

Cuisinart^{MD} LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



Robot culinaire 13 tasses Core Custom^{MC} Cuisinart

Série FP-130C

Pour votre sécurité et votre satisfaction continue, prenez toujours le temps de lire le livret d'utilisation attentivement avant d'utiliser l'appareil.

IMPORTANTES INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

L'emballage contient un robot culinaire de 13 tasses (3,1 L) Core Custom^{MC} Cuisinart et ses pièces : bol de 13 tasses (3,1 L); couvercle de bol avec poussoirs petit, moyen et gros; couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur en métal; disque déchiqueteur réversible; disque éminceur réglable; adaptateur; logement amovible; bloc-moteur; et livret d'instructions et de recettes.

MISE EN GARDE : LES OUTILS DE COUPE ONT DES ARÊTES TRÈS COUPANTES.

Pour ne pas vous blesser pendant le déballage, veuillez suivre les consignes suivantes :

1. Placez la boîte sur une table basse ou sur le plancher près du comptoir ou de la table où vous garderez le robot. Assurez-vous que la boîte est à l'endroit.
2. Ouvrez les rabats supérieurs de la boîte. Vous trouverez à l'intérieur un morceau rectangulaire de styromousse qui loge les différentes pièces du robot, chacun dans sa propre cavité.
3. Retirez le livret d'instructions et de recettes.
4. Retirez le couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur en métal et les disques éminceur et déchiqueteur sur le dessus du bloc d'emballage.
5. Sortez le matériel d'emballage.
6. Sortez le bloc-moteur avec le bol et placez-les sur le comptoir ou la table. Lisez les instructions attentivement avant d'utiliser votre robot.
7. Conservez la boîte et tout le matériel d'emballage. Ils vous seront très utiles si vous avez besoin de remballer le robot à une date ultérieure.

Nous vous recommandons d'enregistrer votre produit sur notre site Web à www.cuisinart.ca. C'est rapide et efficace!

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Prenez toujours les précautions de sécurité ci-après quand vous utilisez le robot.

Préparation

1. Lisez toutes les instructions.
2. **Les couteaux et les disques sont coupants.** Manipulez-les avec le plus grand soin.
3. **Éteignez toujours l'appareil et débranchez-le lorsqu'il ne sert pas, avant de poser ou déposer des pièces et avant de le nettoyer. Pour débrancher l'appareil, saisissez la fiche et**

tirez-la hors de la prise de courant. Ne tirez jamais sur le cordon.

4. N'utilisez pas le robot à l'extérieur.
5. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou de la table, ni paletter des surfaces chaudes.
6. N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche sont endommagés ou après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Appelez le Service après-vente de Cuisinart à 1-800-472-7606 pour obtenir des renseignements sur la vérification, la réparation ou le réglage.

Utilisation

1. Gardez les mains, les spatules et tout autre ustensile à l'écart des couteaux ou des disques en mouvement afin d'éviter de vous blesser ou d'endommager l'appareil. Vous pouvez utiliser une spatule en plastique, mais seulement quand le moteur du robot ne tourne pas.
2. Ne paletter pas les pièces en mouvement. Ne poussez jamais les aliments dans l'entonnoir avec les doigts pour les trancher ou les déchiqueter, mais utilisez toujours le poussoir à cette fin.
3. Attendez que le moteur soit bien arrêté avant d'ôter le couvercle. (Si le moteur ne s'arrête pas dans les quatre secondes après que vous avez ôté le couvercle, composez le 1-800-472-7606 pour demander des conseils. N'utilisez pas le robot.)
4. Ne rangez jamais un couteau ou un disque sur l'adaptateur. Pour réduire le risque de blessure, posez seulement un disque ou un couteau sur l'arbre quand le bol est bien verrouillé et que vous utilisez le robot. Rangez les couteaux et les disques comme vous le faites pour les couteaux tranchants, hors de la portée des enfants.
5. Vérifiez que le couvercle avec son entonnoir est bien verrouillé avant de mettre le robot en marche.
6. Alimentez toujours l'entonnoir avec le poussoir, jamais avec les doigts.
7. N'essayez jamais de contourner le mécanisme de verrouillage du couvercle.

Nettoyage

Pour éviter tout risque de choc électrique, ne plongez jamais le bloc-moteur dans l'eau ou un autre liquide.

Généralités

1. L'appareil ne doit pas être utilisé par des enfants ou des personnes souffrant de certaines déficiences, ni lorsqu'il s'en trouve à proximité.
2. N'utilisez pas le robot ni un autre appareil motorisé si vous êtes sous l'influence de l'alcool ou d'une substance qui pourrait diminuer votre temps de réaction ou modifier votre perception.
3. Le robot est conçu pour un usage domestique. Il ne doit servir qu'à la préparation des aliments, tel qu'il

est indiqué dans le présent livret d'instructions et de recettes. N'utilisez pas le robot à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.

4. Lorsque vous utilisez un accessoire approuvé pour le robot culinaire, lisez toutes les instructions qui accompagnent l'accessoire en question.
5. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par Cuisinart peut présenter un risque d'incendie, de choc électrique, de blessure ou de dommage.
6. Pour éviter un mauvais fonctionnement de l'interrupteur du bol, ne rangez jamais le robot en laissant le couvercle en position de verrouillage.
7. Ne faites pas fonctionner un appareil dans un module de rangement sur le comptoir ni dans une armoire murale. Lorsque vous rangez un appareil dans un module de rangement, prenez soin de le débrancher de la prise électrique. Le fait de laisser l'appareil branché peut causer un risque d'incendie, spécialement s'il palette les parois du module ou la porte de l'armoire lorsqu'elle est fermée.

Remarque : L'appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches est plus large que l'autre). Pour réduire les risques de choc électrique, il n'y a qu'une seule façon d'insérer cette fiche dans une prise de courant polarisée. Si la fiche n'entre pas, inversez-la; si elle n'entre toujours pas, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité de quelque manière que ce soit.

Remarque : Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales ou le manque d'expérience et de connaissance les empêchent de l'utiliser en toute sécurité, sans surveillance ou instruction. Exercez une surveillance étroite lorsqu'un appareil est utilisé par des enfants ou à proximité d'enfants. Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Ne remplissez pas le bol du robot au-delà de la ligne de remplissage maximale (capacité du bol) afin d'éviter d'endommager le bol ou le couvercle.

DANGER : RISQUE D'INCENDIE OU DE CHOC ÉLECTRIQUE



L'éclair à tête de flèche dans un triangle équilatéral prévient l'utilisateur de la présence d'une tension dangereuse non protégée à l'intérieur de l'appareil assez élevée pour constituer un risque d'électrocution pour les personnes exposées.



Le point d'exclamation dans un triangle équilatéral prévient l'utilisateur de la présence d'instructions importantes concernant l'utilisation et l'entretien dans le mode d'emploi de l'appareil.

TABLE DES MATIÈRES

Instructions de déballage.....	2
Précautions importantes.....	2
Pièces.....	4
Généralités sur l'assemblage.....	5
Assemblage du robot.....	5
Commandes.....	5
Fonctions.....	5
Mode d'emploi.....	8
Nettoyage, entretien et rangement.....	8
Pour votre sécurité.....	8
Données techniques.....	8
Dépannage.....	9
Recette.....	11
Garantie.....	65

**CONSERVEZ
LES PRÉSENTES
INSTRUCTIONS.
POUR USAGE
DOMESTIQUE
SEULEMENT.**



AVERTISSEMENT

RISQUE D'INCENDIE OU DE CHOC ÉLECTRIQUE | NE PAS OUVRIR



MISE EN GARDE : AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE,
NE PAS RETIRER LE COUVERCLE OU LE DOS DE L'APPAREIL. IL N'Y A AUCUNE PIÈCE RÉPARABLE PAR
L'UTILISATEUR À L'INTÉRIEUR. CONFIER LES RÉPARATIONS À UNE PERSONNE AUTORISÉE SEULEMENT.

PIÈCES

Le robot culinaire comporte les pièces suivantes :

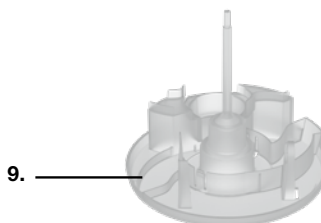
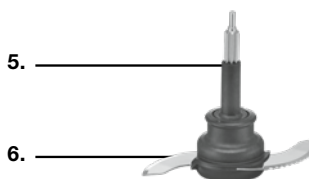
1. Bloc-moteur avec palettes de commande pratiques
2. Bol amovible de 13 tasses (3,1 litres)
3. Couvercle avec entonnoir
4. Poussoirs petit, moyen et gros, qui se glissent à l'intérieur de l'entonnoir
5. Adaptateur
6. Couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur en métal
7. Disque déchiqueteur réversible — permet de déchiqueter fin ou moyen pour des résultats optimaux
8. Disque éminceur réglable — disque 7 en 1 qui permet de couper des tranches d'une épaisseur variant entre 1 mm et 7 mm
9. Logement amovible — loge l'adaptateur, le couteau et les disques directement dans le bol aux fins de rangement seulement
10. Sans BPA (non montré) – Toutes les matières avec lesquelles les aliments ou les liquides viennent en contact sont exemptes de BPA

Remarque : Découvrez Cuisinart Core Essentialssm, une ligne d'accessoires spécialement conçus pour votre robot culinaire, vendus séparément. L'accessoire se pose sur le bloc-moteur et transforme votre robot en mélangeur, en extracteur de jus, en coupe-dés et plus!

ACCESSOIRES OFFERTS :

NOM DE L'ACCESSOIRE	NUMÉRO DE MODÈLE
Récipient mélangeur de 36 oz (1,1 litre)	MFP-B36C
Extracteur de jus	MFP-JCC
Coupe-dés	FP-DCC

Achetez-les à Cuisinart.ca



INSTRUCTIONS POUR L'ASSEMBLAGE

Mise en service

Avant d'utiliser votre nouveau robot culinaire Core Custom^{MC} Cuisinart la première fois, lavez le bol, le couvercle, les poussoirs, le couteau et les disques (voir les instructions pour le nettoyage à la page 8).

1. Placez le robot sur un comptoir plat et sec, panneau de commande devant vous. Ne le branchez pas tant qu'il n'est pas entièrement assemblé.
2. Mettez le bol sur le bloc-moteur et tournez-le par sa poignée dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller sur le bloc-moteur.

COUPEAU HACHOIR/ MÉLANGEUR/PÉTRISSEUR

1. Posez le bol sur le bloc-moteur, poignée légèrement à droite de la position centrale. Tournez le bol dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller sur le bloc-moteur.
2. Saisissez le couteau avec précaution et posez-le sur l'adaptateur au centre du bol. Le couteau doit reposer au fond du bol.

REMARQUE : Pour retirer le couteau de l'adaptateur, retirez l'adaptateur du bol et déposez-le sur une surface plate. Appuyez sur l'adaptateur pour desserrer le couteau. Saisissez le moyeu central du couteau et soulevez-le de l'adaptateur avec précaution.

3. Branchez le bloc-moteur.
4. Mettez les aliments désirés dans le bol.
5. Posez le couvercle sur le bol, entonnoir légèrement à droite de la position centrale, et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller.
6. Glissez l'ensemble poussoir dans l'entonnoir du couvercle, jusqu'au fond.
7. Le robot est maintenant prêt à l'emploi.

DISQUES ÉMINCEUR OU DÉCHIQUETEUR

1. Posez le bol sur le bloc-moteur, poignée légèrement à droite de la position centrale. Tournez le bol dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller sur le bloc-moteur.
2. Posez l'adaptateur sans couteau.
3. Choisissez un disque.
 - Disque éminceur réglable : Réglez l'épaisseur de coupe entre 1 à 7 (du plus mince au plus épais) à l'aide du moyeu rotatif et des repères. En tenant le disque par les deux orifices pour les doigts situés sur le disque, alignez-le sur l'adaptateur et glissez-le dessus.
 - Disque déchiqueteur réversible : Choisissez le côté à utiliser (fin ou moyen) et saisissez-le par son moyeu en plastique pour le tourner et le glisser sur l'adaptateur. Vous pouvez aussi retirer le disque en le saisissant par son moyeu en plastique.

4. Posez le couvercle sur le bol, entonnoir légèrement à droite de la position centrale, et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller.
5. Glissez l'ensemble poussoir dans l'entonnoir du couvercle, jusqu'au fond.
6. Branchez le bloc-moteur.
7. L'appareil est maintenant prêt à l'emploi.

COMMANDES

Haute vitesse, Basse vitesse et Mélange

Les palettes de commande Haute vitesse (High), Basse vitesse (Low) et Mélange (Mix) font tourner le robot sans arrêt jusqu'à la palette Arrêt (Off) soit abaissée.

La palette Mélange est une fonction unique qui permet de réaliser toutes sortes de tâches de mélange à la vitesse la plus appropriée.

1. Assemblez les différentes pièces du robot.
2. Mettez les ingrédients dans le bol, soit directement, soit par l'entonnoir.
3. Appuyez sur la palette Haute vitesse, Basse vitesse ou Mélange : le témoin à DEL blanc s'allume et le moteur se met en marche.
4. Appuyez sur la palette Arrêt lorsque vous avez terminé.

Impulsions

La palette Impulsions (Pulse) fait tourner le moteur seulement quand elle est abaissée, c'est-à-dire par impulsions. Cette fonction permet de mieux agir sur la durée de la transformation. À moins d'indication contraire, une impulsion devrait durer une seconde. Une fois le robot assemblé et les aliments mis dans le bol, appuyez sur la palette Impulsions successivement, selon les besoins : le témoin à DEL blanc s'allume à l'activation.

FONCTIONS DU ROBOT

Utilisation du couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur

Pour hacher

- Aliments crus : Pelez, évidez ou dénoyautez ou épépinez l'aliment. Coupez l'aliment en dés de ½ à 1 pouce (1,3 à 2,5 cm). Vous obtiendrez des résultats plus uniformes si vous commencez avec des dés qui ont à peu près tous la même grosseur.
- Procédez par impulsions de 1 seconde pour hacher les aliments grossièrement. Ensuite, pour les hacher plus finement, appuyez sur la palette Impulsions et maintenez-la abaissée ou appuyez sur la palette Haute vitesse ou Basse vitesse pour que le robot tourne sans arrêt jusqu'à ce que les aliments aient la consistance désirée. Surveillez de près la consistance des aliments et raclez les parois du bol, selon les besoins. On recommande la Haute vitesse pour la plupart des tâches de hachage et de transformation.

Pour réduire en purée

- Fruits frais ou fruits et légumes cuits : Coupez les aliments en dés de 1 pouce (2,5 cm). Vous obtiendrez une purée plus lisse si vous commencez avec des dés qui ont à peu près tous la même

grosseur. Commencez par hacher les aliments par impulsions, puis appuyez sur la palette Haute vitesse ou Basse vitesse pour que le robot tourne sans arrêt jusqu'à l'obtention de la consistance voulue. Raclez les parois du bol, selon les besoins.

Remarque : N'utilisez pas cette méthode pour transformer des pommes de terre en purée.

- Soupes ou sauces : Égouttez les solides dans une passoire, conservez le liquide et transformez les solides seuls. Ensuite, ajoutez du liquide et transformez jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.

Pour mélanger

- La fonction Mélange sert à mélanger délicatement les pâtes et les garnitures sans les transformer à l'excès. Elle est parfaite pour mélanger légèrement une pâte à muffins ou à scones ou pour incorporer des garnitures (grains de chocolat, noix ou autres) dans une pâte à biscuits, sans les défaire. Elle est aussi toute indiquée pour les préparations salées, comme la guacamole, qui demandent des gros morceaux.
- Il est important que tous les ingrédients soient distribués uniformément dans le bol avant d'ajouter les garnitures (grains de chocolat, noix ou autres).

Pour pétrir

- Utilisez toujours la Basse vitesse pour pétrir les pâtes à levure. Assurez-vous de mettre le verrou du poussoir moyen à la position de verrouillage pour éviter que le poussoir ne se soulève pendant l'opération de pétrissage — une certaine vibration est normale. Mettez toujours le robot en marche avant d'ajouter des liquides. Commencez par mélanger les ingrédients secs (farine, sel, etc.), puis ajoutez le liquide en un mince filet régulier ou par l'orifice du poussoir, seulement aussi vite que les ingrédients secs peuvent l'absorber. Si trop de liquide a été ajouté, attendez que les ingrédients dans le bol l'aient absorbé, puis recommencez à ajouter du liquide lentement. (N'éteignez pas le robot.) Lorsque vous préparez une pâte à levure,

n'utilisez jamais plus de 4 tasses (1 L) de farine blanche tout usage.

Utilisation des disques éminceur et déchiqueteur

- Le disque éminceur sert à trancher les fruits et légumes entiers, la viande cuite, la viande crue semi-congelée. Le disque déchiqueteur sert à transformer la plupart des fromages fermes et durs, ainsi qu'à déchiqueter des légumes comme les pommes de terre, les carottes et les courgettes.
- Tassez toujours les aliments uniformément dans l'entonnoir pour les trancher ou les déchiqueter. C'est l'aliment qui dicte la pression à exercer : légère pour les aliments mous, moyenne pour les aliments d'une dureté moyenne ou ferme pour les aliments durs. Exercez toujours une pression régulière sur le poussoir pendant l'opération de transformation.
- Fruits ou légumes ronds : Coupez une bonne tranche du dessous de l'aliment de sorte qu'il repose à plat dans l'entonnoir. S'il ne fait pas dans l'entonnoir, coupez-le en deux ou en quatre. Transformez en exerçant une pression régulière sur le poussoir.
- Petits aliments, comme champignons, radis ou fraises : Parez le bout pour que l'aliment repose à plat dans l'entonnoir.
- Fromage : Assurez-vous que le fromage est bien froid avant d'essayer de le trancher ou de le déchiqueter.
- Légumes feuilles, comme laitue ou épinards : Enroulez les feuilles ensemble et mettez-les debout dans l'entonnoir. Transformez en exerçant une pression régulière sur le poussoir.

Remarque : Utilisez toujours le poussoir pour trancher ou déchiqueter les aliments; ne mettez jamais les doigts dans l'entonnoir pendant que le robot tourne.

CAPACITÉ DU BOL POUR LES DIFFÉRENTS ALIMENTS

ALIMENT	CAPACITÉ
Fruits, légumes ou fromages tranchés ou râpés	12 tasses (2,83 L)
Fruits ou légumes hachés	6 tasses (1,4 L)
Fromages hachés	4½ tasses (1 L)
Fruits ou légumes en purée	6 tasses (1,4 L) cuits; 4 tasses (0,95 L) puréed
Viande, poisson ou fruits de mer hachés ou en purée	2 lb (1 kg)
Liquides clairs (vinaigrette, soupe, etc.)	9 tasses (2,1 L)
Pâte à gâteau	1 gâteau au fromage de 8 pouce (20 cm); 1 boîte d'une préparation pour gâteau de 15,25 oz [425 g])
Pâte à biscuits	5 douzaines (recette moyenne de biscuits aux grains de chocolat)
Pâte à pain blanc/pâte à pizza	4 tasses ([0,95 L] de farine tout usage ou à pain)
Noix pour beurres	4 tasses (0,95 L)

GUIDE D'UTILISATION

Vous pouvez trancher, déchiqeter et hacher une multitude de fruits et de légumes avec votre robot culinaire Cuisinart^{MD}. Mais saviez-vous que le robot se prête aussi à une grande variété d'autres tâches, comme ramollir le beurre, faire de la chapelure, préparer des aliments pour bébé? Voici une guide pour vous aider à préparer à peu près tout ce dont vous aurez envie!

ALIMENT	OUTIL	VITESSE	INSTRUCTIONS
Fromages mous : Ricotta, crème, cottage, brie, bleu, fontina, etc	Couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur	Basse ou Haute	Le fromage doit être à température ambiante. Selon le type de fromage, couper en dés de 1 po (2,5 cm). Transformer jusqu'à consistance lisse, en arrêtant pour racler les parois du bol au besoin. Parfait pour le gâteau au fromage, les trempettes, les garnitures de pâtes alimentaires et plus.
Fromages fermes : cheddar, suisse, édam, gouda, etc	Disque éminceur ou déchiqeteur	Déchiqetage : Basse ou Mélange Tranchage : Basse ou Haute	Le fromage doit être froid. Couper le fromage en dés qui font dans l'entonnoir. Exercer une pression légère à moyenne pour trancher ou déchiqeter.
Fromages durs: parmesan, romano, etc.	Couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur Disque éminceur ou déchiqeteur	Déchiqetage : Basse ou Mélange Tranchage : Basse	Pour transformer avec le couteau-hachoir : Couper en dés de ½ po (1,25 cm). Défaire par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à ce que finement râpé. Pour transformer avec le disque : Couper en dés qui font dans l'entonnoir. Exercer une pression légère à moyenne pour trancher ou déchiqeter.
Aliments pour bébé	Couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur	Impulsions et Basse ou Haute ou Mélange	Comme pour toutes les purées de fruits ou de légumes, couper les aliments en dés de ½ à 1 po (1,25 à 2,5 cm). Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient bien mous. Hacher par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à consistance lisse (ajouter du liquide de cuisson par l'entonnoir au besoin). Pour éliminer les grumeaux, passer l'aliment dans une passoire fine. Verser dans des bacs à glaçons en portions de 1 oz (30 ml).
Beurre	Couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur Disque éminceur ou déchiqeteur	Haute	<i>Pour mettre en crème</i> : Le beurre doit être à température ambiante. Couper en dés de 1 po (2,5 cm). Transformer, en raclant les parois du bol au besoin. Beurres aromatisés : Transformer l'aromate (fines herbes, zeste, légumes, etc.) avant d'y ajouter le beurre. <i>Pour déchiqeter ou trancher</i> : Le beurre doit être froid; le mettre brièvement au congélateur. Exercer une pression légère à moyenne pour trancher ou déchiqeter. Le beurre déchiqeté est idéal pour la préparation de certaines pâtes à pâtisserie. Le beurre tranché est excellent pour servir avec le maïs en épis ou les petits pains chauds.
Miettes de pain, biscuits, craquelins, croustilles	Couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur	Haute	Casser en morceaux. Défaire par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à la consistance désirée. Cela donne une panure parfaite pour enrober les viandes ou le poisson. Des biscuits émiettés font une excellente chapelure pour les crûtes de tarte ou les gâteaux
Fines herbes fraîches	Couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur	Impulsions	Laver les fines herbes et les sécher PARFAITEMENT. Hacher grossièrement par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à la consistance désirée.
Viande hachée	Couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur	Impulsions et Haute	Couper en morceaux de ½ po (1,25 cm). Hacher par 14 longues impulsions environ ou jusqu'à la consistance désirée. Pour réduire en purée, transformer plus longtemps. Ne jamais hacher ou réduire en purée plus de 1½ lb (660 g) de viande à la fois.
Crème glacée	Couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur	Haute	La crème doit être froide. Batta la crème jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Ajouter du sucre au goût et continuer à battre jusqu'à la consistance désirée. Cela donne une crème dense parfaite comme garniture fouettée avec un gâteau ou de la crème glacée

ALIMENT	OUTIL	VITESSE	INSTRUCTIONS
Lait frappé, smoothie	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Basse	Lait frappé : Mettre la crème glacée dans le bol. Mettre le robot en marche et verser du lait par l'entonnoir, jusqu'à la consistance désirée. Smoothie : Mettre les fruits dans le bol. Mettre le robot en marche et verser le liquide par l'entonnoir.
Noix	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Impulsions et Haute	Hacher par impulsions jusqu'à la consistance désirée. Pour faire un beurre de noix, défaire par impulsions, puis transformer sans arrêter, en arrêtant pour racler les parois du bol au besoin, jusqu'à consistance lisse.
Sucre granulé (pour obtenir du sucre extra fin)	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Haute	Transformer le sucre granulé pendant 1 minute environ jusqu'à la texture désirée. Le sucre extra fin sert à la préparation des meringues et des pâtisseries
Crème fouettée	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Basse	La crème doit être froide. Batre la crème jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Ajouter du sucre au goût et continuer à battre jusqu'à la consistance désirée. Cela donne une crème dense parfaite comme garniture fouettée avec un gâteau ou de la crème glacée.

NETTOYAGE, RANGEMENT ET ENTRETIEN

- Gardez votre robot prêt à l'emploi, sur le comptoir de la cuisine. Débranchez-le quand vous ne vous en servez pas. Rangez les accessoires dans le logement amovible, à l'intérieur du bol.
- Rangez les disques et le couteau et hors de la portée des enfants.
- Toutes les pièces, sauf le bloc-moteur, vont au lave-vaisselle et il est recommandé de les laver au lave-vaisselle, dans le panier supérieur seulement. En raison de la chaleur intense, laver le bol, le couvercle et les accessoires dans le panier inférieur pourrait les endommager à la longue. Mettez le couvercle, entonnoir vers le haut, pour assurer un bon nettoyage. Mettez le bol et les poussoirs à l'envers. Au moment de vider le lave-vaisselle, pour éviter de vous couper, n'oubliez pas que vous y avez mis les disques et les couteaux.
- Pour simplifier le nettoyage, rincez le bol, le couvercle, le poussoir et le couteau ou le disque immédiatement après l'emploi, pour que les aliments n'y adhèrent pas en séchant. Mettez le bol et les poussoirs à l'envers pour permettre l'égouttement. Si des aliments sont coincés dans le poussoir, délogez-les en le passant à l'eau ou en le frottant avec une brosse à bouteille.
- Si vous lavez les couteaux ou les disques à la main, faites très attention! Manipulez-les par le moyen en plastique. Ne les laissez pas tremper pas dans l'eau savonneuse où vous risqueriez de les perdre de vue. Au besoin, utilisez une brosse.
- Le bol est fabriqué en Tritan^{MD} et comporte des pièces métalliques. Il n'est pas micro-ondable.
- Le bloc-moteur peut être nettoyé avec un chiffon enduit d'un produit savonneux, non abrasif. Essayez-le parfaitement.
- Si les pieds marquent le comptoir, vaporisez-le avec un produit détachant, puis essuyez-le avec une éponge humide.
- Si les marques ne partent pas, répétez et essayez avec une éponge humide et une poudre à récuser non abrasive.

IMPORTANT : Utilisez toujours le logement amovible pour le rangement des accessoires. Ne laissez jamais un couteau ou un disque sur l'adaptateur ou l'arbre d'entraînement dans le robot n'est pas en service.

ENTRETIEN : Confiez tout service autre que le nettoyage et l'entretien à un représentant autorisé.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

Comme tout autre appareil électrique puissant, un robot culinaire doit être utilisé avec prudence. Suivez les lignes directrices qui suivent pour vous protéger, vous et votre famille, contre un usage inapproprié qui pourrait causer des blessures.

- Manipulez les disques et le couteau avec précaution, car ils sont extrêmement coupants. Rangez-les dans le logement amovible spécialement conçu.
- Ne posez jamais l'adaptateur tant que le bol n'est pas verrouillé en position.
- Vérifiez toujours que le disque ou le couteau est calé à fond sur l'adaptateur.
- Posez toujours l'adaptateur avec le couteau en métal dans le bol avant d'ajouter les aliments.
- Utilisez toujours le poussoir pour trancher ou déchiqueter les aliments; ne mettez jamais les doigts ou une spatule dans l'entonnoir.
- Attendez toujours que le couteau ou le disque ait cessé de tourner avant d'ôter le couvercle du bol.
- Débranchez toujours l'appareil avant de vider le bol et avant de nettoyer, de poser ou de déposer des pièces.
- Ôtez toujours le bol du bloc-moteur avant de retirer le couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur ou le disque éminceur ou déchiqueteur.
- Faites attention que le couteau ou le disque tombe du bol quand vous le videz. Prenez le temps de le retirer avant d'incliner le bol.

DONNÉES TECHNIQUES

Le moteur du robot se branche à une prise de courant ordinaire. La tension et la fréquence du courant sont indiquées sur une étiquette sous le bloc-moteur.

Un disjoncteur thermique automatique protège le moteur contre le grillage. Si le robot fonctionne

longuement pour hacher, mélanger ou pétrir de gros lots successifs, il est possible que le moteur surchauffe et alors, il s'arrêtera. Mettez le robot hors tension et attendez que le moteur refroidisse. Cela prend une dizaine de minutes en général, mais cela peut aller jusqu'à une heure dans des cas extrêmes.

Des interrupteurs de sécurité empêchent le robot de fonctionner quand le bol ou le couvercle n'est pas verrouillé. Le moteur s'arrête en quelques secondes quand on l'éteint et un circuit d'arrêt rapide l'arrête instantanément quand on ôte le couvercle.

Cuisinat offre une garantie limitée de trois ans sur le robot.

DÉPANNAGE

Transformation des aliments

1. Problème : L'aliment n'est pas transformé uniformément.

Solution :

- Couper les ingrédients en morceaux de ½ à 1 po (1,25 à 2,5 cm) de la même grosseur avant de les transformer.
- Procéder par lots afin de ne pas surcharger le robot.

2. Problème : Les tranches ne sont pas égales ou droites.

Solution :

- Placer des morceaux d'à peu près la même grosseur, face coupée vers le bas, dans l'entonnoir.
- Exercer une pression régulière sur le poussoir.

3. Problème : Les aliments tombent de côté dans l'entonnoir.

Solution :

- Les aliments doivent être entassés dans l'entonnoir pour de meilleurs résultats.

4. Problème : Il reste des morceaux d'aliments sur le dessus du disque.

Solution :

- C'est normal. Couper les derniers morceaux à la main et les ajouter aux aliments transformés.

5. Problème : Le couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur est coincé sur l'adaptateur.

Solution :

- Mettre l'ensemble couteau-adaptateur dans un bol rempli d'eau chaude du robinet; cela devrait aider à libérer les particules d'aliments coincés entre le couteau et l'adaptateur. Pour voir si l'opération a fonctionné, retirer l'ensemble de l'eau en le saisissant par la tige de l'adaptateur. Toujours en tenant la tige, déposer l'ensemble sur le comptoir et appuyer sur l'adaptateur; cela devrait libérer le couteau de l'adaptateur. Si cela n'a pas fonctionné,

remettre l'ensemble dans l'eau chaude et répéter.

Mélange

1. Problème : Les ingrédients ne sont pas mélangés uniformément.

Solution :

- S'assurer que tous les ingrédients sont répartis uniformément dans le bol avant d'ajouter d'autres ingrédients.
- Si les ingrédients sont concentrés dans une partie ou sur un côté du bol, il est possible que les garnitures (noix, grains de chocolat ou autres) ne s'incorporent de manière homogène lorsqu'on utilise la fonction Mélange.

Pétrissage de la pâte

1. Problème : Le moteur ralentit.

Solution :

- Il est possible que la capacité maximale du bol ait été dépassée. Séparer la pâte en deux lots et la remettre à pétrir.
- Il est possible que la pâte soit trop mouillée (voir le numéro 8). Si le moteur accélère, poursuivre la transformation. Sinon, ajouter de la farine, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à ce que le moteur accélère. Continuer à transformer jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol.

2. Problème : Le couteau ne mélange par les ingrédients.

Solution :

- Toujours mettre le robot en marche avant d'ajouter des liquides. Verser le liquide en un mince filet régulier ou par l'orifice du poussoir, seulement aussi vite que les ingrédients secs peuvent l'absorber. Si trop de liquide a été ajouté, attendre que les ingrédients dans le bol l'aient absorbé, puis recommencer à ajouter du liquide lentement. (Ne pas mettre le robot hors tension.) Verser le liquide sur la pâte au moment où elle passe sous l'entonnoir et non pas directement sur le fond du bol.

3. Problème : Le couteau se soulève dans le bol.

Solution :

- Une pâte trop collante peut faire soulever le couteau. Reposer le couteau et ajouter immédiatement 2 c. à soupe (30 ml) de farine par l'entonnoir pendant que le robot tourne.

4. Problème : La pâte ne se détache pas des parois du bol.

Solution :

- Il est possible qu'il y ait trop de pâte dans le bol. Retirer la moitié de la pâte et procéder en deux lots.

-
- Il est possible que la pâte soit trop sèche (voir le numéro 7).
 - Il est possible que la pâte soit trop mouillée (voir le numéro 8).

5. Problème : Des boulettes de pâte se forment sur le dessus du couteau et la pâte n'est pas pétrie uniformément.

Solution :

- Arrêter le robot, retirer la pâte avec soin, la diviser en trois parties et la redistribuer uniformément dans le bol.

6. Problème : La pâte est dure après avoir été pétrie.

Solution :

- Diviser la pâte en deux ou trois parties et la redistribuer uniformément dans le bol. Pétrir pendant 10 secondes ou jusqu'à ce que la pâte ait une consistance lisse et élastique uniforme.

7. Problème : La pâte est trop sèche.

Solution :

- Pendant que le robot tourne, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol.

8. Problème : La pâte est trop mouillée.

Solution :

- Pendant que le robot tourne, ajouter de la farine, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol.

Problèmes techniques

1. Problème : Le moteur ne démarre pas.

Solution :

- Le moteur est muni d'un dispositif de sécurité qui l'empêche de démarrer si le robot est mal assemblé. Vérifier que le bol et le couvercle sont bien verrouillés ensemble.
- Si le moteur ne démarre toujours pas, vérifier le cordon d'alimentation et la prise électrique.

2. Problème : Le robot s'arrête en cours de fonctionnement.

Solution :

- Il est possible que le couvercle soit déverrouillé; vérifier qu'il est bien enclenché.
- En cas de surchauffe, un dispositif de protection coupe le moteur pour prévenir tout dommage. Si le moteur s'arrête, abaisser la palette Arrêt et laisser le moteur refroidir pendant 20 à 30 minutes avant de le remettre en marche.

3. Problème : Le moteur ralentit en cours de fonctionnement.

Solution :

- C'est normal. Certaines opérations (comme le déchiquetage ou le tranchage du fromage) imposent un plus gros effort au moteur. Repositionner les aliments dans l'entonnoir et essayer de nouveau.
- Il est possible que la capacité maximale de l'appareil ait été dépassée. Retirer une partie des ingrédients et recommencer.

4. Problème : Le robot s'est déplacé sur le comptoir à cause des vibrations pendant le fonctionnement.

Solution :

- Vérifier que les pieds antidérapants sont propres et secs. Il est également important de veiller à ne pas dépasser la capacité du robot.
- Cela est normal puisque certaines opérations (comme le déchiquetage ou le tranchage du fromage) imposent un plus gros effort au moteur.

LIVRET DE RECETTES

Petit-déjeuner et brunch

Scones aux pommes, au fromage bleu et aux noix de Grenoble	13
Petits pains au cheddar et à la ciboulette.....	14
Muffins aux bananes et aux pacanes.....	15
Quiche aux champignons et au chou frisé	16
Saucisse à déjeuner à l'érable	17
Pain à la courgette et aux grains de chocolat.....	18
Boules d'énergie protéinées.....	19
Bol-smoothie d'açaï.....	20
Petits pains sucrés aux amandes et au chocolat.....	21

Beurres, trempettes, sauces et vinaigrettes

Beurre à l'oignon vert et au miso	22
Beurre au raifort et aux échalotes.....	22
Fromage à la crème au miel piquant et au piment	23
Salsa à la mangue et au chili	23
Harissa.....	24
Hummus au citron et à l'aneth.....	24
Muhammara	25
Guacamole.....	26
Mayonnaise	26
Pesto au basilic.....	27
Vinaigrette César végétalienne	28
Vinaigrette au citron.....	28
Vinaigrette Ranch.....	29
Raïta au radis.....	30
Tzatziki.....	30
Zhug	31

Plats principaux

Bol burrito	32
Brochettes de poulet tikka.....	33
Pâtes fraîches.....	34
Ravioli à la courge Butternut sauce au beurre et à la sauge	34
Burger végétalien aux haricots noirs	36
Boulettes de viande classiques	37
Boulettes d'agneau.....	38
Falafel.....	39
Pizza à la ricotta et au pesto	40
Pâte à pizza de chou-fleur	40

Soupes, salades et accompagnements

Salade hachée	41
Potage piquant au concombre et à l'avocat.....	41
Purée de panais et de courge Kabocha.....	42

Desserts

Biscuits au gingembre glacés.....	44
Biscuits spirales fraises et crème.....	45
Biscuits aux éclats de chocolat.....	46
Blondies salés beurre d'arachide et confiture.....	48
Barres croustillantes aux prunes.....	49
Crème glacée aux bananes avec tourbillon de beurre d'arachides.....	50
Sandwichs à la crème glacée aux bananes.....	50
Gâteau aux carottes avec glaçage au fromage à la crème.....	51
Tarte aux fraises et à la rhubarbe.....	52
Gâteau aux pistaches et à l'huile d'olive avec sa crème à la cardamome.....	53
Pâte d'amandes.....	54
Gâteau au fromage à la crème sûre.....	55

Boulangerie, pâtisserie

Pain à l'avoine	56
Popovers.....	56
Pain de blé entier	57
Pain pita	58
Petits pains aux pommes de terre, oignons et crème sûre à déchirer	59
Pâte à pain sucré à la levure.....	60
Pâte à pizza	60
Bretzels au romarin et aux flocons de sel de mer	61
Pâte brisée.....	62

Scones aux pommes, au fromage bleu et aux noix de Grenoble

Ces scones sont très goûteux. Arrosés d'un filet de miel, ils sont divins.

Donne : 8 scones

INGRÉDIENTS

1½	t. (375 ml) de farine à pâtisserie	1	gros œuf
1	t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie, plus un petit peu pour façonner la pâte	6	c. à soupe (90 ml) de beurre non salé, froid et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)
1	c. à thé (5 ml) de sucre granulé	½	t. (125 ml) de pommes déshydratées, défaites en morceaux (si les pommes sont molles, les hacher grossièrement à la main)
1½	c. à thé (7 ml) de poudre à pâte	¼	t. (60 ml) de fromage bleu
¼	c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude		Dorure à l'œuf (1 gros œuf battu avec 1 c. à thé [5 ml] d'eau)
1	c. à thé (5 ml) de sel de mer fin		
¼	t. (60 ml) de noix de Grenoble grillées		
¾	t. (175 ml) de babeurre		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les farines, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans le bol; battre à Basse vitesse pendant 20 secondes environ pour tamiser. Ajouter les noix de Grenoble et hacher grossièrement par 2 ou 3 impulsions.
2. Dans une tasse à mesurer les liquides, mélanger le babeurre et l'œuf. Réserver.
3. Ajouter le beurre aux ingrédients secs et combiner par impulsions jusqu'à ce que le mélange commence à se tenir. Ajouter les ingrédients liquides lentement en continuant de combiner par impulsions. Mélanger seulement jusqu'à ce que les ingrédients soient juste combinés.
4. Transférer la préparation sur un plan de travail propre et légèrement fariné. Ajouter les morceaux de pommes et le fromage bleu et plier la pâte délicatement plusieurs fois pour combiner. Façonner en un rouleau de 10 po (25 cm). Avec un couteau coupant, couper en huit rondelles égales. Transférer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Couvrir légèrement et laisser refroidir au réfrigérateur au moins 1 heure ou jusqu'au lendemain.
5. Au moment de cuire les scones, préchauffer le four, grille au centre, à 400 °F (200 °C). Badigeonner chaque scone de dorure à l'œuf.
6. Cuire au four préchauffé pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que dorés. Sortir du four et laisser refroidir légèrement sur la plaque à pâtisserie. Servir chaud ou à température ambiante.

Valeur nutritive d'un scone :

Calories 293 (40 % provenant des lipides) • glucides 37 g • protéines 7 g • lipides 13 g • lipides saturés 7 g • cholestérol 50 g • sodium 481 g • calcium 77 mg • fibres 1 g

Petits pains au cheddar et à la ciboulette

Ces petits pains à l'extérieur doré et croquant rappellent les craquelins au beurre salé qui fondent dans la bouche. Le goût de la ciboulette atténue la richesse du cheddar. Tout simplement addictifs!

Donne : 8 biscuits

INGRÉDIENTS

4	oz (115 g) de cheddar de bonne qualité, extra vieilli de préférence	½	c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu
2	t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie, plus un petit peu pour travailler la pâte	12	c. à soupe (180 ml ou 1½ bâtonnet) beurre non salé, très froid et coupé en dés de ½ po (1,25 cm), divisé
2	c. à soupe (30 ml) de farine de maïs jaune	6	c. à soupe (90 ml) de ciboulette hachée grossièrement
1½	c. à thé (7 ml) de sucre granulé	¾	t. (175 ml) de babeurre entier, bien agité
2½	c. à thé (13 ml) de poudre à pâte		Flocons de sel de mer, pour la finition (facultatif)
1¾	c. à thé (9 ml) de sel cascher		

INSTRUCTIONS

1. Poser le disque déchiqueteur fin dans le bol du robot du robot. Déchiqueter le cheddar à Basse vitesse. Réserver.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les farines, le sucre, le bicarbonate de soude, le sel et le poivre dans le bol; battre à Basse vitesse pendant 10 secondes pour tamiser. Ajouter 10 c. à soupe (150 ml) de dés de beurre froid; combiner par impulsions jusqu'à consistance grumeleuse. Ajouter le cheddar réservé et la ciboulette; combiner par 4 à 5 impulsions. Ajouter le babeurre et combiner par impulsions jusqu'à ce que le mélange commence à se tenir.
3. Transférer la pâte sur une surface légèrement farinée. Avec les mains farinées, étaler la pâte en un rectangle de 8 x 4 po (20 x 10 cm). Plier la pâte en trois, comme on plie une lettre. En commençant par le bord court, replier un tiers de la pâte sur le centre, puis ramener l'autre tiers par-dessus. Tourner la pâte d'un quart de tour vers la droite et presser à nouveau en un rectangle de 8 x 4 po (20 x 10 cm). Replier en trois comme tantôt. (C'est ce qui donne de petits pains en hauteur à multiples couches feuilletées.). Tourner la pâte d'un quart de tour vers la droite et presser à nouveau en un rectangle de 8 x 4 po (20 x 10 cm) d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur. Former des bords droits autant que possible avec les mains ou un grattoir.
4. Avec un couteau coupant, couper le rectangle en huit carrés de 2 po (5 cm) (quadrillage de 4 x 2). Étaler les carrés sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin et mettre à refroidir au congélateur pendant 30 minutes.
5. Pendant ce temps, préchauffer le four, grille au centre, à 425 °F (220 °C). Faire fondre le reste du beurre (2 c. à soupe (30 ml)).
6. Badigeonner le dessus des carrés de pâte refroidis du beurre fondu et saupoudrer de flocons de sel de mer, si désiré. Cuire au four préchauffé pendant 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que dorés. Sortir du four et laisser refroidir légèrement sur la plaque de cuisson. Servir chaud ou à température ambiante.

Valeur nutritive d'un petit pain :

Calories 343 (58 % provenant des lipides) • glucides 27 g • protéines 9 g • lipides 22 g • lipides saturés 14 g • cholestérol 60 mg • sodium 487 mg • calcium 946 mg • fibres 2 g

Muffins aux bananes et aux pacanes

Ces muffins simples et goûteux se congèlent très bien. Enveloppez-les individuellement et sortez-les du congélateur pour un petit-déjeuner vite fait en semaine.

Donne : 12 muffins

INGRÉDIENTS

	Nonstick cooking spray	2	grosses bananes mûres, coupées chacune en trois morceaux
Muffin batter:			
2	t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie	1/3	t. (75 ml) de cassonade dorée, bien tassée
1	c. à thé (5 ml) de poudre à pâte	1/3	t. (75 ml) de sucre granulé
1/4	c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude	3/4	t. (175 ml) de babeurre
1/2	c. à thé (2 ml) de sel de mer fin	1/2	t. (125 ml) d'huile végétale
1/2	c. à thé (2 ml) de cannelle moulue	1	gros œuf, légèrement battu
		1/2	t. (125 ml) de pacanes grillées

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre, à 350 oF (180 oC). Vaporiser un moule à muffins standard d'enduit végétal de cuisson; réserver.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle dans le bol; battre à Basse vitesse pendant 30 secondes environ pour tamiser. Vider dans un autre bol et réserver.
3. Mettre les bananes, le sucre, la cassonade, le babeurre, l'huile et l'œuf dans le bol du robot, toujours muni du couteau. Battre à Basse vitesse pour combiner. Ajouter les ingrédients secs réservés et les pacanes; mélanger pendant 10 secondes environ, seulement jusqu'à ce que les ingrédients soient juste combinés.
4. Diviser la pâte entre toutes les cavités du moule préparé.
5. Cuire au four préchauffé pendant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre en ressorte propre. Laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes, puis démouler sur une grille et laisser refroidir parfaitement.

Valeur nutritive d'un muffin :

Calories 178 (17 % provenant des lipides) • glucides 35 g • protéines 3 g • lipides 3 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 16 mg • sodium 130 mg • calcium 11 mg • fibres 1 g

Quiche aux champignons et au chou frisé

Un plat étonnamment facile à préparer, rendu plus simple encore avec le robot culinaire. Pour une croûte feuilletée, assurez-vous d'utiliser un fond de tarte bien cuit avant d'y verser la garniture.

Donne : 12 portions

INGRÉDIENTS

½	recette de pâte brisée (page 60)	¼	c. à thé (1 ml) de sel cascher, divisé
1	gros blanc d'œuf, légèrement battu	1	pincée de poivre noir frais moulu
1	gousse d'ail, pelée	¼	c. à thé (1 ml) de feuilles de thym frais
4	grosses feuilles de chou frisé lacinato (sans la tige coriace)	1	oz (30 g) de fromage gruyère ou suisse
4	oz (115 g) de champignons blancs ou bruns, nettoyés	½	t. (125 ml) de lait entier
1½	c. à thé (7 ml) d'huile d'olive	½	t. (125 ml) de crème épaisse
		4	gros œufs

INSTRUCTIONS

1. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une rondelle de pâte en un disque de 11 po (27,5 cm) d'environ 1/8 po (0,3 cm) d'épaisseur. Enrouler l'abaisse sur le rouleau et la dérouler uniformément sur une assiette à tarte de 9 po (23 cm). Tasser la pâte légèrement dans l'assiette, en soulevant les bords et en lui faisant épouser les parois. Tailler l'excédent en passant le rouleau sur le dessus de l'assiette. Avec les pouces, pousser la pâte 1/8 po (3 mm) au-dessus du bord de l'assiette, en faisant une bordure arrondie et uniforme sur le tout le pourtour. On peut alors faire une bordure décorative en pressant le bord non coupant d'un couteau dans la pâte. Refroidir au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.
2. Préchauffer le four, grille au centre, à 400 °F (200 °C). Avec une fourchette, piquer le fond de tarte uniformément, sans toutefois le perforer. Recouvrir le fond de tarte d'un papier sulfurisé et noyaux de cuisson (billes en céramique, haricots secs ou riz). Cuire pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte sous le papier sulfurisé soit sèche. Retirer les noyaux et le papier sulfurisé, puis poursuivre la cuisson pendant environ 2 minutes pour dorer la croûte. Badigeonner immédiatement de blanc d'œuf. Réserver.
3. Pendant que le fond de tarte cuit, préparer la garniture. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse et ajouter l'ail dans le bol par l'entonnoir et le hacher finement. Garder l'ail dans le bol, mais retirer le couteau (le mettre de côté; il sera réutilisé) et poser le disque éminceur au réglage 4. Enrouler les feuilles de chou sur elles-mêmes et les trancher. Trancher ensuite les champignons.
4. Chauffer l'huile dans une poêle à frire de taille moyenne (environ 10 po [25 cm]) à feu moyen-bas. Quand l'huile est chaude, ajouter l'ail avec une pincée du sel et le poivre. Faire sauter jusqu'à ce que l'ail soit tendre, mais sans le laisser prendre de la couleur. Ajouter le chou frisé, les champignons tranchés, le reste du sel et le thym. Faire sauter jusqu'à ce que le chou frisé soit vert vif et fané et que les champignons soient ramollis. Retirer et réserver.
5. Retirer le disque éminceur et poser le disque déchiqueteur fin. Déchiqueter le gruyère à Basse vitesse. Vider et réserver.
6. Retirer le disque déchiqueteur et poser le couteau hachoir. Ajouter le lait, la crème et les œufs et combiner à Basse vitesse pendant 20 secondes environ. Réserver.
7. Étaler le mélange de chou frisé et de champignons dans le fond de tarte, verser le mélange d'œufs réservé et garnir du fromage. (Selon la taille du moule, il est possible que le mélange d'œufs ne fasse pas entièrement. Ne pas remplir à l'excès.)

8. Cuire au four préchauffé pendant 20 minute environ, jusqu'à ce que le mélange d'œuf soit pris.
9. Laisser refroidir pendant 5 minutes avant de trancher et de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 181 (70 % provenant des lipides) • glucides 9 g • protéines 4 g • lipides 14 g • lipides saturés 9 g • cholestérol 99 mg • sodium 180 mg • calcium 46 mg • fibres 0 g x Maple Breakfast Sausage

Saucisse à déjeuner à l'érable

Oubliez la saucisse vendue en magasin! Cette préparation maison est beaucoup plus fraîche et de meilleure qualité. Façonnez les galettes et congelez-les en prévision du brunch du dimanche.

Donne : 8 galettes

INGRÉDIENTS

1	lb (454 g) d'épaule de porc désossée (soc), coupée en dés de ½ po (1,25 cm)	1	c. à thé (5 ml) de graines de fenouil, grillées
2	oz (60 g) de flanc de porc ou de gras de dos, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)	2	c. à thé (10 ml) de sel cascher
1	c. à soupe (15 ml), plus 2 c. à thé (10 ml) de sirop d'érable pur	¼	c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
1	c. à soupe (15 ml), plus 1 c. à thé (5 ml) de feuilles de sauge fraîche, finement hachées	⅛	c. à thé (0,5 ml) de poivre blanc moulu
1	c. à soupe (15 ml) de feuilles de thym frais, finement hachées	½	c. à thé (2 ml) de flocons de piment rouge
1	c. à soupe (15 ml) de feuilles de gingembre, finement râpé	⅛	c. à thé (0,5 ml) de cayenne
½	c. à thé (2 ml) de gingembre, finement râpé	1	pincée de muscade frais moulue (facultatif)
		2	c. à soupe (30 ml) de eau glacée

INSTRUCTIONS

1. Étaler les dés de viande en une seule couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Mettre au congélateur pendant 15 à 20 minutes pour raffermir la viande.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les dés de viande raffermis dans le bol et hacher par 10 longues impulsions. Faire une pause entre chaque impulsion pour que la viande retombe sur le couteau. Racler les parois du bol.
3. Ajouter le reste des ingrédients et hacher par 6 longues impulsions, jusqu'à ce que le mélange se tienne quand on le pince entre les doigts. Il doit avoir une apparence homogène, mais pas pâteuse. Vider dans un bol à mélanger de taille moyenne. Recouvrir d'une pellicule plastique directement sur le mélange et réfrigérer au moins 30 minutes ou jusqu'à 24 heures.
4. Au moment de la cuisson, façonner la viande en huit galettes d'environ 2¼ oz (63 g) et de ¼ po (6 mm) d'épaisseur. Faire griller dans une poêle en fonte à feu moyen-élevé, environ 2 minutes de chaque côté. Égoutter sur une assiette tapissée d'essuie-tout. Servir chaud.

Valeur nutritive d'une galette :

Calories 203 (65 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 14 g • lipides 15 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 54 mg • sodium 326 mg • calcium 26 mg • fibres 0 g

Pain à la courgette et aux grains de chocolat

Ce pain moelleux vite fait est parfait pour le petit-déjeuner ou une collation d'après-midi. On aime bien les grains de chocolat, mais pour une version plus saine, on peut les remplacer par des fruits déshydratés ou des noix en plus grande quantité.

Donne : un pain de 2 lb (1 kg), soit 16 portions

INGRÉDIENTS

	Enduit végétal de cuisson	1	grosse courgette d'environ 8 à 10 oz (226 à 283 g)
1¾	t. (425 ml) de farine tout usage non blanchie	½	t. (125 ml) d'huile végétale
1½	c. à thé (7 ml) de cannelle moulue	1	t. (250 ml) de sucre granulé
¾	c. à thé (3,75 ml) de piment de la Jamaïque moulu	2	gros œufs
¼	c. à thé (1 ml) de muscade moulue	½	t. (125 ml) de grains de chocolat (pour un goût moins sucré, utiliser plutôt des canneberges ou des cerises déshydratées)
1	c. à thé (5 ml) de sel de mer fin		
1½	c. à thé (7 ml) de poudre à pâte		
½	t. (125 ml) de noix de Grenoble, légèrement grillées		

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre, à 350 oF (180 oC). Vaporiser un moule à pain de 9 x 5 x 3 po (23 x 12,5 x 7,6 cm) d'enduit végétal de cuisson.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, les épices, le sel et la poudre à pâte dans le bol. Battre à Basse vitesse pendant 10 secondes pour tamiser. Transférer les ingrédients dans un grand saladier; réserver. Mettre les noix dans le bol et hacher par 2 ou 3 impulsions. Sans enlever les noix du bol, remplacer le couteau hachoir par le disque déchiqueteur moyen. Couper la courgette en morceaux qui font dans l'entonnoir et déchiqueter. Transférer les noix de Grenoble, ainsi que des noix additionnelles, si désiré, et la courgette dans le saladier contenant les ingrédients secs. Combiner.
3. Retirer le disque et poser le couteau hachoir. Ajouter l'huile végétale, le sucre et les œufs dans le bol. Battre à Basse vitesse pendant 5 à 10 secondes jusqu'à ce que combinés. Vider dans le saladier contenant les ingrédients secs, ajouter les grains de chocolat et remuer seulement jusqu'à ce que combinés.
4. Verser la pâte dans le moule préparé et cuire au four préchauffé sur la grille du centre pendant 1 heure 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents ou une sonde à gâteau piqué au centre en ressorte propre.
5. Laisser refroidir dans le moule sur une grille pendant 5 minutes, puis démouler sur une grille et laisser refroidir parfaitement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 194 (37 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 3 g • lipides 8 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 23 mg • sodium 183 mg • calcium 14 mg • fibres 1 g

Boules d'énergie protéinées

D'excellentes bouchées pour démarrer la journée du bon pied ou refaire le plein d'énergie dans l'après-midi.

Donne : approx. 4 douzaines

INGRÉDIENTS

2/3	t. (160 ml) de noix mélangées non salées (ou une seule sorte de noix; les noix tendres comme les noix d'acajou donnent de bons résultats)	2	c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
		2 à 4	c. à soupe (30 à 60 ml) d'eau
		2	c. à soupe (30 ml) de graines de tournesol
1/2	t. (125 ml) de dattes dénoyautées	2	c. à soupe (30 ml) de graines de chia
1	t. (250 ml) de flocons d'avoine roulés	1/4	t. (60 ml) de mini grains de chocolat
1	c. à soupe (15 ml) de poudre de cacao	2/3	t. (150 ml) de noix de coco finement râpée, pour enrober les boulettes
1/2	c. à thé (2 ml) de sel de mer fin		
1	t. (250 ml) de beurre d'arachides non salé, crémeux de préférence		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les noix et les dattes dans le bol; hacher grossièrement par 12 à 13 longues impulsions. Ajouter l'avoine, la poudre de cacao, le sel, le beurre d'arachide, le sirop et 2 c. à soupe (30 ml) d'eau. Battre à Basse vitesse pendant 30 à 40 secondes jusqu'à ce que le mélange se tienne, puis à Haute vitesse pendant 30 à 40 secondes jusqu'à consistance quasiment lisse. Racler les parois et ajouter plus d'eau, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, si le mélange semble trop sec.
2. Ajouter les graines de tournesol, les graines de chia et les grains de chocolat; combiner par impulsions. Le mélange doit être légèrement collant, mais doit se tenir quand on le presse entre les doigts.
3. Faire des boules d'environ 1 1/2 c. à soupe (25 ml) du mélange. Étaler la noix de coco râpée dans un plat peu profond ou une assiette à tarte. Rouler les boules dans la noix de coco, puis les transférer sur un plateau tapissé de papier parchemin et réfrigérer au moins 30 minutes, jusqu'à ce que fermes.

Valeur nutritive d'une portion (1 boule) :

Calories 194 (37 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 3 g • lipides 8 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 23 mg • sodium 183 mg • calcium 14 mg • fibres 1 g

Bol-smoothie d'açaï

Une gourmandise très tendance qui est vraiment très facile à faire à la maison.

Donne : 2 portions

INGRÉDIENTS

- | | | | |
|---|--|-----|--|
| 1 | banane moyenne ou grosse, pelée et coupée en rondelles de ½ po (1,25 cm) | 1 | pincée de cannelle (facultatif) |
| 2 | sachets de pulpe d'açaï non sucrée congelée, défaite en morceaux | 2/3 | t. (160 ml) de jus de pomme (non filtré de préférence) |
| 1 | t. (250 ml) de petits fruits mélangés ou de bleuets sauvages congelés | | |
| 2 | c. à soupe (30 ml) de beurre de noix ou de graines | | |

Garnitures suggérées :

Tranches de banane, petits fruits frais, graines de chia, éclats de cacao, granola, amandes effilées

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les rondelles de banane, la pulpe d'açaï, les fruits congelés, le beurre et la cannelle (si on l'utilise) dans le bol; défaire par 3 impulsions. Mettre le robot à Basse vitesse et ajouter le jus de pomme lentement par l'entonnoir. Mélanger pendant 45 secondes environ, jusqu'à ce que lisse et onctueux.
2. Diviser la préparation entre deux bols de service et ajouter des garnitures, au choix. (Truc : Réfrigérer les bols au préalable pour favoriser la tenue d'une belle consistance épaisse glacée.)
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'un bol-smoothie (basée sur 2 portions sans garnitures) :

Calories 293 (39 % provenant des lipides) • glucides 42 g • protéines 5 g • lipides 13 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 33 mg • calcium 83 mg • fibres 10 g

Petits pains sucrés aux amandes et au chocolat

Une vraie gourmandise pour le petit-déjeuner! Le résultat en vaut la peine.

Donne : 8 petits pains

INGRÉDIENTS

1	recette de pâte sucrée à la levure (page 57)	Glace au sucre :	
1	recette de pâte d'amandes (page 51), à température ambiante	1	t. (250 ml) de sucre à glacer, tamisé
4	oz (115 g) de chocolat amer ou mi-sucré haché	2 à 3	c. à soupe (30 à 45 ml) de lait (écrémé ou non)
	Dorure à l'œuf (1 gros œuf battu avec 1 c. à thé [5 ml] d'eau)	¼	c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur
			Amandes effilées, légèrement grillées, pour saupoudrer sur le dessus

INSTRUCTIONS

1. Abaisser la pâte sucrée en un rectangle de 16 x 12 po (40 x 30 cm). Couvrir d'une pellicule plastique lâche. Laisser reposer 10 minutes.
2. Pendant ce temps, mettre la pâte d'amandes sur une feuille de papier parchemin et l'abaisser en un rectangle d'à peu près la même taille que celui de la pâte sucrée (il peut être plus petit; ce n'est pas nécessaire qu'il soit parfait). Transférer la pâte d'amandes sur la pâte sucrée en alignant les bords autant que possible. Saupoudrer le chocolat haché uniformément.
3. Badigeonner les bords de dorure à l'œuf. Rouler la pâte, à la manière d'un gâteau roulé, en commençant par le bord long le plus proche. Rouler serrer, faire le joint sur le dessous et presser pour sceller. Couper en huit rondelles, d'à peu près 2 po (5 cm) chacune. Transférer les rondelles sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin et couvrir d'une pellicule plastique lâche. Laisser lever pendant 20 à 30 minutes.
4. Pendant ce temps, préchauffer le four, grille au centre, à 350 °F (180 °C). Lorsque les rondelles ont levé, découvrir et badigeonner le dessus et les côtés de dorure à l'œuf. Cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce que dorés.
5. Pendant que les petits pains cuisent, préparer la glace : Mettre tous les ingrédients dans un petit bol et battre jusqu'à texture parfaitement lisse. Réserver.
6. Sortir les petits pains du four et laisser refroidir légèrement. Au moment de servir, badigeonner de glace et saupoudrer d'amandes. Laisser refroidir pour que la glace prenne. Servir chaud ou à température ambiante.

Valeur nutritive d'un petit pain :

Calories 613 (40 % provenant des lipides) • glucides 82 g • protéines 14 g • lipides 28 g • lipides saturés 9 g • cholestérol 67 mg • sodium 231 mg • calcium 78 mg • fibres 5 g

Beurre à l'oignon vert et au miso

Ce beurre au goût unique est délicieux sur du poulet ou un bifteck simplement grillé ou fondu dans un bol de riz et de légumes

Donne : approx. 5 oz (140 g), soit 10 c. à soupe [150 ml]

INGRÉDIENTS

1	oignon vert, paré et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)		coupé en 4 dés, à température ambiante
8	c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé de bonne qualité,	2 à 3	c. à soupe (30 à 45 ml) de miso blanc

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse, ajouter l'oignon vert dans le bol par l'entonnoir et hacher finement. Ajouter le beurre et le miso; défaire par quelques impulsions, puis combiner à Basse vitesse pendant 40 secondes environ, en râclant les parois au besoin.
2. Former en un rouleau bien serré, envelopper parfaitement de pellicule plastique et réfrigérer.

Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) :

Calories 86 (92 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 0 g • lipides 9 g • lipides saturés 6 g • cholestérol 24 mg • sodium 108 mg • calcium 1 mg • fibres 0 g

Beurre au raifort et aux échalotes

Ce beurre piquant est meilleur fait de raifort frais, mais le raifort en pot convient aussi. Dans ce cas, assurez-vous d'exprimer tout le liquide du raifort.

Donne : about 12 tablespoons ([180 ml] 6 ounces)

INGRÉDIENTS

1	bout de 2 po (5 cm) de raifort frais, pelé*	8	c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé, à température ambiante
½	petite échalotte, coupée en morceaux de 1 po (2,5 cm)	1 ou 2	pincées de sel cascher
1	c. à soupe (15 ml) de persil plat	1	pincée de poivre noir frais moulu

INSTRUCTIONS

1. Poser le disque déchiqueteur fin dans le bol du robot. Mettre le raifort dans le bol par l'entonnoir, déchiqueter et laisser dans le bol.
2. Retirer le disque déchiqueteur et poser le couteau hachoir. Ajouter l'échalotte et le persil. Hacher finement à Haute vitesse.
3. Ajouter le beurre, le sel et le poivre. Battre à Basse vitesse jusqu'à ce que parfaitement combiné. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

* **Remarque :** Si on utilise du raifort en pot, commencer avec ¼ t. (60 ml) et en exprimer autant de liquide que possible. L'ajouter après avoir haché l'échalotte et le persil, mais avant le beurre.

Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) :

Calories 68 (98 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 7 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 20 mg • sodium 24 mg • calcium 2 mg • fibres 0 g

Fromage à la crème au miel piquant et au piment

Une saveur sucrée et piquante qui change le fromage à la crème. Pour un goût plus piquant, ajoutez plus de piment rouge broyé.

Donne : approx. 1 tasse (250 ml)

INGRÉDIENTS

8	paquet de 8 oz (226 g) de fromage à la crème nature, coupé en 4 dés, à température ambiante	4	c. à thé (20 ml) de miel piquant (plus au goût)
¼	t. (60 ml) de piments, égouttés	1	c. à thé (5 ml) de piment rouge broyé (si on préfère plus piquant)

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le fromage à la crème dans le bol et battre à Basse vitesse pour le ramollir.
2. Ajouter les piments, le miel piquant et piment rouge broyé (si on l'utilise). Combiner par impulsions. Goûter et ajouter plus de miel piquant, si désiré.

Valeur nutritive d'une portion de 2 c. à soupe (30 ml) :

Calories 109 (78 % provenant des lipides) • glucides 4 g • protéines 2 g • lipides 10 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 31 mg • sodium 92 mg • calcium 28 mg • fibres 0 g

Salsa à la mangue et au chili

Agissez sur la texture de la salsa – plus grossière ou plus lisse – en y allant de plus ou moins d'impulsions. Commencez par la moitié du piment pour tester le piquant et ajoutez-en si vous aimez plus de mordant.

Donne : approx. 5 tasses (1,25 L)

INGRÉDIENTS

½ à 1	piment serrano, épipiné et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	2	mangues moyennes à grosses (soit 1¼ lb [560 g]), pelées, dénoyautées et coupées en dés de 1 po (2,5 cm) (environ 4 t. [1 L] en tout)
1	gousse d'ail		
¼	oignon rouge moyen, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	1	t. (250 ml) de tomates raisin
¼	t. (60 ml) de coriandre (feuilles et tiges tendres)	½	c. à thé (2 ml) de sel cascher
		1	c. à thé (5 ml) de jus de lime frais
4 à 5	tomatilles petites ou moyennes (soit ½ lb [225 g])		Miel ou sucre granulé (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse, ajouter le piment et l'ail par l'entonnoir et hacher finement. Ajouter l'oignon, la coriandre, les tomatilles, la mangue et les tomates; transformer par 12 à 14 longues impulsions jusqu'à ce que finement hachés. Ajouter le sel et le jus de lime; combiner par impulsions.
2. Selon la texture désirée, mélanger par quelques impulsions additionnelles. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Si les mangues sont acidulées, ajouter un peu de miel ou de sucre granulé pour sucrer et équilibrer le goût piquant.

Valeur nutritive d'une portion de ¼ tasse (60 ml) :

Calories 18 (9 % provenant des lipides) • glucides 4 g • protéines 0 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 58 mg • calcium 5 mg • fibres 1 g

Harissa

La harissa est un condiment épicé populaire d'Afrique du Sud, qui s'accorde aussi bien avec les viandes qu'avec les légumes. Notre recette n'est pas tout à fait authentique, puisque nous avons ajouté des poivrons rouges grillés pour adoucir le piquant! Essayez-la sur un sandwich au falafel ou encore, incorporez-la à notre recette de hummus (page 39).

Donne : approx. 2 tasses (500 ml)

INGRÉDIENTS

3 à 4	oz (85 à 115 g) de piments chili déshydratés au choix	1	c. à thé (5 ml) de sel cascher (au goût)
		¼	t. (60 ml) de poivrons rouges grillés (grillés sur le feu de préférence)
1	c. à thé (5 ml) de graines de carvi	1	c. à thé (5 ml) de jus de citron frais
1	c. à thé (5 ml) de graines de coriandre	1	t. (60 ml) d'huile d'olive vierge extra
1	c. à thé (5 ml) de graines de cumin	¼	et un petit peu plus pour conserver
2	gousses d'ail, pelées		

INSTRUCTIONS

1. Mettre les piments déshydratés dans un bol résistant à la chaleur et couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que très mous.
2. Pendant ce temps, faire griller les épices : Dans une petite poêle à frire, faire chauffer les graines de carvi, de coriandre et de cumin à feu mi-doux, en remuant constamment. Comme les graines grillent rapidement, il faut les garder à l'œil. Retirer du feu dès qu'elles commencent à embaumer (elles seront amères si on les laisse griller trop longtemps.)
3. Après que les piments chili ont trempé suffisamment, retirer les tiges et les pépins. (Il est préférable de porter des gants pour cette opération pour éviter que les huiles épicées n'impregnent la peau.)
4. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les piments épépinés et les graines grillées dans le bol; ajouter l'ail et le sel. Défaire par impulsions, puis battre à Haute vitesse en ajoutant l'huile d'olive par l'entonnoir jusqu'à consistance lisse. Râcler les parois du bol au besoin. Pour une consistance plus claire, ajouter un petit peu plus d'huile d'olive ou de l'eau.
5. Transférer dans un bocal et recouvrir d'un peu d'huile d'olive pour aider à préserver la sauce. La harissa se conserve au réfrigérateur pendant jusqu'à un mois, tant qu'elle est couverte d'huile d'olive.

Valeur nutritive d'une portion de 2 c. à soupe (30 ml) :

Calories 57 (58 % provenant des lipides) • glucides 5 g • protéines 1 g • lipides 3 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 78 mg • calcium 14 mg • fibres 0 g

Hummus au citron et à l'aneth

Servez cette trempette au goût frais avec du pain pita chaud pour une collation satisfaisante.

Donne : approx. 4 tasses (1 L)

INGRÉDIENTS

2	boîtes de 15½ oz (439 ml) de pois chiches, rincés et égouttés	2	gousses d'ail, pelées
		1½	c. à thé (7 ml) de sel cascher
¼	t. (60 ml) de tahini	½	c. à thé (2 ml) de cumin moulu
½	t. (125 ml) d'eau froide (un petit peu plus au besoin, selon la consistance de la sauce tahini utilisée)	1	pinçée de poivre noir frais moulu
		1	tige d'aneth frais
⅓	t. (75 ml) de jus de citron frais		Huile d'olive vierge extra, pour servir

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre tous les ingrédients, sauf l'aneth, dans le bol et combiner à Haute vitesse pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que lisse et crémeux. Ajouter de l'eau par l'entonnoir, au besoin, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ajouter l'aneth et combiner par impulsions.
2. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Arroser d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion de 2 c. à soupe (30 ml) :

Calories 44 (24 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 2 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 191 mg • calcium 18 mg • fibres 1 g

Muhammara

Un plat traditionnel du Moyen-Orient, cette purée de poivrons rôtis à base de noix et de pain est savoureuse avec des pains pitas chauds.

Donne : 2 tasses (500 ml)

INGRÉDIENTS

3	gros poivrons rouges	1	c. à thé (5 ml) de cumin moulu
1	oz (30 g) de pain pita de commerce, déchiré en petits morceaux	2	c. à soupe (30 ml) de poivre d'Alep
1	gousse d'ail, pelée et écrasée	½	c. à thé (2 ml) de sel cascher, ou plus au goût
1	t. (250 ml) de noix de Grenoble, légèrement grillées	2	c. à soupe (30 ml) de mélasse de grenade, et un peu plus pour servir
2	c. à thé (10 ml) de jus de citron frais	⅓	t. (80 ml) d'huile d'olive vierge extra

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four au réglage Cuisson au grill, grille en position supérieure. Mettre les poivrons entiers sur une plaque à pâtisserie et faire griller sous le grill, en tournant fréquemment avec des pinces, jusqu'à ce que la peau soit noircie et gonflée sur toutes les faces. Transférer dans un bol, couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer pendant 10 minutes; la peau sera ensuite plus facile à enlever.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse, ajouter l'ail par l'entonnoir et hacher finement. Râcler les parois du bol. Ajouter le pain pita et défaire par 2 ou 3 impulsions. Battre à Haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une chapelure fine.
3. Ajouter les noix de Grenoble au bol; et hacher grossièrement par 2 ou 3 impulsions. Ajouter les poivrons, le jus de citron, le cumin, le poivre d'Alep, le sel et la mélasse; hacher finement par impulsions. Râcler les parois du bol. Mettre le robot à Basse vitesse et ajouter l'huile d'olive par l'orifice du poussoir; combiner par impulsions jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, mais encore grossière. Goûter et corriger le sel et l'acidité.
4. Vider dans un bol de service. Servir, arrosé d'un filet de mélasse.

Valeur nutritive d'une portion de ¼ tasse (60 ml) :

Calories 174 (70 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 2 g • lipides 14 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 90 mg • calcium 119 mg • fibres 2 g

Guacamole

La fonction Mélange permet d'agir sur la texture de la guacamole. Elle est assez délicate pour laisser de gros morceaux si on l'utilise peu longtemps ou donner une texture crémeuse si on l'utilise plus longtemps.

Donne : approx. 4 tasses (1 L)

INGRÉDIENTS

1	gousse d'ail, pelée		sans la tige
½	jalapeno, épépiné et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	4	avocats mûrs, coupés en deux et dénoyautés
½	petit oignon, pelé et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	2	c. à soupe (30 ml) de jus de lime frais
2	c. à soupe (30 ml) de coriandre fraîche,	½ c. à thé (2 ml) de sel cascher	

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse et ajouter l'ail et le jalapeno dans le bol par l'entonnoir; hacher finement. Râcler les parois du bol. Ajouter l'oignon et la coriandre; hacher par 5 impulsions. Râcler les parois du bol.
2. Prélever la chair des avocats à l'aide d'une cuillère et la déposer directement dans le bol. Ajouter le jus de lime et le sel. Défaire par quelques impulsions, puis faire tourner le robot à Mélanger pendant 10 secondes environ jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

Valeur nutritive d'une portion de 2 c. à soupe (30 ml) :

Calories 55 (74 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 1 g • lipides 5 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 47 mg • calcium 5 mg • fibres 2 g

Mayonnaise

Goûtez la saveur incomparable de la mayonnaise maison.

Donne : 1 tasse (250 ml)

INGRÉDIENTS

4	gros jaunes d'œuf	1	c. à thé (5 ml) de jus de citron frais
¾	c. à thé (3,75 ml) de sel cascher	1	c. à soupe (15 ml) d'eau
½	c. à thé (2 ml) de moutarde de Dijon	¾	t. (175 ml) d'huile végétale

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les jaunes d'œuf, le sel, la moutarde, le jus de citron et l'eau dans le bol. Battre à Basse vitesse pendant 30 secondes, jusqu'à consistance lisse. En continuant à Basse vitesse, ajouter l'huile par l'orifice de l'entonnoir jusqu'à ce qu'elle soit toute incorporée et que la mayonnaise soit émulsifiée et homogène.
2. Racler les parois du bol. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Remarque : Pour une mayonnaise aux fines herbes, ajouter ⅓ tasse (75 ml) de fines herbes (persil, aneth, estragon, basilic ou autre, au goût) sans les tiges, bien tassées, aux jaunes d'œuf avant d'ajouter l'huile. Pour une mayonnaise au goût plus prononcé : ajouter ¼ c. à thé (1 ml) de sel, ½ c. à thé (2 ml) de moutarde de Dijon et 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron de plus.

Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) :

Calories 104 (97 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 1 g • lipides 12 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 46 mg • sodium 113 mg • calcium 6 mg • fibres 0 g

Pesto au basilic

Une fois que vous aurez goûté à notre pesto maison, vous ne voudrez plus jamais en acheter à l'épicerie.

Donne : approx. 1 tasse (250 ml)

INGRÉDIENTS

1	oz (30 g) de fromage parmesan ou pecorino, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)	2	t. (500 ml) de feuilles de basilic frais, bien tassées
¼	t. (60 ml) de noix de pin, légèrement grillées	1 ou 2	pincées de sel cascher
1	gousse d'ail, pelée	1	pincée de poivre noir moulu
		½	t. (125 ml) d'huile d'olive vierge extra (plus, au goût)

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le fromage, les noix et l'ail dans le bol; battre à Haute vitesse pendant 10 secondes environ pour hacher grossièrement. Ajouter le basilic, le sel et le poivre; hacher par 10 à 15 impulsions. Mettre le robot à Basse vitesse et ajouter l'huile d'olive par l'orifice de l'entonnoir; mélanger pendant 1 minute environ, jusqu'à émulsion. Racler les parois du bol. Pour une consistance plus claire, ajouter un peu plus d'huile ou de l'eau.
2. Pour conserver le pesto, le mettre dans un bocal ou un bol en verre hermétique, tapoter le contenant pour éliminer les bulles d'air et égaliser la surface. Couvrir directement d'une pellicule plastique et réfrigérer. Le pesto se conservera pendant cinq jours au réfrigérateur ou jusqu'à deux mois au congélateur.

Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) :

Calories 86 (92 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 1 g • lipides 9 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 2 mg • sodium 78 mg • calcium 37 mg • fibres 0 g

Vinaigrette César végétalienne

Une variante végétalienne meilleure pour la santé, sans jaunes d'œufs ni anchois. Elle tient son onctuosité des noix de cajou trempées et sa saveur umami, de la sauce soja.

Donne : approx. $\frac{3}{4}$ tasse (175 ml)

INGRÉDIENTS

$\frac{1}{2}$	t. (125 ml) de noix de cajou crues, trempées dans l'eau froide fraîche toute une nuit	1	sodium
$\frac{1}{4}$	t. (60 ml) d'eau, et un petit peu plus au besoin	2	gousse d'ail
1	c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais	$\frac{1}{2}$	c. à thé (10 ml) de câpres
$\frac{1}{2}$	c. à thé (7 ml) de moutarde de Dijon	1	c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu
2	c. à thé (10 ml) de sauce soja, faible en	1	pincée de sel cascher, ou plus au goût
		2	c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive vierge extra

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot.
2. Égoutter et rincer les noix de cajou. Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile d'olive, dans le bol et combiner à Basse vitesse. En continuant à Basse vitesse, ajouter l'huile par l'orifice de l'entonnoir et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit toute incorporée. Passer à Haute vitesse et battre pendant 1 minute, jusqu'à consistance lisse.
3. Si la préparation est trop épaisse, on peut y ajouter de l'eau, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, et combiner à Haute vitesse.
4. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin, en ajoutant plus de sel, si désiré.

Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) :

Calories 55 (78 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 1 g • lipides 5 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 59 mg • calcium 4 mg • fibres 0 g

Vinaigrette au citron

Cette vinaigrette relève merveilleusement une salade faite de légumes feuilles et d'autres légumes. Elle deviendra vite votre préférée.

Donne : approx. 1 tasse (250 ml)

INGRÉDIENTS

1	gousse d'ail, pelée	$\frac{3}{4}$	c. à thé (3,75 ml) de sel cascher
1	citron, pour le zeste	$\frac{1}{4}$	c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
$\frac{1}{4}$	t. (60 ml) de jus de citron frais	$\frac{3}{4}$	t. (175 ml) d'huile d'olive vierge extra
2	c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse et ajouter l'ail dans le bol par l'entonnoir; hacher grossièrement. Racler les parois du bol. Ajouter le zeste et le jus de citron, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre; combiner à Haute vitesse.
2. Mettre le robot à Basse vitesse et ajouter l'huile d'olive dans le bol par l'entonnoir. Une fois toute l'huile ajoutée, mélanger pendant 30 à 60 secondes, jusqu'à parfaite émulsion.

3. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) :

Calories 90 (99 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 10 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 68 mg • calcium 3 mg • fibres 0 g

Vinaigrette Ranch

Cette vinaigrette classique se prête à des usages variés. Elle peut être servie avec une salade simple ou une salade complexe (comme notre salade hachée à la page 40). Elle peut également agrémenter un sandwich au poulet frit ou grillé.

Donne : approx. 1 2/3 tasse (410 ml)

INGRÉDIENTS

1	gousse d'ail, pelée	½	t. (125 ml) de mayonnaise
6	ciboulettes, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)	½	t. (125 ml) de crème sure
1	tige d'aneth frais, sans la tige coriace, et coupée en dés de 1 po (2,5 cm)	1½	c. à thé (7 ml) de jus de citron frais
1	c. à soupe (15 ml) de feuilles de persil plat	½	c. à thé (2 ml) de poudre d'oignon
1	c. à soupe (15 ml) de feuilles de persil plat	1	c. à thé (5 ml) de sel cascher
½	t. (125 ml) de babeurre	½	c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu
		1	pincée de piment de cayenne

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse et ajouter l'ail dans le bol par l'entonnoir. Racler les parois du bol. Ajouter les fines herbes et combiner par impulsions. Ajouter le reste des ingrédients et combiner parfaitement à Haute vitesse.
2. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 43 (92 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 0 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 6 mg • sodium 116 mg • calcium 10 mg • fibres 0 g

Raïta au radis

Le raïta au radis est un condiment indien dans lequel le yogourt adoucit le piquant. Le radis et la menthe en font un plat d'accompagnement frais, parfait avec nos brochettes au poulet Tikka (page 33).

Donne : 1½ tasse (375 ml)

INGRÉDIENTS

5	oz (145 g) de radis rouges (environ 6), parés	¼	c. à thé (1 ml) de sucre granulé
1	petite échalotte d'environ ¾ oz (20 g), coupée en dés de 1 po (2,5 cm)	1	c. à soupe (15 ml) de jus de lime
½	piment serrano ou jalapeno, épépiné (facultatif) et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	½	c. à thé (2 ml) de sel cascher
1	t. (250 ml) de yogourt nature entier de style grec	2	c. à thé (10 ml) de beurre clarifié ou d'huile neutre (comme tournesol ou pépin de raisin)
2	c. à soupe (30 ml) de menthe finement hachée, et quelques feuilles entières pour le service	½	c. à thé (2 ml) de graines de cumin
		¼	c. à thé (1 ml) de graines de coriandre
		¼	c. à thé (1 ml) de grains de moutarde noire

INSTRUCTIONS

1. Poser le disque déchiqueteur moyen dans le bol du robot. Déchiqueter les radis. Transférer dans un linge à vaisselle et exprimer l'excès d'eau. Réserver.
2. Retirer le disque déchiqueteur et poser le couteau hachoir. Mettre le robot à Haute vitesse et ajouter l'échalotte et le serrano par l'entonnoir; hacher finement. Râcler les parois du bol. Ajouter le yogourt, le radis déchiqueté, la menthe, le sucre, le jus de lime et le sel; combiner par impulsions. Goûter et corriger le sel.
3. Juste avant de servir, faire fondre le beurre clarifié dans une petite poêle à frire à feu moyen-doux. Ajouter les graines de cumin, de coriandre et de moutarde; cuire pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que les graines commencent à éclater. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.
4. Transférer la raïta dans un bol de service. Arroser du beurre clarifié et des graines. Garnir de feuilles de menthe. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de ¼ tasse (60 ml) :

Calories 62 (53 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 4 g • lipides 4 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 5 mg • sodium 112 mg • calcium 50 mg • fibres 1 g

Tzatziki

Cousine grecque de la raïta, la sauce tzatziki a besoin de reposer au réfrigérateur quelques heures afin de développer sa pleine saveur. Pour une consistance plus épaisse, égoutter le yogourt dans le réfrigérateur pendant une nuit avant de passer à l'étape 2.

Donne : 1¾ tasse (430 ml)

INGRÉDIENTS

2	t. (250 ml) de yogourt nature fait de lait entier	1	c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais
8	oz (226 g) de concombre anglais (sans pépins)	¼	c. à thé (1 ml) de zeste de citron
2	gousses d'ail, pelées	1	grosse pincée de sel cascher
		1	c. à soupe (15 ml) d'aneth frais, finement haché

INSTRUCTIONS

1. Tapisser un tamis fin d'un ou deux filtres à café en papier et le placer au-dessus d'un bol. Remplir du yogourt et laisser égoutter pendant 1 heure.
2. Pendant ce temps, poser le disque déchiqueteur fin dans le bol du robot. Déchiqueter le concombre. Transférer le concombre déchiqueté dans un tamis fin afin d'en éliminer le plus d'eau possible (on peut aussi l'égoutter en le mettant dans un linge et en le pressant au-dessus d'un bol). Jeter le liquide et transférer le concombre égoutté dans un bol à mélanger.
3. Remplacer le disque déchiqueteur par le couteau hachoir. Mettre le robot à Haute vitesse et ajouter l'ail par l'entonnoir; hacher finement. Ajouter au concombre dans le bol. Ajouter le reste des ingrédients, y compris le yogourt égoutté. Remuer pour combiner et réfrigérer jusqu'au moment de servir. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion de 2 c. à soupe (30 ml) :

Calories 32 (32 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 2 g • lipides 1 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 5 mg • sodium 70 mg • calcium 71 mg • fibres 0 g

Zhug

Cette sauce verte yéménite est haute en saveur et en piquant. Ce condiment extrême se marie à à peu près tout. C'est aussi l'accompagnement idéal pour falafel (page 39).

Donne : approx. 1 tasse (250 ml)

INGRÉDIENTS

1	t. (250 ml) de feuilles et tiges tendres de coriandre, légèrement tassé	¼	c. à thé (1 ml) de cardamome moulue
1	t. (250 ml) de feuilles de persil, légèrement tassé	¼	c. à thé (1 ml) de sucre granulé
2	gousses d'ail, écrasées et pelées	½	c. à thé (2 ml) de sel cascher
4	piments serrano or thaï (œil d'oiseau), sans la tige, coupés en dés de 1 po (2,5 cm)	¼	c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
		½	t. (125 ml) d'huile d'olive, plus une petite quantité pour la finition
½	c. à thé (2 ml) de coriandre moulue	1 à 2	c. à thé (5 à 10 ml) de jus de citron frais, au goût (facultatif)
½	c. à thé (2 ml) de cumin moulu		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la coriandre, le persil, l'ail, les piments, la coriandre, le sucre, le sel et le poivre dans le bol; hacher finement par 10 à 15 impulsions. Râcler les parois du bol. Mettre le robot à Basse vitesse et ajouter l'huile d'olive par l'orifice du poussoir; mélanger jusqu'à ce parfaitement incorporée.
2. Goûter et corriger le sel et l'acidité. Ajouter du jus de citron pour éclaircir la couleur, au besoin. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion de 2 c. à soupe (30 ml) :

Calories 125 (96 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 0 g • lipides 14 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 75 mg • calcium 30 mg • fibres 0 g

Bol burrito

Du bœuf haché à la guacamole et aux haricots recuits, le robot culinaire peut être utilisé pour préparer presque toutes les composantes de ce burrito déconstruit épicé et satisfaisant.

Donne : 6 à 8 portions

INGRÉDIENTS

½	oignon rouge moyen ou à gros	1	c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
1 ou 2	poivrons moyens ou gros	½	c. à thé (2 ml) de sel cascher
4	oz (115 g) de champignons	1 à 2	pincées de poivre noir frais moulu
4	oz (115 g) de fromage Pepper Jack	1	sachet (¼ t. [60 ml]) d'assaisonnement à taco*
2	gousses d'ail, pelées		Eau
2	lb (1 kg) de bœuf à ragoût, coupé en dés de 2 po (5 cm)		Accompagnements suggérés : riz brun, haricots recuits, guacamole et salsa

INSTRUCTIONS

1. Poser le disque éminceur, réglé à 4 mm, dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse; trancher l'oignon, le poivron et les champignons. Vider et réserver.
2. Retirer le disque éminceur et poser le disque déchiqueteur moyen. Mettre le robot à Basse vitesse; déchiqueter le fromage. Vider dans un autre bol et réserver.
3. Retirer le disque déchiqueteur et poser le couteau hachoir. Mettre le robot à Basse vitesse, ajouter les gousses d'ail dans le bol par l'entonnoir; hacher finement. Ajouter la viande et la hacher finement par 15 impulsions environ.
4. Faire chauffer l'huile végétale dans une grande poêle à frire à feu moyen. Ajouter les légumes, le sel et le poivre. Faire sauter jusqu'à ce que tendres. Vider et réserver. Monter le feu à élevé et ajouter le bœuf. Cuire jusqu'à ce que doré. Puis ajouter l'assaisonnement à taco et une quantité suffisante d'eau pour faire une sauce (la plupart des sachets recommandent entre ⅓ et ⅔ t. (75 à 150 ml) d'eau, selon la préparation). Cuire jusqu'à ce que le mélange soit bien enrobé et mijote lentement. Vider dans un bol et réserver.
5. Servir le bœuf, les légumes, le fromage et les accompagnements suggérés. Nous recommandons de servir comme suit : Mettre une cuillère de riz dans le bol, garnir de viande, de haricots et de légumes, et couronner d'un peu de guacamole et de salsa.

* **Remarque :** L'assaisonnement à taco en sachet de commerce fait gagner du temps. On peut, si on le préfère, préparer son propre mélange d'épices.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :

Calories 230 (44 % provenant des lipides) • glucides 4 g • protéines 28 g • lipides 11 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 85 mg • sodium 437 mg • calcium 123 mg • fibres 1 g

Brochettes de poulet tikka

Une recette parfaite pour un poulet grillé aux saveurs indiennes – juteux et savoureux!

Donne : 4 à 6 portions

INGRÉDIENTS

Marinade :

- 1 morceau de gingembre d'environ 1½ po (3,75 cm) (environ ½ oz [15 g]), pelé et coupé en rondelles de ½ po (1,25 cm)
- 3 gousses d'ail, écrasées et pelées
- 1 piment serrano ou jalapeno, épépiné (facultatif) et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)
- 1 t. (250 ml) de yogourt nature de style grec
- 1½ c. à thé (7 ml) de sel cascher, un peu plus pour les brochettes
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement au chili
- 1 c. à thé (5 ml) de curcuma moulu
- 2 c. à thé (10 ml) de garam massala
- ½ c. à thé (2 ml) de coriandre moulue

- ½ c. à thé (2 ml) de cumin moulu
- ½ c. à thé (2 ml) de paprika fumé
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre granulé

Brochettes :

- 1½ lb (750 g) de hauts de cuisse de poulet, désossés, sans la peau, épongés, parés du gras visible, et coupés en deux sur la longueur
- 6 à 8 brochettes de 12 po (30 cm) (si en bois, trempées dans l'eau pendant 30 minutes)
- Huile neutre (comme canola ou pépin de raisin) pour griller
- Feuilles de coriandre et quartiers de citron, pour servir

INSTRUCTIONS

1. Préparer la marinade : Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse et ajouter le gingembre, l'ail et le piment serrano par l'entonnoir; hacher finement. Râcler les parois du bol. Ajouter le yogourt et le reste des ingrédients de la marinade et mélanger à Basse vitesse pendant 20 secondes pour combiner parfaitement le tout.
2. Verser la marinade dans un grand sac en plastique refermable. Ajouter le poulet et fermer hermétiquement. Remuer pour bien enrober le poulet. Faire mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes ou jusqu'à 4 heures.
3. Enfiler les morceaux de poulet en accordéon sur les brochettes. Laisser les brochettes égoutter. Saupoudrer d'un peu de sel. Préchauffer le gril à feu moyen et huiler la grille. Cuire pendant 10 à 12 minutes en tournant occasionnellement jusqu'à ce que dorés et même carbonisés par endroit.
4. Transférer les brochettes sur un plat de servir et garnir de coriandre. Servir avec des quartiers de citron.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions) :

Calories 208 (36 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 25 g • lipides 8 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 110 mg • sodium 520 mg • calcium 71 mg • fibres 0 g

Pâtes fraîches

Faire des pâtes fraîches maison est un jeu d'enfants avec votre robot culinaire!

Donne : 1½ lb (750 g), soit 6 à 8 portions de pâtes fraîches coupées

INGRÉDIENTS

2½	t. (625 ml) de farine 00 (plus une quantité pour le pétrissage)	1½ c. à thé (7 ml) de sel cascher
⅔	t. (150 ml) de farine de semoule	5 gros œufs, légèrement battus

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les farines et le sel dans le bol et battre à Basse vitesse pour tamiser. Mettre le robot à Basse vitesse et ajouter les œufs battus en les versant dans l'entonnoir aussi vite qu'ils peuvent être absorbés par la farine. Combiner jusqu'à ce que la pâte commence à se former, qu'elle se détache des parois du bol et qu'elle se forme en boule. Pétrir pendant 30 secondes encore. La pâte devrait être légèrement collante, mais pas détrempée.
2. Transférer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la pétrir à la main pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Envelopper dans une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante pendant au moins 30 minutes ou au réfrigérateur pendant jusqu'à 24 heures.

Valeur nutritive d'une portion de 3 oz (85 g) :

Calories 222 (13 % provenant des lipides) • glucides 40 g • protéines 10 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 116 mg • sodium 254 mg • calcium 19 mg • fibres 2 g

Ravioli à la courge Butternut sauce au beurre et à la sauge

Un plat qui vous réchauffera l'intérieur par une soirée froide d'automne, mais assez élégant pour être servi quand vous recevez à dîner.

Donne : approx. 45 raviolis, 6 à 8 portions en plat principal

INGRÉDIENTS

6	c. à soupe (90 ml) de beurre non salé, divisé	16	feuilles de sauge fraîches, divisé
1	petite courge Butternut d'environ 2 lb (1 kg), pelée, épépinée et coupée en dés de ½ po (1,25 cm)	4	tiges de thym frais
1	échalote moyenne, coupée en dés de ½ po (1,25 cm)	⅓	t. (75 ml) de noix de Grenoble
3	gousses d'ail, pelées	3	oz (85 g) de parmesan, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)
1	c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra	¼	t. (60 ml) de fromage mascarpone
2	c. à thé (10 ml) de cassonade dorée, bien tassée	1	gros œuf, jaune et blanc séparé
1½	c. à thé (7 ml) de sel cascher, divisé, plus un peu plus pour cuire les pâtes et au goût	¼	Blanc d'œuf fouetté avec 1 c. à thé (5 ml) d'eau pour sceller les raviolis (facultatif)
1	pincée de poivre noir frais moulu, ou plus au goût	1	c. à thé (1 ml) de zeste de citron râpé
		1	pincée de muscade frais moulue
		1	recette de pâtes fraîches de base (recette précédente)
			Farine de semoule, pour saupoudrer

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre, à 400 °F (200 °C). Faire fondre 2 c. à soupe (30 ml) de beurre.
2. Mettre la courge, l'échalotte et les gousses d'ail sur une plaque à pâtisserie. Ajouter l'huile, le beurre fondu, la cassonade, $\frac{3}{4}$ c. à thé (3,75 ml) du sel, 4 feuilles de sauge et le thym. Remuer pour enrober. Étaler en une couche uniforme. Couvrir d'un papier d'aluminium lâche. Rôtir, en remuant une fois ou deux, pendant 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la courge soit très tendre. Sortir du four, découvrir et laisser refroidir.
3. Pendant ce temps, Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les noix de Grenoble dans le bol et hacher finement par impulsions. Vider et réserver. Mettre le robot à Haute vitesse, ajouter le parmesan dans le bol par l'entonnoir et hacher finement. Vider et réserver.
4. Préparer la farce : Mettre les gousses d'ail, l'échalotte et à peu près la moitié de la courge dans le bol du robot avec $\frac{1}{4}$ t. (60 ml) du parmesan réservé, le mascarpone, le jaune d'œuf, le zeste de citron, la muscade et le reste ($\frac{3}{4}$ c. à thé [3,75 ml] du sel. Combiner à Haute vitesse pendant 45 secondes environ, jusqu'à consistance lisse, en raclant occasionnellement les parois du bol. Ajouter le reste de la courge et combiner par impulsions. Réserver.
5. Avec une machine à pâtes, laminer la pâte à l'épaisseur désirée. (On peut aussi faire cette opération à la main avec un rouleau à pâte.) Couper la pâte en six morceaux égaux. Travailler avec un morceau à la fois (et garder le reste couvert). Prendre un morceau, le fariner légèrement sur les deux faces et l'abaisser sur une surface propre en un rectangle d'environ 20 pouces de long sur 6 pouces de large (50 x 15 cm). (La pâte est prête quand on peut sa main à travers la feuille de pâte.) Transférer la feuille sur une plaque à pâtisserie saupoudrée de farine de semoule et couvrir lâchement d'une pellicule plastique jusqu'au moment de garnir.
6. Garnir les ravioli : Mettre une feuille de pâte sur un plan de travail saupoudré de farine de semoule. Établir le milieu de la feuille et badigeonner une moitié de dorure à l'œuf. En commençant à 1 po (2,5 cm) du bord court, déposer environ 1 c. à soupe (15 ml) de farce, au centre de la partie humectée, et répéter à intervalles de $\frac{1}{2}$ po (3,75 cm). Rabattre la partie sèche directement sur la partie garnie. Sceller en pressant avec les doigts autour de la farce, en éliminant les poches d'air, s'il y a lieu. Avec une roulette à pâtisserie ou un tampon à ravioli, découper les raviolis également. Transférer les raviolis sur une plaque à pâtisserie saupoudrée de farine de semoule et couvrir d'une pellicule plastique lâche jusqu'au moment de cuire. Répéter avec le reste des ingrédients.
7. Apporter une grande marmite d'eau salée à ébullition. Dans une grande poêle à frire, faire fondre le reste du beurre (4 c. à soupe [60 ml]) à feu moyen-doux. Cuire pendant 3 à 4 minutes en remuant souvent jusqu'à ce que le beurre cesse de mousser et commence à prendre une légère coloration. Ajouter le reste des feuilles de sauge et retirer du feu. Cuire la moitié des raviolis dans l'eau bouillante, pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que tendres, et transférer dans la poêle à frire à l'aide d'une cuillère fendue. Cuire l'autre moitié. Ajouter $\frac{1}{4}$ t. (60 ml) de l'eau de cuisson des pâtes dans la poêle à frire et cuire les raviolis à feu moyen-vif en les remuant jusqu'à ce que la sauce ait épaissi pour les enduire. Goûter. Saler et poivrer, au goût.
8. Diviser les raviolis et les feuilles de sauge entre les assiettes. Garnir des noix de Grenoble et du mélange de parmesan réservés. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :

Calories 480 (43 % provenant des lipides) • glucides 55 g • protéines 17 g • lipides 24 g • lipides saturés 11 g • cholestérol 179 mg • sodium 650 mg • calcium 242 mg • fibres 6 g

Burger végétalien aux haricots noirs

Notre burger végétalien préféré.

Donne : 6 burgers

INGRÉDIENTS

Préparation du burger :		½	piment chipotle en sauce adobo, haché, plus 1 c. à thé (5 ml) de sauce adobo
1	carotte moyenne, pelée et coupée en dés de 1 po (2,5 cm)	½	t. (125 ml) d'eau, divisé (quantité approximative)
1	petite courgette, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)	1	t. (250 ml) de quinoa cuit
2	gousses d'ail, écrasées et pelées	¼	t. (60 ml) de coriandre fraîche, hachée
½	petit oignon, pelé et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	6	tranches de fromage cheddar ou autre au goût (facultatif)
2	c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive, divisé	6	pains à hamburger, grillés
½	c. à thé (2 ml) de sel cascher, divisé		Mayonnaise (facultatif)
1	pincée de poivre noir frais moulu		Tranche d'avocat, laitue, tranche fine d'oignon rouge, tranche de tomate, pour servir
1	boîte de 15 oz (425 ml) de haricots noirs, égouttés et rincés		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la carotte et la courgette dans le bol et hacher grossièrement par impulsions. Vider et réserver. Mettre le robot à Basse vitesse, ajouter l'ail par l'entonnoir et hacher finement. Râcler les parois du bol. Ajouter l'oignon et hacher finement par impulsions.
2. Chauffer l'huile dans une poêle à frire de taille moyenne à feu moyen. Ajouter l'ail, l'oignon, ¼ c. à thé (1 ml) du sel et le poivre. Faire sauter environ 5 minutes jusqu'à ce que tendres et fragrant. Ajouter les haricots noirs, le piment chipotle et la sauce, et juste assez d'eau pour empêcher la poêle de sécher. Cuire 10 minutes environ, en ajoutant de l'eau au besoin, jusqu'à ce que les haricots soient faciles à écraser.
3. Lorsque les haricots sont cuits, ajouter le reste du sel, le quinoa, la carotte et la courgette. Ajouter 2 à 3 c. à soupe (30 à 45 ml) d'eau, remuer, couvrir partiellement et baisser le feu à moyen-bas. Cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Laisser refroidir parfaitement.
4. Transférer la préparation dans le bol du robot. Ajouter la coriandre et combiner par impulsions, jusqu'à ce que le tout soit bien incorporé, sans être réduit en purée.
5. Faire des galettes de ⅓ t. (75 ml). Chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle en fonte à feu moyen. Cuire les galettes, en lots, 10 minutes environ, en tournant à mi-cuisson. Ajouter le fromage (si on l'utilise) sur les galettes à la dernière minute de cuisson pour qu'il fonde.
6. Servir les galettes sur les pains grillés tartinés de mayonnaise (si on le l'utilise) et ajouter les garnitures désirées.

Valeur nutritive d'une galette (sans fromage, pain, mayonnaise ni garnitures) :

Calories 166 (28 % provenant des lipides) • glucides 23 g • protéines 7 g • lipides 5 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 200 mg • calcium 130 mg • fibres 5 g

Boulettes de viande classiques

Si vous avez le goût de boulettes de viande qui fondent dans la bouche, vous avez trouvé. Elles sont divines avec du spaghetti!

Donne : approx. 24 boulettes, soit 4 à 6 portions

INGRÉDIENTS

¾	lb (375 g) de rôti de palette de bœuf, désossé, 20 pour cent de gras de préférence, coupée en dés de ½ po (1,25 cm)	½	t. (125 ml) de feuilles de persil italien, légèrement tassées
¾	lb (375 g) d'épaule de porc, désossée, coupée en dés de ½ po (1,25 cm)	2	gros œufs, légèrement battus
3	oz (85 g) de parmesan, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)	1½	c. à thé (7 ml) de sel cascher
2	oz (60 g) de pain blanc d'un jour, sans croûte et déchiré en morceaux	¾	c. à thé (3,75 ml) de poivre noir frais moulu
1/3	t. (75 ml) de babeurre	1	c. à soupe (15 ml) de basilic frais, finement haché
3	grosses gousses d'ail, écrasées et pelées	2	c. à thé (10 ml) d'origan frais, finement haché
1	petit oignon, pelé et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)		Huile d'olive vierge extra pour la plaque à pâtisserie
			Sauce aux tomates chaude, pour servir

INSTRUCTIONS

1. Étaler les dés de viande en une seule couche sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Mettre au congélateur pendant 15 à 20 minutes pour les raffermir.
2. Pendant ce temps, Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse, ajouter le parmesan dans le bol par l'entonnoir et râper finement. Retirer et réserver. Ajouter le pain et défaire par 2 ou 3 impulsions. Transformer à Haute vitesse jusqu'à l'obtention de miettes fines. Retirer le disque. Vider les miettes dans un petit bol, ajouter le beurre et mélanger pour combiner. Réserver.
3. Mettre le robot à Haute vitesse, ajouter l'ail dans le bol par l'entonnoir et hacher finement. Ajouter l'oignon et le persil; hacher finement. Râcler les parois du bol. Ajouter la viande partiellement congelée et hacher par 14 longues impulsions, en laissant la viande retomber le couteau entre chaque impulsion. Râcler les parois du bol après 7 impulsions. Avec une spatule, former un puit dans la viande et y ajouter les œufs, ½ t. (125 ml) du parmesan réservé, les miettes de pain, le sel, le poivre, le basilic et l'origan. Combiner en utilisant la fonction Mélange. Vider dans un bol de taille moyenne, couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer au moins 1 heure ou jusqu'au lendemain.
4. Au moment de cuire la viande, badigeonner une plaque à pâtisserie à rebord d'un peu d'huile d'olive. Diviser la viande en 24 portions d'environ 2 c. à soupe [30 ml]. Former en boulettes et les déposer espacées de 1 po (2,5 cm) sur la plaque préparée. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant 30 minutes. (On peut sauter cette étape si le temps manque, mais cela aide les boulettes à garder leur forme pendant la cuisson au four.)
5. Quinze minutes avant la cuisson, placer les grilles du four au tiers supérieur et au centre et préchauffer à 425 °F (220 °C). Cuire au four sur la grille du centre pendant 10 minutes, puis transférer sur la grille du haut et cuire au gril pendant 2 minutes, jusqu'à ce que dorées. Laisser reposer 15 minutes avant d'ajouter à la sauce aux tomates chaude.
6. Servir avec ou sur du spaghetti, garni de parmesan.

Valeur nutritive d'une boulette (sans sauce aux tomates) :

Calories 86 (59 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 7 g • lipides 6 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 39 mg • sodium 185 mg • calcium 32 mg • fibres 0 g

Boulettes d'agneau

Ces boulettes d'inspiration grecque sont savoureuses toutes seules, mais servies avec un pain pita maison (page 56) et de la trempette tzatziki (page 30), elles sont un repas complet sûr d'impressionner

Donne : 15 boulettes

INGRÉDIENTS

1	gousse d'ail, pelée		en dés de 1 po (2,5 cm)
¼	t. (60 ml) de feuilles de persil italien frais	1	c. à thé (5 ml) de sel cascher
¼	t. (60 ml) de feuilles de menthe fraîches	½	c. à thé (2 ml) de cumin moulu
1½	lb (750 g) d'épaule d'agneau, coupée	¼	c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
		1	oz (30 g) de feta, défait en morceaux

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre, à 400 °F (200 °C).
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse, ajouter l'ail dans le bol et hacher finement. Ajouter le persil et la menthe; hacher finement. Ajouter l'agneau, le sel, le cumin et le poivre et hacher grossièrement par 12 longues impulsions. Ajouter le feta et combiner par quelques impulsions.
3. Former la viande en 15 boulettes et les déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin ou aluminium. Cuire au four préchauffé pendant 18 minutes.
4. Servir avec de la sauce tzatziki et du pain pita frais ou simplement avec du riz et une salade verte.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 67 (39 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 10 g • lipides 3 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 31 mg • sodium 203 mg • calcium 17 mg • fibres 0 g

Falafel

Le falafel est un plat typique du Moyen-Orient. Avec le robot culinaire, il est très facile à préparer. N'oubliez pas de faire tremper les pois chiches la veille.

Donne : 24 falafels

INGRÉDIENTS

2	gousses d'ail, pelées	$\frac{2}{3}$	t. (160 ml) de persil italien frais (tiges et feuilles), tassé
1	petit échalote, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	2	c. à soupe (30 ml) plus $\frac{1}{2}$ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie, divisé
1	t. (250 ml) de pois chiches déshydratés, trempés toute une nuit, rincés et égouttés	$\frac{1}{2}$	c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
1	c. à thé (5 ml) de sel cascher	2	c. à soupe (30 ml) d'eau
$\frac{1}{8}$	c. à thé (0,5 ml) de poivre noir frais moulu		Huile végétale, si l'on frit les falafels
1	c. à thé (5 ml) de cumin moulu		Huile d'olive, si l'on cuit les falafels au four
$\frac{1}{2}$	c. à thé (2 ml) de coriandre moulue		Pita, pour servir
$\frac{1}{8}$	c. à thé (0,5 ml) d'assaisonnement au chili		Tomates, concombres et laitue hachés, pour servir

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre l'ail et l'échalote dans le bol; hacher par impulsions. Racler les parois du bol et hacher de nouveau par 2 ou 3 impulsions. Ajouter les pois chiches, le sel, le poivre, les épices, le persil et 2 c. à table (30 ml) de farine. Hacher grossièrement par 10 à 12 impulsions. Racler les parois du bol, puis combiner à Basse vitesse pendant 10 à 15 secondes, jusqu'à ce que finement broyés. Retirer $\frac{2}{3}$ t. (160 ml) de la préparation du bol. Réserver.
2. Dissoudre le bicarbonate de soude dans l'eau. Mettre le robot à Basse vitesse et ajouter ce liquide au bol par l'entonnoir; combiner. Ajouter à la préparation réservée.
3. Former 24 boulettes de 1 c. à soupe (15 ml) (ou seulement 12 si l'on préfère). Placer les boulettes sur une assiette tapissée de papier ciré et réfrigérer pendant 30 minutes. Mettre le reste de la farine ($\frac{1}{2}$ t. [125 ml]) dans un bol peu profond. Réserver.
4. Verser $\frac{1}{4}$ po (6 mm) d'huile dans une casserole de 3 pintes (2,8 litres) et chauffer à feu moyen-vif jusqu'à 375 °F (190 °C) sur un thermomètre.* Rouler les boulettes dans la farine, secouer l'excès et déposer dans l'huile chaude. Cuire en lots de 5 boulettes à la fois, pendant 2½ à 3 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
5. Transférer les boulettes sur une assiette tapissée d'essuie-tout et répéter avec le reste.
6. Servir les falafels avec du pain pita et des légumes, arrosés de vinaigrette au tahini, si désiré.

* **Remarque** : Pour cuire les falafels au four plutôt qu'en friture : Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapiser une plaque à pâtisserie de papier parchemin et arroser d'huile d'olive. Placer les boulettes sur la plaque, sans les enrober de farine. Arroser d'un filet d'huile et tourner les boulettes pour qu'elles en soient bien enrobées. Cuire pendant 20 à 25 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.

Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) :

Calories 86 (92 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 1 g • lipides 9 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 2 mg • sodium 78 mg • calcium 37 mg • fibres 0 g

Pizza à la ricotta et au pesto

Le pesto frais est l'ingrédient parfait pour la pizza maison.

Donne : 1 pizza de 12 po (30 cm), soit 4 portions

INGRÉDIENTS

1	recette de pâte à pizza (page 58)	½	t. (125 ml) de ricotta
	Semoule de maïs, pour saupoudrer	2	oz (56 g) de fromage ricotta salata
1	oz (28 g) de parmesan, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)	⅓	t. (75 ml) de pesto au basilic (page 27)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre. Si l'on utilise une pierre à pizza ou une plaque à pizza en acier, la préchauffer 30 minutes pendant que l'on prépare la pizza.
2. Étaler la pâte à pizza en un cercle de 12 po (30 cm) et transférer sur une plaque à pâtisserie préalablement saupoudrée de semoule de maïs. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer pendant que l'on prépare les garnitures.
3. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse, ajouter le parmesan par l'entonnoir; hacher finement. Ajouter la ricotta et combiner par impulsions.
4. Garnir la pâte du mélange de ricotta.
5. Retirer le couteau du robot et poser le disque éminceur fin. Trancher la ricotta salata. Étaler uniformément sur le mélange de ricotta, puis garnir de pesto.
6. Mettre à cuire dans le four préchauffé, sur la pierre à pizza ou la tôle à pizza (si on l'utilise), pendant 12 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage bouillonne.
7. Laisser refroidir quelques minutes avant de trancher et de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 360 (50 % provenant des lipides) • glucides 32 g • protéines 14 g • lipides 20 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 23 mg • sodium 576 mg • calcium 268 mg • fibres 3

Pâte à pizza de chou-fleur

Une solution sans gluten pour ceux qui adorent la pizza.

Donne : 1 croûte de 12 po (30 cm)

INGRÉDIENTS

4	oz (115 g) de parmesan, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)	½ c. à thé (2 ml) de sel cascher
		¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
1	chou-fleur d'environ 1 lb (454 g), coupé en fleurons de 1 po (2,5 cm)	¼ c. à thé (1 ml) de poudre d'oignon
2	gros œufs	¼ c. à thé (1 ml) de poudre d'ail

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin. Réserver.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse et ajouter le parmesan dans le bol; hacher finement.

3. Ajouter le chou-fleur, le défaire par 5 à 6 impulsions, puis passer à Haute vitesse jusqu'à ce que finement haché.
4. Ajouter le reste des ingrédients et combiner parfaitement à Haute vitesse.
5. Transférer les ingrédients sur la plaque à pâtisserie préparée. Former en un rectangle d'environ ½ po (1,25 cm) d'épaisseur. Cuire au four préchauffé pendant 25 minutes environ jusqu'à ce que dorée et légèrement ferme. Laisser refroidir légèrement avant de garnir.
6. Ajouter les garnitures comme pour une croûte standard et remettre au four pour terminer la cuisson.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 90 (52 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 8 g • lipides 6 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 61 mg • sodium 418 mg • calcium 20 mg • fibres 1 g

Salade hachée

Une version de la salade classique, avec une note inspirée de la salade Cobb. Elle est savoureuse avec notre vinaigrette Ranch à la page 29 ou une vinaigrette de la déesse verte (recette à Cuisinart.ca).

Donne : 10 tasses (2,5 L)

INGRÉDIENTS

1	petite échalotte, pelée et parée	1	poitrine de poulet cuite
1	laitue romaine, coupée en morceaux pour faire dans l'entonnoir	½	t. (75 ml) de noix de Grenoble, grillées
1	endive, parée	4	tranches de bacon cuites, coupées en deux
1	t. (250 ml) de tomates cerise ou raisin	¾	t. (175 ml) de vinaigrette Ranch (page 29)
1	avocat, dénoyauté		
2	œufs cuits dur		

INSTRUCTIONS

1. Poser le disque éminceur, réglé à une épaisseur de 2 mm, dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse et trancher l'échalotte. Régler le disque à 7 mm. Mettre le robot à Haute vitesse et trancher les ingrédients dans l'ordre suivant : la laitue romaine, l'endive, les tomates, l'avocat et les œufs. Vider dans un grand bol de service. Toujours à Haute vitesse, trancher la poitrine de poulet et l'ajouter aux autres ingrédients tranchés dans le bol.
2. Retirer le disque éminceur et poser le couteau. Ajouter les noix de Grenoble et le bacon; hacher grossièrement par impulsions. Saupoudrer sur les autres ingrédients de la salade.
3. Servir accompagnée de vinaigrette Ranch.

Remarque : Comme les ingrédients de cette salade ont des consistances variées, il faut la servir dès que préparée.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) avec 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigrette :

Calories 176 (61 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 11 g • lipides 12 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 62 mg • sodium 231 mg • calcium 72 mg • fibres 4 g

Spicy Cucumber and Avocado Soup

Ce potage froid est une savoureuse alternative à la gaspacho.

Et le meilleur de tout, c'est qu'elle se prépare en un clin d'œil!

Donne : approx. 6 tasses (1,5 L)

INGRÉDIENTS

2	oignons verts, parés, parties blanche et vert pâle, coupés en dés de 1 po (2,5 cm)	2	avocats mûrs, dénoyautés et coupés en morceaux
1	piment jalapeno, épépiné et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	2	c. à thé (10 ml) de zeste de lime râpé
2	concombres sans pépins, pelés et coupés en dés de 1 po (2,5 cm)	2	c. à thé (10 ml) de miel
½	t. (125 ml) de coriandre, bien tassée	1	c. à thé (5 ml) de sel de mer fin
		1	boîte de 13 oz (368 ml) de lait de coco
		3	c. à soupe (45 ml) de jus de lime frais
			Eau, au besoin

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le robot à Haute vitesse, ajouter les oignons verts et le piment jalapeno dans le bol par l'entonnoir et hacher finement.
2. Ajouter les concombres, la coriandre, les avocats, le zeste, le miel et le sel. Défaire par impulsions, puis à Haute vitesse jusqu'à ce qu'il ne reste plus de gros morceaux. Ajouter le lait de coco et le jus de lime; mélanger à Haute vitesse jusqu'à consistance lisse. Pour une consistance plus claire, ajouter de l'eau par l'entonnoir pendant que le robot tourne.
3. Réfrigérer. Lorsque le potage est froid, goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :

Calories 202 (76 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 2 g • lipides 19 g • lipides saturés 12 g • cholestérol 0 mg • sodium 377 mg • calcium 21 mg • fibres 4 g

Purée de panais et de courge Kabocha

Pour changer de la purée de patates douces ou de courge Butternut.

Cette purée est à la fois légèrement sucrée et légèrement acidulée.

Donne : approx. 4 tasses (1 L)

INGRÉDIENTS

1	courge Kabocha d'environ 3 lb (1,5 kg), coupée en deux et épépinée	1	panais moyen à gros (environ 4 oz [115 g]), pelé et coupé en deux sur la largeur
1	c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive, divisé	½	c. à thé (2 ml) de feuilles de thym frais
½	c. à thé (2 ml) de sel cascher, divisé	¼	c. à thé (1 ml) de jus de citron frais
2	pincées de poivre noir frais moulu, divisé		

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre, à 425 °F (220 °C). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin ou aluminium. Frotter l'intérieur de chaque moitié de courge d'une demie cuillère à soupe d'huile d'olive, saler et poivrer. Placer, face coupée en dessous, dans la plaque à pâtisserie et rôtir pendant 10 minutes.

2. Pendant ce temps, préparer le panais. Ensuite, sortir la plaque du four et y mettre le panais. Arroser du reste de l'huile d'olive et saupoudrer de 1 pincée de sel et de poivre. Remettre à rôtir au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le panais et la courge soient tous les deux tendres.
3. Sortir du four et laisser refroidir légèrement. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Prélever la chair de la courge et la mettre dans le bol du robot avec le panais rôti, les feuilles de thym et le jus de citron.
4. Défaire par quelques impulsions, puis mélanger à Haute vitesse jusqu'à consistance lisse. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 ml) :

Calories 94 (17 % provenant des lipides) • glucides 20 g • protéines 2 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 149 mg • calcium 62 mg • fibres 3 g

Biscuits au gingembre glacés

Ceci sera votre nouvelle recette incontournable pour vos biscuits à l'emporte-pièce traditionnels des Fêtes.

Donne : approx. 4 douzaines de biscuits

INGRÉDIENTS

Biscuits :

3¾	t. (945 ml) de farine tout usage non blanchie
1	c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
½	c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude
½	c. à thé (2 ml) de sel de mer fin
1½	c. à thé (7 ml) de cannelle moulue
1	c. à thé (5 ml) de gingembre moulue
¾	c. à thé (3,75 ml) de clou de girofle moulu
16	c. à soupe (236 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé, à température ambiante

1	t. (250 ml) de cassonnade dorée, bien tassée
1	t. (250 ml) de mélasse (pas de la mélasse de cuisine)
1	gros œuf, à température ambiante

Glace royale :

4	t. (1 L) de sucre à glacer, tamisé
1	gros blanc d'œuf, légèrement battu
2	c. à soupe (30 ml) de lait entier
1	c. à thé (5 ml) de jus de citron frais

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et les épices dans le bol. Battre à Basse vitesse pendant 30 secondes environ pour tamiser. Vider dans un bol à mélanger et réserver.
2. Mettre le beurre, le sucre et la molasse dans le bol du robot, toujours muni du couteau. Combiner à Basse vitesse jusqu'à ce que très crémeux, en raclant les parois du bol au besoin. Mettre le robot à Mélange. Ajouter l'œuf par l'entonnoir et mélanger jusqu'à ce que combinés. Racler les parois du bol.
3. Ajouter les ingrédients secs. Mettre le robot à Mélange et mélanger seulement jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés.
4. Transférer la pâte sur un plan de travail et pétrir à la main pour s'assurer que tous les ingrédients sont parfaitement incorporés. Bien envelopper et réfrigérer pendant 2 heures, jusqu'à ce que ferme. (La pâte se conservera au réfrigérateur jusqu'à trois jours ou au congélateur, jusqu'à un mois.)
5. Quand la pâte est froide, l'abaisser sur une surface farinée et la découper dans les formes désirées à l'emporte-pièce. Transférer les formes sur une plaque à pâtisserie garnie de papier parchemin et mettre au réfrigérateur.
6. Pendant ce temps, préchauffer le four, grille au centre, à 350 °F (180 °C). Mettre à cuire dans le four préchauffé pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les bords soient juste dorés. Laisser refroidir parfaitement avant de décorer.
7. Pendant ce temps, préparer la glace royale. Laver le bol et le couteau. Reposer le couteau dans le bol et mettre tous les ingrédients de la glace dans le bol. Battre à Basse vitesse jusqu'à consistance lisse. Ajouter plus de lait ou de sucre à glacer pour obtenir la bonne consistance (la glace doit être claire, mais doit tenir sa forme lorsqu'appliquée à la douille).
8. Quand les biscuits ont refroidi, décorer de glace royale.

Valeur nutritive d'un biscuit nappé de 1 c. à thé (5 ml) de glace :

Calories 114 (29 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 1 g • lipides 4 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 14 mg • sodium 49 mg • calcium 16 mg • fibres 0 g

Biscuits spirales fraises et crème

Les fruits lyophilisés sont le secret de ces biscuits à la texture moelleuse et friable, rappelant les sablés, au parfum intense de fraises, qu'elle que soit la saison.

Donne : approx. 32 biscuits

INGRÉDIENTS

Pâte à la crème :

$\frac{2}{3}$	t. (150 ml) de farine tout usage non blanchie
$\frac{1}{3}$	t. (75 ml) de farine de riz
$\frac{1}{3}$	t. (75 ml) de sucre granulé
$1\frac{1}{2}$	c. à thé (7 ml) de poudre de lait
$\frac{3}{4}$	c. à thé (3,75 ml) de sel cascher
7	c. à soupe (105 ml) de beurre non salé très froid (de bonne qualité, de style européen de préférence), coupé en dés
1	oz (30 g) de grains de chocolat blanc, fondu et légèrement refroidi
$1\frac{1}{2}$	c. à thé (7 ml) d'extrait de vanille pur

Pâte aux fraises :

$\frac{3}{4}$	t. (175 ml) de fraises lyophilisées
$\frac{1}{2}$	t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
$\frac{1}{3}$	t. (75 ml) de farine de riz
$\frac{1}{3}$	t. (75 ml) de sucre granulé
$1\frac{1}{2}$	c. à thé (7 ml) de poudre de lait
$\frac{3}{4}$	c. à thé (3,75 ml) de sel cascher
8	c. à soupe (125 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé très froid (de bonne qualité, de style européen de préférence), coupé en dés
$\frac{3}{4}$	c. à thé (4 ml) d'extrait de vanille pur
$\frac{1}{2}$	t. (125 ml) de nonpareilles blanches ou de sucre cristallisé (rose ou blanc de préférence), pour rouler

INSTRUCTIONS

1. Préparer la pâte à la crème : Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les farines, le sucre, la poudre de lait et le sel dans le bol. Battre à Basse vitesse pendant 10 secondes pour tamiser. Ajouter le beurre et défaire par impulsions de 3 secondes. Ajouter le chocolat blanc et l'extrait de vanille. Transformer par impulsions jusqu'à ce que la pâte se tienne. Éviter de trop mélanger.
2. Transférer la pâte sur du papier parchemin et la presser délicatement en une couche uniforme. Couvrir d'une autre feuille de papier parchemin et abaisser en un rectangle de 12 pouces sur 8 pouces (30 x 20 cm) avec un rouleau à pâte. Transférer la pâte (toujours entre les deux couches de papier parchemin) sur une plaque à pâtisserie et recouvrir d'une pellicule plastique lâche. Réfrigérer pendant au moins 15 minutes.
3. Préparer la pâte aux fraises : Mettre les fraises lyophilisées dans le bol du robot. Transformer à Haute vitesse pendant 30 secondes environ jusqu'à ce que finement moulues. Ajouter les farines, le sucre, la poudre de lait et le sel dans le bol. Battre à Basse vitesse pendant 10 secondes pour tamiser. Ajouter le beurre et défaire par impulsions de 3 secondes. Ajouter l'extrait de vanille. Transformer par impulsions jusqu'à ce que la pâte se tienne. Éviter de trop mélanger.
4. Transférer la pâte sur du papier parchemin et la presser délicatement en une couche uniforme. Couvrir d'une autre feuille de papier parchemin et abaisser en un rectangle de 12 pouces sur 7 pouces (30 x 17 cm) avec un rouleau à pâte. Sortir la pâte à la crème du réfrigérateur et détacher le papier parchemin du dessus.
5. Utiliser le papier parchemin pour retourner la pâte aux fraises sur la pâte à la crème, en centrant le bord court de manière à laisser une bordure de $\frac{1}{2}$ po (1,25 cm) sur les deux bords longs. Recouvrir la pâte aux fraises d'un papier parchemin et passer dessus avec le rouleau à pâte pour presser les deux pâtes ensemble. Détacher le papier parchemin du dessus.

6. En commençant par le bord long le plus proche, utiliser le papier parchemin du dessous pour rouler la pâte en un rouleau serré. Envelopper le rouleau dans un papier parchemin et réfrigérer pendant au moins trois heures (ou toute une nuit), jusqu'à ce que ferme.
7. Au moment de cuire les biscuits, mettre les grilles dans les positions supérieure et inférieure. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Tapissier deux plaques à pâtisserie de papier parchemin. Saupoudrer un plan de travail propre de sucre cristallisé ou de nonpareilles. Sortir le rouleau du réfrigérateur, le développer et le rouler fermement dans le sucre ou les nonpareilles jusqu'à ce que bien enrobé. Presser avec les mains pour bien tasser les granules lâches.
8. À l'aide d'un couteau coupant, couper une mince tranche à chaque extrémité du rouleau (juste assez pour exposer la spirale). Couper le rouleau en deux, recouper chaque moitié en deux, puis encore en deux. Il y aura un total de huit morceaux. Couper chacun en quatre tranches égales. Il y a aura un total de 32 biscuits. Rouler le rouleau sur lui-même au fur et à mesure pour le garder bien rond. Transférer les biscuits en les espaçant de 1 po (2,5 cm) sur les plaques à pâtisserie préparées.
9. Cuire au four préchauffé pendant 16 à 18 minutes sur les grilles supérieure et inférieure, en changeant les plaques d'étagé à mi-cuisson. Sortir du four et déposer les plaques sur des grilles pour laisser refroidir parfaitement. (Les biscuits se conservent dans un contenant hermétique jusqu'à cinq jours à température ambiante.)

Valeur nutritive d'un biscuit :

Calories 110 (45 % provenant des lipides) • glucides 14 g • protéines 1 g • lipides 6 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 14 mg • sodium 84 mg • calcium 6 mg • fibres 0 g

Biscuits aux éclats de chocolat

fonction Mélange du robot est assez puissante pour mélanger cette pâte épaisse tout en étant assez délicate pour ne pas briser les éclats de chocolat dans la pâte.

Donne : approx. 4 douzaines

INGRÉDIENTS

2¼	t. (550 ml) de farine tout usage non blanchie	1	t. (250 ml) de cassonade dorée, bien tassée
1	c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude	½	t. (125 ml) de sucre granulé
1	c. à thé (5 ml) de sel cascher	2	gros œufs, à température ambiante
½	c. à thé (2 ml) de poudre d'expresso	1½	c. à thé (7 ml) d'extrait de vanille pur
16	c. à soupe (236 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé, coupé en dés de 1 po (2,5 cm), à température ambiante	2	t. (500 ml) de chocolat semi-sucré, haché
			Sel de mer en flocons, pour saupoudrer

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, le bicarbonate de soude, le sel et la poudre d'expresso dans le bol. Battre à Basse vitesse pendant 30 secondes pour tamiser. Vider dans un bol et réserver.
2. Reposer le couteau dans le bol. Ajouter le beurre, le sucre et la cassonade. Battre à Basse vitesse jusqu'à ce que crémeux, en raclant les parois du bol au besoin.
3. Combiner les œufs et l'extrait de vanille dans une tasse à mesurer les liquides. Mettre le robot à Basse vitesse. Ajouter les œufs et l'extrait de vanille, un œuf à la fois, et combiner en raclant les parois au besoin. Ajouter les ingrédients secs. Mettre le robot à Mélange et mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine visible. À l'aide d'une spatule, faire un puits au centre de la pâte et ajouter le chocolat haché. Mettre le robot à Mélange et mélanger seulement jusqu'à ce que les ingrédients soient juste combinés.

4. Faire des boules de la grosseur de balles de golf et les déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Couvrir parfaitement et réfrigérer au moins 1 heure ou toute une nuit.
5. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C), grilles aux positions supérieure et inférieure. Tapiser deux plaques à pâtisserie de papier parchemin.
6. Diviser les boules entre les deux plaques à pâtisserie préparées et cuire au four préchauffé pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que les boules soient prises sur les côtés et dorées. Sortir du four et saupoudrer immédiatement de 1 pincée de flocons de sel de mer. Laisser les plaques refroidir avant de les réutiliser pour cuire le reste des biscuits.

Valeur nutritive d'un biscuit :

Calories 132 (47 % provenant des lipides) • glucides 16 g • protéines 1 g • lipides 7 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 18 mg • sodium 78 mg • calcium 1 mg • fibres 0 g

Blondies salés beurre d'arachide et confiture

Le blondie est la version blonde du brownie. Il possède la même texture de pâte dense et moelleuse.

Donne : 24 blondies

INGRÉDIENTS

12	c. à soupe (177 ml ou 1½ bâtonnet) de beurre non salé, et un peu plus pour le moule	1¾	c. à thé (9 ml) de sel cascher
		2	gros œufs
1	t. (250 ml) de beurre d'arachide crémeux naturel, bien remué	2	c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur
		1½	t. (375 ml) de farine tout usage non blanchie
1½	t. (375 ml) d'arachides au miel, divisé		
2	t. (500 ml) de cassonade dorée, bien tassée	½	t. (125 ml) de confiture ou de gelée de fruit (raisin Concord, fraise ou framboise) légèrement réchauffée
¾	c. à thé (3,75 ml) de poudre à pâte		Sel de mer en flocons, pour saupoudrer

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre, à 350 °F (180 °C). Tapisser un moule de 13 x 9 po (33 x 23 cm) d'une bande de papier d'aluminium en le laissant dépasser sur deux côtés. Beurrer et réserver.
2. Dans une casserole de taille moyenne, faire fondre le beurre à feu moyen-bas. Retirer du feu et incorporer le beurre d'arachide.
3. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Ajouter 1 t. (250 ml) des arachides et hacher grossièrement par impulsions. Vider et réserver. Ajouter le sucre, la poudre à pâte, le sel, les œufs et l'extrait de vanille dans le bol. Battre à Basse vitesse jusqu'à ce que crémeux, en raclant les parois du bol au besoin. Pendant que le robot tourne, ajouter le mélange de beurres par l'entonnoir en mélangeant jusqu'à ce que incorporés, en raclant les parois du bol au besoin. Ajouter la farine et avec le robot à Mélange, mélanger jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine visible. Retirer le couteau avec prudence et plier 1 t. (250 ml) des arachides hachées réservées dans le mélange.
4. Transférer la pâte dans le moule préparé et étaler en une couche égale. Recouvrir de la confiture réchauffée, en l'étalant également. Passer la pointe d'un couteau dans la confiture pour créer des spirales. Parsemer le reste des arachides sur le dessus et saupoudrer de flocons de sel de mer.
5. Cuire au four préchauffé pendant 35 à 40 minutes, en tournant le moule à mi-cuisson. Les blondies sont prêts quand le centre est pris et qu'un cure-dents piqué au centre en ressort propre. Éviter de trop cuire. Sortir du four et laisser refroidir dans le moule sur une grille.
6. Au moment de servir, utiliser le papier d'aluminium qui dépasse pour démouler le blondie et le transférer sur une planche à découper. Couper en 24 carrés. Les blondies se conserveront jusqu'à cinq jours dans un contenant hermétique à température ambiante.

Valeur nutritive d'un blondie :

Calories 265 (14 % provenant des lipides) • glucides 30 g • protéines 5 g • lipides 14 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 33 mg • sodium 113 mg • calcium 91 mg • fibres 2 g

Barres croustillantes aux prunes

Avec sa garniture croustillante qui sert de croûte, ce dessert simple est délicieux avec n'importe quel fruit d'été. Nous aimons les prunes pour leur belle couleur vive et leur goût aux accents sucrés et acidulés.

Donne : 12 barres

INGRÉDIENTS

Enduit végétal de cuisson (pour le moule)		Streusel :	
Garniture :		2	t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie
1½	lb (750 g) de prunes noires, coupées en deux et dénoyautées	⅓	t. (75 ml) de sucre granulé
⅔	t. (150 ml) de sucre granulé pincée de sel cascher	¼	t. (60 ml) de cassonade dorée, bien tassée
¼	c. à thé (1 ml) de piment de la Jamaïque	1	c. à thé (5 ml) de sel cascher
¼	c. à thé (1 ml) de cardamome moulue	½	c. à thé (2 ml) de zeste de citron râpé
¼	c. à thé (1 ml) de cannelle moulue	14	c. à soupe (207 ml ou 1¼ bâtonnet) de beurre non salé très froid, coupé en dés
¼	c. à thé (1 ml) de gingembre moulu	⅓	t. (75 ml) de flocons d'avoine
4	c. à thé (20 ml) de arrow-root	1	gros blanc d'œuf fouetté avec 1 c. à thé (5 ml) d'eau, pour sceller la croûte
1	c. à thé (5 ml) de jus de citron frais		

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre, à 375 °F (190 °C). Vaporiser un moule de 9 x 9 po (23 x 23 cm) d'un peu d'enduit végétal de cuisson et le tapisser de papier parchemin en le laissant dépasser sur deux côtés.
2. Préparer la garniture de prunes : Poser le disque éminceur réglé à 7 mm dans le bol du robot. Trancher les prunes. Dans un bol de taille moyenne, mélanger ensemble la farine, le sel et les épices. Ajouter les prunes et le jus de citron; remuer délicatement avec les mains jusqu'à ce que bien mélangées. Réserver et laisser macérer. Laver le bol du robot.
3. Préparer le streusel : Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, le sucre, la cassonade, le sel et le zeste de citron dans le bol. Battre à Basse vitesse pendant 10 secondes pour tamiser. Ajouter le beurre et combiner par 15 impulsions de 3 secondes jusqu'à consistance sableuse et grumeleuse. Transférer 1½ t. (375 ml) du mélange dans un petit bol à mélanger. Ajouter ⅓ t. (75 ml) de flocons d'avoine et combiner avec les mains en pinçant le mélange ensemble jusqu'à la formation de grumeaux. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer jusqu'au moment de cuire. Transférer le reste du mélange dans le moule préparé et tasser en une couche uniforme pour former la croûte. Mettre au congélateur pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que ferme. Piquer sur toute la surface avec les dents d'une fourchette et cuire au four pendant 18 à 20 minutes jusqu'à ce que doré. Sortir du four et déposer sur une grille. Badigeonner d'un peu de dorure à l'œuf et laisser refroidir parfaitement à température ambiante.
4. Pendant ce temps, égoutter les prunes dans un tamis au-dessus d'une casserole de taille moyenne. Remettre les prunes dans le bol. Porter le jus à ébullition douce à feu moyen. Baisser le feu et cuire pendant 3 à 4 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que le jus soit réduit et épaissi. Retirer du feu. Laisser refroidir. Incorporer l'arrow-root et le jus de citron au fœut.
5. Cuire les barres : Ajouter le jus refroidi aux prunes tranchées; mélanger. Verser sur la croûte refroidie et étaler en une couche égale. Saupoudrer le reste du streusel uniformément sur le dessus. Cuire au four pendant 50 à 55 minutes, jusqu'à ce que la garniture bouille sur les côtés et que le streusel soit

- doré. Sortir du four et déposer le moule sur une grille. Laisser refroidir parfaitement dans le moule.
6. Au moment de servir, passer un couteau coupant pour détacher les bords. Utiliser le papier parchemin qui dépasse pour démouler le croustillant et la transférer sur une planche à découper. Couper en 12 barres.

Valeur nutritive d'une barre :

Calories 310 (39 % provenant des lipides) • glucides 45 g • protéines 3 g • lipides 14 g • lipides saturés 8 g • cholestérol 35 mg • sodium 109 mg • calcium 49 mg • fibres 2 g

Crème glacée aux bananes avec tourbillon de beurre d'arachides

Transformez quelques bananes congelées en une « crème glacée » à la texture onctueuse en quelques minutes.

Donne : approx. 2 tasses (500 ml)

INGRÉDIENTS

4	bananes très mûres, coupées en rondelles de 1 à 2 po (2,5 à 5 cm), congelées	1	pincée de sel de mer fin
		¼	t. (60 ml) de grains de chocolat semi-sucré
¼	c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur	¼	t. (60 ml) de beurre d'arachides non sucré
2	c. à soupe (30 ml) de lait de coco		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les bananes, l'extrait de vanille, le lait de coco et le sel dans le bol du robot. Défaire par 10 longues impulsions. Racler les parois du bol puis mélanger pendant 2 à 3 minutes jusqu'à consistance lisse. Ajouter les grains de chocolat et défaire et combiner par 5 impulsions. Ajouter le beurre d'arachides et utiliser la fonction Mélanger pour créer un tourbillon.
2. Servir immédiatement ou transférer dans un récipient, couvrir directement d'une pellicule plastique et conserver au congélateur.

Valeur nutritive d'une portion de (1/3 tasse [75 ml]):

Calories 196 (41 % provenant des lipides) • glucides 26 g • protéines 4 g • lipides 9 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 0 mg • sodium 27 mg • calcium 4 mg • fibres 3 g

Sandwichs à la crème glacée aux bananes

Les biscuits et la crème glacée font une délicieuse combinaison. Ces petits régals froids et crémeux feront la joie de tous.

Donne : 6 sandwichs

INGRÉDIENTS

1	biscuits aux éclats de chocolat (page 45)	1	recette de crème glacée aux bananes avec tourbillon de beurre d'arachides (recette précédente)
---	---	---	--

INSTRUCTIONS

1. Garnir six biscuits de 1/3 t. (75 ml) de crème glacée aux bananes. Recouvrir des six autres biscuits. Presser doucement pour aplatir.

2. Emballer chaque sandwich dans une pellicule plastique et mettre au congélateur pendant environ 1 heure.
3. Servir froid. Les sandwiches emballés dans un sac hermétique se conserveront jusqu'à 1 mois au congélateur.

Valeur nutritive d'un sandwich :

Calories 460 (44 % provenant des lipides) • glucides 59 g • protéines 6 g • lipides 23 g • lipides saturés 12 g • cholestérol 36 mg • sodium 183 mg • calcium 6 mg • fibres 4 g

Gâteau aux carottes avec glaçage au fromage à la crème

Le robot culinaire fait un jeu d'enfants de ce grand classique – de râper les carottes à préparer le glaçage, il fait tout.

Donne : 1 gâteau étagé, soit environ 16 portions

INGRÉDIENTS

	Enduit végétal de cuisson	1½ c. à thé (7 ml) d'extrait de vanille pur
Gâteau :		Glaçage au fromage à la crème :
2	t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie	Yield: approx. 3½ tasses (875 ml)
2	c. à thé (10 ml) de cannelle moulue	8
1½	c. à thé (7 ml) de poudre à pâte	1 paquet de 8 oz (230 g) de fromage à la crème nature, coupé en 8 dés, à température ambiante
½	c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude	8
1	c. à thé (5 ml) de sel de mer fin	c. à soupe (118 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé, coupé en 8 dés, à température ambiante
1	t. (250 ml) de noix de Grenoble, grillées	2
6 à 8	carottes moyennes (1 lb [454 g]), pelées	oz (60 g) de fromage de chèvre, à température ambiante (crème sure ou yogourt nature comme substitut)
1	t. (250 ml) de sucre granulé	⅔
1	t. (250 ml) de cassonade brune ou dorée, tassée	¼
1	t. (250 ml) d'huile végétale	¼
4	gros œufs	c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre, à 350 °F (180 °C). Vaporiser deux moules à gâteau ronds de 9 po (23 cm) d'enduit végétal de cuisson et tapisser le fond de papier parchemin. Réserver.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans le bol. Battre à Basse vitesse pendant 30 secondes pour tamiser. Vider dans un grand saladier.
3. Mettre les noix de Grenoble dans le bol du robot et hacher grossièrement par 2 ou 3 impulsions. Sans enlever les noix du bol, remplacer le couteau hachoir par le disque déchiqueteur moyen. Déchiqueter les carottes à Haute vitesse. Vider dans le bol contenant les ingrédients secs.
4. Remplacer le disque déchiqueteur par le couteau hachoir. Mettre le sucre et la cassonade dans le bol. Dans une grande tasse à mesurer les liquides, mélanger l'huile, les œufs et la vanille. Mettre le robot à Mélanger, verser graduellement les ingrédients liquides dans le bol par l'entonnoir et mélanger pendant 30 à 45 secondes, jusqu'à ce que parfaitement combinés en raclant les parois du bol au besoin. Ajouter aux ingrédients tamisés dans le grand saladier et remuer seulement jusqu'à ce que le tout soit combiné.

5. Verser la pâte dans les moules préparés et cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce qu'une sonde à gâteau piquée au centre en ressorte propre. Laisser refroidir parfaitement dans les moules.
6. Pendant ce temps, préparer le glaçage : Laver le couteau hachoir et le bol du robot. Poser le couteau dans le bol. Mettre le fromage à la crème et le beurre dans le bol. Battre à Haute vitesse, pendant 60 secondes environ, jusqu'à consistance lisse, en raclant occasionnellement les parois du bol. Ajouter le fromage de chèvre; mélanger pendant 10 à 15 secondes. Ajouter le sucre, le sel et la vanille; mélanger pendant 15 à 20 secondes, jusqu'à consistance parfaitement lisse.
7. Lorsque les gâteaux ont refroidi, démouler et retirer le papier parchemin. Transférer un gâteau sur un plat de service ou une assiette à gâteau sur pied. Recouvrir de glaçage. Recouvrir du deuxième gâteau. Étaler le glaçage sur les côtés et le dessus à l'aide d'une spatule coudée. Refroidir légèrement avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 428 (53 % provenant des lipides) • glucides 46 g • protéines 6 g • lipides 26 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 63 mg • sodium 319 mg • calcium 229 mg • fibres 2 g

Tarte aux fraises et à la rhubarbe

Une tarte classique, encore plus facile à faire avec le robot culinaire.

Donne : 12 portions

INGRÉDIENTS

1	recette de pâte brisée préparée (page 60), divisée en deux rondelles	¼	c. à thé (1 ml) de jus de citron frais
1	lb (454 g) de rhubarbe, parée	1	lb (454 g) de fraises équeutées
2/3	t. (150 ml) de sucre granulé pincée de sel de mer fin	4½	c. à thé (23 ml) de fécule de manioc Dorure à l'œuf (1 gros œuf battu avec 1 c. à thé [5 ml] d'eau)
¼	c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur		Sucre granulé, pour saupoudrer

INSTRUCTIONS

1. Abaisser une rondelle de pâte en un cercle de 12 po (30 cm), d'environ 1/8 po (0,3 cm) d'épaisseur et la déposer dans un moule à tarte de 9 po (23 cm), en laissant dépasser les bords. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes (ou mettre au congélateur pendant 15 minutes), jusqu'à ce que ferme. Abaisser l'autre rondelle en un cercle de 10 po (25 cm), d'environ 1/8 po (0,3 cm) d'épaisseur. Découper des décorations dans l'abaisse à l'aide d'un emporte-pièce, d'une douille à pâtisserie ou librement à la main. (Il est préférable de faire une première décoration au centre, puis quatre ou six autres autour.) Couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes, jusqu'à ce que ferme.
2. Poser le disque éminceur réglé à 6 mm dans le bol du robot. Trancher la rhubarbe et la transférer dans un grand bol peu profond. Ajouter le sucre, le sel, l'extrait de vanille et le jus de citron. Remuer pour enrober la rhubarbe parfaitement. Trancher les fraises et les ajouter au mélange de rhubarbe avec la fécule de manioc. Laisser reposer pendant le préchauffage du four.
3. Préchauffer le four, grille au centre, à 400 °F (200 °C), de préférence avec une pierre à pizza. (Dans ce cas, il faut préchauffer le four pendant 30 minutes de plus).
4. Sortir le moule à tarte du réfrigérateur ou du congélateur et piquer le fond de l'abaisse avec les dents d'une fourchette. Y répartir la garniture fraises et rhubarbe. Recouvrir de l'abaisse plus petite. Bien sceller en écrasant le rebord à l'aide d'une fourchette ou avec les doigts. Badigeonner de dorure. Saupoudrer de sucre.
5. Cuire au four préchauffé pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la garniture bouillonne et que le dessus soit bien doré.

6. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille. La tarte doit être à température ambiante ou plus froide pour que la garniture prenne.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 216 (46 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 2 g • lipides 11 g • lipides saturés 8 g • cholestérol 30 mg • sodium 146 mg • calcium 39 mg • fibres 2 g

Gâteau aux pistaches et à l'huile d'olive avec sa crème à la cardamome

Les gras santé provenant des pistaches et de l'huile d'olive rendent ce gâteau moelleux à souhait

Donne : 1 gâteau de 9 po (23 cm), soit 16 portions

INGRÉDIENTS

Gâteau :

- | | |
|----|---|
| 1 | 1 t. (250 ml) de pistaches écalées, plus
2 c. à soupe (60 ml) de pistaches finement hachées, pour servir |
| 1 | t. (250 ml) de sucre granulé |
| 1 | t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie |
| 1 | t. (250 ml) de farine d'amande |
| 1½ | c. à thé (7 ml) de poudre à pâte |
| ½ | c. à thé (2 ml) de sel de mer fin |
| 1 | t. (250 ml) d'huile d'olive |
| 4 | gros œufs |
| 1 | c. à thé (5 ml) d'extrait d'amande |

- | | |
|---|---|
| 2 | c. à soupe (60 ml) de pistaches finement hachées, pour servir |
|---|---|

Crème à la cardamome :

- | | |
|----|--|
| 8 | c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé, ramolli |
| ½ | paquet de 8 oz (225 g) de fromage à la crème, à température ambiante |
| 1½ | t. (375 ml) de sucre en poudre, tamisé |
| 1 | c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur pincée de sel de mer fin |
| 1 | à 2 pincées de cardamome moulue |
| 2 | c. à soupe (30 ml) de yogourt nature |

INSTRUCTIONS

1. Graisser un moule à gâteau rond de 9 po (23 cm). Tapisser le fond de papier parchemin. Préchauffer le four, grille au centre, à 350 °F (180 °C).
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les pistaches, le sucre, la farine, la farine d'amande, la poudre à pâte et le sel dans le bol. Combiner par quelques impulsions, puis combiner à Haute vitesse pendant 1 minute jusqu'à ce que les pistaches soient finement hachées et que le tout soit parfaitement combiné.
3. Mettre le robot à Mélange. Ajouter l'huile, les œufs et l'extrait de vanille lentement par l'entonnoir.
4. Racler les parois du bol. Mélanger par quelques impulsions. La pâte sera très épaisse. Transférer dans le moule préparé et égaliser le dessus. Laver le bol et le couteau hachoir.
5. Cuire au four préchauffé pendant 35 à 40 minutes, seulement jusqu'à ce que les bords se détachent du moule. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille. Démouler et laisser refroidir parfaitement avant d'assembler le gâteau.
6. Quand le gâteau est froid, préparer la crème : Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre tous les ingrédients de la crème, sauf le yogourt, dans le bol et combiner à Basse vitesse, en raclant les parois du bol à l'occasion, jusqu'à consistance légère et mousseuse. Ajouter le yogourt et combiner à Basse vitesse jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
7. Trancher le gâteau en deux horizontalement. Étaler une partie de la crème au centre d'une moitié, en laissant une bordure d'un demi-pouce tout le tour. Recouvrir de la seconde moitié. Étaler le reste de la crème sur le dessus et les côtés. Réfrigérer pendant 30 minutes.

8. Lorsque le gâteau est froid, le saupoudrer de pistaches finement hachées.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 403 (62 % provenant des lipides) • glucides 33 g • protéines 6 g • lipides 28 g • lipides saturés 7 g • cholestérol 64 mg • sodium 137 mg • calcium 101 mg • fibres 2 g

Pâte d'amandes

La pâte d'amandes maison est facile et rapide à préparer pour accompagner vos desserts et autres gâteries sucrées

Donne : 1½ tasse (375 ml), soit approx. 1 lb (454 g)

INGRÉDIENTS

1½	t. (375 ml) d'amandes mondées*	2	c. à soupe (30 ml) de eau
1½	t. (375 ml) de sucre à glacer, et un peu plus pour travailler la pâte	1	c. à thé (5 ml) d'extrait d'amande pur
1	c. à soupe (15 ml) de miel	¼	c. à thé (1 ml) de sel de mer fin

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Ajouter les amandes dans le bol; défaire par 4 impulsions, puis battre à Haute vitesse pendant 30 secondes environ jusqu'à ce que finement moulues. Ajouter le reste des ingrédients et battre à Haute vitesse, jusqu'à ce que parfaitement combinés. La préparation doit ressembler à une pâte.
2. Saupoudrer un plan de travail propre de sucre à glacer. Pétrir la pâte quelques fois jusqu'à ce qu'elle soit lisse, puis l'envelopper dans une pellicule plastique. (La pâte se conserve jusqu'à une semaine à température ambiante, jusqu'à trois semaines au réfrigérateur ou jusqu'à trois mois au congélateur. Il faut l'amener à température ambiante pour l'utiliser.)

***Remarque :** On peut se procurer des amandes mondées en magasin, mais elles sont coûteuses et on ne les trouve pas partout. Il est facile d'émonder des amandes à la maison. Voici comment : Mettre les amandes crues entières dans un bol résistant à la chaleur. Porter 3 ou 4 tasses (750 à 1000 ml) d'eau à ébullition et la verser sur les amandes. Laisser tremper pendant 1 minute exactement (pas plus longtemps sinon les amandes seront trop molles). Égoutter immédiatement dans une passoire ou un tamis et rincer à l'eau froide. Remettre les amandes dans le bol. Presser les amandes entre les doigts, la peau s'enlèvera facilement. Jeter les peaux.

Valeur nutritive d'une portion de 2 c. à soupe (30 ml) :

Calories 173 (47 % provenant des lipides) • glucides 20 g • protéines 4 g • lipides 10 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 51 mg • calcium 43 mg • fibres 9 g

Gâteau au fromage à la crème sûre

Avec le robot culinaire de Cuisinart, ce gâteau classique se prépare en un rien de temps.

Donne : 1 gâteau de 9 po (23 cm), soit 12 portions

INGRÉDIENTS

Croûte :

- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre non salé, fondu et légèrement refroidi
- 9 biscuits Graham, brisés
- 2 c. à soupe (30 ml) de sucre granulé
- ½ c. à thé (2 ml) de cannelle moulue

Garniture :

- 3 emballages de 8 oz (225 g) de fromage à la crème, chacun coupé en six morceaux, à température ambiante

- 1½ t. (375 ml) de sucre granulé
- 1 t. (250 ml) de crème sûre, à température ambiante
- 5 gros œufs, à température ambiante
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur
- 3 t. (750 ml) de crème sûre, à température ambiante
- Petits fruits frais, pour servir

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Beurrer un moule à charnière de 9 po (23 cm).
2. Préparer la croûte. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre tous les ingrédients de la croûte dans le bol et battre à Basse vitesse jusqu'à ce que parfaitement combinés. Transférer dans le moule préparé. Tasser en une couche uniforme sur le fond (à l'aide du fond plat d'un verre au besoin) et en remontant sur les côtés. Cuire au four préchauffé pendant 10 minutes. Sortir du four et réserver. Baisser la température du four à 325 °F (170 °C). Sortir un plat à rôtir pour l'avoir à la portée de la main.
3. Essuyer le bol et le couteau. Reposer le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le fromage à la crème dans le bol et transformer à Haute vitesse jusqu'à consistance crémeuse. Racler les parois du bol. Mettre le robot à Basse vitesse et ajouter le sucre granulé par l'entonnoir. Racler les parois du bol, puis remettre à Basse vitesse et ajouter les œufs, un à la fois et l'extrait de vanille par l'entonnoir.
4. Racler les parois du bol et ajouter la crème sûre. Mettre le robot à Mélange et mélanger seulement jusqu'à ce qu'elle soit incorporée.
5. Transvider dans le moule préparé. Envelopper l'extérieur du moule de papier d'aluminium et le placer dans le plat à rôtir. Ajouter de l'eau chaude dans le plat rôtissoire jusqu'à mi-hauteur du moule.
6. Cuire au four préchauffé pendant environ 1 heure, jusqu'à ce que le centre ne soit pas encore tout à fait pris. Éteindre le four et laisser le gâteau y refroidir pendant 1 heure. Sortir du four et laisser refroidir parfaitement.
7. Lorsque le gâteau est froid, l'envelopper dans une pellicule plastique et le réfrigérer au moins six heures avant de le servir.
8. Servir accompagné de petits fruits frais.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 12 portions):

Calories 550 (64 % provenant des lipides) • glucides 39 g • protéines 9 g • lipides 39 g • lipides saturés 23 g • cholestérol 193 mg • sodium 280 mg • calcium 55 mg • fibres 0 g

Pain à l'avoine

Un pain léger, mais consistant, parfait pour des sandwichs.

Donne : 1 pain de 1½ lb (750 g)

INGRÉDIENTS

1¼	t. (300 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])	¼	t. (60 ml) de poudre de lait
1	c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable	1½	c. à thé (7 ml) de sel de mer fin
2¼	c. à thé (1 sachet standard) de levure sèche active	3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé, à température ambiante, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	
3	t. (750 ml) de farine à pain ou de farine tout usage non blanchie	¾ t. (175 ml) de flocons d'avoine à l'ancienne	

INSTRUCTIONS

1. Dans une tasse à mesurer les liquides, dissoudre la levure et le sirop d'érable dans l'eau. Laisser reposer pendant 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, la poudre de lait, le sel et le beurre dans le bol du robot et combiner à Basse vitesse pendant 10 à 15 secondes.
3. Ajouter les flocons d'avoine. Mettre le robot à Basse vitesse et verser le mélange de levure graduellement par l'entonnoir, seulement aussi vite qu'il peut être absorbé par les ingrédients secs. Transformer jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol et qu'elle se forme en boule, puis continuer pendant 45 secondes.
4. Transférer la pâte dans un grand bol légèrement fariné. Couvrir d'une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante pendant 60 à 90 minutes, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
5. Lorsque la pâte a doublé de volume, vaporiser un moule à pain de 9 po (23 cm) d'un peu d'enduit végétal de cuisson. Réserver. Dégonfler la pâte d'un coup de poing. Former en pain, mettre dans le moule préparé, couvrir d'une pellicule plastique et laisser gonfler pendant 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que la pâte dépasse un peu les bords du moule.
6. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Cuire pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et que le pain rende un son creux quand on tape. Démouler sur une grille et laisser refroidir parfaitement avant de trancher.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 16 portions) :

Calories 123 (21 % provenant des lipides) • glucides 21 g • protéines 3 g • lipides 3 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 8 mg • sodium 230 mg • calcium 20 mg • fibres 1 g

Popovers

Légers et vaporeux, les popovers sont à leur meilleur servis chauds, tous frais sortis du four.

Donne : 6 popovers

INGRÉDIENTS

	Beurre ramolli pour graisser le moule	3	gros œufs, à température ambiante
3	c. à soupe (45 ml) de beurre non salé	1	t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie, tamisée
1	t. (250 ml) de lait entier	½	c. à thé (2 ml) de sel cascher

INSTRUCTIONS

1. Mettre le lait et le beurre dans une petite casserole et chauffer à feu mi-doux jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Ajouter les œufs, la farine, le mélange de lait et de beurre refroidi et le sel; battre à Haute vitesse pendant 20 à 30 secondes, jusqu'à ce que parfaitement lisse. Transvider dans une grande tasse à mesurer et laisser reposer à température ambiante pendant 30 à 45 minutes.
3. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). (Utiliser la cuisson à convection, de préférence.) Badigeonner deux moules pour six popovers, douze ramequins de 5 oz (140 g) ou un moule pour douze muffins d'une bonne couche de beurre ou d'enduit végétal de cuisson et les déposer sur deux plaques à pâtisserie. Transvider environ 1/3 tasse (75 ml) de pâte dans chaque cavité ou ramequin. Cuire au four pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que bien doré. Sortir du four et démouler avec soin. Servir immédiatement.

Note: Il est facile de varier les popovers. Pour des popovers au fromage, ajouter 1/4 t. (60 ml) de fromage finement râpé ou pour des popovers aux fines herbes, ajouter 1 1/2 c. à thé (7 ml) d'herbes de Provence ou 2 c. à soupe (30 ml) de ciboulette hachée. Pour des popovers sucrés, badigeonner de beurre fondu à la sortie du four et saupoudrer de sucre à la cannelle.

Valeur nutritive d'un popover :

Calories 183 (46 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 7 g • lipides 9 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 128 mg • sodium 146 mg • calcium 60 mg • fibres 1 g

Pain de blé entier

Les graines de citrouille éclatées apportent un croquant agréable à ce pain santé.

Donne : 1 pain d'environ 1 3/4 lb (795 g)

INGRÉDIENTS

1 1/4	t. (300 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])	1 1/2	t. (375 ml) de farine de blé entier
		1/4	t. (60 ml) de poudre de lait
2	c. à soupe (30 ml) de mélasse	2	c. à soupe (30 ml) de poudre de cacao
2 1/4	c. à thé ([11 ml] 1 sachet standard) de levure sèche active	1 1/2	c. à thé (7 ml) de sel de mer fin
1 1/2	t. (375 ml) de farine tout usage non blanchie	3	c. à soupe (45 ml) de beurre non salé
		1/3	t. (75 ml) de pépitas (graines de citrouille écalées)

INSTRUCTIONS

1. Dans une grande tasse à mesurer les liquides, dissoudre la levure et la mélasse dans l'eau. Laisser reposer pendant 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, la poudre de lait, la poudre de cacao, le sel et le beurre dans le bol du robot et combiner à Basse vitesse pendant 10 à 15 secondes.
3. Mettre le robot à Basse vitesse et verser le mélange de levure graduellement par l'entonnoir, seulement aussi vite qu'il peut être absorbé par les ingrédients secs. Transformer jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol et qu'elle se forme en boule, puis continuer pendant 45 secondes.
4. Transférer sur un plan de travail, ajouter les graines de citrouille et pétrir pendant 1 ou 2 minutes, jusqu'à consistance lisse. Former en boule et transférer dans un grand bol légèrement fariné. Couvrir d'une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante pendant 60 à 90 minutes,

jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

5. Lorsque la pâte a doublé de volume, vaporiser un moule à pain de 9 po (23 cm) d'un peu d'enduit végétal de cuisson. Réserver. Dégonfler la pâte d'un coup de poing. Former en pain, mettre dans le moule préparé, couvrir d'une pellicule plastique et laisser gonfler pendant 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que la pâte dépasse un peu les bords du moule.
6. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Cuire pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré et que le pain rende un son creux quand on tape. Démouler sur une grille et laisser refroidir parfaitement avant de trancher.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 16 portions) :

Calories 142 (27 % provenant des lipides) • glucides 22 g • protéines 5 g • lipides 4 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 8 mg • sodium 231 mg • calcium 33 mg • fibres 2 g

Pain pita

La clé de la pochette caractéristique du pain pita est une pâte lisse et un four et un plat de cuisson très chauds.

Donne : 6 pains pita de 8 po (20 cm)

INGRÉDIENTS

1¾	c. à thé (9 ml) de levure sèche active	1	t. (250 ml) de farine de blé entier
1	pincée de sucre granulé	1½	c. à thé (7 ml) de sel cascher
1	t. (250 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])	1	c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
2	t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie		

INSTRUCTIONS

1. Dans une tasse à mesurer les liquides, dissoudre la levure et le sucre dans l'eau. Laisser reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les farines et le sel dans le bol. Battre à Basse vitesse pour tamiser. Mettre le robot à Basse vitesse et verser le mélange de levure graduellement par l'entonnoir, puis l'huile d'olive. Battre pendant 40 secondes pour pétrir. La pâte devrait être lisse, douce et légèrement collante.
3. Transférer la pâte sur un plan de travail propre et la pétrir à la main pendant 1 ou 2 minutes pour l'adoucir encore plus. Ajouter un peu de farine si la pâte semble trop collante ou un peu d'eau si trop sèche.
4. Transférer la pâte dans un saladier propre et couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante pendant 1 heure environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
5. Diviser la pâte en six morceaux. Sur un plan de travail légèrement fariné, façonner chaque morceau en boule. Couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante pendant 30 minutes.
6. Mettre une plaque à pâtisserie sur la grille au centre du four et préchauffer à 500 °F (260 °C).
7. Pendant que le four chauffe, abaisser chaque boule en une rondelle de 8 po (20 cm). Mettre deux ou trois boules sur la plaque chaude et cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que légèrement dorées et gonflées. Transférer sur un plat de service et couvrir lâchement pour garder chaud. Répéter avec le reste de la pâte.
8. Servir chaud, farci de garnitures au choix.

Valeur nutritive d'un pain pita :

Calories 199 (25 % provenant des lipides) • glucides 33 g • protéines 5 g • lipides 6 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 429 mg • calcium 6 mg • fibres 2 g

Petits pains aux pommes de terre, oignons et crème sûre à déchirer

Vite déchirés, vite savourés. Ces petits pains vaporeux disparaîtront dans le temps de le dire.

Donne : 18 petits pains

INGRÉDIENTS

1	pomme de terre Yukon gold de 7 oz (200 g)	2¾	c. à thé (14 ml) de sel cascher
½	t. (125 ml) du liquide de cuisson de la pomme de terre réservé	½	c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu
2	c. à thé (10 ml) de levure sèche active	⅔	t. (150 ml) de crème sure
6	oignons verts (2¾ oz [80 g]), coupés en dés de 1 po (2,5 cm)	1	gros œuf
4¼	t. (1,06 L) de farine à pain, et un peu plus pour travailler le pain	1	gros jaune d'œuf
2	c. à soupe (30 ml), plus 2 c. à thé (10 ml) de sucre granulé	8	c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé, coupé en dés, à température ambiante
			Flocons de sel de mer, pour saupoudrer

INSTRUCTIONS

1. Mettre la pomme de terre dans une casserole de taille moyenne et la couvrir d'eau froid. Porter à ébullition à feu moyen-vif, baisser le feu et cuire pendant 35 à 40 minutes jusqu'à tendreté. Transférer la pomme de terre sur une assiette et laisser refroidir légèrement. Mettre la ½ t. (125 ml) de liquide de cuisson réservé dans une tasse à mesurer, laisser refroidir à 105 à 110 °F (40 à 43 °C), ajouter la levure et laisser reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Pendant ce temps, poser le disque déchiqueteur moyen dans le bol du robot. Peler la pomme de terre et la déchiqueter. Transvider sur une assiette. Réserver.
3. Remplacer le disque déchiqueteur par le couteau hachoir. Ajouter les oignons verts dans le bol et hacher finement par impulsions. Ajouter la farine, 2 c. à soupe (30 ml) du sucre, le sel et le poivre; combiner par impulsions. Ajouter la pomme de terre réservée, la crème sure, l'œuf, le jaune d'œuf et 4 c. à soupe (60 ml) de beurre dans le bol. Mettre le robot à Basse vitesse, ajouter le mélange de levure par l'entonnoir. Batta pendant 40 secondes pour pétrir. La pâte devrait être lisse, douce et légèrement collante.
4. Transférer la pâte sur un plan de travail propre et la pétrir à la main pendant 1 ou 2 minutes pour l'adoucir encore plus. Éviter d'ajouter de la farine. Décoller la pâte à l'aide d'un racloir au besoin. Former en boule et transférer dans un saladier graissé et couvrir d'une pellicule plastique. Laisser lever dans un endroit chaud pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'elle ait une fois et demie le volume de base.
5. Avec 1 c. à soupe (15 ml) de beurre, graisser le fond et les côtés d'un moule de 13 x 9 po (33 x 23 cm). Diviser la pâte en 18 morceaux égaux, d'à peu près 2 oz (60 g) chacun. Mettre en boule dans les mains, puis rouler sur le plan de travail de manière à former une boule serrée. Transférer dans le moule préparé, six de long sur trois de large. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser lever dans un droit chaud pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

6. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Faire fondre 2 c. à soupe (30 ml) de beurre dans une petite casserole. Badigeonner le dessus du beurre fondu et saupoudrer de flocons de sel de mer. Cuire au four préchauffé pendant 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que dorés.
7. Pendant ce temps, faire fondre le reste du beurre. Sortir les petits pains du four, les badigeonner immédiatement de beurre fondu. Laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes, puis démouler sur une grille.
8. Servir chaud ou froid. Les petits pains peuvent être cuits deux jours d'avance. Les laisser refroidir parfaitement et les conserver dans un récipient hermétique pendant jusqu'à cinq jours à température ambiante.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 195 (34 % provenant des lipides) • glucides 27 g • protéines 5 g • lipides 7 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 34 mg • sodium 349 mg • calcium 12 mg • fibres 0 g

Pâte à pain sucré à la levure

Cette pâte à pain peut servir de base pour un pain brioché à la cannelle ou pour des petits pains individuels comme nos petits pains sucrés aux amandes et au chocolat (page 21).

Donne : 1½ lb (750 g) de pâte, assez pour un gros pain ou 12 petits pains individuels

INGRÉDIENTS

⅓	t. (75 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])	¼	t. (60 ml) de crème sure, à température ambiante
2¼	c. à thé ([11 ml] 1 sachet standard) de levure sèche active	3	t. (750 ml) de farine de pain ou de farine tout usage non blanchie
5	c. à soupe (75 ml) de sucre granulé, divisé	½	c. à thé (2 ml) de sel de mer fin
2	gros œufs, à température ambiante	4	c. à soupe (60 ml ou ½ bâtonnet) de beurre non salé, coupé en dés, à température ambiante

INSTRUCTIONS

1. Dans une tasse à mesurer les liquides, dissoudre la levure et 2 c. à soupe (30 ml) de sucre dans l'eau. Laisser reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Ajouter les œufs et la crème sure et bien mélanger à l'aide d'un fouet.
3. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, le sel et le reste du sucre dans le bol du robot. Combiner à Basse vitesse.
4. Garder le robot à Basse vitesse, verser le mélange de levure par l'entonnoir et combiner. Si la pâte ne se forme pas en boule, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois.
5. Mettre le robot à Basse vitesse, ajouter le beurre, dés à dés, en incorporant chacun à la pâte avant d'ajouter le suivant. Continuer à mélanger pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
6. La pâte doit être collante, mais non grasseuse. Si elle est grasseuse, mélanger pendant une minute de plus.
7. Transférer la pâte sur un plan de travail propre et la pétrir à la main pendant quelques minutes. Transférer dans un saladier graissé et couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Laisser lever pendant 60 à 90 minutes, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. La pâte peut maintenant être utilisée pour la recette désirée.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 12 portions) :

Calories 178 (27 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 5 g • lipides 5 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 44 mg • sodium 103 mg • calcium 8 mg • fibres 1 g

Pâte à pizza

La pâte à pizza maison est le point de départ parfait de la soirée pizza avec la famille.

Donne : approx. 1 lb (454 g); assez pour 1 pizza de 14 po (35 cm)
ou 2 pizzas de 8 po (20 cm)

INGRÉDIENTS

1½	c. à thé (7 ml) de levure sèche active	1¾	t. (425 ml) de farine à pain ou de farine tout usage non blanchie
1	c. à thé (5 ml) de sucre granulé	¾	c. à thé (4 ml) de sel cascher
¾	t. (150 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])	2	c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
1¾	t. (150 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])		

INSTRUCTIONS

1. Dans une tasse à mesurer les liquides, dissoudre la levure et le sucre dans l'eau. Laisser reposer pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux. (Remarque : Si la levure ne commence pas à mousser dans un délai de 10 minutes, cela signifie qu'elle n'est plus active. Il faut la jeter et recommencer avec de la levure active.)
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, le sel et l'huile d'olive dans le bol. Combiner par quelques impulsions. Mettre le robot à Basse vitesse et verser le mélange de levure graduellement par l'entonnoir, seulement aussi vite qu'il peut être absorbé par les ingrédients secs. Transformer jusqu'à ce que la pâte commence à se former, qu'elle se détache des parois du bol et qu'elle se forme en boule. Pétrir pendant 30 secondes encore. La pâte devrait être légèrement collante.
3. Transférer la pâte sur un plan de travail propre et la pétrir à la main pendant 1 minute. Transférer dans un saladier propre et couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante pendant 1 heure environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
4. Transférer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la dégonfler d'un coup de poing. Former à la taille désirée pour la recette.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :

Calories 92 (6 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 3 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 214 mg • calcium 1 mg • fibres 0 g

Bretzels au romarin et aux flocons de sel de mer

Des bretzels faits maison sont sûrs d'impressionner vos invités. Le romarin et les flocons de sel de mer élèvent ces bretzels tendres et moelleux, mais du gros sel fera aussi l'affaire.

Donne : 8 bretzels tendres

INGRÉDIENTS

1	t. (250 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])	Dorure au bicarbonate de soude (1 c. à thé [5 ml] de bicarbonate de soude dissout dans 2 t. [500 ml] d'eau tiède)
1	c. à soupe (15 ml) de cassonade dorée, tassée	Dorure à l'œuf (1 gros œuf battu avec 1 c. à thé [5 ml])
2¼	c. à thé ([11 ml] 1 sachet standard) de levure sèche active	Flocons de sel de mer, pour saupoudrer
2½	t. (625 ml) de farine à pain ou farine tout usage non blanchie	Romarin frais haché, pour saupoudrer
1½	c. à thé (7 ml) de sel cascher	

INSTRUCTIONS

1. Dans une tasse à mesurer les liquides, dissoudre la levure et le sucre dans l'eau. Laisser reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Pendant ce temps, poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine et le sel dans le bol. Mélanger par quelques impulsions pour tamiser. Mettre le robot à Basse vitesse et verser le mélange de levure graduellement par l'entonnoir, seulement aussi vite qu'il peut être absorbé par les ingrédients secs. Transformer jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol et qu'elle se forme en boule. Pétrir pendant 30 secondes encore. La pâte devrait être légèrement collante.
3. Transférer la pâte sur un plan de travail propre et la pétrir à la main pendant 1 minute. Transférer dans un saladier propre et couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante pendant 1 heure environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
4. Transférer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la dégonfler d'un coup de poing. Rouler la pâte en un long boudin de 12 po (30 cm). Diviser en huit morceaux d'égale grosseur. Rouler chacun entre les mains de façon à obtenir un boudin mince. Former un bretzel à la fois en ramenant les deux extrémités vers le centre et en les croisant l'une sur l'autre et en laissant déposer sur la partie du bas. Pincer pour sceller. Déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Répéter avec le reste de la pâte en prenant soin de garder les bretzels formés sous une pellicule plastique ou un linge humide. Laisser reposer pendant 20 à 30 minutes.
5. Pendant ce temps, préparer la dorure au bicarbonate de soude : Mélanger le bicarbonate de soude et l'eau dans un petit bol.
6. Remplir une marmite de 6 pintes (5,7 L) d'eau et porter à ébullition. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
7. Après que les bretzels ont reposé et lorsque l'eau bouille, déposer un bretzel à la fois dans l'eau et faire cuire pendant 3 minutes, en tournant à mi-cuisson. Laisser égoutter sur une grille. Tremper chaque bretzel dans la dorure de bicarbonate de soude remuée et déposer sur la plaque à pâtisserie préparée. Badigeonner légèrement de dorure à l'œuf et saupoudrer généreusement de sel et de romarin. Cuire 10 à 12 minutes au four jusqu'à ce bien doré.
8. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Valeur nutritive d'un bretzel :

Calories 118 (0 % provenant des lipides) • glucides 25 g • protéines 4 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 261 mg • calcium 1 mg • fibres 1 g

Pâte Brisée

Cette pâte feuilletée est un classique, qui se prête tant aux tartes sucrées que salées.

Donne : 2 croûtes

INGRÉDIENTS

2	t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie	16	c. à soupe (236 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé, froid et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)
1	c. à thé (5 ml) de sel de mer fin	¼	t. (60 ml) d'eau glacée

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot du robot. Mettre la farine et le sel dans le bol et mélanger à Basse vitesse pour tamiser.
2. Ajouter les dés de beurre. Défaire par 8 à 10 impulsions jusqu'à ce que grumeleux. Verser l'eau glacée sur le mélange, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, et mélanger par impulsions seulement jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir. (Il est possible qu'on n'ait pas besoin d'utiliser toute la quantité d'eau.) La pâte est prête quand elle colle ensemble quand on la pince.
3. Diviser la pâte en deux et former deux rondelles. Envelopper chacune dans une pellicule plastique et réfrigérer au moins 30 minutes avant de l'utiliser.
4. La pâte se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur ou trois mois au congélateur.

Astuce : Pour une pâte sucrée, ajouter 1½ c. à soupe (22 ml) de sucre granulé aux ingrédients secs.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 100 (66 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 1 g • lipides 7 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 20 mg • sodium 98 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g

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, ON L4H 0L2

Adresse électronique :
consumer_Canada@conair.com

Modèle :
FP-130C

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 maintenance 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 chiffres (MMAA). Par exemple, 0123 signifie la première semaine (01) de 2023.

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.

Cuisinart^{MD}



Cafetières



Mélangeurs



Presse-
agrumes



Ustensiles
de cuisson



Outils et
accessoires

Cuisinart^{MD} offre une vaste gamme de produits de grande qualité qui facilitent la vie dans la cuisine comme jamais auparavant. Essayez nos autres appareils de comptoir, ustensiles de cuisson, outils et accessoires.

www.cuisinart.ca

©2023 Cuisinart Canada

100 Conair Parkway,
Woodbridge, ON L4H 0L2

Courriel centre au consommateur :
Consumer_Canada@Conair.com

Imprimé en Chine

22CC084201

IB-17224-CAN