

Cuisinart<sup>MD</sup>  
**EVOLUTION X**<sup>MC</sup>  
S A N S F I L

LIVRET D'INSTRUCTIONS  
ET DE RECETTES



BATTEUR À MAIN  
SANS FIL RE-  
CHARGEABLE

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

RHM-100C



# TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes . . . . .	2
Pièces et caractéristiques et avantages. . . . .	4
Mise en service . . . . .	5
Charge et autonomie des piles . . . . .	5
Utilisation et entretien . . . . .	5
Guide de référence rapide. . . . .	6
Recettes. . . . .	7
Garantie . . . . .	21

# 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 :

**MISE EN GARDE : Lisez et respectez toutes les consignes de sécurité et les instructions d'utilisation afin d'éviter les risques de choc électrique, d'incendie et de blessures graves.**

- LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.**
- Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais le bloc-moteur du batteur à main sans fil rechargeable EvolutionX<sup>MC</sup> dans l'eau ou un autre liquide. Seuls les fouets sont immersibles. N'immergez jamais aucune autre partie de cet appareil. Si le batteur tombe dans

- un liquide, retirez-le immédiatement avec précaution, nettoyez-le et essuyez-le parfaitement avant de le réutiliser.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des enfants. Pour réduire les risques d'accident, surveillez toujours les enfants ou les personnes souffrant de certains handicaps lorsqu'ils utilisent l'appareil ou qu'ils se trouvent à proximité de l'appareil en fonction.
  - N'utilisez pas l'appareil en présence de vapeurs explosives ou inflammables.
  - Pour éviter les risques de blessures, débranchez toujours l'appareil du câble USB avant de poser ou de déposer les fouets pour les nettoyer ou à toute autre fin.
  - Les témoins allumés indiquent que l'appareil est prêt à l'emploi. Évitez alors tout contact avec les fouets et les pièces mobiles.
  - Une fois que le batteur est sous tension, évitez tout contact avec les fouets et les pièces mobiles.
  - Pendant que vous utilisez l'appareil, tenez les mains, les cheveux et les vêtements, ainsi que les spatules et autres ustensiles à l'écart des accessoires et du récipient dans lequel il est utilisé, afin de réduire les risques de blessures personnelles ou de dommages à l'appareil. Vous pouvez utiliser une spatule, mais seulement quand l'appareil n'est pas en marche.

- Retirez les fouets du bloc-moteur avant de les laver.
- Au moment de charger l'appareil, branchez l'adaptateur dans une prise électrique éloignée de l'évier de cuisine ou d'une surface chaude.
- Ne branchez pas l'adaptateur à une rallonge électrique, mais directement dans une prise électrique.
- N'utilisez pas le chargeur USB et le câble USB avec un autre appareil.
- N'utilisez pas le chargeur dans une prise extérieure.
- N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou 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 et réparer, s'il y a lieu.
- N'utilisez pas l'appareil avec des accessoires non recommandés par Cuisinart, car cela risquerait de causer des blessures, des chocs électriques ou des incendies.
- Assurez-vous que l'appareil est éteint (arrêt) et que le moteur ou l'accessoire est complètement arrêté avant de poser ou de déposer des accessoires ou de le nettoyer.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique seulement. Il ne doit pas être utilisé à des fins commerciales ni à l'extérieur.

- 
18. N'utilisez pas le batteur à main à d'autres fins que pour préparer des aliments.
19. Pour réduire les risques d'incendie ou de choc électrique, ne faites pas fonctionner d'appareil de chauffage à proximité ni en dessous de l'adaptateur posé à demeure.
20. Ne posez pas et ne rangez pas l'appareil à proximité ou au-dessus d'un appareil de chauffage ou de cuisson, ni d'un évier ou d'un lavabo.
21. Débranchez le chargeur de la prise murale avant toute opération d'entretien.
22. N'utilisez pas un adaptateur USB endommagé, mais remplacez-le immédiatement.
23. N'incinerez pas l'appareil, même s'il est gravement endommagé, car les piles peuvent exploser dans un feu.
24. L'appareil est muni de piles aux ions de lithium rechargeables qui doivent être recyclées à la fin de vie du produit. Vous ne devez pas incinérer ou enfouir des piles puisqu'elles s'enflammeront à des températures élevées.
25. En cas de conditions extrêmes, il peut se produire une fuite du liquide des piles. Si le liquide entre en contact avec la peau, 1) lavez immédiatement à l'eau savonneuse ou 2) neutralisez le produit à l'aide d'un acide doux, tel que du jus de citron ou du vinaigre. Si le liquide entre en contact avec les yeux, rincez-les immédiatement à grande eau pendant au moins 10 minutes et consultez un médecin.
26. Rechargez l'appareil uniquement avec le chargeur fourni par le fabricant. Un chargeur qui convient à un certain type de batterie peut créer un risque d'incendie lorsqu'il est utilisé avec un autre type. Le chargeur USB doit être homologué bloc d'alimentation classe 2 ou certifié I.T.E, tension de sortie max 5 V 2 A. NE PAS UTILISER DES SOURCES NON APPROUVÉES.
27. Utilisez les appareils uniquement avec le type de batterie prévu pour eux. L'utilisation avec tout autre type de batterie peut causer un risque d'incendie ou de blessure.
28. Dans des conditions d'utilisation abusives, il est possible que du liquide fuit de la pile. Ce liquide peut causer des irritations ou des brûlures. Évitez tout contact avec ce liquide. En cas de contact avec la peau, rincez abondamment à l'eau. En cas de contact avec les yeux, consultez un médecin.
29. N'utilisez pas une batterie ou un appareil qui a été endommagé ou modifié. Les batteries qui sont endommagées ou qui ont été modifiées peuvent se comporter de manière imprévisible et causer une incendie, une explosion ou un risque de blessures.
30. N'exposez pas une batterie ou un appareil à des flammes ou à une chaleur excessive. L'exposition à des températures supérieures à 265 °F (130 °C) peut provoquer une explosion.
31. Pour assurer le fonctionnement sécuritaire de l'appareil, faites-le réparer uniquement par une personne compétente et seulement avec des pièces de rechange identiques.
32. La plage de températures ambiantes de charge est de 50 à 104 °F (10 à 40 °C).
33. La plage de températures d'entreposage est de 50 à 104 °F (10 à 40 °C).
34. Utilisez seulement l'adaptateur USB et le câble USB fournis avec l'appareil ou recommandé par Cuisinart.
35. Toute autre opération d'entretien doit être confiée à un représentant de service agréé.
36. N'utilisez pas le batteur à main dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. Lorsque vous rangez l'appareil dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le. Sinon, un contact pourrait accidentellement le mettre en marche, ce qui représente un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche une paroi intérieure de l'armoire ou que la porte de l'armoire touche l'appareil lorsque vous la fermez.
-

37. N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL  
À L'EXTÉRIEUR.

38. Ne laissez pas le câble USB pendre  
du bord de la table ou du comptoir.

# CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

## Batterie de 7,4 volts

Assez puissante pour mélanger  
de la pâte à biscuits.

## Confort maximal

La forme du batteur est étudiée pour  
vous procurer une puissance et  
un équilibre incomparables. La poignée  
ergonomique offre une bonne prise  
en main, vous assurant une maîtrise  
et un confort sans pareil, même lorsque  
vous devez effectuer des mélanges  
pendant de longues périodes de temps.

## Facile à nettoyer

Le bloc-moteur est muni d'une base  
scellée et lisse qui se nettoie d'un simple  
coup de chiffon.

- 1. Interrupteur d'alimentation**  
Abaissez pour mettre le batteur  
en marche.
- 2. Témoins de charge à DEL bleu**  
1<sup>er</sup> témoin DEL clignotant – charge  
de la batterie de moins de 40 %  
1<sup>er</sup> témoin fixe et 2<sup>e</sup> clignotant –  
charge de la batterie entre 40 et 70 %  
1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> témoins fixes et 3<sup>e</sup> clignotant –  
charge de la batterie entre 70 et 95 %  
témoin fixe et 3<sup>e</sup> clignotant – charge de la batterie  
de plus de 95 %
- 3. Prise de chargeur USB**  
Situé au dos du batteur.
- 4. Adaptateur/chargeur et câbles USB**
- 5. Sélecteur de vitesse**  
Sert à régler la vitesse (entre 1 et 5)  
facilement du bout des doigts.
- 6. Poignée à prise texturée**  
Offrant un confort maximal.
- 7. Talon d'appui**  
Fait en sorte que le batteur repose  
d'équerre sur le comptoir.
- 8. Fouets faciles à nettoyer**  
Deux fouets robustes pour fouetter,  
aérer et mélanger les aliments  
en moins de temps. Sans tige  
centrale pour éviter l'obstruction  
par les aliments. Faciles à nettoyer  
et lavables au lave-vaisselle.  
Chacun s'insère dans son propre  
orifice sur le bloc-moteur.
- 9. Sans BPA**  
Toutes les pièces avec lesquelles  
les aliments viennent en contact  
sont exemptes de BPA.



## MISE EN SERVICE

Avant d'utiliser votre batteur à main la première fois, nous recommandons de l'essuyer avec un chiffon propre et humide afin d'éliminer les poussières ou les saletés. Essayez-le parfaitement avec un linge doux et absorbant. Manipulez-le avec précaution.

Lisez attentivement toutes les instructions pour bien connaître le mode d'emploi. Les piles de votre batteur ne sont pas complètement chargées. Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, il faut charger les piles jusqu'à ce que les trois témoins à DEL s'allument.

## MISE EN SERVICE VOTRE MÉLANGEUR À MAIN / DURÉE DE VIE DE LA BATTERIE CHARGE ET AUTONOMIE DES PILES

Les piles de votre batteur ne sont pas complètement chargées. Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, il faut charger les piles jusqu'à ce que les trois témoins à DEL s'allument. Chargées à bloc, les piles ont une autonomie d'environ 20 minutes, selon l'effort demandé. Il faut compter approximativement 2 heures pour recharger les piles.

## TÉMOINS DE CHARGE

- Quand les trois témoins de charge bleus sont fixes, la charge de la batterie est de 95 %. (REMARQUE : Une charge de 95 % pour une pile aux ions de lithium est considérée une pleine charge.)
- Quand les premier et deuxième témoins sont fixes et que le troisième clignote, la charge de la batterie est entre 70 et 95 %.
- Quand le premier témoin est fixe et que le deuxième clignote, la charge de la batterie est entre 40 et 70 %.
- Quand le premier témoin clignote et que les autres sont éteints, la charge de la batterie est de moins de 40 %.

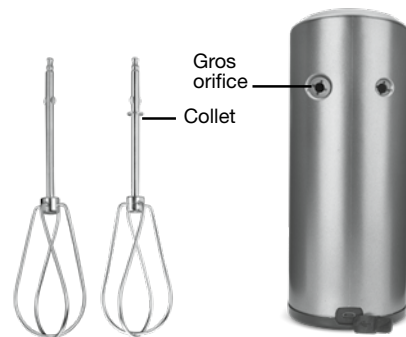
## FONCTION DE CHARGE RAPIDE

Le batteur est doté d'une fonction de recharge rapide. Si l'appareil perd sa puissance, vous pouvez le recharger rapidement ainsi :

- Chargez-le pendant 15 minutes pour obtenir 25 secondes de fonctionnement.
- Chargez-le pendant 30 minutes pour obtenir 1 minute et 45 secondes de fonctionnement.
- Chargez-le pendant 60 minutes pour obtenir 5 minutes et 45 secondes de fonctionnement.

- Chargez-le pendant 2 heures pour 20 minutes de fonctionnement (chargé à bloc).

**REMARQUE :** Ne laissez pas le batteur déchargé pendant de longues périodes de temps, car cela réduira la durée de vie des piles rechargeables.



# UTILISATION ET ENTRETIEN

## Insertion des fouets

1. Batteur à l'ARRÊT, insérez le fouet muni du collet dans le gros orifice et poussez-le jusqu'à ce qu'il s'enclenche. Insérez le fouet sans collet dans le petit orifice et poussez-le jusqu'à ce qu'il s'enclenche.

## Mise sous tension et changement de vitesses

1. Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation pour mettre le batteur en marche.
2. Appuyez sur le sélecteur de vitesse pour changer de vitesses, de 1 à 5.

## Retrait et nettoyage des fouets

1. Avant de nettoyer le batteur, assurez-vous qu'il est bien à l'arrêt. Retirez les fouets. Lavez les fouets à l'eau chaude savonneuse ou au lave-vaisselle après chaque utilisation.
2. **NE METTEZ JAMAIS LE BLOC-MOTEUR DANS L'EAU OU DANS UN AUTRE LIQUIDE POUR LE NETTOYER.** Essayez-le au moyen d'un chiffon ou d'une éponge humide. N'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs afin de ne pas rayer le fini.

**REMARQUE : N'UTILISEZ PAS LE BATTEUR DANS DES CASSEROLES ANTIADHÉSIVES.**

## Entretien

Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant de service après-vente autorisé.

## GUIDE DE RÉFÉRENCE RAPIDE

### TECHNIQUES DE MÉLANGE

Amorcez toujours les mélanges à la vitesse la plus basse.

#### Vitesse 1

- Amorcer le mélange de la plupart des ingrédients
- Combiner des ingrédients secs
- Commencer à fouetter la crème
- Commencer à fouetter des blancs d'œuf

#### Vitesse 2

- Commencer à mettre en crème du beurre avec du sucre
- Ajouter la farine aux pâtes ou des liquides aux ingrédients secs
- Réduire des pommes de terre ou de la courge en purée
- Mélanger des pâtes à biscuits épaisses

- Ajouter noix, grains ou fruits déshydratés aux pâtes
- Ajouter des œufs aux pâtes
- Mélanger des ingrédients de pouding
- Couper le beurre froid dans des ingrédients secs (pour les pâtes à tarte, les pâtisseries, petits pains à la poudre à pâte)

#### Vitesse 3

- Finir de mélanger les préparations et des pâtes à gâteau
- Finir de mélanger les glaçages à gâteau
- Fouetter des pommes de terre ou de la courge
- Battre des œufs entiers ou des jaunes d'œuf

#### Vitesse 4

- Mettre en crème du beurre avec du sucre jusqu'à consistance légère et mousseuse
- Fouetter des blancs d'œuf

#### Vitesse 5

- Fouetter du beurre ou du fromage à la crème en une consistance légère et mousseuse pour les trempettes et les tartinades
- Finir de fouetter la crème
- Finir de fouetter des blancs d'œufs et des meringues

# RECETTES

## Conseils pour les mélanges

- Lisez toujours la recette en entier et mesurez tous les ingrédients avant de commencer le mélange.
- Pour de meilleurs résultats, ne mesurez pas la farine directement du sac. Mettez-en dans un récipient ou un bol, remplissez une tasse ou une pelle, puis égalisez-la avec le dos d'un couteau ou d'une spatule. Si vous prenez la farine directement d'un récipient, remuez-la avant de la prendre.
- Les œufs, le beurre ou le fromage à la crème sont plus faciles à combiner quand ils sont tous à la température de la pièce.
- Sortez le beurre et coupez-le en dés de ½ po (1,25 cm) avant de mesurer le reste des ingrédients de la recette pour qu'il ait le temps de ramollir. Ne le faites pas ramollir au four à micro-ondes à moins que la recette ne l'indique, car le beurre peut fondre et le beurre fondu modifiera les résultats.
- Pour bien réussir les gâteaux au fromage, préparez-les avec des œufs et du fromage à la crème qui sont à la même température ambiante. Bien que le batteur à main sans fil rechargeable EvolutionX<sup>MC</sup> puisse mélanger le fromage à la crème froid sans difficulté, il faut éviter de trop battre le fromage pour ne pas y ajouter trop d'air, car cela fait fendiller le gâteau.

- Pour obtenir de meilleurs résultats lorsque vous faites de la crème fouettée, utilisez de la crème épaisse et froide, tout droit sortie du réfrigérateur.
- Lorsque vous devez séparer des œufs pour une recette, cassez-les un à la fois dans un petit bol, séparez délicatement le jaune, puis transférez le blanc dans un bol parfaitement propre. Si un jaune crève et se mêle au blanc, réservez cet œuf pour un autre usage. Une seule goutte de jaune dans le blanc empêchera celui-ci de monter.
- Pour obtenir des blancs d'œuf vraiment aérés, utilisez un bol (en verre ou en métal, jamais en plastique) et des fouets parfaitement propres, car la moindre trace de gras ou d'huile empêchera les blancs de monter. Lavez parfaitement le bol et les accessoires avant de recommencer.

## Petit-déjeuner :

Crêpes fourrées à la tartinade au chocolat et aux noisettes avec banane.....	8
Scones au citron et au gingembre.....	8
Muffins aux bleuets .....	9
Muffins à la citrouille et aux épices.....	10
Muffins aux bananes sans gluten.....	10
Quatre-quarts au citron.....	11

## Mets salés :

Trempeuse aux épinards et aux artichauts.....	12
Purée de pommes de terre crémeuse .....	12

## Mets sucrés :

Biscuits au sarrasin aux grains de chocolat .....	13
Biscuits au gingembre.....	13
Touchées keto crues .....	14
Pâte à biscuits crue comestible (et ses variantes).....	14
Blondies (brownies dorés).....	15
Brownies mi-sucrés à l'expresso.....	16
Gâteau étagé au chocolat .....	16
Glaçage au fromage à la crème .....	17
Petits gâteaux dorés sans gluten (et végétaliens!) .....	18
Glaçage à la vanille sans produits laitiers .....	18
Gâteau au fromage à la crème sure .....	19
Crème fouettée classique .....	19

## Crêpes fourrées à la tartinade au chocolat et aux noisettes avec bananes

*Un petit-déjeuner pour ceux qui ont la dent sucrée ou un dessert amusant, ces crêpes peuvent également être garnies d'aliments salés, comme des œufs brouillés ou des légumes.*

Donne environ 18 crêpes

- ¼ t. (60 ml) de beurre non salé, coupé en cuillérée à soupe
- 1 t. (250 ml) de lait écrémé, à température ambiante
- ¾ t. (175 ml) de farine tout usage non blanchie
- ½ c. à thé (2.5 ml) de sel cascher
- 1 c. à soupe (15 ml) de sucre granulé
- 3 gros œufs, à température ambiante
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur
- 1 c. à thé (5 ml) de beurre non salé, à température ambiante

### Garniture :

- ½ t. (125 ml) de tartinade au chocolat et aux noisettes, à température ambiante
- 2 à 3 bananes, en tranches minces  
Sucre à glacer, pour servir

1. Faire chauffer le beurre et le lait dans une petite casserole à feu doux. Lorsque le beurre a fondu, retirer du feu et laisser refroidir légèrement.

2. Pendant que le lait chauffe, mettre la farine, le sucre et le sucre dans un bol de taille moyenne. Battre à vitesse 1 pendant 30 secondes environ. Ajouter les œufs et l'extrait de vanille; battre aux vitesses 2 à 3 jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et collante. En battant à vitesse 2, incorporer graduellement le mélange de lait et de beurre jusqu'à consistance lisse, puis passer à vitesse 3. Réfrigérer au moins 30 minutes ou toute une nuit.
3. Rebattre la pâte brièvement aux vitesses 2 à 3 afin d'éliminer les grumeaux qui pourraient s'être formés. (S'il reste des grumeaux, passer la pâte au tamis.) Chauffer une crêpière ou une poêle antiadhésive de 8 à 10 po (20 à 25 cm) à feu moyen ou mi-vif et y faire fondre la cuillérée à thé (5 ml) de beurre. Lorsque le beurre a fondu, osciller la poêle pour le répartir également; laisser la poêle chauffer pendant 30 secondes. Verser tout juste ¼ t. (60 ml) de pâte et l'étaler en une mince couche en faisant osciller la poêle dans tous les sens. Après 2 minutes environ, lorsque les bords sont légèrement dorés, retourner la crêpe et poursuivre la cuisson pendant au plus 30 secondes. Répéter avec le reste de la pâte.
4. Pour servir, transférer une crêpe sur une surface propre. Étaler une mince couche de tartinade sur la moitié de la crêpe et recouvrir de tranches de banane. Plier en deux, puis replier.

Saupoudrer de sucre à glacer. Servir. Répéter avec le reste des crêpes.

### Valeur nutritive d'une crêpe :

- Calories 264 (35 % provenant des lipides)
- glucides 40 g • protéines 5 g • lipides 9 g
  - lipides saturés 6 g • cholestérol 47 g
  - sodium 440 g • calcium 99 mg • fibres 1 g

## Scones au citron et au gingembre

*Ces scones, pas trop sucrés, sont l'accompagnement parfait d'un bon thé chaud dans la matinée.*

Donne 8 scones

- 2½ t. (625 ml) de farine à gâteau, et une quantité additionnelle pour former les scones
- 2 c. à soupe (30 ml) de sucre granulé
- 1½ c. à thé (7.5 ml) de poudre à pâte
- ¼ c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
- Zeste de 1 citron, râpé (environ 1 c. à soupe [15 ml])
- 1 t. (250 ml) de babeurre
- 1 gros œuf
- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre non salé, coupé en dés de ½ po (1,25 cm), à température ambiante pendant 5 à 10 minutes (le beurre ne doit pas être trop mou)
- ¼ t. (60 ml) de gingembre confit, haché



**Dorure à l'œuf (1 gros œuf bien battu avec 1 c. à thé [5 ml] d'eau)  
Sucre turbinado, pour saupoudrer**

1. Mettre la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et le zeste de citron dans un grand bol à mélanger. Battre à vitesse 1 pour combiner; réserver.
2. Mettre le babeurre et l'œuf dans un petit bol. Battre à vitesse 1 pour combiner. Ajouter aux ingrédients secs et battre aux vitesses 2 à 3 jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se tienne. En battant à vitesse 2, ajouter graduellement les ingrédients liquides, puis le gingembre, mélanger jusqu'à ce que la préparation soit tout juste humectée.
3. Transférer la pâte sur un plan de travail ou une grande planche à découper propre, saupoudrer d'un peu de farine à gâteau. Façonner la pâte en un rouleau de 10 pouces (25 cm). Avec un couteau très coupant, couper en huit rondelles égales. Transférer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Couvrir légèrement et réfrigérer au moins 1 heure ou toute une nuit.
4. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C), grille au milieu du four. Badigeonner chaque scone de dorure et saupoudrer du sucre turbinado.
5. Cuire 25 à 30 minutes dans le four préchauffé, jusqu'à ce que les scones soient dorés. Laisser refroidir avant de servir.

**Valeur nutritive d'un scone :**

Calories 264 (35 % provenant des lipides)  
• glucides 40 g • protéines 5 g • lipides 9 g  
• lipides saturés 6 g • cholestérol 47 g  
• sodium 440 g • calcium 99 mg • fibres 1 g

**Muffins aux bleuets**

*Tout le monde a un muffin favori.*

*Celui-ci a gagné notre faveur.*

*Il ne faut pas omettre le zeste d'orange –  
il se marie tellement bien à la saveur  
de bleuet.*

Donne 12 muffins

**2 Enduit de cuisson en vaporisateur  
t. (500 ml) de farine tout usage  
non blanchie**

**1/3 t. (75 ml) de sucre granulé**

**1/3 t. (75 ml) de cassonade dorée,  
tassée**

**1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte**

**1/4 c. à thé (1 ml) de bicarbonate  
de soude**

**1/2 c. à thé (2.5 ml) de sel cascher**

**1/2 c. à thé (2.5 ml) de cannelle  
moulue**

**1/2 c. à thé (2.5 ml) de zeste d'orange  
râpé**

**3/4 t. (175 ml) de babeurre, à  
température ambiante**

**1/2 t. (125 ml) d'huile végétale**

**1 gros œuf, à température ambiante**

**1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille  
pur**

**1 t. (250 ml) de bleuets frais ou  
décongelés blueberries**  
**1/2 c. à thé (2,5 ml) de sucre turbinado**

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C), grille au milieu du four. Vaporiser un moule pour 12 muffins standard d'un peu d'enduit de cuisson; réserver.
2. Mettre la farine, le sucre, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle et le zeste dans un grand bol à mélanger. Battre à vitesse 1 pendant 40 seconde environ, jusqu'à ce que bien mélangés; réserver.
3. Dans un petit bol, mettre le babeurre, l'huile, l'œuf et la vanille et combiner à vitesse 2. Toujours en battant à vitesse 2, incorporer graduellement les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Lorsque la préparation est bien humectée, ajouter les bleuets et mélanger délicatement juste assez pour incorporer les bleuets. Répartir la pâte dans les moules à muffins préparés. Saupoudrer chaque muffin de sucre turbinado.
4. Cuire 18 à 20 minutes dans le four préchauffé. Les muffins sont cuits lorsqu'une sonde à gâteau piquée au centre en ressort propre.

**Valeur nutritive d'un muffin :**

Calories 209 (41 % provenant des lipides)  
• glucides 28 g • protéines 3 g • lipides 10 g  
• lipides saturés 1 g • cholestérol 16 g  
• sodium 178 g • calcium 45 mg • fibres 1 g

## Muffins à la citrouille et aux épices

*Un choix évident pour les mois  
d'automne. La citrouille est  
complétée par les épices chaudes  
et les noix grillées dans ces muffins  
savoureusement moelleux.*

Donne 12 muffins

- Enduit de cuisson en vaporisateur**
- 2 t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de muscade moulue**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de piment de la Jamaïque moulu**
- 1/2 t. (125 ml) d'huile végétale**
- 1 1/2 t. (375 ml) de sucre granulé**
- 1/4 t. (60 ml) de cassonade dorée, tassée**
- 1 t. (250 ml) de purée de citrouille**
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur**
- 2 gros œufs, à température ambiante**
- 1/2 t. (125 ml) de noix de Grenoble grillées, hachées**
1. Préchauffer le four à 375 °F (180 °C), grille au milieu du four. Vaporiser un moule pour 12 muffins standard d'un peu d'enduit de cuisson; réserver.

2. Mettre la farine, le sel, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le piment de la Jamaïque dans un bol à mélanger de taille moyenne. Battre à vitesse 1 pendant 40 seconde environ, jusqu'à ce que bien mélangés; réserver.
3. Dans un autre grand bol à mélanger, combiner l'huile, le sucre, la cassonade, la citrouille et la vanille en battant aux vitesses 2 à 3. Puis, à vitesse 1, ajouter les œufs, un à un, et battre jusqu'à ce que bien incorporés.
4. En battant à vitesse 2, ajouter graduellement les ingrédients secs aux ingrédients liquides. Lorsque la préparation est bien humectée, ajouter les noix de Grenoble et mélanger délicatement juste assez pour incorporer les noix. Répartir la pâte dans les moules à muffins préparés.
5. Cuire 18 à 20 minutes dans le four préchauffé. Les muffins sont cuits lorsqu'une sonde à gâteau piquée au centre en ressort propre.

### **Valeur nutritive d'un muffin :**

*Calories 342 (34 % provenant des lipides)*  
• glucides 54 g • protéines 5 g • lipides 13 g  
• lipides saturés 2 g • cholestérol 31 g  
• sodium 197 g • calcium 13 mg • fibres 2 g

## Muffins aux bananes sans gluten

*La farine tout usage sans gluten facilite beaucoup la préparation de pâtisseries sans gluten. Les marques s'étant multipliées ces dernières années, goûtez-en quelques-unes pour découvrir celle que vous préférez.*

Donne 12 muffins

- Enduit de cuisson en vaporisateur**
- 2 t. (500 ml) de farine tout usage sans gluten**
- 1/2 t. (125 ml) de flocons d'avoine roulés (pas à cuisson rapide)**
- 1/3 t. (75 ml) de sucre granulé**
- 1/3 t. (75 ml) de cassonade dorée, tassée**
- 1 1/2 c. à thé (7,5 ml) de poudre à pâte**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de gomme xanthane (seulement s'il n'y en a pas dans la farine sans gluten)**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue**
- 1/2 t. (125 ml) d'huile végétale**
- 2 gros œufs, à température ambiante**
- 1/2 c. à thé (125 ml) d'extrait de vanille pur**
- 1 1/2 t. (375 ml) de bananes très mûres, écrasées (environ 3 bananes moyennes)**

1. Préchauffer le four à 375 °F (180 °C), grille au milieu du four. Vaporiser un moule pour 12 muffins standard d'un peu d'enduit de cuisson; réserver.
2. Mettre la farine, l'avoine, le sucre, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel, la gomme xanthane (si on l'utilise) et la cannelle dans un bol à mélanger. Battre à vitesse 1 pendant 30 seconde environ, jusqu'à ce que bien mélangés; réserver.
3. Dans un autre grand bol à mélanger, combiner le reste des ingrédients en battant aux vitesses 2 à 3, pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à consistance lisse et crémeuse. En battant à vitesse 2, ajouter les ingrédients secs aux ingrédients liquides et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit tout juste humectée.
4. Répartir dans les moules à muffins préparés. Cuire 16 à 18 minutes dans le four préchauffé. Les muffins sont cuits lorsqu'une sonde à gâteau piquée au centre en ressort propre.

**Valeur nutritive d'un muffin :**

- Calories 248 (38 % provenant des lipides)*  
 • glucides 37 g • protéines 3 g • lipides 11 g  
 • lipides saturés 1 g • cholestérol 31 g  
 • sodium 223 g • calcium 92 mg • fibres 3 g

**Quatre-quarts au citron**

*Un quatre-quarts moelleux classique,  
 un tantinet citronné*

Donne un pain-gâteau de 9 po (23 cm),  
 16 portions

**Gâteau :**

- Beurre non salé, ramolli ou enduit de cuisson en vaporisateur**
- 2 t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher**
- 14 c. à soupe (210 ml) de beurre non salé, coupé en dés de 1 po (2,5 cm), à température ambiante**
- 1⅓ t. (325 ml) de sucre granulé**
- 3 c. à soupe (45 ml) de zeste de citron râpé**
- ¼ t. (60 ml) d'huile végétale**
- 4 c. à thé (20 ml) de jus de citron frais**
- 2 gros œufs, à température ambiante**
- 1 gros jaune d'œuf, à température ambiante**
- ⅔ t. (150 ml) de crème sure, à température ambiante**

**Glaçage :**

- 1 t. (250 ml) de sucre à glacer, tamisé**
- 3 c. à soupe (45 ml) de crème épaisse**
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais pincée de sel de mer fin**

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C), grille dans le tiers inférieur. Vaporiser un moule à pain 9 x 5 x 3 po (23 x 12,5 x 7,6 cm) d'un peu d'enduit de cuisson ou l'enduire du beurre ramolli; réserver.

2. Mettre la farine, la poudre à pâte et le sel dans un petit bol à mélanger. Battre à vitesse 1 pendant environ 30 secondes pour tamiser; réserver.
3. Mettre le beurre dans un grand bol à mélanger et le mettre en crème aux vitesses 2 à 4. Ajouter le sucre et le zeste de citron; battre aux vitesses 2 à 5 pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que bien mélangés.
4. Dans un petit bol, mettre l'huile, le jus de citron, les œufs, le jaune d'œuf et la crème sure; battre à vitesse 1 pour combiner.
5. En battant aux vitesses 1 à 2, ajouter graduellement un tiers des ingrédients secs au mélange crémeux de beurre, puis la moitié des ingrédients liquides; alterner ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients aient été ajoutés et combinés.
6. Transférer dans le moule préparé. Cuire 1 heure et 10 minutes environ dans le four préchauffé. Le gâteau est cuit quand une sonde à gâteau piquée au centre en ressort propre.
7. Sortir du four et laisser tiédir dans le moule sur une grille pendant 10 à 15 minutes. Démouler et envelopper immédiatement dans une pellicule plastique pour finir de laisser refroidir.
8. Pendant ce temps, préparer le glaçage. Mettre tous les ingrédients dans un bol de taille petite à moyenne et battre aux vitesses 1 à 3, jusqu'à consistance parfaitement lisse. Au besoin, ajouter du sucre tamisé ou de la crème pour obtenir la consistance désirée.

9. Lorsque le gâteau est presque froid, le transférer sur une grille placée dans un moule ou un plat afin de recueillir le glaçage en trop et verser le glaçage dessus. Laisser le glaçage prendre et le gâteau refroidir parfaitement avant de couper et de servir.

**Valeur nutritive d'une portion :**

*Calories 275 (44 % provenant des lipides) • glucides 36 g • protéines 3 g • lipides 14 g • lipides saturés 8 g • cholestérol 71 mg • sodium 164 mg • calcium 13 mg • fibres 2 g*

### Trempelette aux épinards et à l'artichaut

*AUne trempelette un peu différente pour les palais plus adultes. La combinaison de gruyère et de parmesan confère un petit goût de noisette agréable.*

*Une assiette à tarte est la façon la plus pratique et la plus rapide de faire chauffer cette trempelette.*

Donne environ 2 tasses (500 ml)

**Huile d'olive ou enduit végétal de cuisson**

- 12 oz (675 g) de fromage à la crème, à température ambiante, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)**  
**2 oz (57 g) de gruyère, finement râpé**  
**1 oz (30 g) de parmesan, finement râpé**  
**1 gousse d'ail, finement hachée**  
**½ petite échalote, finement hachée**

- 8 oz (225 g) d'épinards congelés et décongelés, bien égouttés**  
**1 boîte de 15 oz (425 g) de cœurs d'artichaut, égouttés**  
**2 c. à soupe (30 ml) de crème épaisse**  
**½ c. à thé (2.5 ml) de piment rouge broyé**

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C), grille au milieu. Badigeonner un moule à tarte ou à gâteau de 9 po (23 cm) d'un peu d'huile d'olive ou le vaporiser d'enduit végétal de cuisson; réserver.
2. Mettre le fromage en crème dans un grand bol à mélanger. Battre aux vitesses 2 à 4, pendant 30 secondes environ, jusqu'à ce que ramolli. Ajouter le reste des ingrédients et battre à vitesse 2, pendant 20 secondes environ, jusqu'à ce que parfaitement combinés.
3. Transférer dans le moule préparé. Cuire 20 minutes dans le four préchauffé, puis griller sous le gril pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
4. Servir immédiatement avec des croustilles de pita, du pain croulé et des crudités.

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

*Calories 115 (76 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 4 g • lipides 10 g • lipides saturés 6 g • cholestérol 30 mg • sodium 218 mg • calcium 71 mg • fibres 1 g*

### Purée de pommes de terre crémeuse

*Utilisez cette recette simple comme une base, puis personnalisez-la en y ajoutant des garnitures variées.*

Donne environ 6 tasses (1,5 L)

- 2½ lb (1,1 kg) de pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées en dés de 1 po (2,5 cm)**  
**½ t. (125 ml) de lait entier, à température ambiante**  
**3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé, coupé en dés de 1 po (2,5 cm), à température ambiante**  
**¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**  
**½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu**  
**½ t. (125 ml) de fromage mascarpone ou de crème fraîche, à température ambiante**

**Garnitures suggérées :**

**Crème sure**  
**Ciboulette émincée**  
**Bacon émietté**  
**Tomates hachées**  
**Piments jalapeño finement hachés**  
**Fromage en filaments**  
**Brocoli cuit vapeur haché**  
**Chapelure assaisonnée grillée**

1. Mettre les pommes de terre dans une marmite de taille moyenne ou grande. Ajouter de l'eau froide jusqu'à les recouvrir de 2 pouces (5 cm) d'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu et

- laisser mijoter jusqu'à ce que très molles.
- Égoutter les pommes de terre et les remettre dans la marmite. Battre aux vitesses 1 à 2 pendant 30 secondes environ, jusqu'à la consistance désirée. Ajouter le reste des ingrédients et battre à vitesse 2 jusqu'à ce que parfaitement combinés.
  - Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir avec les garnitures désirées.

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

Calories 117 (38 % provenant des lipides)  
 • glucides 16 g • protéines 2 g • lipides 5 g  
 • lipides saturés 3 g • cholestérol 16 mg  
 • sodium 159 mg • calcium 35 mg • fibres 2 g

**Biscuits au sarrasin et  
aux morceaux de chocolat**

*Le goût de noisette naturel de la farine  
de sarrasin se marie parfaitement  
au goût du chocolat mi-sucré.*

Donne environ 4 douzaines de biscuits

- 1½ **t. (375 ml) de farine tout usage  
non blanchie**
- ¾ **t. (175 ml) de farine de sarrasin  
(ou de farine de blé entier)**
- 1 **c. à thé (5 ml) de bicarbonate  
de soude**
- 1 **c. à thé (5 ml) de sel cascher**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de poudre  
d'expresso**
- 16 **c. à soupe (90 ml ou 2 bâtonnets)  
de beurre non salé, coupé en  
dés de 1 po (2,5 cm),  
à température ambiante**

- 1 **t. (250 ml) de cassonade dorée,  
tassée**
- ½ **t. (125 ml) de sucre granulé**
- 2 **gros œufs, à température  
ambiante**
- 1½ **c. à thé (7,5 ml) d'extrait  
de vanille pur**
- 2 **t. (500 ml) de chocolat mi-sucré,  
haché**
- Sel de mer en flocons,  
pour saupoudrer**

- Mettre les farines, le bicarbonate de soude, le sel et la poudre d'expresso dans un bol à mélanger de taille moyenne. Battre à vitesse 1 pendant 30 secondes environ, jusqu'à ce que parfaitement combinés; réserver.
- Mettre le beurre dans un grand bol à mélanger. Battre à vitesse 1 et passer graduellement à vitesse 3, jusqu'à consistance légère et crémeuse. Ajouter le sucre et la cassonade et battre aux vitesses 2 à 4 pendant 2 minutes environ, jusqu'à consistance très légère, en raclant les parois du bol au besoin. En battant à vitesse 2, ajouter les œufs, un à la fois, puis la vanille. Ajouter les ingrédients secs et battre à vitesse 2, jusqu'à ce que la préparation soit tout juste humectée, puis ajouter le chocolat haché et battre aux vitesses 2-3 jusqu'à consistance homogène.
- Prélever la pâte et la former en boules de la taille d'une balle de golf et les déposer sur une plaque de cuisson ou une plaque tapissée de papier parchemin. Couvrir et réfrigérer au moins 1 heure ou toute

une nuit.

- Préchauffer le four à 350 °F (180 °C), grilles dans les tiers inférieur et supérieur. Tapisser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
- Transférer les boules de pâte sur les plaques préparées. Cuire 15 minutes environ dans le four préchauffé, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés et fermes sur leur pourtour. Sortir du four et saupoudrer immédiatement de sel de mer. Laisser les plaques refroidir avant d'enfourner un autre lot de biscuits.

**Valeur nutritive d'un biscuit :**

Calories 137 (48 % provenant des lipides)  
 • glucides 17 g • protéines 2 g • lipides 8 g  
 • lipides saturés 4 g • cholestérol 18 mg  
 • sodium 78 mg • calcium 3 mg • fibres 1 g

**Biscuits au gingembre**

*Pas votre biscuit au gingembre  
de tous les jours. Le gingembre  
cristallisé ajoute du piquant à ces  
biscuits épicés et moelleux.*

Donne environ 2½ douzaines de biscuits

- 2¼ **t. (550 ml) de farine tout usage non  
blanchie**
- 1 **c. à thé (5 ml) de bicarbonate  
de soude**
- 1 **c. à soupe (15 ml) de gingembre  
moulu**
- 1 **c. à thé (5 ml) de cannelle moulue**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de piment de  
la Jamaïque moulu**

- ¾ **c. à thé (3,75 m) de sel cascher**
- ¼ **t. (60 ml) de gingembre cristallisé, finement haché**
- 12 c. à soupe (180 ml ou 1½ bâtonnet) de beurre non salé, coupé en dés de 1 po (2,5 cm), à température ambiante**
- ¼ **t. (60 ml) de mélasse**
- ¾ **t. (175 ml) de cassonade dorée, tassée**
- ¼ **t. (60 ml) de sucre granulé**
- 1 gros œuf, à température ambiante**
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur**
- ⅓ **t. (75 ml) de sucre turbinado, pour rouler**

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C), grilles dans les tiers inférieur et supérieur. Tapiser deux plaques à biscuits de papier parchemin.
2. Mettre la farine, le bicarbonate de soude, les épices et le sel dans un bol à mélanger de taille moyenne. Battre à vitesse 1 pendant 30 secondes environ, jusqu'à ce que parfaitement combinés. Ajouter le gingembre cristallisé et incorporer à vitesse 1; réserver.
3. Mettre le beurre et la mélasse dans un grand bol à mélanger. Battre aux vitesses 2-4 pendant 2 minutes environ, jusqu'à consistance homogène. Racler les parois du bol. Ajouter le sucre et la cassonade et battre à vitesse 2, pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. En battant à

- vitesse 2, ajouter l'œuf, puis la vanille. Ajouter les ingrédients secs et mélanger à vitesse 2 seulement jusqu'à ce que la préparation soit tout juste humectée.
4. Prélever la pâte et la former en boules de la taille d'une balle de golf. Rouler les boules dans le sucre turbinado et les déposer sur une plaque de cuisson ou une plaque tapissée de papier parchemin. Aplatis légèrement chaque boule avec le fond d'un verre propre.
  5. Cuire 12 à 15 minutes dans le four préchauffé, jusqu'à ce que les biscuits soient juste pris sur les bords. Laisser les plaques refroidir avant d'enfourner un autre lot de biscuits.

**Valeur nutritive d'un biscuit :**

Calories 96 (23 % provenant des lipides)  
 • glucides 18 g • protéines 1 g • lipides 2 g  
 • lipides saturés 2 g • cholestérol 12 mg  
 • sodium 99 mg • calcium 10 mg • fibres 0 g

**Bouchées keto crues**

*Ces bouchées sont bourrées de gras et de protéines bons pour la santé. Il n'en faudra qu'une pour vous rassasier et vous donner de l'énergie.*

Donne 16 bouchées

- ½ **t. (125 ml) de beurre d'amande**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de noix de coco**
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de chia**
- 1 t. (250 ml) de noix de coco non sucrée, râpée**

- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de cacao**
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur**
- 2 c. à thé (10 ml) d'édulcorant fruit des moines ou ½ c. à thé (2,5 ml) d'édulcorant Stevia**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- ½ **c. à thé (25 ml) de cannelle moulue**

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand bol à mélanger. Battre aux vitesses 1 à 3 pendant 1 minute environ, jusqu'à ce que parfaitement combinés.
2. Prélever la pâte et la former dans des boules de la taille désirée. (Ce sera plus facile si l'on porte des gants.) Mettre au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes ou au congélateur pendant 10 minutes avant de consommer.

**Valeur nutritive d'une bouchée :**

Calories 148 (58 % provenant des lipides)  
 • glucides 6 g • protéines 3 g • lipides 10 g  
 • lipides saturés 5 g • cholestérol 0 mg  
 • sodium 39 mg • calcium 47 mg • fibres 2 g

**Pâte à biscuits comestible crue (et ses variantes)**

*Cette pâte à biscuits comestible crue (sans œufs) se savoure pratiquement sans culpabilité. On peut la faire sans gluten ou en snickerdoodle, ce dont les enfants raffolent! Mangez-la telle quelle ou émiettee sur de la crème glacée à la vanille.*

Donne environ 3½ tasses (875 ml)

- 8 c. à soupe (120 ml) ou 1 bâtonnet de beurre non salé, à température ambiante**
- ⅔ t. (150 ml) de cassonade dorée, bien tassée**
- ⅓ t. (75 ml) de sucre granulé**
- 2 c. à soupe (30 ml) de lait (écrémé ou non, ou n'importe quel substitut de lait)**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille pur**
- 1⅓ t. (325 ml) de farine tout usage non blanchie (ou un mélange de farine tout usage sans gluten)**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- 1 t. (250 ml) de grains de chocolat mi-sucré**

1. Mettre le beurre, le sucre et la cassonade dans un grand bol à mélanger. Battre aux vitesses 2 à 4, pendant 2 minutes environ, jusqu'à consistance très légère et crémeuse. Racler le bol au besoin.
2. En battant à vitesse 2, ajouter le lait et l'extrait de vanille. Toujours en battant à vitesse 2, ajouter la farine et le sel; mélanger jusqu'à ce que parfaitement combinés. Ajouter les grains de chocolat et mélanger à vitesse 2.
3. Prélever la pâte en morceaux de la taille désirée. La pâte peut être consommée immédiatement, mais elle est meilleure froide.

Variantes :

Snickerdoodle : Ajouter ½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue et omettre les grains de chocolat. Former en boules de l'équivalent d'une cuillerée à soupe et rouler dans du sucre à la cannelle.

Canneberges et avoine : Ajouter ½ t. (125 ml) de flocons d'avoine roulée et ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue avec la farine. Remplacer les grains de chocolat par des canneberges déshydratées.

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

Calories 55 (41 % provenant des lipides)  
• glucides 8 g • protéines 0 g • lipides 3 g  
• lipides saturés 2 g • cholestérol 4 mg  
• sodium 22 mg • calcium 2 mg • fibres 0 g

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

Calories 42 (35 % provenant des lipides)  
• glucides 6 g • protéines 0 g • lipides 2 g  
• lipides saturés 1 g • cholestérol 4 mg  
• sodium 21 mg • calcium 1 mg • fibres 0 g

**Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à soupe (15 ml) de pâte avoine et canneberges :**

Calories 49 (32 % provenant des lipides)  
• glucides 8 g • protéines 0 g • lipides 2 g  
• lipides saturés 1 g • cholestérol 4 mg  
• sodium 22 mg • calcium 1 mg • fibres 0 g

## Blondies

*Le cousin plus sucré et plus pâle du brownie. Cette recette est assez standard, mais vous pouvez facilement la personnaliser en utilisant d'autres types de chocolat ou de noix.*

Donne 24 blondies

- beurre non salé mou ou enduit végétal de cuisson**
- 2 t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1½ c. à thé (7 ml) de sel cascher**
- ½ c. à thé (2 ml) de cannelle moulue**
- 16 c. à soupe (240 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé, en dés de 1 po (2,5 cm), à température ambiante**
- ½ t. (125 ml) de sucre granulé**
- 1 t. (250 ml) de cassonade dorée, tassée**
- 3 gros œufs, à température ambiante**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille pur**
- 1½ t. (375 ml) de chocolat semi-sucré, haché**
- 1 t. (250 ml) de grains de chocolat blanc**
- 1 t. (250 ml) de noix de Grenoble**

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C), grille au centre. Enduire un moule de 13 x 9 po (33 x 23 cm) de beurre mou ou le vaporiser d'un peu d'enduit végétal de cuisson et le tapisser de papier parchemin; réserver.

2. Dans un bol de taille moyenne, mettre la farine, le sel et la cannelle. Battre à vitesse 1, pendant 30 secondes environ, jusqu'à ce que parfaitement combinés; réserver.
3. Mettre le beurre dans un grand bol à mélanger. Battre aux vitesses 2 à 4, pendant 30 secondes environ, pour le mettre en crème. Ajouter graduellement le sucre et la cassonade en mélangeant aux vitesses 2 à 4 pendant 30 secondes à 1 minute, jusqu'à consistance légère. En battant à vitesse 3, ajouter les œufs, un à la fois, et la vanille, jusqu'à ce que parfaitement combinés. Passer à vitesse 2 et ajouter graduellement les ingrédients secs. Lorsque la préparation est presque parfaitement mélangée, ajouter le chocolat haché, les grains de chocolat et les noix; mélanger jusqu'à ce que combinés.
4. Verser la pâte dans le moule préparé. Cuire 30 à 35 minutes dans le four préchauffé, jusqu'à ce que les côtés soient secs et le dessus, légèrement doré. Laisser refroidir parfaitement avant de couper.

**Valeur nutritive d'un blondie :**

Calories 320 (48 % provenant des lipides) • glucides 39 g • protéines 3 g • lipides 18 g • lipides saturés 10 g • cholestérol 45 mg • sodium 150 mg • calcium 10 mg • fibres 1 g

**Brownies mi-sucrés à l'expresso**

*Riches et fondants ... ces brownies feront le régal des vrais mordus de chocolat.*

Donne 16 brownies

- c. à soupe (180 ml ou 1½ bâtonnet) de beurre non salé, coupé en dés**
- 4 oz (113 g) de chocolat non sucré, haché**
- 4 oz (113 g) de chocolat mi-sucré, haché**
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de cacao**
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre d'expresso**
- ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**
- ¾ c. à thé (4 ml) de sel cascher**
- 3 gros œufs, à température ambiante**
- 1½ t. (375 ml) de sucre granulé**
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur**
- ½ t. (125 ml) de canneberges ou de bleuets, frais ou congelés et décongelés, comme garniture (facultatif)**

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C), grille au centre. Vaporiser un moule à gâteau carré de 9 po (23 cm) d'un peu d'enduit végétal de cuisson et tapisser de papier parchemin; réserver.
2. Mettre le beurre et les chocolats dans un bol à l'épreuve de la chaleur et faire fondre à bain-marie. Lorsqu'ils sont presque fondus, incorporer la poudre d'expresso et la poudre de cacao. Lorsque parfaitement fondu, incorporer la farine et le sel. Laisser refroidir à la température de la pièce.

3. Dans un grand bol à mélanger, battre les œufs à vitesse 2 pour les défaire. Ajouter le sucre et battre à vitesse 3 pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à consistance légère et épaissie. Ajouter la vanille et battre. Ajouter graduellement le mélange de chocolat fondu refroidi et battre à vitesse 2 jusqu'à ce que la pâte soit d'une couleur homogène, mais sans y ajouter trop d'air. Verser dans le plat préparé. Tapoter le moule sur le comptoir pour éliminer les bulles d'air dans la pâte. Garnir, si désiré, de canneberges ou de bleuets.
4. Cuire 25 à 30 minutes dans le four préchauffé, jusqu'à ce que les bords soient à peine secs. Laisser refroidir parfaitement avant de couper et de servir.

**Valeur nutritive d'un brownie (sans fruits) :**

Calories 249 (54 % des lipides) • glucides 28 g • protéines 3 g • lipides 16 g • lipides saturés 10 g • cholestérol 57 mg • sodium 120 mg • calcium 12 mg • fibres 2 g

**Gâteau étagé au chocolat**

*Savourez ce gâteau au chocolat riche et épais avec notre recette de glaçage au fromage à la crème (ci-dessous).*

Donne deux gâteaux de 9 po (23 cm), 16 portions

- beurre non salé mou ou enduit végétal de cuisson**
- 6 oz (175 g) de chocolat mi-sucré, haché**



- ¾ **t. (180 ml) de poudre de cacao traité traité à l'alcali, tamisée**
  - 2 c. à thé (10 ml) d'expresso en poudre**
  - ½ **c. à thé (2 ml) de bicarbonate de soude**
  - 1 t. (250 ml) d'eau bouillante**
  - 2½ **t. (625 ml) de farine tout usage non blanchie**
  - 1 t. (250 ml) de sucre granulé**
  - ½ **t. (125 ml) de cassonade dorée, tassée**
  - 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte**
  - ¾ **c. à thé (4 ml) de sel cascher**
  - 1 t. (250 ml) d'huile végétale**
  - 1 t. (250 ml) de babeurre, à température ambiante**
  - 4 gros œufs, légèrement battus, à température ambiante**
  - 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur**
1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C), grille au centre. Enduire deux moules à gâteau ronds de 9 pouces (23 cm) de beurre ou d'enduit végétal en vaporisateur. Tapisser le fond de chacun d'un disque de papier parchemin découpé à la taille du moule; réserver.
  2. Dans un bol de taille moyenne, mettre le chocolat mi-sucré, la poudre de cacao, l'expresso en poudre et le bicarbonate de soude; ajouter l'eau bouillante. Remuer pour faire fondre le chocolat. Laisser refroidir à la température de la pièce; réserver.

3. Mettre la farine, le sucre, la cassonade, la poudre à pâte et le sel dans un grand bol à mélanger. Battre à vitesse 1 pendant 30 secondes environ, jusqu'à ce que parfaitement combinés; réserver.
4. En battant aux vitesses 1 à 2, incorporer l'huile, le babeurre, les œufs et la vanille dans la préparation de chocolat refroidi.
5. En battant à vitesse 2, ajouter graduellement la préparation liquide aux ingrédients secs. Battre pendant 1 minute environ, jusqu'à consistance lisse, en arrêtant au besoin pour racler les parois et le fond du bol.
6. Répartir la pâte entre les deux moules préparés. Cuire 30 à 35 minutes, dans le four préchauffé. Le gâteau est cuit lorsqu'une sonde à gâteau piquée au centre en ressort propre.
7. Sortir du four et laisser refroidir dans les moules sur des grilles jusqu'à ce que tièdes au toucher. Démouler et laisser refroidir parfaitement avant de recouvrir de glaçage.

**Valeur nutritive d'une portion (sans glaçage) :**

- Calories 345 (50 % provenant des lipides)*
- glucides 41 g • protéines 6 g • lipides 21 g
  - lipides saturés 5 g • cholestérol 47 mg
  - sodium 195 mg • calcium 31 mg • fibres 3 g

**Glaçage au fromage à la crème**

*Convenant à une grande variété de gâteaux, ce glaçage classique est particulièrement bon avec le gâteau aux carottes ou au chocolat.*

- Donne environ 5 tasses (1,25 L)**
- 5½ **t. (1.375 L) de sucre à glacer, tamisé**
  - ¼ **c. à thé (1 ml) de sel cascher**
  - 1 emballages de 8 oz (225 g) de fromage à la crème, à température ambiante**
  - 8 c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé, en dés de 1 po (2,5 cm), à température ambiante**
  - 1 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur**

1. Mettre le sucre et le sel dans un grand bol à mélanger. Combiner à vitesse 1 pendant 30 secondes environ; réserver.
2. Mettre le fromage à la crème dans un autre grand bol à mélanger. Battre aux vitesses 2 à 4 pendant 1½ à 2 minutes, jusqu'à consistance lisse. Ajouter le beurre et battre jusqu'à consistance lisse. Passer à vitesse 2 et ajouter graduellement le sucre à glacer tamisé, tout en battant pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que parfaitement mélangé. Racler le fond et les parois du bol. Ajouter la vanille et battre aux vitesses 2 à 3 jusqu'à ce que combinée. Utiliser immédiatement.

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

- Calories 250 (44 % provenant des lipides)*
- glucides 34 g • protéines 1 g • lipides 12 g
  - lipides saturés 8 g • cholestérol 47 mg
  - sodium 101 mg • calcium 22 mg • fibres 0 g

## Petits gâteaux dorés sans gluten (et végétaliens!)

*Contrairement à notre recette de muffins qui utilise une préparation de farine sans gluten, celle-ci est faite à partir d'ingrédients individuels que l'on retrouve dans la plupart des magasins d'épicerie.*

Donne 12 petits gâteaux

### Enduit de cuisson en vaporisateur

- 2 t. (500 ml) de farine de sorgho
- 1 t. (250 ml) de fécule de pomme de terre
- ½ t. (125 ml) d'arrow-root
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de gomme xanthane
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
- 1½ t. (375 ml) de nectar d'agave
- ½ t. (125 ml) d'huile d'olive
- ¾ t. (175 ml) de courge Butternut en purée, à température ambiante
- 2 c. à soupe (30 ml) 'extrait de vanille pur
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre blanc

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Vaporiser un moule à muffins standard d'un peu d'enduit de cuisson. (On peut chemiser les cavités du moule de caissettes et vaporiser celles-ci d'enduit de cuisson; elles seront alors plus faciles à détacher des gâteaux.)

2. Mettre la farine, la fécule, l'arrow-root, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, la gomme xanthane et le sel dans un grand bol à mélanger. Battre à vitesse 1 pendant 30 secondes environ, jusqu'à ce que parfaitement combinés; réserver.
3. En battant à vitesse 2, ajouter le reste des ingrédients dans l'ordre indiqué; battre jusqu'à ce qu'ils soient incorporés en passant à vitesse 3 quand la consistance devient plus homogène. Racler les parois et le fond du bol. Battre pendant 20 secondes, jusqu'à consistance parfaitement homogène.
4. Répartir dans les moules à muffins préparés. Cuire 20 à 22 minutes dans le four préchauffé. Les petits gâteaux sont cuits quand une sonde à gâteau piquée au centre en ressort propre. Sortir du four et laisser refroidir dans le moule sur une grille jusqu'à ce que tièdes au toucher. Démouler et laisser refroidir parfaitement sur une grille avant de recouvrir de glaçage.

### Valeur nutritive d'un petit gâteau (sans glaçage) :

- Calories 396 (22 % provenant des lipides)  
• glucides 77 g • protéines 4 g • lipides 10 g  
• lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg  
• sodium 359 mg • calcium 50 mg • fibres 2 g

## Glaçage à la vanille sans produits laitiers

*Ce glaçage convient très bien à nos petits gâteaux dorés sans gluten (recette précédente). C'est aussi une excellente alternative au glaçage à la vanille standard.*

Donne environ 2 tasses (500 ml)

- 1 t. (250 ml) de shortening végétal non hydrogéné
- 2 t. (500 ml) de sucre à glacer, tamisé
- 1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille pur
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) d'eau (facultatif)

1. Mettre le shortening dans un bol à mélanger de taille moyenne; battre aux vitesses 2 à 3, pendant 30 secondes environ. Ajouter le sucre et continuer à battre aux vitesses 2 à 3, puis ajouter l'extrait de vanille et le sel. Battre aux vitesses 2 à 3, pendant 30 secondes environ, jusqu'à consistance lisse et onctueuse.
2. Si le glaçage est trop épais, ajouter de l'eau, un peu à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.

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

- Calories 182 (61 % provenant des lipides)  
• glucides 19 g • protéines 0 g • lipides 13 g  
• lipides saturés 6 g • cholestérol 0 mg  
• sodium 33 mg • calcium 36 mg • fibres 0 g

## Gâteau au fromage à la crème sure

*Cette recette de gâteau au fromage de base est très simple. Portez-la un cran plus haut en ajoutant une garniture de fruits frais ou cuits, de copeaux de chocolat ou de biscuits hachés.*

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

**1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé, à température ambiante**

### Croûte :

**1 t. (250 ml) de chapelure de biscuits Graham**

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

**¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue**

**4 c. à soupe (60 ml) de beurre non salé, fondu et légèrement refroidi**

### Garniture :

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

**1½ t. (375 ml) de sucre granulé**

**¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**

**5 gros œufs, à température ambiante**

**1 t. (250 ml) de crème sure**

**1½ c. à thé (7 ml) d'extrait de vanille pur**

1. Préchauffer le four à 325 °F (160 °C), grille dans le tiers inférieur. Enduire l'intérieur d'un moule à charnière de 8 po (20 cm) de la cuillérée à soupe de beurre non salé; réserver.
2. Préparer la croûte. Mettre les ingrédients dans un petit bol à mélanger. Battre à vitesse 1, jusqu'à ce que bien mélangés. Verser dans le moule préparé et tasser en une couche uniforme en utilisant le fond d'un verre au besoin. Cuire 8 à 10 minutes dans le four préchauffé, seulement jusqu'à ce que la croûte soit prise. Laisser refroidir pendant que l'on prépare la garniture.
3. Préparer la garniture. Essuyer les batteurs. Mettre le fromage à la crème dans un grand bol à mélanger. Battre à vitesse 1 en passant graduellement à vitesse 4, jusqu'à consistance parfaitement lisse. Racler les parois et le fond du bol ainsi que les batteurs. En battant aux vitesses 2 à 3, ajouter le sucre, environ ¼ t. (60 ml) à la fois, et le sel, jusqu'à consistance très lisse. En battant à vitesse 2, ajouter les œufs, un à la fois, en battant bien après chaque addition. Racler le fond et les parois du bol ainsi que les batteurs. Ajouter la crème sure et la vanille; battre à vitesse 2 pendant 1 minute environ, jusqu'à consistance homogène et onctueuse.
4. Envelopper l'extérieur du moule à charnière refroidi dans une pellicule plastique, puis dans une feuille de papier d'aluminium remontant jusqu'au deux tiers des parois.
5. Verser la préparation dans la croûte refroidie; ne pas racler les parois du bol afin de ne pas inclure les ingrédients qui ne sont pas parfaitement incorporés, car cela changera la texture du gâteau fini.
6. Mettre le moule dans une rôtissoire ou un plat de taille semblable allant au four. Ajouter de l'eau chaude dans le plat extérieur jusqu'à peu près la moitié de la hauteur des parois du moule à charnière.
7. Cuire 45 minutes dans le four préchauffé. Le gâteau se détachera des parois, mais le centre sera encore gélatineux. Éteindre le four et laisser le gâteau y refroidir pendant 45 minutes.
8. Sortir du four. Laisser refroidir à la température ambiante. Recouvrir parfaitement et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

### Valeur nutritive d'une portion :

*Calories 449 (61 % provenant des lipides)*  
• glucides 36 g • protéines 8 g • lipides 31 g  
• lipides saturés 18 g • cholestérol 163 mg  
• sodium 330 mg • calcium 39 mg • fibres 0 g

### Crème fouettée classique

*Que ce soit pour garnir de la tarte et de la crème glacée ou utiliser comme trempette avec des fruits, personne ne peut se passer d'une recette de crème fouettée sucrée infaillible. Voici la nôtre.*

Donne environ 2¼ tasses (550 ml)

**1 t. (250 ml) de crème épaisse, bien froide**

- 
- ¼ **t. (60 ml) de sucre à glacer, tamisé**  
1 **c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille**  
**pur**  
**pincée de sel de mer fin**

1. Mettre la crème dans un grand bol à mélanger.
2. Battre pendant 1 minute environ, en commençant à vitesse 1 et en passant graduellement à vitesse 3, jusqu'à ce que la crème commence à se tenir. Ajouter le sucre à glacer tamisé et la vanille et battre à vitesse 5, pendant 1½ minute environ, jusqu'à la formation de pics fermes.

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

- Calories 52 (84 % provenant des lipides)*  
• *glucides 2 g • protéines 0 g • lipides 4 g*  
• *lipides saturés 3 g • cholestérol 18 mg*  
• *sodium 8 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g*

---

# GARANTIE

## GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

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

La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à [www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca) et conservez votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée.

La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou consécutifs.

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](mailto:consumer_Canada@conair.com)

**Modèle :**  
RHM-100C

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 à Cuisinart Canada)
- 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 24e 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**.

## **ÉLIMINATION ET RECYCLAGE DES PILES**

L'appareil contient deux piles aux ions de lithium rechargeables et recyclables. À la fin de leur durée de vie, ces piles doivent être recyclées et non pas jetées avec les ordures ménagères destinées à l'incinération ou à l'enfouissement.

Il existe différentes solutions d'élimination ou de recyclage. Renseignez-vous sur ce qui existe dans votre région. N'essayez de démonter l'appareil pour remplacer les piles vous-même, car vous risqueriez d'endommager l'appareil.

PUISSANT. PORTABLE. SANS FIL.

©2020 Cuisinart Canada  
100 Conair Parkway,  
Woodbridge, ON L4H 0L2

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

Imprimé en Chine

20CC074942

IB-16643-CAN