit poivron jaune, évidé, épépiné et coupé en dés de ½ pouce (1,25cm)	1	cuillère à thé (5ml) de basilic séché
1	½ tasse (125ml) de tomates en dés, fraîches ou en conserve, égouttées	1	cuillère à thé (5ml) d'herbes de Provence
1½ à 2	tasses (375 à 500ml) de tomates en dés, fraîches ou en conserve, égouttées	½	cuillère à thé (2ml) de poivre fraîchement moulu
		2	cuillères à table (30ml) d'huile d'olive extra vierge

Déposez les morceaux d'aubergine dans une passoire, au-dessus d'une assiette ou dans l'évier. Saupoudrez de ½ cuillère à thé (2ml) et remuez. Laissez reposer pendant au moins 45 minutes. Rincez soigneusement afin d'enlever le sel; asséchez soigneusement avec une serviette. Mélangez l'aubergine, le zucchini, la courge jaune, les poivrons, les tomates, la purée de tomate, l'oignon, l'ail, les tomates séchées au soleil, le persil, le basilic, les herbes de Provence et le poivre dans récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Versez un filet d'huile d'olive. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 6 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) jusqu'au moment de servir.

Information nutritionnelle par portion (¾ tasse [150ml]) :
Calories 92 (24% provenant du gras) • gluc. 17g • prot. 3g • gras 3g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 287g • calc. 50g • fibre 5g

PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Salade de betteraves rôties

Donne 8 portions

2	livres (1kg) de betteraves fraîches	1½	cuillères à table (25ml) d'huile de noix
2	cuillère à table (30ml) de vinaigre balsamique blanc ou de vinaigre à saveur de fruit	1	bouquet de cresson, lavé, asséché, tiges coriaces enlevées
½	cuillère à thé (2ml) de moutarde de style Dijon	1	rête d'endive coupée en morceaux de ¼ de pouce (0,6cm) en diagonale
¼	cuillère à thé (1ml) de sel kosher	½	tasse (125ml) de pistaches blanches décorifiées, légèrement salées
1/8	cuillère à thé (0,5ml) de poivre fraîchement moulu		
3	cuillères à table (45ml) d'huile végétale		

Enlevez les tiges et feuilles des betteraves, en laissant environ 2 pouces (5cm) de tiges. Frottez soigneusement les betteraves afin d'enlever les salétés. Déposez les betteraves sur la grille dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 2½ heures et appuyez sur HIGH (feu élevé). Une fois les betteraves cuites, retirez-les et laissez-les refroidir. Égouttez la mijoteuse.

Une fois que les betteraves sont assez refroidies pour être manipulées, frottez chacune avec un essuie-tout afin d'enlever la pelure. (Les betteraves peuvent également être tranchées ou coupées en dés et servies chaudes.) Refroidissez ou réfrigérez les betteraves entières pendant la préparation de la salade. Déposez le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre dans un petit bol. Fouettez afin d'émulsifier; mettez de côté. (La vinaigrette peut également être préparée dans un robot culinaire ou un mélangeur.) Coupez les betteraves refroidies en cubes de ½ pouce (1,25cm) et mettez de côté. Placez une large couche de cresson sur une grande assiette de service. Ensuite, étalez une couche plus étroite des tranches d'endive. Garnissez d'un monticule de betteraves. Saupoudrez de pistaches. Versez un filet de vinaigrette.

Remarque: La salade peut également être assemblée sur 8 assiettes individuelles.

Information nutritionnelle par portion :
Calories 236 (52% provenant du gras) • gluc. 24g • prot. 6g • gras 15g • gras sat. 2g • chol. 0mg • sod. 575g • calc. 122g • fibre 8g

PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Salade chaude aux pommes de terre

Cette salade peut être préparée et servie pendant que les pommes de terre sont chaudes, ou elle peut être refroidie et servie plus tard.

Donne 6 tasses (1,5L)

- | | | | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|
| 1/2 | tasse (125ml) de yogourt nature sans gras, filtré afin d'obtenir 1/4 tasse (50ml)* | 1 | cuillère à thé (5ml) de sel kosher |
| | | 1/2 | cuillère à thé (2ml) de poivre noir fraîchement moulu |
| 1/2 | tasse (125ml) de mayonnaise à faible teneur en gras | 3 | pommes de terre « presque cuites », encore chaudes |
| 1 1/2 | cuillère à table (25ml) de jus de citron frais ou de vinaigre balsamique blanc | 1 | branche de céleri finement tranché |
| 2 | cuillères à thé (10ml) de moutarde de style Dijon | 1/3 | tasse (75ml) d'oignon rouge finement haché |
| 2 | cuillères à thé (10ml) d'aneth séché (le double si l'aneth est frais) | | |

Déposez le yogourt filtré, la mayonnaise, le jus de citron, la moutarde, l'aneth, le sel et le poivre dans le bol d'un robot culinaire Cuisinart® muni de la lame en métal. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, pendant 20 secondes. Coupez les pommes de terre en bouchées, avec la pelure. Déposez-les dans un grand bol avec le céleri et l'oignon. Remuez. Ajoutez le mélange de yogourt/mayonnaise. Remuez afin d'embrober les pommes de terre. Servez chaud, ou couvrez et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

*Pour filtrer le yogourt, déposez-le dans un filtre à yogourt ou un tamis fin tapissé d'un filtre à café en papier. Placez le tout au-dessus d'un bol et laissez filtrer le petit-lait; le yogourt deviendra plus épais et peut alors être utilisé dans des tartinades ou vinaigrettes.

Information nutritionnelle par portion (1/2 tasse [125ml]) :

Calories 178 (22% provenant du gras) • gluc. 32g • prot. 4g • gras 4g • gras sat. 1g • chol. 5mg • sod. 266g • calc. 42g • fibre 3g

PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Casserole de courge musquée et champignons

Donne 8 portions (8 tasses)

- | | | | |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------|
| 1 | once (30g) de fromage Parmesan, coupée en deux | 8 | d'olive onces (230g) de champignons blancs tranchés |
| 2 1/2 | onces (70g) de pain, environ 3 tranches, avec la croûte, déchirés en quartiers | 1/2 | cuillère à thé (2ml) de sel kosher |
| 1 | cuillère à thé (5ml) de thym | 1/4 | cuillère à thé (1ml) de poivre fraîchement moulu |
| 2 | cuillères à table (30ml) de beurre, réparties | 3 | livres (1,5kg) de courge musquée, parée et coupée en tranches de |
| 1 | gousse d'ail, pelée et coupée en deux | | |
| 1 | échalotte pelée et coupée en deux | 1/8 | pouce (0,3cm) |
| 1 | cuillère à table (15ml) d'huile | | |

Pour râper le fromage, déposez les morceaux dans la petite trémie d'un robot culinaire Cuisinart® pendant que l'appareil est en marche. Hachez jusqu'à ce que le fromage soit presque râpé, puis déposez les morceaux de pain dans la trémie; actionnez par impulsions jusqu'à l'obtention de fines miettes. Ajoutez le thym et 1 cuillère à table (15ml) de beurre. Actionnez par impulsions afin de bien mélanger. Mettez de côté.

Dans le même bol, en laissant l'appareil en marche, déposez l'ail et l'échalotte dans la petite trémie et hachez finement. Dans une poêle de 13 pouces de Cuisinart®, faites chauffer l'huile sur feu moyen/élevé. Faites sauter l'ail, l'échalotte et les champignons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés (si les champignons sont trop nombreux, procédez en deux lots). Assaisonnez avec sel et poivre. Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoloteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson. Étalez la moitié de la courge au fond du récipient. Continuez avec une couche de la moitié du mélange de champignons, puis la moitié de la chapelure. Répétez. Coupez l'autre cuillère à table de beurre en petits morceaux et déposez-les sur le dessus. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 5 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoloteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) jusqu'au moment de servir.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 196 (27% provenant du gras) • gluc. 33g • prot. 6g • gras 7g • gras sat. 3g • chol. 11mg • sod. 831g • calc. 156g • fibre 8g

PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Sauce tomate

Donne environ 8 tasses (2 L)

- | | | | |
|----|------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|
| 1 | cuillère à table (15ml) d'huile d'olive extra vierge | 1½ | cuillère à thé (7ml) d'origan séché |
| 1½ | livre (250g) d'oignons, pelés et hachés finement | 1 | boîte de 35 onces (985g) de tomates italiennes |
| 6 | onces (170g) de carottes pelées et hachées | 2 | tasses (500ml) de purée de tomate, si possible sans sel |
| 2 | branches de céleri pelées et hachées finement | 1½ | cuillère à table (25ml) de pâte de tomate sans sel |
| 2 | gousses d'ail pelées et hachées finement | ¼ | tasse (50ml) de vin blanc sec ou de vermouth |
| ½ | cuillère à table (7ml) de basilic séché | ½ | cuillère à thé (2ml) de sel kosher |
| 1½ | cuillère à thé (7ml) de marjolaine séchée | | |

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle de 12 pouces (30cm) de Cuisineart® sur feu moyen. Ajoutez l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail hachés; faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient ramollis mais non brunis, environ 5 minutes. Ajoutez le basilic, la marjolaine et l'origan; faites cuire jusqu'à ce que les herbes soient parfumées, de 2 à 3 minutes de plus.

Déposez les légumes cuits dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisineart®.

Ajoutez les tomates, la purée de tomate, la pâte de tomate, le vin et le sel dans la mijoteuse et remuez. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 8 heures et appuyez sur SIMMER (mijoter). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Pour une sauce plus lisse, utilisez un mélangeur à main Cuisineart® ou un mélangeur ordinaire afin de réduire la sauce en purée jusqu'à la texture désirée.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]) :

Calories 133 (11% provenant du gras) • gluc. 25g • prot. 5g • gras 2g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 639g • calc. 98g • fibre 6g

Pommes de terre nouvelles avec romarin

Donne 6 portions

- | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|
| 2 | livres (1kg) de pommes de terre nouvelles, lavées mais laissées entières | 2 | gousses d'ail pelées et émincées |
| | | ½ à ¾ | cuillère à thé (2 à 3,75ml) de sel kosher |
| 1 | cuillère à table (15ml) d'huile d'olive extra vierge | ¼ | cuillère à thé (1ml) de poivre fraîchement moulu |
| 1½ | cuillère à table (25ml) de romarin frais finement haché | | |

Mélangez tous les ingrédients dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisineart®. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 4 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 154 (14% provenant du gras) • gluc. 31g • prot. 3g • gras 2g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 118g • calc. 15g • fibre 3g

Pommes de terre « presque cuites »

Donne 3 portions

- | | | | |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|
| 3 | pommes de terre jaunes pour cuisson au four (environ 10 onces [280g] chacune), lavées et coupées en dés | 1 | cuillère à thé (5ml) d'huile d'olive de bonne qualité |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|

Percez chaque pomme de terre plusieurs fois avec les dents d'une fourchette et frottez avec le tiers de l'huile d'olive. Placez la grille dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisineart®. Disposez les pommes de terre sur la grille à distance égale.

Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 7 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 310 (4% provenant du gras) • gluc. 72g • prot. 7g • gras 1g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 23g • calc. 28g • fibre 7g

Étalez une deuxième couche de pâtes; garnissez du mélange d'épinards et de champignons. Couvrez du reste du mélange de ricotta. Étalez une dernière couche de pâtes et garnissez du mozzarella réservé. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 6 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

* Afin de bien égoutter les épinards, commencez d'abord par exprimer la plus grande quantité d'eau disponible avec vos mains. Étalez les épinards sur une serviette propre et tordez la serviette afin d'exprimer le reste du liquide. Il vous restera environ ½ tasse (125ml) d'épinards secs qui peuvent être mélangés avec les champignons.

Information nutritionnelle par portion (½ tasse [125ml]) :

Calories 394 (35% provenant du gras) • gluc. 39g • prot. 24g • gras 15g • gras sat. 8g • chol. 45mg • sod. 930g • cal. 574g • fibre 6g

— Macaroni aux quatre fromages —

Donne 6 tasses (1,5L)

½	livre (250g) de macaroni en coudes	4	déchiqueté onces (115g) de fromage gruyère (nature) déchiqueté
2	cuillères à table (30ml) de beurre non salé		aérosol de cuisson
2	cuillères à table (30ml) de farine tout-usage non blanchie	8	onces (230g) de tomates en dés, égouttées (environ 1½ tasse [375ml])
2	tasses (500ml) de lait évaporé sans gras, non reconstitué	4	onces (115g) de fromage mozzarella partiellement écrémé, déchiqueté
½	cuillère à table (7ml) de sauce Worcestershire		tasse (125ml) de chapelure fraîche
½	cuillère à thé (2ml) de moutarde sèche	½	once (15g) de parmesan fraîchement râpé, environ 2 cuillères à table (30ml)
½	cuillère à thé (2ml) de sel kosher		
½	cuillère à thé (2ml) de poivre fraîchement moulu		
6	onces (170g) de fromage cheddar à teneur réduite en gras,		

Faites cuire les macaroni pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits al dente. Rincez sous de l'eau fraîche dans une passoire, égouttez soigneusement et mettez de côté dans un bol.

Faites fondre le beurre dans une casserole de 3¼ pintes (3,5L) de Cuisinart®, ajoutez la farine en remuant. Faites cuire en remuant constamment pendant 3 minutes. Ajoutez le lait et remuez jusqu'à ébullition. Ajoutez la sauce Worcestershire, la moutarde sèche, le sel et le poivre. Éteignez le feu, ajoutez le cheddar et le gruyère en remuant. Ajoutez les pâtes et remuez.

Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson. Ajoutez la moitié du mélange de macaroni. Étalez une couche de tomates égouttées; garnissez de mozzarella, puis du reste du macaroni. Mélangez la chapelure et le parmesan et saupoudrez sur le dessus. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 5 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Information nutritionnelle par portion (¾ tasse [175 ml]) :

Calories 371 (36% provenant du gras) • gluc. 34g • prot. 25g • gras 15g • gras sat. 9g • chol. 46mg • sod. 507g • cal. 649g • fibre 1g

Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 8 à 10 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Retirez les jarrets d'agneau et dégraissez au besoin. Goûtez et ajustez l'assaisonnement au besoin. Servez un jarret d'agneau par personne, ou enlevez la viande des os pour obtenir jusqu'à 6 portions.

Information nutritionnelle par portion (basée sur 6 portions) :

Calories 781 (22% provenant du gras) • gluc. 56g • prot. 89g • gras 19g • gras sat. 6g • chol. 240mg • sod. 585g • calc. 209g • fibre 12g

Lasagne aux penne

Donne 6 tasses (1,5L)

1/2	tasse (125ml) de fromage parmesan fraîchement râpé	1/2	gros oignon pelé et haché finement
8	onces (230g) de fromage ricotta partiellement écrémé	2	gousses d'ail pelées et émincées
1/2	livre (250g) de fromage mozzarella partiellement écrémé, déchiqueté (1/2 tasse [125ml] mis de côté pour la garniture)	2	boîte de 8 onces (230g) de tomates en dés égouttées, réparties
3	cuillères à thé (15ml) d'huile d'olive extra vierge, réparties	8	onces (230g) de pâte de tomate
4	onces (115g) de champignons blancs tranchés	1	cuillère à thé (5ml) de basilic séché
1	cuillère à thé (5ml) de sel kosher, répartie	1/2	cuillère à thé (2ml) d'origan
1/2	cuillère à thé (2ml) de poivre fraîchement moulu, répartie	6	onces (170g) de mini penne (ou autres petites pâtes tubulaires)
1/2	livre (250g) d'épinards hachés surgelés, décongelés et égouttés jusqu'à ce qu'ils soient très secs*	5	minutes (encore croquantes), égouttées et refroidies
			aérosol de cuisson

Mélangez le parmesan, le ricotta et tout le mozzarella sauf 1/2 tasse (125ml). Mettez de côté. Faites chauffer une poêle antiadhésive de 12 pouces de Cuisinart® sur feu moyen/élevé; ajoutez 1 cuillère à thé (5ml) d'huile d'olive et faites sauter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Assaisonnez avec 1/2 cuillère à thé (2ml) et 1/4 cuillère à thé (1ml) de poivre. Mélangez avec les épinards égouttés et mettez de côté.

Faites chauffer 1 cuillère à thé (5ml) d'huile; faites sauter les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils ramollissent environ 5 minutes. Mettez de côté. Dans la même poêle, faites chauffer 1 cuillère à thé (5ml) d'huile et faites brunir la dinde hachée; transposez le tout dans le bol avec les oignons. Ajoutez 1 tasse (250ml) de tomates en dés et le reste du sel et du poivre. Mettez de côté. Mélangez la sauce tomate, le reste des tomates en dés, le basilic et l'origan; ajoutez aux pâtes en remuant.

Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson. Étalez 1/3 du mélange de pâtes dans le fond du récipient en céramique. Étalez uniformément le mélange de viande sur les pâtes. Couvrez de la moitié du mélange de fromage.

(suite)

Déposez les légumes cuits dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®, avec les tomates en dés égouttées, le vermouth, le bouillon de poulet, la feuille de laurier, le zeste de citron et les feuilles et tiges de persil. Remuez pour mélanger. Déposez les jarrets de veau en une seule couche sur le mélange de légumes. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 8 à 10 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Dégraissez le liquide de cuisson avec un pinceau à dégraisser, ou versez le liquide dans une tasse à dégraisser et laissez le gras remonter à la surface. Ensuite, remettez le liquide dégraissé dans les légumes cuits. Servez avec des pâtes, du riz ou de la polenta.

Suggestion : Il vous sera plus facile de hacher les légumes à l'aide d'un robot culinaire Cuisinart® muni de la lame en métal. Commencez par hacher le persil et retirez-le.

Puis, en laissant l'appareil en marche, déposez l'ail dans la tremie et hachez pendant 5 secondes. Ajoutez les oignons (coupés en morceaux de 1 pouce) et hachez par impulsions; retirez. Actionnez par impulsions afin de hacher les échalottes (coupées en morceaux de 1 pouce); retirez. Actionnez par impulsions afin de hacher les carottes (coupées en morceaux de 1 pouce); retirez. Actionnez par impulsions afin de hacher le céleri (coupé en morceaux de 1 pouce); Le tout est fait en quelques instants.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 607 (20% provenant du gras) • gluc. 20g • prot. 100g • gras 13g • gras sat. 4g • chol. 381mg • sod. 686g • calc. 179g • fibre 4g

Jarrets d'agneau cuits lentement avec haricots blancs

Donne 3 à 6 portions

2	tasses (500ml) de haricots blancs secs (cannellini ou petits haricots blancs)	1	carotte moyenne, pelée et hachée
1	jarrets d'agneau (environ ¾ à 1 livre [375 à 500g] chacun)	1	branche de céleri hachée
3	cuillère à thé (5ml) de sel kosher	4	gousses d'ail hachées
1	cuillère à thé (5ml) de poivre noir fraîchement moulu	1	cuillère à thé (5ml) d'herbes de Provence
1	cuillère à table (15ml) d'huile d'olive	½	tasse (75ml) de vin rouge sec
1	cuillère à table (15ml) de beurre non salé	1	boîte de 28 onces (800g) de tomates italiennes, bien égouttées et hachées grossièrement
1	oignon moyen, pelé et haché	2	cuillères à table (30ml) de pâte de tomate
1		1	feuille de laurier

Faites tremper les haricots pendant la nuit ou au moins 8 heures en les recouvrant de 3 pouces (7,5cm) d'eau. Égouttez et rincez. Déposez les haricots dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®.

Enlevez des jarrets d'agneau la plus grande quantité possible du gras visible et de la peau argentée. Assaisonnez les jarrets avec ½ cuillère à thé (2ml) de sel et ½ cuillère à thé (2ml) de poivre. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse de 12 pouces de Cuisinart® sur feu moyen/élevé. Lorsque l'huile est chaude, déposez-y les jarrets d'agneau et faites-les brunir de tous les côtés. Retirez les jarrets et mettez-les de côté. Baissez le feu et ajoutez le beurre. Une fois le beurre fondu, ajoutez l'oignon, la carotte et le céleri hachés et faites cuire sur feu faible jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, de 3 à 4 minutes. Ajoutez l'ail haché, le reste du sel et du poivre et les herbes de Provence et faites sauter pendant encore 2 minutes. Ajoutez le vin rouge, en râclant avec une cuillère en bois les petits morceaux collés dans le fond de la poêle. Finalement, ajoutez les tomates hachées et la pâte de tomate; placez le mélange de légumes et tomates avec les haricots dans la mijoteuse. Insérez la feuille de laurier et les jarrets d'agneau dans le mélange de légumes et haricots.

(suite)

Porc effloché barbecue

Donne 5 tasses (1,25L)

2½	livres (1,1kg) de côtes levées non désossées	½	livre (250g) d'oignons pelés et tranchés finement
¾	cuillère à thé (3,75ml) de sel kosher	1	tasse (250ml) d'eau
½	cuillère à thé (2ml) de poivre noir fraîchement moulu	1 à 1½	tasse (250 à 375ml) de sauce barbecue (page 40), ou en bouteille
½	cuillère à thé (2ml) de paprika		

Enlevez l'excédent de gras des côtes. Assaisonnez avec le sel, le poivre et le paprika.

Superposez des couches de porc et de tranches d'oignons dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®, en terminant avec une couche d'oignons. Ajoutez l'eau.

Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche.

Réglez la minuterie à 10 à 12 heures et appuyez sur LOW (feu doux).

La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Transposez le porc dans un contenant à rangement peu profond. Filtrerez le liquide et jetez les oignons. Versez le liquide sur le porc. Couvrez et réfrigérez. Une fois la viande refroidie, le gras se solidifiera et remontera à la surface. Retirez le gras et jetez-le. Retirez le porc du liquide (qui sera gélifié) et mettez le liquide de côté pour un autre usage (il peut servir à préparer le potage de haricots noirs à la cubaine (page 21), la soupe aux pois cassés classique (page 25) ou le potage de haricots à l'espagnole (page 20). Ce liquide peut être filtré et congelé, ou jeté. Enlevez la viande des os et jetez les os. Enlevez et jetez le gras. Déchiquetez le porc et déposez-le dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Ajoutez de 2 à 3 tasses de sauce barbecue (page 40) et remuez. Faites cuire sur LOW (feu doux) pendant 3 heures en utilisant la minuterie, ou sur HIGH (feu élevé) pendant 2 heures. Réglez à WARM (réchaud) pour servir.

Information nutritionnelle par portion (tasse [125ml]) :

Calories 326 (49% provenant du gras) • gluc. 11g • prot. 31g • gras 18g • gras sat. 7g • chol. 107mg • sod. 411g • cal. 28g • fibre 1g

PLATS PRINCIPAUX ET SAUCES

Jarrets de veau braisés

Donne 4 portions

4	brins de persil	6	onces (170g) d'échalottes pelées et hachées
4	jarrets de veau (environ 3 à 3 ½ livres [1,5 à 1,6kg]), épaisseur d'environ 1¼ pouce (3,1cm) et diamètre de 3 à 3 ½ pouces (7,5 à 8,75cm), noués	2	onces (60g) de céleri pelé et haché
¾	cuillère à thé (3,75ml) de sel kosher	3	gousses d'ail pelées et hachées
¼	cuillère à thé (1ml) de poivre noir fraîchement moulu	3	cuillères à thé (15ml) d'herbes de Provence, réparties
½	tasse (125ml) de farine tout-usage non blanche	1	boîte de 15 onces (425g) de tomates en dés, égouttées
3	cuillères à thé (15ml) d'huile d'olive extra vierge	¼	tasse (50ml) de vermouth blanc sec
¾	cuillère à table (12ml) de beurre non salé	¼	tasse (50ml) de bouillon de poulet sans gras, à faible teneur de sodium
¾	livre (375g) d'oignons pelés et hachés	1	feuille de laurier
6	onces (170g) de carottes pelées et hachées	1	langnette de zeste de citron

Enlevez les feuilles de persil et mettez les tiges de côté. Hachez les feuilles et mettez de côté. Assaisonnez le veau avec le sel et le poivre, saupoudrez légèrement de farine, en enlevant l'excédent. Faites chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une poêle de 12 pouces de Cuisinart®, sur feu moyen/élevé. Une fois l'huile chaude, déposez les jarrets de veau et faites cuire de 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez et mettez de côté. Ajoutez les oignons, carottes, échalottes, céleri, ail et herbes de Provence dans la poêle. Faites cuire sur feu moyen/doux jusqu'à ce que les oignons et les échalottes soient transparents et les légumes légèrement ramollis, environ 5 minutes.

PLATS PRINCIPAUX ET SAUCES

(suite)

Lorsque vous êtes prêt à terminer la recette, préchauffez le four à 375°F (190 °C). Retirez la viande du jus de cuisson; coupez et jetez tout le gras visible. Filtrez le liquide afin de dégraisser le jus. Jetez les légumes et mettez le liquide de côté. Mélangez la marmelade, la moutarde et le strop d'érable dans un petit bol; étalez ou badigeonnez le mélange sur le dessus et les côtés de la viande. Déposez la viande dans une petite rôtissoire et faites chauffer de 30 à 45 minutes, en badigeonnant la viande avec la glaçure une ou deux fois.

Versez le jus de cuisson dans une casserole de 6 pintes de Cuisinar®. Ajoutez les oignons, les carottes, le céleri et les pommes de terre nouvelles. Garnissez du chou. (Vous n'aurez pas suffisamment de liquide pour couvrir le tout; le chou cuira à la vapeur sur le dessus.) Couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres, de 30 à 45 minutes. Pour servir, coupez la viande en tranches minces et entourez-la des légumes. Servez le bouillon savoureux dans un plat à part.

Information nutritionnelle par portion (basée sur 6 portions) :

Calories 669 (42% provenant du gras) • gluc. 62g • prot. 37g • gras 32g • gras sat. 10g • chol. 157mg • sod. 2 545g • calc. 188g • fibre 14g

Bout de côtes de la Nouvelle-Angleterre

Donne 4 portions

½	tasse (125ml) de farine tout-usage non blanchie	½	livre (250g) de carottes pelées et coupées en deux sur la longueur
½	cuillère à thé (2ml) de sel kosher	½	livre (250g) de pommes de terre rouges nouvelles, avec la pelure, coupées en cubes de 1 à 1½ pouce (2,5 à 3,75cm)
¼	cuillère à thé (1ml) de poivre fraîchement moulu	¼	livre (125g) de panais, pelés et coupés en dés de ½ pouce (2,5cm)
2 à 2½	livres (1 à 1,1kg) de bout de côtes	¼	tasse (50ml) de raifort préparé
1	cuillère à table (15ml) d'huile végétale	½	tasse (125ml) de bouillon de boeuf
½	livre (250g) d'oignons pelés et coupés en dés de ½ pouce (2,5cm)		

Mélangez la farine, le sel et le poivre et enrobez les côtes avec ce mélange. Faites chauffer l'huile dans une poêle de 12 pouces de Cuisinar® sur feu moyen/élevé. Faites brunir les côtes et transposez-les dans une assiette afin de les laisser refroidir légèrement. Enlevez le gras de la poêle, ajoutez les oignons et faites cuire pendant 1 minute; remuez et raclez les petits morceaux collés au fond de la poêle. Ajoutez les carottes, pommes de terre et navet. Enrobez les côtes avec le raifort. Déposez-les dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinar®. Couvrez avec les oignons, carottes, pommes de terre et navet. Versez le bouillon. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 10 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Filtrez les jus de cuisson ou enlevez le gras à l'aide d'un pinceau à gras.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 771 (58% provenant du gras) • gluc. 26g • prot. 56g • gras 50g • gras sat. 20g • chol. 106mg • sod. 588g • calc. 87g • fibre 6g

Boeuf salé avec légumes

Donne 4 à 6 portions

Retirez la viande, transposez-la dans un contenant de rangement, filtrez et jetez les légumes. Versez les jus de cuisson sur le boeuf, couvrez et réfrigérez jusqu'au lendemain. Une heure avant de servir, retirez le boeuf (mettez les jus de cuisson de côté) et enlevez le gras visible. Déposez le rôti dans une petite rôtissoire et faites chauffer à 325°F (160 °C) pendant 30 à 45 minutes. Filtrez les jus de cuisson dans une casserole de 2¾ pintes de Cuisinart®, jetez le gras. Ajoutez la farine, la moutarde et l'aneth; remuez sur feu moyen jusqu'à ce que la sauce se mette à bouillir et à épaissir. Retirez du feu, laissez refroidir brièvement et ajoutez la crème sure en remuant. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez ¼ cuillère à thé (1 ml) de sel, au besoin. Coupez la viande en tranches minces; versez de la sauce sur le dessus et servez le reste de la sauce dans une saucière.

Information nutritionnelle par portion (Basée sur 6 portions) :

Calories 226 (23% provenant du gras) • gluc. 16g • prot. 9g • gras 3g • gras sat. 1g • chol. 6mg • sod. 420g • calc. 53g • fibre 2g

Première cuisson	Pour terminer
aérosol de cuisson	Sauce
2 livres (1kg) de boeuf salé, première coupe	¼ tasse (50ml) de marmelade d'oranges
1 oignon pelé et coupé en morceaux de 2 pouces	¼ tasse (50ml) de moutarde de style Dijon
1 carotte pelée et coupée en morceaux de 2 pouces	1½ cuillères à table (25ml) de sirop d'érable véritable (non de sirop pour crêpes) ou de miel
1 branche de céleri, avec feuilles, coupée en morceaux de 2 pouces	Légumes
3 branches de persil entières	½ livre (250g) d'oignons pelés et coupés en deux
1 feuille de laurier	4 carottes pelées et coupées en gros morceaux
½ cuillère à thé (2ml) de grains de poivre	2 branches de céleri coupées en morceaux
3 tasses d'eau	1 livre (500g) de pommes de terre nouvelles, avec la pelure, coupées en morceaux
	1 livre (500g) de chou coupé sur la longueur en 8 morceaux

Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson. Rincez le boeuf salé avec de l'eau fraîche. Déposez-le dans le récipient avec l'oignon, la carotte, le céleri, le persil, la feuille de laurier et les grains de poivre. Versez de l'eau afin de couvrir. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 10 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Une fois la viande cuite, transposez-la dans un contenant réfermable avec les légumes et le jus de cuisson. Couvrez et réfrigérez jusqu'au lendemain. La viande peut se conserver ainsi jusqu'à deux jours.

(suite)

Sauce barbecue

Donne 4 tasses (1 L)

2	cuillères à thé (10ml) de beurre non salé	2	cuillères à table (30ml) de sauce soja (à faible teneur de sodium)
1	tasse (250ml) d'oignon haché finement	1	cuillère à table (15ml) de raifort préparé
1	gousse d'ail pelé et hachée finement	1	cuillère à table (15ml) de poudre de chili (degré de saveur épicée au goût)
2	tasses (500ml) de ketchup de tomates	2	cuillères à thé (10ml) de poudre d'esspresso instantané
1	tasse (250ml) d'eau	1½	cuillères à thé (7ml) de moutarde sèche
¼	tasse (50ml) de pâte de tomate (sans sel)	1 à 2	cuillères à thé (5 à 10ml) de fumée liquide (au goût)
¼	tasse (50ml) de vinaigre de cidre	½ à 1	cuillère à thé (2 à 5ml) de sauce piquante telle que Tabasco®
½	tasse (75ml) de miel		
2	cuillères à table (30ml) de sauce Worcestershire		

Faites fondre le beurre dans une casserole de 3¾ pintes de Cuisinart® sur feu moyen.

Ajoutez l'oignon et l'ail et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient ramollis et opaques, de 3 à 4 minutes; ne faites pas brunir. Ajoutez le ketchup, l'eau, la pâte de tomate, le vinaigre, la moutarde, le miel, la sauce Worcestershire, la sauce soja, le raifort, la poudre de chili, la poudre d'esspresso et la moutarde sèche. Mélangez et amenez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter à découvert sur feu doux, de 50 à 60 minutes. Ajoutez la fumée liquide et la sauce piquante au goût.

Refrigérez et réfrigérez dans un contenant couvert jusqu'au moment d'utiliser. Cette sauce peut également être congelée.

Information nutritionnelle par portion (¼ tasse [50 ml]) :

Calories 127 (7% provenant du gras) • gluc. 29g • prot. 2g • gras 1g • gras sat. 0g • chol. 1mg • sod. 988g • calc. 79g • fibre 1g

PLATS PRINCIPAUX ET SAUCES

Boeuf braisé à l'aneth

Donne 4 à 6 portions

1/3	tasse (75ml) de farine tout-usage	1	cuillère à thé (5ml) de graines d'aneth
½	cuillère à thé (2ml) de sel kosher	½	cuillère à thé (2ml) de grains de poivre
¼	cuillère à thé (1ml) de poivre fraîchement moulu	¼	tasse (50ml) de bouillon de boeuf sans gras, à faible teneur de sodium
2	cuillères à thé (10ml) d'huile végétale	1	cuillère à table (15ml) de vinaigre de vin rouge
2½	livres (1,1kg) de rôti de boeuf, de croupe ou de palette	Sauce	jus de cuisson du boeuf
2	cuillères à table (30ml) de moutarde de style Dijon	3	cuillères à table (45ml) de farine instantanée
2	oignons pelés et coupés en huit morceaux	1	cuillère à thé (5ml) de moutarde de style Dijon
2	carottes pelées et tranchées en morceaux de 1 pouce	1	cuillère à thé (5ml) d'aneth
1	branche de céleri, avec feuilles, coupée en morceaux de 1 pouce	½	tasse (125ml) de crème sure à faible teneur en gras
2	gousses d'ail pelées		

Mélangez la farine avec le sel et le poivre. Enrobez le boeuf avec le mélange de farine, en enlevant l'excédent. Faites chauffer l'huile dans une poêle de 12 pouces de Cuisinart® sur feu moyen/élevé; faites brunir la viande de tous les côtés. Transposez sur une assiette ou une planche à découper et laissez refroidir quelques minutes. Frottez la moutarde sèche sur tous les côtés du rôti.

Déposez les oignons, les carottes, le céleri, l'ail, les graines d'aneth et les grains de poivre dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Déposez par-dessus le rôti enduit de moutarde. Versez le bouillon et le vinaigre. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 10 à 12 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

PLATS PRINCIPAUX ET SAUCES

(suite)

Pointe de poitrine de boeuf barbecue

Cette recette comporte plusieurs étapes, mais en vaut vraiment la peine.

Parce que la viande est déposée au réfrigérateur après la cuisson, cela vous permet d'enlever l'excédent de gras et de trancher plus facilement.

Donne 6 à 8 portions

1	pointe de poitrine d'environ 2½ livres (1,1kg)	1	cuillère à thé (5ml) de sel kosher
2	cuillères à table (30ml) de cassonade brune ou blonde, tassée	1	cuillère à thé (5ml) de fumée liquide
2	cuillères à thé (10ml) de sauce Worcestershire	1	oignon moyen pelé et coupé en tranches de ½ pouce (1,25cm)
2	cuillères à thé (10ml) de poivre noir fraîchement moulu	½	tasse (125ml) de lager ou d'ale
1	cuillère à thé (5ml) de poudre d'ail	2	tasses (500ml) (ou plus selon le goût) de sauce barbecue (page 40) ou en bouteille

Découpez la tranche de gras sur le dessus de la pointe de poitrine jusqu'à une épaisseur de 1/8 pouce (0,3cm). N'enlevez pas tout le gras, car il permet à la pointe de poitrine de demeurer tendre et juteuse. Mélangez la cassonade, la sauce Worcestershire, le poivre, la poudre d'ail, le sel, la moutarde sèche et la fumée liquide. Frottez le mélange sur la pointe de poitrine. Si le temps le permet, couvrez et réfrigérez jusqu'au lendemain pour laisser mariner. Déposez une seule couche de tranches d'oignon dans le fond du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Ajouter la lager. Placez la pointe de poitrine assaisonnée sur le dessus. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 10 à 12 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Retirez la pointe de poitrine, les oignons et le jus de cuisson de la mijoteuse et déposez-les dans un plat peu profond. Couvrez et réfrigérez. Une heure avant de servir, retirez la viande du réfrigérateur. Préchauffez le four à 375°F (190 °C). Enlevez et jetez le gras durci. Retirez la viande du jus de cuisson. Filtrerez le liquide des oignons et mettez de côté pour un autre usage (cela vous donnera environ 2 tasses de jus qui peut être congelé et utilisé plus tard dans des potages); jetez les oignons. Coupez la viande en tranches fines (1/8 pouce d'épaisseur [0,3cm]) pendant qu'elle est froide. * Réassemblez les tranches et déposez le tout dans une rôtissoire ou un plat à cuisson. Étalez 2 tasses de sauce barbecue uniformément sur la pointe de poitrine réassemblée. Couvrez le plat avec

un couvercle ou du papier d'aluminium et placez au four préchauffé pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez chaud.

Vous pouvez également couper la viande en tranches épaisses, puis la déchiqueter à l'aide de deux fourchettes ou de vos doigts. Ajoutez la sauce en remuant et réchauffez jusqu'à ce qu'elle bouillonne. Après avoir été réchauffée, la pointe de poitrine barbecue peut être déposée dans la mijoteuse sur LOW (feu doux) pendant 1 heure, puis réglez à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

*Il est facile d'obtenir des tranches minces avec le couteau électrique Cuisinart®.

Information nutritionnelle par portion (basée sur 8 portions) :

Calories 229 (31% provenant du gras) • gluc. 14g • prot. 25g • gras 8g • gras sat. 2g • chol. 72mg • sod. 496g • calc. 38g • fibre 1g

(suite)

— Poulet au citron avec romarin —

Makes 6 servings

2	livres (1kg) de cuisses de poulet non désossées, sans la peau, gras visible enlevé	3	gousses d'ail pelées et grossièrement hachées
¾	cuillère à thé (3,75ml) de sel kosher	2	brins de romarin
½	cuillère à thé (2ml) de poivre fraîchement moulu	¼	tasse (50ml) de jus de citron frais
1	cuillère à thé (5ml) d'huile d'olive	½	tasse (125ml) de bouillon de poulet
½	tasse (125ml) de farine tout-usage non blanchie	2	cuillères à thé (10ml) de zeste de citron
1	gros oignon, pelé, coupé en deux	1	citron finement tranché romarin haché pour garnir

Assaisonnez les cuisses de poulet des deux côtés avec ½ cuillère à thé (2ml) de sel et une cuillère à thé (5ml) de poivre. Lorsque la poêle est chaude, ajoutez l'huile d'olive et faites chauffer jusqu'à ce qu'elle frémit sans fumer. Farinez la moitié des cuisses de poulet de façon à les enduire légèrement. Déposez le poulet dans la poêle chaude, avec la peau sur le dessous. Faites brunir des deux côtés pendant environ 5 à 7 minutes. Il est important de ne pas déplacer le poulet lorsque vous le déposez dans la poêle; il se détachera une fois brun. Farinez le reste du poulet et répétez le processus.

Enlevez toute l'huile de la poêle sauf 1 cuillère à table (14ml). Faites sauter l'oignon et l'ail de 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajoutez les brins de romarin et ¼ cuillère à thé (1ml) de sel. Ajoutez le jus de citron dans la poêle, en râclant les petits morceaux bruns qui demeurent dans le fond de la poêle avec une cuillère en bois. Amenez le jus à ébullition et faites-le réduire de moitié. Ajoutez le bouillon de poulet et amenez à ébullition.

Ajoutez le mélange d'oignon dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® et ajoutez le zeste de citron en remuant. Déposez les cuisses de poulet brunies dans le mélange d'oignon. Déposez les tranches de citron sur le poulet.

Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 8 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Goûtez et ajustez l'assaisonnement au besoin.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 437 (49% provenant du gras) • gluc. 10g • prot. 44g • gras 24g • gras sat. 6g • chol. 145mg • sod. 656g • calc. 42g • fibre 1g

PLATS PRINCIPAUX ET SAUCES

— Poulet aux 40 gousses d'ail —

Donne 4 à 6 portions

2	livres (1kg) de cuisses de poulet (de 8 à 10) non désossées, sans la peau	3	cuillères à thé (15ml) d'huile d'olive extra vierge
1	cuillère à thé (5ml) d'herbes de Provence	40	gousses d'ail pelées
¼	cuillère à thé (1ml) de flocons de piment rouge	½	branche de céleri tranchée
¾	cuillère à thé (3,75ml) de sel kosher	¼	tasse (125ml) d'oignon et/ou d'échalotte tranché(e)
¼	cuillère à thé (5ml) de poivre noir fraîchement moulu	3	tasse (50ml) de vermouth blanc ou de vin blanc sec
½	cuillère à table (7ml) de jus de citron frais	3	cuillères à table (45ml) de bouillon de poulet sans gras, à faible teneur de sodium persil frais haché

Dans un grand bol, mélangez les cuisses de poulet, les herbes de Provence, les flocons de piment rouge, le sel, le poivre, le jus de citron et l'huile d'olive. Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson. Déposez en couches le poulet assaisonné, l'ail, le céleri et les oignons dans le récipient. Versez le vin et le bouillon de poulet. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 8 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Servez avec du persil haché.

Information nutritionnelle par portion (Basée sur 6 portions) :

Calories 399 (43% provenant du gras) • gluc. 9g • prot. 44g • gras 19g • gras sat. 5g • chol. 153mg • sod. 311g • calc. 66g • fibre 1g

PLATS PRINCIPAUX ET SAUCES

Chili aux fruits de mer

Donne 4 portions

1½ tasse (375ml) d'oignon haché	(mettez de côté ½ tasse [125ml] de jus)
3 gousses d'ail pelées et hachées	
1 piment jalapeño, épicépiné et haché	1 cuillère à table (15ml) de semoule de maïs
½ poivron rouge, épicépiné et haché	¾ livre de crevettes géantes, pelées et déveinées
½ poivron vert, épicépiné et haché	¾ livre de pétoncles géants, muscle de coriace enlevé
1 cuillère à table (15ml) de poudre de chili	½ livre (250g) de flétan (ou autre poisson maigre ferme), coupé en morceaux de 1 pouce
½ cuillère à table (7ml) d'origan	¾ livre de moules, rincées et ébarbées
1 cuillère à thé (5ml) de cumin moulu	½ tasse (50ml) de cilantro frais haché
½ cuillère à thé (2ml) de coriandre moulu	
½ cuillère à table (7ml) d'huile d'olive extra vierge	
1 boîte de 14 onces (400g) de tomates en dés, avec le jus	
1 boîte de 6 onces (170g) de palourdes hachées, égouttées	

Mélangez l'oignon, l'ail, le piment jalapeño, les poivrons rouge et vert, la poudre de chili, l'origan, le cumin et la coriandre avec l'huile d'olive dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Ajoutez en remuant les tomates en dés et ½ tasse (125ml) de jus de palourdes. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 6 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) jusqu'à ce que vous soyez prêt à terminer la cuisson.

Réglez la mijoteuse à HIGH (feu élevé) puis ajouter la semoule de maïs; couvrez et faites cuire pendant 15 minutes. Ajoutez les palourdes hachées, crevettes, pétoncles et le flétan; remuez doucement. Déposez les moules sur le dessus. Faites cuire à HIGH (feu élevé) pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et que les moules soient ouvertes. Garnissez du cilantro frais haché.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 358 (16% provenant du gras) • gluc. 16g • prot. 58g • gras 6g • gras sat. 1g • chol. 213mg • sod. 440g • calc. 161g • fibre 3g

RAGOUTS ET CHILIS

Poulet chasseur

Donne 4 à 6 portions

6 onces (170g) d'oignon jaune, pelé et coupé verticalement en tranches de ½ pouce (1,25cm) d'épaisseur	mouth blanc ou autre vin blanc sec
½ poivron rouge, évidé, épicépiné et coupé sur la longueur en tranches de ½ pouce (1,25cm) d'épaisseur	1½ cuillère à thé (7ml) d'origan
½ poivron jaune, évidé, épicépiné et coupé sur la longueur en tranches de ½ pouce (1,25cm) d'épaisseur	¾ cuillère à thé (3,75ml) de basilic
2 gousses d'ail pelées	½ cuillère à thé (2ml) de sel kosher
1 boîte de 15 onces (425g) de tomates en dés, égouttées	¼ cuillère à thé (1ml) de poivre noir fraîchement moulu
2 cuillères à table (30ml) de pâte de tomate	2 livres (1kg) de cuisses de poulet sans la peau, non déossées
2 cuillères à table (30ml) de ver-	¼ tasse (125ml) de farine tout-usage non blanche
	2 cuillères à table (30ml) d'huile d'olive extra vierge
	4 onces (115g) de champignons portobello, coupés en tranches de ½ pouce (1,25cm) d'épaisseur
	1 feuille de laurier

Déposez l'oignon, les poivrons, l'ail, les tomates égouttées, la pâte de tomate, le vermouth, l'origan, le sel et le poivre dans un grand bol. Remuez doucement. Enlevez le gras visible des cuisses de poulet et roulez les cuisses dans la farine afin de les enduire légèrement, en enlevant l'excédent de farine. Faites chauffer 1 cuillère à table de l'huile d'olive dans une poêle de 12 pouces antiadhésive de Cuisinart®, sur feu moyen/élevé. Ajoutez la moitié du poulet et faites cuire sur feu moyen/élevé pendant 3 minutes de chaque côté. Transposez sur une assiette et répétez le processus avec le reste du poulet. Ajoutez l'autre cuillère à table d'huile d'olive et faites cuire les champignons portobello en une seule couche jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés des deux côtés, environ 3 minutes chaque côté. Ajoutez les champignons dorés au mélange de légumes.

Disposez la moitié des cuisses de poulet dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Garnissez de la moitié du mélange de légumes. Répétez les couches. Insérez la feuille de laurier au centre du mélange. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 8 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Retirez et jetez la feuille de laurier avant de servir.

Information nutritionnelle par portion (basée sur 6 portions) :

Calories 599 (37% provenant du gras) • gluc. 25g • prot. 61g • gras 23g • gras sat. 6g • chol. 204mg • sod. 571g • calc. 93g • fibre 5g

RAGOUTS ET CHILIS

Ragoût de fruits de mer méditerranéen

Donne 4 portions

¼	livre (125g) de petites nouvelles pommes de terre, avec la pelure, entières	¼	fenouil cuillère à thé (1ml) de grains de poivre
2	gousses d'ail pelées et émincées	3	brins entiers de persil frais (tiges et feuilles)
1	gros oignon pelé et coupé en quartiers, en laissant les extrémités intactes (afin de tenir le tout ensemble)	½	petit bulbe de fenouil de 4 onces (115g), dessus coupé, coupé en tranches de ½ pouce (1,25cm)
1	cuillère à table (15ml) d'huile d'olive extra vierge	10	moules, récurées et ébarbées, au besoin
1	boîte de 14 onces (400g) de tomates en dés, égouttées	8	crevettes géantes, pelées, déveinées, laissées entières avec la queue
½	boîte de 6 onces (170g) de pâte de tomate sans sel	6	pétoncles géants, coupés en deux
½	tasse (125ml) de jus de palourdes ou de bouillon de poisson	½	livre (250g) de poisson mariné, tel que la morue, coupé en morceaux de 2 pouces
½	tasse (125ml) de vin blanc sec ou de vermouth	¼	tasse (50ml) de feuilles de persil hachées
1	cuillère à thé (2ml) de safran		zeste râpé d'une orange
½	cuillère à thé (2ml) de basilic séché		
1	feuille de laurier		
¼	cuillère à thé (1ml) de graines de		

Déposez les pommes de terre, l'ail, l'oignon et l'huile d'olive dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®; remuez doucement pour mélanger. Ajoutez les tomates, la pâte de tomate, le jus de palourdes, le vin, le safran et le basilic séché. Déposez la feuille de laurier, les graines de fenouil, les grains de poivre et les brins de persil dans une carré de 5 x 5 pouces de coton à fromage (ou un filtre à café) et attachez solidement avec de la ficelle de cuisine. Ajoutez le tout dans le récipient de la mijoteuse. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 2 heures et appuyez sur HIGH (feu élevé); lorsque la mijoteuse se règle automatiquement à WARM (réchaud), réglez à nouveau la minuterie à 4 heures et appuyez sur SIMMER (mijoter). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. À cette étape-ci, la sauce peut se conserver à WARM (réchaud) jusqu'à 1 heure avant de servir.

(suite)

Réglez la mijoteuse à HIGH (feu élevé) puis ajouter les tranches de fenouil; continuez à faire cuire pendant 30 à 40 minutes. Ajoutez les moules, les crevettes, les pétoncles et le poisson. Continuez à faire cuire pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les moules soient ouvertes, les crevettes roses, les pétoncles et le poisson opaques. Garnissez du persil haché et du zeste d'orange. Versez des louches de ragoût dans des bols à soupe chauds. Servez avec du pain croûte.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 407 (16% provenant du gras) • gluc. 32g • prot. 48g • gras 7g • gras sat. 1g • chol. 187mg • sod. 582g • calc. 155g • fibre 5g

Chaudrée aux piments verts et au maïs

Donne 8 portions de 1 tasse (250 ml)

4	tranches de bacon coupées en petits dés	2	cuillères à table (30ml) de farine tout-usage blanche
1	oignon moyen coupé en petits dés (environ 1 ½ à 2 tasses [375 to 500ml])	½	tasse (125ml) de bière
1	poivron rouge moyen coupé en petits dés (environ 1½ à 2 tasses [375 to 500ml])	2	boîtes (4½ onces [130g]) de piments verts hachés
1	poivron rouge moyen coupé en petits dés (environ 1½ à 2 tasses [375 to 500ml])	12	onces (340g) de pommes de terre rouges, lavées et coupées en dés de 1 pouce
1	branche de céleri hachée finement	4	tasses (1L) de grains de maïs (coupés d'environ 4 épis de maïs)
1	piment jalapeño, épiné et haché finement	1	tasse (250ml) de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
3	gousses d'ail hachées finement	½	tasse (125ml) de crème épaisse
1½	cuillères à thé (7ml) de sel kosher, réparties		
¾	cuillère à thé (3,75ml) de poivre fraîchement moulu, répartie		

Déposez le bacon dans une poêle de 12 pouces (30cm) sur feu moyen. Une fois le bacon cuit au goût, retirez-le et mettez-le de côté. Ajoutez l'oignon, le poivron rouge, le céleri et le piment jalapeño hachés dans la poêle. Faites sauter les légumes jusqu'à tendreté, environ 5 minutes. Ajoutez l'ail et ½ cuillère à thé (2ml) de sel et de poivre et continuez à faire cuire pendant 3 à 5 minutes.

Ajoutez la farine en remuant et faites cuire de 2 à 3 minutes. Ajoutez la bière, en gratant les petits morceaux bruns accumulés dans le fond de la poêle. Ajoutez le mélange de légumes dans le récipient de la mijoteuse Cuisinart®. Ajoutez les piments verts, les pommes de terre, le maïs le reste du sel et du poivre et le bouillon de poulet.

Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 3 heures et appuyez sur HIGH (feu élevé); lorsque la mijoteuse se règle automatiquement à WARM (réchaud), réglez à nouveau la minuterie à 6 heures et appuyez sur SIMMER (mijoter). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Ajoutez la crème épaisse et le sel; faites cuire sur LOW (feu doux) pendant 1 heure. Pour servir, ajoutez le bacon en remuant. Goûtez et ajustez l'assaisonnement.

Facultatif : pour une texture encore plus crémeuse, réduisez en purée 1 tasse de la soupe et remettez-la dans la mijoteuse.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 194 (30% provenant du gras) • gluc. 30g • prot. 6g • gras 7g • gras sat. 4g • chol. 22mg • sod. 520g • calc. 40g • fibre 4g

Ragoût de veau avec champignons et artichauts

Donne environ 8 tasses (2 L)

½	tasse de farine tout-usage non blanche	½	boîte de 14 onces (400g) de tomates en dés, égouttées
¾	cuillère à thé (3,75ml) de sel kosher	½	tasse (250ml) de bouillon de poulet
¾	cuillère à thé (3,75ml) de poivre noir fraîchement moulu	1	échalotte pelée et émincée
2	livres de veau à ragoût coupé en cubes de 1 pouce	¾	gousse d'ail pelée et émincée
6	cuillères à thé (30ml) d'huile d'olive de bonne qualité, réparties	5	brins entiers de persil avec les tiges
½	tasse (125ml) de sherry	1	feuille de laurier
¾	livre (375g) de petits champignons tranchés	1	paquet d'artichauts surgelés, décongelés
1	tasse (250ml) d'oignon pelé et haché (environ 1 gros oignon)	¼	tasse (50ml) de persil frais haché
¾	tasse (175ml) de céleri tranché		

Mélangez la farine, le sel et le poivre dans un moule à tarte ou un autre bol plat. Saupoudrez légèrement les cubes de veau avec la farine assaisonnée, en enlevant l'excédent. Faites chauffer 2 cuillères à thé (10ml) d'huile dans une poêle de 12 pouces (30cm) de Cuisinart®, sur feu moyen/élevé. En 2 lots, faites dorer les cubes de veau de tous les côtés. Transposez le veau cuit dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Après chaque lot, déglacez la poêle en ajoutant tasse (50ml) de sherry, en râclant les petits morceaux accumulés dans le fond; ajoutez dans le récipient en céramique.

Une fois toute la viande cuite, ajoutez 1 cuillère à thé (5ml) d'huile; faites dorer les champignons en 2 lots et ajoutez-les dans le récipient de la mijoteuse. Déposez l'oignon, le céleri, les tomates, le bouillon de poulet, l'échalotte, l'ail et la coriandre dans la mijoteuse, avec le veau et les champignons; remuez. Déposez les brins de persil sur le dessus du mélange de veau et insérez la feuille de laurier au centre. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 8 heures et appuyez sur LOW (feu doux); la mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. À cette étape-ci, le ragoût peut se conserver à WARM (réchaud) jusqu'à ce que vous soyez prêt à finir la cuisson.

Une heure avant de servir, retirez les brins de persil et la feuille de laurier et jetez-les. Ajoutez en remuant les artichauts, couvrez et faites cuire sur LOW (feu doux) pendant 1 heure. Garnissez de persil frais haché et servez.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]):

Calories 285 (31% provenant du gras) • gluc. 18g • prot. 28g • gras 10g • gras sat. 2g • chol. 85mg • sod. 421g • calc. 71g • fibre 6g

— Chili au boeuf pour un groupe —

Donne 8 portions

aérosol de cuisson		haché
1½ cuillère à thé (7ml) d'huile d'olive de bonne qualité	½	poivron vert, évidé, épépiné et haché
¾ livre (375g) d'oignons pelés et finement hachés	½	poivron jaune, évidé, épépiné et haché
3 gousses d'ail pelées et émincées	1	boîte (14 onces [400g]) de tomates en dés, égouttées, jus mis de côté
1 cuillère à thé (5ml) de sel kosher		
½ cuillère à thé (2ml) de poivre fraîchement moulu	1	boîte (3 onces [85g]) de pâte de tomate sans sel
1½ livre (750g) de boeuf haché maigre	1½	cuillère à table (25ml) de vinaigre de vin rouge
¼ tasse (50ml) de poudre de chili		
2 cuillères à thé (10ml) d'origan	2	boîtes (15 ou 16 onces [425 – 455g] chacune) de haricots égouttés, rincés et égouttés à nouveau (haricots noirs, haricots Pinto et/ou haricots rouges)
½ cuillère à table (7ml) de paprika		
½ poivron rouge, évidé, épépiné et		

Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson. Faites chauffer ½ cuillère à thé (2ml) d'huile d'olive sur feu moyen/élevé dans une poêle de 12 pouces (30cm) Cuisinart®, faites sauter l'origan et l'ail jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Assaisonnez avec ¼ cuillère à thé (1ml) de sel et ¼ cuillère à thé (1ml) de poivre. Déposez le tout dans le récipient en céramique de la mijoteuse.

Dans la même poêle, faites chauffer une autre cuillère à thé (5ml) d'huile; faites cuire le boeuf haché jusqu'à ce qu'il soit doré, en le défaisant en morceaux avec le dos d'une cuillère. Ajoutez le reste du sel et du poivre, la poudre de chili, l'origan, le cumin et le paprika; faites cuire sur feu doux jusqu'à ce que les épices soient parfumées. Transposez le mélange dans la mijoteuse. Ajoutez les morceaux de poivrons rouge, vert et jaune. Ajoutez les tomates en dés, la pâte de tomate et le vinaigre de vin rouge. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 8 à 10 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Une heure avant de servir, réglez le feu à HIGH (feu élevé). Ajoutez les haricots et faites cuire lentement.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]) :

Calories 267 (20% provenant du gras) • gluc. 28g • prot. 26g • gras 6g • gras sat. 2g • chol. 49mg • sod. 330g • calc. 90g • fibre 7g

RAGOÛTS ET CHILIS

— Chili-santé à la dinde —

Donne environ 8 tasses (2 L)

2 cuillères à table (30ml) d'huile d'olive extra vierge, réparties	¾	cuillère à thé (3,75ml) d'origan
2 livres (1kg) de dinde hachée maigre	1	boîte (14 onces [400g]) de tomates en dés
3 gousses d'ail pelées et finement hachées	½	poivron rouge, coupé en tranches de 1½ pouce x ¼ pouce (3,75 x 0,6cm)
¾ livre (375g) d'oignons espagnols, pelés et hachés	½	poivron jaune, coupé en tranches de 1½ pouce x ¼ pouce (3,75 x 0,6cm)
3 cuillères à table (45ml) de poudre de chili	½	tasse (125ml) de bouillon de poulet sans sel, sans gras et à faible teneur en sodium
½ cuillère à table (7ml) de cumin		
¾ cuillère à thé (3,75ml) de piment de la Jamaïque moulu	1	cuillère à table (15ml) de vinaigre de vin
¾ cuillère à thé (3,75ml) de cannelle	1	feuille de laurier
¾ cuillère à thé (3,75ml) de coriandre	½	cuillère à thé (2ml) de sel kosher

Faites chauffer 1 cuillère à thé d'huile d'olive dans une poêle de 12 pouces de Cuisinart® sur feu moyen/élevé. Ajoutez 1/3 de la dinde dans la poêle et faites brunir, en défaisant les morceaux avec le dos d'une cuillère, environ 7 minutes. Transposez dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Faites brunir le reste de la dinde avec 1 cuillère à thé d'huile, en deux lots additionnels. Faites chauffer l'autre cuillère à table d'huile sur feu moyen, dans la même poêle; ajoutez l'ail et l'oignon et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient transparents et ramollis, environ 5 minutes. Ajoutez la poudre de chili, le cumin, le piment de la Jamaïque, la cannelle, la coriandre et l'origan; faites cuire sur feu doux jusqu'à ce que le tout soit parfumé, environ 5 minutes. Transposez le mélange d'oignon dans la mijoteuse. Ajoutez en remuant les tomates en dés, les poivrons, le bouillon de poulet, le vinaigre de vin, la feuille de laurier et le sel. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 8 heures et appuyez sur LOW (feu doux); la mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Servez avec du fromage cheddar ou Monterey Jack à faible teneur en gras déshydraté, de l'avocat en dés, des tomates hachées, des oignons hachés, des poivrons hachés et du pain de maïs chaud.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]) :

Calories 323 (51% provenant du gras) • gluc. 10g • prot. 30g • gras 18g • gras sat. 5g • chol. 78mg • sod. 301g • calc. 68g • fibre 3g

RAGOÛTS ET CHILIS

Soupe aux tomates

Donne 6 portions

3	boîtes (14 onces [400g] chacune) de tomates en dés, égoutées	3	rasses (750ml) de bouillon de poulet ou de légumes
2	gousses d'ail pelées et hachées	1	feuille de laurier
1	petit oignon pelé et haché	½	cuillère à thé (2ml) de basilic
1	carotte moyenne hachée		séché
1	branche de céleri moyenne hachée, tête enlevée	¼	cuillère à thé (1ml) de thym

Déposez les tomates, l'ail, l'oignon, la carotte et le céleri dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Ajoutez le bouillon, la feuille de laurier, le basilic et le thym. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 6 heures et appuyez sur SIMMER (mijoter); faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Servez cette soupe telle quelle, ou réduisez-la en purée avec un mélangeur à main ou mélangeur Cuisinart®.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 58 (2% provenant du gras) • gluc. 12g • prot. 3g • gras 0g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 437g • calc. 51g • fibre 4g

Chili blanc avec poulet

Donne 8 tasses (2 L)

½	livre (250g) de haricots blancs	1½	cuillère à thé (7ml) de cumin moulu
1	cuillère à table (15ml) d'huile d'olive de bonne qualité	1	cuillère à thé (5ml) d'origan
1½	tasse (375ml) d'oignons hachés	¾	cuillère à thé (3,75ml) de coriandre
1	cuillère à table (15ml) d'ail haché	½ à ¾	cuillère à thé (2 à 3,75ml) de sel kosher
4	rasses (1L) de bouillon de poulet, sans gras et à faible teneur en sodium	¼	cuillère à thé (1ml) de poivre blanc fraîchement moulu
1	livre (500g) de viande de poitrine de poulet, coupée en cubes de 1 pouce	1½	piments jalapeño, évidés, épicés et émincés (facultatif)
½	tasse (125ml) de salsa verte (en pot)	1	tasse (250ml) de maïs blanc ou jaune en grains (décongelés si surgelés)
		8	tranches de limette

Triez les haricots et jetez les petites pierres et autres débris. Faites tremper les haricots pendant la nuit (8 heures) en les recouvrant de 3 pouces (7,5cm) d'eau. Égouttez et rincez. Enduisez légèrement l'intérieur du récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'aérosol de cuisson. Faites chauffer l'huile sur feu moyen dans une poêle de 10 pouces (25cm) Cuisinart®. Ajoutez l'oignon et l'ail. Faites cuire jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli, environ 5 minutes; transposez dans le récipient de la mijoteuse. Déposez le bouillon, les haricots et le poulet dans la mijoteuse. Ajoutez la salsa, le cumin, l'origan, la coriandre, le sel, le poivre et les piments jalapeño. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 3 heures et appuyez sur HIGH (feu élevé); lorsque la mijoteuse se règle à WARM (réchaud), réglez la minuterie à 4 heures et appuyez sur SIMMER (mijoter). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Une demie-heure avant de servir, réglez à HIGH (feu élevé) et ajoutez le maïs en remuant. Servez avec une tranche de limette.

Suggestion : garnissez ce chili avec des tranches ou des cubes d'avocat.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]) :

Calories 390 (13% provenant du gras) • gluc. 45g • prot. 40g • gras 5g • gras sat. 1g • chol. 65mg • sod. 570g • calc. 145g • fibre 15g

— Soupe aux pois jaunes et au cari —

Donne 6 tasses (1.5 L)

1	cuillère à table (15ml) de beurre non salé	¾	tasse (175ml) de lentilles brunes sèches, rincées et égouttées
4	onces (115g) d'oignons, pelés et hachés	4	onces (115g) de champignons, coupés en deux
1	gousse d'ail pelée et hachée	4	onces (115g) de carottes miniatu- res
1	morceau de gingembre (1 pouce [2,5cm]), pelé et coupé en morceaux de la taille d'un ving-t-cinq-sous	4	onces (115g) de panais, pelés et coupés en tranches de 1 pouce
1	cuillère à table (15ml) de piment jalapeño, évide, épepiné et haché	4	onces (115g) de chou-fleur, défilé en fleurons de 1½ pouce
½	cuillère à table (7ml) de poudre de cari	3	cuillères à table (45ml) de riz brun
¼	cuillère à thé (1ml) de graines de cumin	2	tasses (500ml) de bouillon de légumes ou de légumes rôtis (page 10)
½	livre (250g) de pois jaunes cas- sés, rincés	1½	tasse (375ml) d'eau
4	onces (115g) de pommes de terre rouges, avec la pelure, coupées en quartiers		

Faites fondre le beurre sur feu moyen/élevé dans une poêle antiadhésive de 10 pouces (25cm) Cuisinart®. Faites cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 3 à 5 minutes. Ajoutez l'ail et remuez pendant 1 minute. Ajoutez le gingembre, le piment jalapeño, le cari et le cumin. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit parfumé, 1 à 2 minutes. Transposez le mélange dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®.

Ajoutez les pois cassés, les pommes de terre, les champignons, les carottes, les panais, le chou-fleur et le riz dans la mijoteuse; remuez. Ajoutez le bouillon et l'eau. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 7 heures et appuyez sur LOW (feu doux). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]) :

Calories 170 (15% provenant du gras) • gluc. 32g • prot. 6g • gras 3g • gras sat. 1g • chol. 3mg • sod. 73g • calc. 51g • fibre 8g

POTAGES ET BOUILLONS

— Soupe aux pois cassés classique —

Donne 8 portions

2	gousses d'ail pelées	1	livre (500g) de pois verts cassés, rincés
6	onces (170g) d'oignon pelé et coupé en morceaux de 1 pouce (2,5cm)	6	tasses (1,5L) de bouillon de poulet (page 18)
1	branche de céleri coupée en morceaux de 1 pouce (2,5cm), tête enlevée	1	jarret de jambe de 12 onces (340g) (ou cuisse de dinde rôtie)
8	onces (230g) de pommes de terre, pelées et coupées en morceaux de 3 pouces	1	cuillère à thé (5ml) de poivre fraîchement moulu
8	onces (230g) de carottes pelées et coupées en morceaux de 3 pouces (7.0 cm)	¼	tasse (50ml) de sherry sec

Fixez la lame à hacher en métal dans le robot culinaire Cuisinart®. En laissant l'appareil en marche, déposez l'ail dans la trémie afin de le hacher finement. Ajoutez l'oignon et le céleri; actionnez par pulsions de 7 à 8 fois afin de hacher. Transposez le tout dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®.

Fixez le disque éminceur de 4mm dans le robot culinaire. Insérez les morceaux de pommes de terre dans la grande trémie et tranchez-les. Répétez le processus avec les carottes et ajoutez le tout dans la mijoteuse. Ajoutez les pois, le bouillon, le jambon, le poivre et le thym. Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 2 heures et appuyez sur HIGH (feu élevé). Lorsque la mijoteuse se règle à WARM (réchaud, réglez la minuterie à 6 heures et appuyez sur LOW (feu doux); la mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Pour servir, retirez le jarret de jambon et jetez l'os; hachez la viande et remettez-la dans la soupe.

Ajoutez le sherry en remuant.

Remarque : Si vous n'avez pas de robot culinaire, vous pouvez hacher et trancher les légumes à la main.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 135 (4% provenant du gras) • gluc. 23g • prot. 8g • gras 1g • gras sat. 0g • chol. 3mg • sod. 378g • calc. 34g • fibre 6g

POTAGES ET BOUILLONS

Potage aux oignons caramélisés

Donne environ 6 tasses (1.5 L)

2½	livres (1,1kg) d'oignons pelés et tranchés	1½	cuillère à table (25ml) de farine tout usage non blanche
1½	cuillère à table (25ml) de beurre non salé, fondu	¾	cuillère à table (12ml) de cassonade
1½	cuillère à table (25ml) d'huile d'olive extra vierge	4	tasses (1L) de bouillon de viande chaud (peut être moitié poulet et moitié boeuf)
¾	cuillère à thé (3,75ml) de sel kosher	1½	cuillère à table (25ml) de porto

Mélanguez les oignons, le beurre, l'huile d'olive et le sel dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Couvrez et appuyez sur le bouton marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 1 heure et appuyez sur HIGH (feu élevé).

Lorsque la mijoteuse se règle automatiquement à WARM (réchaud), réglez la minuterie à 5 heures et appuyez sur LOW (feu doux) afin de continuer à cuire jusqu'à ce que le tout soit légèrement doré. Remuez à chaque heure afin que les oignons soient colorés uniformément. Une fois les oignons cuits, saupoudrez de farine et de sucre. Faites cuire sur LOW (feu doux) pendant 30 minutes en remuant de temps à autre. Ajoutez le bouillon chaud et faites cuire sur HIGH (feu élevé) pendant 1 heure. Réduisez le feu à

LOW (feu doux) et continuez à faire cuire pendant 2 heures. Ajoutez le porto. Servez ce potage avec des tranches de pain français grillé, garni de fromage Parmesan fondu.

Information nutritionnelle par portion (¾ tasse [175ml] sans le fromage) :

Calories 190 (31% provenant du gras) • gluc. 27g • prot. 6g • gras 7g • gras sat. 2g • chol. 8mg • sod. 636g • calc. 53g • fibre 3g

Potage à la saucisse et aux lentilles avec tortellini

Donne 8 tasses (2 L)

¾	cuillère à table (12ml) d'huile d'olive extra vierge	2	gousses d'ail, pelées et hachées
1	livre (500g) de saucisses de dinde ou de poulet	¾	cuillère à table (12ml) de basilic
8	onces (230g) de champignons, nettoyés et coupés en quartiers	1½	cuillère à thé (7ml) de thym
¾	tasse (175ml) de lentilles brunes sèches, rincées et égouttées	¾	once (20g) de tomates séchées au soleil (non pas dans l'huile), coupées en allumettes
8	onces (230g) d'oignons jaunes, pelés et hachés	4½	tasses (1,12L) de bouillon de poulet à faible teneur de sodium
8	onces (230g) de carottes, pelées et coupées en tranches épaisses	6	onces (170g) de tortellini au fromage (réfrigérés)

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive de 12 pouces (30cm) Cuisinart® sur feu moyen/élevé. Ajoutez la saucisse en une seule couche et faites brunir uniformément sur tous les côtés, environ 10 minutes. Retirez du feu et laissez refroidir. Ajoutez les champignons dans la même poêle et faites brunir, de 3 à 4 minutes. Une fois que la saucisse est assez refroidie pour être manipulée, coupez-la en tranches de ½ pouce (1,25cm).

Déposez les lentilles dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Ajoutez les oignons, les carottes, l'ail, les champignons dorés, le basilic et le thym, remuez. Saupoudrez les morceaux de tomates séchées sur le mélange et garnissez le tout des tranches de saucisse et de tous les jus accumulés. Ajoutez le bouillon de poulet.

Couvrez et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 3 heures et appuyez sur HIGH (feu élevé). Lorsque la mijoteuse se règle automatiquement à WARM (réchaud), réglez la minuterie à 5 heures et appuyez sur SIMMER (mijoter). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Quarante-cinq minutes avant de servir, réglez à nouveau la température à HIGH (feu élevé). Si le potage est très épais, ajoutez jusqu'à 2 tasses (500ml) d'eau. Après 15 minutes, ajoutez les tortellini. Couvrez et continuez à faire cuire pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les tortellini soient tendres et cuits. Servez avec du fromage Parmesan fraîchement râpé.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml] sans le fromage) :

Calories 312 (31% provenant du gras) • gluc. 30g • prot. 24g • gras 11g • gras sat. 3g • chol. 51mg • sod. 1 015g • calc. 96g • fibre 6g

Potage aux haricots à l'espagnole avec chorizo

Donne 8 tasses (2 L)

- | | | | |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ¼ | livre (125g) de pois-chiche secs | 6 | onces (170g) d'oignon haché |
| 1 | petit jarret de jambon (8 à 10 onces [230 à 280g]), ou un os de jambon | ¼ | cuillère à thé (1ml) de filaments de safran |
| 6 | onces (170g) de pommes de terre nouvelles (1 à 1½ pouce [2,5 à 3,75cm]), coupées en deux ou en quartiers | 1 | gousse d'ail pelée et hachée |
| 3 | cuillères à thé (15ml) d'huile d'olive réparées | 6 | tasses (1,5L) d'eau |
| | | 6 | onces (170g) de chorizo de poulet ou de dinde, haché (ou de saucisse piquante émietlée, ou de kolbassa hachée) |

Faites tremper les pois-chiche durant la nuit en les recouvrant de 3 pouces (7,5cm) d'eau. Égouttez et rincez. Déposez les pois-chiche dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®, avec le jarret ou l'os de jambon et les pommes de terre. Faites chauffer 2 cuillères à thé (10ml) d'huile dans une poêle de 12 pouces (30cm) Cuisinart®, sur feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites ramollir de 2 à 3 minutes. Ajoutez le safran et l'ail et continuez à cuire de 2 à 3 minutes.

Ajoutez le mélange d'oignon dans la mijoteuse avec 6 tasses d'eau. Placez le couvercle sur le récipient et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 3 heures et appuyez sur HIGH (feu élevé); lorsque la mijoteuse se règle à WARM (réchaud), réglez la minuterie à 6 heures et appuyez sur SIMMER (mijoter). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Faites chauffer l'autre cuillère à thé d'huile dans la poêle, sur feu moyen/élevé. Faites rissoler le chorizo puis égouttez-le et ajoutez-le au potage. Faites cuire lentement sur LOW (feu doux) pendant 45 minutes. Si le potage semble trop épais, ajoutez de l'eau.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]) :
Calories 103 (18% provenant du gras) • gluc. 17g • prot. 4g • gras 2g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 12g • calc. 40g • fibre 6g

POTAGES ET BOUILLONS

Potage aux haricots noirs à la cubaine

Donne 8 tasses (2 L)

- | | | | |
|----|--------------------------------------|----|-------------------------------------------------|
| 1 | livre (500g) de haricots noirs secs | 1½ | cuillère à table (25ml) d'origan |
| 1 | jarret de jambon | ¼ | cuillère à thé (1ml) de poivre de cayenne |
| 5 | tasses (1,25L) de bouillon de poulet | 1 | feuille de laurier |
| 1½ | tasse (375ml) d'oignon haché | ½ | cuillère à thé (2ml) de sel kosher |
| ¾ | tasse (175ml) de poivron rouge haché | ½ | cuillère à table (7ml) de vinaigre de vin rouge |
| 3 | gousses d'ail pelées et hachées | 3 | cuillères à table (45ml) de sherry sec |

Triez les haricots et jetez les petites pierres et salerés. Faites tremper les haricots pendant la nuit (8 heures ou plus) en les recouvrant de 3 pouces (7,5cm) d'eau. Égouttez-les, rincez-les et déposez-les dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec le jarret de jambon, le bouillon de poulet, l'oignon haché, le poivron rouge, l'ail, l'origan, le poivre de cayenne et la feuille de laurier. Placez le couvercle sur le récipient et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 3 heures et appuyez sur HIGH (feu élevé); lorsque la mijoteuse se règle automatiquement à WARM (réchaud), réglez la minuterie à 6 heures et appuyez sur SIMMER (mijoter). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Retirez et jetez la feuille de laurier. Retirez le jarret de jambon et laissez-le refroidir jusqu'à ce que vous puissiez enlever la viande, la hacher et la mettre de côté. Ajoutez du sel. À l'aide d'un pilon à pommes de terre ou d'un mélangeur à main Cuisinart® à basse vitesse, dans un doux mouvement de haut en bas, réduisez les haricots en purée.

* Vous pouvez réduire le potage en purée en tout ou en partie. Ajoutez le jambon, le vinaigre et le sherry.

* Vous pouvez également transposer les haricots dans un robot culinaire afin de les réduire en purée.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]) :
Calories 243 (5% provenant du gras) • gluc. 38g • prot. 17g • gras 1g • gras sat. 0g • chol. 5mg • sod. 685g • calc. 56g • fibre 13g

POTAGES ET BOUILLONS

Bouillon de poulet

Donne 6 tasses (1.5 L)

- | | | | |
|---|---------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|
| 3 | livres (1,5kg) d'ailes et/ou de dos de poulet | 1 | panais pelé et coupé en morceaux de 2 pouces (5cm) |
| 1 | oignon moyen, pelé et coupé en quartier | 1 | feuille de laurier |
| | | 6 | grains de poivre |
| 1 | branche de céleri coupée en morceaux de 2 pouces (5cm) | 3 | brins de persil |
| 1 | carotte pelée et coupée en morceaux de 2 pouces (5cm) | 3 | brins de thym |
| | | 6 | tasses d'eau |
| 1 | poireau, paré, coupé en deux sur la longueur et nettoyé | | |

Rincez et égouttez le poulet. Déposez-le dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart® avec l'oignon, le céleri, la carotte, le poireau, le panais, la feuille de laurier, les grains de poivre, le persil et le thym. Ajoutez l'eau. Appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 3 heures et appuyez sur HIGH (feu élevé); lorsque la mijoteuse se règle automatiquement à WARM (réchaud), réglez la minuterie à 4 heures et appuyez sur SIMMER (mijoter). La mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson. Filtrerez le bouillon et jetez le os, la viande, la peau, les légumes et les herbes. Versez le bouillon dans une passoire fine afin d'enlever les petits morceaux. Couvrez et réfrigérez. Une fois le bouillon refroidi et figé, enlevez le gras de poulet et jetez-le ou conservez-le pour un autre usage.

Le bouillon de poulet se conserve au réfrigérateur jusqu'à 3 jours, ou au congélateur jusqu'à 6 mois.

Truc : Congelez le bouillon en portions de 1 tasse prêtes à décongeler et à utiliser.

Pour du bouillon de poulet brun : un bouillon brun exige de faire rôtir le poulet, mais cela rehausse la saveur. Utilisez cette méthode (avec des ailes de dinde) afin de préparer du bouillon de dinde brun pour vos repas des Fêtes.

Préchauffez le four à 400° F (200° C). Déposez les ailes dans une rôtissoire Cuisinart® et faites rôtir pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien doré. Ajoutez les légumes, remuez et continuez à faire rôtir pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient dorés.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]) :

Calories 15 (0% provenant du gras) • gluc. 1g • prot. 1g • gras 0g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 80g • calc. 0g • fibre 0g

POTAGES ET BOUILLONS

Bouillon de légumes rôtis

Donne 6 tasses (1.5 L)

- | | | | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------|
| 2 | grosses carottes, pelées et coupées en morceaux de 3 pouces (7,5cm) | 1 | gros poivron rouge ou jaune, évidé, épépiné et coupé en quartiers |
| 2 | poireaux, racines enlevées, parés en incluant 2 pouces (5cm) de partie verte, coupés en deux sur la longueur et nettoyés | 6 | onces (170g) de champignons portobello, nettoyés et tranchés |
| | | 4 | gousses d'ail |
| 1 | branche de céleri nettoyée et coupée en morceaux de 3 pouces (7,5cm) | 2 | cuillères à table (30ml) d'huile d'olive extra vierge |
| | | 6 | brins de thym |
| 1 | gros oignon (6 onces [170g]) pelé et coupé en quartiers | 6 | brins de ciboulette fraîche |
| | | 12 | grains de poivre |
| 1 | panais pelé et coupé en morceaux de 3 pouces (7,5cm) | | |

Préchauffez le four à 450° F (230° C). Disposez les légumes et l'ail sur une grande plaque à cuisson avec parois ou dans une rôtissoire peu profonde. Versez un filet d'huile d'olive et remuez afin d'enrober complètement.

Déposez au four et faites rôtir pendant 25 minutes. Tournez les légumes et continuez à faire rôtir pendant 15 minutes. Nouez les brins de thym et de ciboulette en bouquet avec de la ficelle de boucher.

Transposez les légumes rôtis et les jus accumulés dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®, en râclant les petits morceaux brunis de la rôtissoire. Ajoutez le bouquet d'herbes, les grains de poivre et 6 tasses (1,5L) d'eau. Placez le couvercle sur le récipient en appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 6 heures et appuyez sur LOW (feu doux); la mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) à la fin de la cuisson.

Filtrerez le bouillon et jetez les légumes. Couvrez et réfrigérez le bouillon jusqu'au moment de l'utiliser.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]) :

Calories 15 (0% provenant du gras) • gluc. 3g • prot. 0g • gras 0g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 530g • calc. 2g • fibre 1g

POTAGES ET BOUILLONS

Bouillon de boeuf

Donne 6 tasses (1.5 L)

2	livres (1 kg) d'os de boeuf et/ou de veau	2	cuillères à table (30ml) d'huile d'olive ou végétale
1	livre (500g) de bloc d'épaule de boeuf ou d'autre boeuf à ragoût, coupé en cubes de 1 pouce	6	brins de ciboulette fraîche
1	grosse carotte, pelée et coupée en morceaux de 3 pouces (7,5cm)	6	brins de persil
1	branche de céleri coupée en morceaux de 3 pouces (7,5cm)	3	brins de thym
1	gros oignon, pelé et coupé en quartiers	12	gousses d'ail
			grains de poivre

Préchauffez le four à 425°F (220°C). Disposez les os, les cubes de boeuf et les légumes dans un plat à rôtir peu profond. Versez un filet d'huile et remuez pour enrober. Faites rôtir pendant 25 minutes, puis tournez et continuez à faire rôtir pendant 25 minutes. Nouez les brins de ciboulette, de persil et de thym en bouquet avec de la ficelle de boucher.

Transposez les os, la viande et les légumes rôtis dans le récipient en céramique de la mijoteuse Cuisinart®. Ajoutez le bouquet d'herbes, les gousses d'ail et les grains de poivre. Recouvrez de 6 tasses (1,5L) d'eau froide. Placez le couvercle sur le récipient et appuyez sur le bouton de marche/arrêt afin de mettre l'appareil en marche. Réglez la minuterie à 8 heures et appuyez sur LOW (feu doux); la mijoteuse se réglera automatiquement à WARM (réchaud) une fois la cuisson terminée. Filtrerez le bouillon et jetez les matières solides. Couvrez et réfrigérez. Le gras se solidifiera et montera vers la surface. Enlevez et jetez le gras. Conservez le bouillon au réfrigérateur jusqu'au moment de l'utiliser, jusqu'à 5 jours, ou au congélateur.

Truc : Congelez le bouillon en portions de 1 tasse prêtes à décongeler et à utiliser.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse [250ml]) :

Calories 17 (1% provenant du gras) • gluc. 18g • prot. 28g • gras 2g • gras sat. 0g • chol. 0mg • sod. 20g • calc. 14g • fibre 0g

› Bout de côtes de la Nouvelle-Angleterre	45
› Porc effiloché barbecue	46
› Jarrets de veau braisés	47
› Jarrets d'agneau cuits lentement avec haricots blancs	49
› Lasagne aux pennes	51
› Macaroni aux quatre fromages	53
› Sauce tomate	54
Plats d'accompagnement	
› Pommes de terre nouvelles au romarin	55
› Pommes de terre « presque » cuites	55
› Salade chaude aux pommes de terre	56
› Casserole de courge musquée et champignons	57
› Ratatouille	58
› Salade de Betteraves Rôties	59
› Haricots verts et tomates à l'étuvée	60
› Succotash	61
› Patates douces et pommes	62
› Trian de légumes	63
› Ragoût de champignons sauvages	64
Desserts et plus	
› Poires pochées au gingembre	66
› Crème au miel et au yogourt	67
› Glaçure au chocolat	67
› Rhubarbe à l'étuvée	68
› Pommes cuites	69
› Croustade aux fruits d'hiver	70
› Cidre cuit	71
› Flocons d'avoine à l'irlandaise	72

Aliments suggérés

Recettes

Viandes

Boeuf/veau : Choisissez des coupes dont la saveur est rehaussée lorsqu'elles sont braisées.

- › Morceau d'épaule à braiser
- › Pointe de poitrine de boeuf ou de boeuf salé
- › Bout de côtes de boeuf
- › Rôti d'extérieur de boeuf
- › Rôti de palette ou de croupe
- › Tranche d'épaule
- › Jarret de veau

Porc : Les coupes moins tendres sont recommandées – le porc maigre de « nouvelle génération » peut devenir sec lorsqu'il est cuit dans une mijoteuse.

- › Rôti de soc de porc
- › Morceaux d'épaule de porc
- › Saucisses
- › Côtes de porc de campagne (non désossées)
- › Rôti d'épaule de porc ou de palette

Agneau : Choisissez des coupes savoureuses qui s'attendrissent lorsqu'elles sont braisées.

- › Épaule d'agneau
- › Viande d'agneau pour ragoût
- › Jarret d'agneau

Volaille : Meilleur choix : viande brune, non désossée et sans la peau. La viande de poitrine peut prendre une texture sèche si elle est cuite trop longtemps.

- › Cuisses et hauts de cuisses de poulet ou de dinde (enlevez la peau pour réduire le gras)

Gibier : En général, la viande de gibier est moins tendre, ce qui la rend idéale pour la cuisson dans la mijoteuse.

- › Rôti de gibier ou viande de gibier pour ragoût
- › Cuisses et hauts de cuisses de faisán et de canard

Potages et bouillons

- › Bouillon de boeuf 17
- › Bouillon de poulet 18
- › Bouillon de légumes rôtis 19
- › Potage de haricots à l'espagnole avec chorizo 20
- › Potage de haricots noirs à la cubaine 21
- › Potage d'oignons caramélisés 22
- › Potage à la saucisse et aux lentilles avec tortellini 23
- › Soupe aux pois jaunes et au cari 24
- › Soupe aux pois cassés classique 25
- › Soupe aux tomates 26

Ragoûts et chilis

- › Chili blanc avec poulet 27
- › Chili au boeuf pour un groupe 28
- › Chili-sauté à la dinde 29
- › Chaudrée aux piments verts et au maïs 30
- › Ragoût de veau avec champignons et artichauts 31
- › Ragoût de fruits de mer méditerranéen 32
- › Chili aux fruits de mer 34

Plats principaux et sauces

- › Poulet chasseur 35
- › Poulet au citron avec romarin 36
- › Poulet aux 40 gousses d'ail 37
- › Pointe de poitrine de boeuf barbecue 38
- › Sauce barbecue 40
- › Boeuf braisé à l'aneth 41
- › Boeuf salé avec légumes 43

- Il n'est pas recommandé de faire cuire de la viande hachée dans la mijoteuse sans d'abord la faire rissoler, car la viande hachée a une incidence élevée de contamination bactérienne. La viande hachée que vous désirez faire cuire dans la mijoteuse doit tout d'abord être rissolée. Nous vous déconseillons fortement de préparer un pain de viande dans votre mijoteuse. (Le pâté de campagne dans notre livre de recettes est une exception, car la viande est fraîchement hachée dans un robot culinaire de Cuisinart®, pour ensuite être cuite dans un bain-marie frémissant au réglage High (élevé). Lorsque nous l'avons vérifié à l'aide d'un thermomètre à sonde, le pâté avait atteint une température de cuisson sécuritaire)

- La plupart des recettes dans ce livre sont préparées au réglage Low (feu bas), avec la minuterie, afin de vous permettre d'effectuer d'autres tâches pendant la cuisson. Il est préférable de faire cuire la plupart des viandes au réglage Low (feu bas) plutôt que High (feu élevé), et les recettes sont rédigées dans ce but. Si vous préférez une cuisson lente au réglage High (feu élevé), réduisez la durée de cuisson de moitié.

Afin d'adapter vos propres recettes à votre mijoteuse :

- Pour la plupart des recettes, réduisez la quantité de liquide de cuisson d'au moins 50% (les potages font exception). Les liquides ne s'évaporent pas comme lors d'une cuisson traditionnelle, et vous vous retrouverez souvent avec plus de liquide qu'au début.
- Dans la plupart des cas, tous les ingrédients peuvent être déposés dans la mijoteuse en même temps et peuvent cuire toute la journée au réglage Low (feu bas). Quoiqu'il ne soit pas nécessaire de faire rissoler ou sauter les légumes (oignons, carottes, céleri, poivrons, etc.), cela peut rehausser la saveur. Le fait de rissoler la viande ajoute de la saveur et de la couleur. Cela permet également d'éliminer une partie du gras.
- Certaines coupes de viande sont plus appropriées à la cuisson dans une mijoteuse : pointe de poitrine, rôti de pointe, rôti de palette ou de croupe, extérieur de ronde, épaule picnic, soc de porc, épaule d'agneau, gibier, cuisses ou haut de cuisses de poulet. Les coupes de viande particulièrement maigres, telles que des poitrines de poulet désossées sans la peau, ou de la longe de porc ou du filet de boeuf « nouvelle génération » peuvent sembler sèches lorsqu'elles sont préparées dans une mijoteuse. Consultez la liste des viandes qui sont recommandées pour la cuisson dans une mijoteuse (page 14).
- Les produits laitiers (lait, crème sure, certains fromages) se désintègrent et caillent lors de la cuisson lente. Utilisez plutôt du lait évaporé en conserve ou du lait sec sans gras, ou ajoutez les produits laitiers au cours des 30 dernières minutes de cuisson.
- Lorsque vous préparez des soupes et potages, ajoutez les ingrédients solides dans la mijoteuse, puis recouvrez-les du liquide. Si vous désirez une soupe plus diluée,

ajoutez plus de liquide.

- Si votre recette demande des pâtes précuites, **NE LES FAITES PAS CUIRE ENTièrement**.
- Si votre recette demande du riz cuit, ajoutez-le au cours de la dernière heure de cuisson.

Directives importantes

- La mijoteuse doit toujours être remplie au moins à la moitié pour obtenir les meilleurs résultats; cependant, la mijoteuse ne doit jamais être remplie à plus des (environ 1 pouce du rebord supérieur).
- Étant donné que la mijoteuse chauffe et cuit à des températures peu élevées, les aliments doivent toujours être à la température ambiante avant d'être déposés dans la mijoteuse. Si les aliments sont à la température du réfrigérateur, ajoutez 30 minutes à la durée de cuisson.
- Tous les restants d'aliments doivent être retirés du récipient en céramique et conservés au réfrigérateur dans des contenants en plastique pendant 2 jours au plus, ou au congélateur.
- N'utilisez **JAMAIS** votre mijoteuse afin de réchauffer des aliments, car des bactéries potentiellement dangereuses peuvent se développer au cours du processus de cuisson lente. Retirez les aliments du récipient en céramique et réchauffez-les dans un récipient résistant à la chaleur sur la cuisinière, dans un four ou au four micro-ondes.
- Ne placez pas le récipient en céramique chaud directement sur une table ou un comptoir.
- N'ajoutez pas des aliments surgelés, tels que de la viande ou des légumes, aux plats préparés dans la mijoteuse. Réchauffez-les à la température ambiante avant de les ajouter.
- Pour des raisons de salubrité alimentaire, un poulet entier ne doit pas être cuit dans une mijoteuse, car il se peut qu'il n'atteigne pas une température sécuritaire dans un délai approprié.
- Ne touchez pas aux parois du récipient en céramique ni à la base de la mijoteuse pendant la cuisson.
- Utilisez toujours des poignées isolantes pour retirer le couvercle ou le récipient de la base après la cuisson.

Table des matières

Trucs et suggestions

Trucs et suggestions

11 - 13

Directives importantes

13

Aliments suggérés

14

Recettes

15-16

Potages et bouillons

17-26

Ragoûts et chilis

27-35

Plats principaux et sauces

36-55

Plats d'accompagnement

56-65

Desserts et plus

66-72

- Avant d'y déposer les aliments, vous pouvez enduire légèrement le récipient en céramique avec de l'aérosol de cuisson, de sorte que les aliments cuits soient plus faciles à servir.
- Les légumes-racines tels que carottes et pommes de terre prennent plus de temps à cuire. Vous pouvez soit les couper en plus petits morceaux, soit les déposer dans le fond de la mijoteuse. Les carottes miniatures, par exemple, peuvent demander plus de temps de cuisson que d'autres légumes.
- La viande hachée et la saucisse crue doivent toujours être rissolées et égouttées avant d'être ajoutées à la mijoteuse. La saucisse fumée, comme la kolbassa, n'a pas besoin d'être rissolée (quoique cela peut rehausser la saveur et l'attrait visuel). Si vous faites rissoler ces aliments la veille, assurez-vous que la viande est entièrement cuite et réfrigérée de façon appropriée. Mélangez-la aux autres ingrédients juste avant la cuisson lente.
- Le fait de rissoler la viande (gôûts, côtelettes, cubes de viande pour ragoûts) et la volaille permet d'ajouter de la saveur et de la couleur aux plats préparés. Cela permet également d'éliminer une partie du gras.
- En général, une cuisson de 1 heure au réglage High (feu élevé) est l'équivalent d'une cuisson de 2 heures au réglage Low (feu bas).
- Si vous n'êtes pas prêt à servir les aliments tout de suite, réglez la mijoteuse au mode Warm (réchaud) afin de garder les aliments au chaud jusqu'au moment de servir.
- Les légumes que vous désirez servir tendres ou légèrement croquants doivent être ajoutés au cours des 30 dernières minutes de cuisson afin d'éviter de trop les cuire.
- Chaque fois que vous retirez le couvercle de la mijoteuse, cela entraîne une perte de chaleur et vous devez alors ajouter de 15 à 20 minutes au temps de cuisson. Si vous devez remuer (ou jeter un coup d'oeil), soulevez légèrement le couvercle de façon à pouvoir insérer une cuillère ou une spatule.
- Si vous utilisez des aliments surgelés, veuillez les décongeler complètement avant de les ajouter dans la mijoteuse.
- Les haricots secs doivent tremper pendant la nuit, pour ensuite être rincés, égouttés et rincés à nouveau avant la cuisson. N'ajoutez pas de sel ni d'acide aux haricots lors de la cuisson, car cela les empêchera de ramollir complètement. Les haricots secs peuvent être cuits à l'avance, égouttés puis congelés. Veuillez les décongeler avant de les ajouter à votre recette.

Livre de recettes pour mijoteuse

Recettes traditionnelles et gastronomiques



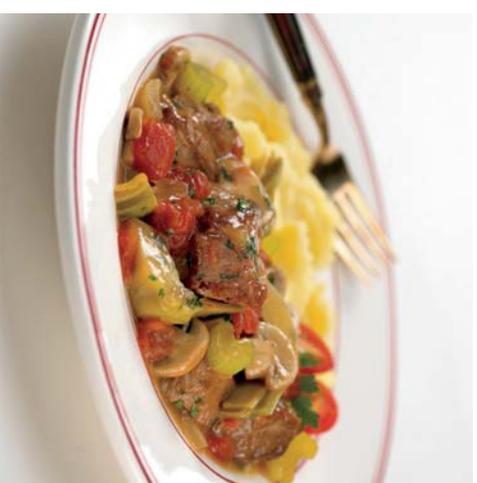
Introduction



Préparez-vous à ralentir et à savourer des repas faciles!

Votre mijoteuse Cuisinart® est conçue afin de préparer vos recettes préférées en un seul plat et à les garder au chaud et prêtes à servir lorsque vous êtes de retour à la maison. La cuisson lente est une méthode traditionnelle qui permet d'attendrir la viande et de mélanger les saveurs afin de produire de délicieux plats en un tournemain. De plus, le format de cette mijoteuse est parfait pour préparer un repas spécial...ou même des desserts!

Facile à utiliser, facile à servir et facile à nettoyer!



Cuisinart
MD

DIRECTIVES DE CUISSON

Trois modes de cuisson - Simmer (mijoter), Low (feu doux) et High (feu élevé) – vous permettent de préparer une plus grande variété de plats. Il est recommandé d'utiliser le mode Simmer ou Low pour les recettes qui cuisent plus longtemps. Si vous commencez à faire cuire un plat plus tard dans la journée, optez pour le mode High afin d'assurer que les aliments soient prêts au moment où vous le désirez.

Réglage	Directives	Recettes	Tempér.	Tempér.
High (feu élevé)	Utilisez ce réglage lorsque vous n'avez pas le temps de faire cuire les aliments lentement et longtemps. C'est également le réglage à utiliser pour la préparation de pâtisseries dans votre mijoteuse.	Pommes de terre, casseroles, puddings, petits pains	212°F (100°C)	Pommes de terre, casseroles, puddings, petits pains
Low (feu doux)	Ceci est la température standard d'une mijoteuse, idéale pour les aliments que vous commencez à faire cuire le matin avant de vous rendre au travail, afin de les savourer à la fin de la journée	Vandres braisées, rôtis, ragouts, côtes levées, casseroles, côtelettes, coupes de viande moins tendres, potages	200°F (93°C)	Programmable jusqu'à 24 heures, puis 8 heures (réchaud)
Simmer (mijoter)	Plus longue la durée de cuisson, plus les saveurs se marient et s'intensifient	Potages, ragouts, bouillons	185°F (85°C)	Programmable jusqu'à 24 heures, puis 8 heures (réchaud)
Warm (réchaud)	N'utilisez pas ce réglage afin de faire cuire des aliments. Il est conçu seulement afin de maintenir au chaud des aliments déjà cuits.	----	165°F (74°C)	Programmable jusqu'à 24 heures, ou par défaut jusqu'à 8 heures

Cuisson SANS minuterie

Lorsque la minuterie n'est pas utilisée en conjunction avec un mode de cuisson, le mode de cuisson sélectionné - High (feu élevé), Low (feu doux) ou Simmer (mijoter) - se réglera par défaut jusqu'à une durée de cuisson de 24 heures.

1. Placez l'appareil sur un comptoir propre et sec.
2. Retirez le couvercle en verre.
3. Déposez les ingrédients dans le récipient en céramique.
4. Remplacez le couvercle.
5. Branchez l'appareil. L'appareil ne se met en marche que lorsque vous appuyez sur le bouton de mise en marche.
6. Pour mettre l'appareil en marche, appuyez sur le bouton de marche/arrêt. La lampe témoin rouge de marche/arrêt et les deux points (:) sur l'écran DCL se mettront à clignoter.
7. Réglez le mode de cuisson désiré en appuyant sur le bouton High (feu élevé), Low (feu doux) ou Simmer (mijoter). Consultez le tableau des directives de cuisson à la page 6 pour plus de détails.
8. Une fois que vous avez sélectionné le mode de cuisson, l'indicateur à côté de High, Low ou Simmer s'allumera afin d'indiquer que l'appareil est réglé dans le mode de cuisson sélectionné, et l'écran indiquera que l'appareil est en marche.
REMARQUE : Le mode de cuisson peut être modifié en appuyant sur le bouton de n'importe quel autre mode de cuisson.
9. Une fois que la durée de cuisson par défaut de 24 heures est écoulée, l'appareil émettra un signal sonore pendant 5 secondes, pour ensuite s'éteindre automatiquement.
10. Afin d'éteindre l'appareil manuellement, appuyez sur le bouton de marche/arrêt.
11. Une fois la cuisson terminée, soulevez soigneusement le récipient en céramique à l'aide de poignées isolées.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Débranchez votre mijoteuse Cuisinart® et laissez-la refroidir avant de la nettoyer. N'immergez jamais l'appareil dans de l'eau ou un autre liquide. Pour nettoyer le boîtier et le panneau de commande, essuyez simplement avec un linge humide et asséchez.

Lavez le récipient en céramique et le couvercle dans de l'eau chaude savonneuse et rincez-les soigneusement; ou placez-les sur la grille supérieure du lave-vaisselle. Asséchez bien toutes les parties. Si des aliments collent à la surface, remplissez le récipient en céramique avec de l'eau chaude savonneuse et laissez-le tremper avant de le nettoyer.

REMARQUE : Si vous devez frotter la mijoteuse, utilisez un nettoyeur non-abrasif ou un détergent liquide, avec un tampon ou une brosse en nylon.

Confiez toute opération d'entretien courant à un représentant de service autorisé.

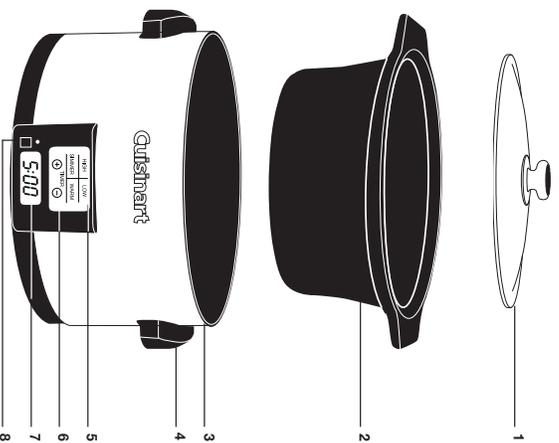
CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

- Couvercle en verre**
Le couvercle transparent permet de conserver l'humidité des ingrédients.
- Récipient en céramique**
Récipient ovale en céramique de 3 ½ pintes. Antidérapant et résistant au lave-vaisselle pour un nettoyage facile.
- Boîtier en acier inoxydable**
- Poignées latérales**
- Boutons de réglage High (feu élevé), Low (feu doux), Simmer (mijoter) et Warm (réchaud)**
Appuyer sur le bouton correspondant au mode de cuisson désiré.
- Boutons de contrôle de la minuterie**
Appuyer afin de régler la durée de cuisson, jusqu'à 24 heures.
- Écran DCL avec indicateurs de réglage**
Écran DCL bleu indiquant la durée de cuisson ainsi que le réglage sélectionné.
- Bouton marche/arrêt**
Appuyer afin de mettre l'appareil en marche ou de l'éteindre.
- Exempt de BPA (non monté)**
Toutes les pièces qui viennent en contact avec les aliments sont exemptes de BPA.

DIRECTIVES D'ASSEMBLAGE

AFIN D'UTILISER LA MIJOTEUSE CUISINART® :

- Déballer soigneusement la mijoteuse.
- Rincez le récipient en céramique et le couvercle en verre dans de l'eau chaude savonneuse. Rincez à fond et séchez complètement.
- Essuyez toutes les surfaces intérieures et extérieures de la base de la mijoteuse avec un linge doux et humide.
- Placez le récipient en céramique dans la base de l'unité.
- Placez le couvercle sur le dessus du récipient en céramique.
- Branchez le cordon d'alimentation. La mijoteuse est prête à être utilisée.



FONCTIONNEMENT

Votre mijoteuse Cuisinart® cuit vos aliments automatiquement lorsque vous réglez la durée et la température de cuisson. Une fois le délai écoulé, l'appareil se règle automatiquement au réglage de réchaud.

Cuisson AVEC minuterie :

- Placez l'appareil sur un comptoir propre et sec.
- Retirez le couvercle en verre.
- Déposez les ingrédients dans le récipient en céramique.
- Remplacez le couvercle.
- Branchez l'appareil. L'appareil ne se met en marche que lorsque vous appuyez sur le bouton de mise en marche.
- Pour mettre l'appareil en marche, appuyez sur le bouton de marche/arrêt. La lampe témoin rouge de marche/arrêt et les deux points (:) sur l'écran DCL se mettront à clignoter.
- Réglez la durée de cuisson désirée en appuyant sur le bouton + ou -. Les durées varient de 00:00 à 24:00 heures.
 - Appuyez sur le bouton + afin d'augmenter la durée en gradations de 30 minutes, ou appuyez sur le bouton - afin de diminuer la durée en gradations de 30 minutes.
 - Appuyez et maintenez appuyé le bouton + ou - afin de faire défiler les minutes en gradations de 30 minutes.
 - Appuyez sur les boutons + et - en même temps afin de ramener la minuterie à 0:00.
 - Après avoir réglé la durée de cuisson, l'écran de la minuterie et l'indicateur de marche/arrêt continueront de clignoter.
- Réglez le mode de cuisson désiré en appuyant sur le bouton High (feu élevé), Low (feu doux) ou Simmer (mijoter). Consultez le tableau des directives de cuisson à la page 6 pour plus de détails.
 - Une fois que vous avez sélectionné le mode de cuisson, l'écran cessera de clignoter et l'appareil se mettra à cuire les aliments.
 - Pour modifier le mode de cuisson, il suffit d'appuyer sur le bouton d'un autre mode de cuisson.
- Une fois la durée de cuisson écoulée, l'appareil se règle automatiquement au mode de réchaud. La lampe témoin à côté de « Warm » s'allume et l'appareil demeure à ce réglage pendant 8 heures. Une fois ce délai expiré, l'appareil fera entendre un signal sonore pendant 5 secondes pour ensuite s'éteindre automatiquement.
- Afin d'éteindre l'appareil manuellement, appuyez sur le bouton de marche/arrêt.
- Une fois la cuisson terminée, soulevez soigneusement le récipient en céramique à l'aide de poignées isolées.

MISES EN GARDE IMPORTANTES

Lorsqu'on utilise un appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité fondamentales :

1. **LIRE TOUTES LES DIRECTIVES.**
2. **Toujours débrancher l'appareil de la prise d'alimentation lorsqu'il n'est pas utilisé et avant le nettoyage. Laisser l'appareil se refroidir avant d'ajouter ou d'enlever des pièces, et avant le nettoyage.**
3. Ne pas toucher aux surfaces chaudes. Utiliser les poignées et boutons.
4. Afin d'éviter les chocs électriques, ne pas immerger le boîtier de la mijoteuse dans l'eau ou un autre liquide. Si le boîtier tombe dans du liquide, débrancher immédiatement le cordon d'alimentation de la prise murale. **NE PAS** mettre les mains dans le liquide.
5. Afin d'éviter les blessures accidentelles, exercer une étroite surveillance lorsque l'appareil est utilisé par ou près des enfants.
6. Ne pas utiliser un appareil dont la fiche ou le cordon est endommagé, qui ne fonctionne pas, qui a fait une chute ou qui a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retourner l'appareil au Centre de service à la clientèle le plus près (voir les détails dans la garantie), à des fins d'examen, de réparation ou de réglage électrique ou mécanique.
7. L'usage d'accessoires non recommandés pas Cuisinart peut entraîner un incendie, un choc électrique ou un risque de blessures.
8. Ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur, ni à un endroit où le cordon ou le boîtier peut entrer en contact avec de l'eau pendant qu'il est utilisé.
9. Ne pas utiliser la mijoteuse pour un autre usage que celui prévu.
10. Afin d'éviter la possibilité que la mijoteuse soit accidentellement tirée hors de l'espace de travail, ce qui peut entraîner des dommages à la mijoteuse ou des blessures personnelles, ne pas laisser le cordon

d'alimentation pendre sur le bord d'une table ou d'un comptoir.

11. Afin d'éviter des dommages au cordon et des dangers potentiels d'incendie ou d'électrocution, ne pas laisser le cordon entrer en contact avec des surfaces chaudes, y compris une cuisinière.

12. On doit faire preuve d'une extrême prudence en déplaçant une mijoteuse qui contient de l'huile chaude ou tout autre liquide chaud.
13. Ne pas placer l'appareil près ou sur l'élément chaud d'une cuisinière au gaz ou à l'électricité, ni dans un four chaud.

14. Ne pas utiliser la mijoteuse dans de l'eau ou sous le robinet.
15. Éviter les changements soudains de température, comme en ajoutant des aliments réfrigérés dans un plat chaud.

16. **ATTENTION : AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES DE CHOC ÉLECTRIQUE, CUIRE DES ALIMENTS SEULEMENT DANS LE RÉCIPIENT EN CÉRAMIQUE FOURNI, OU DANS DES RÉCIPIENTS EN CÉRAMIQUE PLACÉS SUR LA GRILLE DE CUISSON À L'INTÉRIEUR DU RÉCIPIENT EN CÉRAMIQUE FOURNI. NE PAS UTILISER DE RÉCIPIENTS EN MÉTAL.**
17. **ATTENTION :** Un récipient en céramique chaud peut endommager un comptoir ou une table. Lorsqu'on retire le récipient en céramique chaud de la mijoteuse, **NE PAS** le placer directement sur une surface non protégée. On doit toujours le déposer sur un sous-plat ou une grille.

18. Afin de débrancher l'appareil, appuyer sur le bouton marche/arrêt, puis retirer la fiche de la prise murale.
19. N'utilisez pas le multicuiseur dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. **Lorsque vous rangez un appareil dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le toujours de la prise électrique.** Autrement, un contact pourrait accidentellement mettre l'appareil en marche, ce qui représente un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche une paroi intérieure de l'armoire ou

que la porte de l'armoire touche l'appareil lorsque vous la fermez

CONSERVER CES DIRECTIVES

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

DIRECTIVES POUR LE CORDON D'ALIMENTATION COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation court afin d'éviter les risques d'enchevêtrement et de trébuchement que présente un cordon plus long. Des cordons de rallonge sont disponibles et peuvent être utilisés avec prudence. Si on utilise un cordon d'alimentation long, le calibre électrique indiqué sur le cordon de rallonge doit être au moins aussi élevé que le calibre électrique de l'appareil, et le cordon plus long doit être disposé de sorte qu'il ne pendre pas sur le comptoir ou la table, où des enfants peuvent le tirer ou trébucher dessus par inadvertance.

AVIS

L'appareil est muni d'une fiche polarisée (une branche est plus large que l'autre). Afin de réduire les risques de chocs électriques, cette fiche est conçue afin d'être insérée d'une seule façon dans une prise polarisée. Si la fiche n'entre pas complètement dans la prise, inverser la fiche. Si la fiche n'entre toujours pas dans la prise, contactez un électricien qualifié. Ne modifiez pas la fiche de quelque façon que ce soit.

TABLE DES MATIÈRES

Mises en garde importantes	2
Introduction	3
Caractéristiques et avantages	4
Directives d'assemblage	4
Fonctionnement	
Cuisson avec minuterie	5
Directives de cuisson	6
Cuisson sans minuterie	7
Nettoyage et entretien	7
Livre de recettes pour mijoteuse	8
Garantie	73

INTRODUCTION

Vous pouvez maintenant préparer vos plats préférés des heures avant le repas. Il suffit de régler la mijoteuse et elle préparera votre plat exactement comme vous le désirez, pour ensuite le garder au chaud jusqu'au moment de servir. La minuterie numérique DCL à rebours de 24 heures vous assure une cuisson précise et signale à tout le monde lorsque le repas est prêt. Avec sa capacité de 3,5 pintes, cette mijoteuse est de format idéal pour tout comptoir de cuisine, tout en offrant une capacité suffisante afin de préparer tous vos plats préférés. Découvrez la joie de la cuisson lente!