

Cuisinart^{MD}

LIVRET
D'INSTRUCTIONS
ET DE RECETTES



**Robot culinaire Cuisinart^{MD} Elite Collection^{MC}
de 7 tasses**

Famille MFP-108C

Afin que ce produit vous procure en toute sécurité des années de satisfaction,
lisez toujours attentivement le livret d'instructions avant de l'utiliser.

CAPACITÉ MAXIMALE RECOMMANDÉE POUR LE BOL

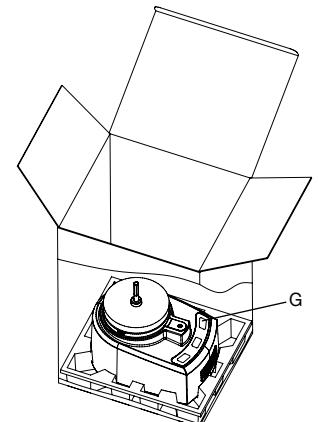
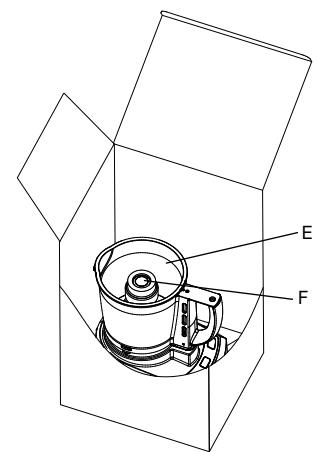
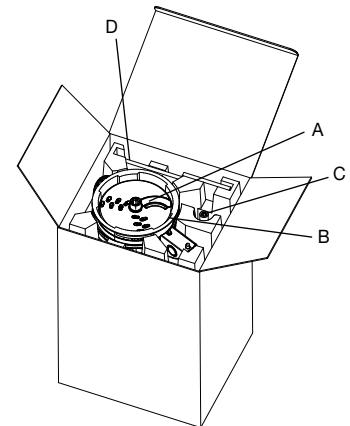
ALIMENTS	CAPACITÉ
Fruits, légumes ou fromage tranchés ou râpés	5 tasses (1.25L)
Fruits, légumes ou fromage hachés	2 tasses (500 ml)
Fruits, légumes ou fromage réduits en purée	Cuits, 2 tasses (500ml) réduits en purée; 1 tasse (250 ml)
Viande, poisson ou fruits de mer hachés ou réduits en purée	¾ de livre (375 g)
Liquide clair (p. ex. vinaigrette, soupe, etc.)	5 tasses (1.25 L)
Mélange de gâteau	Mélange de gâteau au fromage de 20 cm (8 po); 1 boîte[15,25 onces (442 g)]
Pâte de biscuits	2 ½ douzaines (selon une recette courante de biscuits aux brisures de chocolat)
Pâte à pain blanc ou à pizza	3 tasses (750 ml) (farine tout-usage ou de boulangerie)
Noix pour beurre de noix	2 tasses (500 ml)

CONSIGNES IMPORTANTES DE DÉBALLAGE

Cet emballage contient un robot culinaire Cuisinart Elite Collection® de 7 tasses (1.75 L) ainsi que ses accessoires : bol de 7 tasses (1.75 L), couvercle du bol, lame en métal pour hacher/mélanger/pétrir, disque réversible pour trancher/râper, adaptateur de tige, poussoir, spatule, livret d'instructions et de recettes.

AVERTISSEMENT : LES ACCESSOIRES COUPANTS SONT TRÈS AFFÛTÉS. Pour éviter une blessure au moment de déballer les pièces, procédez comme suit .

1. Posez la boîte sur une table basse ou sur le plancher près du comptoir de cuisine ou encore, sur la table où vous prévoyez ranger le robot culinaire. Assurez-vous que la boîte est à l'endroit.
2. Soulevez les rabats et vous verrez un bloc rectangulaire de matériaux d'emballage qui contient les pièces du robot culinaire, chacune placée dans sa propre cavité.
3. Enlevez le livret d'instructions et de recettes d'abord.
4. **AVEC BEAUCOUP DE PRÉCAUTION, CAR LA LAME EST TRÈS COUPANTE,** sortez le disque pour trancher/râper (A), le couvercle du bol (B), la tige amovible (C) et la spatule (D)
5. Retirez les matériaux d'emballage.
6. Sortez le bol (E) et enlevez les matériaux d'emballage. **RETIREEZ SOIGNEUSEMENT LA LAME EN MÉTAL POUR HACHER (F) EN LA TENANT PAR LE MOYEU AU CENTRE.**
7. Il ne reste que le boîtier (G) dans la boîte. À l'aide des deux mains, soulevez le boîtier et posez-le sur une table ou un comptoir.
8. Posez le bol sur le bloc-moteur en mettant la poignée à la gauche du centre et en la tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le fixer le bol sur le bloc-moteur. Lisez les instructions attentivement avant d'utiliser l'appareil.
9. Conservez l'emballage et les matériaux d'emballage. Vous les trouverez très utiles si vous devez réemballer le robot culinaire en vue d'un déménagement ou d'un autre type d'expédition. Gardez les sacs hors de la portée des enfants.



CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Suivez toujours les présentes consignes de sécurité au moment d'utiliser cet appareil.

Pour commencer

1. Lisez toutes les instructions.
2. **Les lames et les disques sont coupants.** Manipulez-les avec précaution.
3. **Débranchez toujours l'appareil de la prise si vous ne l'utilisez pas, avant de mettre ou d'enlever des pièces, avant de le nettoyer ou avant d'enlever les aliments dans le bol.** Pour le débrancher, saisissez la fiche et retirez-la de la prise. **Ne tirez jamais sur le cordon.**
4. Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
5. Ne laissez pas pendre le cordon le long d'une table ou d'un comptoir et ne le laissez pas toucher à des surfaces chaudes.
6. N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche est endommagé, si l'appareil fonctionne mal, s'il a été échappé par terre ou endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez l'appareil à un centre de service autorisé le plus près de chez vous en vue d'un examen, d'un réglage électrique ou mécanique ou d'une réparation.

Fonctionnement

1. Gardez les mains ainsi que les spatules ou autres ustensiles à l'écart des lames ou des disques en mouvement pendant le fonctionnement afin d'éviter toute possibilité de blessure grave ou de dommage au robot culinaire. Vous pouvez utiliser une spatule en plastique, mais seulement lorsque le robot culinaire est arrêté.
2. Évitez tout contact avec les pièces en mouvement. N'utilisez pas vos mains pour pousser les aliments à trancher ou à râper. Utilisez toujours le poussoir.
3. Assurez-vous que le moteur a complètement cessé de tourner avant de retirer le couvercle. (Si l'appareil ne cesse pas de tourner dans les 4 secondes suivant le retrait du couvercle, composez le 1-800-472-7606 pour obtenir de l'aide. N'utilisez pas l'appareil.)
4. Ne rangez jamais une lame ou un disque sur l'axe du moteur. Pour réduire les risques de blessure, il ne doit y avoir

aucune lame ni aucun disque sur l'axe, à moins que le bol n'ait été fixé en place correctement et que le robot culinaire n'ait été mis en marche. Rangez les lames et les disques tout comme des couteaux coupants, soit hors de la portée des enfants.

5. Assurez-vous que le couvercle et l'entonnoir sont bien fixés en place avant de mettre le robot culinaire en marche.
6. Ne tentez jamais de déjouer ou de trafiquer le mécanisme de verrouillage du couvercle.

Nettoyage

Pour vous protéger contre un risque de choc électrique, ne mettez pas le socle-moteur dans l'eau ou dans tout autre liquide.

Informations d'ordre général

1. Ce miroir ne doit pas être utilisé par des enfants ou des personnes ayant certaines incapacités, ou à proximité d'eux.
2. Ne faites pas fonctionner cet appareil ou tout autre appareil muni d'un moteur, si vous avez consommé de l'alcool ou toute autre substance qui affecte votre temps de réaction ou votre perception.
3. Cet appareil est coté pour usage domestique par les UL. Ne l'utilisez que pour la préparation d'aliments, tel que le décrit le livret de recettes et d'instructions qui l'accompagne. N'utilisez pas cet appareil à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
4. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus pas Cuisinart pourrait causer un feu, un choc électrique, une blessure corporelle ou encore, un dommage à votre robot culinaire.
5. Pour éviter un possible fonctionnement défectueux de l'interrupteur sur le couvercle du bol, ne rangez jamais le robot culinaire en mettant le poussoir en position verrouillée.
6. La puissance maximale de 350 watts est basée sur l'accessoire qui consomme le plus d'électricité. Les autres accessoires recommandés consomment considérablement moins d'électricité.
7. Ne faites pas fonctionner votre appareil s'il est dans un espace de rangement ou sous une armoire suspendue. Si vous le rangez dans un espace de rangement, débranchez-le toujours de la prise électrique. Autrement, il pourrait y avoir un risque de feu, particulièrement si l'appareil touche aux parois de l'espace de

rangement ou que la porte de cet espace touche à l'appareil en se fermant.

AVIS : Si votre robot culinaire a un boîtier en plastique, il possède une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Par mesure de sécurité, cette fiche ne peut être insérée dans une prise polarisée que dans un sens. Si elle ne s'enfonce pas complètement, mettez-la dans l'autre sens. Si elle ne rentre toujours pas, adressez-vous à un maître électricien. Ne tentez pas de déjouer cette mesure de sécurité.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

AVERTISSEMENT : RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE



Le symbole de l'éclair en forme de flèche dans un triangle équilatéral est conçu pour alerter l'utilisateur de la présence d'une tension dangereuse non isolée dans l'enceinte du produit, qui pourrait être suffisamment puissante pour présenter un risque de feu ou de choc électrique.



Le point d'exclamation à l'intérieur d'un triangle équilatéral est conçu pour signaler à l'utilisateur qu'il y a des instructions importantes sur le fonctionnement et l'entretien (réparation) dans la documentation accompagnant l'appareil.

INSTRUCTIONS SPÉCIALES SUR LE CORDON

AVIS

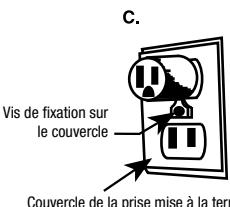
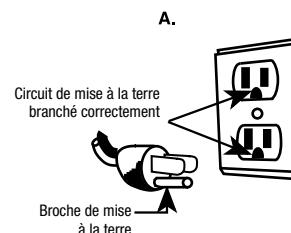
Un appareil fait de métal coulé sous pression, pour votre sécurité, est muni d'un cordon trifilaire dont la fiche moulée qui compte trois broches avec mise à la terre doit être utilisée avec une prise adéquate avec mise à la terre, comme l'illustre la Figure A.

Si vous ne possédez pas une prise avec mise à la terre, vous pouvez utiliser un adaptateur de façon à pouvoir insérer une fiche à 3 broches sur la prise à deux fentes. Comme l'indique la Figure C, l'adaptateur doit être mis à la terre en fixant la fiche de mise à la terre sur la plaque de la prise de courant, à l'aide de la vis sous la fiche.

REMARQUE : N'enlevez pas la prise de terre.

MISE EN GARDE : Avant d'utiliser un adaptateur, vous devez déterminer si la vis sur la plaque de la prise est bel est bien mise à la terre. En cas de doute, consultez un électricien agréé. N'utilisez jamais un adaptateur à moins d'être certain que la vis est bel et bien mise à la terre.

Remarque : L'utilisation d'un adaptateur n'est pas permise au Canada.



AVERTISSEMENT

RISQUE DE FEU OU DE CHOC ÉLECTRIQUE
NE PAS OUVRIR

AVERTISSEMENT : POUR RÉDUIRE LES RISQUES DE FEU OU DE CHOC ÉLECTRIQUE,
N'ENLEVEZ PAS LE COUVERCLE (OU LA PARTIE ARRIÈRE)
AUCUNE PIÈCE À L'INTÉRIEUR RÉPARABLE PAR L'UTILISATEUR
TOUTE RÉPARATION DOIT ÊTRE EFFECTUÉE PAR UN CENTRE DE SERVICE AUTORISÉ SEULEMENT

TABLE DES MATIÈRES

Instructions importantes de déballage.....	3
Consignes importantes de sécurité	4
Caractéristiques et avantages.....	6
Instructions d'assemblage	7
Commandes de l'appareil	8
Fonctions de l'appareil.....	8
Guide de l'utilisateur et Tableau des capacités.....	8-9
Nettoyage, rangement et entretien	10
Pour votre sécurité	10
Données techniques.....	10
Dépannage	11-12
Information sur la garantie	59

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. Boîtier et moteur

Grâce à son axe de moteur à la verticale, ce puissant socle-moteur peut facilement transformer les aliments pour une variété de recettes.

2. Panneau de touches à effleurement

Ces touches à effleurement sont faciles à nettoyer et chacune, On, Pulse et Off, possède un voyant à DEL.

3. Bol

Capacité de 7 tasses et technologie SealTight™ Advantage qui optimise la capacité de transformation.

Le bol est fait d'un matériau durable et possède des marques de mesure et un bec verseur.

4. Couvercle avec entonnoir

Le couvercle du bol possède un entonnoir doté de la caractéristique SealTight™

Advantage qui permet d'utiliser la capacité maximale du bol au moment de transformer les aliments ou de verser un mélange. Pour enlever le couvercle du bol, appuyez sur les boutons de déclenchement de chaque côté du système de verrouillage de la poignée.

5. Poussoir

Fixé solidement grâce à une attache encliquetable, le poussoir vous permet de faire passer les ingrédients dans l'entonnoir. Il possède également un petit trou qui permet l'émulsion.

6. lame pour hacher/mélanger/pétrir

Cette lame en acier inoxydable hache et mélange les aliments ou pétrit la pâte. L'appareil est également doté d'un système



de verrouillage de la lame qui la maintient en place pendant que vous versez un mélange.

7. Disque réversible pour trancher et râper

Offre la possibilité de trancher ou de râper les aliments.

8. Adaptateur de tige

Cet accessoire convivial se fixe facilement au disque pour ensuite être inséré sur l'axe du moteur.

9. Spatule

Conçu uniquement pour dégager les parois du bol.

10. Range-cordon (non illustré)

Maintient le comptoir sécuritaire et propre en enrulant le surplus de cordon sous l'appareil.

11. Sans BPA (non illustré)

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

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Avant la première utilisation

Avant d'utiliser pour la première fois votre robot culinaire Cuisinart Elite Collection™ de 7 tasses (1.75L), lavez le bol, le couvercle du bol, le poussoir, la lame, le disque et la spatule (voir les instructions de nettoyage à la page 10).

1. Posez le robot culinaire sur un comptoir sec et à niveau, en mettant les commandes face à vous. Ne branchez pas l'appareil avant qu'il ne soit complètement assemblé.
2. Posez le bol sur le bloc-moteur et utilisez la poignée pour tourner le bol dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, puis le verrouiller en place.

Fonctionnement de la lame

Le système de verrouillage de la lame est conçu pour la maintenir en place pendant que vous transformez les aliments, versez un mélange, soulevez ou manipulez le bol, mais elle n'est pas verrouillée en permanence. **Manipulez-la avec soin.**

Assurez-vous toujours que la lame est solidement fixée avant de mettre le bol à l'envers.

Remarque : N'enlevez pas la lame pour hacher/mélanger/pétrir si le contenu liquide se situe au-dessus du moyeu de la lame dans le bol, car ceci rend inopérant le système de scellage hermétique.

Fonctionnement de la lame

3. Une fois que le bol est installé sur la base, saisissez la lame pour hacher/mélanger/pétrir par le moyeu, mettez-la vis-à-vis le centre du bol, insérez-la sur l'axe, puis tournez-la jusqu'à ce qu'elle glisse en place. Appuyez fermement dessus pour la verrouiller. **Assurez-vous toujours que la lame est solidement fixée avant de mettre le bol à l'envers.** (Pour enlever la lame, retirez d'abord le bol de la base et posez-le sur une surface plate. Posez la main sur le bord du bol et soulevez délicatement et soigneusement la lame.)

Fonctionnement du disque

4. Mettez l'adaptateur de tige dans le centre du bol et insérez-le sur l'axe du moteur. Choisissez le côté du disque que vous voulez utiliser, pour trancher ou pour râper, et insérez-le sur l'adaptateur de tige.

Fonctionnement du couvercle

5. . Posez le couvercle sur le bol en le fixant d'abord à l'arrière, puis en appuyant dessus sur le devant pour le verrouiller en place.

Assurez-vous que les dispositifs de verrouillage sur le devant et le dos sont solidement enclenchés.

Vous pouvez également mettre le couvercle directement sur le bol et appuyer sur le devant et l'arrière à la fois.

Pour enlever le couvercle, appuyez sur les deux côtés du bouton de déclenchement et soulevez le couvercle.



Remarque : Le couvercle du bol est adapté au bol, s'y verrouille et le scelle. Le couvercle du bol devient plus facile à enclencher après quelques utilisations. Il est possible d'enlever l'anneau d'étanchéité pour le nettoyer, mais il doit être remis en place pour chaque utilisation.

6. Mettez le poussoir vis-à-vis l'ouverture de l'entonnoir sur le couvercle du bol, puis appuyez dessus pour l'insérer complètement.

7. Branchez le robot culinaire sur une prise adéquate. L'appareil est maintenant prêt à être utilisé.

Remarque : Le bol et le couvercle doivent être fixés solidement pour que l'appareil fonctionne.

COMMANDES DE L'APPAREIL

Bouton On

La commande On est fait fonctionner l'appareil en continu jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton Off.

1. Assemblez et préparez l'appareil.
2. Ajoutez les ingrédients dans le bol, par l'entonnoir ou directement dans le bol.
3. Appuyez sur le bouton On. Le voyant bleu s'allumera et le moteur se mettra en marche.
4. Appuyez sur le bouton Off lorsque vous aurez terminé.

Bouton Pulse

La commande Pulse ne fait fonctionner l'appareil que lorsque vous appuyez dessus. De cette façon, vous pouvez mieux déterminer la durée et la fréquence du fonctionnement. À moins que la durée n'ait été réglée autrement, une pulsation dure environ une seconde.

1. Une fois que l'appareil a été assemblé et préparé adéquatement, mettez les ingrédients dans le bol et appuyez sur le bouton Pulse de façon répétée, selon le besoin. Le voyant bleu s'allumera à la mise en marche.

FONCTIONS DE

L'APPAREIL

Utilisation de la lame en métal

Pour hacher

- Pour hacher des ingrédients crus : pelez-les, décortiquez-les et enlevez les pépins ou les noyaux. Les aliments doivent être coupés en morceaux de 1,25 à 2,5 cm (1/2 à 1 pouce). Les aliments coupés de la même grosseur donnent des résultats plus uniformes.
- Appuyez sur la touche Pulse par incrément d'une seconde pour hacher les aliments. Pour les hacher très fin, maintenez la touche enfoncée ou appuyez sur On pour faire fonctionner l'appareil en continu. Surveillez les ingrédients pour obtenir la consistance recherchée et dégagerez les parois du bol au besoin.

Pour réduire en purée

- Pour réduire en purée des fruits ou des légumes frais ou cuits : coupez les ingrédients en morceaux de 2,5 cm (1 pouce); la purée

sera plus onctueuse si tous les morceaux sont de la même grosseur. Appuyez d'abord sur Pulse pour hacher les aliments et poursuivez à On jusqu'à ce qu'ils soient réduits en purée. Dégagiez les parois du bol au besoin. N'utilisez pas cette méthode pour réduire en purée des pommes de terre blanches cuites.

- Pour réduire des aliments solides en purée et préparer une soupe ou une sauce : égouttez les aliments solides et passez-les seuls au robot culinaire. Ajoutez du jus de cuisson et poursuivez selon le besoin.

Disque réversible pour trancher et râper

- Soyez prudent lorsque vous utilisez votre robot pour émincer ou déchiqueter des aliments. Et ne dépassez pas la ligne de remplissage maximal (MAX) marquée sur le bol.
- Entassez toujours les aliments uniformément dans l'entonnoir pour les trancher ou les râper. La pression à exercer dépend des aliments : une pression légère pour les aliments mous, moyenne, pour les aliments moins mous et ferme, pour les aliments plus durs. Exercez toujours une pression égale.
- Pour les fruits ou les légumes ronds : coupez une tranche épaisse de l'aliment de façon qu'il soit à la verticale dans l'entonnoir. Si l'aliment est trop gros pour l'entonnoir, coupez-le en deux ou en quatre. Exercez toujours une pression égale.
- Pour les petits ingrédients comme les champignons, les radis ou les fraises : coupez-en les extrémités de sorte qu'ils soient à la verticale dans l'entonnoir.
- Avant de trancher ou de râper du fromage, assurez-vous qu'il a été bien refroidi.
- Pour râper des légumes-feuilles comme de la laitue ou des épinards : roulez plusieurs feuilles et insérez-les à la verticale dans l'entonnoir. Exercez toujours une pression égale.

GUIDE DE L'UTILISATEUR ET TABLEAU DES CAPACITÉS (PAGE EN REGARD)

Grâce au robot culinaire Cuisinart, vous pourrez trancher, râper et hacher une multitude de légumes et de fruits. Ce que vous ne savez peut-être pas, c'est que ce robot culinaire est l'outil par excellence pour effectuer bon nombre d'autres tâches comme ramollir le beurre, préparer de la chapelure, préparer des aliments pour bébés, etc. Voici un guide qui vous aidera à préparer à peu près tout ce que vous voulez!

ALIMENTS	OUTIL	INSTRUCTIONS
Fromages à pâte molle (ricotta, fromage à la crème, fromage cottage, etc.)	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Le fromage doit être à la température ambiante. S'il y a lieu, coupez-le en morceaux de 2,5 cm (1 pouce). Faites fonctionner l'appareil jusqu'à ce que le fromage soit d'une texture lisse, en dégagant les parois du bol au besoin. Idéal pour préparer un gâteau au fromage, des trempettes, des garnitures pour pâtes, etc.
Fromages à pâte ferme (Cheddar, suisse, Edam, Gouda, etc.)	Disque pour trancher et râper	Le fromage doit avoir été mis à la température ambiante pendant environ 10 minutes avant d'être tranché ou râpé. Coupez-le pour le mettre dans l'entonnoir. Exercez une pression légère ou moyenne au moment de le trancher ou de le râper.
Fromages à pâte dure (Parmesan, Romano, etc.)	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Mettez le fromage au réfrigérateur. Si vous utilisez la lame en métal, coupez le fromage en morceaux de 1,25 cm (1/2 pouce). Appuyez sur Pulse pour le mettre en morceaux, puis sur On pour le râper fin. Vous obtiendrez ainsi un fromage râpé juste à point. Si vous le tranchez ou le râpez, coupez-le pour le mettre dans l'entonnoir. Exercez une pression légère ou moyenne au moment de le trancher ou de le râper.
Aliments pour bébés	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Tout comme pour les purées de fruits ou de légumes cuits, coupez les ingrédients en morceaux de 2,5 cm (1 pouce). Faites cuire les ingrédients à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Appuyez sur Pulse, puis sur On jusqu'à obtention d'une texture lisse (ajoutez du liquide de la cuisson à la vapeur par l'entonnoir au besoin). Pour vous assurer qu'il n'y a pas de grumeaux, passez le mélange dans un tamis fin. Conservez le mélange en le congelant dans un bac à glace, en portions individuelles d'une once (30g).
Beurre	Lame pour hacher/mélanger/pétrir disque pour trancher/râper	Pour créer le beurre : Le beurre doit être à la température ambiante. Coupez-le en morceaux de 2,5 cm (1 pouce). Mettez l'appareil en marche et dégagiez les parois du bol au besoin. Pour obtenir des beurres aromatisés, mélangez les ingrédients aromatisants comme des fines herbes, du zeste, des légumes et autres, avant d'incorporer le beurre. Pour râper et trancher le beurre : Congelez-le brièvement. Exercez une pression légère ou moyenne au moment de le trancher ou de le râper. Le beurre râpé est parfait pour préparer certaines pâtes à pâtisserie. Le beurre tranché accompagne à merveille un épé de maïs ou un petit pain chaud..
Chocolat râpé	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Réfrigérez le chocolat. Coupez-le en morceaux de 1,25 à 2,5 cm (1/2 à 1 pouce) ou utilisez les brisures de chocolat. Appuyez sur Pulse pour le mettre en morceaux, puis sur On jusqu'à obtention de la consistance recherchée.
Miettes de pain, de biscuits, de craquelins ou de croustilles	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Si l'ingrédient est plus gros que la taille d'une croustille, brisez-le en plus petits morceaux. Appuyez sur Pulse pour le mettre en morceaux, puis sur On jusqu'à obtention de la consistance recherchée. Vous obtiendrez ainsi des miettes de pain, de craquelins ou de croustilles parfaites pour paner de la viande ou du poisson. Passez des biscuits au robot culinaire pour faire de délicieuses croûtes de tarte ou de gâteau!
Lait frappé et boissons fouettées	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Pour préparer un lait frappé, mettez d'abord la crème glacée dans le bol. Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez le lait par l'entonnoir jusqu'à obtention de la consistance recherchée. Pour préparer une boisson fouettée, mettez d'abord les fruits dans le bol, puis ajoutez le liquide par l'entonnoir pendant que l'appareil est en marche.
Fines herbes	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Rincez et séchez TRÈS bien les fines herbes. Appuyez sur Pulse pour les hacher grossièrement. Appuyez ensuite sur On pour les hacher fin.
Noix	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Appuyez sur Pulse jusqu'à obtention de la consistance recherchée. Pour faire un beurre de noix, appuyez sur Pulse pour broyer les noix, puis sur On pour obtenir une texture lisse. Éteignez l'appareil pour dégager les parois du bol au besoin.

ALIMENTS	OUTIL	INSTRUCTIONS
Crème glacée	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Mettez dans le bol des fruits congelés coupés en morceaux de 2,5 cm (1 pouce), ajoutez un liquide (jus ou lait) et un édulcorant comme du sucre, du miel, du sirop d'érable, etc. Appuyez sur On jusqu'à obtention d'une texture lisse.
Crème fouettée	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Mélangez la crème bien réfrigérée jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Ajoutez du sucre au besoin et continuez de mélanger le tout, jusqu'à ce que la crème ait la consistance recherchée. Cette crème est dense et parfaite comme garniture sur un gâteau ou de la crème glacée.
Sucre ultra fin	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Passez le sucre cristallisé au robot pendant environ 1 minute, jusqu'à ce qu'il soit moulu fin. Ce sucre est excellent pour préparer des meringues et certaines collations cuites au four.
Viande hachée	Lame pour hacher/mélanger/pétrir	Coupez-la en morceaux de 2,5 cm (1 pouce). Faites environ 14 longues pulsations ou jusqu'à ce que la viande ait la consistance recherchée. Si vous voulez obtenir une purée, mélangez le tout plus longtemps. Ne hachez ou réduisez jamais en purée plus de ¾ de livre (340g) à la fois.

NETTOYAGE, RANGEMENT ET ENTRETIEN

Gardez votre robot culinaire Cuisinart Elite Collection^{MD} de 7 tasses sur le comptoir, à portée de main. Si vous n'utilisez pas l'appareil, débranchez-le.

Gardez les lames et les disques hors de portée des enfants.

Toutes les pièces, sauf le boîtier, vont au lave-vaisselle et nous recommandons de ne les mettre **que dans le panier supérieur du lave-vaisselle**.

Étant donné l'eau très chaude du lave-vaisselle, le fait de mettre bol, le couvercle et les accessoires dans le panier du bas risque de les altérer avec le temps. Mettez le couvercle à l'envers, entonnoir vers le haut, pour que l'anneau d'étanchéité soit vraiment propre. Il est possible d'enlever l'anneau d'étanchéité pour le nettoyer, mais il doit être remis en place pour chaque utilisation. Mettez le bol et le pousoir à l'envers pour permettre à l'eau de s'écouler. Procédez avec prudence lorsque vous retirez les lames et les disques coupants du lave-vaisselle.

Pour simplifier le nettoyage, rincez le bol, le couvercle, le pousoir et la lame ou le disque immédiatement après l'utilisation, de sorte que les aliments n'y séchent pas. Assurez-vous de mettre le pousoir à l'envers pour qu'il puisse s'égoutter. Si des aliments se logent à l'intérieur du pousoir, rincez-le à l'eau ou utilisez une brosse à biberon.

Si vous lavez la lame ou le disque à la main, procédez avec soin. Pour les manipuler, tenez-les par le moyeu en plastique.

Évitez de laisser la lame dans l'eau savonneuse, car vous pourriez la perdre de vue. Pour nettoyer

la lame en métal, remplissez le bol d'eau savonneuse, tenez la lame par son moyeu en plastique et déplacez-la rapidement à la verticale, sur l'axe du bol. Vous pouvez également utiliser un jet d'eau. Au besoin, utilisez une brosse.

Le bol est fait de plastique durable qui résiste aux coups et à la chaleur. Il ne doit pas être mis au micro-ondes, car l'ouverture sur le devant du pousoir contient la tige de métal qui fait tourner le moteur.

Vous pouvez nettoyer le socle-moteur à l'aide d'un produit savonneux non abrasif. Assurez-vous de bien le sécher par la suite.

Les quatre pieds en caoutchouc sur le dessous empêchent le socle de se déplacer sur la plupart de la surface de travail, lorsque l'appareil fonctionne et qu'il est chargé lourdement. Si les pieds font des marques sur le comptoir, utilisez un détachant en vaporisateur et passez une éponge humide sur les marques.

Si elles persistent, vaporisez-les de nouveau et frottez-les doucement à l'aide d'une éponge humide ou d'une poudre nettoyante non abrasive.

IMPORTANT : Ne rangez jamais une lame ou un disque sur l'axe du moteur. Ne mettez jamais une lame ou un disque sur l'axe du moteur, à moins que vous vous apprêtez à utiliser le robot culinaire

ENTRETIEN : Tout autre type d'entretien doit être effectué par un centre de service autorisé.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

Comme tout autre puissant appareil électrique, un robot culinaire doit être manipulé avec soin. Suivez les lignes directrices que voici pour vous protéger, vous et votre famille, contre une mauvaise utilisation qui pourrait causer une

blessure.

Manipulez et rangez les lames et les disques en métal avec soin. Leur tranchant est très coupant.

Posez toujours l'adaptateur de tige sur l'axe du moteur avant d'y insérer le disque.

Ne mettez jamais la lame ou le disque sur l'axe du moteur tant et aussi longtemps que le bol n'est pas fixé en place.

Assurez-vous toujours que la lame ou le disque est inséré jusqu'au bas complètement de l'axe du moteur.

Insérez toujours la lame en métal dans le bol avant d'y ajouter les ingrédients.

Lorsque vous tranchez ou râpez des aliments, utilisez toujours le pousoir. Ne mettez jamais vos doigts ni la spatule dans l'entonnoir.

Attendez toujours que la lame ou le disque ait cessé de tourner avant de retirer le pousoir ou le couvercle sur le bol.

Débranchez toujours l'appareil avant de le vider, avant de le nettoyer, ou d'y mettre ou d'y retirer une pièce.

Enlevez toujours le bol sur l'appareil avant d'en retirer la lame pour hacher ou pétrir.

DONNÉES TECHNIQUES

Le moteur du robot culinaire fonctionne à partir d'un courant de ligne standard. La tension et la fréquence qui conviennent sont indiquées sur une étiquette sur la base du socle.

Un coupe-circuit automatique à température contrôlée dans le moteur assure une protection complète contre la surchauffe du moteur. Si le robot culinaire fonctionne pendant une période exceptionnellement longue pour hacher, mélanger ou pétrir en quantités successives un mélange épais et consistant, il est possible que le moteur surchauffe. Si c'est le cas, le robot culinaire cessera de fonctionner. Éteignez-le et attendez que le moteur ait refroidi avant de poursuivre. Il prend habituellement 30 minutes à refroidir. En cas extrême, il pourrait prendre une heure.

Les interrupteurs de sécurité empêchent l'appareil de fonctionner si le bol ou le couvercle n'est pas fixé en place. Le moteur cesse de tourner en quelques secondes lorsque vous l'éteignez. De plus, lorsque vous enlevez le pousoir, un dispositif d'arrêt d'urgence permet au moteur de cesser de tourner en quelques secondes.

Cuisinart offre une garantie limitée d'un an sur l'appareil complet.

DÉPANNAGE

Transformation des aliments

1. Problème: Les aliments n'ont pas été transformés uniformément.

Solution:

- Les ingrédients doivent être coupés uniformément en morceaux de 1,25 cm (½ po) à 2,5 cm (1 po) avant d'être mis dans le robot culinaire.
- Procédez en plus petites quantités pour éviter la surcharge.

2. Problème: Les tranches sont inégales et coupées en angle.

Solution:

- Mettez dans l'entonnoir des aliments coupés uniformément.
- Exercez une pression égale sur le pousoir.

3. Problème: Les aliments débordent de l'entonnoir.

Solution:

- L'entonnoir doit être rempli à pleine capacité pour donner les meilleurs résultats possibles.

4. Problème: Certains aliments restent sur le dessus du disque.

Solution:

- Il est normal que de petits morceaux d'aliments y adhèrent; coupez-les à la main et incorporez-les aux ingrédients transformés.

Pétrissage de la pâte

1. Problème: Le moteur ralentit.

Solution:

- La quantité de pâte dépasse probablement la quantité maximale que permet votre robot culinaire. Retirez-en la moitié et procédez en deux quantités.

- La pâte est peut-être trop humide (voir numéro 8). Si le moteur se met à tourner plus rapidement, poursuivez le pétrissage. Sinon, ajoutez de la farine, 1 cuillerée à soupe à la fois, jusqu'à ce que le moteur se mette à tourner plus rapidement. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus aux parois du bol.

2. Problème: La lame n'incorpore pas les ingrédients.

Solution:

- Mettez toujours le robot culinaire en marche avant d'ajouter un liquide. Ajoutez

tout liquide lentement, en filet continu, pour permettre aux ingrédients de l'absorber. Si vous ajoutez trop de liquide, attendez que les ingrédients dans le bol se soient mélangés, puis ajoutez lentement le reste du liquide (n'éteignez pas l'appareil). Versez le liquide sur la pâte lorsqu'elle passe sous l'ouverture de l'entonnoir; ne versez pas de liquide directement sur le fond du bol.

3. Problème: La lame monte dans le bol.

Solution:

- Une pâte excessivement collante peut faire en sorte que la lame monte dans le bol. Réinsérez la lame et ajoutez immédiatement 2 cuillerées à soupe de farine par l'entonnoir, pendant que l'appareil est en marche.

4. Problème: La pâte adhère aux parois du bol.

Solution:

- La quantité de pâte dépasse probablement la quantité maximale que permet votre robot culinaire. Retirez-en la moitié et procédez en deux quantités.
- La pâte est peut-être trop sèche (voir numéro 7).
- La pâte est peut-être trop humide (voir numéro 8).

5. Problème: Une petite boule de pâte s'est formée sur le dessus de la lame et ne se pétrit pas uniformément.

Solution:

- Éteignez l'appareil, retirez soigneusement la pâte, divisez-la en trois morceaux et disposez-les de façon égale dans le bol.

6. Problème: La pâte est dure après le pétrissage.

Solution:

- Divisez la pâte en deux ou trois morceaux et disposez-les de façon égale dans le bol. Pétrissez-la pâte jusqu'à ce qu'elle soit uniformément molle et malléable.

7. Problème: La pâte est trop sèche.

Solution:

- Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez 1 cuillerée à soupe (15ml) d'eau à la fois, jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus aux parois du bol.

8. Problème: La pâte est trop humide.

Solution:

- Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez 1 cuillerée à soupe (15ml) de farine à la fois, jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus aux parois du bol.

Problèmes techniques

1. Problème: Le moteur ne se met pas en marche.

Solution:

- Il y a un verrouillage de sécurité qui empêche le moteur de se mettre en marche si l'appareil n'est pas assemblé correctement. Assurez-vous que le bol et son couvercle sont verrouillés en place.
- Si le moteur ne se met toujours pas en marche, vérifiez le cordon d'alimentation et la prise.

2. Problème: Le robot culinaire s'éteint en cours d'utilisation.

Solution:

- Le couvercle s'est peut-être déverrouillé; assurez-vous qu'il est solidement fixé en place.
- Un dispositif sécuritaire de protection dans le moteur l'empêche de surchauffer, ce qui est attribuable à une tension excessive. Appuyez sur le bouton Off et attendez pendant 20 à 30 minutes pour permettre au robot-culinaire de refroidir avant de l'utiliser de nouveau.

3. Problème: Le couvercle du robot-culinaire se déverrouille à l'arrière et fait un bruit fort.

Solution:

- Si l'arrière du couvercle se déverrouille et qu'il y a un quelconque bruit, l'appareil ne cessera pas pour autant de fonctionner. Appuyez simplement sur l'arrière du couvercle pour le remettre en place.

4. Problème: Le moteur a ralenti en cours d'utilisation.

Solution:

- Ceci est normal, car certaines tâches plus difficiles (p. ex. trancher ou râper du fromage) exigent un plus grand effort du moteur. Remettez simplement les aliments dans l'entonnoir et essayez de nouveau.

- La capacité maximale a été dépassée. Enlevez des ingrédients et poursuivez.

5. Problème: Il est difficile de retirer du bol la lame pour hacher/mélanger/pétrir..

Solution:

- La lame innovatrice a été conçue pour rester fixe dans le bol, de sorte qu'elle ne tombe pas lorsqu'on vide le contenu du bol. En procédant avec beaucoup de prudence, tirez un peu plus fort sur la lame pour la retirer.

6. Problème: Le robot culinaire a vibré ou s'est promené sur le comptoir en cours d'utilisation.

Solution:

- Assurez-vous que les pieds en caoutchouc à la base de l'appareil sont propres et secs.

Assurez-vous également de ne pas dépasser la capacité maximale.

- Ceci est normal, car certaines tâches plus difficiles (p. ex. trancher ou râper du fromage) exigent un plus grand effort du moteur.

7. Problème: Le poussoir tombe lorsque le couvercle est à l'envers.

Solution:

- Le dispositif de verrouillage du poussoir, situé sur le dessus de la poignée, doit être déclenché.



Cuisinart
ELITE COLLECTION^{MD} *Livret de recettes*
ROBOT CULINAIRE DE 7 TASSES (1.75L)

RECETTES

Pour vous aider à vous familiariser d'emblée avec votre nouveau robot culinaire Cuisinart Elite Collection^{MD} de 7 tasses (1.75L) nous avons créé un recueil de délicieuses recettes, des plus rapides et faciles aux plus complexes et gastronomiques. Que ce soit pour le déjeuner, le brunch, le souper ou le dessert, vous y trouverez des recettes faciles à préparer pour chaque repas.

Repérez le fouet du chef au-dessus de la liste d'ingrédients pour connaître le degré de difficulté de la recette (1=facile, 2=moyen, 3=difficile), et les icônes d'horloge indiquent le temps que requiert chaque recette.

De plus, vous saurez exactement ce que vous mangez en consultant les valeurs nutritionnelles! Bon appétit!

RECETTES DE BASE

Chapelure fraîche classique
Beurre à l'aneth
Fromage à la crème aux légumes
Fromage à la crème au saumon
Beurre d'arachides
Vinaigrette de base
Vinaigrette au tajine
Vinaigrette césar
Mayonnaise de base
Pesto au basilic
Sauce tomate simple
Rémoulade
Salsa aux tomates
Guacamole avec gros morceaux

DÉJEUNER ET BRUNCH

Muffins belle-de-jour
Pain épice au zucchini
Frittata aux poivrons, oignons et pommes de terre
Quiche aux champignons, au poireau et au gruyère

APPETIZERS

Nachos en dix couches
Haricots frits
Houmous
Sandwiches pour le thé – 2 variétés (radis-aneth; concombre-saumon)
Pains farcis – 2 variétés (saucisses; rapini)

SOUPES/SALADES/PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Gazpacho
Soupe crémeuse aux patates douces
Minestrone aux légumes printaniers
Salade de chou
Salade hachée
Choux de Bruxelles émincés
Gâteaux aux zucchini-carottes-pommes de terre

ENTRÉES

Falafel
Tourtière au poulet
Sauté de légumes
Tacos à l'américaine
Bâtonnets de poisson

PÂTES ET PAINS

Pâte à pizza
Pâte brisée
Pâte sucrée
Petits pains au beurre
Biscuits au babeurre

DESSERTS

Gâteau aux carottes avec glaçage au fromage à la crème
Gâteau au fromage à la citrouille
Tarte aux pommes classique

CHAPELURE FRAÎCHE CLASSIQUE

Pourquoi acheter de la chapelure quand vous pouvez la faire vous-même en un rien de temps avec votre robot Cuisinart®



4 TRANCHES DE PAIN BLANC

Donne 1½ tasse (300 ml)

1. Préchauffez le four à 325°F (160°C). Faites cuire les tranches de pain en une seule couche pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit tout à fait sec.
2. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Dans le bol même, brisez le pain et faites 10 pulsations, puis appuyez sur On jusqu'à obtention de la texture voulue, soit environ 30 secondes à 1½ minute pour obtenir une chapelure grossière ou 3 à 4 minutes pour obtenir une chapelure fine.

CONSEIL: Pour obtenir une chapelure aromatisée, ajoutez ¼ de c. à thé (1 ml) d'origan, de basilic déshydraté, d'ail en poudre et d'oignon en flocons moulus au pain grillé et mélangez le tout selon les instructions ci-dessus.

Information nutritionnelle par portion [2 c. à soupe (30 ml)]:

48 calories (11 % provenant de la matière grasse) | glucides 9 g | protéines 2 g | lipides 1 g gras saturés 0 g | cholestérol 0 mg | sodium 72 mg | calcium 8 mg | fibres 1 g

REMARQUE : Vous pouvez également faire une chapelure avec du pain d'un jour. Il suffit de l'émettre en morceaux uniformes et de suivre les instructions jusqu'à obtention d'une chapelure fine.

BEURRE À L'ANETH

Le fait d'utiliser un beurre de grande qualité de style européen fait toute la différence, alors n'hésitez pas! Vous en trouverez la recette en page 35, avec notre sandwich pour le thé au cornichon et au radis, mais il est également superbe pour badigeonner du saumon grillé ou rôti.



¼ TASSE (60 ML) D'ANETH FRAÎCHE
4 ONCES (115 G) DE BEURRE DE QUALITÉ (KERRYGOLD OU PLUGRA), À LA TEMPÉRATURE DE LA PIÈCE, COUPÉ EN 4 MORCEAUX
2 PINCÉS DE SEL CASHER
UNE PINCÉE DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU

Donne ½ tasse (125 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire.
2. Mettez l'aneth dans le bol et hachez-la pendant environ 20 secondes.
3. Dégarez les parois du bol au besoin, puis ajoutez le beurre. Mélangez le tout en dégageant les parois au besoin, pendant environ 10 secondes.
4. Ajoutez le sel et le poivre et mélangez le tout pendant encore 5 secondes. Goûtez et assaisonnez au goût.

Information nutritionnelle par portion [2 c. à thé (30 ml)]:

67 calories (100 % provenant de la matière grasse) | glucides 0 g | protéines 0 g | lipides 7 g gras saturés 5 g | cholestérol 20 mg | sodium 24 mg | calcium 0 mg | fibres 0 g

FROMAGE À LA CRÈME AUX LÉGUMES

Cette tartinade riche en couleur et en texture peut non seulement servir à garnir votre bagel du matin, mais également des craquelins, des sandwiches ou même une pomme de terre cuite au four.



½ CAROTTE MOYENNE PELÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX DE ½ PO (1,25 CM) [¼ DE TASSE COMBLE (60 ML)]
½ POIVRON ROUGE MOYEN, COUPÉ EN MORCEAUX DE ½ PO (1,25 CM) [¼ DE TASSE COMBLE (60 ML)]
1 OIGNON VERT, HACHÉ EN MORCEAUX DE ½ PO (1,25 CM) PIÈCES [ENVIRON ¼ DE TASSE (60 ML)]
1 C. À SOUPE (15 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES
8 ONCES (230 G) DE FROMAGE À LA CRÈME NATURE (1 EMBALLAGE STANDARD), À TEMPÉRATURE AMBIANTE, COUPÉ EN 8 MORCEAUX
½ À 1 C. À THÉ (2 À 5 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
½ C. À THÉ (2 ML) E SEL CASHER

Donne 1½ tasses (375 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la carotte, le poivron rouge, l'oignon vert et le persil. puis faites 6 à 7 pulsations pour hacher le tout.
2. Ajoutez le fromage à la crème, le jus de citron et le sel, puis faites environ 10 à 12 pulsations, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés et que le fromage à la crème soit onctueux. Dégarez les parois du bol entre les pulsations, au besoin.

Information nutritionnelle par portion [1 c. à soupe (15 ml)]:

35 calories (85 % provenant de la matière grasse) | glucides 1 g | protéines 1 g | lipides 3 g gras saturés 2 g | cholestérol 10 mg | sodium 79 mg | calcium 1 mg | fibres 0 g

FROMAGE À LA CRÈME AU SAUMON

Une délicieuse garniture sur tout bagel grillé.
Essayez la version plus piquante avec des crudités ou comme tartinade
sur des sandwiches pour le thé.



8 (1 EMBALLAGE STANDARD) DE FROMAGE À LA CRÈME NATURE, À TEMPÉRATURE AMBIANTE, COUPÉ EN 8 MORCEAUX

1 à 2 PINCÉES DE SEL CASHER

PINCÉE DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU

3 ONCES (85 G) DE SAUMON FUMÉ, COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)

3 LANIÈRES DE 2 PO (5 CM) DE ZESTE DE CITRON (SANS LA PEAU BLANCHE AMÈRE), FACULTATIF

2 C. À THÉ (10 ML) DE CÂPRES ÉGOUTTÉES, FACULTATIF

3 TIGES D'ANETH FRAIS, FACULTATIF

Donne environ 1 tasse (250 ml)

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez le fromage à la crème et une pincée de sel et de poivre. Faites quelques pulsations pour hacher les ingrédients, puis mélangez le tout jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- Ajoutez le saumon fumé et faites environ 20 pulsations pour bien l'incorporer. Goûtez et ajoutez une autre pincée de sel, au goût.

REMARQUE: Pour donner encore plus de saveur au fromage à la crème, ajoutez le citron, les câpres et l'aneth. Commencez par le zeste de citron et appuyez sur On pour le hacher. Ajoutez ensuite le fromage à la crème, le sel et le poivre et mélangez le tout uniformément. Incorporez les câpres, l'aneth et le saumon et mélangez le tout uniformément. Goûtez et assaisonnez au goût.

Dans cette version, la pincée de sel supplémentaire ne sera probablement pas nécessaire, vu le goût saumâtre des câpres.

Information nutritionnelle par portion [1 c. à soupe (15 ml)]:

56 calories (83 % provenant de la matière grasse) | glucides 1 g | protéines 2 g | lipides 5 g gras saturés 3 g | cholestérol 16 mg | sodium 160 mg | calcium 1 mg | fibres 0 g

BEURRE D'ARACHIDES

Vous serez agréablement surpris de voir à quel point il est facile de préparer votre propre beurre de noix. Assurez-vous d'utiliser des noix non salées pour obtenir un produit final assaisonné juste à point.



2 TASSES (500 ML) D'ARACHIDES GRILLÉES À SEC ET NON SALÉES
¾ C. À THÉ (3.75 ML) DE SEL CASHER

Donne environ 1 tasse (250 ml)

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Appuyez sur Pulse environ 10 fois, puis sur On, jusqu'à ce que les gouttes d'huiles soient visibles et que le mélange soit très onctueux, soit pendant environ 3 ½ à 4 ½ minutes. (Il est possible que vous ayez à dégager les parois du bol à l'occasion.)
- Ajoutez le sel et faites 2 à 3 pulsations pour bien mélanger le tout. Goûtez et assaisonnez au goût, au besoin.

CONSEIL : Vous pouvez utiliser les noix que vous préférez dans cette recette et ajouter des épices sucrées ou des fines herbes pour y donner un goût plus complexe.

Information nutritionnelle par portion [1 c. à soupe (15 ml)]:

116 calories (71 % provenant de la matière grasse) | glucides 4 g | protéines 5 g | lipides 10 g gras saturés 1 g | cholestérol 0 mg | sodium 105 mg | calcium 11 mg | fibres 2 g

VINAIGRETTE DE BASE

La vinaigrette classique à mélanger avec des légumes verts, à verser en filet sur du poulet grillé ou à utiliser comme superbe marinade.



¼ TASSE (60 ML) DE VINAIGRE DE CHAMPAGNE
½ PETITE ÉCHALOTE PELÉE ET COUPÉE EN DEUX
1 C. À THÉ (5 ML) DE MOUTARDE DE DIJON
½ C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
¼ C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE BLANC MOULU
¾ TASSE (175 ML) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

Donne 1 tasse (250 ml)

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez le vinaigre, l'échalote, la moutarde, le sel et le poivre dans le bol et appuyez sur On pour hacher le tout fin.
- Pendant que l'appareil fonctionne, versez lentement l'huile d'olive par l'entonnoir, jusqu'à ce que tous les ingrédients fassent un mélange homogène, soit pendant environ 1 ½ minute.

Information nutritionnelle par portion [1 c. à soupe (15 ml)]:

93 calories (97 % provenant de la matière grasse) | glucides 1 g | protéines 0 g | lipides 11 g gras saturés 2 g | cholestérol 0 mg | sodium 80 mg | calcium 1 mg | fibres 0 g

VINAIGRETTE AU TAJINE

Le tajine (une pâte de graines de sésame moulues) est maintenant vendu dans la plupart des épiceries. Assurez-vous de bien le mélanger avant de le mesurer, car l'huile et la pâte se séparent dans le pot. Cette vinaigrette est parfaite pour notre recette de falafel en page 46, mais elle est également délicieuse dans une salade de légumes verts.



1	GOUSSSE D'AIL PELÉE
½	TASSE (75 ML) DE TASSE DE TAJINE
¼ À ½	TASSE (60 TO 125 ML) D'EAU
2	C. À SOUPE (30 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
1	C. À THÉ (5 ML) DE MIEL
¾	C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
¼	C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
½	TASSE (125 ML) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

Donne environ 1 ¼ tasses (300 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez l'ail par l'entonnoir. Laissez fonctionner l'appareil jusqu'à ce que l'ail soit haché fin. Éteignez l'appareil pour en dégager les parois.
Ajoutez le tajin, ¼ de tasse (60 ml) d'eau, le jus de citron, le miel, le sel et le poivre.
2. Remettez l'appareil en marche et, pendant le mélange, versez lentement l'huile par l'entonnoir. Continuez jusqu'à obtention de la consistance voulue. Si la vinaigrette semble trop épaisse, ajoutez-y de l'eau en cours de mélange.

Information nutritionnelle par portion [1 c. à soupe (15 ml)]:

72 calories (88 % provenant de la matière grasse) | glucides 2 g | protéines 1 g | lipides 8 g | gras saturés 1 g | cholestérol 0 mg | sodium 89 mg | calcium 17 mg | fibres 0 g

VINAIGRETTE CÉSAR

Il existe plusieurs versions de cette recette, mais la nôtre ressemble beaucoup à la version traditionnelle. Si vous préférez ne pas utiliser de jaunes d'œufs crus, vous pouvez facilement utiliser un succédané d'œuf.



2	GARLIC CLOVES, PEELED
6	ANCHOVY FILLETS
2	LARGE EGG YOLKS
2	TEASPOONS (10 ML) DIJON MUSTARD
4	C. À THÉ (20 ML) FRESH LEMON JUICE
4	C. À THÉ (20 ML) RED WINE VINEGAR
2	TEASPOONS (10 ML) WORCESTERSHIRE SAUCE
½	C. À THÉ (2 ML) FRESHLY GROUND BLACK PEPPER
⅔	TASSE (150 ML) EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

Donne 1 tasse (250 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez l'ail par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que l'ail soit haché fin. Ajoutez les anchois, les jaunes d'œufs, la moutarde, le jus de citron, le vinaigre, la sauce Worcestershire et le poivre dans le bol. Mélangez le tout jusqu'à obtention d'une texture uniforme.
2. Pendant que l'appareil fonctionne, versez lentement l'huile par l'entonnoir en filet continu, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée, soit pendant 30 à 60 secondes.

CONSEIL : Pour accompagner la salade César, nous suggérons des croustilles au Parmesan. Le disque pour râper facilite la tâche. Râpez environ 2 onces (60 g) de Parmesan et répartissez-le en portions de cuillerée à soupe, (15ml) 2 po (5 cm) aux, sur une plaque à biscuits recouverte d'une pellicule antiadhésive (comme celle de la marque Silpat). Faites cuire le fromage au four à 400°F (204°C) pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit fondu et qu'il soit légèrement doré. Laissez-le refroidir sur la plaque pendant quelques minutes. Pendant que les croustilles cuisent, mélangez ensemble 4 à

6 tasses (1 à 1.5 L) de feuilles de laitue romaine déchirée, 2 tasses (500 ml) de croûtons à l'ail et un peu de vinaigrette, puis garnissez chaque portion de croustilles au Parmesan. 2 onces (60 g) de fromages donnent 8 croustilles. Vos invités seront vraiment ravis!

Information nutritionnelle par portion [1 c. à soupe (15 ml) de vinaigrette]:

glucides 1 g | protéines 1 g | lipides 10 g | gras saturés 2 g | cholestérol 24 mg | sodium 68 mg | calcium 4 mg | fibres 0 g

MAYONNAISE DE BASE

Une mayonnaise maison, c'est toute la différence.



4	GROS JAUNES D'ŒUFS
¾	C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
1	C. À THÉ (5 ML) DE MOUTARDE DE DIJON
1	C. À SOUPE (15 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
1	C. À SOUPE (15 ML) D'EAU
¾	TASSE (175 ML) D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN OU VÉGÉTALE

Donne 1½ tasses (300 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Mélangez ensemble les jaunes d'œufs, le sel, la moutarde, le jus de citron et l'eau jusqu'à obtention d'une texture lisse, soit pendant environ 30 secondes.
2. Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez très lentement le premier ¼ de tasse (60 ml) d'huile par l'entonnoir, en filet continu, en vous assurant que chaque goutte s'est bien incorporée aux jaunes d'œufs, avant d'en ajouter une autre. Ceci prend environ 1 minute. Une fois que le mélange est émulsionné et homogène, ajoutez lentement le reste de l'huile jusqu'à ce que le mélange épaisse, soit pendant environ 4 minutes. Goûtez et assaisonnez au goût.

REMARQUE : Mayonnaise aux fines herbes fraîches : mélangez au robot ⅓ de tasse (75 ml) de fines herbes compactées (p. ex. du persil, de l'aneth, de l'estragon, du basilic. etc.), sans les tiges, avec les jaunes d'œufs avant d'ajouter l'huile.

*Avertissement concernant les œufs crus : La prudence est de mise lorsqu'il s'agit de consommer des œufs crus ou légèrement cuits, en raison du risque potentiel de salmonella ou autre maladie d'origine alimentaire. Pour réduire ce risque, nous vous recommandons de n'utiliser que des œufs frais, réfrigérés et propre de catégorie A ou AA et dont les coquilles sont intactes et d'éviter le contact entre le jaune ou le blanc d'œuf et la coquille.

Pour obtenir une mayonnaise à faible teneur en cholestérol et éviter d'utiliser des œufs crus, utilisez le produit Egg Beaters^{MD}.

*Information nutritionnelle par portion
[1 c. à soupe (15 ml), en utilisant des jaunes d'œufs]:*

93 calories (96 % provenant de la matière grasse) |
glucides 0 g | protéines 1 g | lipides 10 g | gras saturés 1 g |
cholestérol 41 mg | sodium 104 mg | calcium 5 mg | fibres 0 g

PESTO AU BASILIC

Voici une version contenant légèrement plus de fromage que la version traditionnelle; vous n'avez qu'à mettre la quantité de fromage qui vous convient. Essayez un mélange de fines herbes et de noix dans cette recette.



2	ONCES (60G) DE FROMAGE PAR-MESAN OU PECORINO COUPÉ EN CUBES DE ½ PO (1,25 CM)
1	GOUSSÉ D'AIL PELÉE
¼	TASSE (60ML) DE NOIX DE PIN LÉGÈREMENT GRILLÉES
3	TASSES (750 ML) DE FEUILLES DE BASILIC COMPACTÉES [ENVIRON 3 ONCES (85 G)]
¼	C. À THÉ (1ML) DE SEL CASHER
½ TO ¾	TASSE (125 À 150 ML) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

Donne 1½ tasses (300 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez l'ail par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que l'ail soit haché fin, soit pendant environ 30 secondes. Ajoutez les noix et faites 5 à 6 pulsations pour les hacher. Ajoutez le basilic et faites 10 à 15 longues pulsations pour le hacher. Dégagez les parois du bol et ajoutez le sel. Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez lentement l'huile en un filet continu par l'entonnoir et mélangez le tout de façon homogène, jusqu'à émulsion, soit pendant environ 1 minute. Dégagez les parois du bol.
2. Pour conserver le pesto, mettez-le dans un pot en verre ou dans un contenant hermétique. Comprimez le pesto pour enlever les bulles d'air et rendre la surface uniforme. Posez une pellicule plastique directement sur la surface et réfrigérez. Le pesto pourra se conserver au réfrigérateur pendant 5 jours; vous pouvez également le congeler.

Information nutritionnelle par portion [1 c. à soupe (15 ml)]:

72 calories (80 % provenant de la matière grasse) |
glucides 0 g | protéines 1 g | lipides 8 g | gras saturés 1 g |
cholestérol 2 mg | sodium 74 mg | calcium 40 mg | fibres 0 g

SAUCE TOMATE SIMPLE

Cette sauce se prépare en un rien de temps, mais son goût est celui d'une sauce qui a mijoté toute la journée. Lorsqu'elle est réduite, elle fait une garniture savoureuse pour une pizza maison.



$\frac{1}{2}$	C. À SOUPE (7 ML) D'HUILE D'OLIVE
4	GOUSSES D'AIL PELÉES
1	PETIT OIGNON PELÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
$\frac{3}{4}$	C. À THÉ (3,75 ML) D'ORIGAN DÉSHYDRATÉ
1	BOÎTE DE CONSERVE [28 ONCES (794 G) DE TOMATES PRUNES EN JUS]
$\frac{1}{4}$	TASSE (60 ML) DE VIN BLANC SEC
$\frac{1}{2}$	C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
2	SPRIGS FRESH BASIL (10 TO 12 LARGE LEAVES)
$\frac{1}{4}$	C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
$\frac{1}{4}$ À $\frac{3}{4}$	C. À THÉ (1 À 3.75 ML) DE FLOCONS DE PIMENTS ROUGES (FACULTATIF, AU GOÛT, POUR OBTENIR UNE SAUCE PLUS PIQUANTE)

Donne environ 4 tasses (1 L)

- Versez l'huile d'olive dans une grande casserole, à feu moyen.
- Pendant que l'huile chauffe, mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez l'ail par l'entonnoir. Éteignez l'appareil, dégarez les parois du bol, puis ajoutez l'oignon. Faites environ 10 pulsations pour hacher le tout.
- Une fois que l'huile est chaude, ajoutez l'ail, l'oignon et l'origan dans la casserole. Faites sauter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'ail dégage un parfum.
- Pendant que l'oignon et l'ail cuisent, ajoutez les tomates dans le bol et appuyez sur Pulse pour les hacher. Mettez ensuite les tomates, le vin et le sel dans la casserole avec le basilic. Portez le tout à ébullition, puis réduisez l'intensité du feu au plus bas. Posez le couvercle et laissez mijoter le mélange pendant environ 1 heure. Éteignez le feu et laissez la sauce refroidir dans la casserole pendant 10 minutes. Incorporez le poivre noir et les flocons facultatifs de piments rouges. Goûtez et assaisonnez au goût.

Si vous voulez en faire une sauce à pizza, laissez mijoter le tout sans couvercle pendant encore 40 minutes pour réduire la sauce en la brassant à l'occasion. Mettez la sauce réduite dans un bol pour la laisser refroidir avant de l'utiliser comme garniture de pizza.

Information nutritionnelle par portion [$\frac{1}{4}$ tasse (60ml)]:

22 calories (20 % provenant de la matière grasse) | glucides 3 g | protéines 1 g | lipides 0 g | gras saturés 0 g | cholestérol 0 mg | sodium 191 mg | calcium 13 mg | fibres 1 g

RÉMOULADE

Cette sauce non seulement accompagne à merveille les fruits de mer, mais également les légumes fraîchement cuits à la vapeur. Si vous voulez qu'elle soit plus riche et consistante, utilisez du yogourt grec plutôt que du yogourt ordinaire.



$\frac{1}{2}$	ÉCHALOTE MOYENNE OU GROSSE, PELÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
3 TO 4	CORNICHONS SUCRÉS GHERKIN COUPÉS EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
$\frac{1}{4}$	TASSE (60 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES
1	C. À SOUPE (15 ML) ANETH FRAIS
1	C. À SOUPE (15 ML) DE JUS DE CORNICHONS FRAIS
3	C. À SOUPE (45 ML) DE MOUTARDE DE DIJON
$\frac{1}{4}$	TASSES (300 ML) DE MAYONNAISE MAISON (PAGE 22) OU COMMERCIALE
$\frac{1}{2}$	TASSE (125 ML) DE YOGOURT NATURE NON GRAS (ORDINAIRE OU GREC)
$\frac{1}{8}$	C. À THÉ (0,5 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU

Donne 1½ tasses (375 ml)

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez l'échalote, les cornichons gherkin, le persil et l'aneth, puis faites environ 15 pulsations. Dégarez les parois du bol, ajoutez la moutarde et les câpres et faites 5 à 10 pulsations pour hacher le tout.
- Ajoutez la mayonnaise, le yogourt et le poivre noir, puis faites 5 longues pulsations pour bien les mélanger. Ne les mélangez pas trop longtemps. Réfrigérez le mélange jusqu'à ce que vous en ayez besoin

Information nutritionnelle par portion [1 c. à soupe (15ml)]:
03 calories (87 % provenant de la matière grasse) | glucides 2 g | protéines 1 g | lipides 10 g | gras saturés 1 g | cholestérol 41 mg | sodium 181 mg | calcium 13 mg | fibres 0 g

SALSA AUX TOMATES

Accompagnez des croustilles au maïs de cette fraîche et piquante salsa.



- | | |
|---|--|
| 1 | GOUSSÉ D'AIL PELÉE |
| 1 | PIMENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE ½ PO (1,25 CM) |
| ½ | PETIT OIGNON PELÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 0 1 PO (2,5 CM) |
| 1 | C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASHER |
| 2 | TASSES (500 ML) DE TOMATES RAISINS |
| 2 | C. À SOUPE (30 ML) DE CORIANDRE FRAÎCHE, SANS LES TIGES |
| 1 | C. À THÉ (5 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS |

Donne environ 2 tasses (500 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez l'ail par l'entonnoir pour le hacher fin. Ajoutez l'oignon et faites environ 3 pulsations pour le hacher. Ajoutez le sel, les tomates, la coriandre et le jus de lime, puis hachez le tout jusqu'à obtention de la consistance voulue, soit en faisant 8 à 10 pulsations.
2. Goûtez et assaisonnez au goût. Égouttez la salsa en fonction de la consistance que vous préférez.

Information nutritionnelle par portion [¼ tasse (60 ml)]:

11 calories (7 % provenant de la matière grasse) | glucides 2 g | protéines 0 g | lipides 0 g | gras saturés 0 g | cholestérol 0 mg | sodium 287 mg | calcium 7 mg | fibres 1 g

GUacamole avec gros morceaux

Notre guacamole frais est parfait pour la partie de football du dimanche après-midi ou servez-le avec des quesadillas à la bonne franquette. Il accompagne également nos nachos en dix couches!



- | | |
|---|---|
| 1 | GOUSSÉ D'AIL PELÉE |
| ½ | PIMENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM) |
| ½ | PETIT OIGNON PELÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM) |
| 1 | C. À SOUPE (15 ML) DE CORIANDRE FRAÎCHE, SANS LES TIGES |
| 3 | AVOCATS MÛRS COUPÉS EN DEUX ET DÉNOYAUTÉS |
| 2 | C. À SOUPE (30 ML) DE JUS DE LIME FRAIS |
| ½ | C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER |

Donne environ 2½ tasses (625 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez l'ail et le piment jalapeño par l'entonnoir pour les hacher fin. Ajoutez l'oignon et la coriandre et faites 5 pulsations pour les hacher. Dégagez les parois du bol.
2. Videz les avocats et coupez-en la chair en morceaux directement dans le bol, puis ajoutez le jus de lime et le sel. Faites 10 à 15 pulsations jusqu'à obtention de la consistance voulue.

Information nutritionnelle par portion [¼ tasse (60 ml)]:

71 calories (73 % provenant de la matière grasse) | glucides 4 g | protéines 1 g | lipides 6 g | gras saturés 1 g | cholestérol 0 mg | sodium 118 mg | calcium 7 mg | fibres 3 g

MUFFINS BELLE-DE-JOUR

Une délicieuse et saine façon de commencer la journée.



Donne 6 muffins

	AÉROSOL DE CUISSON ANTIADHÉSIF
1/4	TASSE (60 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE
1/3	TASSE (75 ML) DE FARINE DE BLÉ ENTIER
1/2	C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
3/4	C. À THÉ (3,75 ML) DE BICARBONATE DE SOUDE
1/2	C. À THÉ (2 ML) DE CANNELLE MOULUE
1/4	TASSE (60 ML) DE FLOCONS D'AVOINE (NON UNE FORMULE INSTANTANÉE)
1/2	C. À THÉ (2 ML) DE ZESTE D'ORANGE RÂPÉ
1/3	TASSE (75 ML) DE NOIX DE GRENOBLE LÉGÈREMENT GRILLÉES
2	GROSSES CAROTTES PELÉES ET PARÉES
1/3	TASSE (75 ML) DE CASSONADE NON TASSÉE
2	GROS ŒUFS À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE
1/3	TASSE (75 ML) D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN OU VÉGÉTALE
1/2	C. À THÉ (2 ML) D'EXTRAIT DE VANILLE PURE
1/3	TASSE (75 ML) DE NOIX DE COCO RÂPÉE NON SUCRÉE
2	C. À SOUPE (30 ML) DE GRAINES DE TOURNESOL

Information nutritionnelle par muffin :

306 calories (60 % provenant de la matière grasse) |
glucides 26 g | protéines 6 g | lipides 21 g | gras saturés 4 g |
cholestérol 62 mg | sodium 372 mg | calcium 27 mg | fibres 3 g

PAIN ÉPICÉ AU ZUCCHINI

Ce pain éclair tendre est parfait pour le déjeuner ou une collation en après-midi.



Donne un pain de 2-livres (1kg) loaf (16 portions)

- Préchauffez le four à 350°F (180°C). Enduisez légèrement un moule à muffins d'un aérosol de cuisson antiadhésif et laissez-le de côté.
- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez les farines, le sel, le bicarbonate de soude, la cannelle, les flocons d'avoine et le zeste dans le bol et mettez l'appareil en marche pour mélanger le tout. Mettez ensuite les ingrédients dans un bol à mélanger moyen et réservez-le.
- Ajoutez les noix de Grenoble et faites environ 5 pulsations pour les hacher. Laissez les noix dans le bol, retirez la lame pour hacher et remplacez-la par la lame pour râper. Coupez les carottes de sorte que vous puissiez les insérer dans l'entonnoir et qu'elles restent à la verticale. Mettez les ingrédients dans le bol d'ingrédients secs mélangez le tout, puis réservez-le.
- Remettez la lame pour hacher et ajoutez la cassonade, les œufs, l'huile et la vanille dans le bol et appuyez sur On pour bien mélanger le tout. Ajoutez le mélange de farines et de carottes et faites trois pulsations. Dégagez les parois de bol, puis ajoutez la noix de coco et les graines de tournesol. Faites 3 à 4 pulsations pour bien les incorporer.
- Répartissez la préparation entre les cavités du moule et faites cuire le tout pendant 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le cure-dent avec lequel vous piquerez le mélange en ressorte propre.

AÉROSOL DE CUISSON ANTIADHÉSIF
TASSES (560ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE
C. À THÉ (7 ML) DE CANNELLE MOULUE
C. À THÉ (3,75 ML) DE PIMENT DE LA JAMAÏQUE MOULUE
C. À THÉ (1 ML) DE MUSCADE MOULUE
C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASHER
C. À THÉ (5 ML) DE BICARBONATE DE SOUDE
TASSE (125 ML) DE NOIX DE GRENOBLE LÉGÈREMENT GRILLÉES
GROS ZUCCHINI, APPROXIMATIVEMENT 8 À 10 ONCES (230 À 290 G)
TASSE (125 ML) D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN OU VÉGÉTALE
TASSE (250 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ
GROS ŒUFS
TASSE (125 ML) DE CERISES OU DE CANNEBERGES DÉSHYDRATÉES

Information nutritionnelle par portion :

194 calories (37 % provenant de la matière grasse) |
glucides 28 g | protéines 3 g | lipides 8 g | gras saturés 1 g |
cholestérol 23 mg | sodium 183 mg | calcium 14 mg | fibres 1 g

FRITTATA AUX POIVRONS, OIGNONS ET POMMES DE TERRRE

Les frittatas sont faciles à préparer et délicieuses. Elles sont également savoureuses en y mélangeant de la saucisse italienne émiettée.



2	GOUSES D'AIL PELÉES
1	PETIT OIGNON PELÉ ET COUPÉ EN DEUX
1	POIVRON ROUGE MOYEN COUPÉ EN QUATRE, DÉCORTIQUÉ ET ÉPÉPINÉ
1	PETITE OU MOYENNE POMME DE TERRE RUSSET [4 à 6 OUNES (115 à 170 G)], PELÉE ET COUPÉE EN DEUX, RÉSERVÉE DANS DE L'EAU FROIDE
1	ONCES (30 G) DE PARMESAN
1	C. À SOUPE (15 ML) D'HUILE D'OLIVE
½	C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
¼	C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
12	GROS ŒUFS BATTUS

Donne 10 portions

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez l'ail par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que l'ail soit haché fin.
3. Laissez l'ail dans le bol et retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque pour trancher. Tranchez l'oignon et le poivron. Retirez les légumes et réservez-les. Tranchez la pomme de terre, retirez-la et réservez-la dans de l'eau froide.
4. Enlevez le disque pour trancher et mettez-le du côté pour râper. Râpez le Parmesan et réservez-le.
5. Mettez une poêle antiadhésive* de 10 po (25 cm) sur un feu moyen. Ajoutez 2 c. à thé (10ml) d'olive et secouez la poêle pour en revêtir le fond uniformément. Ajoutez l'ail, l'oignon et le poivron avec une pincée de sel et de poivre et faites sauter jusqu'à ce que le tout soit tendre, soit pendant environ 6 à 8 minutes. Retirez le mélange et réservez-le.
6. Versez le reste de l'huile dans la poêle. Retirez les pommes de terre de l'eau et séchez-les bien sur une serviette. Mettez-les dans la poêle avec 2 pincées de sel et de poivre. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles aient bruni et qu'elles soient tendres.
7. À ce moment, ajoutez le mélange d'oignon et de poivron dans la poêle en brassant le tout, puis ajoutez les œufs, le reste du sel et du poivre et le Parmesan râpé. Laissez la poêle sur le feu de sorte que le fond et les côtés commencent à figer, soit environ 6 à 8 minutes. Mettez la poêle au four et faites cuire la frittata jusqu'à ce que le dessus soit doré et gonflé, soit pendant environ 20 à 25 minutes.
8. Retirez soigneusement la poêle du four et mettez-la à l'envers sur une planche à découper. Coupez la frittata et servez-la immédiatement.
- * Si vous n'utilisez pas une poêle antiadhésive, enduez la poêle d'un aérosol de cuisson antiadhésif avant d'y mettre les œufs. Après avoir fait sauter les légumes, incorporez-les aux œufs battus et versez le tout dans la poêle enduite.

Information nutritionnelle par portion :

127 calories (56 % provenant de la matière grasse) | glucides 5 g | protéines 9 g | fat 8 g | gras saturés 3 g | cholestérol 225 mg | sodium 248 mg | calcium 73 mg | fibres 1 g

QUICHE AUX CHAMPIGNONS, AU POIREAU ET AU GRUYÈRE

La quiche se prête à tout repas, que ce soit un élégant brunch de fin de semaine, un dîner léger ou un souper, accompagnée d'une salade.



½	RECETTE DE PÂTE BRISÉE (PAGE 52)
1	GOUSS D'AIL PELÉE
1	PETIT OU GROS POIREAU NETTOYÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5CM)
4	ONCES (115 G) DE CHAMPIGNONS NETTOYÉS
1	C. À THÉ (5 ML) D'HUILE D'OLIVE
¼	C. À THÉ (1 ML) DE SEL CASHER
1	C. À THÉ (5ML) DE THYM FRAIS [OU ¼ À ½ C. À THÉ (1 À 2 ML) EN FLOCONS]
2	ONCES (60 G) DE GRUYÈRE
1	TASSE (250 ML) DE LAIT ENTIER*
¾	TASSE (150 ML) DE CRÈME RICHE EN MATIÈRE GRASSE
3	GROS ŒUFS
2	GROS JAUNES D'ŒUFS
¼	C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU

Donne 12 portions

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C).
2. Abaissez la pâte en un cercle de $\frac{1}{8}$ de pouce (0.3 cm) d'épaisseur pour la mettre dans un moule à tarte de 9 po (22,5cm) Réfrigérez-la pendant environ 20 minutes. À l'aide d'une fourchette, piquez toute la surface de la pâte, mais sans la transpercer. Recouvrez la pâte d'un papier parchemin et couvrez-la de haricots secs ou de riz. Faites cuire pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que la pâte sous le papier parchemin ne soit plus mouillée. Enlevez les haricots ou le riz et le papier parchemin et laissez cuire la pâte jusqu'à ce qu'elle soit dorée, soit encore 10 à 15 minutes. Retirez-la du four et réservez-la. Réduisez la température du four à 325°F (160°C).
3. Pendant que la pâte cuit, préparez la garniture. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Mettez l'ail et le poireau dans le bol et appuyez sur On pour les hacher fin. Videz le bol et réservez le mélange. Retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque pour trancher les champignons.
4. Versez de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen-bas. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez l'ail et le poireau hachés avec une pincée de sel. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit pendant environ 4 minutes. Ajoutez les champignons et le thym. Faites sauter les champignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres et qu'ils plus colorés, soit pendant environ 6 à 10 minutes.
5. Pendant que les champignons cuisent, mettez le disque du côté de la râpe et râpez le fromage Gruyère. Videz le bol et réservez le fromage.
6. Remplacez le disque à trancher par la lame pour hacher. Versez le lait, la crème, les œufs, les jaunes d'œufs et le reste du sel et du poivre dans le bol. Appuyez sur On pour mélanger le tout uniformément.
7. Pour faire la quiche, saupoudrez l'ail, le poireau et les champignons uniformément sur le fond de tarte cuit. Versez le mélange d'œufs sur les légumes et saupoudrez le Gruyère sur le dessus.
8. Faites cuire la quiche pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elle fige.
9. Retirez-la du four et laissez-la reposer pendant 5 à 10 minutes avant de la servir.

* Vous pouvez remplacer les œufs et la crème par une crème demi-grasse.

Information nutritionnelle par portion :

217 calories (71 % provenant de la matière grasse) | glucides 10 g | protéines 6 g | lipides 17 g | gras saturés 5 g | cholestérol 102 mg | sodium 191 mg | calcium 90 mg | fibres 0 g

NACHOS EN DIX COUCHES

Ces nachos sont pleins de délicieux ingrédients. Utilisez différents fromages ou remplacez les garnitures préférées que vous servez avec vos nachos.



1	SAC DE FORMAT STANDARD DE CROUSTILLES DE MAÏS (SUF- FISAMENT POUR COUVRIR LE FOND D'UNE PLAQUE À BISCUITS AVEC BORDS)
¾	TASSE (175 ML) DE HARICOTS FRITS, RECETTE MAISON QUI SUIT OU EN CONSERVE
2 GROS OU	
4 PETITS	PETITS OIGNONS VERTS NETTOYÉS ET COUPÉS EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
1	PIMENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 POUCE (2,5 CM) PIÈCES
½	TASSE (125 ML) DE TOMATES RAISINS
¾	TASSE (175 ML) D'OLIVES NOIRES ENTIÈRES, DÉNOYAUTÉES
6 À 8	ONCES (170 TO 230 G) DE MONTEREY JACK OU DE CHEDDAR, OU UN MÉLANGE DES DEUX, RÉFRIGÉRÉ
⅓	TASSE (150 ML) DE SALSA (PAGE 26)
⅓	TASSE (150 ML) DE GUACAMOLE (PAGE 27)
½	TASSE (125 ML) DE CRÈME SURE OU DE YOGOURT NATURE

Donne 10 à 12 portions

- Préchauffez le four à 375°F (190°C). Recouvrez une plaque à biscuits d'une feuille d'aluminium. Répartissez uniformément les croustilles sur la plaque à biscuits.
- Répartissez uniformément de bonnes cuillerées de haricots frits sur les croustilles. Réservez-les croustilles.
- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Mettez les oignons verts et le jalapeño dans le bol et faites environ 5 pulsations pour les hacher grossièrement. Videz le bol et répartissez le mélange uniformément sur les croustilles et les haricots.
- Mettez les tomates dans le bol et appuyez sur Pulse pour les hacher. Videz de nouveau le bol et répartissez uniformément les tomates sur les croustilles.
- Enlevez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque pour trancher. Tranchez les olives. Étalez-les ensuite sur les nachos. Mettez le disque du côté de la râpe. Râpez le fromage. Répartissez-le ensuite uniformément sur l'ensemble des ingrédients déjà sur les nachos.
- Faites cuire le tout au four préchauffé pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le fromage ait complètement fondu. Servez immédiatement avec de la salsa, du guacamole et de la crème sure.

Information nutritionnelle par portion
(en fonction de 12 portions):

249 calories (48 % provenant de la matière grasse) |
glucides 25 g | protéines 7 g | lipides 13 g | gras saturés 3 g |
cholestérol 13 mg | sodium 421 mg | calcium 174 mg | fibres 4 g

REMARQUE: Ces nachos se préparent en un rien de temps, surtout si vous avez tous les ingrédients à portée de la main.

HARICOTS FRITS

On peut facilement les acheter en boîte de conserve, mais en les préparant soi-même, c'est tout aussi facile et beaucoup plus délicieux!



2	GOUSES D'AIL PELÉES
½	OIGNON MOYEN PELÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
½	PIMENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
2	C. À SOUPE (30 ML) D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN OU VÉGÉTALE
1	C. À SOUPE (15 ML) DE PÂTE DE TOMATE
½	C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
1 OU 2	PINCÉES DE CUMIN MOULU
1	PINCÉE DE CAYENNE
1	BOÎTE DE CONSERVE [15.5 ONCES (440 G)] DE HARI- COTS PINTO ÉGOUTTÉS
1 À 1½	TASSE (250 À 375 ML) D'EAU

Donne environ 2 tasses (500 ml)

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Mettez l'ail, l'oignon et le jalapeño dans le bol et mélangez-les jusqu'à ce qu'ils soient hachés fin.
- Versez 1 c. à soupe (15 ml) d'huile dans une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez les légumes hachés, la pâte de tomate, une pincée de sel, le cumin et le poivre de Cayenne. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit pendant environ 4 minutes. Ajoutez les haricots égouttés et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient chauds et tendres, soit pendant environ 6 à 8 minutes.
- Mettez tous les ingrédients dans le robot culinaire toujours muni de la lame pour hacher. Appuyez sur Pulse jusqu'à ce que vous obteniez la consistance voulue, en ajoutant de l'eau par l'entonnoir pour ainsi obtenir une texture riche et crémeuse. Salez au goût.
- Versez l'autre c. à soupe d'huile dans la même poêle à feu moyen-élévé. Une fois que l'huile est chaude, versez-y la purée de haricots et faites-la cuire en la brassant souvent jusqu'à ce qu'elle prenne une couleur plus foncée, pendant 4 minutes au plus. Servez les haricots chauds.

Information nutritionnelle par portion [¼ tasse (60 ml)]:

83 calories (41 % provenant de la matière grasse) | glucides 10 g | protéines 3 g | lipides 4 g | gras saturés 0 g | cholestérol 0 mg | sodium 311 mg | calcium 28 mg | fibres 3 g

HOUMOUS

Servez cette trempette délicieusement relevée avec une pita chaude : une collation substantielle.



1/4	TASSE (60 ML) DE FEUILLES SEULEMENT DE PERSIL ITALIEN FRAIS
1/2	C. À THÉ (2 ML) DE ZESTE DE CITRON
1 1/4	C. À THÉ (6 ML) DE SEL CASHER
1	GOUSSÉ D'AIL PELÉE
2	BOÎTES DE CONSERVE [15,5 ONCES CHACUNE (440 G)] DE POIS CHICHES, RINCÉS ET ÉGOUTTÉS
2	C. À SOUPE (30 ML) DE TAJINE
1/4	TASSE (60 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
1/4	TASSE (60 ML) D'EAU
1/2	C. À THÉ (2 ML) DE CUMIN MOULU
1/4	TASSE (60ML) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE PLUS 1 C. À SOUPE (15 ML) POUR LE SERVICE
1/8	C. À THÉ (0.5 ML) DE PAPRIKA (FACULTATIF)
	UNE PINCÉE DE ZA'ATAR (FACULTATIF)

Donne environ 2½ tasses (625 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez le persil, le zeste de citron, le sel et l'ail et appuyez sur On pour hacher le tout pendant environ 10 secondes. Dégagez les parois du bol et poursuivez. Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez le tout jusqu'à obtention d'une texture lisse, environ 5 minutes, en arrêtant à l'occasion pour dégager les parois du bol.
2. Pour le service, mettez l'houmous dans un bol peu profond. Faites une petite incision au centre de la trempette et versez-y le reste de l'huile. Saupoudrez le paprika et le za'atar, s'il y a lieu, sur l'huile.

Information nutritionnelle par portion [1 c. à soupe (15ml)]:

43 calories (41 % provenant de la matière grasse) | glucides 5 g | protéines 1 g | lipides 2 g | gras saturés 0 g | cholestérol 0 mg | sodium 138 mg | calcium 11 mg | fibres 1 g

SANDWICHES POUR LE THÉ, ANETH ET RADIS

Un élégant sandwich à servir pour un dîner léger ou le thé en après-midi.



6 À 8

PETITS RADIS (ENVIRON 1 PETIT BOUQUET) NETTOYÉS

1

PAIN DE SEIGLE COCKTAIL TRANCHÉ*

1/2

TASSE (125 ML) DE BEURRE À L'ANETH (PAGE 17) RAMOLLI SEL DE MER

Donne environ 22 sandwiches

1. Mettez le disque pour trancher dans le bol du robot culinaire. Remplissez l'entonnoir de radis et tranchez-les.
2. Déposez les tranches de pain sur une surface de travail propre. Étalez 1 c. à thé (5 ml) de beurre sur un côté de chaque tranche de pain. Posez 3 tranches de radis sur chaque tranche de pain beurrée et saupoudrez une pincée de sel. Recouvrez la tranche de pain d'une autre tranche, côté beurré vers le bas. Faites de même pour les autres tranches de pain.
3. Coupez les sandwiches en diagonale et servez-les immédiatement.

* Si vous n'avez pas de pain de seigle, vous pouvez le remplacer par un pain à tranches très minces, comme celui de marque Pepperidge Farm. Il suffit de couper les tranches en quatre pour en faire des amuse-gueule.

Information nutritionnelle par sandwich :

72 calories (56 % provenant de la matière grasse) | glucides 7 g | protéines 1 g | lipides 4 g | gras saturés 3 g | cholestérol 11 mg | sodium 198 mg | calcium 10 mg | fibres 1 g

SANDWICHES POUR LE THÉ, CONCOMBRE ET SAUMON

Assurez-vous de poser cette assiette de sandwiches sur le devant, au centre de votre buffet; non seulement, elles sont délicieuses, mais elles donnent de belles touches de couleurs à votre table.



1	PETIT OU MOYEN CONCOMBRE, COUPÉ EN DEUX SUR LA LONGUEUR ET LA LARGEUR
½	TASSE (125 ML) DE FROMAGE À LA CRÈME AU SAUMON (PAGE 18), AVEC CITRON, ANETH ET CÂPRES COMME EN EN, RAMOLLI
1	PAIN COCKTAIL PUMPERNICKEL*
3.5	ONCES (100 G) DE SAUMON FUMÉ, COUPÉ EN 22 MORCEAUX

Donne environ 22 sandwiches

1. Mettez le disque pour trancher dans le bol du robot culinaire. Tranchez le concombre (vous obtiendrez des demi-lunes).
2. Étalez les tranches de pain sur une surface de travail propre. Étalez 1 c. à thé (5 ml) de fromage à la crème sur un côté de chaque tranche de pain. Posez 3 tranches de concombre sur la moitié des tranches ainsi qu'un morceau de saumon. Recouvrez la tranche de pain d'une autre tranche, côté beurré de fromage à la crème vers le bas.
3. Coupez les sandwiches en diagonale et servez-les immédiatement.

* Si vous n'avez pas de pain cocktail, vous pouvez le remplacer par un pain à tranches très minces, comme celui de marque Pepperidge Farm. Il suffit de couper les tranches en quatre pour en faire des amuse-gueule.

Information nutritionnelle par sandwich :

85 calories (48 % provenant de la matière grasse) | glucides 7 g | protéines 4 g | lipides 5 g | gras saturés 2 g | cholestérol 13 mg | sodium 360 mg | calcium 12 mg | fibres 1 g

PAIN FARCI À LA SAUCISSE (STYLE STROMBOLI)

Cette recette est idéale pour nourrir les troupes affamées et peut facilement être doublée. Nous proposons un mélange de saucisses sucrées et piquantes, mais n'hésitez pas à utiliser celles que vous préférez.



RECETTE DE PÂTE À PIZZA (PAGE 51)

1	C. À SOUPE (30 ML) D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN OU VÉGÉTALE
1	PETIT BULBE DE FENOUIL SANS LES FRONDES, COUPÉ EN QUATRE DÉCORTIQÜÉ
2	GOUSSES D'AIL PELÉES ET BROYÉES
¼ À ½ C. À THÉ (1 À 2 ML)	DE SEL CASHER
4	ONCES (115 G) DE MOZZARELLA À FAIBLE TAUX D'HUMIDITÉ
½	LIVRE (250 G) DE SAUCISSE ITALIENNE SUCRÉE, SANS LE BOYAU
¼	LIVRE (125 G) DE SAUCISSE ITALIENNE PIQUANTE, SANS LE BOYAU
2	C. À SOUPE (30 ML) DE VIN BLANC FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE POUR ROULER LA PÂTE DORURE À L'ŒUF [1 GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU AVEC 1 C. À THÉ (5 ML) D'EAU]

1. Préchauffez le four à 400°F (200°C) en mettant la grille au centre. Enduez une plaque à biscuits d'une cuillerée à soupe d'huile (15 ml).
2. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle de 10 po (25 cm) à feu moyen.
3. Pendant que l'huile chauffe, mettez le disque pour trancher dans le bol du robot culinaire et tranchez le fenouil. Mettez ensuite le fenouil dans la poêle chaude avec l'ail et ¼ cuillerée à thé (1 ml) de sel. Faites sauter le fenouil pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli et légèrement bruni. Pendant que le fenouil et l'ail cuisent, retirez le disque pour trancher et mettez-le du côté de la râpe. Râpez la mozzarella et réservez-la dans le bol.
4. Réservez le fenouil cuit dans un bol à part. Remettez la poêle sur le feu pour y émietter directement les saucisses en morceaux de grosseur moyenne. Laissez cuire les saucisses jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de trace de rose, soit pendant environ 5 à 7 minutes. Incorporez le fenouil et brassez le tout. Ajoutez le vin et passez une cuillère en bois sur le fond de la poêle sur en décoller des particules de saucisses. Laissez cuire jusqu'à ce que le vin se soit évaporé, environ 1 minute et retirez la poêle du feu. Jetez l'ail et incorporez ½ tasse (125 ml) de mozzarella. Laissez le tout refroidir légèrement.
5. Abaissez la pâte à pizza sur une surface légèrement couverte de farine. Du bout des doigts, abaissez-la en un rectangle de 14x8 pouces (35,5x20,5 cm) en la tournant et en l'étirant au besoin. Soulevez délicatement la pâte et posez-la sur la plaque à biscuits et la façonnant au besoin. En cas de déchirure, pincez les bouts de pâtes ensemble.
6. Étalez uniformément le mélange de saucisses sur l'ensemble de la pâte, en une seule couche, en laissant une bordure d'environ 1 po (2,5 cm) tout autour. Saupoudrez le reste du fromage uniformément sur le mélange de saucisses.
7. À l'aide d'un pinceau, couvrez la bordure de la pâte de la dorure à l'œuf. Roulez ensuite la pâte en un billot, en commençant par l'extrémité sur la longueur à l'opposé de vous, jusqu'au centre du rectangle. Prenez ensuite l'extrémité sur la longueur la plus près de vous et ramenez-la au centre pour couvrir la pâte et compléter le rouleau. Pincez la pâte le long du bord pour la sceller. Pliez les extrémités de la pâte et pincez-les pour les sceller. Roulez la pâte de sorte de le bord se trouve sur le dessous et faîconnez-la au centre de la plaque à biscuits. Enduez-la de la dorure à l'œuf et, à l'aide d'un couteau d'office, faites 3 fentes à distance égale sur le dessus.
8. Bake for 30 minutes or until golden brown and cooked through, rotating the pan halfway through cooking. Remove and allow bread to rest 5 minutes before slicing. Serve warm.

Information nutritionnelle par portion (en fonction de 14 portions):

204 calories (54 % provenant de la matière grasse) | glucides 16 g | protéines 8 g | lipides 13 g | gras saturés 4 g | cholestérol 36 mg | sodium 406 mg | calcium 73 mg | fibres 2 g

PAIN FARCI AU RAPINI

Le fromage ricotta dans cette recette accompagne à merveille le petit goût amer du rapini.



- 1 RECETTE DE PÂTE À PIZZA (PAGE 51)
- 2 C. À SOUPE (30 ML) D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN OU VÉGÉTALE
- 1 BOUQUET DE RAPINI [PAS PLUS DE 1 LIVRE (454 G)], TRIMMED NETTOYÉ ET COUPÉS EN MORCEAUX DE 2 PO (5CM)
- $\frac{3}{4}$ C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
- $\frac{1}{8}$ C. À THÉ (0,5 ML) DE FLOCONS DE PIMENTS ROUGES BROYÉS
- 2 GOUSSES D'AIL PELÉES
- $\frac{1}{2}$ TASSE (125 ML) DE RICOTTA AU LAIT ENTIER
- $\frac{1}{4}$ ONCES (7 G) DE PECORINO UNE PINCÉE DE MUSCADE
- $\frac{1}{4}$ C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
- FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE POUR ROULER LA PÂTE
- DORURE À L'ŒUF [1 GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU AVEC 1 C. À THÉ (5 ML) D'EAU]

couverte de farine. Du bout des doigts, abaissez-la en un rectangle de 14 x 8 pouces (35.5x10.5 cm) en la tournant et en l'étirant au besoin. Soulevez délicatement la pâte et posez-la sur la plaque à biscuits et la façonnant au besoin. En cas de déchirure, pincez les bouts de pâtes ensemble.

7. Étalez uniformément le mélange de saucisse sur l'ensemble de la pâte, en une seule couche, en laissant une bordure d'environ 1 po (2.5 cm) tout autour.
8. À l'aide d'un pinceau, couvrez la bordure de la pâte de la dorure à l'œuf. Roulez ensuite la pâte en un billot, en commençant par l'extrémité sur la longueur à l'opposé de vous, jusqu'au centre du rectangle. Prenez ensuite l'extrémité sur la longueur la plus près de vous et ramenez-la au centre pour couvrir la pâte et compléter le rouleau. Pincez la pâte le long du bord pour la sceller. Pliez les extrémités de la pâte et pincez-les pour les sceller. Roulez la pâte de sorte que le bord se trouve sur le dessous et façonnez-la au centre de la plaque à biscuits. Enduisez-la de la dorure à l'œuf et, à l'aide d'un couteau d'office, faites 3 fentes à distance égale sur le dessus.
9. Faites cuire pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et cuite, en faisant tourner la plaque sur 180° en milieu de cuisson. Retirez la pâte du four et laissez-la reposer pendant 5 minutes avant de la trancher. Servez chaud.

Information nutritionnelle par portion :

204 calories (54 % provenant de la matière grasse) | glucides 16 g | protéines 8 g | lipides 13 g | glucides 4 g | cholestérol 36 mg | sodium 406 mg | calcium 73 mg | fibres 2 g

GAZPACHO

Cette soupe savoureuse et relevée est parfaite tout le long de l'été.



- 1 GOUSSE D'AIL PELÉE
- 1 PIMENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
- $\frac{1}{4}$ TASSE (60 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES
- 2 OIGNONS VERTS, NETTOYÉS ET COUPÉS EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
- $\frac{1}{4}$ DE GROS CONCOMBRE COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
- $\frac{1}{4}$ DE POIVRON JAUNE COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
- $\frac{1}{4}$ DE POIVRON ROUGE COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM) PIÈCES
- 2 TOMATES MÛRES SUR PIED, DÉCORTIQUÉES ET COUPÉES EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
- 1 C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASHER
- $\frac{1}{4}$ C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
- 1 C. À THÉ (5 ML) DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
- 1 C. À THÉ (5 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
- 3 LARMES DE SAUCE PIQUANTE
- $1\frac{1}{2}$ TASSES (375 ML) DE JUS DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM

Donne 3½ tasses (875 ml)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez l'ail, le piment jalapeño et le persil par l'entonnoir. Faites 4 ou 5 pulsations supplémentaires, au besoin. Ajoutez les oignons verts, le concombre, les poivrons et les tomates et faites 7 ou 8 pulsations pour les hacher grossièrement.
2. Incorporez les autres ingrédients et appuyez de nouveau sur Pulse 6 ou 7 fois. Goûtez et assaisonnez au goût. Servez.

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

24 calories (5 % provenant de la matière grasse) | glucides 5 g | protéines 1 g | lipides 0 g | gras saturés 0 g | cholestérol 0 mg | sodium 361 mg | calcium 17 mg | fibres 2 g

SOUPE CRÉMEUSE AUX PATATES DOUCES

Cette soupe veloutée est toute indiquée pour une fraîche journée d'automne.



2	C. À SOUPE (30 ML) DE BEURRE NON SALÉ
1	GOUSSE D'AIL PELÉE
1	MORCEAU DE ½ PO (1,25 CM) DE RACINE DE GINGEMBRE PELÉE
1	POIREAU NETTOYÉS ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 2 PO (5 CM)
½	C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
	PINCÉE DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
2	PATATES DOUCES MOYENNES [ENVIRON 1 LIVRE (454 G)], PELÉES ET COUPÉES DE FAÇON À CONVENIR À L'ENTONNOIR (RÉSERVEZ-LES DANS L'EAU FROIDE SI VOUS NE LES UTILISEZ PAS IMMÉDIATEMENT)
¼	C. À THÉ (1 ML) DE CANNELLE MOULUE
	UNE PINCÉE DE CAYENNE
2	TASSES (500 ML) DE BOUILLONS DE POULET OU DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
½ À ¾	TASSE (125 À 175 ML) DE TASSE DE CRÈME EXTRA-GRASSE

Donne environ 10 tasses (2.5 L)

1. Mettez le beurre dans une casserole moyenne à feu bas.
2. Pendant que le beurre chauffe, préparez les légumes. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez l'ail, le gingembre et le poireau, puis faites 8 à 10 pulsations jusqu'à ce que le tout soit haché fin. Mettez le mélange dans la casserole avec une pincée de sel et de poivre. Faites sauter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres (le feu doit être bas pour que les légumes ne se colorent pas).
3. Pendant que les légumes cuisent, préparez les patates. Retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque pour trancher les patates. Ajoutez les patates aux légumes et brassez le tout de façon à bien enrober les patates. Ajoutez la cannelle, le poivre de Cayenne et le bouillon, puis augmentez l'intensité du feu pour porter le mélange à ébullition. Une fois que le mélange bout, réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 15 minutes, soit jusqu'à ce que les patates soient tendres.
4. À l'aide cuillère à rainures, mettez les ingrédients solides dans le robot culinaire et le liquide dans une tasse à mesurer (c'est plus facile ainsi d'ajouter le liquide pendant que vous réduisez les ingrédients en purée). Tout en réduisant les ingrédients en purée, ajoutez lentement le liquide chaud par l'entonnoir. Ajoutez ½ tasse (125 ml) de crème jusqu'à obtention d'une texture onctueuse (vous obtiendrez une belle consistance après environ 2 minutes). Si vous voulez une soupe (250ml) moins consistante, ajoutez le reste du liquide.
5. Servez immédiatement.

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

221 calories (66 % provenant de la matière grasse) |
glucides 17 g | protéines 1 g | lipides 16 g | gras saturés 11 g |
cholestérol 55 mg | sodium 598 mg | calcium 29 mg | fibres 2 g

MINESTRONE AUX LÉGUMES PRINTANIERS

Le pesto est à l'honneur dans cette savoureuse soupe printanière



½	C. À SOUPE (7ML) D'HUILE D'OLIVE
1	GOUSSE D'AIL PELÉE
1	PETIT POIREAU NETTOYÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 2 PO (5 CM)
¾	C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
½	C. À THÉ (2 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
3	CAROTTES MOYENNES PELÉES ET PARÉES
1	BRANCHE DE CÉLERI NETTOYÉE
½	PETIT BULBE DE FENOUIL NETTOYÉ
6	ONCES (170 G) DE POMMES DE TERRE ROUGES (NON PELÉES), COUPÉES EN QUARTIERS
6	TASSES (1,5 L) DE BOUILLONS DE POULET OU DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
1	PETIT ZUCCHINI NETTOYÉ ET COUPÉ EN DEUX SUR LA LONGUEUR
1	PETITE COURGE JAUNE NETTOYÉE ET COUPÉE EN DEUX SUR LA LONGUEUR
1	BOÎTE DE CONSERVE [15 ONCES (425 G)] DE POIS CHICHES RINCÉS ET ÉGOUTTÉS
1	BOÎTE DE CONSERVE [15 ONCES (425 G)] DE HARICOTS ROUGES RINCÉS ET ÉGOUTTÉS
2	TASSES (500 ML) DE PÂTES ITALINI CUITES (FACULTATIF) (OU AUTRE TYPE DE PETITES PÂTES)
2 À 4	C. À SOUPE (30 A 60 ML) DE PESTO AU BASILIC (PAGE 23), POUR LE SERVICE

Donne environ 12 tasses (3 L)

1. Versez l'huile d'olive dans une grande casserole, à feu moyen.
2. Pendant que l'huile chauffe, préparez les légumes. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez l'ail et le poireau, puis appuyez sur Pulse pour les hacher fin. Transférez le mélange dans la casserole avec ¼ de c. à the (1 ml) de sel et une pincée de poivre et faites sauter le tout.
3. Pendant que l'ail et le poireau cuisent, retirez la lame pour hacher et insérer le disque pour trancher. Mettez les carottes et le céleri dans l'entonnoir de sorte qu'ils restent à la verticale. Tranchez le fenouil. Mettez les ingrédients dans la casserole avec le reste du sel et du poivre et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit pendant environ 10 minutes.
4. Tranchez le zucchini et la courge et réservez-les dans des bols. Une fois que les légumes sont cuits, incorporez les pommes de terre et le bouillon. Augmentez l'intensité du feu pour porter le mélange à ébullition. Réduisez-le ensuite pour faire mijoter le mélange, puis ajoutez le zucchini, la courge, les pois chiches et les haricots. Laissez mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, environ 20 à 30 minutes. Incorporez les ditalinis cuits, s'il y a lieu, et laissez mijoter pendant encore 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient chaudes. Goûtez et assaisonnez au goût.
5. Servez dans des bols individuels et versez une bonne cuillerée de pesto sur le dessus. Il est préférable de mélanger le pesto avant de manger la soupe.

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

127 calories (19 % provenant de la matière grasse) |
glucides 20 g | protéines 7 g | lipides 3 g | gras saturés 0 g |
cholestérol 0 mg | sodium 659 mg | calcium 57 mg | fibres 5 g

SALADE DE CHOU

Voici une version sans mayonnaise de ce plat classique, tout aussi bonne et légère, et avec le même piquant.



- 1 TASSE (250 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES
- 1 GROSSE CAROTTE PELÉE ET PARÉE
- 1 GROS OU MOYEN RADIS NETTOYÉ
- $\frac{1}{4}$ DE TÊTE MOYENNE DE CHOU ROUGE, DÉCORTIQUÉE
- $\frac{1}{4}$ DE TÊTE MOYENNE DE CHOU DE SAVOIE, DÉCORTIQUÉE
- $\frac{1}{4}$ C. À THÉ (1ML) DE SEL CASHER
- $\frac{1}{8}$ C. À THÉ (0,5 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
- 2 à 3 C. À THÉ (10 à 15 ML) DE VINAIGRE DE CIDRE
- 2½ C. À SOUPE (40 ML) D'HUILE D'OLIVE EXTRA VIERGE

Donne environ 4 tasses (1 L)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez le persil et appuyez sur Pulse 6 à 8 fois pour le hacher fin.
2. Laissez le persil dans le bol, retirez la lame pour hacher et insérer le disque pour râper. Râpez la carotte et le radis. Enlevez le disque pour râper et mettez-le du côté pour trancher. Tranchez le chou.
3. Transférez les ingrédients dans un grand bol à mélanger ou de service. Mélangez les légumes en ajoutant le sel, le poivre, le vinaigre et l'huile. Goûtez et assaisonnez au goût.

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

55 calories (68 % provenant de la matière grasse) | glucides 4 g | protéines 1 g | lipides 4 g | gras saturés 1 g | cholestérol 0 mg | sodium 89 mg | calcium 25 mg | fibres 1 g

SALADE HACHÉE

Cette salade fraîche du jardin plaît à tous, même à ceux qui ne sont pas particulièrement friands de salade!



1/4

DE GROS OIGNON PELÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)PIECES

1/4

TASSE (60 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES

½

CONCOMBRE ÉPÉPINÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)

1

BRANCHE DE CÉLERİ PARÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX ALLANT DANS L'ENTONNOIR

1

CAROTTE MOYENNE PELÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX ALLANT DANS L'ENTONNOIR

1

CHOPINE (473 ML) DE TOMATES EN GRAPPE, COUPÉES EN DEUX SUR LA LONGUEUR

½

TASSE (125 ML) DE MAÏS FRAIS OU CONGELÉ (DÉGELÉ)

1

TASSE (250 ML) DE POIS CHICHES EN CONSERVE, RINCÉS ET ÉGOUTTÉS

½

C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER

¼

C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU

2½

C. À SOUPE (40 ML) DE VINAIGRETTE DE BASE (PAGE 7)

Donne environ 4 tasses (1 L)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez l'oignon et le persil et faites environ 5 pulsations pour les hacher.

2. Ajoutez le concombre dans le bol et faites 5 pulsations pour le hacher grossièrement, puis mettez-le dans le bol à mélanger.

3. Enlevez la lame pour hacher et insérez le disque pour trancher. Insérez le céleri et la carotte dans l'entonnoir et tranchez-les. Mettez-les dans le bol à mélanger avec les tomates, le maïs et les pois chiches.

Mélangez tous les ingrédients avec le sel, le poivre et la vinaigrette. Goûtez et assaisonnez au goût. Servez immédiatement.

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

87 calories (38 % provenant de la matière grasse) | glucides 12 g | protéines 2 g | lipides 4 g | gras saturés 1 g | cholestérol 0 mg | sodium 271 mg | calcium 25 mg | fibres 2 g

CHOUX DE BRUXELLES ÉMINCÉS

La délicatesse des choux de Bruxelles se révèle dans ce plat d'accompagnement facile à préparer. Pour leur donner une petite touche spéciale, versez un filet d'huile de truffe sur les choux, juste avant de les servir.



3	C. À SOUPE (45ML) D'HUILE D'OLIVE
1	LIVRE (500G) DE CHOUX DE BRUXELLES PARÉS
½	C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
2	PINCÉES DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
½	C. À THÉ (2 ML) DE ZESTE DE CITRON RÂPÉ
1½	C. À THÉ (7 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
2	PINCÉES DE PIMENT ROUGE BROYÉ (FACULTATIF)
	PARMESAN RÂPÉ (FACULTATIF)

Donne environ 3 tasses (750 ml)

1. Versez l'huile d'olive dans une grande casserole, à feu moyen-bas.
2. Mettez le disque pour trancher dans le bol du robot culinaire. Tranchez les choux de Bruxelles. mettez-les dans la poêle avec le sel et le poivre et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, pendant environ 20 à 25 minutes.
3. Ajoutez les autres ingrédients et mélangez le tout. Saupoudrez quelques pincées de Parmesan râpé si vous le désirez. Servez immédiatement.

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

93 calories (63 % provenant de la matière grasse) | glucides 7 g | protéines 3 g | lipides 7 g | gras saturés 1 g | cholestérol 0 mg | sodium 209 mg | calcium 32 mg | fibres 3 g

GÂTEAUX AUX ZUCCHINI-CAROTTES-POMMES DE TERRE

Une nouvelle version des traditionnelles latkes aux pommes de terre.



- | | |
|---|--|
| 1 | C. À SOUPE (15 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS, SANS LES TIGES |
| 1 | POMME DE TERRE RUSSET MOYENNE, PELÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX ALLANT DANS L'ENTONNOIR |
| 1 | PETIT ZUCCHINI PARÉ |
| 1 | PETITE OU MOYENNE CAROTTE PELÉE |
| 1 | PETIT OIGNON PELÉ |
| 1 | C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASHER |
| ¼ | C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU |
| 2 | C. À SOUPE (30 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE OU DE MATZO |
| 1 | GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU (L'ŒUF ENTIER NE SERA PEUT-ÊTRE PAS NÉCESSAIRE) |
| 2 | C. À SOUPE (30 ML) D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN OU VÉGÉTALE ET PLUS, AU BESOIN |

Donne douze gâteaux de 3 po (7,5 cm)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez le persil et faites 3 à 4 pulsations pour le hacher fin. Laissez le persil dans le bol, retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque pour râper. Mettez les légumes à l'horizontale dans l'entonnoir (coupés de la grosseur qui convient) et râpez la pomme de terre, le zucchini, la carotte et l'oignon. Pour retirer le surplus d'eau des légumes, emballez-les dans un linge propre et essorez-les doucement. Transférez les légumes dans un grand bol à mélanger. Ajoutez le sel, le poivre et la farine, puis mélangez le tout uniformément. Incorporez graduellement l'œuf battu jusqu'à ce que le mélange tienne. Le mélange ne doit pas être trop humide, sinon les gâteaux seront trop denses.
2. Versez l'huile d'olive dans une grande casserole, à feu moyen-élévé. Une fois que l'huile est chaude, versez le mélange à crêpe par cuillerée d'un quart de tasse (60 ml), à distance égale, dans la poêle. Pesez sur les crêpes pour leur donner une épaisseur de ¼ pouce (0.6 cm). Faites-les cuire pendant environ 4 à 6 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et d'un brun pâle. Poursuivez en ajoutant de l'huile au besoin, jusqu'à ce que vous ayez fait cuire tout le mélange. Gardez-les au chaud au four, sur une plaque à biscuits couverte d'une grille, à 200°F (95°C).
3. Servez-les avec une compote de pomme, de la crème sure ou de la crème fraîche.

Information nutritionnelle par gâteau :

48 calories (48 % provenant de la matière grasse) | glucides 5 g | protéines 7 g | lipides 3 g | gras saturés 0 g | cholestérol 12 mg | sodium 200 mg | calcium 9 mg | fibres 1 g

FALAFEL

L'aliment de base des rues du Moyen-Orient se trouve maintenant dans presque toutes les villes. Le robot culinaire vous permet de le préparer à votre maison!



½	TASSE (125 ML) DE POIS CHICHES SECS, TREMPÉS PENDANT LA NUIT, RINCÉS ET ÉGOUTTÉS
1	GOUSSÉ D'AIL PELÉE
1	PETITE ÉCHALOTE PELÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM)
1	C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASHER
½	C. À THÉ (0,5 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
¾	C. À THÉ (3,7 5ML) DE CUMIN MOULU
¼	C. À THÉ (1 ML) DE CORIANDRE MOULUE
½	C. À THÉ (0,5 ML) DE POUDRE DU CHILI
½	TASSE (75 ML) DE PERSIL ITALIEN FRAIS TASSÉ, TIGES ET FEUILLES
1	C. À SOUPE (15 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE
¼	C. À THÉ (1 ML) DE BICARBONATE DE SOUDE
1	C. À SOUPE (15 ML) D'EAU HUILE DE PÉPINS DE RAISIN OU VÉGÉTALE, POUR LA CUISSON

* Pour faire tremper les pois chiches, mettez-les dans un bol et recouvrez-les de 5 cm (2 pouces) d'eau. Laissez-les tremper toute la nuit, puis égouttez-les et rincez-les avant de les utiliser.

Information nutritionnelle par galette :

61 calories (55 % provenant de la matière grasse) | glucides 5 g | protéines 2 g | lipides 4 g

gras saturés 0 g | cholestérol 0 mg | sodium 220 mg | calcium 11 mg | fibres 1 g

Donne 12 galettes de falafel

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez l'ail et l'échalote et faites 10 à 15 pulsations pour les hacher. Ajoutez les pois chiches, le sel, le poivre, les épices, le persil et la farine. Faites 10 à 15 pulsations, puis appuyez sur On pour obtenir une mouture fine, pendant environ 30 secondes.
- Faites dissoudre le bicarbonate de soude dans une cuillerée à soupe d'eau et, pendant que l'appareil fonctionne, versez-le par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner pendant 20 à 25 secondes pour bien l'incorporer.
- À l'aide d'une cuillère d'un quart de tasse (60 ml), formez 12 boules. Pressez les boules en galettes de $\frac{1}{4}$ pouces (0,6 cm) d'épaisseur et de $1\frac{1}{2}$ à 2 pouces (3,75 à 5 cm) de diamètre. Mettez-les sur un plateau ou une assiette recouverte d'un papier ciré, recouvrez-les d'une pellicule plastique et réfrigérez-les pendant la nuit.
- Pour les frire à la poêle :** Versez de $\frac{1}{4}$ pouces (0,6 cm) d'huile dans une sauteuse à feu moyen. Pendant que l'huile chauffe, enduisez légèrement les falafels de farine. Une fois que l'huile est chaude [à 375°F (190°C) de préférence – utilisez un thermomètre à sirop ou à bain de friture pour surveiller la température], mettez 4 falafels au plus à la fois dans la poêle. Laissez-les cuire pendant 4 à 5 minutes, en les tournant en milieu de cuisson pour qu'elles brunissent uniformément. Retirez-les de la poêle et déposez-les sur une grille mise sur une plaque recouverte d'un essuie-tout, pour qu'elles refroidissent. Faites de même pour les autres galettes.

Pour les cuire au four : Préchauffez le four à 400°F (200°C). Déposez les falafels sur une plaque à biscuits avec bords et recouverte d'un papier parchemin; passez un peu d'huile sur le papier parchemin. Versez en filet 1 c. à soupe (15 ml) d'huile sur les galettes et tournez-les pour enduire les deux côtés. Faites cuire les galettes pendant 30 minutes en les tournant en milieu de cuisson. Suggestions de service : Les galettes de falafel sont encore meilleures servies dans un pita et garnies de concombres et de tomates hachés, avec un peu de jus de citron, de sel et de poivre et une bonne quantité de vinaigrette au tajine (page 20).



6	C. À SOUPE (90 ML) UNSALTED BUTTER
1	CAROTTE MOYENNE PELÉE ET PARÉE
1	BRANCHE DE CÉLERİ NETTOYÉE
1	PETIT OIGNON PELÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM) PIÈCES
1	POULET RÔTI D'APPROXIMATIVEMENT 2 TO 3 LIVRES (1 À 1,5 KG)) À TEMPÉRATURE AMBIANTE ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 PO (2,5 CM) SANS LA PEAU ET LA CARCASSE
½	TASSE (125 ML) DE FARINE TOUT USAGE
4 À 5	TASSES (1 À 1.25 L) DE BOUILLON DE POULET À FAIBLE TENUE EN SODIUM
1	POMME DE TERRE FERME MOYENNE, COUPÉE EN MORCEAUX DE $\frac{1}{2}$ PO (1,25 CM)
1	PATATE DOUCE MOYENNE, PELÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX DE $\frac{1}{2}$ PO (1,25 CM)
¾	C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
¼	C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
⅓	TASSE (75 ML) DE PETITS OIGNONS BLANC CONGELÉS
⅓	TASSE (75 ML) DE POIS CONGELÉS
½	RECETTE DE BISCUITS AU BA-BEURRE (PAGE 55)

TOURTIÈRE AU POULET

Le summum des plats réconfortants.

Donne 8 à 10 portions

- Préchauffez le four à 400°F (200°C).
- Mettez le beurre dans une marmite moyenne à feu moyen-bas.
- Pendant que le beurre chauffe, préparez les légumes. Insérez le disque pour trancher dans le bol du robot culinaire et tranchez la carotte et le céleri, puis réservez-les.
- Enlevez le disque pour trancher et remplacez-le par la lame pour hacher. Ajoutez l'oignon et faites 10 pulsations pour le hacher. Mettez l'oignon, la carotte et le céleri dans la marmite pour les faire sauter pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Hachez grossièrement le poulet en faisant 2-3 pulsations, en procédant en 2 ou 3 portions. Videz le bol et mettez le poulet dans un bol à part.
- Incorporez la farine dans le mélange de légumes et faites cuire pendant 3 minutes pour éliminer le goût de farine crue. Incorporez lentement 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet, augmentez l'intensité du feu pour le porter à ébullition, puis réduisez l'intensité pour le faire mijoter lentement. Ajoutez la pomme de terre, le sel et le poivre et laissez mijoter pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. (Ajoutez plus de bouillon au besoin, de sorte que les légumes en soient recouverts.) Incorporez le poulet et les oignons congelés. Faites mijoter le tout encore 35 à 40 minutes pour que le mélange épaississe. Dès que le mélange ressemble à un ragoût, incorporez les pois.
- Pendant que la garniture cuît, préparez la pâte à biscuits. Coupez-la en 9 morceaux. Réservez la pâte et couvrez-la d'une pellicule plastique.
- Versez la garniture dans un moule carré de 9 po (23,5 cm). Répartissez uniformément les biscuits sur la garniture, en laissant environ $\frac{1}{4}$ po (0,6 cm) entre les biscuits.
- Faites cuire le tout jusqu'à ce que les biscuits soient cuits et d'un brun doré, soit pendant environ 15 minutes. Laissez la tourtière reposer pendant au moins 15 minutes avant de la servir.

Information nutritionnelle par portion (based on 8 servings):

459 calories (49 % provenant de la matière grasse) | glucides 30 g | protéines 27 g | lipides 25 g | gras saturés 11 g | cholestérol 103 mg | sodium 791 mg | calcium 41 mg | fibres 3 g

SAUTÉ DE LÉGUMES

Ce sauté de légume se fait en un rien de temps. À cette recette de base, ajoutez du poulet ou du bœuf cuit, ou du tofu en cubes pour la rendre plus consistante.



2	GOUSES D'AIL PELÉES
1	MORCEAU DE 1 PO (2,5 CM) DE GINGEMBRE, PELÉ ET COUPÉ EN DEUX
1	POIVRON ROUGE MOYEN COUPÉ EN DEUX ET DÉCORTIQUÉ
1	TIGE DE BROCOLI, FLEURONS À PART
1	BOTTE DE PAK-CHOÏ, FEUILLES PARÉES ET RÉSERVÉES
3½ à 4	ONCES (100 À 115 G) DE CHAMPIGNONS SHIITAKE NETTOYÉS
½	MOYEN OU GROS OIGNON ROUGE, PELÉ ET COUPÉ POUR ALLER DANS L'ENTONNOIR
1½	C. À SOUPE (25 ML) D'HUILE D'ARACHIDES OU VÉGÉTALE
1	TASSE (250 ML) DE BOUILLON DE POULET OU DE LÉGUMES À FAIBLE TENEUR EN SODIUM
3	C. À SOUPE (45 ML) DE SAUCE SOJA RÉDUITE EN SODIUM
2	C. À THÉ (10 ML) DE FÉCULE DE MAÏS
½	TASSE (125 ML) DE POIS SUGAR SNAP OU DE POIS MANGE-TOUT PARÉS
1	C. À THÉ (5M L) D'HUILE DE SÉSAMÉ
2	GOUTTES DE SAUCE AU POISSON
2	C. À SOUPE (30 ML) DE GRAINES DE SÉSAMÉ

Donne 4 portions

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez l'ail et le gingembre par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que l'ail soit haché fin, soit pendant environ 10 à 15 secondes. Videz le bol et réservez le mélange
2. Enlevez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque pour trancher et tranchez le poivron rouge, la tige de brocoli, le pak-choï, les champignons et l'oignon. Réservez-le légumes.
3. Versez 1 c. à soupe (15 ml) d'huile dans une grande poêle feu moyen. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez l'ail et le gingembre. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres et qu'ils dégagent un parfum, soit pendant environ 2 minutes. Ajoutez le reste de l'huile et augmentez l'intensité du feu à moyen-élévé. Mettez-y la moitié des légumes tranchés. Faites-les sauter pendant 3 à 5 minutes, puis ajoutez le reste des légumes tranchés. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit pendant encore 5 minutes. Ajoutez la tige de brocoli et faites-la cuire quelques minutes encore.
4. Pendant que les légumes cuisent, incorporez le bouillon, la sauce soja et la féculle de maïs. Versez le mélange de bouillon dans la poêle. Brassez le mélange quelques minutes, jusqu'à ce qu'il épaisse. Incorporez les feuilles de pak-choï et les fleurons de brocoli. Faites cuire jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et que la sauce nappe les légumes.
5. Une fois que le mélange est de la consistance que vous vouliez, incorporez l'huile de sésame et la sauce eau poisson. Goûtez et assaisonnez au goût. Servez immédiatement avec du riz blanc.

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

123 calories (52 % provenant de la matière grasse) | glucides 12 g | protéines 3 g | lipides 7 g | gras saturés 1 g | cholestérol 0 mg | sodium 433 mg | calcium 49 mg | fibres 4 g

TACOS AMERICANOS

Un peu épicée et tellement savoureuse, cette recette a tout ce qu'il faut pour faire partie de votre arsenal. Les enfants, en particulier, adorent préparer leurs propres tacos.



GARNISH:

3 ONCES (85 G) DE MONTEREY JACK

¼ DE TÊTE DE LAITUE ROMAINE OU ICEBERG

1 TOMATE PRUNE COUPÉE EN QUATRE

GARNITURE POUR TACO :

1 GOUSSÉ D'AIL PELÉE

½ À 1 MENT JALAPEÑO ÉPÉPINÉ (CERTAINS PIMENTS SONT PLUS FORTS QUE D'AUTRES, IL EN TIENS DONC À VOUS DE JUGER PAR VOUS-MÊME LA QUANTITÉ À UTILISER)

½ OIGNON MOYEN PELÉ ET COUPÉ EN MORCEAUX DE 1 POUCE (2,5 CM)

¾ DE LIVRE (375 G) DE VIANDE À RAGOÛT COUPÉE EN MORCEAUX DE ½ POUCE (1,25 CM) PIÈCES

1 C. À THÉ (5 ML) GRAPSEED OR VEGETABLE OIL

1 C. À THÉ (5 ML) D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN OU VÉGÉTALE

½ C. À THÉ (0,5 ML) DE CUMIN MOULU

½ C. À THÉ (0,5 ML) D'ORIGAN SÉCHÉ

UNE PINCÉE DE CAYENNE

¾ C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER

1 C. À THÉ (5 ML) DE PÂTE DE TOMATE

½ TASSE (125 ML) DE BOUILLON DE POULET FAIBLE EN SODIUM

12 PETITES [3 À 5 PO (7,5 À 12,5 CM) TORTILLAS DE MAÏS CHAUTES ET CRÈME SURE OU YOGOURT NATURE POUR LE SERVICE

SALSA AUX TOMATES (PAGE 26) POUR LE SERVICE

GUACAMOLE AVEC GROS MORCEAUX (PAGE 27) POUR LE SERVICE

Donne douze tacos (6 portions)

1. Mettez le disque pour trancher dans le bol du robot culinaire. Râpez le fromage Monterey Jack. Retirez le fromage et réservez-le en le couvrant pour qu'il ne sèche pas.
2. Mettez le disque pour râper du côté pour trancher. Tranchez la laitue, retirez-la et réservez-la. Coupez la tomate prune en gros morceaux. Réservez-les.
3. Enlevez le disque pour trancher et remplacez-le par la lame pour hacher. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez l'ail et le piment jalapeño par l'entonnoir pour les hacher fin. Arrêtez l'appareil, dégagiez les parois du bol et ajoutez l'oignon. Faites environ 7 pulsations pour hacher le tout. Dégagiez de nouveau les parois du bol, puis ajoutez la viande à ragoût. Hachez la viande par longues pulsations en faisant une pause entre chacune pour laisser la viande retomber au fond du bol. 10 pulsations devraient suffire pour bien hacher la viande.
4. Versez l'huile d'olive dans une grande casserole, à feu moyen-élévé. Mettez-y le mélange de viande et légume, les épices et le sel. Brassez le mélange jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Ajoutez la pâte de tomate et laissez cuire pendant environ 1 minute, puis ajoutez le bouillon et laissez cuire jusqu'à ce que le bouillon se soit évaporé. Retirez la poêle du feu.
5. Pour faire les tacos, mettez environ 2 c. à soupe (30 ml) du mélange chaud au centre de chaque taco. Garnissez de laitue, tomates et fromage. Mettez ensuite de la crème sure, de la salsa et du guacamole.

Information nutritionnelle par taco :

110 calories (57 % provenant de la matière grasse) | glucides 4 g | protéines 8 g | lipides 7 g | gras saturés 3 g | cholestérol 25 mg | sodium 264 mg | calcium 67 mg | fibres 1 g

BÂTONNETS DE POISSON

Les croustilles de maïs broyées font une panure croustillante sur les bâtonnets de poisson - délicieux dans des tacos au poisson - mais si vous préférez une panure plus traditionnelle, utilisez la chapelure en page 16.



3	TASSES (750 ML) DE CROUSTILLES TORTILLA
½	POUND (250 G) DE CHAIR DE POISSON BLANCHE, COMME LA SOLE OU LA MORUE, ET LE JUS D'UN CITRON OU D'UNE LIME COMME ASSAISONNEMENT SEL CASHER, COMME ASSAISONNEMENT
	POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU, COMME ASSAISONNEMENT
½	TASSE (125 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE ASSAISONNÉE D'UNE PINCÉE DE SEL CASHER ET DE POIVRE NOIR
1	GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU
¼	TASSE (60 ML) D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN OU VÉGÉTALE

Donne environ 20 bâtonnets de poisson

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez les croustilles tortilla et faites environ 5 pulsations pour les broyer, puis appuyez sur On pour les hacher fin, pendant environ 20 à 30 secondes. Retirez-les et réservez-les dans un plat peu profond.
- Coupez le poisson en bâtonnets de 10 cm x 2,5 cm (4 pouces x 1) Assaisonnez les bâtons sur tous les côtés de jus de citron, sel et poivre.
- Mettez la farine et l'œuf dans des bols séparés peu profonds.
- D'abord, enduisez légèrement le poisson de farine, puis passez-le dans l'œuf et ensuite, dans les croustilles broyées. Déposez-le dans une assiette propre. Faites de même pour les autres bâtonnets.
- Versez l'huile d'olive dans une grande casserole, à feu moyen. Une fois que l'huile est chaude, mettez 5 bâtonnets de poisson au plus dans la poêle et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Retirez-les de la poêle et déposez-les sur une grille mise sur une plaque recouverte d'un essuie-tout, pour qu'ils refroidissent.
- Servez immédiatement avec la rémoulade en page 25.

Remarque : Ces bâtonnets de poisson font également de délicieux tacos au poisson! Préparez les bâtonnets et mettez-les dans des tortillas chaudes, garnis de salade de chou et de quelques gouttes de jus de lime. Pour préparer la salade de chou : Mélangez 2 c. à soupe (30 ml) de coriandre hachée avec 1 tasse (250 ml) de chou vert râpé, $\frac{1}{8}$ de c. à thé (0.5 ml) de sel casher et de poivre noir et 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive.

Information nutritionnelle par bâtonnet de poisson :

67 calories (53 % provenant de la matière grasse) | glucides 5 g | protéines 3 g | lipides 4 g | gras saturés 0 g | cholestérol 14 mg | sodium 39 mg | calcium 10 mg | fibres 0 g

PÂTE À PIZZA

Cette pâte, de toute évidence faite pour la pizza, peut servir à d'autres recettes dont notre pain farci aux saucisses et notre pain farci au rapini, en pages 37 et 38.



2½	C. À THÉ (13 ML) [1EMBALLAGE STANDARD, ¼ ONCE (7 G)] DE LEVURE VIVANTE
1	C. À THÉ (5 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ
⅔	TASSE (150 ML) D'EAU TIÈDE [105°-115°F (40.5°-46°C)]
1⅓	TASSE (400 ML) DE FARINE PANIFIABLE (VOUS POUVEZ LA REMPLACER PAR LE LA FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE)
1	C. À THÉ (5 ML) D'HUILE D'OLIVE ET UN PEU PLUS POUR ENDUIRE LES BOULES DE PÂTE
¾	C. À THÉ (3,7 5ML) DE SEL CASHER

Donne une pâte de (375 g) soit [2 croûtes de 9 po (22,5 cm), ou une croûte de 14 pouces (35,5 cm)]

- Dans une tasse à mesurer le liquide, faites dissoudre la levure et le sucre dans de l'eau tiède. Laissez agir jusqu'à ce qu'une mousse se forme, soit pendant environ 5 minutes.
- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la farine, l'huile d'olive et le sel. Pendant que l'appareil fonctionne, versez le mélange liquide par l'entonnoir au fur et à mesure que la farine l'absorbe. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus aux parois du bol et qu'elle forme une boule. Poursuivez pendant 30 secondes pour la pétrir.
La pâte sera légèrement collante.
- Enduisez légèrement un grand bol d'huile d'olive. Mettez-y la pâte et tournez-la dans l'huile, puis recouvrez le bol hermétiquement à l'aide d'une pellicule plastique. Laissez lever la pâte dans un endroit tiède, pendant environ 1 heure.
- Mettez la pâte sur une surface légèrement couverte de farine et abaissez-la. Roulez-la pour faire des croûtes de la taille que suggère la recette.

Information nutritionnelle par portion (en fonction de 12 portions) :

62 calories (6 % provenant de la matière grasse) | glucides 13 g | protéines 2 g | lipides 0 g | gras saturés 0 g | cholestérol 0 g | sodium 143 mg | calcium 0 mg | fibres 0 g

PÂTE BRISÉE

Cette pâte polyvalente peut être utilisée pour faire des collations sucrées ou salées.



- 2 TASSES (500 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE
- 1 C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASHER
- 16 C. À SOUPE (240 ML) DE BEURRE NON SALÉ FROID ET COUPÉ EN CUBES DE ½ PO (1,25 CM)
- ¼ TASSE (60 ML) D'EAU GLACÉE

Donne deux croûtes simples de 9 pouces (22,5 cm) ou une croûte double de 9 pouces (22,5 cm)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la farine et le sel et mélangez le tout pendant 10 secondes. Ajoutez le beurre et appuyez sur Pulse jusqu'à ce que le mélange ressemble à de gros grumeaux.
2. Versez l'eau, une c. à soupe (15ml) à la fois, et appuyez sur Pulse jusqu'à ce que le mélange forme une pâte (il est possible que vous n'ayez pas à utiliser toute l'eau). Divisez également la pâte en deux et abaissez-la en deux disques plats; emballez-les et réfrigérez-les jusqu'à l'utilisation.

REMARQUE : Si elles sont bien emballées, ces pâtes peuvent être congelées jusqu'à 6 mois durant.

Information nutritionnelle par croûte double
(en fonction de 12 portions) :

200 calories (66 % provenant de la matière grasse) |
glucides 15 g | protéines 2 g | lipides 15 g | gras saturés 9 g |
cholestérol 40 mg | sodium 190 mg | calcium 0 mg | fibres 0 g

Information nutritionnelle par croûte simple :
(en fonction de 12 portions) :

100 calories (66 % provenant de la matière grasse) |
glucides 7 g | protéines 1 g | lipides 7 g | gras saturés 5 g |
cholestérol 20 mg | sodium 95 mg | calcium 0 mg | fibres 0 g

PÂTE SUCRÉE

Tout surplus de cette pâte peut servir à faire des biscuits. Il suffit de la rouler, de la tailler de la forme que vous préférez et de la faire cuire.



- 2 TASSES (500 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE
- 2 C. À SOUPE (30 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ
- ½ C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
- 12 C. À SOUPE (180 ML) DE BEURRE NON SALÉ, À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE ET COUPÉ EN CUBES
- 2 GROS JAUNES D'ŒUFS
- 1 C. À SOUPE (15 ML) D'EAU GLACÉE
- ¼ C. À THÉ (1 ML) DE ZESTE DE CITRON (FACULTATIF)
- ½ C. À THÉ (2 ML) D'EXTRAIT DE VANILLE PURE

Donne deux croûtes simples de 9 pouces (22,5 cm) ou une croûte double de 9 pouces (22,5 cm)

1. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la farine, le sucre et le sel et mélangez le tout pendant 10 secondes. Ajoutez le beurre et appuyez sur On pour mélanger le tout, soit pendant environ 30 secondes. Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez les jaunes d'œufs, un à la fois et faites mélanger le tout. Ajoutez l'eau, le zeste (s'il y a lieu) et la vanille et faites 3-4 pulsations pour bien mélanger le tout.
2. Divisez également la pâte et abaissez-la en 2 disques plats. Recouvrez-la d'une pellicule plastique et réfrigérez jusqu'à l'utilisation. La pâte devrait être suffisamment ferme pour être roulée.

Information nutritionnelle par croûte double :
(en fonction de 12 portions) :

200 calories (66 % provenant de la matière grasse) |
glucides 15 g | protéines 2 g | lipides 15 g | gras saturés 9 g |
cholestérol 40 mg | sodium 190 mg | calcium 0 mg | fibres 0 g

Information nutritionnelle par croûte simple :
(en fonction de 12 portions) :

92 calories (58 % provenant de la matière grasse) |
glucides 8 g | protéines 1 g | lipides 6 g | gras saturés 4 g |
cholestérol 40 mg | sodium 48 mg | calcium 2 mg | fibres 0 g

PETITS PAINS AU BEURRE

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



6	C. À SOUPE (90ML) DE LAIT ENTIER PLUS 1 C. À SOUPE (15 ML) POUR BADIGEONNER
4	C. À SOUPE (60ML) BEURRE NON SALÉ PLUS 1 C. À SOUPE (15 ML) POUR BADIGEONNER
3	C. À SOUPE (45 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ
1 1/4	C. À THÉ (9 ML) DE LEVURE VIVANTE
3	C. À SOUPE (45 ML) D'EAU TIÈDE [105°F- 110°F (40,5°-43,3°C)]
3	TASSES (750ML) DE FARINE PANIFIABLE
3/4	C. À THÉ (3,75 ML) DE SEL CASHER
1	GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU

Donne 12 petits pains

- Dans une petite casserole, mélangez le beurre et le sucre. Faites chauffer à feu bas jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Retirez la poêle du feu.
- Dans une grande tasse à mesurer le liquide, faites dissoudre la levure dans de l'eau tiède. Laissez agir pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange forme une mousse. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la farine et le sel et mélangez le tout pendant 10 secondes. Ajoutez le mélange de lait et d'œuf dans le mélange de levure. Brassez le tout uniformément. Pendant que l'appareil fonctionne, ajoutez lentement le liquide par l'entonnoir et laissez l'appareil fonctionner jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Poursuivez pendant 45 secondes pour pétrir la pâte. Formez une petite boule avec la pâte et mettez-la dans un sac scellable à plastique ou dans un grand bol. Pesez sur le sac pour en faire sortir l'air ou couvrez hermétiquement le bol d'une pellicule plastique. Laissez lever la pâte dans un endroit tiède, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume, soit pendant environ 45 à 60 minutes.
- Préchauffez le four à 450°F (230°C). Enduez d'un peu de beurre un moule rond de 9 po (22,5 cm) round baking pan. Divisez la pâte en 12 morceaux égaux d'environ 2 onces (60 g) chacun. Abaissez-les en rondelles et disposez-les dans le moule. Couvrez-les d'une pellicule plastique et laissez-les lever jusqu'à ce que les rondelles aient doublé de volume, soit pendant 30 à 40 minutes. Mélangez ensemble le reste du lait et du beurre et faites chauffer jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Juste avant la cuisson, badigeonnez-en délicatement les petits pains. Faites cuire les petits pains jusqu'à ce qu'ils soient dorés ou que leur température interne soit de 200°F (95°C) soit pendant environ 12 à 15 minutes. Retirez les petits pains du moule et laissez-les refroidir sur une grille pendant environ 10 minutes avant de les servir.
- Pour que les petits pains soient plus tendres, badigeonnez-les de beurre fondu après les avoir sortis du four.

Information nutritionnelle par petit pain :

144 calories (28 % provenant de la matière grasse) | glucides 7 g | protéines 4 g | lipides 2 g | gras saturés 1 g | cholestérol 22 mg | sodium 157 mg | calcium 17 mg | fibres 1 g

BISCUITS AU BABEURRE

Ces biscuits sont si légers et si tendres que vous voudrez en préparer tous les soirs!



2 1/4	DE TASSES (550 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIE
3/4	DE TASSE (184 ML) DE FARINE À GÂTEAUX
1	C. À SOUPE (15 ML) DE CRÈME DE TARTRE
2	C. À THÉ (10 ML) DE BICARBONATE DE SOUDE
1/4	DE C. À THÉ (1 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ
1	C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASHER
1/4	DE C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAÎCHEMENT MOULU
9	C. À SOUPE (135 ML) DE BEURRE NON SALÉ, FROID ET COUPÉ EN CUBES
1	TASSE (250 ML) DE BABEURRE
2	C. À SOUPE DE BEURRE NON SALÉ FONDU

Donne 12 biscuits

- Préchauffez le four à 500°F (260°C). Recouvrez une plaque à biscuits d'un papier parchemin.
- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez les deux farines, la crème de tartre et le bicarbonate de soude et faites mélanger pendant 10 secondes. Ajoutez le sucre, le sel et le poivre et faites mélanger de nouveau pendant 5 secondes. Incorporez le beurre et appuyez sur Pulse jusqu'à ce que le mélange ressemble à des pois.
- Pendant ce temps, versez le babeurre (il est possible que vous n'ayez pas besoin d'utiliser tout le babeurre) par l'entonnoir jusqu'à ce que la pâte devienne très collante. Retirez la pâte du bol et mettez-la sur une surface enduite de farine. Pétrissez la pâte à la main 2 ou 3 fois, façonnez-la en un billot, puis coupez-la en 12 morceaux égaux. Mettez chaque rondelle sur une plaque à biscuits, à égale distance.
- Faites-les cuire pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient d'un brun doré. Retirez-les du four et badigeonnez-les de beurre fondu. Servez immédiatement.

CONSEIL: Pour obtenir des biscuits de style plus artisanal, faites cuire les morceaux de pâte sans leur donner de forme.

Information nutritionnelle par biscuit :

210 calories (45 % provenant de la matière grasse) | glucides 25 g | protéines 4 g | lipides 10 g | gras saturés 7 g | cholestérol 29 mg | sodium 437 mg | calcium 26 mg | fibres 1 g

GÂTEAU AUX CAROTTES AVEC GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

Ce gâteau est tendre, sucré et un peu piquant. Garnissez le dessus du gâteau d'amandes grillées ou de noix de Grenoble hachées fin ainsi que son contour à la base : vous obtiendrez une présentation digne d'une photo!



AÉROSOL DE CUISSON ANTIADHÉSIF

$\frac{3}{4}$	TASSE (175 ML) PLUS C. À SOUPE (30 ML) DE FARINE TOUT USAGE NON BLANCHIER
1	C. À THÉ (5 ML) DE CANNELLE MOULUE
1	C. À THÉ (5 ML) POUDRE À PÂTE
$\frac{1}{2}$	C. À THÉ (2 ML) DE BICARBONATE DE SOUDE
$\frac{1}{2}$	C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASHER
1	TASSE (250 ML) DE NOIX DE GRENOBLE LÉGÈREMENT GRILLÉES
$\frac{1}{2}$	LIVRE (250 G) DE CAROTTES (ENVIRON 4 CAROTTES PETITES À MOYENNES) PEELÉES
$\frac{1}{2}$	TASSE (125 ML) DE SUCRE CRYSTALLISÉ
$\frac{1}{2}$	TASSE (125 ML) DE CASSONADE PÂLE OU FONCÉE
$\frac{1}{2}$	TASSE (125 ML) PLUS 2 TC. À SOUPE (30 ML) D'HUILE DE PÉPINS DE RAISIN OU VÉGÉTALE
2	GROS ŒUFS
1	C. À THÉ (5 ML) D'EXTRAIT DE VANILLE PURE
GLAÇAGE :	
8	ONCES (230 G) (1 EMBALLAGE STANDARD) DE FROMAGE À LA CRÈME, À TEMPÉRATURE AMBIANTE, COUPÉ EN 8 MORCEAUX
1	BÂTON [4 ONCES (115 G)] DE BEURRE NON SALÉ, À TEMPÉRATURE AMBIANTE ET COUPÉ EN 4 MORCEAUX
2	ONCES (60 G) DE FROMAGE DE CHÈVRE, À TEMPÉRATURE AMBIANTE (VOUS POUVEZ LE REMPLACER PAR DE LA CRÈME SURE OU DU YOGOURT NATURE)
$\frac{1}{2}$	TASSE (150 ML) UCRE À GLACER
$\frac{1}{4}$	C. À THÉ (1 ML) DE SEL CASHER
$\frac{1}{2}$	C. À THÉ (2 ML) D'EXTRAIT DE VANILLE PURE

Donne un gâteau de 8- ou 9 po (20 ou 22,5 cm) et environ 10 portions

- Préchauffez le four à 350°F (180°C). Enduez un moule rond de 8- ou 9- pouces (20 ou 22,5 cm) à l'aide d'un aérosol de cuisson antiadhésif et mettez-le de côté.
- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez la farine, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Faites mélanger le tout pendant environ 10 secondes. Mettez ensuite les ingrédients dans un grand bol à mélanger et réservez-le.
- Incorporez les noix de Grenoble dans le bol et faites 2-3 pulsations pour les hacher grossièrement. Laissez les noix dans le bol, retirez la lame pour hacher et remplacez-la par le disque pour râper. Râpez les carottes. Mettez les noix et les carottes dans le grand bol avec les ingrédients secs.
- Remplacez le disque à trancher par la lame pour hacher. Ajoutez les sucres dans le bol du robot culinaire. Versez l'huile, l'œuf et la vanille dans une grande tasse à mesurer. Pendant que l'appareil fonctionne, incorporez graduellement les ingrédients humides dans les sucres. Appuyez sur On pour que le tout se mélange bien, pendant environ 45 à 60 secondes. Mettez ce mélange dans le grand bol contenant les ingrédients secs et mélangez le tout uniformément.
- Versez le mélange dans le moule et mettez-le au four. Faites-le cuire pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que la sonde à gâteau avec laquelle vous le piquerez au centre en ressorte propre. Laissez refroidir le gâteau dans le moule.
- Pendant ce temps, préparez le glaçage. Nettoyez bien la lame pour hacher et mettez-la dans le bol du robot culinaire. Ajoutez le fromage à la crème et le beurre et faites mélanger le tout jusqu'à obtention d'une texture onctueuse, soit pendant environ 40 à 60 secondes, en arrêtant l'appareil au besoin pour dégager les parois. Ajoutez ensuite le fromage de chèvre et faites mélanger le tout uniformément pendant encore 10 à 15 secondes. Ajoutez le sucre, le sel et la vanille. Faites fonctionner l'appareil jusqu'à ce que le mélange soit d'une texture lisse, en dégageant les parois du bol au besoin.
- Une fois que le gâteau est refroidi, retirez-le du moule. Pour un gâteau de **9 po (22,5 cm)**: À l'aide d'une spatule, étalez le glaçage en une seule couche sur le gâteau entier, sur le dessus et les côtés. Pour un gâteau de **8 po (20 cm)**: Vous pouvez en faire un gâteau à deux étages en utilisant un couteau dentelé pour le couper en deux à l'horizontale. Étalez une mince couche de glaçage sur le dessus et les côtés, puis posez l'autre moitié sur la première. Étalez ensuite une mince couche de glaçage sur la seconde moitié et sur ses côtés. Faites réfrigérer le gâteau au moins 30 à 60 minutes. Une fois que le gâteau a été réfrigéré, recouvrez-le du reste du glaçage. Il sera ainsi d'une très belle présentation. Ce gâteau fait des miettes, donc en étalant le glaçage, son fini sera parfaitement lisse.

Information nutritionnelle par portion :

495 calories (62 % provenant de la matière grasse) | glucides 41 g | protéines 7 g | lipides 35 g | gras saturés 11 g | cholestérol 74 mg | sodium 405 mg | calcium 58 mg | fibres 2 g

GÂTEAU AU FROMAGE À LA CITROUILLE

Dressez différemment la table à l'Action de grâce avec ce dessert inspiré de la tarte à la citrouille.



AÉROSOL DE CUISSON ANTIADHÉSIF

CROÛTE :

24 BISCUITS AU GINGEMBRE

3 C. À SOUPE (45 ML) DE BEURRE NON SALÉ, À TEMPÉRATURE AMBIANTE ET COUPÉ EN CUBES

FILLING:

16 ONCES [(460G) 2 EMBALLAGES STANDARD] DE FROMAGE À LA CRÈME, À TEMPÉRATURE AMBIANTE, COUPÉ EN 12 MORCEAUX

$\frac{1}{2}$ TASSE (125 ML) DE CASSONADE PÂLE TASSÉE

$\frac{1}{4}$ TASSE (60 ML) DE TASSE DE SUCRE CRYSTALLISÉ

1 C. À THÉ (5 ML) D'EXTRAIT DE VANILLE PURE

4 GROS ŒUFS À LA TEMPÉRATURE AMBIANTE

1 TASSE (250 ML) D'E PURÉE DE CITROUILLE

UNE PINCÉE DE SEL CASHER

$\frac{1}{2}$ C. À THÉ (2 ML) DE CANNELLE MOULUE

$\frac{1}{8}$ C. À THÉ (0,5 ML) PIMENT DE LA JAMAÏQUE

$\frac{1}{8}$ C. À THÉ (0,5 ML) DE MUSCADE MOULUE

8 ONCES (230 G) DE CRÈME FRAÎCHE OU DE YOGOURT NATURE, À TEMPÉRATURE AMBIANTE

Donne un gâteau de 8 po (20 cm) et environ 12 portions

- Préchauffez le four à 325°F (160°C). Mettez un moule rempli d'eau sur la grille inférieure. Mettez l'autre grille au centre du four, directement au-dessus du moule rempli d'eau. Enduez légèrement un moule à charnière à l'aide d'un aérosol antiadhésif et mettez-le de côté.
- Préparez la croûte. Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez les biscuits et faites environ 10 pulsations pour les hacher, puis appuyez sur On pour les hacher fin, pendant environ 20 secondes. Ajoutez le beurre et faites 5 pulsations pour le mélanger. Retirez le mélange et abaissez-le dans le moule. Réservez-le.
- Préparez la garniture. Retirez la lame pour hacher pour dégager les parois du bol, puis remplacez-la. Ajoutez le fromage à la crème. Faites environ 5 pulsations, dégagiez les parois du bol, puis appuyez sur On pour rendre le mélange crémeux, pendant 30 à 35 secondes. Ajoutez le sucre et faites quelques pulsations, appuyez ensuite sur On pour rendre le mélange homogène, en arrêtant l'appareil à l'occasion pour dégager les parois du bol. Pendant que l'appareil fonctionne, incorporez la vanille et les œufs, un à la fois.
- Arrêtez l'appareil pour ajouter la citrouille, le sel et les épices. Faites quelques pulsations pour bien mélanger le tout et dégagiez les parois au besoin. Incorporez la crème fraîche.
- Versez le mélange de fromage à la crème dans le moule. Ouvrez le four; si l'eau s'est évaporée du moule, rajoutez-en. Mettez le gâteau au fromage sur la grille du centre. Faites-le cuire pendant 1 heure, puis éteignez le four et laissez le gâteau y reposer pendant une heure supplémentaire. Laissez refroidir le gâteau complètement sur une grille, couvrez-le et réfrigérez-le pendant au moins 8 heures.

Information nutritionnelle par portion :

334 calories (60 % provenant de la matière grasse) | glucides 27 g | protéines 6 g | lipides 22 g | gras saturés 12 g | cholestérol 122 mg | sodium 258 mg | calcium 36 mg | fibres 1 g

TARTE AUX POMMES CLASSIQUE

Tout le monde a besoin d'une recette de tarte aux pommes infaillible; la voici, alors savourez-la avec votre famille!



1	RECETTE DE PÂTE BRISÉE (PAGE 52)
4	GROSSES POMMES (GOLDEN DELICIOUS, GINGER GOLD OU PINK LADY SONT SOUVENT LES PLUS SAVOUREUSES) PELÉES, DÉCORTIQUÉES ET COUPÉES EN DEUX
1/2	JUS D'UN 1/2 CITRON MOYEN
1/2	C. À THÉ (2 ML) DE CANNELLE MOULUE
1/4	PINCÉE DE MUSCADE MOULUE
1/4	C. À THÉ (1 ML) DE SEL CASHER
1	C. À THÉ (5 ML) D'EXTRAIT DE VANILLE PURE
1/2	TASSE (125 ML) DE SUCRE CRISTALLISÉ
	DORURE À L'ŒUF [1 GROS ŒUF LÉGÈREMENT BATTU AVEC 1 C. À THÉ (5 ML) D'EAU]

Donne un gâteau de 10 po (25 cm) et environ 8 à 12 portions

1. Préchauffez le four en mettant la grille au tiers le plus bas 450°F (230°C).
2. Abaissez la pâte en un cercle de 1/8 po (0,3 cm) de pouce d'épaisseur pour la mettre dans un moule à tarte de 10 po (25 cm). Réfrigérez-la pendant environ 20 minutes.
3. Pendant que la pâte refroidit, préparez la garniture. Mettez le disque pour trancher dans le bol du robot culinaire. Mettez les moitiés de pomme à la verticale dans l'entonnoir et tranchez-les. Transférez les pommes dans un grand bol et mélangez-les délicatement avec le jus de citron, les épices, le sel, la vanille et le sucre.
4. À l'aide d'une fourchette, piquez toute la surface de la pâte réfrigérée, mais sans la transpercer. Mettez le mélange de pommes sur la croûte.
5. Abaissez le reste de la pâte en un disque de 10-inch (25 cm). Badigeonnez le contour de la croûte de la dorure à l'œuf. Posez le disque de pâte sur la tarte garnie en pinçant les bords pour sceller les croûtes. À l'aide d'un couteau d'office, coupez le surplus de pâte (qui pourra servir à une autre fin). Faites 4 incisions de 1/2 po (1,25 cm) au centre de la croûte du dessus (à 12, 15, 18 et 21 heures). Badigeonnez la croûte du dessus avec le reste de la dorure et saupoudrez le sucre cristallisé.
6. Faites cuire la tarte pendant 15 minutes, réduisez la température du four à 350°F (180°C) et laissez cuire la tarte pendant encore 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit d'un brun doré. Laissez la tarte refroidir sur une grille pendant au moins 40 minutes avant de la servir.

*Information nutritionnelle par portion
(en fonction de 12 portions) :*

263 calories (51 % provenant de la matière grasse) |
glucides 30 g | protéines 2 g | lipides 15 g | gras saturés 9 g |
cholestérol 48 mg | sodium 241 mg | calcium 5 mg | fibres 1 g

GARANTIE GARANTIE D'UN AN SUR LE MOTEUR**

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 12 mois à partir de la date d'achat originale. La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts.

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

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

Email:
consumer_Canada@conair.com

Modèle
Famille MFP-108C

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 tél phone
- Description du défaut du produit
- Code de date du produit*/copie de la preuve d'achat original
- Toute autre information pertinente au retour du produit

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

Remarque : Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas. Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606. Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au www.cuisinart.ca

Cuisinart^{MD}



Cafetières



Mélangeurs



Presse-agrumes



Ustensiles
de cuisson



Outils et
accessoires

Cuisinart offre une vaste gamme de produits de première qualité afin de vous faciliter la tâche dans la cuisine. Essayez nos appareils de comptoir et batteries de cuisine, et Savourez la bonne vie®

www.cuisinart.ca

©2014 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ontario L4H 0L2

Courriel centre au consommateur :
Consumer_Canada@Conair.com

Imprimé en Chine

14CC146044

Les marques de commerce ou marques de service de tiers utilisées aux présentes sont les marques de commerce ou marques de service de leurs propriétaires respectifs.

IB-12439-CAN