

# Cuisinart<sup>MD</sup>

## LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



Four grille-pain friteuse à air chaud compact Cuisinart<sup>MD</sup>

SÉRIES TOA-26C

## TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité .....	2
Cordon spécial .....	3
Caractéristiques et avantages .....	4
Mise en service .....	4
Mode d'emploi .....	5
Accessoires .....	5
Conseils d'utilisation .....	7
Nettoyage et entretien .....	8
Tableau – Friteuse à air chaud .....	8
Dépannage .....	9
Recettes .....	10
Garantie .....	31

## PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, particulièrement en présence d'enfants, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

1. **Lisez toutes les instructions.**
2. **DÉBRANCHEZ L'APPAREIL LORSQUE VOUS NE L'UTILISEZ PAS ET AVANT DE LE NETTOYER. Laissez-le refroidir avant de le nettoyer ou de le manipuler ou de poser et déposer des pièces.**
3. Évitez de toucher les surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
4. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais aucune partie de l'appareil dans l'eau ou un liquide quelconque. Voyez les instructions pour le nettoyage.
5. 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.
6. N'utilisez pas l'appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné, a été échappé (notamment dans l'eau)

ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au magasin où il a été acheté pour qu'il soit examiné et réparé au besoin.

7. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Cuisinart afin d'éviter les risques de blessures que cela pourrait engendrer.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou de la table où il risque d'être accroché par des enfants ou des animaux de compagnie, ni venir en contact avec des surfaces chaudes, ce qui pourrait l'endommager.
10. Ne placez pas l'appareil sur un élément chaud d'une cuisinière au gaz ou électrique ou à proximité, ni dans un four chaud.
11. N'utilisez pas l'appareil pour d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
12. Soyez extrêmement vigilants lorsque vous mettez des récipients faits d'une matière autre que du métal ou du verre dans le four.
13. Pour éviter les brûlures, soyez très prudents lorsque vous retirez les accessoires ou que vous vous débarrassez d'un récipient de graisse chaude.
14. Débranchez toujours le four grille-pain quand il ne sert pas. Ne rangez pas dans le four des articles autres que les accessoires recommandés par le fabricant.
15. Ne mettez aucun contenant en papier, en carton, en plastique ou d'autres matières similaires dans le four grille-pain.
16. Ne recouvrez jamais le plateau ramasse-miettes ou une partie du four grille-pain avec du papier d'aluminium au risque de causer une surchauffe.
17. Ne mettez pas d'aliments de très grande taille ni des emballages ou des ustensiles en métal dans le four grille-pain, car cela pourrait créer un risque d'incendie ou de choc électrique.
18. Assurez-vous que le four grille-pain n'est pas en contact avec un matériau inflammable (tels que rideaux ou tentures) ou les murs pendant qu'il fonctionne; cela créerait un risque d'incendie. Ne laissez pas d'objets

---

sur le dessus de l'appareil pendant qu'il est en marche. Ne l'utilisez pas sous les armoires de cuisine.

19. Ne nettoyez pas l'intérieur avec un tampon à récurer métallique. Des morceaux de métal peuvent se détacher du tampon et toucher des pièces électriques, ce qui créerait un risque de choc électrique.
20. N'essayez pas de déloger des aliments pendant que le four grille-pain est branché dans la prise électrique.
21. Mise en garde : Pour éviter les risques d'incendie, ne laissez JAMAIS le four grille-pain fonctionner sans surveillance.
22. Utilisez le four aux températures recommandées pour toutes les fonctions.
23. Ne déposez pas d'ustensiles ou de plats de cuisson sur la porte vitrée.
24. 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 touche les parois du module ou la porte de l'armoire lorsqu'elle est fermée.
25. Faites très attention lorsque vous déplacez un appareil contenant de l'huile chaude ou un liquide chaud.
26. Avant de débrancher l'appareil, mettez le cadran de commande à la position d'arrêt.

## CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

Lisez et conservez les présentes instructions. Elles vous aideront à tirer le maximum de votre four grille-pain friteuse à air compact Cuisinart<sup>MD</sup> et à obtenir des résultats professionnels à tout coup!

## INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court pour éviter les blessures que présentent les risques d'emmêlement ou de chute reliés à un cordon long.

Vous pouvez utiliser une rallonge électrique, à condition qu'elle ait un calibre égal ou supérieur à celui de l'appareil et qu'elle soit placée de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants domestiques ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

## AVIS

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.

## POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT NON DESTINÉ À UN USAGE COMMERCIAL

## CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. **Cadran sélecteur de fonction**  
Used to select function (Warm, AirFry, Broil, Bake, Pizza).
2. **Cadran de réglage de la température**  
Sert à régler le four à la température désirée (entre chaud et 450 °F [230 °C]).
3. **Cadran de grillage**  
Sert à régler le degré de grillage (pâle, moyen ou foncé) pour la fonction Grillage.
4. **Témoin d'alimentation**  
S'allume et reste allumé pendant que le four est en marche.
5. **Hublot**  
Permet de surveiller facilement la cuisson sans ouvrir la porte.
6. **Grille du four**  
S'emploie pour les fonctions Grillage et Bagel.
7. **Ramasse-miettes coulissant**  
Le ramasse-miettes facilite l'élimination des miettes qui tombent dans le fond du four. Il est amovible pour faciliter le nettoyage.
8. **Panier à friture**  
Sert à optimiser les résultats avec les fonctions Friture à air chaud et Cuisson au grill. S'emploie conjointement avec la lèchefrite pour la Friture à air chaud. (Voir l'image à la page 6.)
9. **Lèchefrite**  
Peut être utilisée seule pour les fonctions Cuisson au four ou Garde-au-chaud ou conjointement avec le panier à friture pour les fonctions Friture à air chaud ou Cuisson au grill.



## MISE EN SERVICE

1. Mettez le four grille-pain friteuse à air chaud compact Cuisinart<sup>MD</sup> sur une surface plate, de niveau.
2. Placez-le de sorte qu'il y ait un espace libre de 2 à 4 pouces (5 à 10 cm) tout autour sur le comptoir. Ne l'utilisez pas sur une surface sensible à la chaleur.

**REMARQUE : NE RANGEZ JAMAIS D'ARTICLES SUR LE DESSUS DU FOUR OU, SI VOUS LE FAITES, PRENEZ SOIN DE LES ENLEVER AVANT D'UTILISER LE FOUR. LES PAROIS EXTÉRIEURES DEVIENNENT TRÈS CHAUDES**

PENDANT L'UTILISATION. GARDEZ LE FOUR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

3. Vérifiez qu'il n'y a rien dans le four.
4. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant.

## MODE D'EMPLOI

Pour utiliser les fonctions Garde-au-chaud, Friture air, Cuisson gril, Cuisson four ou Pizza, voici comment procéder :

1. Mettez la grille, la lèchefrite ou le panier de friture dans le four selon la fonction désirée. (Voyez nos recommandations dans le tableau ci-contre.)
2. Réglez le cadran sélecteur de fonction à la fonction désirée.
3. Réglez le cadran de température à la température désirée, entre Warm et 450 °F (230 °C).

**REMARQUE :** Pour cuire au gril, il est recommandé de régler le four à 450 °F (230 °C).

4. Le témoin d'alimentation (rouge) s'allume, indiquant que le four est en marche.
5. Quand les aliments sont prêts, remettez le cadran de fonction à la position d'arrêt.

## MODE D'EMPLOI EN MODE GRILLAGE

Pour utiliser le four comme un grille-pain, voici comment procéder :

1. Mettez la grille dans le four.
2. Réglez le cadran de température à Grillage/450 °F (230 °C).
3. Réglez le cadran de grillage au degré désiré : pâle, moyen ou foncé.
4. Le témoin d'alimentation (rouge) s'allume, indiquant que le grillage a commencé.
5. Lorsque le cadran de grillage atteint la position d'arrêt, un bip se fait entendre, indiquant que le grillage est terminé.

## ACCESSOIRES CONSEILS D'UTILISATION

ACCESSOIRES SUGGÉRÉES POUR LES DIFFÉRENTES FONCTIONS			
Fonction	Panier à friture 	Lèchefrite 	Grille de four 
Garde-au-chaud	X	X	X
Cuisson au gril	X	X	
Cuisson au four	X	X	X
Friture à air	X	X	
Grillage			X
Pizza		X	X

## GRILLAGE

La fonction Grillage s'utilise comme un grille-pain. Vous pouvez l'utiliser pour faire griller des tranches de pain, des bagels, des gaufres, des grillardises, entre autres, frais ou congelés.

- À la fin du cycle, si le grillage est trop pâle à votre goût, réglez le cadran de grillage à pâle et faites griller l'article un peu plus longtemps.
- Pour obtenir des meilleurs résultats, voici quelques astuces additionnelles :

- Pour faire griller deux articles, placez-les au centre de la grille du four.
- Pour faire griller quatre articles, placez-en deux à l'arrière et deux à l'avant.
- Assurez-vous que les articles ne se chevauchent pas.
- Il est possible que les articles plus épais prennent plus de temps.
- Une seule tranche mettra moins de temps à griller; réglez le degré de grillage en conséquence.
- Placez le bagel, face coupée vers le haut, sur la grille du four.

## **FRITURE À AIR CHAUD**

**CONSEIL :** Pour obtenir de meilleurs résultats, placez le panier à friture dans la lèche-frite.



La friture à air chaud remplace avantageusement la grande friture. Elle utilise de l'air chaud pulsé à très haute vitesse et plusieurs éléments de chauffage pour frire les aliments, pratiquement sans huile. Elle donne des résultats qui sont à la fois délicieux et meilleurs pour la santé que la friture dans un bain d'huile.

- Un grand nombre d'aliments qui se prêtent à la friture peuvent être frits à l'air chaud, avec une quantité minime d'huile. Ils auront un goût plus léger et seront moins gras.
- La friture à air chaud ne requiert pas d'huile, mais un peu d'huile vaporisée peut rehausser le degré de brunissage et la croustillance. Utilisez un vaporisateur d'huile ou de l'enduit de cuisson en vaporisateur pour une application extra-légère. Vous pouvez également badigeonner les aliments à l'aide d'un pinceau ou les passer dans un bol contenant un peu d'huile. La plupart des huiles conviennent. L'huile d'olive est préférable, car elle a une saveur plus riche. L'huile végétale, l'huile de canola et l'huile de pépin de raisin ont une saveur plus douce.
- On peut également utiliser diverses panures, telles que de la chapelure ou de la chapelure panko (assaisonnée ou non); des céréales de flocons de maïs, des croustilles de pomme de terre ou des biscuits graham broyés; de la semoule de maïs; toutes sortes de farines, dont sans gluten, et plus encore.

- Il n'est généralement pas nécessaire de tourner les aliments pendant la cuisson, sauf les aliments plus gros, comme les escalopes de poulet, qui doivent être tournés à mi-cuisson pour assurer des résultats plus uniformes.
- Quand vous mettez une grande quantité d'aliments dans le panier, secouez-les à mi-cuisson pour assurer une cuisson et un brunissage uniformes.
- Utilisez des températures élevées pour les aliments congelés et des températures moins élevées pour les aliments crus frais.
- La cuisson sera plus uniforme si les aliments sont en morceaux d'à peu près tous de la même taille.
- Veuillez noter que la plupart des aliments libèrent de l'eau en cuisant. Si vous faites cuire de grandes quantités d'aliments pendant des périodes de temps prolongées, il est possible que de la condensation se forme et qu'elle laisse de l'humidité sur le comptoir où vous gardez le four.

## **CUISSON AU FOUR**

La fonction Cuisson au four est tout indiquée pour les mets que vous faites habituellement cuire dans un four conventionnel.

**REMARQUE :** La fonction Cuisson au four utilise un ventilateur de convection. Cela a généralement pour effet d'accélérer la cuisson.

- Il est possible que vous deviez réduire la durée de cuisson et la température. Commencez à vérifier le degré de cuisson des aliments 5 à 10 minutes avant l'expiration du délai de cuisson suggéré pour éviter qu'ils ne soient trop cuits ou qu'ils brûlent.
- Il est recommandé de préchauffer le four pendant 5 minutes pour la cuisson des produits de boulangerie et pâtisseries (pains, gâteaux, muffins, etc.) faits maison.
- Important : Toutes les recettes que nous proposons dans la section des recettes ont été mises au point spécialement pour le four grille-pain friteuse à air chaud compact Cuisinart<sup>MD</sup> et testées dans nos cuisines laboratoires.

## **PIZZA**

La fonction Pizza convient à la pizza fraîche ou congelée.

- Pour la pizza fraîche
- La température recommandée est de 450 °F (230 °C).

- Abaissez ou étalez la pâte à pizza dans la lèchefrite, laquelle aura été préalablement vaporisée d'enduit végétal de cuisson. Vous pouvez garnir la pâte avant de la cuire ou après l'avoir fait dorer.
- Il peut arriver que la pâte à pizza fraîche gonfle en raison de la chaleur élevée du four.
- Pour la pizza congelée
- La température recommandée est de 400 °F (200 °C) ou celle du fabricant.
- Faites cuire la pizza dans la lèchefrite ou directement sur la grille du four selon les instructions du fabricant.
- Vous trouverez des recettes de pizza dans la section des recettes du présent livret ou sur le site Web de Cuisinart.

## **CUISSON AU GRIL**

La fonction Cuisson au grill est tout indiquée pour cuire la viande (bœuf, poulet, porc) ou le poisson ou encore pour dorer le dessus des casseroles et des plats gratinés.

- Réglez la température à 450 °F (230 °C). Pour obtenir de meilleurs résultats, préchauffez le four pendant 5 minutes.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, mettez les aliments dans le panier à friture, placé dans la lèchefrite.
- N'utilisez jamais de plat en verre pour la cuisson au grill.
- Surveillez la cuisson. Les aliments grillent rapidement sous le grill

## **GARDE-AU-CHAUD**

La fonction Garde-au-chaud sert à garder les aliments chauds, une fois qu'ils sont cuits.

- Utilisez cette fonction à la fin de la cuisson afin de garder les aliments à la température de service appropriée.

## **NETTOYAGE ET ENTRETIEN**

- Débranchez toujours le four de la prise électrique et laissez-le refroidir parfaitement avant de le nettoyer.

- Pour nettoyer l'extérieur, n'utilisez pas de nettoyants abrasifs, afin d'éviter d'endommager le fini. Passez simplement un chiffon humide propre et essuyez parfaitement. Si vous utilisez un produit nettoyant, versez-le sur un chiffon et non pas directement sur le four.
- Pour nettoyer les parois intérieures, utilisez un chiffon humide avec un savon liquide doux ou une éponge vaporisée de nettoyant. Éliminez les résidus de produit nettoyage avec un linge propre humide. N'utilisez jamais de produits abrasifs ou rigoureux puissants, ni de tampons à recurer métalliques sur les surfaces intérieures, car ils risqueraient d'endommager le fini.
- Les accessoires ne vont PAS au lave-vaisselle. Ils doivent être lavés à la main à l'eau chaude savonneuse et frottés, au besoin, avec un tampon nettoyant ou une brosse en nylon. Rincez-les parfaitement.
- Après avoir fait cuire des aliments gras dans le four, laissez-le refroidir et nettoyez la voûte (le plafond). Si vous faites cela régulièrement, votre four fonctionnera toujours comme un neuf. De plus, l'élimination des résidus de graisse aide à assurer un grillage uniforme d'une fois à l'autre.
- Pour enlever les miettes, sortez le plateau ramasse-miettes du four, essuyez-le et remettez-le en position. Pour éliminer les résidus tenaces, laissez-le tremper dans de l'eau chaude savonneuse ou utilisez un produit nettoyant non abrasif. Ne faites jamais fonctionner le four sans le ramasse-miettes.
- Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant du service à la clientèle autorisé.- Abaissez ou étalez la pâte à pizza dans la lèchefrite, laquelle aura été préalablement vaporisée d'enduit végétal de cuisson. Vous pouvez garnir la pâte avant de la cuire ou après l'avoir fait dorer.
- Il peut arriver que la pâte à pizza fraîche gonfle en raison de la chaleur élevée du four.
- Pour la pizza congelée

- 
- La température recommandée est de 400 °F (200 °C) ou celle du fabricant.
  - Faites cuire la pizza dans la lèchefrite ou directement sur la grille du four selon les instructions du fabricant.
  - Vous trouverez des recettes de pizza dans la section des recettes du présent livret ou sur le site Web de Cuisinart.

## **CUISSON AU GRIL**

La fonction Cuisson au gril est tout indiquée pour cuire la viande (bœuf, poulet, porc) ou le poisson ou encore pour dorer le dessus des casseroles et des plats gratinés.

- Réglez la température à 450 °F (230 °C). Pour obtenir de meilleurs résultats, préchauffez le four pendant 5 minutes.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, mettez les aliments dans le panier à friture, placé dans la lèchefrite.
- N'utilisez jamais de plat en verre pour la cuisson au gril.
- Surveillez la cuisson. Les aliments grillent rapidement sous le gril

## **GARDE-AU-CHAUD**

La fonction Garde-au-chaud sert à garder les aliments chauds, une fois qu'ils sont cuits.

- Utilisez cette fonction à la fin de la cuisson afin de garder les aliments à la température de service appropriée.

## **NETTOYAGE ET ENTRETIEN**

- Débranchez toujours le four de la prise électrique et laissez-le refroidir parfaitement avant de le nettoyer.
- Pour nettoyer l'extérieur, n'utilisez pas de nettoyants abrasifs, afin d'éviter d'endommager le fini. Passez simplement un chiffon humide propre et essuyez parfaitement. Si vous utilisez un produit nettoyant, versez-le sur un chiffon et non pas directement sur le four.
- Pour nettoyer les parois intérieures, utilisez un chiffon humide avec un savon liquide doux ou une éponge vaporisée de nettoyant. Éliminez les résidus de produit nettoyage avec un linge propre humide. N'utilisez jamais de produits abrasifs ou rigoureux puissants, ni de tampons à récuser métalliques sur les surfaces intérieures, car ils risqueraient d'endommager le fini.
- Les accessoires ne vont PAS au lave-vaisselle. Ils doivent être lavés à la main à l'eau chaude savonneuse et frottés, au besoin, avec un tampon nettoyant ou une brosse en nylon. Rincez-les parfaitement.
- Après avoir fait cuire des aliments gras dans le four, laissez-le refroidir et nettoyez la voûte (le plafond). Si vous faites cela régulièrement, votre four fonctionnera toujours comme un neuf. De plus, l'élimination des résidus de graisse aide à assurer un grillage uniforme d'une fois à l'autre.
- Pour enlever les miettes, sortez le plateau ramasse-miettes du four, essuyez-le et remettez-le en position. Pour éliminer les résidus tenaces, laissez-le tremper dans de l'eau chaude savonneuse ou utilisez un produit nettoyant non abrasif. Ne faites jamais fonctionner le four sans le ramasse-miettes.
- Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant du service à la clientèle autorisé.



Le tableau ci-dessous fournit des lignes directrices pour la friture à air chaud de certains aliments populaires dans votre four grille-pain friteuse à air compact Cuisinart<sup>MD</sup>. Lorsque vous faites frire les aliments en une quantité supérieure à celle recommandée, remuez-les de temps à autre pour vous assurer d'obtenir des aliments croustillants et cuits uniformément. Des quantités plus petites d'aliments mettront moins de temps à cuire.

## **GUIDE DE FRITURE À AIR CHAUD**

ALIMENT	QUANTITÉ RECOMMANDÉE	TEMPÉRATURE	DURÉE
Ailes de poulet	1½ à 2 lb (680 à 900 g) environ 24 unités QUANTITÉ MAXIMALE : 2½ lb (1,1 kg)	400 °F (200 °C)	20 à 25 minutes
Bacon	8 tranches	400 °F (200 °C)	8 à 10 minutes
Bâtonnets de poisson congelés	1 à 1½ lb (450 à 680 g), 16 à 24 unités	400 °F (200 °C)	8 à 10 minutes
Bouchées congelées (ex. bâtonnets de mozzarella, crevettes popcorn, etc.)	1 à 1½ lb (450 à 680 g), 20 à 28 bâtonnets de mozzarella	450 °F (230 °C)	5 à 10 minutes
Crevettes	1 lb (450 g), environ 16 extra grosses	350 °F (180 °C)	5 à 10 minutes
Croquettes de poulet congelées	1 à 1½ lb (450 à 680 g), 28 à 42 unités	400 °F (200 °C)	10 à 15 minutes
Croustilles de tortilla	6 tortillas de 5 po (12,5 cm), coupées en quatre morceaux	400 °F (200 °C)	5 à 6 minutes, remuer à mi-cuisson
Frites congelées	1 à 1½ lb (450 à 680 g) QUANTITÉ MAXIMALE : 2 lb (900 g)	450 °F (230 °C)	15 à 25 minutes
Frites coupées à la main	1 à 1½ lb (450 à 680 g), 2 ou 3 pommes de terre moyennes, coupées en morceaux de 4 po (10 cm) de long sur ¼ po (6 mm) d'épaisseur	400 °F (200 °C)	20 à 25 minutes
Frites coupe steakhouse congelées	1 à 1½ lb (450 à 680 g) QUANTITÉ MAXIMALE : 2 lb (900 g)	450 °F (230 °C)	15 à 25 minutes
Frites coupe steakhouse coupées à la main	1 à 1½ lb (450 à 680 g), 2 ou 3 pommes de terre moyennes, coupées en 8 morceaux sur la longueur	400 °F (200 °C)	20 à 25 minutes

**REMARQUE :** La friture à air chaud ne requiert pas d'huile, mais un peu d'huile peut rehausser le degré de brunissage et la croustillance. Utilisez un vaporisateur d'huile ou de l'enduit de cuisson en vaporisateur pour une application extra-légère. Vous pouvez également badigeonner les aliments à l'aide d'un pinceau ou les passer dans un bol contenant un peu d'huile.

## **GUIDE DE DÉPANNAGE**

<b>Alimentation</b>	Pourquoi l'appareil ne s'allume-t-il pas?	Vérifier que l'appareil est branché dans une prise électrique qui fonctionne.
		Vérifier que la porte de l'appareil est fermée.
		Appeler le Service après-vente au 1-800-472-7606.
<b>Cuisson</b>	Pourquoi les aliments frits ne sont-ils pas croustillants ou sont-ils frits de manière inégale?	Certains aliments requièrent plus d'huile que d'autres. Si les aliments ne sont pas croustillants, les badigeonner ou les vaporiser d'huile.
		Il faut s'assurer que les aliments sont étalés en une seule couche, sans se chevaucher, dans le panier à friture. Si des aliments se chevauchent, les remuer ou les tourner à mi-cuisson.
		Prolonger la durée de cuisson. Vérifier périodiquement les aliments pour surveiller le degré de brunissage. Il ne faut jamais laisser le four fonctionner sans surveillance.
	Pourquoi les aliments ne sont-ils pas assez cuits?	S'il y a trop d'aliments dans le panier, ils ne cuiront pas dans la période de temps suggérée. Procéder par des lots d'aliments plus petits ou s'assurer de les étaler en une seule couche.
		Si la température est trop basse, les aliments ne cuiront pas bien. Monter la température à l'aide du cadran de température.
		Prolonger la durée de cuisson. Vérifier périodiquement les aliments pour surveiller le degré de cuisson. Il ne faut jamais laisser le four fonctionner sans surveillance.
	Pourquoi les aliments sont-ils trop cuits ou brûlés?	Il est possible qu'il faille réduire la température ou la durée de cuisson pour certains aliments. Commencer à vérifier la cuisson des aliments 5 à 10 minutes avant l'expiration du délai de cuisson suggéré.
		Il faut s'assurer que les aliments sont étalés en une seule couche, sans se chevaucher, dans le panier à friture. Si des aliments se chevauchent, les remuer ou les tourner à mi-cuisson.
	Pourquoi y a-t-il de la condensation ou de la fumée blanche qui s'échappe de l'appareil?	C'est probablement que les aliments sont gras et que du gras s'égoutte dans la lèchefrite, ce qui produit de la vapeur. Cela n'aura aucune incidence sur les résultats ni sur l'appareil, sauf causer de la buée sur les coins ou les côtés du hublot de porte.
		C'est peut-être que les aliments ont une haute teneur en humidité qui, en s'évaporant, crée de la condensation. Cela n'aura aucune incidence sur les résultats ni sur l'appareil, sauf causer de la buée sur les coins ou les côtés du hublot de porte.
		Il est possible que la lèchefrite, le panier ou la sole du four présentent des résidus gras laissés après la dernière utilisation. Prendre soin de nettoyer tous les accessoires et le four parfaitement après chaque utilisation.

<b>Nettoyage</b>	Les pièces sont-elles lavables au lave-vaisselle?	Les accessoires ne vont pas au lave-vaisselle; Ils doivent être lavés à la main à l'eau chaude savonneuse.
	Comment nettoyer les résidus d'aliments tenaces sur les accessoires?	Pour éliminer les résidus gras tenaces, laissez tremper l'accessoire dans de l'eau chaude savonneuse ou utilisez un produit nettoyant non abrasif.

---

## RECETTES

Ces recettes alléchantes ne ne sont qu'un échantillon de tout ce que vous pouvez faire avec cet appareil performant.

### HORS-D'ŒUVRE ET BOUCHÉES

Fleur d'oignon frit avec mayonnaise au chipotle . . . . .	13
Croustilles de chou frisé. . . . .	13
Cornichons frits . . . . .	14
Croustilles de légumes-racine avec romarin et sel de mer . . . . .	14
Pois chiches croustillants. . . . .	15
Bouchées de chou-fleur Buffalo . . . . .	15
Épis de maïs à la mexicaine. . . . .	16
Croquettes de poulet . . . . .	16
Bouchées de bagel farcies. . . . .	17
Bouchées au fromage et au jalapeno santé . . . . .	18
Mélange de grignotises . . . . .	18
Quartiers de pomme de terre au bacon et au fromage bleu émiettés . . . .	19

### PETIT-DÉJEUNER

Nids d'œuf à la patate douce . . . . .	19
Muffins streusel aux bananes . . . . .	20
Granola croquant . . . . .	20

## PLATS PRINCIPAUX

Tacos au poisson . . . . .	21
Crevettes à la noix de coco . . . . .	22
Bâtonnets de poisson . . . . .	22
Poulet parmesan . . . . .	23
Ailes de poulet Buffalo . . . . .	23
Ailes de poulet piquantes à la coréenne . . . . .	24
Sandwich <i>Patty Melts</i> . . . . .	25
Côtelettes de porc avec haricots verts et patates douces . . . . .	25
Macaroni au fromage piquant en coupes . . . . .	26
Nachos suprêmes . . . . .	26
Quesadillas au poulet et aux haricots noirs. . . . .	27
Pizza margherita à croûte mince . . . . .	28
Pizza à l'aubergine et au parmesan. . . . .	28

## À-CÔTÉS

Croquettes de patate douce . . . . .	29
Choux de Bruxelles frits. . . . .	29
Petits pains au beurre . . . . .	30
Frites avec aioli . . . . .	31

## METS SUCRÉS

Croustillant aux bleuets . . . . .	31
Pommes à la cannelle . . . . .	32
Quesadillas au beurre d'amandes et aux fraises . . . . .	32
S'mores . . . . .	33
Moelleux au chocolat. . . . .	33

---

## Hors d'œuvre et bouchées

### Fleur d'oignon frit avec mayonnaise au chipotle

Qui aurait cru que ce hors-d'œuvre populaire  
des restaurants était si facile à faire?

Donne 1 fleur d'oignon frit (2 ou 3 portions).

#### Mayonnaise au chipotle :

- $\frac{1}{2}$  t. (125 ml) de mayonnaise
- 1 piment chipotle en sauce adobo, finement haché
- $\frac{1}{4}$  c. à thé (1 ml) de jus de citron frais

#### Oignon :

- enduit végétal de cuisson
- $\frac{1}{2}$  t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1 gros œuf, légèrement battu
- 2 c. à soupe (30 ml) de babeurre
- $\frac{1}{2}$  t. (125 ml) de chapelure panko
- $\frac{1}{2}$  c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail
- $\frac{1}{4}$  c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 1 pincée de poivre noir frais moulu
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 gros oignon Vidalia (sucré), pelé
- huile d'olive à vaporiser

1. Préparer la mayonnaise : Mettre la mayonnaise, le piment chipotle et le jus de citron dans le bol d'un minirobot culinaire. Transformer à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Transférer dans un bol de service, couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

3. Préparer trois bols assez grands pour tremper l'oignon. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, battre l'œuf et le babeurre. Dans un troisième, déposer la chapelure et les assaisonnements. Réserver.
4. Couper le dessus de l'oignon pour créer une surface plate. Laisser l'autre bout intact. Tourner l'oignon à l'envers, partie plate dessous et partie racine sur le dessus.
5. Couper l'oignon en quatre quartiers en gardant la racine intacte, puis recouper ceux-ci, encore et encore jusqu'à que les quartiers aient à peu près  $\frac{1}{4}$  po (6 mm) d'épaisseur.
6. Retourner l'oignon et, en procédant délicatement pour ne pas détacher les quartiers de la racine, écarter les couches : cela ressemblera aux pétales d'une fleur.
7. Tremper l'oignon d'abord dans la farine (secouer l'excédent), ensuite dans l'œuf, puis enrober les pétales de la chapelure assaisonnée. Vaporiser uniformément d'huile d'olive.
8. Placer l'oignon préparé dans le panier à friture. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit doré et croustillant.

*Valeur nutritive d'une portion (basée sur 3 portions) :*

*Calories 165 (18 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 6 g*  
*• lipides 3 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 72 mg • sodium 234 mg*  
*• calcium 31 mg • fibres 2 g*

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

*Calories 101 (99 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g*  
*• lipides 11 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 10 mg • sodium 93 mg*  
*• calcium 0 mg • fibres 0 g*

### Croustilles de chou frisé

Les croustilles de chou frisé font une bonne collation en soi, mais elles peuvent aussi être émiettées et utilisées comme garniture de salade.

Donne 4 portions.

**4 feuilles de chou frisé, sans la tige coriace**  
**huile d'olive à vaporiser**

**¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre les feuilles de chou frisé dans le panier et vaporiser copieusement d'huile. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que les feuilles soient dorées et croustillantes.

**REMARQUE :** Surveiller la cuisson, car le chou frisé devient très vite croustillant.

2. Retirer du four, saupoudrer de sel et servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 39 (27 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 2 g  
• lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 171 mg  
• calcium 58 mg • fibres 1 g*

## **Cornichons frits**

Servez ces cornichons comme amuse-gueule avec notre mayonnaise au chipotle (page 11).

Donne 3 à 4 portions.

**enduit végétal de cuisson**

**½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**

**1 gros œuf, bien battu**

**½ t. (125 ml) de farine de maïs, finement moulue**

**½ c. à thé (2 ml) de sel cascher**

**¼ c. à thé (1 ml) de poivre de Cayenne, divisé**

**2 cornichons à l'aneth cascher (environ 5 oz [145 g]),  
coupés en rondelles de ¼ po (6 mm)**

**huile d'olive à vaporiser**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Préparer trois bols assez grands pour y tremper les rondelles de cornichon. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, mettre l'œuf battu. Dans le troisième, combiner la farine de maïs avec le sel et le poivre de Cayenne. Réserver.

3. Éponger les rondelles de cornichon à l'aide d'un essuie-tout. Tremper chaque rondelle d'abord dans la farine (secouer l'excédent), ensuite dans l'œuf battu, puis dans la farine de maïs épicée. Vaporiser les deux faces d'huile et étaler en une seule couche dans le panier à friture.

4. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les rondelles soient dorées et croustillantes. Laisser refroidir légèrement. Servir avec la mayonnaise au chipotle (recette à la page 11), si désiré.

*Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :*

*Calories 139 (18 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 4 g  
• lipides 3 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 54 mg • sodium 719 mg  
• calcium 5 mg • fibres 3 g*

## **Croustilles de légumes-racines au romarin et au sel de mer**

Une fois que vous aurez goûté ces croustilles, vous oublierez vite celles qui sont vendues en magasin

Donne 4 à 6 portions.

**enduit végétal de cuisson**

**1½ lb (680 g) de légumes-racines (betterave, panais,  
pomme de terre ou igname)**

**huile d'olive à badigeonner (environ 1 c. à soupe [15 ml])**

**2 c. à thé (10 ml) de romarin frais, haché**

**2 c. à thé (10 ml) de sel de mer en flocons**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. À l'aide d'une mandoline, couper les légumes-racines en tranches de ¼ po (6 mm) d'épaisseur. Éponger les tranches à l'aide d'un essuie-tout. Badigeonner les deux côtés d'huile d'olive, assaisonner et étaler en une seule couche dans le panier.
3. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les tranches soient dorées et croustillantes.
4. Servir immédiatement.

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

*Calories 103 (19 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 2 g  
• lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 805 mg  
• calcium 33 mg • fibres 2 g*

## Pois chiches croustillants

Transformez rapidement une boîte de pois chiches ordinaires en un goûter croustillant.

Donne environ 6 portions.

- 1**     **boîte de 15,5 oz (439 g) de pois chiches, égouttés et épongés (environ 1½ t. [375 ml])**  
         **huile d'olive à vaporiser**
- ¼**     **c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- ¼**     **c. à thé (1 ml) de cumin moulu**
- 1**     **pincée de poivre noir frais moulu**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre les pois chiches dans le panier et les vaporiser copieusement d'huile. Saupoudrer de sel, de poivre et de cumin.
2. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les pois chiches soient fragrant et légèrement dorés. Servir immédiatement.

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

*Calories 75 (13 % provenant des lipides) • glucides 14 g • protéines 3 g  
• lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 275 mg  
• calcium 20 mg • fibres 3 g*

## Bouchées de chou-fleur Buffalo

Une collation saine et simple pour satisfaire une envie de quelque chose salé et croustillant.

Donne environ 4 portions.

**enduit végétal de cuisson**

- 1**     **petit chou-fleur d'environ 1½ lb (680 g),**  
         **défait en petits fleurons individuels (environ 6 t. [1,5 L])**
- 2**     **c. à thé (10 ml) d'huile d'olive**
- ½**     **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- 1**     **c. à soupe (15 ml) de beurre non salé**
- 1**     **c. à soupe (15 ml) de sauce piquante rouge à base de vinaigre**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Remuer les fleurons de chou-fleur dans un bol avec l'huile d'olive et le sel, puis les étaler en une seule couche dans le panier à friture.
3. Cuire au réglage « Friture air » à 300 °F (150 °C) pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce que doré et croustillant à l'extérieur.
4. Pendant ce temps, faire fondre le beurre et le mélanger à la sauce piquante.
5. Quand le chou-fleur est cuit, le retirer du four. Transférer dans un bol à mélanger peu profond, verser dessus le mélange de sauce piquante et de beurre et remuer pour enrober. Servir immédiatement.

---

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 62 (73 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 1 g  
• lipides 5 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 8 mg • sodium 309 mg  
• calcium 15 mg • fibres 1 g

## Épis de maïs à la mexicaine

Vous verrez vite pourquoi ce mets typique  
de la cuisine de rue du Mexique est si populaire!

Donne 6 portions.

- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, ramolli**
- 2 c. à soupe (30 ml) de mayonnaise**
- 3 épis de blé d'Inde, épluchés et coupés en deux**
- huile d'olive à vaporiser**
- ¼ t. (60 ml) de fromage queso cotija, queso fresco ou fêta, émietté**
- assaisonnement au chili, comme piquín ou ancho, au goût**
- ¼ t. (60 ml) de coriandre fraîche, hachée**
- quartiers de lime**

1. Dans un petit bol, combiner le beurre et la mayonnaise. Réserver.
2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Vaporiser les morceaux d'épi de maïs d'un peu d'huile d'olive et les déposer dans le panier. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, en les occasionnellement, jusqu'à ce que grillés uniformément.
3. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie ou d'un couteau à beurre, badigeonner chaque morceau d'épi de maïs de 1 c. à thé (5 ml) du mélange de beurre et de mayonnaise, puis enrober chacun de 2 c. à thé (10 ml) de fromage émietté. Pour finir, saupoudrer de l'assaisonnement au chili et garnir de coriandre. Servir avec les quartiers de lime.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 112 (44 % provenant des lipides) • glucides 14 g • protéines 3 g  
• lipides 6 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 11 mg • sodium 96 mg  
• calcium 42 mg • fibres 1 g

## Croquettes de poulet

Les enfants de tous les âges raffoleront de cette version  
maison du mets congelé qu'on a souvent en réserve

Donne environ 4 portions.

- enduit végétal de cuisson**
- ¾ t. (175 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 2 gros œufs, légèrement battus**
- 1½ t. (375 ml) de chapelure panko**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher, divisé**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de poivre noir frais moulu, divisé**
- 1 lb (454 g) de poitrine ou de cuisse de poulet finement tranchée, aplatie légèrement au maillet et coupée en morceaux de 1½ po (3,75 cm)**
- huile d'olive à vaporiser**

1. Mettre le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Préparer trois plats assez grands pour y tremper les morceaux de poulet. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, mettre les œufs battus. Dans le troisième, combiner la chapelure avec 1 pincée du sel et 1 pincée du poivre.
3. Saler et poivrer le poulet des deux côtés avec le reste du sel et du poivre. Tremper chaque morceau dans la farine (secouer l'excédent), ensuite dans les œufs battus, puis dans la chapelure. Vaporiser d'huile d'olive des deux côtés.
4. Mettre les morceaux de poulet panés dans le panier à friture préparé. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes,



en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le poulet soit doré des deux côtés.

5. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :*

*Calories 191 (22 % provenant des lipides) • glucides 32 g • protéines 5 g  
• lipides 5 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 434 mg  
• calcium 1 mg • fibres 1 g*

## Bouchées de bagel farcies

Tout ce qu'on aime d'un bagel copieusement tartiné de fromage à la crème, en bouchées savoureuses.

Donne 6 bouchées.

**1 1 lb (454 g) de pâte à pizza**

**Fromage à la crème aux oignons verts :**

- 4 oz (113 g) de fromage à la crème, ramolli**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'oignons verts, émincés**
- 1 pincée de sel de mer**
- 1 pincée de poivre noir frais moulu**

**Fromage à la crème au saumon fumé :**

- 4 oz (113 g) de fromage à la crème, ramolli**
- 1 oz (28 g) de saumon fumé, haché**

**Dorure au bicarbonate de soude:**

- 1 t. (250 ml) d'eau chaude**
- 1 c. à soupe (15 ml) de bicarbonate de soude**

**Dorure à l'œuf :**

- 1 gros œuf**
- 1 c. à thé (5 ml) d'eau**
- 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) de mélange d'épices à bagel (à défaut, des graines de pavot ou de sésame non grillées)**

1. Amener la pâte à pizza à température ambiante (en prenant soin de la couvrir pour qu'elle ne sèche pas).
2. Pendant ce temps, préparer une ou l'autre des garnitures au fromage à la crème. Chacune peut être mélangée à la main ou à l'aide d'un minirobot culinaire. Si l'on choisit d'utiliser un minirobot et que l'on prépare la garniture aux oignons verts, commencer par hacher les oignons verts dans le robot, puis ajouter le fromage à la crème, le sel et le poivre et combiner. Si l'on choisit la garniture au saumon, commencer par défaire le fromage à la crème, puis ajouter le saumon en dés de 1 po (2,5 cm) et combiner par impulsions.
3. Diviser la pâte en six morceaux. Rouler chacun en une petite boule, puis la farcir d'environ 1 c. à soupe (15 ml) de garniture. Rabattre la pâte de manière qu'elle recouvre parfaitement la garniture. Transférer sur une surface légèrement farinée et couvrir d'une pellicule plastique. Répéter avec le reste de la pâte.
4. Remplir une marmite de 6 pintes (5,6 L) d'eau et porter à ébullition à feu vif.
5. Pendant ce temps, préparer la dorure au bicarbonate de soude : Combinant l'eau chaude et le bicarbonate dans un petit bol. Réserver.
6. Déposer les boules délicatement dans la marmite d'eau bouillante, une à la fois, et retourner chacune après 1½ minute. (Dans la plupart des casseroles, on pourra mettre jusqu'à trois bouchées à la fois. Si l'on met trop, elles risquent de coller ensemble.) Bouillir pendant 3 minutes au total (elles devraient commencer à remonter à la surface). Laisser égoutter sur une grille à gâteau pendant que l'on fait bouillir les autres.
7. Tremper chaque bouchée dans la dorure de bicarbonate et la déposer sur une assiette propre. Badigeonner chaque bouchée de dorure à l'œuf et saupoudrer généreusement du mélange d'épices.
8. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'un peu d'enduit végétal de cuisson. Mettre les bouchées dans le panier. Cuire au réglage « Cuisson four » à 350 °F (180 °C) pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que doré foncé. Transférer sur une grille à gâteau.

Valeur nutritive d'une bouchée farcie de fromage à la crème aux oignons verts :

Calories 240 (30 % provenant des lipides) • glucides 33 g • protéines 8 g  
• lipides 8 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 19 mg • sodium 84 mg  
• calcium 185 mg • fibres 0 g

Valeur nutritive d'une bouchée farcie de fromage à la crème au saumon fumé :

Calories 245 (54 % provenant des lipides) • glucides 33 g • protéines 9 g  
• lipides 8 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 22 mg • sodium 118 mg  
• calcium 184 mg • fibres 0 g

## Bouchées au fromage et au jalapeno santé

Une version, sans panure, donc plus saine, de ces bouchées traditionnelles. Le goût et le piquant du jalapeno enveloppent les papilles.

Donne 12 bouchées.

- enduit végétal de cuisson**
- 1 ou 2 tranches de bacon cru**
- 6 piments jalapeno, coupés en deux sur la longueur et épépinés**
- 4 oz (113 g) de fromage à la crème à température ambiante**
- 2 c. à soupe (30 ml) de fromage bleu (½ c. à thé [2,5 ml] par bouchée)**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Étaler le bacon dans le panier à friture. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que à moitié cuit. (La recette de bouchées demande seulement 1 ou 2 tranches, mais on peut cuire jusqu'à 8 tranches dans le panier et réserver les autres pour des sandwichs de petit déjeuner ou garnir des hamburgers.) Laisser refroidir à la température de la pièce, puis hacher.
3. Sur une assiette, farcir les moitiés de piment de fromage à la crème. Ajouter le bacon haché et le fromage bleu et les presser dans le fromage à la crème.

4. Mettre les bouchées farcies dans le panier à friture. Cuire au réglage « Cuisson gril » à 450 °F (230 °C) pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant. Laisser refroidir 1 minute ou 2 avant de servir.

Valeur nutritive d'une bouchée :

Calories 59 (83 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 1 g  
• lipides 5 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 13 mg • sodium 77 mg  
• calcium 98 mg • fibres 0 g

## Mélange de grignotines

Une collation vite faite pour grignoter en voiture ou en regardant un bon film.

Donne environ 6 tasses (1,5 L).

- ¾ t. (175ml) de noix crues mélangées**
- 1 t. (250 ml) de bretzels (bâtonnets ou mini-torsades)**
- ½ t. (125 ml) de pepitas**
- 4 t. ( 1 L) de céréales carrées multigrain**
- 4 c. à soupe (60 ml ou ½ bâtonnet) de beurre non salé, fondu**
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce Worcestershire**
- 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade dorée**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'oignon**
- ¼ c. à thé (1 ml) de poudre d'ail**
- 1 pincée de piment de Cayenne**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite.
2. Mettre tous les ingrédients dans un bol, remuer pour combiner et étaler dans le panier à friture.
3. Cuire au réglage « Cuisson four » à 350 °F (180 °C) pendant 10 à 12 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les noix soient grillées.
4. Retirer du four et laisser refroidir parfaitement avant de servir.

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

Calories 173 (56 % provenant des lipides) • glucides 15 g • protéines 4 g  
• lipides 11 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 10 mg • sodium 177 mg  
• calcium 19 mg • fibres 3 g

## Quartiers de pomme de terre au bacon et au fromage bleu émiettés

Ajoutez un œuf frit à ces pommes de terre et  
vous avez là un petit déjeuner complet et savoureux!

Donne 3 à 4 portions

- 5** 5 tranches de bacon
- 1** lb (454 g) de pommes de terre Russet, frottées
- huile d'olive à vaporiser
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- 3** c. à soupe (45 ml) de fromage bleu émietté

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et y mettre les tranches de bacon.
2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce que doré et croustillant. Réserver.
3. Pendant que le bacon cuit, couper les pommes de terre en huit quartiers. Lorsque le bacon est prêt, le transférer sur une assiette de service.
4. Placer les quartiers de pomme de terre dans le panier. Vaporiser uniformément d'huile. Saupoudrer de sel et remuer. Étaler en une seule couche. Cuire au four au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et croustillantes. Pendant que les pommes de terre cuisent, émietter le bacon.
5. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les saupoudrer du bacon et du fromage bleu émiettés. Cuire au réglage « Cuisson four » à

400 °F (200 °C), jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu.  
Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :

Calories 208 (45 % provenant des lipides) • glucides 20 g • protéines 9 g  
• lipides 1 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 23 mg • sodium 764 mg  
• calcium 42 mg • fibres 1 g

## Petit-déjeuner

### Nids d'œuf à la patate douce

Donne 2 nids.

- 1** petite patate douce
- 2** œufs, à température ambiante
- 1 à 2** pincées de sel cascher
- 1 à 2** pincées de poivre noir frais moulu
- enduit végétal de cuisson

Garnitures :

**Furikake (assaisonnement japonais)**  
**Avocat en tranches**  
**Oignon vert émincé**  
**Sauce sriracha**

1. Couper la patate douce en fines juliennes à l'aide du coupe-spirales Cuisinart<sup>MD</sup>. Recouper les juliennes extra-longues au besoin.
2. Vaporiser la lèchefrite d'enduit végétal de cuisson. Disposer les juliennes de patate douce en forme de nid sur la lèchefrite. Vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Casser un œuf dans chaque nid. Saler et poivrer.
3. Cuire au réglage « Cuisson four » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que les nids soient dorés et que le blanc des œufs soit pris.

4. Transférer dans des assiettes de service. Saupoudrer chaque œuf de furikake. Garnir d'oignon vert. Servir avec les tranches d'avocat et la sauce sriracha, si désiré.

*Valeur nutritive d'un nid (sans garniture) :*

*Calories 97 (45 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 7 g  
• lipides 5 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 185 mg • sodium 81 mg  
• calcium 30 mg • fibres 1 g*

## Muffins streusel aux bananes

Une excellente façon d'utiliser des bananes qu'on a laissé trop mûrir.

Donne 6 muffins.

**enduit de cuisson**

**Garniture streusel :**

- ¼ t. (60 ml) de farine tout usage non blanchie
- 3 c. à soupe (45 ml) de cassonade dorée
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, froid et coupé en dés
- ½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
- ¼ t. (60 ml) de pacanes grillées et hachées
- 1 pincée de sel cascher

**Muffins :**

- 1 t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1½ c. à thé (7,5 ml) de poudre à pâte
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- 1 petite banane mûre, écrasée
- ¼ t. (60 ml) de cassonade dorée, bien tassée
- ¼ t. (60 ml) de lait entier
- ¼ t. (60 ml) d'huile de noix de coco solide (ramollie ou fondue à température ambiante)
- 1 gros œuf, légèrement battu
- ¼ t. (60 ml) de pacanes grillées et hachées

- 1. Vaporiser un moule pour six muffins d'un peu d'enduit de cuisson. Préchauffer le four au réglage « Cuisson four » à 325 °F (160 °C).
- 2. Préparer la garniture streusel : Mettre tous les ingrédients de la garniture dans un petit bol et les écraser avec une fourchette. Réserver.
- 3. Préparer la pâte à muffins : Dans un petit bol, combiner la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Dans un autre bol, mélanger au fouet les bananes, la cassonade, le lait, l'huile et l'œuf, jusqu'à homogénéité. Avec une spatule, plier les ingrédients secs et les pacanes dans le mélange, seulement jusqu'à ce qu'ils soient incorporés.
- 4. Répartir la pâte également entre les cavités du moule à muffins préparé. Saupoudrer la garniture uniformément sur le dessus de chaque muffin.
- 5. Mettre à cuire 15 minutes dans le four préchauffé. Commencer à vérifier le degré de cuisson après 12 minutes pour éviter que garniture streusel brûle. Les muffins sont cuits lorsqu'ils sont uniformément dorés et qu'une sonde piquée au centre en ressort propre.

*Valeur nutritive par muffin :*

*Calories 311 (48 % provenant des lipides) • glucides 37 g • protéines 4 g  
• lipides 17 g • gras saturés 11 g • cholestérol 42 mg • sodium 211 mg  
• calcium 39 mg • fibres 1 g*

## Granola croquant

Le granola est une solution de rechange simple aux céréales de commerce. Accompagnez ce mélange, facile à faire et bon pour la santé, d'une portion de yogourt ou de fruit.

**Donne environ 4 tasses (1 L).**

**enduit végétal de cuisson**

- 1½ t. (375 ml) de flocons d'avoine roulés (pas à cuisson rapide)
- ¾ t. (175 ml) de noix crues (les pacanes ou les pistaches sont

- un bon choix)**
- ½ t. (125 ml) de noix de coco non sucrée, déshydratée ou en flocons
- ¼ t. (60 ml) de graines de tournesol, écalées
- ¼ t. (60 ml) de graines de citrouille, écalées
- ¼ t. (60 ml) d'huile de noix de coco, fondue
- ¼ t. (60 ml) de sirop d'érable pur
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- 1 pincée de muscade moulue
- ½ t. (125 ml) de fruit déshydraté (haché, s'il s'agit d'un gros fruit)

1. Vaporiser la lèchefrite d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients, sauf le fruit déshydraté. Étaler le mélange dans la lèchefrite préparée. Cuire au réglage « Cuisson four » à 300 °F (150 °C) pendant 20 à 25 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que doré.
3. Sortir du four, ajouter le fruit déshydraté et remuer pour combiner.
4. Laisser refroidir parfaitement dans la lèchefrite. Transférer dans un récipient hermétique. Le mélange peut se conserver jusqu'à trois semaines.

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

*Calories 290 (54 % provenant des lipides) • glucides 29 g • protéines 6 g*  
*• lipides 18 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 0 mg • sodium 138 mg*  
*• calcium 19 mg • fibres 4 g*

## Plats principaux

### Tacos au poisson

Cette recette pratiquement sans huile vous permet (enfin !) de vous régaler de poisson frit, sans vous sentir coupable.

Donne 6 tacos.

- 12 oz (340 g) de morue, coupée en lanières de ½ po (1,25 cm) de 1 oz (28 g)
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé
- ½ lime
- ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1 gros œuf, légèrement battu
- 1 t. (250 ml) de chapelure panko
- 1 enduit végétal de cuisson
- 1 huile d'olive à vaporiser
- 6 tortillas au maïs
- 1 chou râpé
- 1 coriandre, grossièrement hachée
- 1 avocat
- 1 crème sure
- 1 quartiers de lime

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Préparer trois plats assez grands pour y tremper les lanières de poisson. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, mettre l'œuf battu. Dans le troisième, combiner la chapelure avec la moitié du sel et une giclée de lime. Tremper chaque lanière d'abord dans la farine (secouer l'excédent), ensuite dans l'œuf battu, puis dans la chapelure (enrober parfaitement).
3. Vaporiser chaque lanière sur les deux faces d'huile d'olive et les déposer dans le panier à friture. Cuire au four au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 minutes. Tourner et poursuivre la cuisson pendant quelques minutes, jusqu'à ce que doré et croustillant sur les deux faces. Réserver.
4. Mettre les tortillas dans le panier à friture. Cuire au réglage « Cuisson four » à 300 °F (150 °C) pendant quelques minutes, jusqu'à ce que les tortillas soient malléables.
5. Déposer deux lanières de poisson sur chaque tortilla. Garnir, au goût, de chou, coriandre, avocat, crème sure et lime.

*Valeur nutritive d'un taco :*

Calories 149 (26 % provenant des lipides) • glucides 21 g • protéines 13 g  
• lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 24 mg • sodium 447 mg  
• calcium 55 mg • fibres 2 g

## Crevettes à la noix de coco

Servies avec une mayonnaise au cari,  
ces crevettes font un hors-d'œuvre amusant.

Donne environ 3 à 4 portions en entrée

- enduit végétal de cuisson**
- ½ lb (227 g) de crevettes**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1 gros œuf, battu**
- 1 t. (250 ml) de chapelure panko**
- ½ t. (125 ml) de noix de coco râpée**
- huile d'olive à vaporiser**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite.  
Vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Préparer trois bols assez grands pour tremper chaque crevette.  
Dans un, déposer la farine. Dans un autre, mettre l'œuf battu.  
Dans le troisième, combiner la chapelure et la noix de coco.
3. Saler les crevettes. Tremper chacune dans la farine (secouer l'excédent). ensuite dans l'œuf battu, puis dans la chapelure.
4. Vaporiser les crevettes d'huile d'olive sur les deux côtés et les déposer dans le panier à friture préparé. Cuire au réglage « Friture air » à 375 °F (190 °C) pendant 12 minutes environ, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
5. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :*

Calories 294 (56 % provenant des lipides) • glucides 21 g • protéines 12 g  
• lipides 19 g • lipides saturés 16 g • cholestérol 71 mg • sodium 657 mg  
• calcium 39 mg • fibres 5 g

## Bâtonnets de poisson

Petits et grands aiment les bâtonnets de poisson panés.  
Cuits sans huile, il n'y a plus de raison de s'en passer!  
Servir avec des quartiers de citron et de la sauce tartare.

Donne 4 portions.

- enduit végétal de cuisson**
- ½ t. (125 ml) de farine de riz blanc**
- ½ t. (125 ml) de fécule de manioc**
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement pour fruits de mer (comme Old Bay<sup>MD</sup>)**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher, divisé**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre à pâte**
- 6 oz (170 g) d'eau pétillante**
- ¾ lb (340 g) de morue, coupée en 12 lanières**
- Poivre noir frais moulu**
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron frais**
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive ou végétale**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite tapissée de papier d'aluminium. Réserver.
2. Dans un bol de taille moyenne, combiner la farine de riz, la fécule de manioc, l'assaisonnement, ¼ c. à thé (1 ml) de sel et la poudre à pâte. Ajouter l'eau pétillante en mélangeant à l'aide d'un fouet. La pâte devrait avoir l'épaisseur d'une pâte à crêpe; ajouter de la farine de riz si elle semble trop claire.
3. Assaisonner les lanières de morue avec le reste du sel, le poivre et le jus de citron.

4. Tremper chaque lanière dans la pâte à frire et les placer dans le panier à friture. Mettre au congélateur pendant 30 minutes environ pour les raffermir.
5. Lorsque les bâtonnets sont fermes, sortir du congélateur, retirer et jeter le papier d'aluminium. Badigeonner les bâtonnets d'huile.
6. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que dorés et croustillants. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 137 (19 % provenant des lipides) • glucides 12 g • protéines 16 g  
• lipides 3 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 37 mg • sodium 402 mg  
• calcium 25 mg • fibres 0 g*

## Poulet parmesan

Une version plus légère de ce classique de la cuisine italo-américaine – buon appetito!

Donne 2 à 4 portions.

- |               |   |
|---------------|---|
|               | <b>enduit végétal de cuisson</b>  |
| <b>1</b>      | <b>gros œuf</b>   |
| <b>2</b>      | <b>c. à soupe (30 ml) de babeurre</b>   |
| $\frac{1}{2}$ | <b>t. (125 ml) de chapelure panko de blé entier</b>   |
| $\frac{1}{4}$ | <b>t. (60 ml) de fromage parmesan Reggiano, râpé</b>  |
| $\frac{1}{2}$ | <b>c. à thé (2,5 ml) d'origan déshydraté</b>  |
| $\frac{1}{4}$ | <b>c. à thé (1 ml) de poudre d'ail</b>  |
| $\frac{1}{2}$ | <b>c. à thé (2,5 ml) de sel cascher</b>   |
| $\frac{1}{4}$ | <b>c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu</b>   |
| <b>2</b>      | <b>poitrines de poulet de 6 oz (170 g) désossées, sans la peau, et aplaties en escalopes de <math>\frac{1}{2}</math> po (1,25 cm) d'épaisseur</b> |
|               | <b>huile d'olive à vaporiser</b>  |
| $\frac{1}{2}$ | <b>t. (125 ml) de sauce marina, de commerce ou faite maison</b>   |
| <b>3</b>      | <b>oz (85 g) de mozzarella fraîche, râpée en filaments</b>  |
|               | <b>Feuilles de basilic frais, déchirées au besoin</b>   |

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Préparer deux bols assez grands pour tremper les escalopes de poulet. Dans un, battre l'œuf avec le babeurre. Dans l'autre, mélanger ensemble la chapelure, le parmesan, l'origan, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Tremper chaque escalope dans le mélange liquide (laisser égoutter l'excédent), puis tremper dans le mélange de chapelure (enrober parfaitement).
3. Déposer les escalopes panées dans le panier à friture préparé. Vaporiser chaque côté d'un peu d'huile d'olive. Cuire au réglage « Cuisson four » à 400 °F (200 °C) pendant 10 à 15 minutes (selon l'épaisseur) en tournant à mi-cuisson. Le poulet est cuit lorsque sa température interne est de 165 °F (74 °C).
4. Verser  $\frac{1}{4}$  t. (60 ml) de sauce marinara sur chaque escalope et saupoudrer de mozzarella. Cuire au réglage « Cuisson gril » à 450 °F (230 °C) pendant 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et bouillonnant.
5. Garnir de feuilles de basilic. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion (basée sur 2 portions) :*

*Calories 478 (35 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 58 g  
• lipides 18 g • lipides saturés 7 g • cholestérol 231 mg • sodium 606 mg  
• calcium 388 mg • fibres 3 g*

## Ailes de poulet Buffalo

Les ailes de poulet frites à l'air chaud sont une option plus saine que les ailes frites en bain d'huile.

Donne environ 20 ailes et  $\frac{1}{4}$  t. (60 ml) de sauce

- |               |   |
|---------------|---|
|               | <b>Enduit végétal de cuisson</b>  |
| <b>2</b>      | <b>lb (907 g) d'ailes de poulet coupées en deux morceaux (sans le petit bout)</b> |
| $\frac{3}{4}$ | <b>c. à thé (3,75 ml) de sel cascher</b>  |

## Sauce Buffalo

¼ t. (60 ml) de sauce piquante à base de vinaigre

1 c. à soupe (15 ml) d'huile de noix de coco  
(liquide à température ambiante)

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser copieusement d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Étaler les ailes dans le panier en une seule couche. Saupoudrer de sel.
3. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce : Verser la sauce piquante et l'huile de noix de coco dans un grand bol et combiner.
5. Quand les ailes sont prêtes, les remuer immédiatement dans la sauce.

*Valeur nutritive d'un morceau d'aile nature :*

*Calories 94 (39 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 14 g  
• lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 39 mg • sodium 127 mg  
• calcium 7 mg • fibres 0 g*

*Valeur nutritive d'une portion de sauce (basée sur 20 portions) :*

*Calories 6 (100 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 1 g  
• lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 28 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g*

## Ailes de poulet à la sauce barbecue coréenne

La saveur de la sauce barbecue coréenne se prête bien à une sauce pour ailes de poulet. Pour un peu plus de piquant, ajouter un peu de piment chili émincé, juste avant de les servir.

Donne environ 6 portions.

**enduit végétal de cuisson**

2 lb (907 g) d'ailes de poulet, coupées en deux morceaux  
(sans le petit bout)

½

c. à thé (2,5 ml) de sel cascher

½

t. (125 ml) de sauce soya

¼

t. (60 ml) de sauce mirin

2

c. à soupe (30 ml) de cassonade brune

2

c. à soupe (30 ml) de vinaigre de riz non assaisonné

2

c. à soupe (30 ml) d'huile de sésame foncée

2

oignons verts, divisés : 1 coupé en dés de 1 po (2,5 cm)  
et 1 finement tranché

1

gousse d'ail, broyée

1

c. à soupe (15 ml) d'amidon de maïs

2

c. à thé (10 ml) d'eau

½

c. à thé (2,5 ml) de gochugaru (flocons de piment coréen)  
petit piment chili, tranché finement

1

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Étaler les ailes dans le panier en une seule couche. Saupoudrer de sel.
3. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce : Dans une petite casserole, mettre la sauce soya, la sauce mirin, le sucre, le vinaigre, l'huile de sésame les oignons verts en dés et la gousse d'ail. Faire chauffer à feu moyen.
5. Pendant ce temps, délayer l'amidon de maïs dans l'eau. Lorsque la sauce bouille, y incorporer le mélange d'amidon de maïs à l'aide d'un fouet. Remuer jusqu'à épaississement. Réserver.
6. Quand les ailes sont prêtes, les remuer avec la sauce, le gochugaru, les oignons verts émincés et le piment chili émincé, si désiré. Servir immédiatement.



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

Calories 389 (62 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 29 g  
• lipides 27 g • lipides saturés 7 g • cholestérol 11 mg • sodium 990 mg  
• calcium 24 mg • fibres 0 g

## Sandwichs *Patty Melts*

Un classique américain qui fond dans la bouche.

Donne 4 sandwichs.

- 1**     **enduit végétal de cuisson**
- 1**     **gros oignon, en fines tranches**
- 1**     **huile à vaporiser**
- 1**     **lb (454 g) de bœuf haché**
- 1**     **sel cascher**
- 1**     **poivre frais moulu**
- 8**     **tranches de pain de seigle**
- 8**     **tranches de fromage suisse ou cheddar**
- 4**     **c. à thé (20 ml) de mayonnaise**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Étaler les oignons en une seule couche dans le panier. Vaporiser d'un peu d'huile d'olive.
2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 à 12 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce dorés et caramélisés. Vider dans un bol. Réserver. Réserver le panier à friture pour la cuisson des galettes de bœuf.
3. Diviser le bœuf haché en quatre portions égales et former quatre galettes ovales, plutôt minces. Saler et poivrer sur les deux faces. Déposer dans le panier à friture. Cuire au réglage « Cuisson grill » à 450 °F (230 °C) pendant 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce les bords soient dorés et croustillants.
4. Assembler les sandwichs : Garnir quatre tranches de pain d'une tranche de fromage et d'une galette de bœuf. Diviser les oignons caramélisés également entre les quatre galettes. Recouvrir des

dernières tranches de fromage. Recouvrir des quatre dernières tranches de pain et tartiner le dessus et le dessous de chaque sandwich de ½ c. à thé (2 ml) de mayonnaise.

5. Placer les sandwichs dans le panier à friture. Griller de chaque côté pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le pain soit doré. **REMARQUE** : Selon la taille des tranches de pain, il est possible qu'il faille procéder en lots.
6. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'un sandwich :

Calories 389 (62 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 29 g  
• lipides 27 g • lipides saturés 7 g • cholestérol 11 mg • sodium 990 mg  
• calcium 24 mg • fibres 3 g

## Côtelettes de porc avec haricots verts et patate douce

Un souper en un plat – idéal pour un soir de semaine.

Donne 2 portions.

- Enduit végétal de cuisson**
- 2**     **côtelettes de porc désossées, de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur**
- ½**     **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher, divisé**
- ½**     **c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu, divisé**
- 1½**   **c. à thé (7,5 ml) d'huile d'olive, divisé**
- 2**     **gousses d'ail, broyées**
- 3**     **tiges de thym frais**
- 2**     **tiges d'origan frais**
- 4**     **oz (113 g) d'haricots verts frais**
- 4**     **oz (113 g) de patate douce, en tranches de ¼ po (0,6 cm)**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Assaisonner les côtelettes des deux côtés avec la moitié du sel et le poivre. Frotter avec ½ c. à thé (2,5 ml) de l'huile d'olive et les gousses d'ail broyées. Remuer avec le thym et l'origan.

---

Disposer d'un côté du panier à friture et garder à la température de la pièce pendant 15 à 30 minutes.

3. Remuer les haricots verts et les patates douces avec le reste du sel, du poivre et de l'huile d'olive. Étaler en une couche dans l'autre moitié du panier à friture.
4. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 minutes, puis retourner les côtelettes et remuer les légumes. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la température interne des côtelettes soit de 140 °F (60 °C).
5. Diviser en deux portions égales et servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 293 (27 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 36 g  
• lipides 9 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 99 mg • sodium 642 mg  
• calcium 56 mg • fibres 4 g*

## Macaroni au fromage piquant en coupes

Apportez un cachet du Sud à ce plat réconfortant et classique de notre enfance.

Donne 6 portions.

- |       |  |
|-------|--|
| ½     | <b>t. (125 ml) de lait entier</b>  |
| 4     | <b>oz (113 g) de fromage à la crème</b>  |
| 1     | <b>t. (250 ml) de cheddar vieilli, râpé (environ 4 oz [113 g])</b>   |
| 1/8   | <b>c. à thé (0,5 ml) de poivre de Cayenne</b>  |
| 1 à 2 | <b>gouttes de sauce piquante</b>   |
| 4     | <b>oz (113 g) de macaroni en coudes, cuit selon les instructions du fabricant (environ 1 t. [250 ml] cuit)</b> |
| 2     | <b>oz (57 g) de piments pimienta en dés (environ ¼ t. [60 ml])</b>   |
| 2     | <b>c. à soupe (30 ml) de mayonnaise</b>  |
|       | <b>sel cascher et poivre noir au goût</b>  |
| ¼     | <b>t. (60 ml) de biscuits soda salés, broyés (environ 5), divisés</b>  |
|       | <b>beurre pour graisser</b>  |

1. Dans une petite casserole, combiner le lait et le fromage à la crème et cuire à feu mi-doux, en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à consistance lisse. Ajouter le cheddar et poursuivre la cuisson en remuant constamment jusqu'à consistance onctueuse. Retirer du feu. Incorporer le poivre de Cayenne et la sauce piquante.
2. Ajouter les macaronis cuits, les piments et la mayonnaise à la sauce au fromage et remuer. Saler et poivrer.
3. Beurrer copieusement les cavités d'un moule à 6 muffins et saupoudrer chacune de la moitié des biscuits soda broyés. Répartir le macaroni entre les six cavités et saupoudrer du reste des biscuits soda broyés.
4. Placer le moule à muffins dans la lèchefrite et cuire au réglage « Cuisson four » à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le macaroni bouillonne et que le dessus soit doré.

*Valeur nutritive d'une coupe :*

*Calories 264 (58 % provenant des lipides) • glucides 18 g • protéines 9 g  
• lipides 17 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 47 mg • sodium 285 mg  
• calcium 170 mg • fibres 1 g*

## Nachos suprêmes

Une couche de fromage entre deux couches de croustilles...  
Voilà le secret de ces nachos – du fromage dans chaque bouchée!

Donne 3 à 4 portions.

- |        |   |
|--------|---|
| 3 à 4  | <b>t. (750 ml à 1 L) de croustilles tortilla, divisées</b>  |
| 1½     | <b>t. (375 ml) de cheddar ou de Monterey Jack, déchiqueté, divisé</b>                                 |
| ½      | <b>t. (125 ml) de haricots recuits</b>  |
| ¼      | <b>t. (60 ml) de piments du Chili verts (environ la moitié d'une boîte de 4,5 oz [127 g]), hachés</b> |
| 2      | <b>c. à soupe (30 ml) de salsa, plus une quantité additionnelle pour le service</b>                   |
| 1 ou 2 | <b>oignons verts (parties blanche et vertes), tranchés finement</b>                                   |

½ **t. (125 ml) d'olives noires tranchées**  
**(si on les achète prétranchées, les égoutter)**  
**Guacamole, crème sure et quartiers de lime pour servir**

1. Étaler environ 2 tasses (500 ml) des croustilles uniformément dans la lèchefrite tapissée de papier d'aluminium. (Les croustilles doivent être entières et recouvrir entièrement le fond de la lèchefrite.) Recouvrir d'environ ½ t. (125 ml) de fromage, puis de l'autre moitié des croustilles.
2. Répartir les haricots, les piments et la salsa sur les croustilles. Garnir des oignons verts et des olives. Recouvrir du reste des croustilles et du fromage.
3. Cuire au réglage « Cuisson gril » à 450 °F (230 °C) pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit parfaitement fondu et commence à dorer.
4. Servir immédiatement avec du guacamole, de la crème sure et des quartiers de lime.

*Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :*

*Calories 339 (55 % provenant des lipides) • glucides 25 g • protéines 14 g*  
*• lipides 22 g • lipides saturés 8 g • cholestérol 45 mg • sodium 830 mg*  
*• calcium 310 mg • fibres 4 g*

## Quésadillas au poulet et aux haricots noirs

Un repas vite fait pour n'importe quel soir de la semaine.  
Plus rapide encore, si vous utilisez un poulet rôti du marché.

Donne 2 quésadillas.

**enduit végétal de cuisson, pour vaporiser le panier**

**Garniture :**

- 1 t. (250 ml) de poulet rôti, déshiqueté (environ 2 cuisses de poulet) \***
- ½ t. (125 ml) de haricots noirs en boîte**

**⅔ t. (150 ml) de fromage de chèvre émietté**

**¼ t. (60 ml) de salsa**

**½ c. à thé (2,5 ml) de jus de lime frais**

**Tortillas :**

**2 tortillas à la farine de 8 po (20 cm)**  
**Huile végétale à badigeonner**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Mettre tous les ingrédients de la garniture dans un bol à mélanger et combiner parfaitement.
3. Badigeonner les deux faces de chacune des tortillas avec de l'huile végétale. Mettre une tortilla dans le panier et déposer dessus la moitié de la garniture en laissant une bordure d'environ ½ po (1,25 cm). Replier l'autre moitié par-dessus et presser le long du bord. Répéter avec l'autre tortilla.
4. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 5 minutes environ, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que légèrement dorées.

\* On peut utiliser un poulet rôti de commerce ou encore rôti quelques cuisses de poulet dans le four friture à air chaud. Pour rôti les cuisses, il suffit de badigeonner chacune d'une cuillerée d'huile d'olive et saler et poivrer. Disposer dans la lèchefrite tapissée de papier d'aluminium ou parchemin. Cuire au réglage « Cuisson four » à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que le poulet ait une température interne de 165 °F (71 °C). Laisser refroidir, retirer et jeter la peau, désosser et déshiqueter.

*Valeur nutritive d'une quésadilla :*

*Calories 642 (35 % provenant des lipides) • glucides 56 g • protéines 48 g*  
*• lipides 25 g • lipides saturés 12 g • cholestérol 89 mg • sodium 190 mg*  
*• calcium 782 mg • fibres 11 g*

## Pizza Margherita fraîche

Il n'y a pas de limite aux garnitures qu'on peut ajouter sur une pizza cuite au four friteuse à air chaud! Nous avons choisi de garder celle-ci simple avec des tomates fraîches et du basilic.

Classique et délicieuse.

Donne 1 pizza (8 tranches).

- enduit végétal de cuisson**
- 12 oz (340 g) de pâte à pizza, à température ambiante**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisée**
- 10 oz (283 g) de tomates raisin (environ 1 chopine), coupées en deux**
- 1 petite gousse d'ail, broyée**
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- 3 oz (85 g) de mozzarella, râpée en filaments**
- 1 c. à soupe (15 ml) de parmesan râpé**
- 2 à 3 feuilles de basilic frais, déchirées**

1. Vaporiser copieusement la lèchefrite d'enduit végétal de cuisson. Abaisser ou étaler la pâte à pizza à la taille de la lèchefrite. Badigeonner la pâte avec la moitié de l'huile d'olive. Cuire au réglage « Pizza » à 450 °F (230 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
2. Pendant ce temps, remuer les tomates avec le reste de l'huile d'olive, la gousse d'ail et le sel.
3. Quand la pâte est dorée, la retirer du four et la tasser dans la lèchefrite. Recouvrir de fromage et des tomates, étalés uniformément, en laissant une bordure égale tout le tour.
4. Remettre à cuire au réglage « Pizza » à 450 °F (230 °C) pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que doré et bouillonnant.
5. Parsemer de basilic frais et servir sans tarder.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 174 (30 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 6 g  
• lipides 6 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 9 mg • sodium 412 mg  
• calcium 66 mg • fibres 1 g

## Pizza à l'aubergine et au parmesan

L'aubergine frite à merveille dans le four friteuse à air chaud Cuisinart<sup>MD</sup>. Il suffit de très peu d'huile pour obtenir une savoureuse croustillance.

Une petite aubergine est amplement suffisante pour deux pizzas.

Si vous choisissez de n'en faire qu'une, conservez le reste pour une collation ou un autre repas!

Donne 2 pizzas (16 tranches).

- enduit végétal de cuisson**
- ¼ t. (60 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1 gros œuf, légèrement battu**
- ½ t. (125 ml) de chapelure**
- 1 petite aubergine d'environ ½ lb (227 g), coupée en rondelles de ¼ po (0,6 cm)**
- huile d'olive, divisée**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- 2 lb (907 g) de pâte à pizza, divisé**
- 2/3 t. (150 ml) de sauce à pizza, divisée**
- 12 oz (340 g) de mozzarella fraîche, finement tranchée, divisée**
- 3 à 4 feuilles de basilic frais, déchirées, divisées**

1. Vaporiser copieusement le panier à friture d'enduit végétal de cuisson.
2. Préparer trois bols peu profonds. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, mettre l'œuf battu. Dans le troisième, déposer la chapelure.
3. Tremper chaque rondelle d'aubergine d'abord dans la farine, ensuite dans l'œuf et finalement dans la chapelure. Après chaque étape, secouer légèrement la rondelle pour éliminer l'excédent.

4. Déposer les rondelles panées en une seule couche dans le panier. Badigeonner copieusement d'huile d'olive et saler.
5. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que doré. Retourner et poursuivre la cuisson pendant 5 à 6 minutes. Retirer et réserver. Répéter avec le reste des rondelles.
6. Laver et essuyer la lèchefrite. Vaporiser copieusement d'enduit végétal de cuisson. Étaler ou abaisser 1 lb (450 g) de pâte à pizza à la taille de la lèchefrite. Badigeonner la pâte avec de l'huile d'olive. Cuire au réglage « Pizza » à 450 °F (230 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
7. Quand la pâte est dorée, la retirer du four et la tasser dans la lèchefrite. Recouvrir de la moitié de la sauce, en laissant une bordure égale tout le tour. Garnir de la moitié des aubergines réservées et des tranches de mozzarella en alternance.
8. Remettre à cuire au réglage « Pizza » à 450 °F (230 °C) pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que doré et bouillonnant.
9. Parsemer de basilic frais et servir sans tarder. Répéter pour la deuxième pizza, si on la prépare.

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

*Calories 221 (32 % provenant des lipides) • glucides 29 g • protéines 9 g  
• lipides 8 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 30 mg • sodium 507 mg  
• calcium 117 mg • fibres 1 g*

## LES À-CÔTÉS

Des mets d'accompagnement parfaits, qui nécessitent peu d'ingrédients, cuisent rapidement et salissent peu de plats.

## Bouchées de patate douce

Plus nutritives et plus savoureuses que les bouchées de pommes de terre.

Donne environ 15 bouchées

**1 lb (454 g) de patates douces ou d'ignames**  
**1/4 c. à thé (1 ml) de sel cascher**  
**1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**  
**1/8 c. à thé (0,5 ml) de paprika**  
**enduit végétal de cuisson**  
**huile d'olive à vaporiser**

1. Peler les patates douces et les cuire à la vapeur pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles soient presque parfaitement cuites. Laisser refroidir jusqu'à ce qu'elles puissent être manipulées. Râper à l'aide d'une râpe. Mélanger la patate râpée avec le sel, le poivre et le paprika. Former en bouchées de la taille d'une cuillère à soupe.
2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser copieusement d'enduit végétal de cuisson. Étaler les bouchées dans le panier. Badigeonner d'un peu d'huile d'olive.
3. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 12 à 15 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les bords des bouchées soient dorés.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 29 (10 % provenant des lipides) • glucides 6 g • protéines 0 g • lipides 0 g  
• lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 52 mg • calcium 9 mg • fibres 1 g*

## Choux de Bruxelles frits

La sauce épicée sucrée fait de ces choux de Bruxelles un délicieux plat d'accompagnement.

Donne 4 portions

## enduit végétal de cuisson

**1 lb (454 g) de choux de Bruxelles**

**¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**

**Huile d'olive à vaporiser**

**2 c. à soupe (30 ml) de miel**

**2 c. à thé (15 ml) de sauce sriracha**

**1 c. à thé (5 ml) de jus de lime frais**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Parer le dessous des choux de Bruxelles et les couper en deux sur la longueur. Disposer dans le panier. Vaporiser d'huile d'olive et saler.

2. Cuire au réglage « Friture air » à 300 °F (150 °C) pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les choux soient tendres. Monter la température à 350 °F (180 °C) et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les choux soient croustillants.

3. Pendant ce temps, remuer ensemble le miel, la sauce sriracha et le jus de lime dans un bol de taille moyenne. Lorsque les choux de Bruxelles sont cuits, les remuer dans la sauce et les servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 89 (3 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 4 g  
• lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 443 mg  
• calcium 48 mg • fibres 4 g*

## Petits pains au beurre

Une seule bouchée... et vous ne voudrez plus  
jamais acheter de petits pains à l'épicerie.

Donne 12 petits pains

**⅓ t. (75 ml) de lait entier, plus 1 c. à soupe (15 ml)  
pour badigeonner**

**4 c. à soupe (60 ml) de beurre non salé, plus 1 c. à soupe (15 ml)  
pour le moule**

**2 c. à soupe (30 ml) de sucre granulé**

**1¼ c. à thé (9 ml) de levure sèche active**

**3 c. à soupe (45 ml) d'eau chaude (105 à 110 °F [40 à 43 °C])**

**2½ t. (625 ml) de farine à pain**

**¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**

**1 gros œuf, légèrement battu**

**enduit végétal de cuisson**

**sel de mer en flocons (facultatif)**

1. Dans une petite casserole, combiner le lait, le beurre et le sucre. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante.

2. Dans une tasse à mesurer les liquides, dissoudre la levure dans l'eau chaude. Laisser reposer pendant 5 minutes environ, jusqu'à la formation d'une écume. Dans le grand bol d'un robot culinaire CuisinartMD, poser le gros couteau hachoir ou le couteau pétrisseur. Mettre la farine et le sel dans le bol; transformer à basse vitesse pendant 10 secondes pour tamiser. Mélanger l'œuf battu et le lait avec la préparation de levure. Pendant que le robot tourne, ajouter le liquide lentement par l'entonnoir et transformer jusqu'à ce qu'une boule commence à se former. Continuer pendant 45 secondes pour pétrir. Façonner la pâte en une boule lisse, la mettre dans un bol propre et la couvrir d'une pellicule plastique. Laisser reposer dans un endroit chaud, pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

3. Vaporiser la lèchefrite d'enduit végétal de cuisson. Dégonfler la pâte et la diviser en 12 parties égales d'environ 1½ oz (45 g) chacune, les façonner en boules lisses et les disposer en trois rangées de 4 boules dans la lèchefrite préparée. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer pendant 30 à 45 minutes au plus, jusqu'à ce que les petits pains aient doublé de volume.

4. Pendant ce temps, préchauffer le four au réglage « Cuisson au four » à 325 °F (160 °C).

5. Faire fondre le reste du beurre et le combiner avec le reste du lait. Badigeonner les petits pains de cette dorure. Saupoudrer de sel de mer, si désiré.

- Cuire pendant 8 à 10 minutes dans le four préchauffé, jusqu'à ce que les petits pains soient dorés ou que leur température interne atteigne 190 °F (87 °C).
- Démouler et laisser refroidir sur une grille pendant 10 à 15 minutes avant de servir.

*Valeur nutritive d'un petit pain :*

*Calories 154 (33 % provenant des lipides) • glucides 21 g • protéines 4 g  
• lipides 6 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 29 mg • sodium 52 mg  
• calcium 12 mg • fibres 1 g*

## Frites avec aïoli

Des frites comme on les sert dans les bistros.

Pour une touche d'authenticité, servez-les dans un cornet en papier!

Donne 2 à 3 portions

- 1 lb (454 g) de pommes de terre Russet (environ 3 moyennes), lavées et épongées**

**Aïoli :**

- 1 petite gousse d'ail**
- 1 gros jaune d'œuf**
- 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron frais**
- ¼ c. à thé (1 ml) de moutarde de style Dijon**
- 1 pincée de sel cascher, plus une quantité additionnelle pour servir**
- ¼ t. (60 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive ou de canola légère enduit végétal de cuisson**  
**huile d'olive à vaporiser**  
**persil frais haché comme garniture**

- Couper les pommes de terre en morceaux d'environ 4 po (10 cm) de long et de ¼ po (6 mm) de large. Laisser tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes ou jusqu'au lendemain.
- Préparer l'aïoli (donne environ ½ t. [125 ml]) : Râper l'ail dans le bol d'un robot culinaire muni du couteau hachoir en métal. Ajouter le

jaune d'œuf, le jus de citron, la moutarde et le sel; transformer par impulsions. Pendant que le robot tourne, verse l'huile en un mince filet régulier dans l'entonnoir, jusqu'à émulsion. Continuer jusqu'à ce que toute l'huile ait été incorporée. Il est possible que la préparation soit très épaisse. Pour une consistance plus claire, plus facile à tartiner, ajouter approximativement 2 c. à thé (10 ml) d'eau à la fin. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

- Rincer et égoutter les pommes de terre; puis les éponger parfaitement avec un essuie-tout ou un linge à vaisselle propre.
- Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Mettre les pommes de terre épongées dans le panier, vaporiser d'huile d'olive, saupoudrer de sel et remuer. Étaler en une seule couche.
- Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes environ, en remuant occasionnellement, jusqu'au degré de croustillance désiré.
- Sortir les frites du four et les transférer dans un bol de service. Garnir du persil haché si désiré. Servir immédiatement avec l'aïoli comme sauce trempette.

*Valeur nutritive d'une portion de frites (basée sur 3 portions) :*

*Calories 138 (10 % provenant des lipides) • glucides 27 g • protéines 4 g  
• lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 389 mg  
• calcium 0 mg • fibres 2 g*

*Valeur nutritive d'une portion de 1 cuillère à soupe (15 ml) d'aïoli :*

*Calories 99 (97 % des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 11 g  
• gras saturés 2 g • cholestérol 23 mg • sodium 17 mg • calcium 0 mg  
• fibres 0 g*

## Mets sucrés

### Croustillant aux bleuets

Un dessert vite fait! Il est important de le laisser refroidir un peu avant de le servir, pour que la garniture prenne.

## Donne 6 portions

### Garniture :

- ¼ t. (60 ml) de sucre granulé
- ¼ t. (60 ml) de cassonade dorée, tassée
- 1 c. à soupe (15 ml) de fécule de manioc
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 pincée de gingembre moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) d'extraît de vanille pur
- 4 t. (1 L) de bleuets frais

### Croustillant :

- ¾ t. (175 ml) de farine tout usage non blanchie
- ½ t. (125 ml) de flocons d'avoine (pas à cuisson rapide)
- ½ t. (125 ml) de cassonade dorée, tassée
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre non salé, froid, coupé en dés

1. Préchauffer le four au réglage « Cuisson four » à 325 °F (160 °C).
2. Préparer la garniture : Dans un bol de taille moyenne, combiner le sucre, la cassonade, la fécule de manioc, le sel et les épices à l'aide d'un fouet. Ajouter la vanille et les bleuets; remuer jusqu'à ce que les bleuets soient bien enrobés. À l'aide d'une grosse fourchette ou d'un pilon à purée, écraser les bleuets jusqu'à ce qu'à peu près les moitiés soient ouverts. Réserver.
3. Préparer le croustillant : Dans un bol de taille moyenne, combiner tous les ingrédients du croustillant, sauf le beurre, à l'aide d'un fouet. Ajouter le beurre et combiner, avec les doigts, jusqu'à la formation de gros grumeaux. (On peut également préparer le croustillant à l'aide d'un robot culinaire Cuisinart<sup>MD</sup> muni du couteau hachoir. Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot, combiner par impulsions, ajouter le beurre et combiner par impulsions, jusqu'à la formation de gros grumeaux.)
4. Transférer la préparation de bleuets dans un moule rond de 8 po (20 cm). Couvrir du croustillant.

5. Cuire sur la grille du four au réglage « Cuisson four » à 350 °F (180 °C). pendant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que la garniture bouillonne et que le croustillant soit doré.

6. Sortir du four et laisser refroidir légèrement avant de servir.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 357 (29 % des lipides) • glucides 63 g • protéines 3 g • lipides 12 g • gras saturés 7 g • cholestérol 30 mg • sodium 191 mg • calcium 7 mg • fibres 3 g*

## Pommes frites à la cannelle

Des pommes délicieuses en tout temps.  
Une collation ou un dessert – à déguster sans culpabilité!

### Donne 2 portions

- 1 pomme moyenne
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue

1. Peler et évider la pomme. Couper en 16 quartiers minces. Remuer avec la cannelle pour bien enrober.
2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Étaler les pommes dans le panier en une seule couche. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes aient ramolli légèrement et qu'elles soient fragrant.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 39 (2 % des lipides) • glucides 10 g • protéines 0 g • lipides 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 0 mg • calcium 6 mg • fibres 1 g*

## Tortillas au beurre d'amande et aux fraises

Ces tortillas font une collation rapide au retour de l'école ou un savoureux dessert lorsqu'on les coiffe de crème fouettée.

### Donne 2 portions



- enduit végétal de cuisson**  
**huile végétale**
- 2 tortillas à la farine de 8 po (20 cm)**  
**2 c. à soupe (30 ml) de beurre d'amande crémeux (non salé et non sucré de préférence)**  
**2 c. à soupe (30 ml) de confiture aux fraises**
1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
  2. Badigeonner les deux faces de chacune des tortillas d'huile végétale. Mettre une tortilla dans le panier et la tartiner de la moitié du beurre d'amande et de la moitié de la confiture en laissant une bordure d'environ ½ po (1,25 cm). Replier l'autre moitié par-dessus et presser le long du bord. Répéter avec l'autre tortilla.
  3. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 5 minutes environ, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que légèrement dorées.
  4. Laisser refroidir légèrement avant de servir.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 260 (42 % provenant des lipides) • glucides 34 g • protéines 8 g  
 • lipides 13 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 260 mg  
 • calcium 40 mg • fibres 3 g*

## S'mores

Un délice classique du camping.

Donne 8 collations s'mores

- 8 plaques de biscuits graham, brisées en carrés de deux morceaux**  
**2 oz (60 g) de chocolat au lait ou noir Hershey (1⅓ de tablette ou 2 oz [60 g] d'un autre chocolat) coupé en 16 morceaux**  
**8 guimauves de taille standard**
1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et y déposer huit carrés de biscuit graham. Déposer deux morceaux de chocolat au centre de chaque carré et garnir d'une guimauve.

2. Cuire au réglage « Cuisson gril » à 450 °F (230 °C) pendant 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce que les guimauves soient légèrement grillées.
3. Sortir du four avec précaution et transférer sur une assiette. Garnir chaque carré du reste des carrés de biscuit graham.

*Valeur nutritive d'une collation s'more :*

*Calories 202 (18 % des lipides) • glucides 40 g • protéines 3 g • lipides 4 g  
 • lipides saturés 1 g • cholestérol 2 mg • sodium 83 mg • calcium 10 mg  
 • fibres 0 g*

## Moelleux au chocolat

Ce dessert populaire depuis les années 1980 se prépare pratiquement en un clin d'œil avec le four grille-pain friteuse à air chaud compact Cuisinart<sup>MD</sup>

Donne 4 portions

- 8 c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé**  
**6 oz (170 g) de chocolat mi-sucré**  
**2 gros œufs**  
**2 gros jaunes d'œuf**  
**½ c. à thé (2,5 ml) d'extrait de vanille pur**  
**¼ t. (60 ml) de sucre granulé**  
**½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'expresso**  
**¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**  
**2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage non blanchie**  
**beurre non salé, ramolli pour beurrer les ramequins**  
**poudre de chocolat à saupoudrer**

1. Chauffer le beurre et le chocolat dans un bain-marie à feu moyen (ou dans un bol résistant à la chaleur déposé sur une casserole d'eau frémissante, mais non bouillante), en remuant constamment, jusqu'à ce presque parfaitement fondus. Retirer de la chaleur et laisser refroidir légèrement.

- 
2. Pendant ce temps, mettre les œufs, les jaunes d'œuf, la vanille et le sucre dans un bol; combiner à l'aide d'un fouet. Ajouter le mélange de beurre et de chocolat, puis le reste des ingrédients. Fouetter jusqu'à consistance lisse.
  3. Préchauffer le four au réglage « Cuisson au four » à 350 °F (180 °C).
  4. Beurrer quatre ramequins de 5 oz (145 g) et les saupoudrer de poudre de chocolat. Tapoter et retourner pour éliminer l'excédent.
  5. Diviser la pâte entre les quatre ramequins. Tapoter sur le plan de travail pour éliminer les bulles d'air. Placer les ramequins dans la lèchefrite.
  6. Cuire pendant 8 à 10 minutes dans le four préchauffé, jusqu'à ce que les bords soient très secs et que le cœur soit encore légèrement mou.
  7. Laisser reposer pendant 2 à 5 minutes dans le four avant de sortir et de retourner sur une assiette. Saupoudrer de poudre de cacao si on le désire. Servir encore tiède.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 689 (50 % provenant des lipides) • glucides 50 g • protéines 7 g  
• lipides 39 g • lipides saturés 23 g • cholestérol 245 mg • sodium 192 mg  
• calcium 45 mg • fibres 3 g*

---

# GARANTIE

## GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

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

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

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

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

Numéro sans frais : 1-800-472-7606

Adresse :  
Cuisinart Canada  
100 Conair Parkway  
Woodbridge, Ont. L4H 0L2

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

### Modèle: Série TOA-26C

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

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

\* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 chiffres (MMAA). Par exemple, 0122 signifie la première semaine (01) de 2022.

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

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606.

Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au [www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca)

# Cuisinart<sup>MD</sup>



Robots culi-  
naires



Centrifugeuses



Cafetières



Batteries  
de cuisine



Outils et  
gadgets

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

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

©2022 Cuisinart Canada  
100 Conair Parkway, Woodbridge, ON L4H 0L2

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

Imprimé en Chine | 22CC082752

IB-17137-CAN