

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



Multicouleur riz et céréales Cuisinart^{MD}

FRC-1000C

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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

- LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.**
- Évitez tout contact avec les surfaces chaudes. Utilisez les poignées et les boutons.
- Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais l'appareil, son cordon ou sa fiche dans l'eau ou un liquide quelconque. Si l'appareil tombe dans un liquide, débranchez-le immédiatement de la prise. Ne mettez PAS les mains dans le liquide.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des enfants ou des personnes souffrant de troubles moteurs, sensoriels ou mentaux ou ayant un manque d'expérience ou de connaissance. Exercer une supervision étroite quand un appareil est utilisé à proximité d'enfants. Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Débranchez l'appareil quand il ne sert pas et avant de le nettoyer. Laissez-le toujours refroidir avant de poser ou de déposer des pièces.**
- N'utilisez pas un appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au centre de service après-vente agréé de Cuisinart le plus proche pour le faire examiner ou réparer au besoin.
- N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Cuisinart, car cela risquerait de causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- N'utilisez pas le multicuiseur à des fins autres que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Ne laissez jamais le cordon électrique pendre du rebord du plan de travail ou de la table où il risquerait d'être accroché et de faire tomber l'appareil ou de causer des blessures.
- Pour ne pas endommager le cordon électronique, ce qui pourrait constituer un risque d'incendie ou d'électrocution, ne le laissez pas entrer en contact avec des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.
- Faites très attention quand vous déplacez un appareil contenant de l'huile ou des liquides chauds.
- Ne mettez pas l'appareil sur un brûleur chaud d'une cuisinière au gaz ou électrique ou à proximité, ni dans un four chaud.
- Ne faites pas fonctionner l'appareil dans l'eau ou sous l'eau du robinet.
- Pour éviter tout risque d'électrocution, faites seulement cuire les aliments dans la marmite amovible. N'immergez pas l'appareil dans l'eau.
- Commencez toujours par brancher le cordon d'alimentation à l'appareil, puis dans la prise murale. Pour débrancher l'appareil, éteignez-le (en appuyant sur l'interrupteur marche/arrêt), puis retirez la fiche de la prise murale.
- Cet appareil est conçu pour être utilisé uniquement sur un comptoir.
- MISE EN GARDE :** Les aliments renversés peuvent causer des brûlures graves. Gardez l'appareil et son cordon d'alimentation hors de la portée des enfants. Ne laissez jamais pendre le cordon du bord du comptoir; n'utilisez jamais une prise de courant située en dessous du comptoir; n'utilisez jamais une rallonge électrique.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court pour réduire les risques qu'il soit tiré par un enfant ou que quelqu'un l'accroche ou trébuche dessus.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes	2
Introduction	3
Assemblage	3
Caractéristiques et avantages	4
Panneau de commande	5
Mode d'emploi	6
Nettoyage et entretien	8
Conseils et suggestions	9
Tableaux de cuisson	11
Guide pour la cuisson à la vapeur	14
Dépannage	15
Recettes	18
Garantie	40

INTRODUCTION

Le multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD} est équipée de la technologique à logique floue, une technologie qui détecte les niveaux d'humidité afin de cuire les aliments à la perfection. Tous les programmes Riz et Céréales sont automatiques. Que vous fassiez cuire du riz, du quinoa, du gruau d'avoine ou un risotto, notre multicuiseur hautement intelligent règle automatiquement la durée et la température de cuisson pour vous procurer des résultats invariablement parfaits. Facile d'emploi, extra-grande capacité et attrayant – voilà une façon intelligente de cuisiner de bons petits plats!

REMARQUE : Il ne faut pas ouvrir le couvercle pendant la cuisson, car la vapeur s'échappera, ce qui altérera le goût et la durée de cuisson. Notez que la durée des programmes n'est pas indiquée sur le panneau de commande pour les programmes automatiques. Cependant, la minuterie apparaît sur l'afficheur dans les 10 à 15 dernières minutes de cuisson pour la plupart des programmes.

ASSEMBLAGE

1. Après avoir déballé l'appareil, lavez la marmite antiadhésive, le panier-vapeur, la cuillère à riz, la garniture intérieure amovible du couvercle, l'évent à vapeur et la tasse à mesurer à l'eau chaude savonneuse. Rincez et essuyez parfaitement.
2. Essuyez toutes les surfaces intérieure et extérieure du boîtier à l'aide d'un chiffon doux humide.
3. Déposez la marmite dans le boîtier de l'appareil.
4. Placez le panier-vapeur, côté ouvert vers le haut, dans la marmite.
5. Fermez le couvercle.
6. Branchez le cordon détachable au dos de l'appareil.
7. Le multicuiseur riz et céréales est maintenant prêt à être utilisé.

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

- 1. Couvercle verrouillable avec garniture intérieure amovible**
- 2. Poignées**
restent froides au toucher
- 3. Évén à vapeur** – amovible, facile à nettoyer
- 4. Panier-vapeur**
pour cuire une grande variété d'aliments à la vapeur
- 5. Marmite en aluminium**
avec revêtement antiadhésif qui facilite le nettoyage

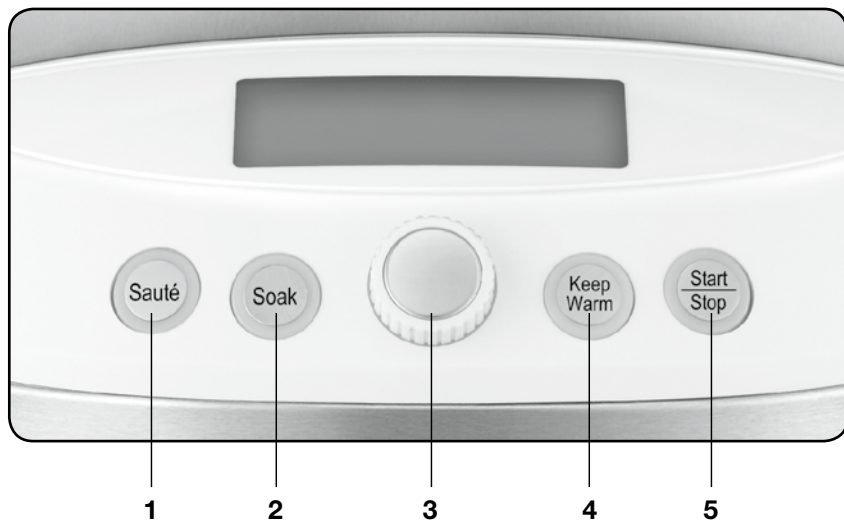
- 6. Mesure**
conçue spécialement pour le multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}.
1 mesure équivaut à $\frac{3}{4}$ tasse (180 ml) (mesure sèche standard)
- 7. Cuillère à riz**
- 8. Aide-mémoire intégré à l'endos**
- 9. Bouton de couvercle (non montré)**
– sert à ouvrir le couvercle
- 10. Cordon détachable (non montré)**
– se détache pour le rangement
- 11. Panneau de commande**
détails à la page suivante



PANNEAU DE COMMANDE

Vous trouverez toutes les instructions concernant les différentes fonctions dans les pages qui suivent.

- 1. Sauté**
Fonction programmée pour 30 minutes qui sert à faire sauter des ingrédients
- 2. Trempage**
Fonction permettant de faire tremper du riz, des grains ou des haricots dans la marmite, selon une durée de temps sélectionnée, allant jusqu'à 24 heures
- 3. Bouton sélecteur**
Permet de sélectionner des fonctions ou programmes et de les confirmer
- 4. Garde-au-chaud**
Sert à garder les aliments frais préparés chauds pendant jusqu'à six heures (l'appareil passe automatiquement en mode garde-au-chaud pour une durée de trois heures après certaines fonctions programmées)
- 5. Interrupteur marche/arrêt**
Sert à démarrer ou arrêter une fonction



MODE D'EMPLOI

RAPPEL

Le multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD} est livré avec une mesure de 6 oz (soit l'équivalent d'une mesure sèche standard de ¾ tasse, 175 ml ou 12 cuillérées à soupe) pour mesurer le riz ou les céréales crus (secs). La plupart des recettes qui figurent à la fin du présent livret utilisent cette mesure. Le liquide, lui, est mesuré dans une tasse à mesurer les liquides ordinaire de 8 oz (soit 1 tasse, 250 ml ou 16 cuillérées à soupe).

On peut faire cuire la plupart des riz et des céréales dans la quantité maximale admise pour le multicuiseur, soit dix mesures. Vous trouverez des renseignements additionnels à ce sujet dans les tableaux de cuisson à partir de la page 11.

CUISSON DU RIZ OU DES CÉRÉALES

1. Mettre les ingrédients désirés dans la marmite (voir les conseils et suggestions à la page 9).
2. Fermer le couvercle.
3. Avec le bouton sélecteur, choisir Riz ou Céréales.
4. Appuyer sur le centre du bouton sélecteur pour confirmer la sélection.
5. Avec le bouton sélecteur, faire défiler les options offertes pour le riz ou les céréales (ex. blanc, brun, petits, moelleux).
6. Quand l'option désirée clignote, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt pour démarrer le programme de cuisson.
7. Un éclairage séquentiel paraîtra sur l'afficheur, indiquant que l'appareil est en mode cuisson. (La minuterie s'affichera pendant les 10 dernières minutes de cuisson.)
8. À l'expiration du délai, l'appareil émettra 4 bips et passera

automatiquement en mode garde-au-chaud pour une durée allant jusqu'à trois heures (le voyant à DEL garde-au-chaud paraîtra sur l'afficheur).

9. Pour éteindre l'appareil en tout temps, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
10. Lorsque le plat est prêt, ouvrir le couvercle.
11. Retirer la marmite du boîtier en la soulevant par ses poignées isolantes.

CUISSON DE HARICOTS OU D'UN TOUT-EN-UN

1. Mettre les ingrédients désirés dans la marmite (voir les conseils et suggestions à la page 10).
2. Fermer le couvercle.
3. Avec le bouton sélecteur, défiler jusqu'à Tout-en-un ou Haricots. Appuyer sur le bouton pour confirmer la sélection, puis utiliser le bouton pour régler la minuterie.
4. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt pour confirmer la sélection.
5. À l'expiration du délai, l'appareil émettra 4 bips et passera automatiquement en mode garde-au-chaud pour une durée allant jusqu'à trois heures (le voyant à DEL garde-au-chaud paraîtra sur l'afficheur).
6. Pour éteindre l'appareil en tout temps, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
7. Lorsque le plat est prêt, ouvrir le couvercle.
8. Retirer la marmite du boîtier en la soulevant par ses poignées isolantes.

CUISSON DU RISOTTO

1. La plupart des recettes de risotto demandent de faire sauter les aromatisants et les légumes et de faire griller le riz. Cela peut être fait à l'aide de la fonction Sauté, directement dans la marmite, comme on le ferait sur une cuisinière.

2. Après avoir fait sauter les ingrédients, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt pour revenir au menu principal. Ajouter le reste des ingrédients (selon les instructions de la recette utilisée).
3. Fermer le couvercle.
4. Avec le bouton sélecteur, défiler jusqu'à Risotto.
5. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt pour confirmer la sélection.
6. Un éclairage séquentiel paraîtra sur l'afficheur, indiquant que l'appareil est en mode cuisson.
7. La minuterie s'affichera pendant les 15 dernières minutes de cuisson. À ce moment-là, ouvrir le couvercle et brasser le risotto. Si la consistance est adéquate, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt (ou passer en mode garde-au-chaud). Si le risotto a besoin de liquide additionnel, en ajouter à ce point-ci (utiliser de préférence du liquide à température ambiante). C'est aussi le moment d'ajouter d'autres ingrédients qui ne mettent pas beaucoup de temps à cuire, comme des légumes tendres ou les fruits de mer délicats.
8. À l'expiration du délai, l'appareil émettra 4 bips et passera automatiquement en mode garde-au-chaud pour jusqu'à trois heures (le voyant à DEL garde-au-chaud paraîtra sur l'afficheur).
9. Pour éteindre l'appareil en tout temps, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
10. Lorsque le plat est prêt, ouvrir le couvercle.
11. Retirer la marmite du boîtier en la soulevant par ses poignées isolantes.
3. Fermer le couvercle.
4. Avec le bouton sélecteur, défiler jusqu'à Pâtes alimentaires.
5. Appuyer sur le bouton sélecteur pour confirmer la sélection.
6. Régler la minuterie pour la durée désirée. (La durée par défaut, 18 minutes, donne une cuisson al dente pour la plupart des pâtes de taille moyenne.)
7. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt pour confirmer la sélection.
8. À l'expiration du délai, l'appareil émettra 4 bips.
9. Pour éteindre l'appareil en tout temps, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
10. Lorsque le plat est prêt, ouvrir le couvercle.
11. Retirer la marmite du boîtier en la soulevant par ses poignées isolantes. Égoutter les pâtes.

CUISSON À LA VAPEUR

1. Verser du liquide jusqu'à la ligne repère STEAM dans la marmite.
2. Mettre le panier-vapeur dans la marmite.
3. Mettre les aliments dans le panier-vapeur.
4. Fermer le couvercle.
5. Avec le bouton sélecteur, défiler jusqu'à Vapeur.
6. Appuyer sur le bouton sélecteur pour confirmer la sélection.
7. Régler la minuterie pour la durée désirée (voir les recommandations à la page 14.)
8. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt pour démarrer la cuisson.
9. Pour éteindre l'appareil en tout temps, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
10. À l'expiration du délai, l'appareil émettra 4 bips.
11. Retirer les aliments immédiatement pour ne qu'ils cuisent pas trop.

CUISSON DES PÂTES ALIMENTAIRES

1. Mettre les pâtes sèches dans la marmite.
2. Verser du liquide jusqu'à la ligne repère PASTA dans la marmite.

PRÉ-LAVAGE

1. Verser du liquide jusqu'à la ligne repère PRE-WASH dans la marmite.
2. Mettre le panier-vapeur dans la marmite, s'il a également besoin d'un pré-lavage.
3. Fermer le couvercle.
4. Avec le bouton sélecteur, défiler jusqu'à Pré-lavage.
5. Appuyer sur le bouton sélecteur pour confirmer la sélection.
6. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt pour démarrer l'opération.
7. À l'expiration du délai, l'appareil émettra 5 bips.
8. Pour éteindre l'appareil en tout temps, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
9. Lorsque le pré-lavage est terminé, ouvrir le couvercle.
10. Retirer la marmite du boîtier en la soulevant par ses poignées isolantes.

SAUTÉ

1. Abaisser la touche Sauté pour sélectionner la fonction.
2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt pour confirmer la sélection et démarrer l'opération.

REMARQUE : Le préchauffage prendra quelques minutes.

3. Ajouter les ingrédients (garder le couvercle ouvert).
4. La fonction Sauté est pré-réglée pour 30 minutes. S'il faut plus de temps, démarrer une nouvelle période de 30 minutes en abaissant de nouveau la touche Sauté.
5. Pour éteindre l'appareil en tout temps, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
6. Quand les ingrédients sont cuits, les retirer de la marmite ou suivre les instructions pour l'opération suivante.

TREMPAGE

1. Mettre l'aliment secs à tremper et l'eau dans la marmite.
2. Fermer le couvercle.
3. Abaisser la touche Trempage pour sélectionner la fonction.
4. La minuterie s'affichera.
5. Régler la minuterie à l'aide du bouton sélecteur. La minuterie est réglable par tranches de 30 minutes pour une période d'au plus 24 heures.
6. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt pour confirmer la sélection.

REMARQUE : À l'expiration du délai de la minuterie, l'appareil passe en mode « veille ». Pour retourner au menu principal, appuyer sur n'importe quelle touche.

7. Pour éteindre l'appareil en tout temps, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
8. À la fin de la période de trempage, ouvrir le couvercle.
9. Retirer l'aliment et le liquide de la marmite.

REMARQUE : Les éléments chauffants ne s'allument pas pendant la fonction Trempage.

GARDE-AU-CHAUD

1. Mettre les ingrédients préparés chauds à garder au chaud dans la marmite.
2. Fermer le couvercle.
3. Abaisser la touche Garde-au-chaud pour sélectionner la fonction.
4. La minuterie s'affichera; elle indiquera 3 heures par défaut.
5. Régler la minuterie à l'aide du bouton sélecteur. La minuterie est réglable par tranches de 30 minutes pour une période d'au plus 6 heures.
6. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt pour confirmer la sélection.

-
7. À l'expiration du délai, l'appareil émettra 5 bips et passera automatiquement en mode garde-au-chaud.
 8. Pour éteindre l'appareil en tout temps, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
 9. Lorsqu'on n'a plus besoin de garder les aliments au chaud, ouvrir le couvercle.
 10. Retirer les aliments de la marmite.
 11. Retirer la marmite du boîtier en la soulevant par ses poignées isolantes.

REMARQUE : Cette fonction ne doit servir qu'à garder chauds les aliments chauds, et non pas à cuire ni à réchauffer des aliments. Elle n'est pas automatique pour toutes les fonctions de cuisson.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

1. Débrancher le multicuiseur et le laisser refroidir avant de le nettoyer.
2. Laver la marmite, le panier-vapeur, l'évent à vapeur, la mesure et la cuillère à riz à l'eau chaude savonneuse, les rincer et les essuyer parfaitement. Ils sont aussi lavables au lave-vaisselle.
REMARQUE : Pour empêcher sa décoloration, la garniture interne du couvercle doit être lavée à la main. Si des aliments ont collé à la marmite, la remplir d'eau chaude savonneuse et la laisser tremper un peu avant de la laver ou utiliser la fonction Pré-lavage.
3. Au besoin, frotter la marmite avec un tampon ou une brosse en nylon et un produit de nettoyage ou un détergent liquide non abrasif.
4. Essuyer le boîtier avec un chiffon doux humide ou un linge en microfibre.
NE JAMAIS IMMERGER LE BOÎTIER DANS L'EAU.
5. S'assurer que toutes les pièces sont froides et sèches avant de les ranger.

- Ranger l'appareil dans un endroit propre et sec.
6. Confier toute autre opération d'entretien à un représentant de service autorisé.
7. L'évent à vapeur (article no 3 dans la rubrique Caractéristiques et avantages) a une pièce inférieure amovible. Déverrouiller celle-ci à l'aide de (arrow symbol) et tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour (unlock symbol). Laver l'évent et la pièce à l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation.

CONSEILS ET SUGGESTIONS

RIZ

- Ne pas ouvrir le couvercle du multicuiseur pendant la cuisson, parce que de la vapeur s'échappera et cela modifiera le goût et la durée de cuisson.
- Il est recommandé de rincer tous les types de riz importé (sauf le riz à risotto). Mettre le riz dans un bol de taille moyenne et le recouvrir d'eau fraîche. (Ne pas utiliser la marmite du multicuiseur.) Agiter jusqu'à ce que l'eau devienne brouillée et égoutter dans une passoire fine. Répéter autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Certaines personnes rincent le riz local (non importé), qui est souvent enrichi de vitamines. Le rinçage élimine l'amidon, ce qui rend le riz moins collant, mais cela élimine également certaines des vitamines.
- Le riz à sushi et la plupart des types de riz brun doivent toujours être rincés avant la cuisson. Suivre les instructions sur l'emballage.
- Lorsqu'on mesure le riz dans la mesure fournie avec le multicuiseur, égaliser le dessus avec un couteau ou une spatule.

- Ajouter 1 cuillerée à thé (5 ml) d'huile végétale au riz ou vaporiser la marmite d'un peu d'enduit de cuisson donne un riz moins collant, aux grains séparés.
- Après avoir mis le riz dans la marmite, l'étaler en une couche égale sur tout le fond pour assurer une cuisson uniforme.
- Le goût du riz peut être altéré par l'eau que l'on utilise pour le cuire. Si on n'aime pas le goût de l'eau du robinet, utiliser de l'eau filtrée.
- Le riz peut être cuit dans d'autres liquides que l'eau, tels que des bouillons ou des fonds de légume ou de viande faibles en gras et en sodium. Les fonds de poissons ou les bouillons de moules conviennent aux recettes de riz aux fruits de mer.
- Ouvrir le couvercle du multicuiseur aussitôt que le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson. Remuer le riz avec la cuillère à riz ou une cuillère en bois pour l'empêcher de durcir ou de devenir collant.
- Pour des plats combinant du riz et des légumes, fruits de mer, volailles ou viandes cuits à la vapeur, on peut utiliser nos recettes pour se familiariser avec ce genre de cuisson, puis créer ses propres combinaisons savoureuses.

CÉRÉALES

- Il est recommandé de rincer la plupart des grains avant la cuisson. Cela a pour effet d'éliminer l'excédent l'amidon et donne des céréales aux grains bien séparés.
- Certaines personnes ont des intolérances à certaines céréales; rincer les grains peut aider à éliminer certains des déclencheurs de réaction.
- Les grains cuits peuvent rester dans l'appareil en mode garde-au-chaud pour une période allant jusqu'à 6 heures. Cependant, il est recommandé d'ouvrir le couvercle à la fin de la cuisson et de remuer les grains avec une fourchette ou la cuillère à riz. Ils

pourront alors être laissés en mode garde-au-chaud plus longtemps.

- Certaines céréales ont une teneur élevée en amidon. Il est possible qu'il faille essayer occasionnellement l'évent à vapeur avec un linge pour prévenir la formation de mousse ou de gouttes.
- Pour obtenir la meilleure saveur possible, toujours faire cuire les céréales avec de l'eau froide filtrée.
- Consulter les tableaux de cuisson à la page 12 pour connaître les proportions céréales-eau à utiliser. Le multicuiseur utilise des proportions différentes que celles des préparations standard cuites sur la cuisinière.

AVOINE

- Le gruau d'avoine peut être cuit avec de l'eau, du lait, des substituts de lait ou une combinaison de ces liquides.
- Ajouter une pincée de sel et des épices chaudes rehausse la saveur de l'avoine cuite.
- Bien remuer le gruau d'avoine cuit avant de le servir.
- Les flocons d'avoine roulés cuisent en à peu près 15 minutes. L'appareil émet 4 bips à la fin de la cuisson.

RISOTTO

- Utiliser la fonction Sauté pour faire sauter les aromatisants ou les légumes, griller le riz et réduire le liquide.
- Le programme Risotto est spécialement conçu pour cuire le riz à risotto et le liquide délicatement afin de donner un produit crémeux, sans nécessiter d'être remué constamment. Nos recettes à la fin du présent livret peuvent servir de base pour développer ses propres recettes.
- Le riz arborio est recommandé, mais d'autres sortes de riz de type semblable (carnaroli, vialone, nano et baldo) conviennent aussi.

-
- La minuterie s'affichera pendant les 15 dernières minutes de cuisson et un bip se fera entendre. À ce moment-là, ouvrir le couvercle et brasser le risotto. Si la consistance est adéquate, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt (ou passer en mode garde-au-chaud). Si le risotto a besoin de liquide additionnel, en ajouter à ce point-ci (utiliser de préférence du liquide à température ambiante). C'est aussi le moment d'ajouter d'autres ingrédients qui ne mettent pas beaucoup de temps à cuire, comme des légumes tendres ou les fruits de mer délicats.

TOUT-EN-UND

- Ce programme est parfait pour préparer un repas en quelque 30 minutes à peine. Il peut également être utilisé comme fonction de mijotage. Il suffit de mettre les ingrédients dans la marmite, de régler la durée de cuisson et d'appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
- Peut être utilisé conjointement avec la fonction Sauté ou le programme Cuisson à la vapeur si, par exemple, la recette demande d'abord de faire dorer la viande ou de cuire du poulet à la vapeur.
- Convient aussi à la préparation des soupes maison. Voir les recettes à la fin du présent livret pour quelques idées rapides.

PÂTES ALIMENTAIRES

- Ce programme admet la cuisson de toutes les variétés de pâtes alimentaires. Faire cuire au plus ½ lb (225 g) de pâtes à la fois.
- La durée par défaut, 18 minutes, donne une cuisson al dente. Écourter ou prolonger la durée selon que l'on aime des pâtes plus ou moins fermes.
- Utiliser toujours de l'eau filtrée, salée pour la cuisson
- Égoutter les pâtes dès la cuisson terminée.

HARICOTS

- Il faut faire tremper tous les haricots avant de les mettre à cuire. Utiliser la fonction Trempage pour faire tremper au moins 8 heures.
- Toujours rincer les haricots avant et après le trempage.
- Consulter le tableau de cuisson à la page 13 comme guide pour la durée de cuisson. (Si un type de haricot ne figure pas dans le tableau, en prendre un de forme et de taille semblables.)
- Faire cuire au plus ½ lb (225 g) de haricots à la fois.
- Ajouter environ ½ c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude aux haricots pour les attendrir pendant qu'ils cuisent.
- Ajouter des fines herbes fraîches ou des aromatisants, comme un oignon en quartier, pour rehausser la saveur.
- Égoutter les haricots dès la cuisson terminée.

TREMPAGE

- La fonction Trempage sert à préparer le riz, les céréales ou les haricots avant de les mettre à cuire.
- Faire tremper le riz et les céréales avant la cuisson les rend plus faciles à digérer pour les personnes qui ont certaines intolérances alimentaires.
- Toujours faire tremper les haricots avant de les mettre à cuire.

PRÉ-LAVAGE

- Aide à garder la marmite et la garniture intérieure du couvercle propres. On l'utilise immédiatement après avoir fait cuire des céréales riches en amidon ou des mets très aromatiques.

GARDE-AU-CHAUD

- Une excellente façon de garder les aliments chauds jusqu'au moment de les servir.
- Ce n'est pas une fonction de cuisson.
- Ne doit pas être utilisée pour cuire des viandes crues ou des aliments qui sont à une température inférieure à 140 °F (70 °C).

CUISSON À LA VAPEUR

- Pour cuire des légumes à la vapeur, les laver et les couper en morceaux d'à peu près tous la même taille pour assurer une cuisson uniforme.
- Pour cuire des viandes à la vapeur, comme de la volaille ou de la saucisse, les couper en lanières ou en morceaux d'à peu près ½ po (1,25 cm) et les étaler en une seule couche dans le panier-vapeur.
- Consulter les durées de cuisson recommandées dans le tableau à la page 14. Les indications du tableau sont données à titre de guide, puisque la durée de cuisson varie selon la grosseur des morceaux, la quantité et la fraîcheur de l'aliment ainsi que les goûts de chacun.
- Retirer immédiatement les aliments dès la cuisson terminée pour éviter qu'ils ne soient trop cuits.

TABLEAUX DE CUISSON

GUIDE POUR LA CUISSON DU RIZ

Les tableaux qui suivent et la ligne repère dans la marmite sont des guides. Il y a des variables dans la texture du riz cuit, qu'il s'agisse de légères différences entre les marques de produits, du rinçage (ou non) et des goûts individuels. Laissez-vous guider par vos goûts et vos préférences. **Si le riz ou les céréales sont trop durs, augmentez la quantité d'eau ¼ t. (60 ml) à la fois; s'ils sont trop mous, réduisez la quantité d'eau de ¼ t. (60 ml) à la fois, jusqu'à l'obtention de la texture désirée.**

RIZ BLANC

RIZ/GRAINS	QUANTITÉ CRU	QUANTITÉ DE LIQUIDE	DURÉE DE CUISSON APPROXIMATIVE	QUANTITÉ CUIT
Grains longs Grains moyens Aromatiques (jasmin, basmati)	Pour ces grains, utiliser la mesure fournie avec l'appareil. Maximum de 10 mesures.	Ligne repère correspondante dans la marmite. Ex. pour 1 mesure de riz, ajouter du liquide jusqu'à la ligne repère 1.	Blanc : 40 minutes Blanc rapide : 30 minutes Blanc dur : 35 minutes	Approx. 1½ t. (375 ml) (mesure standard) de riz cuit pour 1 mesure de riz cru.

BRUN

RIZ/GRAINS	QUANTITÉ CRU	QUANTITÉ DE LIQUIDE	DURÉE DE CUISSON APPROXIMATIVE	QUANTITÉ CUIT
Grains longs Grains moyens Grains courts Aromatiques (jasmin, basmati) Sauvage	Pour ces grains, utiliser la mesure fournie avec l'appareil. Maximum de 10 mesures.	Ligne repère correspondante dans la marmite. Ex. pour 1 mesure de riz, ajouter du liquide jusqu'à la ligne repère 1.	Brun : 2 heures Brun rapide : 80 minutes	Riz brun : Approx. 1½ t. (375 ml) (mesure standard) de riz cuit pour 1 mesure de riz cru. Riz sauvage : 3 t. (750 ml) de riz cuit pour 1 mesure de riz cru.

RIZ À SUSHI

RIZ/GRAINS	QUANTITÉ CRU	QUANTITÉ DE LIQUIDE	DURÉE DE CUISSON APPROXIMATIVE	QUANTITÉ CUIT
Sushi blanc Sushi brun	Pour ces grains, utiliser la mesure fournie avec l'appareil. Maximum de 10 mesures.	Ligne repère correspondante dans la marmite. Ex. pour 1 mesure de riz, ajouter du liquide jusqu'à la ligne repère 1.	45 minutes	Approx. 1½ t. (375 ml) (mesure standard) de riz cuit pour 1 mesure de riz cru.

PETITS GRAINS

RIZ/GRAINS	QUANTITÉ CRU	QUANTITÉ DE LIQUIDE	DURÉE DE CUISSON APPROXIMATIVE	QUANTITÉ CUIT
Quinoa	1 mesure [250 ml] (maximum 10 [2.37 L])	Ligne repère 1	20 minutes	3 t. [750 ml]
Couscous	1 mesure [250 ml] (maximum 6 [1.5 L])	1 tasse standard (250 ml)	20 minutes	2 t. [500 ml]
Boulgour	1 mesure [250 ml] (maximum 4 [1 L])	1 tasse standard (250 ml)	20 minutes	1½ t. [375 ml]
Amarante	1 mesure [250 ml] (maximum 8 [2 L])	1 tasse standard (250 ml)	20 minutes	1½ t. [375 ml]
Sarrasin	1 mesure [250 ml] (maximum 6 [1.5 L])	Ligne repère 2	20 minutes	3 t. [750 ml]
Tef	1 mesure [250 ml] (maximum 6 [1.5 L])	Ligne repère 1	20 minutes	2 t. [500 ml]

CHEWY GRAINS

RIZ/GRAINS	QUANTITÉ CRU	QUANTITÉ DE LIQUIDE	DURÉE DE CUISSON APPROXIMATIVE	QUANTITÉ CUIT
Grains de blé, seigle ou épeautre	1 mesure [250 ml] (maximum 4 [1 L])	Ligne repère 2	45 minutes	3 t. [750 ml]
Farro (trempé une nuit)	1 mesure [250 ml] (maximum 4 [1 L])	Ligne repère 1	45 minutes	3 t. [750 ml]
Freekeh (blé vert)	1 mesure [250 ml] (maximum 4 [1 L])	1¼ t. ([425 ml] standard)	45 minutes	3 t. [750 ml]
Orge (trempée une nuit)	1 mesure [250 ml] (maximum 4 [1 L])	Ligne repère 2	45 minutes	2½ t. [625 ml]
Riz noir	1 mesure [250 ml] (maximum 6 [1.5 L])	Ligne repère 1	30 minutes	2 t. [500 ml]

AVOINE

GRAINS	QUANTITÉ CRU	QUANTITÉ DE LIQUIDE	DURÉE DE CUISSON APPROXIMATIVE	QUANTITÉ CUIT
Épointée	1 mesure [250 ml] (maximum 6 [1.5 L])	1½ t. standard [375 ml]	30 minutes	1½ t. [375 ml]
Roulée (pas à cuisson rapide)	1 mesure [250 ml] (maximum 6 [1.5 L])	1 t. standard [250 ml]	15 minutes	1½ t. [375 ml]
Céréales chaudes (Son d'avoine; Cream of Wheat ^{MD} ; etc.)	1 mesure [250 ml] (maximum 6 [1.5 L])	Ligne repère 2	15 minutes	1½ t. [375 ml]

HARICOTS

Tremper toute une nuit. Égoutter, rincer et cuire. Égoutter après la cuisson.

HARICOTS	QUANTITÉ CRU	QUANTITÉ DE LIQUIDE	DURÉE DE CUISSON APPROXIMATIVE	QUANTITÉ CUIT
Haricot noir	½ lb [227 g]	Ligne repère 4	90 minutes	Environ 4 t. [1 L]
Haricot rouge	½ lb [227 g]	Ligne repère 4	90 minutes	Environ 4 t. [1 L]
Haricot Great Northern	½ lb [227 g]	Ligne repère 4	90 minutes	Environ 4 t. [1 L]
Petit haricot blanc	½ lb [227 g]	Ligne repère 4	60 minutes	Environ 4 t. [1 L]
Pois chiche	½ lb [227 g]	Ligne repère 4	90 minutes	Environ 4 t. [1 L]
Lentille	½ lb [227 g]	Ligne repère 4	45 minutes	Environ 3 t. [750 ml]

GUIDE POUR LA CUISSON À LA VAPEUR DES LÉGUMES, DE LA VOLAILLE ET DES FRUITS DE MER

Mettre de l'eau dans la marmite jusqu'à la ligne repère STEAM. Étaler les aliments en une seule couche dans le panier-vapeur. Couper les légumes en morceaux de la même grosseur, tel qu'il est indiqué dans le tableau. Les durées de cuisson sont approximatives; les légumes seront croquants ou tendres selon la cuisson idéale. On pourra écourter ou prolonger la durée de cuisson selon que l'on aime les légumes plus mous ou plus croquants.

Il faut absolument retirer les aliments de la marmite dès que la cuisson est terminée pour qu'ils ne soient pas trop cuits. Si l'on fait cuire des légumes à la vapeur en même temps que du riz, consulter le tableau ci-dessous pour savoir à quel moment les mettre dans le panier-vapeur.

ALIMENT	QUANTITÉ	PRÉPARATION	DURÉE DE CUISSON
Asperge	4 oz ([113 g] environ 15 pointes)	paré et coupé en deux	8 minutes
Petit pak-choï	2 entiers	coupé en deux	17 minutes
Brocoli	10 oz [283 g]	fleurons de 2 po (5 cm)	15 minutes
Feuilles de chou	4 feuilles	sans trognon	6 minutes
Carottes, petites	12 oz [340 g]	entières	18 minutes
Carottes, tranchées	6 oz (170 g) (environ 1½ t. [375 ml])	tranches ½ po (1,25 cm)	16 minutes
Haricots verts	5 oz [141 g]	parés	9 minutes
Feuilles de laitue beurre (pommée)	6 feuilles	sans trognon	6 minutes
Pois mange-tout	4 oz [113 g]	parés	8 minutes
Pommes de terre, nouvelles	12 oz [340 g]	en quartiers	16 minutes
Pommes de terre, jaunes	12 oz [340 g]	dés de ¾ po (1,9 cm)	16 minutes
Patates douces	1 lb [454 g]	dés de ¾ po (1,9 cm)	17 minutes
Courge d'été, courgette	6 oz ([170 g] 2 t. [500 ml])	tranches ½ po (1,25 cm)	8 minutes
Poulet	1 lb [454 g]	lanières de 2 po (5 cm)	25 minutes
Crevettes	1 lb [454 g]	décortiquées et déveinées	15 minutes
Poisson à nageoire (saumon, espadon, etc.)	12 oz [340g]	morceaux adaptés au panier- vapeur	18 minutes
Œufs	Jusqu'à 12	petit trou piqué au bas de la coquille	15 minutes – mollets 24 minutes – cuits durs

GUIDE DE DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSE	SOLUTION
Le liquide a débordé	Mauvaises quantités de liquide ou de riz	Consulter la page 11.
	Lavage inadéquat du riz	Certains types de riz doivent être parfaitement lavés avant la cuisson. Voir l'information à la page 9.
	Absence de l'évent à vapeur	L'évent à vapeur doit être mis en place avant la cuisson.
	Teneur en amidon trop élevée du riz ou des céréales	Pour contrebalancer une teneur trop élevée en amidon, on peut ajouter une pincée de sel ou une goutte d'huile. Le trempage durant toute une nuit suivi d'un rinçage peut aider pour certains riz ou céréales.
Le riz n'est pas assez cuit, est trop dur ou trop mou	Mauvaises quantités de liquide ou de riz	Consulter la page 11.
	Sélection d'un programme inapproprié	Voir l'information à la page 6 et les tableaux à la page 11.
Le risotto est trop cuit	Durée de cuisson trop longue	Vérifier la cuisson du risotto 15 minutes avant la fin de la durée de cuisson, quand le bip se fait entendre et que la minuterie apparaît.
	Mauvaises quantités de liquide ou de riz	Consulter la page 11.
Le riz brûle ou colle	Lavage inadéquat du riz	Certains types de riz doivent être parfaitement lavés avant la cuisson. Voir l'information à la page 9.
	Lavage inadéquat de la marmite après la dernière utilisation	Bien laver la marmite après chaque utilisation. Voir les instructions d'entretien à la page 8.
Le riz est sec	Absence de l'évent à vapeur	L'évent à vapeur doit être mis en place avant la cuisson.
	Riz gardé au chaud pendant plus de 12 heures	Il n'est pas recommandé de garder le riz au mode garde-au-chaud pendant plus de 12 heures.
	Riz réchauffé	Quand on réchauffe le riz, il est possible qu'il devienne sec. Il est recommandé d'ajouter du liquide dans la marmite au moment de le réchauffer.
	Couvercle mal fermé	Le couvercle doit être bien fermé pendant toute la durée de la cuisson du riz.
L'appareil ne s'allume pas	Mauvais branchement	Vérifier que l'appareil est branché.
	Appareil défectueux	Communiquer avec le Service à la clientèle au 1-800-472-7606.

L'appareil s'est éteint	Panne de courant	Attendre le retour du courant et ré-essayer.
	Cordon d'alimentation mal branché	Vérifier le branchement. Comme le cordon d'alimentation est détachable, il faut s'assurer du branchement aux deux extrémités.
	Surchauffe	Prendre soin de mettre les ingrédients dans la marmite et de mettre la marmite dans le boîtier. Attendre quelques minutes que l'appareil refroidisse et ré-essayer.
	Fin de la cuisson ou expiration du délai de garde-au-chaud	L'appareil s'éteint automatiquement à l'expiration du délai de garde-au-chaud pour la plupart des fonctions. Pour celles qui sont programmées sans le mode garde-au-chaud, il s'éteint automatiquement à la fin de la durée de cuisson. C'est normal.

RECETTES

PETIT-DÉJEUNER ET ENTRÉES

Gruau d'avoine à la cannelle et à l'érable	19
Son d'avoine aux canneberges	19
Gruau d'avoine irlandais crémeux avec bleuets	19
Œufs farcis	20
Muesli chaud de céréales mélangées	20
Bol de gruau du petit-déjeuner	21

SALADES, ACCOMPAGNEMENTS ET SOUPES

Fèves au lard	21
Riz basmati à l'indienne	21
Salade de betteraves avec noix de Grenoble grillées et ricotta salata	22
Salade de farro et de roquette	23
Riz au jasmin thaïlandais	23
Riz à sushi parfait	23
Sushi; rouleaux, coupelles ou bols	24-25
Pozole Rojo	26
Riz aux haricots rouges	27
Soupe Udon	28

Salade de haricots noirs du sud-ouest	28
Riz espagnol	29
Taboulé	29
Salade aux grains de blé et aux légumes	30
Salade de haricots blancs	30

METS PRINCIPAUX

Bol de burrito au riz brun	31
Risotto à la courge Butternut	31
Risotto aux petits pois du printemps	31
Couscous méditerranéens avec légumes marocains	32
Bol de quinoa et de lentilles avec légumes cuits vapeur et œufs	33
Jambalaya avec saucisses et crevettes	34
Crevettes et légumes	34
Tofu au cresson et aux champignons	35
Chili végétarien aux haricots	35

DESSERTS

Pouding au riz classique	36
------------------------------------	----

PETIT-DÉJEUNER ET ENTRÉES

GRUAU D'AVOINE À LA CANNELLE ET À L'ÉRABLE

Un petit-déjeuner vite fait pour
les matins pressés de la semaine.

Fonction : Avoine

Donne environ 4 tasses (1 L).

- 3 mesures de flocons d'avoine roulés à l'ancienne (pas à cuisson rapide)**
- 3½ t. (875 ml) d'eau**
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue**
- 3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable pur**

1. Mettre tous les ingrédients dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Avoine et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. CUIRE SEULEMENT PENDANT 15 MINUTES.
2. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle, remuer et servir.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
Calories 210 (14 % provenant des lipides) •
glucides 41 g • protéines 6 g • lipides 4 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg •
sodium 140 mg • calcium 22 mg • fibres 5 g

SON D'AVOINE AUX CANNEBERGES

La fonction Avoine ne sert
pas qu'à préparer le gruau!

Fonction : Avoine

Donne environ 4½ tasses (1,06 L).

- 2 mesures de son d'avoine Eau (jusqu'à la ligne repère de 4 tasses dans la marmite)**
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- 1 t. (250 ml) de canneberges déshydratées**

1. Mettre le son d'avoine, l'eau et le sel dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Avoine et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. CUIRE SEULEMENT PENDANT 15 MINUTES.
2. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle, ajouter les canneberges, remuer et servir.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
Calories 150 (9 % provenant des lipides) •
glucides 38 g • protéines 5 g • lipides 2 g •
lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg •
sodium 120 mg • calcium 21 mg • fibres 6 g

GRUAU D'AVOINE IRLANDAIS CRÉMEUX AVEC BLEUETS

Un gruau d'avoine coupée prêt en 30 minutes,
sans agitation requise.

Fonction : Avoine

Donne environ 5 tasses (1,25 L).

- 2 mesures d'avoine époutée**
- 3 t. (750 ml) de lait écrémé**
- 1 pincée de sel cascher**
- 2 bâtonnets de cannelle entiers**
- 1 pincée de muscade moulue**
- 3 c. à soupe (45 ml) de sirop d'érable pur**
- 2 t. (500 ml) de bleuets frais**

1. Mettre l'avoine, le lait, le sel, les bâtonnets de cannelle, la muscade et le sirop d'érable dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Avoine et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. CUIRE SEULEMENT PENDANT 30 MINUTES.
2. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle, retirer les bâtonnets de cannelle, incorporer les bleuets et servir.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
Calories 300 (10 % provenant des lipides) •
glucides 56 g • protéines 11 g • lipides 4 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 5 mg •
sodium 110 mg • calcium 198 mg • fibres 6 g

ŒUFS FARCIS

La cuisson à la vapeur est une méthode de cuisson facile pour les œufs. La minuterie intégrée vous signale quand ils sont prêts.

Fonction : Vapeur

Donne 24 portions.

Eau

- 12 gros œufs***
- 6 c. à soupe (90 ml) de mayonnaise**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive**
- 2 c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon**
- 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron frais**
- 1/8 - 1/4 c. à thé (0.5 ml à 1 ml) de sauce piquante**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- 1/8 c. à thé (0.5 ml) de poivre noir frais moulu**
- 2 c. à soupe (30 ml) de fines herbes fraîches (ciboulette, persil ou estragon de préférence)**
- Paprika, comme garniture**

1. Préparer un bain de glace en mettant des glaçons et de l'eau dans un bol à mélanger; réserver.
2. Verser de l'eau jusqu'à la ligne repère STEAM dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Insérer le panier-vapeur dans la marmite et y mettre les œufs. Fermer la couvercle.
3. Sélectionner la fonction Vapeur, régler la minuterie à 24 minutes et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
4. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, transférer immédiatement les œufs dans le bain de glace pour stopper la cuisson.
5. Peler les œufs et les couper en deux sur la longueur.
6. Retirer les jaunes et les mettre dans le récipient d'un robot culinaire Cuisinart^{MD} muni du couteau hachoir; transformer jusqu'à consistance lisse. Incorporer les autres ingrédients, sauf les fines herbes et le paprika, par impulsions, puis transformer jusqu'à consistance lisse. Hacher grossièrement

les fines herbes par impulsions. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. (Cette opération peut être réalisée à la main avec une fourchette si l'on n'a pas de robot.)

7. À l'aide d'une cuillère ou d'une poche à douille, farcir les blancs de la préparation de jaunes. Saupoudrer de paprika avant de servir.

*Il est recommandé de percer un petit trou au bas (la partie la plus large) de l'œuf pour empêcher la coquille de se fissurer pendant la cuisson. Pour ce faire, utiliser un pique-œuf ou une simple épingle de sûreté.

Valeur nutritive d'une portion de 1/2 œuf :
Calories 71 (80 % provenant des lipides) •
glucides 0 g • protéines 3 g • lipides 6 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 96 mg • sodium 89 mg
• calcium 14 mg • fibres 0 g

MUESLI CHAUD DE CÉRÉALES MÉLANGÉES

Une nouvelle façon de manger de la farine d'avoine au petit-déjeuner. Un mets consistant et rassasiant pour commencer la journée du bon pied.

Fonction : Avoine

Donne environ 8 tasses (2 L).

- 2 mesures d'avoine épointée**
- 1 mesure (250 ml) de riz brun à grains courts**
- 1 mesure (250 ml) de quinoa**
- 1 mesure (250 ml) de pacanes hachées**
- 1 mesure (250 ml) de raisins**
- 1/3 tasse (75 ml) de noix de coco non sucrée râpée**
- 2 à 4 à soupe (30 ml à 60 ml) de sirop d'érable pur**
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de coco**
- 2 bâtonnets de cannelle**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel cascher pincée de muscade moulu**
- Eau (jusqu'à la ligne repère de 4 tasses [1 L] dans la marmite)**

1. Mettre tous les ingrédients dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Avoine et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.

2. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle, retirer les bâtonnets de cannelle, bien remuer et servir.

Valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 ml) :
Calories 88 (41 % provenant des lipides) •
glucides 12 g • protéines 2 g • lipides 4 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 54 mg •
calcium 41 mg • fibres 3 g

BOL DE GRUAU DU PETIT-DÉJEUNER

Fonction : Avoine

Donne 4 portions.

- 2 t. (500 ml) d'avoine épointée cuite, chaude**
¼ t. (60 ml) de confiture de framboises sans pépins
¼ t. (60 ml) de yogourt grec nature (n'importe quelle teneur en gras)
½ t. (125 ml) de framboises fraîches
¼ t. (60 ml) de pacanes hachées
1 c. à thé (5 ml) de graines de chia

1. Répartir le gruau cuit entre quatre bols de service. Ajouter une quantité égale de confiture de framboises et de yogourt dans chaque bol; remuer. Garnir de framboises fraîches, de pacanes et de graines de chia.

Valeur nutritive d'une portion :
Calories 271 (26 % provenant des lipides) •
glucides 44 g • protéines 8 g • lipides 8 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 16 mg •
calcium 39 mg • fibres 6 g

SALADES, ACCOMPAGNEMENTS ET SOUPES

FÈVES AU LARD

Fonctions: Sauté et Haricots

Donne environ 4 tasses (1 L).

- ½ lb (227 g) de petits haricots blancs, trempés toute une nuit**
4 oz (113 g) de tranches de bacon épaisses, hachées

- ½ oignon moyen, finement haché**
1 gousse d'ail, finement hachée
2 t. (500 ml) d'eau ou de bouillon de poulet, faible en sodium
¼ t. (60 ml) de sirop d'érable pur
2 c. à soupe (30 ml) de cassonade (dorée ou brune), tassée
1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
1 c. à soupe (15 ml) de pâte de tomate
½ c. à thé (2.5 ml) de sel cascher
¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu

1. Sélectionner la fonction Sauté du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD} et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Quand la marmite est chaude, ajouter le bacon, cuire jusqu'à ce que croustillant; retirer et réserver. Ajouter l'oignon et l'ail dans la marmite et faire sauter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que tendres. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.

2. Égoutter et rincer les haricots, puis les ajouter dans la marmite avec le reste des ingrédients et le bacon réservé. Sélectionner la fonction Haricots, régler la minuterie à 4 heures et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.

3. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et remuer. Goûter et corriger l'assaisonnement et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
Calories 470 (21 % provenant des lipides) •
glucides 77 g • protéines 18 g • lipides 11 g •
lipides saturés 9 g • cholestérol 0 mg • sodium 420 mg •
calcium 141 mg • fibres 13 g

RIZ BASMATI À L'INDIENNE

Fonctions : Sauté & Riz blanc rapide

Donne environ 9 tasses (2,25 L).

- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive**
1½ c. à soupe (25 ml) de gingembre (un morceau d'environ 1 x ½ po [2,5 x 1,25 cm]) pelé, finement haché

- 3** gousses d'ail, finement hachées
- ¾** c. à thé (3,75 ml) de sel cascher, divisé
- ¼** c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu, divisé
- ½** oignon moyen, haché
- 1** grosse pomme de terre blanche, pelée et coupée en dés de ½ po (1,25 cm)
- 1½** c. à thé (7.5 ml) de cumin moulu
- 1½** c. à thé (7.5 ml) de coriandre moulue
- 1** c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
- ¼** c. à thé (1 ml) de curcuma moulu
- 4** mesures (1 L) de riz basmati
- Eau (jusqu'à la ligne repère de 4 tasses (1 L) dans la marmite)**
- 1** t. (250 ml) de petits pois congelés
- ⅓** t. (75 ml) de coriandre fraîche, hachée
- 2** c. à thé (10 ml) de zeste de citron

1. Verser l'huile dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Sauté et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Chauffer pendant environ 2 minutes; quand l'huile est chaude, ajouter le gingembre et l'ail avec 1 pincée de sel et de poivre; faire sauter pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que fragrant. Ajouter l'oignon; faire sauter pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que translucide et ramolli. Ajouter la pomme de terre, le reste du sel et du poivre et toutes les épices et remuer parfaitement; cuire pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
2. Ajouter le riz et l'eau. Fermer le couvercle, sélectionner la fonction Riz blanc rapide et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
3. Quand il reste 5 minutes à la durée de cuisson, ouvrir le couvercle, ajouter les petits pois, la coriandre et le zeste de citron; remuer. Fermer le couvercle et laisser le programme de cuisson finir.
4. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et remuer. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
 Calories 220 (21 % provenant des lipides) •
 glucides 40 g • protéines 5 g • lipides 5 g •
 lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg •
 sodium 105 mg • calcium 13 mg • fibres 3 g

SALADE DE BETTERAVES AVEC NOIX DE GRENOBLE GRILLÉES ET RICOTTA SALATA

Le salé du fromage se marie délicieusement au sucré des betteraves et des noix de Grenoble dans cette salade irrésistiblement belle. Cuites à la vapeur, les betteraves entières s'épluchent comme rien.

Fonction : Vapeur

Donne environ 6 tasses (1,5 L).

Eau

- 1** lb (454 g) de betteraves (environ 3 moyennes), lavées et parées
- 2** t. (500 ml) de jeune roquette
- ½** t. (125 ml) de noix de Grenoble grillées
- 2** oz (57 g) de ricotta salata, égouttée
- 3 à 4** c. à soupe (45 à 60 ml) de vinaigrette au champagne (recette suivante)

1. Verser l'eau jusqu'à la ligne repère STEAM dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}, insérer le panier-vapeur et y mettre les betteraves. Fermer le couvercle.
2. Sélectionner la fonction Vapeur, régler la minuterie à 30 minutes (les betteraves plus grosses peuvent mettre 35 minutes à cuire) et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
3. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et vérifier la cuisson : les betteraves devraient être faciles à piquer avec la pointe d'un couteau. Prolonger la cuisson au besoin.
4. Éplucher les betteraves avec un couteau à légumes; la peau devrait se détacher facilement. (On peut enfilet des gants pour ne pas se tacher les mains.). Couper les betteraves en petits quartiers.
5. Mettre les quartiers de betteraves dans un bol à mélanger, ajouter le reste des ingrédients et remuer.

6. Goûter et corriger l'assaisonnement, au goût.
Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
Calories 182 (68 % provenant des lipides) •
glucides 9 g • protéines 6 g • lipides 15 g •
lipides saturés 3 g • cholestérol 10 mg •
sodium 196 mg • calcium 133 mg • fibres 3 g

VINAIGRETTE AU CHAMPAGNE

Un vinaigrette tout usage qui peut tantôt accompagner une salade, tantôt servir de marinade, tantôt rehausser des légumes rôtis.

Donne un peu moins de 1 tasse (250 ml).

- 2½ c. à soupe (40 ml) de vinaigre de champagne**
1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
1 petite échalote
¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
¾ t. (175 ml) d'huile d'olive vierge extra

1. Mettre le vinaigre, la moutarde, l'échalote, le sel et le poivre dans le récipient d'un mélangeur Cuisinart^{MD}; défaire à petite vitesse. Verser l'huile en un filet mince par l'ouverture du couvercle tout en fouettant à petite vitesse (utiliser le bouchon mesure ou un linge comme pare-éclaboussures autour de l'ouverture).
2. Battre pendant environ 20 secondes encore.
3. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) :
Calories 91 (96 % provenant des lipides) •
glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 11 g •
lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 45 mg •
calcium 0 mg • fibres 0 g

SALADE DE FARRO ET DE ROQUETTE

Une salade, prête en 30 minutes, qui en met plein la vue! Le farro peut être ajouté chaud aux autres ingrédients, mais si on le préfère froid, on peut le préparer la veille.

Fonctions : Trempage et Grains moelleux
Donne environ 4 tasses (1 L).

- 2 mesures de farro (500 ml) farro**
Eau (jusqu'à la ligne repère de 2 tasses dans la marmite
2 t. (500 ml) de jeune roquette
1 t. (250 ml) de cœurs d'artichaut, en quartiers ou en deux
1 t. (250 ml) de radicchio (environ le quart d'une tête moyenne), émincé
¼ t. (60 ml) d'huile d'olive vierge extra
1 à 2 c. à thé (5 ml à 10 ml) de jus de citron frais
¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
1/8 c. à thé (0,5 ml) de poivre noir frais moulu
2 c. à soupe (30 ml) de copeaux de parmesan

1. Mettre le farro, puis l'eau dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Fermer le couvercle. Sélectionner la fonction Grains moelleux et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
2. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, transférer le farro dans un grand bol de service. Ajouter tous les autres ingrédients, sauf le parmesan, et remuer pour combiner. Garnir des copeaux de parmesan et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 ml) :
Calories 156 (43 % provenant des lipides) •
glucides 19 g • protéines 4 g • lipides 6 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 1 mg •
sodium 200 mg • calcium 21 mg • fibres 4 g

RIZ AU JASMIN THAÏLANDAIS

Ce riz peut servir de base à une grande variété de plats. Essayez-le avec du poulet ou des fruits de mer grillés.

Fonction : Riz blanc
Donne environ 8 tasses (2 L).

- 3 mesures de riz au jasmin (750 ml)**
Eau (jusqu'à la ligne repère de 3 tasses dans la marmite)
1 morceau de 1 x 1 po (2,5 x 2,5 cm) de gingembre frais, coupé en deux
2 gousses d'ail, finement tranchées

- 5 morceaux de 1 x ½ po (2,5 x 1,25 cm) de pelure de citron
- 3 grandes feuilles de basilic frais
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 2 à 3 oignons verts, finement tranchés
- 2 c. à soupe (30 ml) de coriandre fraîche, hachée

1. Mettre le riz, l'eau, le gingembre, l'ail, la peau de citron et le basilic dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Riz blanc et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
2. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et ajouter le reste des ingrédients; remuer pour combiner.
3. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût et servir immédiatement.

REMARQUE : Ce riz se congèle bien. Il est pratique de le diviser en portions de 1 tasse (250 ml).

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
 Calories 250 (0 % provenant des lipides) •
 glucides 55 g • protéines 5 g • lipides 0 g •
 lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 50 mg •
 calcium 12 mg • fibres 1 g

RIZ À SUSHI PARFAIT

Notre recette imite parfaitement la saveur et la consistance des sushis que l'on sert dans les restaurants japonais.

Fonction : Riz à sushi

Donne environ 8 tasses (2 L).

- 3 mesures de riz à sushi, rincé et égoutté trois fois
 - Eau (jusqu'à la ligne repère de 3 tasses dans la marmite)
 - ¼ t. (60 ml) de vinaigre de riz
 - 3 c. à soupe (45 ml) de mirin
 - ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
1. Mettre le riz rincé et égoutté dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Ajouter le reste des ingrédients; remuer pour combiner. Sélectionner la fonction Riz à sushi et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.

2. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, garder le riz chaud au moyen de la fonction automatique
- Garde-au-chaud ou éteindre l'appareil, brasser le riz délicatement et le retirer pour le laisser refroidir.

Valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 ml) :
 Calories 92 (0 % provenant des lipides) •
 glucides 22 g • protéines 2 g • lipides 0 g •
 lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 58 mg •
 calcium 0 mg • fibres 1 g

COMMENT RÉUSSIR VOS SUSHIS

Le sushi est un mets composé de riz vinaigré et de garnitures variées. Il est souvent préparé avec du poisson cru; il faut alors s'assurer d'utiliser du poisson très frais. Nous vous suggérons de trouver un bon poissonnier en qui vous avez confiance. Le sushi peut également être préparé avec du poisson, des fruits de mer ou des légumes cuits.

Une natte de bambou est utile pour rouler les rouleaux. Les feuilles d'algue nori sont aussi pratiques pour rouler les sushis à la main.

Voici quelques suggestions de garnitures pour vous guider dans les quantités. Vous pouvez remplacer les ingrédients au gré de votre créativité.

ROULEAU À L'AVOCAT, À L'OIGNON VERT ET AU BASILIC

Donne 1 rouleau.

Matériel nécessaire : Natte de bambou

- 1½ t. (375 ml) de riz à sushi parfait (recette précédente)
- ¼ avocat, pelé, dénoyauté et tranché finement
- 1 oignon vert, tranché finement
- 6 à 7 feuilles de basilic frais
- Bol d'eau froide (pour se mouiller les doigts)
- Gingembre mariné, wasabi et sauce soya, pour servir

1. Recouvrir la natte d'une pellicule plastique (pour l'empêcher de coller). Se mouiller les doigts dans l'eau froide et étaler le riz sur la natte en formant une bande. Placer l'avocat, l'oignon et le basilic en une ligne horizontale mince à travers le milieu du riz. Se mouiller les doigts à nouveau et rouler

la natte sur elle-même, en serrant (mais pas trop) pour que le rouleau final soit bien compact et uniforme.

- Dérouler la natte et couper le rouleau en huit rondelles avec un couteau propre et bien tranchant.
- Servir avec du gingembre mariné, du wasabi et de la sauce soya.

Valeur nutritive d'un rouleau :
Calories 353 (16 % provenant des lipides) •
glucides 71 g • protéines 8 g • lipides 7 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg •
sodium 179 mg • calcium 22 mg • fibres 5 g

ROULEAU AUX CREVETTES ET AUX ASPERGES

Donne 1 rouleau.

Matériel nécessaire : Natte de bambou

- feuille d'algue nori**
- t. (250 ml) de riz à sushi parfait (recette à la page 22)**
- 4 crevettes cuites à la vapeur, coupées en deux (tableau de cuisson vapeur à la page 14)**
- 2 pointes d'asperges, cuites à la vapeur pendant 4 minutes**
- 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) de graines de sésame grillées**
Bol d'eau froide (pour se mouiller les doigts)
Gingembre mariné, wasabi et sauce soya, pour servir

- Recouvrir la natte d'une pellicule plastique (pour l'empêcher de coller). Déposer la feuille de nori sur le tapis. Se mouiller les doigts dans l'eau froide et étaler le riz sur la nori, en commençant à 1 po (2,5 cm) du bord près de soi. Placer les crevettes et les pointes d'asperges en une ligne horizontale mince à travers le milieu du riz. Se mouiller les doigts à nouveau et rouler la natte sur elle-même, en serrant (mais pas trop) pour que le rouleau final soit bien compact et uniforme.
- Dérouler la natte. Étaler les graines de sésame sur une assiette propre. Rouler le rouleau dans les graines pour l'en recouvrir.

Couper le rouleau en huit rondelles avec un couteau propre et bien tranchant.

- Servir avec du gingembre mariné, du wasabi et de la sauce soya.

Valeur nutritive d'un rouleau :
Calories 270 (14 % provenant des lipides) •
glucides 47 g • protéines 13 g • lipides 4 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 43 mg •
sodium 165 mg • calcium 27 mg • fibres 3 g

SUSHI EN COUPELLE OU EN BOL

Faites preuve d'originalité en troquant vos sushis traditionnels contre des sushis en coupelle (ou en bol – c'est encore plus rapide!). C'est amusant, cela demande beaucoup moins de précision et offre d'infinies possibilités. Ici, nous avons sélectionné une variété de fruits et de légumes colorés pour en mettre plein la vue. Vous pouvez facilement adapter cette recette, par exemple en y ajoutant du tofu mariné, du saumon ou des crevettes cuits à la vapeur ou d'autres de vos aliments préférés.

Fonction : Sushi

Donne 6 portions coupelle ou 3 portions bol.

- Languettes de nori**
- 1½ t. (375 ml) de riz à sushi parfait (recette à la page 22)**
Bol d'eau froide (pour se mouiller les doigts; pas nécessaire si on fait le bol)
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de riz**
- ¼ carotte moyenne, coupée en allumettes**
- 1 radis, coupé en allumettes**
- ½ petit concombre, épépiné et coupé en allumettes**
- 1 oignon vert, tranché finement**
- ¼ mangue, pelée, dénoyautée et coupée en petits dés**
- ¼ avocat, pelé, dénoyauté et tranché finement**
- Huile de sésame**
- Sauce soya, réduite en sodium**
- Vinaigre de riz**
- Wasabi**
- Gingembre mariné**
- Furikake (un assaisonnement japonais qu'on trouve au rayon des épices ou**

des produits asiatiques dans la plupart des épiceries)

1. Chemiser les cavités d'un moule pour 6 muffins de pellicule plastique. Garnir chaque cavité de deux languettes de nori, disposées en croix, sur le fond et les parois. Mettre ¼ t. (60 ml) de riz dans chaque cavité et, après s'être mouillé les doigts, tasser le riz sur le fond et les parois de manière à former une coupelle.
2. Remplir chaque coupelle d'une sélection des ingrédients suggérés ci-dessous, arroser d'un filet d'huile de sésame, de sauce soya et de vinaigre de riz, garnir d'une pointe de wasabi et d'un morceau de gingembre et saupoudrer de furikake.
3. Servir immédiatement.

REMARQUE : Pour la préparation de sushis en bol, omettre la nori et diviser le riz entre trois bols. Remplir chaque bol d'une sélection de légumes et de fruits, arroser d'un filet d'huile de sésame, de sauce soya et de vinaigre de riz, garnir d'une pointe de wasabi et de gingembre mariné et de ½ c. à thé (2 ml) de furikake.

Valeur nutritive d'une coupelle :

Calories 123 (12 % provenant des lipides) •
glucides 26 g • protéines 3 g • lipides 2 g •
lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg •
sodium 96 mg • calcium 12 mg • fibres 2 g

Valeur nutritive d'un bol :

Calories 247 (12 % provenant des lipides) •
glucides 52 g • protéines 5 g • lipides 3 g •
lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg •
sodium 193 mg • calcium 25 mg • fibres 3 g

POZOLE ROJO

Le pozole est une sorte de potée mexicaine à base de maïs, de porc mijoté lentement et de piments. Il en existe différents types : vert, blanc ou rouge. Le nôtre est rouge (rojo).

Fonctions : Trempage, Sauté et Tout-en-un

**Donne environ 14 tasses (3,5 L),
soit 10 à 12 portions**

- 8 oz (227 g) de semoule de maïs,
trempée toute une nuit (instructions
ci-dessous)
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive

1½ lb (750 g) d'épaule de porc, parée
et coupée en dés de 2 po (5 cm)

Sel cascher

Poivre noir frais moulu

1 oignon moyen-gros, coupé
en quartiers (racine intacte)

5 gousses d'ail, broyées et divisées

1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu

2 feuilles de laurier

2 grosses pincées d'origan mexicain
déshydraté

8 t. (2 L) de bouillon de poulet,
faible en sodium

2 piments ancho (piment poblano
séché)

2 piments guajillo (piment mirasol
séché)

2 piments chile de arbol

2 c. à thé (10 ml) de miel

½ lime, pour le jus

½ c. à thé (2.5 ml) de sel cascher

Garnitures suggérées : quartiers de
lime, feuilles de coriandre, fromage
cotija (queso mexicain), radis
tranchés, laitue romaine ou chou
haché, oignon en dés

1. La veille, mettre la semoule de maïs à tremper dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD} et recouvrir de 2 à 3 pouces (5 à 7,5 cm) d'eau froide. Fermer le couvercle et sélectionner la fonction Trempage. Régler la minuterie pour un minimum de 12 heures ou jusqu'à un maximum de 18 heures et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Après le trempage, égoutter la semoule et la transférer dans un bol; réserver. Laver et essuyer la marmite du multicuiseur et la remettre dans l'appareil.
2. Verser l'huile d'olive dans la marmite et sélectionner la fonction Sauté. Saler et poivrer la viande généreusement. Quand l'huile est chaude, ajouter la moitié de la viande et la faire dorer pendant 8 à 10 minutes de tous les côtés; transférer dans le bol contenant la semoule de maïs trempée. Faire dorer le reste de la viande.

3. Transférer la semoule réservée avec la viande dans la marmite de cuisson. Ajouter l'oignon, trois des gousses d'ail, le cumin, les feuilles de laurier, l'origan et le bouillon de poulet. Fermer le couvercle, sélectionner la fonction Tout-en-un, régler la minuterie à 3 heures et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
4. Pendant ce temps, préparer la purée de piments. Rincer les piments et les éponger. Couper les tiges et retirer les pépins en secouant. Faire griller les piments avec les deux dernières gousses d'ail dans une poêle à frire sèche, à feu mi-doux, jusqu'à ce que fragrant (attention de ne pas les brûler). Recouvrir d'eau et porter à douce ébullition. Retirer du feu et laisser infuser pendant 30 minutes. Transférer les piments ramollis dans le récipient d'un mélangeur Cuisinart^{MD}, avec le miel, le jus de lime, le sel et 1 t. (250 ml) du liquide d'infuse. Transformer en purée lisse; réserver.
5. Quand il reste 30 minutes à la cuisson, ouvrir le couvercle et écumer le gras sur le dessus. Transférer la viande dans un bol. Jeter l'oignon, l'ail et les feuilles de laurier. Défaire la viande en bouchées et la remettre dans la marmite avec la purée de piments réservée. Fermer le couvercle et laisser le programme de cuisson finir.
6. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, transférer le ragoût dans des bols de service individuels et servir avec les garnitures.

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

Calories 188 (44 % provenant des lipides) •
glucides 11 g • protéines 15 g • lipides 9 g •
lipides saturés 2 g • cholestérol 42 mg •
sodium 211 mg • calcium 13 mg • fibres 2 g

RIZ AUX HARICOTS ROUGES

Notre version de ce mets traditionnel de la Jamaïque fait ressortir les saveurs de l'assaisonnement jerk.

Fonctions : Trempage, Sauté et Tout-en-un

Donne environ 8 tasses (2 L).

- 3 **mesures de haricots rouges secs, trempés toute une nuit***
- 1 **c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 2 **gousses d'ail, finement hachées**
- ½ **jalapeño, épiné et finement haché**
- 1 **boîte de 13,5 oz (382 ml) de lait de coco non sucré**
- 2 **t. (500 ml) de bouillon de poulet ou de légumes, faible en sodium**
- 4 **tiges de thym frais**
- 1 **feuille de laurier**
- 1 **c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé**
- 1 **morceau de ½ x ½ po (1,25 x 1,25 cm) de gingembre frais, pelé**
- 3 **mesures de riz blanc à grains moyens**
- 1 **t. (250 ml) d'eau**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue**
- 4 **oignons verts, tranchés**

1. Verser l'huile d'olive dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Sauté et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Après 2 minutes environ, quand l'huile est chaude, ajouter l'ail et le piment jalapeño; faire sauter pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que ramollis et fragrant. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
 2. Ajouter les haricots, le lait de coco, le bouillon, le thym, la feuille de laurier, ½ c. à thé (2 ml) de sel et le gingembre. Sélectionner la fonction Tout-en-un, régler la minuterie à 1 heure 20 minutes et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
 3. Quand il reste 40 minutes à la cuisson, ouvrir le couvercle et ajouter le riz et l'eau. Fermer le couvercle. Laisser le programme de cuisson finir.
 4. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle, retirer les tiges de thym et ajouter le reste des ingrédients, y compris la dernière ½ c. à thé (2 ml) de sel; remuer pour combiner.
 5. Goûter et corriger l'assaisonnement et servir immédiatement.
- * Utiliser la fonction Trempage pour faire tremper les haricots pendant au moins

8 heures et jusqu'à 18 heures. Égoutter et rincer avant d'utiliser dans la recette.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
Calories 470 (21 % provenant des lipides) •
glucides 77 g • protéines 18 g • lipides 11 g •
lipides saturés 9 g • cholestérol 0 mg •
sodium 420 mg • calcium 141 mg • fibres 13 g

SOUPE UDON

Cette recette démontre toute la serviabilité de votre multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}.
Faites sauter, mijoter et cuire à la vapeur dans un seul plat!

Fonctions : Sauté et Tout-en-un

Donne environ 10 tasses (2,5 L).

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
 - 1 gousse d'ail, émincée
 - 1 2 x ½ po (1,25 cm) de gingembre frais, pelé et tranché finement
 - 8 t. (2 L) de bouillon de poulet ou de légumes, faible en sodium
 - 1 petit pak-choï (environ 6 oz [170 g]), tranché
 - 3 oz (85 g) de champignons shiitake, tranchés
 - 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya à teneur réduite en sodium
 - ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
 - 1 pincée de piment rouge broyé
 - 1 t. (250 ml) de courge kabocha (ou Butternut ou autre courge semblable), en dés
 - 6 oz (170 g) de poitrine de poulet, en lanières de 2 po (5 cm) (facultatif)
 - 8 oz (227 g) de nouilles udon (ou soba)
 - 3 oignons verts, finement tranchés
 - 1 t. (250 ml) de fèves germées (environ 3 oz [85 g])
 - 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de sésame
Quartiers de lime frais
1. Verser l'huile dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Sauté et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Après 2 minutes environ, quand l'huile est chaude, ajouter l'ail et le gingembre; faire sauter pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que ramollis et

fragrants. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.

- 2. Ajouter le bouillon, le pak-choï, les champignons, la sauce soya, le poivre et le piment rouge broyé. Sélectionner la fonction Tout-en-un, régler la minuterie à 1 heure 30 minutes et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
- 3. Quand il reste 20 minutes à la cuisson, ouvrir le couvercle et ajouter la courge. Mettre le panier-vapeur contenant les languettes de poulet dans la marmite. Fermer le couvercle. Laisser le programme de cuisson finir.
- 4. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et ajouter le poulet cuit et les nouilles dans la soupe. Fermer le couvercle et laisser « cuire » au réglage Garde-au-chaud pendant 10 minutes (les nouilles doivent être ramollies, pas pâteuses).
- 5. Ouvrir le couvercle et ajouter les oignons verts, les fèves germées, l'huile de sésame et un filet de jus de lime. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût et servir.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) avec du poulet :
Calories 119 (36 % provenant des lipides) •
glucides 11 g • protéines 9 g • lipides 5 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 35 mg •
sodium 263 mg • calcium 27 mg • fibres 1 g

SALADE DE HARICOTS NOIRS DU SUD-OUEST

Un plat d'accompagnement coloré, frais et vif.

Fonctions : Trempage et Haricots

Donne environ 5 tasses (1,25 L).

- 2 mesures de haricots noirs secs, trempés toute une nuit*
- Eau (jusqu'à la ligne repère de 4 tasses dans la marmite)
- ½ poivron rouge moyen, haché
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 oignon vert, finement tranché
- ½ jalapeño, épépiné et finement haché
- ¾ t. (175 ml) de grains de maïs
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra

- 2 c. à thé (10 ml) de jus de lime frais
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher
- 2 pincées de poivre noir frais moulu
- ½ avocat, coupé en dés
- 1 pincée de sucre granulé

1. Égoutter les haricots et les mettre avec l'eau dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Fermer le couvercle.
2. Sélectionner la fonction Haricots, régler la minuterie à 1 heure 30 minutes et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
3. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, égoutter les haricots et les transférer dans un grand bol de service. Ajouter le reste des ingrédients et remuer pour combiner.
4. Servir immédiatement ou recouvrir et laisser reposer au réfrigérateur pour que les saveurs se mêlent.

Valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 ml) :
 Calories 147 (22 % provenant des lipides) •
 glucides 22 g • protéines 7 g • lipides 4 g •
 lipides saturés 1 g • cholestérol 225 mg •
 sodium 39 mg • calcium 39 mg • fibres 5 g

* Utiliser la fonction Trempage pour faire tremper les haricots pendant au moins 8 heures et jusqu'à 18 heures. Égoutter et rincer avant de mettre à cuire.

RIZ ESPAGNOL

Un plat d'accompagnement vite fait et facile à intégrer à votre menu de tous les jours.

Fonction : Sauté et Riz blanc

Donne 6 tasses (1,5 L).

- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, finement haché
- 1 petit poivron rouge, finement haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 branche de céleri, finement hachée
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement au chili
- ½ c. à thé (2,5 ml) de paprika
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'origan déshydraté
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
- 1 boîte de 14,5 oz (411 g) de tomates en dés, égouttées

- 2 mesures de riz blanc à grains longs
- Eau (jusqu'à la ligne repère de 2 tasses [500 ml] dans la marmite)**

1. Verser l'huile dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Sauté et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Faire chauffer pendant environ 2 minutes. Quand l'huile est chaude, ajouter l'oignon, le poivron, l'ail et le céleri; faire sauter pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que mous et fragrant. Incorporer les épices et cuire jusqu'à ce que fragrant. Ajouter les tomates en dés égouttées; remuer. Incorporer le riz et bien remuer.
2. Ajouter l'eau et remuer les ingrédients ensemble. Fermer le couvercle, sélectionner la fonction Riz blanc et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
3. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et remuer. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 ml) :
 Calories 99 (4 % provenant des lipides) •
 glucides 21 g • protéines 2 g • lipides 0 g •
 lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg •
 sodium 252 mg • calcium 22 mg • fibres 1 g

TABOULÉ

Une excellente recette quand vous recevez.

Fonction : Petits grains

Donne environ 4 tasses (1 L).

- 1 mesure de boulgour
- 1 t. (250 ml) d'eau
- 2 t. (500 ml) de persil frais, haché
- ½ t. (125 ml) de menthe fraîche, hachée
- 2 t. (500 ml) de tomates raisin, coupées en deux
- 3 oignons verts, émincés
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive vierge extra
- ¼ t. (60 ml) de jus de citron frais
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
- 1 pincée de cumin moulu

1. Mettre le boulgour et l'eau dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Petits grains et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
2. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et ajouter le reste des ingrédients; remuer pour combiner.
3. Goûter et corriger l'assaisonnement et servir immédiatement.

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

Calories 88 (41 % provenant des lipides) •
glucides 12 g • protéines 2 g • lipides 4 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 54 mg •
calcium 41 mg • fibres 3 g

SALADES AUX GRAINS DE BLÉ ET AUX LÉGUMES

Un plat populaire, parfait pour les réceptions
ou les repas en plein air.

Fonction : Grains moelleux

Donne environ 7 tasses (1,75 L).

- 2 mesures de grains de blé
 - 3 t. (750 ml) d'eau
 - ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
 - ½ oignon rouge moyen, haché
 - 1 ½ t. (325 ml) de grains de maïs,
frais ou congelés et décongelés
 - 1 t. (250 ml) de courgette, râpée
(environ ½ courgette
moyenne-grande)
 - 1 t. (250 ml) de poivron rouge,
haché (environ 1 moyen)
 - ½ t. (125 ml) d'oignon vert, haché
(environ 4 moyens)
 - ½ t. (125 ml) de tomates séchées
au soleil, hachées
 - ½ t. (125 ml) de vinaigrette à l'oignon
rouge (recette suivante)
 - 1 ½ t. (75 ml) de persil frais, haché
1. Mettre les grains, l'eau et le sel dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Grains moelleux et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.

2. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, éteindre l'appareil et ouvrir le couvercle. Étaler les grains cuits sur une plaque à biscuits pour les faire refroidir.
3. Transférer les grains refroidis dans un bol de taille moyenne et ajouter le maïs, la courgette, le poivron, l'oignon vert et les tomates séchées au soleil; remuer délicatement. Ajouter la vinaigrette et le persil; remuer pour combiner.
4. Goûter et corriger l'assaisonnement et servir.

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

Calories 155 (28 % provenant des lipides) •
glucides 25 g • protéines 4 g • lipides 5 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg •
sodium 194 mg • calcium 14 mg • fibres 4 g

VINAIGRETTE À L'OIGNON ROUGE

Cette vinaigrette se conserve jusqu'à deux
semaines au réfrigérateur. Il faudra le re-mélanger
au moment de l'utiliser.

Donne environ 1 tasse (250 ml).

- ¼ oignon rouge moyen, coupé en
morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1 ½ c. à thé (7 ml) de moutarde de Dijon
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre granulé
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais
moulu
- ¼ t. (60 ml) de vinaigre balsamique
blanc
- ½ t. (125 ml) d'huile d'olive vierge extra

1. Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile d'olive, dans un robot culinaire ou un mélangeur Cuisinart^{MD} et les défaire jusqu'à consistance lisse. Ajouter l'huile graduellement en un mince filet régulier en fouettant sans arrêt.
2. Conserver la vinaigrette dans un récipient fermé au réfrigérateur jusqu'au moment de la servir.

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

Calories 64 (93 % provenant des lipides) •
glucides 1 g • protéines 0 g • lipides 7 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 79 mg •
calcium 1 mg • fibres 0 g

SALADE DE HARICOTS BLANCS

Parfaite combinaison de saveurs, de textures et de couleurs, ce plat est idéal comme accompagnement ou comme entrée végétarienne.

Fonctions : Trempage et Haricots

Donne environ 4 tasses (1 L).

- 2 mesures de haricots blancs secs, trempés toute une nuit***
Eau (jusqu'à la ligne repère de 4 tasses [1 L] dans la marmite)
 - ½ oignon rouge moyen, finement haché**
 - ½ poivron rouge, finement haché**
 - ¾ t. (175 ml) de persil frais, haché**
 - 1½ c. à soupe (25 ml) d'huile d'olive vierge extra**
 - 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron frais**
 - ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
 - 1 pincée de poivre noir frais moulu**
 - 1 à 2 pincées de piment rouge broyé (facultatif)**
 - 3 c. à soupe (45 ml) de fromage de chèvre, émietté**
1. Égoutter les haricots et les mettre avec l'eau dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Fermer le couvercle.
 2. Sélectionner la fonction Haricots, régler la minuterie à 1 heure 30 minutes et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
 3. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, égoutter les haricots et les transférer dans un grand bol de service. Ajouter le reste des ingrédients, sauf le fromage de chèvre, et remuer pour combiner parfaitement. Saupoudrer du fromage de chèvre émietté et remuer délicatement.
 4. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

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

Calories 163 (19 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 10 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 1 mg • sodium 162 mg • calcium 105 mg • fibres 6 g

- * Utiliser la fonction Trempage pour faire tremper les haricots pendant au moins 8 heures et jusqu'à 18 heures. Égoutter et rincer avant de mettre à cuire.

METS PRINCIPAUX

BOL DE BURRITO AU RIZ BRUN

Les bols de burrito sont populaires, parce qu'ils sont simples, vite faits, santé et rassasiants! Pour varier, remplacez des ingrédients ou ajoutez certains de vos aliments favoris.

Fonction : Riz brun

Donne 4 portions.

- 3 t. (750 ml) de riz brun à grains courts cuit, chaud**
- 1 t. (250 ml) de haricots noirs cuits**
- ½ t. (125 ml) de grains de maïs**
- ½ t. (125 ml) de tomates cerise, coupées en deux**
- 2 oignons verts, finement tranchés**
- 1 avocat, tranché**
- Sel cascher**
- Salsa**
- Coriandre fraîche hachée**
- Quartiers de lime**
- Croustilles de tortilla**

1. Diviser tous les ingrédients mesurés entre quatre bols de service. Garnir chacun d'une pincée de sel, d'une noisette de salsa et d'une pincée de coriandre hachée. Servir chacun avec un quartier de lime et des croustilles de tortilla.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 411 (15 % provenant des lipides) • glucides 76 g • protéines 11 g • lipides 7 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 199 mg • calcium 63 mg • fibres 9 g

RISOTTO À LA COURGE BUTTERNUT

Avec votre multicuiseur riz et céréales, vous pouvez facilement servir le risotto un soir de semaine ou le préparer pour un repas de fêtes!

Fonctions : Sauté et Risotto

Donne environ 8 tasses (2 L)

(8 portions comme plat principal ou 16 comme entrée)

- 1½ c. à soupe (25 ml) de **beurre non salé**
- ½ **oignon moyen, finement haché**
- 1 **gousse d'ail, finement hachée**
- 1¼ c. à thé (6 ml) de **sel cascher, divisé**
- ¼ c. à thé (1 ml) de **poivre noir frais moulu, divisé**
- 2 **mesures de riz arborio**
- ½ t. (125 ml) de **vin blanc sec**
- 3 t. (750 ml) de **courge Butternut, pelée et coupée en dés de ½ po (1,25 cm) pincée de muscade moulu**
- 1 t. (1 L) de **bouillon de poulet, à température ambiante**
- 1 c. à thé (5 ml) de **thym frais**
- ¼ t. (60 ml) de **parmesan râpé**
- 2 c. à soupe (30 ml) de **persil frais haché**
- 1 c. à thé (5 ml) de **jus de citron frais**

1. Mettre le beurre dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Sauté et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Après environ 2 minutes, une fois que le beurre a fondu, ajouter l'oignon, l'ail et une pincée de sel et de poivre; faire sauter pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que ramollis. Ajouter le riz et faire sauter pendant 2 minutes environ, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que le riz soit un peu transparent. Ajouter le vin et cuire jusqu'à ce qu'il soit presque entièrement évaporé. Ajouter la courge et la muscade; remuer. Ajouter le bouillon et le thym; remuer. Fermer le couvercle, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt, sélectionner la fonction Risotto et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
2. Quand il reste 15 minutes à la cuisson, un bip se fera entendre. Ouvrir le couvercle, remuer et vérifier la cuisson du risotto. S'il a la consistance adéquate (crémeux et facile à brasser), appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. S'il est trop sec ou ferme, ajouter du bouillon (chaud ou à température ambiante de préférence), fermer le couvercle et laisser le programme de cuisson finir (15 minutes).
3. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et ajouter le reste du sel et du poivre, le parmesan, le persil et le jus de citron.

4. Servir immédiatement. Pour une texture plus crémeuse, ajouter du bouillon chaud à la fin de la cuisson. Si l'on garde le risotto chaud au moyen de la fonction Garde-au-chaud, il faudra ajouter du bouillon avant de le servir pour qu'il soit bien crémeux.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
 Calories 355 (10 % provenant des lipides) •
 glucides 66 g • protéines 10 g • lipides 4 g •
 lipides saturés 3 g • cholestérol 11 mg •
 sodium 813 mg • calcium 124 mg • fibres 3 g

QUOI FAIRE DES RESTES

Arancini

Pour ne pas gaspiller les restes de risotto, faites-en des arancinis, ces croquettes de riz panées farcies à la viande ou au fromage que l'on sert comme hors-d'œuvre. (Arancini est un mot italien qui signifie « petite orange » par allusion à son aspect.)

Les arancinis sont vraiment simples à préparer. Avec le reste de risotto, nature ou de n'importe quelle recette, formez des boulettes de 2 po (5 cm) (ou plus petites pour des hors-d'œuvre plus délicats) et farcissez chacune d'un morceau de ½ po (1,25 cm) de mozzarella fraîche. Si vous utilisez un risotto nature, ajoutez un peu de sauce marinara au riz avant de former les boulettes.

Préparer trois bols différents : un avec de la farine, un avec des œufs battus et un avec de la chapelure (nature ou assaisonnée). Roulez chaque boulette dans la farine, puis dans les œufs battus et enfin dans la chapelure pour la paner. Cuire au four à 375 °F (180 °C) ou frire dans une grande poêle avec de l'huile végétale ou d'olive, à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servir immédiatement.

RISOTTO AUX PETITS POIS DU PRINTEMPS

Couleur vive et goût frais, ce risotto est bon tel quel, mais on peut facilement le varier en y ajoutant du prosciutto ou du jambon haché.

Fonctions : Sauté et Risotto

Donne environ 6 tasses (1,5 L) (4 portions comme plat principal; 12 comme entrée)

- 1½ c. à soupe (25 ml) de **beurre non salé**
- ½ **oignon moyen, finement haché**
- 1 **gousse d'ail, finement hachée**
- 1¼ c. à thé (6 ml) de **sel cascher**
- ¼ c. à thé (1 ml) de **poivre noir frais moulu**
- 2 **mesures de riz arborio**
- ½ t. (125 ml) de **vin blanc sec**

- 3½ t. (875 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium, à température ambiante
 - 2 tiges de thym frais
 - 2 t. (500 ml) de petits pois congelés, non décongelés
 - ¼ t. (60 ml) de fromage Pecorino Romano, râpé
 - 2 c. à soupe (30 ml) de persil frais, haché
 - 1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron, râpée
 - 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron frais
- Pousses de pois mange-tout ou verduettes comme garniture**

1. Mettre le beurre dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Sauté et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Après environ 2 minutes, une fois que le beurre a fondu, ajouter l'oignon, l'ail et une pincée de sel et de poivre; faire sauter pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que mou. Ajouter le riz et faire sauter pendant 2 minutes environ, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que le riz soit un peu transparent. Ajouter le vin et cuire jusqu'à ce qu'il soit presque entièrement évaporé. Ajouter le bouillon et le thym; remuer. Fermer le couvercle. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt et sélectionner la fonction Risotto. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
2. Quand il reste 15 minutes à la cuisson, un bip se fera entendre. Ouvrir le couvercle, remuer et vérifier la cuisson du risotto. S'il a la consistance adéquate, ajouter les pois, fermer le couvercle et cuire pendant 5 minutes. Ouvrir le couvercle et ajouter le reste des ingrédients, sauf les pousses de pois mange-tout ou la verdurette.
3. Quand il reste 15 minutes à la cuisson, si le risotto est trop sec ou ferme, ajouter du bouillon (à température ambiante de préférence) et les petits pois. Fermer le couvercle et cuire pendant 5 minutes. Après 5 minutes, ajouter le reste des ingrédients comme il est indiqué à l'étape précédente.

4. Répartir le risotto entre les bols de service et garnir d'une pincée de pousses de pois mange-tout ou de verdurettes. Meilleur servi immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
 Calories 197 (14 % provenant des lipides) •
 glucides 33 g • protéines 6 g • lipides 3 g •
 lipides saturés 2 g • cholestérol 8 mg •
 sodium 675 mg • calcium 34 mg • fibres 2 g

COUCOUS MÉDITERRANÉENS AUX LÉGUMES MAROCAINS

Un plat réconfortant, chaleureux et coloré.
 Délicieux seul ou avec du poulet rôti.

Fonctions : Sauté & Petits grains
Donne environ 7 tasses (1,75 L).

- 1½ c. à thé (7,5 ml) d'huile d'olive vierge extra
- ½ oignon moyen, tranché
- 2 t. (500 ml) de courge Butternut, pelée et coupée en dés de ½ po (1,25 cm)
- 1 pomme de terre blanche moyenne (environ 8 oz [227 g]), pelée et coupée en dés de ½ po (1,25 cm)
- 1½ c. à thé (3,75 ml) d'aubergine (environ 6 oz [170 g]), pelée et coupée en dés de ½ po (1,25 cm)
- ¾ c. à thé (4 ml) de sel cascher, divisé
- ½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu, divisé
- 3 mesures de couscous perlé (aussi appelé couscous d'Israël)
- 2½ t. (625 ml) de bouillon de poulet faible en sodium
- 1 bâtonnet de cannelle entier
- ½ c. à thé (2,5 ml) de cumin moulu
- ½ c. à thé (2,5 ml) de zeste de citron
- ½ t. (125 ml) d'abricots déshydratés, hachés

1. Mettre l'huile dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Sauté et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Après environ 2 minutes, quand l'huile est chaude, ajouter l'oignon; faire sauter pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que ramolli. Ajouter le reste des légumes

avec une pincée de sel et de poivre; cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que la courge et la pomme de terre soient tendres.

2. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt et ajouter le couscous, le bouillon, le bâtonnet de cannelle, le reste du sel et du poivre, le cumin et le zeste. Fermer le couvercle. Sélectionner la fonction Petits grains et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
3. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et retirer le bâtonnet de cannelle. Incorporer l'abricot et servir.

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

Calories 360 (2 % provenant des lipides) •
glucides 77 g • protéines 11 g • lipides 1 g •
lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg •
sodium 440 mg • calcium 55 mg • fibres 7 g

BOL DE QUINOA ET DE LENTILLES AVEC LÉGUMES VAPEUR ET ŒUFS

Ce plat est bourré de légumes frais et colorés et augmenté de quinoa et d'œufs riches en protéines. Vous pouvez le garnir de graines croustillantes ou de jeunes pousses au moment de le servir.

Fonctions : Petits grains et Vapeur

Donne 4 portions.

- 2 t. (500 ml) de quinoa tricolore cuit, chaud
- 1 mesure de lentilles vertes
- 4 t. (1 L) d'eau
- 2 carottes moyennes, tranchées
- 1 petite betterave, pelée et tranchée
- 2 gros œufs dans la coquille
- 2 radis, finement tranchés
- ½ t. (125 ml) de jeune roquette
- ¼ t. (60 ml) de tomates cerise, coupées en quartiers
- ½ avocat, finement tranché
- Sel cascher, au goût
- Poivre noir frais moulu, au goût
- Huile d'olive pour servir
- Quartiers de citron pour servir

1. Mettre les lentilles et l'eau dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Insérer le panier-vapeur; y mettre les carottes et les betteraves. Fermer le couvercle et sélectionner la fonction Vapeur, régler la minuterie à 16 minutes et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Quand il reste 6 minutes à la cuisson, ajouter les deux œufs.
2. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, retirer le panier-vapeur et égoutter les lentilles.
3. Diviser le quinoa cuit et les lentilles cuites entre quatre bols de service. Garnir de légumes. Éplucher les œufs, les couper en deux et en mettre une moitié dans chacun des bols. Arroser chacun d'un filet d'huile d'olive et saler et poivrer au goût. Servir avec un quartier de citron.

Valeur nutritive d'une portion :
Calories 317 (24 % provenant des lipides) •
glucides 4 g • protéines 16 g • lipides 9 g •
lipides saturés 1 g • cholestérol 93 mg •
sodium 149 mg • calcium 64 mg • fibres 10 g

JAMBALAYA AVEC SAUCISSES ET CREVETTES

Un plat de riz facile à faire pour survivre aux soupers de la semaine.

Fonctions : Sauté et Tout-en-un

Donne environ 8 tasses (2 L).

- 6 oz (170 g) d'andouilles (de poulet ou de dinde), parfaitement cuites, en tranches de ½ po (1,25 cm)
- 1 petit oignon, haché
- 1 branche de céleri, hachée
- ½ poivron rouge, haché
- ½ jalapeño, finement haché
- 2 c. à thé (10 ml) d'ail, finement haché
- 2 mesures de riz blanc à grains longs
- ½ c. à thé (2.5 ml) de sel cascher
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika
- 1 c. à thé (5 ml) de thym déshydraté
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan déshydraté
- 2 t. (500 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium
- 1 t. (250 ml) de tomates en dés, grillées sur le feu, dans leur jus
- 1 feuille de laurier

- 12 oz (340 g) de crevettes décortiquées et déveinées**
- ¼ t. (60 ml) de persil frais, haché**
- ¼ t. (60 ml) d'oignon vert, finement tranché**
- Quartiers de citron et sauce piquante, au goût**

1. Mettre les tranches d'andouilles dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Sauté et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Faire dorer des deux côtés pendant 8 à 10 minutes (avec l'andouille de poulet ou de dinde, il faudra peut-être ajouter 1 à 2 c. à thé [5 à 10 ml] d'huile d'olive à cette étape). Retirer la saucisse; réserver. Ajouter l'oignon, le céleri, le poivron, le piment jalapeño et cuire pendant 6 à 8 minutes, en remuant souvent. Ajouter l'ail et cuire pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce que fragrant. Ajouter le riz, le sel, le paprika, le thym et l'origan; cuire pendant 2 à 3 minutes en remuant jusqu'à ce que le riz soit transparent. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
2. Ajouter le bouillon, les tomates et la feuille de laurier. Fermer le couvercle. Sélectionner la fonction Tout-en-un, régler la minuterie à 40 minutes et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
3. Quand il reste 10 minutes de cuisson, ajouter la saucisse réservée ainsi que les crevettes dans la marmite; remuer rapidement. Fermer le couvercle et laisser le programme de cuisson finir.
4. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle et ajouter le persil et l'oignon vert; remuer pour combiner. Servir immédiatement avec des quartiers de citron et de la sauce piquante.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :
 Calories 165 (33 % provenant des lipides) •
 glucides 14 g • protéines 14 g • lipides 6 g •
 lipides saturés 2 g • cholestérol 82 mg •
 sodium 366 mg • calcium 80 mg • fibres 1 g

CREVETTES ET LÉGUMES

Léger et rapide – ce plat passe du congélateur à la table en moins de 15 minutes. Pour un repas plus rassasiant, servir sur un lit de riz blanc.

Fonction : Vapeur
Donne 1 à 2 portions.

- 6 pointes d'asperges, coupées en biseaux en morceaux de 1½ po (4 cm)**
- ½ carotte moyenne, coupée en juliennes**
- ½ t. (125 ml) de pois mange-tout**
- ½ lb (225 g) de grosses crevettes congelées**
- Jus de citron frais**
- Persil frais haché**
- Sel cascher**
- Poivre noir frais moulu**

1. Verser l'eau jusqu'à la ligne repère STEAM dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}.
2. Mélanger les légumes ensemble et les mettre dans le panier-vapeur. Ajouter les crevettes par-dessus, puis mettre le panier-vapeur dans la marmite. Fermer le couvercle.
3. Sélectionner la fonction Vapeur et régler la minuterie à 15 minutes. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
4. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, transférer immédiatement les crevettes et les légumes dans un bol de service. Arroser de jus de citron, garnir de persil, saler et poivrer; remuer et servir.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 2 portions) :
 Calories 105 (11 % provenant des lipides) •
 glucides 6 g • protéines 17 g • lipides 1 g •
 lipides saturés 0 g • cholestérol 143 mg •
 sodium 726 mg • calcium 88 mg • fibres 2 g

TOFU AU CRESSON ET AUX CHAMPIGNONS

Un mets végétarien ou végan délicieux en entrée ou comme plat d'accompagnement si l'on y ajoute du tofu cuit vapeur. Savoureux tel quel ou servi sur un lit de riz chaud.

Fonctions : Sauté et Vapeur
Donne 2 portions.

- 2 c. à soupe (30ml) d'huile de sésame grillée**
- 1 c. à soupe (15 ml) de graines de sésame**
- 2 garlic cloves, finely chopped**

CHILI AUX HARICOTS VÉGÉTARIEN

Le piment chipotle fumé apporte non seulement de la saveur (et de la chaleur!), mais aussi une richesse inattendue à ce chili, rassasiant et sain.

Fonctions : Trempage, Sauter et Tout-en-un
Donne environ 5 tasses (1,25 L).

- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya faible en sodium
- 1 pincée de piments rouges en flocons Eau
- 4 oz (113 g) de champignons de Paris, tranchés
- 7 à 8 oz [198 g à 226 g] de tofu moyen-ferme, coupé en six morceaux (environ la moitié d'un bloc de tofu standard)
- 2 t. (500 ml) de cresson (environ 1½ oz [30 g])
- 1 pincée de sel cascher

1. Verser l'huile de sésame dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Sauté et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Lorsque l'huile est chaude, ajouter les grains de sésame et l'ail; faire rissoler pendant environ 2 minutes. Lorsque l'ail commence à dorer, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Transférer les graines de sésame et l'ail dans un petit bol, y ajouter la sauce soya et les piments rouges en flocons; réserver.
2. Ajouter de l'eau dans la marmite jusqu'à la ligne repère STEAM. Mettre les champignons et le tofu dans le panier-vapeur et insérer celui-ci dans la marmite. Fermer le couvercle. Sélectionner la fonction Vapeur, régler la minuterie à 10 minutes et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
3. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ajouter le cresson dans le panier-vapeur contenant les champignons et le tofu. Sélectionner la fonction Vapeur, régler la minuterie à 5 minutes et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
4. À la fin du programme de cuisson, transférer immédiatement dans un bol de service, ajouter la sauce réservée et remuer délicatement.
5. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

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

Calories 224 (68 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 10 g • lipides 16 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 423 mg • calcium 59 mg • fibres 1 g

- 3 mesures de haricots secs (un mélange de haricots – noirs, secs, petits haricots blancs, adzuki, garbanzo – ou autres donne de bons résultats)*
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 1 morceau de gingembre frais de ½ po (1,25 cm), pelé et finement haché
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- ½ oignon moyen, finement haché
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu, divisé
- 1 poivron (jaune ou vert de préférence, pour la couleur), évidé, épépiné et coupé en dés
- 2 c. à thé (10 ml) d'assaisonnement au chili
- ¼ c. à thé (1 ml) de cumin moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- 1 boîte de 28 oz (793 ml) de tomates en dés, égouttées
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomate
- 1 piment chipotle (entier) en sauce adobo en purée, plus ½ c. à thé (2,5 ml) de sauce adobo
- 2 t. (500 ml) de bouillon de légumes ou de poulet faible en sodium (ou de l'eau)
- 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) de sirop d'érable pur
- Cheddar ou Monterey Jack râpé en filaments, comme garniture
- Coriandre fraîche, comme garniture

1. Verser l'huile d'olive dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD}. Sélectionner la fonction Sauté et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. Chauffer pendant

environ 2 minutes. Quand l'huile est chaude, ajouter le gingembre, l'ail et l'oignon avec une pincée de sel et de poivre; faire sauter pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter le poivron et les épices; cuire pendant 3 à 4 minutes. Appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.

2. Ajouter les haricots, les tomates, la pâte de tomate, le piment chipotle et la sauce, le bouillon et le reste du sel et du poivre. Sélectionner la fonction Tout-en-un, régler la minuterie à 2 heures 30 minutes et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
 3. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle, retirer le piment chipotle et incorporer le sirop d'érable. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût et servir avec le fromage râpé en filaments et une pincée de coriandre.
- * Utiliser la fonction Trempage pour faire tremper les haricots pendant au moins 8 heures et jusqu'à 18 heures. Égoutter et rincer avant d'utiliser dans la recette.

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

Calories 470 (21 % provenant des lipides) •
glucides 77 g • protéines 18 g • lipides 11 g •
lipides saturés 9 g • cholestérol 0 mg •
sodium 420 mg • calcium 141 mg • fibres 13 g

DESSERTS

POUDING AU RIZ CLASSIQUE

La fonction Risotto n'est pas réservée qu'au risotto. Régalez-vous d'un savoureux pouding au riz maison.

Fonction : Risotto

Donne 5 tasses (1,25 L).

- 2 mesures de riz arborio**
- 3 t. (750 ml) de lait entier**
- 2 t. (500 ml) de crème épaisse**
- 1 gousse de vanille, coupée en deux et grattée**
- ⅔ t. (150 ml) de sucre granulé**
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- 2 bâtonnets de cannelle entiers**
- ¼ c. à thé (1 ml) de muscade moulue**

1. Mettre tous les ingrédients dans la marmite du multicuiseur riz et céréales Cuisinart[™]. Sélectionner la fonction Risotto et appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt.
2. Quand il reste 15 minutes à la cuisson, un bip se fera entendre. Ouvrir le couvercle, remuer et vérifier la cuisson du pouding. S'il a la consistance adéquate, appuyer sur l'interrupteur marche/arrêt. S'il est trop sec ou ferme, ajouter du lait ou de l'eau, fermer le couvercle et laisser le programme de cuisson finir.
3. Quand le bip se fait entendre, signalant la fin de la cuisson, ouvrir le couvercle, retirer les bâtonnets de cannelle et bien remuer. Le pouding peut être servi chaud ou froid.

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

Calories 553 (33 % provenant des lipides) •
glucides 84 g • protéines 9 g • lipides 20 g •
lipides saturés 13 g • cholestérol 76 mg •
sodium 115 mg • calcium 124 mg • fibres 1 g

BOLS DE RIZ ET DE CÉRÉALES

Il n'y a pas si longtemps encore, les bols de riz et de céréales étaient l'apanage quasi-exclusif des restaurants végétariens et des magasins d'aliments naturels, mais ce n'est plus le cas. Ils ont pris d'assaut les restaurants de partout dans le monde. Et ils sont personnalisés selon toutes les cuisines du monde. Grâce au multicuiseur riz et céréales Cuisinart^{MD} et aux quelques conseils que nous vous donnons dans les pages qui suivent, vous pouvez concocter vos propres bols dans votre propre cuisine. Il n'y a pas de règles, donc, amusez-vous!

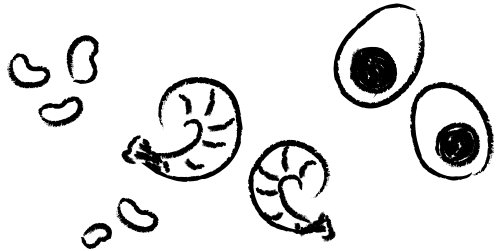
1 Pour commencer... riz ou céréales ou les deux?

- Riz (brun, blanc, sauvage, noir)
- Quinoa
- Couscous
- Farro
- Petits grains de blé, de seigle, d'épeautre
- Boulgour
- Nouilles de riz
- Nouilles Udon



2 Ensuite... quoi? Une protéine pour rassasier!

- Crevettes (sautées ou cuites vapeur)
- Poitrine de poulet cuite vapeur
- Saumon cuit vapeur
- Tofu doré et cuit vapeur
- Dinde ou poulet haché
- Œufs à la coque
- Haricots et légumineuses



3 C'est santé, non?

Ajoutez des légumes

- Courgette ou courge d'été en juliennes (cuite vapeur ou crue)
- Carottes ou panais en filaments
- Pois sucrés
- Pois mange-tout
- Petites pommes de terre cuites vapeur
- Chou frisé sauté ou cuit vapeur
- Rondelles de maïs cuites vapeur
- Chou sauté
- Tomates cerise ou raisin
- Avocat, en dés ou tranché
- Haricots verts cuits vapeur
- Légumes feuilles mélangés frais
- Céleri tranché
- Courge d'hiver cuite vapeur



4 Mettez-y de la saveur

C'est à cette étape-ci que vous personnalisez la saveur de votre bol de riz ou de céréales. Vous trouverez des sauces et des condiments variés dans les épicerie locales, mais vous pouvez aussi préparer les vôtres vous-même. Visitez le site cuisinart.ca pour obtenir des recettes de certaines sauces et condiments de base.

- Miel
- Sauce piquante (Buffalo, style asiatique, sriracha)
- Pesto
- Tapenade
- Vinaigrette au miso et au gingembre
- Salsa Verde
- Sauce yogourt et tahini
- Aïoli, mayonnaise
- Houmous
- Harissa
- Chimichurri
- Sauce aux arachides
- Teriyaki

5 Couronnez le tout!

- Olives
- Graines de sésame (certaines épicerie tiennent des mélanges de graines de sésame épicées – certains avec de la nori ou autres délicieux aromates)
- Oignons verts tranchés
- Fines herbes fraîches hachées
- Fromage émietté ou en filaments
- Riz gonflé
- Pepitas
- Noix hachées
- Verdurettes
- Pousses de pois
- Graines de chia
- Graines de chanvre décortiquées

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE

DE 3 ANS

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

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

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

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

Numéro sans frais :
1-800-472-7606

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

Adresse électronique :
consumer_Canada@conair.com

Modèle:
FRC-1000C

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

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

* Le code de date paraît sous la forme SSAA (semaine et année). Par exemple, 2420 désigne la 24^e semaine de l'année 2020.

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**