

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



Four à convection-grille-pain-gril

TOB-60NC

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

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|----|
| Précautions de sécurité | 2 |
| Cordon spécial | 3 |
| Caractéristiques et avantages | 4 |
| Mise en service | 5 |
| Instructions générales | 5 |
| Mode d'emploi | 5 |
| Nettoyage et entretien | 6 |
| Diagrammes de positions de la grille. | 6 |
| Recettes | 7 |
| Garantie | 28 |

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

1. **Lisez toutes les instructions.**
2. **DÉBRANCHEZ L'APPAREIL LORSQUE VOUS NE L'UTILISEZ PAS ET AVANT DE LE NETTOYER. Laissez-le refroidir avant de le nettoyer ou de le manipuler.**
3. Évitez de toucher les surfaces chaudes. Utilisez les poignées.
4. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais aucune partie du four grille-pain dans l'eau ou un liquide quelconque. Voyez les instructions pour le nettoyage.
5. L'appareil ne doit pas être utilisé par des enfants ou des personnes souffrant de certaines déficiences, ni à proximité d'eux.
6. N'utilisez pas l'appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au magasin où il a été acheté pour qu'il soit examiné et réparé au besoin.

7. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Cuisinart au risque d'occasionner des blessures.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou de la table où il risque d'être accroché par des enfants ou des animaux de compagnie, ni venir en contact avec des surfaces chaudes, ce qui pourrait l'endommager.
10. Ne placez pas l'appareil sur un élément chaud d'une cuisinière au gaz ou électrique ou à proximité, ni dans un four chaud.
11. N'utilisez pas l'appareil pour d'autres fins que celles prévues.
12. Soyez extrêmement vigilants lorsque vous mettez des récipients faits d'une matière autre que du métal ou du verre dans le four grille-pain.
13. Pour éviter les brûlures, soyez très prudents lorsque vous retirez la lèchefrite ou que vous vous videz un récipient de graisse chaude.
14. **Débranchez toujours le four grille-pain quand il ne sert pas.** N'y rangez pas d'articles autres que les accessoires recommandés par le fabricant.
15. Ne mettez aucun contenant en papier, en carton, en plastique ou d'autres matières similaires dans le four grille-pain.
16. Ne recouvrez jamais le plateau ramasse-miettes ni aucune partie du four grille-pain avec du papier d'aluminium au risque de causer une surchauffe.
17. Ne mettez d'aliments de très grande taille ni des emballages ou des ustensiles en métal dans le four grille-pain, car cela pourrait créer un risque d'incendie ou de choc électrique.
18. Il y a un risque d'incendie si le four grille-pain est couvert ou qu'il touche des matériaux inflammables, tels que les rideaux ou tentures, et les murs pendant qu'il fonctionne. Ne laissez pas d'objets sur le dessus de l'appareil pendant qu'il est en marche. Ne l'utilisez pas sous les armoires de cuisine.
19. Ne nettoyez pas l'intérieur avec un tampon à récurer métallique. Des particules pourraient se détacher du tampon et toucher des pièces électriques, ce qui créerait un risque de choc électrique.
20. N'essayez pas de déloger des aliments pendant que le four grille-pain est branché dans la prise électrique.
21. **Mise en garde :** Pour éviter les risques d'incendie, ne laissez JAMAIS le four grille-pain fonctionner sans surveillance.

22. Réglez le four grille-pain aux températures recommandées pour la cuisson et le rôtissage.
23. Ne déposez pas d'ustensiles ou de plats de cuisson sur la porte vitrée.
24. Mettez le commutateur Marche/degré de grillage à la position « arrêt » pour éteindre le four.
25. N'utilisez pas l'appareil dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. Lorsque vous rangez un appareil dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le toujours de la prise électrique. 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.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

Lisez et conservez les présentes instructions. Elles vous aideront à tirer le maximum de votre four à convection-grille-pain-gril CuisinartMD et à obtenir des résultats professionnels à tous coups.

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

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

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

AVIS

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

tricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité de quelque manière que ce soit.

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

NON DESTINÉ À UN USAGE COMMERCIAL

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. Cadran de température

Choisissez la température désirée pour les fonctions Cuisson au four, Cuisson au grilloir ou Garde-au-chaud.

2. Sélecteur de fonction

Choisissez la fonction désirée : Grillage, Pizza/Cuisson au four, Cuisson au four par convection, Cuisson au grilloir, Cuisson au grilloir par convection ou Garde-au-chaud.

3. Commutateur Marche/degré de grillage

Sélectionnez le degré de grillage désiré, de pâle à foncé. Ou réglez le commutateur à la position « marche » pour que le four reste allumé jusqu'à ce que vous l'éteigniez vous-même.

4. Voyant de marche

Le voyant reste allumé pendant tout le temps que le four est en marche.

5. Grille de four

La grille peut être placée dans deux positions. La position supérieure est munie d'une butée qui arrête la grille à mi-chemin. Pour sortir la grille du four, il faut soulever le devant et la tirer.

6. Plateau ramasse-miettes coulissant (non montré)

Le plateau facilite l'élimination des miettes qui tombent dans le fond du four. Il se retire par l'avant du four. (Il est déjà en position.)

7. Rangement pour le cordon (non montré)

Permet d'enrouler la longueur excédentaire de cordon pour qu'elle n'encombre pas le dessus du comptoir.

8. Intérieur facile d'entretien

Les parois sont revêtues d'un fini antiadhésif facile à nettoyer.

9. Lèchefrite

La lèchefrite est pratique pour la cuisson au four ou au grilloir.

10. Sans BPA (non montré)

All parts that come in contact with food are BPA free.



MISE EN SERVICE

Mettez le four sur une surface plate.

Avant de l'utiliser, placez le four de sorte qu'il y ait un espace libre de 2 à 4 pouces (5 à 10 cm) tout autour sur le comptoir. Ne l'utilisez pas sur une surface sensible à la chaleur. **NE RANGEZ JAMAIS D'ARTICLES SUR LE FOUR OU, SI VOUS LE FAITES, PRENEZ SOIN DE LES ENLEVER AVANT D'UTILISER LE FOUR. LES PAROIS EXTÉRIEURES DEVIENNENT TRÈS CHAUDES PENDANT L'UTILISATION. GARDEZ LE FOUR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.**

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Pizza/Cuisson au four : Cette fonction s'emploie comme celle d'un four conventionnel. Utilisez-la pour rôtir des viandes (comme le poulet) ou cuire au four des produits de pâtisserie-boulangerie, comme les gâteaux et les crèmes.

Lorsque vous faites cuire de la pizza fraîche, mettez-la dans la lèchefrite fournie. Lorsque vous faites de la pizza congelée, placez-la directement sur la grille du four.

Cuisson au four par convection : La cuisson par convection utilise un ventilateur qui fait circuler l'air chaud à l'intérieur du four. Utilisez cette fonction pour la plupart des produits de pâtisserie-boulangerie qui nécessitent un degré de brunissage uniforme, comme les muffins, les scones, les cookies, les pâtisseries et les pains.

En règle générale, la cuisson au four par convection demande de réduire la température indiquée dans la recette de 25 °F (5 °C). Prenez l'habitude de vérifier la cuisson 10 minutes avant la fin de la durée de cuisson prévue.

Cuisson au grilloir : Utilisez cette fonction pour faire griller du bœuf, du poulet, du porc ou du poisson ou faire dorer le dessus des mets en cocotte et des plats gratinés. La cuisson au grilloir par convection convient aux viandes et aux poissons, tandis que la cuisson au grilloir conventionnelle sert davantage à faire griller le dessus des mets. **Mise en garde :** Il n'est pas recommandé de recouvrir la grille ou la lèchefrite de papier d'aluminium, car cela empêche la graisse de s'égoutter et l'accumulation de graisse peut alors prendre feu. Si vous désirez néanmoins recouvrir la lèchefrite de papier d'aluminium, assurez-vous qu'il est bien serré contre la lèchefrite et qu'il ne vient pas en contact avec les parois ou les éléments de chauffage.

Grillage : Pour obtenir un grillage uniforme, mettez toujours la grille dans sa position supérieure comme le montre le diagramme de position des grilles à la page 6, et placez toujours les aliments au centre de la grille.

MISE EN GARDE : Pour le grillage, il ne faut pas mettre la grille dans la position inférieure, ni dans la position supérieure, grille orientée vers le haut, car

les aliments pourraient prendre feu. Consultez le diagramme de position de la grille pour utiliser la grille correctement.

Éteindre le four : Mettez le commutateur Marche/degré de grillage à la position « arrêt » : le voyant s'éteindra.

MODE D'EMPLOI

Dérivez le cordon, assurez-vous que le plateau ramasse-miettes est en position et qu'il n'y a rien dans le four. Branchez le cordon dans une prise de courant.

Cuisson au grilloir ou Cuisson au grilloir par convection 🕒

Réglez le cadran de température à Grilloir, sélectionnez la fonction Cuisson au grilloir ou Cuisson au grilloir par convection, puis mettez le commutateur Marche/degré de grillage à la position « marche ».

Pour mettre fin à la cuisson, ramenez le commutateur Marche/degré de grillage à la position « arrêt ».

Pizza/Cuisson au four

Mettez la pizza fraîche dans la lèchefrite à la position inférieure ou la pizza congelée, directement sur la grille à la position inférieure. Pour cuire du poulet ou d'autres gros articles, mettez la lèchefrite à la position inférieure.

Réglez la température à la température désirée, sélectionnez la fonction Cuisson au four, puis mettez le commutateur Marche/degré de grillage à la position « marche » : le voyant marche s'allumera. Vous devrez éteindre le four manuellement en ramenant le commutateur à la position « arrêt ». Préchauffez le four pendant 10 minutes (le temps varie selon la température désirée), puis enfournez l'aliment.

Cuisson au four par convection 🕒

Placez la lèchefrite dans la position supérieure. Pour faire cuire du poulet ou d'autres gros articles, placez-la dans sa position inférieure.

Réglez la température à la température désirée, sélectionnez la fonction Cuisson au four par convection, puis mettez le commutateur Marche/degré de grillage à la position « marche » : le voyant marche s'allumera. Vous devrez éteindre le four manuellement en ramenant le commutateur à la position « arrêt ». Préchauffez le four pendant 10 minutes (le temps varie selon la température désirée), puis enfournez l'aliment.

En règle générale, la cuisson par convection demande de réduire la température indiquée dans la recette de 25 °F (5 °C). Prenez l'habitude de vérifier la cuisson 10 minutes avant la fin de la durée de cuisson prévue.

Garde-au-chaud

Pour garder les aliments chauds, réglez le cadran de température à Garde-au-chaud, sélectionnez la fonction Garde-au-chaud, puis mettez le commutateur Marche/degré de grillage à la position « marche » : le voyant marche s'allumera. Préchauffez le four pendant 5 minutes.

Grillage

Pour faire griller des aliments, placez la grille du four dans la position supérieure, comme le montre le diagramme ci-contre. Si vous faites griller deux articles, placez-les au centre de la grille; si vous en faites griller quatre, placez-en deux à l'arrière et deux à l'avant en les espaçant uniformément; et si vous en faites griller six, trois à l'arrière et trois à l'avant.

Degré de grillage

Réglez le cadran de température à Grillage, sélectionnez la fonction Grillage, puis mettez le commutateur Marche/degré de grillage au degré de grillage désiré (de pâle à foncé) : le four sera mis sous tension et le voyant de marche sera allumé.

Arrêter le grillage

À la fin du cycle de grillage, le four émet une tonalité unique et s'éteint. Pour interrompre le grillage avant la fin du cycle, ramenez le commutateur Marche/degré de grillage à la position « arrêt ».

Remarques importantes concernant le grillage :

La grille du four doit être dans la position supérieure, tel que le montre le diagramme ci-contre.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Laissez toujours le four refroidir parfaitement avant de le nettoyer.

1. Débranchez toujours le four de la prise murale.
2. Pour nettoyer l'extérieur, n'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs, afin d'éviter d'endommager le fini. Passez simplement un chiffon humide propre et essuyez parfaitement. Versez le produit nettoyant sur un chiffon et non pas directement sur le four.
3. Pour nettoyer les parois intérieures, utilisez un chiffon humide avec un savon liquide doux ou un nettoyeur vaporisé sur une éponge. N'utilisez jamais de produits abrasifs ou rigoureux puissants sur ces surfaces, car ils risqueraient d'endommager le fini. N'utilisez jamais de tampons à récurer métalliques (genre « laine d'acier ») sur les surfaces intérieures.
4. Pour nettoyer le plateau ramasse-miettes, sortez-le du four par l'avant en tirant dessus. Essuyez-le ou lavez-le au lave-vaisselle, puis remettez-le en position. Pour éliminer les résidus tenaces, laissez-le tremper dans de l'eau chaude savonneuse ou utilisez un produit nettoyant non abrasif. Ne faites jamais fonctionner le four sans le plateau ramasse-miettes.
5. Lavez la grille, la lèchefrite et le plateau ramasse-miettes à la main à l'eau chaude savonneuse ou frottez-les avec un tampon nettoyant ou une brosse en nylon.
6. N'enroulez jamais le cordon autour du four. Utilisez plutôt les pinces spécialement conçues au dos.

7. Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant du service à la clientèle autorisé.

IMPORTANT

Après avoir fait cuire des aliments gras dans le four, laissez-le refroidir et nettoyez la voûte (le plafond). Si vous faites cela régulièrement, votre four fonctionnera toujours comme un neuf. L'enlèvement de la graisse aidera à assurer un grillage uniforme d'une fois à l'autre.

Toutes nos recettes spécialement conçues pour le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart[®] ont été éprouvées dans nos cuisines. Elles ne sont qu'un échantillon de tout ce que vous pouvez faire avec cet appareil.

DIAGRAMMES DE POSITION DE GRILLE OU DE LÈCHEFRITE

Chaque recette indique la position de grille ou de lèchefrite qui vous permettra d'obtenir les meilleurs résultats qui soient. Voici les différentes positions possibles.

POSITION SUPÉRIEURE POUR LA CUISSON AU FOUR



REMARQUE : Pour le poulet ou autres articles de grande taille, la grille ou la lèchefrite peut être placée dans la position inférieure.

POSITION INFÉRIEURE POUR LA CUISSON AU FOUR



POSITION POUR LA CUISSON AU GRILLOIR



POSITION POUR LE GRILLAGE



MISE EN GARDE : Lors du grillage des aliments, il ne faut pas mettre la grille dans la position inférieure, ni dans la position supérieure, grille orientée vers le haut, car les aliments pourraient prendre feu. Consultez le diagramme de position de la grille pour utiliser la grille correctement.

RECETTES

Muffins au son et aux canneberges

Donne 6 muffins.

enduit végétal de cuisson

- ¾ t. (180 ml) de farine tout usage, non blanchie
- ¼ t. (60 ml) de farine de blé entier
- ¾ c. à thé (4 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
- ¼ t. (60 ml) de beurre non salé, à la température de la pièce
- ¼ t. (60 ml) de cassonade dorée, bien tassée
- 1 gros œuf, légèrement battu
- 2½ c. à soupe (37 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur
- 2/3 t. (170 ml) de babeurre faible en gras
- ½ t. (125 ml) de canneberges déshydratées
- ¼ t. (60 ml) de germe de blé

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 375 °F (190 °C), au réglage « Cuisson par convection », grille dans la position inférieure. Vaporiser un moule pour 6 muffins d'un peu d'enduit de cuisson. Réserver.

2. Dans un petit bol, mettre les farines, le sel, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et la cannelle, combiner avec un fouet; réserver.

3. Avec un batteur à main ou le batteur sur socle Cuisinart^{MD} muni du batteur plat, mettre le beurre en crème. Ajouter la cassonade et battre jusqu'à consistance légère et mousseuse. Ajouter l'œuf, le miel et la vanille; battre jusqu'à ce que le tout soit parfaitement mélangé. Tout en continuant à battre, ajouter lentement un tiers du mélange sec puis, pendant que la pâte présente encore des traces de farine, ajouter la moitié du babeurre. Continuer de la sorte en évitant de trop mélanger.

Avec une spatule, incorporer délicatement les canneberges et le germe de blé.

4. Verser uniformément dans le moule à muffins préparé. Enfourner pendant environ 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus des muffins reprenne sa forme quand on appuie dessus et qu'une sonde à gâteau ressorte propre.

Valeur nutritive d'un muffin :

Calories 228 (34 % des lipides) • glucides 34 g • protéines 5 g • lipides 9 g • gras sat. 5 g • cholestérol 55 mg • sodium 380 mg • calcium 53 mg • fibres alimentaires 3 g

Quiche à la saucisse, aux épinards et au fontina

Donne une quiche épaisse de 9 pouces (23 cm), soit 8 à 12 portions.

½ recette de pâte brisée (page 25)

6 oz (170 g) de saucisses italiennes douces, sans enveloppe

2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé ou d'huile d'olive

2 gousses d'ail, finement hachées

2 t. (500 ml) de jeunes épinards, tassés

½ c. à thé (2 ml) de sel cascher, divisé

½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu, divisé

1 t. (250 ml) de lait entier

1 t. (250 ml) de crème épaisse

4 gros œufs

½ t. (125 ml) de fontina déchiqueté (environ 3 oz [85 g])

1. Abaisser la pâte en une rondelle de 10 pouces (25 cm) de diamètre et d'environ 1/8 pouce (3 mm) d'épaisseur. Foncer un moule à tarte profond de 9 pouces (23 cm) non graissé. Refroidir au réfrigérateur pendant environ 20 minutes.

2. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 350 °F (180 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four », grille dans la position inférieure. Avec une fourchette, piquer le fond de tarte uniformément, sans toutefois le perforer. Recouvrir le fond de tarte d'un papier sulfurisé et de haricots secs ou d'autres poids prévus à cet effet. Mettre à cuire à

blanc dans le four préchauffé pendant 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que la pâte sous le papier sulfurisé soit sèche. Retirer les poids et le papier sulfurisé, puis poursuivre la cuisson pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Sortir du four et réserver.

3. Faire chauffer une poêle à feu mi-vif. Ajouter la saucisse et la défaire avec une spatule ou le dos d'une cuillère en bois. Faire sauter jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée; réserver. Ne pas nettoyer la poêle.

4. Faire fondre le beurre dans la poêle chaude. Ajouter l'ail et faire sauter jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les épinards, ¼ t. (60 ml) à la fois, et une pincée de sel et de poivre. Faire sauter jusqu'à ce que les épinards soient fanés et vert vif. Ajouter la saucisse et remuer pour combiner; réserver.

5. Dans un bol moyen, mettre le lait, la crème, les œufs et le reste du sel et du poivre; fouetter avec un batteur à main ou le batteur sur socle CuisinartMD muni du fouet, jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement combiné. Étaler le mélange de saucisse et d'épinards uniformément sur le fond de tarte refroidi. Recouvrir du mélange liquide et garnir de fontina.

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

Calories 300 (75 % des lipides) • glucides 10 g • protéines 9 g • lipides 25 g • gras sat. 7 g • cholestérol 110 mg • sodium 300 mg • calcium 98 mg • fibres alimentaires 0 g

Pain doré en couches

Donne 8 portions.

enduit végétal de cuisson

4 gros œufs

2 t. (500 ml) de lait entier

1 t. (250 ml) de crème épaisse

1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille pur

1/3 t. (80 ml) de sirop d'érable

2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue

1 c. à thé (5 ml) de muscade moulue

1/4 c. à thé (1 ml) de sel cascher

1 pain brioché torsadé de 1 lb (450 g), coupé en bandes de 1/2 x 9 pouces (1,25 x 23 cm)

2 c. à soupe (30 ml) de cassonade dorée, bien tassée, divisée

2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, coupé en dés de 1/2 pouce (1,25 cm)

1. Vaporiser un moulé carré de 9 pouces (23 cm) d'un peu d'enduit de cuisson; réserver.

2. Dans un bol moyen, mettre les œufs, le lait, la crème épaisse, l'extrait de vanille, le sirop, les épices et le sel; battre le tout avec un batteur à main CuisinartMD muni du fouet en fil jusqu'à consistance mousseuse.

3. Mettre la moitié des bandes de pain bien serré dans le fond du moule préparé. Verser la moitié du mélange d'œufs dessus et parsemer uniformément de la moitié de la cassonade. Ajouter une nouvelle couche de pain dans l'autre sens. Verser le reste du mélange d'œufs dessus et saupoudrer du reste de la cassonade. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 2 heures ou jusqu'au lendemain matin.

4. Sortir du réfrigérateur et laisser réchauffer à la température de la pièce. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril CuisinartMD à 350 °F (180 °C), au réglage « Cuisson au four par convection », grille dans la position inférieure. Parsemer de dés de beurre et recouvrir d'un papier d'aluminium, sans serrer. Mettre à cuire dans le four préchauffé pendant environ 15 minutes, retirer le papier d'aluminium et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la température interne du plat atteigne 160 °F (70 °C).

5. Sortir du four et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 420 (47 % des lipides) • glucides 44 g • protéines 11 g • lipides 22 g • gras sat. 12 g • cholestérol 190 mg • sodium 430 mg • calcium 177 mg • fibres alimentaires 2 g

Champignons farcis

Donne 16 portions.

16 champignons à farcir (environ 14 oz [400 g])

½ t. (125 ml) de panko (chapelure japonaise)

¼ c. à thé (1 ml) de basilic déshydraté

½ c. à thé (2 ml) d'origan déshydraté

1 c. à soupe (15 ml) de persil frais

¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher

½ c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu

3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive, divisée

1 gousse d'ail, finement hachée

2 c. à soupe (30 ml) de parmesan râpé

1. Nettoyer les champignons. Retirer et réserver les pieds.
2. Dans le bol d'un mini hachoir ou d'un robot culinaire Cuisinart^{MD}, mettre la chapelure, le basilic, l'origan, le persil, le sel et le poivre. Transformer jusqu'à l'obtention d'une mouture fine. Ajouter les pieds de champignons et hacher par impulsions. Réserver.
3. Faire chauffer 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile dans une poêle moyenne à feu mi-doux. Ajouter l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré. Ajouter le mélange de chapelure et faire revenir jusqu'à ce que le mélange soit très mou et grillé, en ajoutant 1 c. à soupe (15 ml) d'huile à mi-cuisson. Compter environ 5 minutes. Ajouter le parmesan et combiner.
4. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 425 °F (220 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ».
5. Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium, y déposer les têtes de champignon et farcir généreusement chacune du mélange. Verser le reste de l'huile en un mince filet sur les champignons préparés. Glisser la lèchefrite dans la position supérieure dans le four préchauffé et faire cuire pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.

6. Sortir du four et laisser refroidir pendant 5 minutes. Servir chaud ou à la température de la pièce.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 40 (65 % des lipides) • glucides 2 g • protéines 1 g • lipides 3 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 45 mg • calcium 9 mg • fibres alimentaires 0 g

Bruschetta au gorgonzola et à la ricotta

Donne 12 bruschettas.

12 tranches de pain baguette, de ½ pouce (1,25 cm) d'épaisseur

1 gousse d'ail, écrasée

1½ c. à soupe (22 ml) d'huile d'olive vierge extra

1 t. (250 ml) de ricotta, égouttée

2 c. à soupe (30 ml) de parmesan râpé

½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher

½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu

1 pincée de muscade moulue

½ t. (125 ml) de gorgonzola émietté

½ à 1 c. à soupe (7,5 à 15 ml) de miel

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 375 °F (190 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four », grille dans la position supérieure et lèchefrite dans la position inférieure.
2. Frotter une face de chaque tranche de pain avec l'ail avant de la badigeonner d'huile d'olive. Faire griller dans le four préchauffé pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que légèrement grillé.
3. Pendant ce temps, préparer la garniture. Dans un petit bol, mettre la ricotta, le parmesan, le sel, le poivre et la muscade; remuer pour combiner. Répartir uniformément sur le pain grillé et garnir de gorgonzola. Remettre au four, au réglage « Cuisson au grilloir » pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit chaud.
4. Verser le miel en un mince filet sur la bruschetta et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une bruschetta :

Calories 120 (46 % des lipides) • glucides 11 g • protéines 5 g • lipides 6 g • gras sat. 3 g • cholestérol 10 mg • sodium 300 mg • calcium 108 mg • fibres alimentaires 1 g

Quésadillas aux légumes rôtis

Donne 2 quésadillas (4 portions).

¼ courgette de taille moyenne (environ 2 oz [60 g]), coupé en dés de ½ po (1,25 cm)

½ poivron rouge ou jaune (environ 3 oz [90 g]), coupé en dés de ½ po (1,25 cm)

½ piment jalapeño, épépiné et finement haché

¼ oignon moyen (environ 2 oz [60 g]), tranché

1 gousse d'ail, écrasée

1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive, plus ½ c. à soupe (7 ml)

pour badigeonner

¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher

¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu

¼ t. (60 ml) de grains de maïs congelés

1 c. à soupe (15 ml) de coriandre, grossièrement hachée

1 oz (30 g) de fromage Monterey Jack, déchiqueté

1 oz (30 g) de fromage de chèvre

2 tortillas à la farine de 10 po (25 cm)

enduit végétal de cuisson

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 400 °F (200 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ».

2. Remuer la courgette, le piment, le poivron, l'oignon, l'ail, le sel et le poivre avec 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive dans un bol à mélanger. Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium et y transférer les légumes. Glisser la lèchefrite dans la position supérieure dans le four préchauffé. Faire cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés. Jeter l'ail et remettre les légumes dans le bol à mélanger. Ajouter les grains de maïs et la coriandre.

3. Assembler les quésadillas : Déposer les tortillas sur la surface de travail. Déposer sur chacune une quantité égale de garniture, puis une quantité égale des deux fromages. Plier chacune en deux, en forme de demi-lune.

4. Vaporiser la lèchefrite préparée d'enduit de cuisson, y déposer les quésadillas et badigeonner le dessus d'un peu d'huile. Faire cuire au four à 400 °F (200 °C) pendant 6 à 6½ minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et que le fromage soit fondu.

5. Couper chaque quésadilla en deux. Servir avec de la salsa, de la crème sure et de la guacamole en accompagnement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 190 (38 % des lipides) • glucides 23 g • protéines 7 g • lipides 8 g • gras sat. 4 g • cholestérol 10 mg • sodium 860 mg • calcium 123 mg • fibres alimentaires 2 g

Pommes de fer au four farcies

Donne 8 portions.

4 pommes de terre Idaho ou Russet (de 10 à 12 oz [280 à 340 g] chacune)

1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive, divisée

2/3 t. (170 ml) de lait écrémé

2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, plus 1 c. à thé (5 ml)

pour la finition

½ t. (125 ml) de crème sure

½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher

½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu

¼ t. (60 ml) de ciboulette fraîche, hachée

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 400 °F (200 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four », grille dans la position inférieure.

2. Frotter les pommes de terre avec ¼ c. à thé (1 ml) d'huile d'olive, les piquer 6 à 8 fois avec une fourchette, les mettre directement sur la grille

et faire cuire pendant 55 à 60 minutes. Sortir du four et laisser refroidir légèrement. Réduire la température du four à 375 °F (190 °C).

3. Après les avoir laissé refroidir, enlever une calotte d'environ le quart sur le dessus de chaque pomme de terre dans le sens de la longueur et les évider en laissant une coque d'environ ¼ de pouce (6 mm) d'épaisseur. Réserver la chair et les pelures.

4. Mettre la chair de pomme de terre dans un bol moyen, ajouter le lait et 2 c. à soupe (30 ml) de beurre. Écraser à l'aide d'un batteur à main ou d'un pilon et battre jusqu'à consistance lisse. Ajouter la crème sure, le sel, le poivre et la ciboulette. Mélanger parfaitement. Remplir les coques de ce mélange. (À ce point-ci, on peut faire cuire les pommes de terre ou les réfrigérer jusqu'au lendemain, auquel cas il faudra les faire réchauffer à la température de la pièce avant de les mettre à cuire.) Disposer les pommes de terre dans la lèchefrite, les arroser du reste du beurre fondu et glisser la lèchefrite sur la grille. Faire cuire pendant 35 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfaitement chaudes.

Valeur nutritive d'une portion (½ pomme de terre) :

Calories 180 (31 % des lipides) • glucides 27 g • protéines 4 g • lipides 6 g • gras sat. 4 g • cholestérol 20 mg • sodium 160 mg • calcium 58 mg • fibres alimentaires 3 g

Frites en quartiers rôties au four

Donne 2 portions.

1 lb (450 g) de pommes de terre Idaho ou Russet (2 à 3 moyennes), coupées en quartiers de ½ po (2,5 cm)

2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive

½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher

¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu

1 pincée de poivre de Cayenne

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 425 °F (220 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four », grille dans la position inférieure.

2. Mettre les quartiers de pomme de terre dans un bol à mélanger, de moyenne ou de grande taille. Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium et y mettre les pommes de terre, face coupée en dessous.

3. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four préchauffé et faire cuire pendant environ 30 minutes, en tournant à mi-cuisson.

4. Sortir du four et corriger l'assaisonnement au goût. Servir immédiatement.

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

Calories 130 (91 % des lipides) • glucides 3 g • protéines 0 g • lipides 14 g • gras sat. 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 530 mg • calcium 3 mg • fibres alimentaires 0 g

Patates douces rôties

Donne 4 portions.

1¾ lb (800 g) patates douces (2 à 3), coupée en quartiers sur la longueur

4 c. à soupe (60 ml) de beurre non salé, fondu

½ c. à thé (2 ml) de sel cascher

2 c. à soupe (30 ml) de cassonade dorée, tassée

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 375 °F (180 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four », grille dans la position inférieure.

2. Mettre les patates avec le reste des ingrédients dans un grand bol à mélanger et remuer. Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium et y déposer les quartiers de patate, face coupée en dessous.

3. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four préchauffé et faire cuire pendant 35 minutes, en tournant les patates aux 10 minutes.

4. Sortir du four et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (125 ml) :

Calories 290 (34 % des lipides) • glucides 46 g • protéines 3 g • lipides 11 g • gras sat. 7 g • cholestérol 30 mg • sodium 380 mg • calcium 60 mg • fibres alimentaires 6 g

Asperges rôties

Donne 4 portions.

1 lb (450 g) d'asperges

1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive vierge extra

¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher

¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 425 °F (220 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ».

2. Laver et assécher parfaitement les asperges, puis parer la partie coriace. Mettre les asperges dans un bol à mélanger avec le sel, le poivre et l'huile; remuer pour enrober.

3. Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium et y disposer les asperges. Glisser la lèchefrite dans la position supérieure dans le four préchauffé et faire cuire pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les asperges soient tendres.

4. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 36 (29 % des lipides) • glucides 4 g • protéines 3 g • lipides 2 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 135 mg • calcium 28 mg • fibres alimentaires 2 g

Fenouil, carottes et panais rôtis

Donne 4 portions.

2 bulbes de fenouil, en quartiers

3 carottes moyennes, en rondelles de 1 po (2,5 cm)

1 gros panais, coupés en rondelles de 1 po (2,5 cm)

1 gousse d'ail, écrasée

3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive

1 c. à thé (5 ml) de thym frais

½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher

¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu

1 pincée de cannelle moulue

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 450 °F (230 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ».

2. Dans un bol à mélanger de moyenne ou grande taille, combiner les légumes et le reste des ingrédients; remuer.

3. Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium et y disposer les légumes. Glisser la lèchefrite dans la position supérieure dans le four préchauffé et faire cuire pendant 45 minutes, en remuant à intervalles de 15 à 20 minutes.

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

Calories 170 (54 % des lipides) • glucides 18 g • protéines 2 g • lipides 11 g • gras sat. 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 360 mg • calcium 85 mg • fibres alimentaires 6 g

Brocoli et chou-fleur gratinés

Donne 8 portions.

enduit végétal de cuisson

1½ lb (675 g) de fleurons de brocoli

1 lb (450 g) de fleurons de chou-fleur

1½ c. à thé (7,5 ml) d'huile d'olive

1 gousse d'ail, finement haché

½ oignon moyen, finement haché

½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher

¾ c. à thé (4 ml) de poivre noir frais moulu

2 t. (500 ml) de cheddar déchiqueté, divisé

¾ t. (175 ml) de Panko (chapelure japonaise), divisée

¼ t. (60 ml) de parmesan râpé, divisé

1. Vaporiser uniformément un moule carré de 9 pouces (23 cm) d'un peu d'enduit de cuisson; réserver.
2. Dans une grande marmite, porter l'eau salée à ébullition. Ajouter les fleurons de brocoli et de chou-fleur et faire cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient juste tendres et d'une belle couleur vive, puis les plonger immédiatement dans un gros bol d'eau glacée. Lorsqu'ils sont froids, les sortir, égoutter et réserver.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle de taille moyenne à feu mi-doux. Lorsque l'huile est chaude, ajouter l'ail et l'oignon et faire cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis.
4. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 400 °F (200 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four », grille dans la position inférieure.
5. Dans un grand bol à mélanger, mettre les légumes blanchis, l'ail et l'oignon, le sel, le poivre, la moitié du cheddar et la moitié de la chapelure. Remuer pour combiner parfaitement. Transférer dans le moule préparé et garnir des fromages et de la chapelure réservés. Faire cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le fromage commence à dorer.
6. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 190 (49 % des lipides) • glucides 13 g • protéines 12 g • lipides 11 g • gras sat. 6 g • cholestérol 30 mg • sodium 280 mg • calcium 284 mg • fibres alimentaires 2 g

Pizza blanche au prosciutto, à la roquette et aux tomates

Donne une pizza de 12 pouces (30 cm), soit 8 portions.

enduit végétal de cuisson

1/3 de la recette de pâte à pizza (page 24)

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra

1 à 1½ oz (28 à 42 g) de prosciutto en tranches (4 à 6 tranches), coupées en deux

3 gousses d'ail moyennes, finement hachées, divisées

1 t. (250 ml) de tomates raisin, coupées en deux

2 t. (500 ml) de roquette, tassée

1½ t. (375 ml) de ricotta, égouttée

½ t. (125 ml) de parmesan râpé (environ 2 oz [56 g])

1 pincée de sel cascher

½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 425 °F (220 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ».
2. Vaporiser le lèchefrite d'un peu d'enduit de cuisson. Abaisser ou étaler la pâte en un rectangle de 10 po x 9 po (25 x 23 cm), à la taille de la lèchefrite. Transférer la pâte dans la lèchefrite préparée et badigeonner le pourtour d'huile d'olive. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four préchauffé et faire cuire pendant 6 à 8 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.
3. Pendant ce temps, faire chauffer une poêle moyenne à feu mi-vif et y faire sauter le prosciutto jusqu'à ce qu'il soit croustillant; retirer et réserver.
4. Ajouter deux des gousses d'ail dans la poêle chaude et faire sauter jusqu'à ce que l'ail embaume. Ajouter les tomates et, lorsqu'elles commencent à ramollir, ajouter la roquette, environ ¼ t. (60 ml) à la fois, et faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit fanée; retirer du feu et réserver.

5. Dans un bol de taille moyenne, mélanger la ricotta, le parmesan, le reste de l'ail, le sel et le poivre jusqu'à ce que le tout soit parfaitement combiné; réserver.

6. Étaler le mélange de ricotta uniformément sur la croûte partiellement cuite. Recouvrir du mélange de roquette et garnir de prosciutto. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four préchauffé. Faire cuire pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée et que le fromage fasse des bulles.

7. Retirer du four. Couper en pointes et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 160 (30 % des lipides) • glucides 19 g • protéines 10 g • lipides 6 g • gras sat. 3 g • cholestérol 20 mg • sodium 400 mg • calcium 167 mg • fibres alimentaires 2 g

Pizza aux tomates, à l'oignon et au bacon

Donne 1 pizza de 12 po (30 cm), soit 8 portions.

3 tranches de bacon

enduit végétal de cuisson

1/3 recette de la pâte à pizza (page 24)

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra

1 t. (250 ml) de sauce à pizza consistante, égouttée

6 oz (180 g) de mozzarella fraîche, coupée en dés

1 tomate italienne, coupée en tranches de 1/2 po (1,25 cm)

1/4 oignon moyen, tranché finement

1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de basilic hachées finement

1. Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium, y déposer le bacon et la glisser dans la position supérieure dans le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD}, au réglage « Cuisson au grilloir » et faire cuire pendant 8 minutes environ, jusqu'à ce que le bacon soit presque croustillant. Sortir du four et transférer le bacon dans un plat séparé et réserver. Essuyer la lèchefrite, puis la vaporiser d'un peu d'enduit de cuisson.

2. Programmer le four à 425 °F (220 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ».

3. Abaisser ou étaler la pâte en un rectangle de 10 po x 9 po (25 x 23 cm), à la taille de la lèchefrite. Transférer la pâte dans la lèchefrite préparée et badigeonner le pourtour d'huile d'olive. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four préchauffé et faire cuire pendant 6 à 8 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.

4. Étaler la sauce également sur la pâte, garnir de fromage, puis de tomates, d'oignon, de bacon et du basilic. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four préchauffé et faire cuire pendant 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que le fromage soit fondu et bouillonne.

5. Sortir du four. Couper en tranches et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 200 (47 % des lipides) • glucides 19 g • protéines 7 g • fat 11 g • gras sat. 5 g • cholestérol 25 mg • sodium 330 mg • calcium 3 mg • fibres alimentaires 3 g

Tarte à la courgette, à la tomate et à l'oignon

Donne 10 portions.

1/2 recette de pâte brisée (page 25)

3 petites courgettes

2 petits oignons

4 c. à soupe (60 ml) d'huile d'olive, divisée

1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel cascher, divisé

1/2 c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu, divisé

3 c. à soupe (45 ml) de parmesan râpé

3 tomates italiennes

1/2 à 3/4 oz (14 à 20 g) de fromage de chèvre mou

5 petites feuilles de basilic, émincées (chiffonnade)

1. Abaisser la pâte brisée et la former en un rectangle de 12 x 4 pouces (30 x 10 cm). Replier les bords à ¼ pouce (6 mm) de haut. Réfrigérer pendant environ 30 minutes.

2. Pendant ce temps, préparer les légumes. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 425 °F (220 °C) au réglage « Pizza/Cuisson au four ». Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium.

3. Avec un robot culinaire Cuisinart^{MD} muni du disque éminceur de 4 mm, trancher les courgettes et les oignons. Dans un bol moyen, remuer les légumes tranchés avec 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive et ¼ c. à thé (1 ml) de sel et de poivre. Disposer en une seule couche dans la lèchefrite préparée et faire rôtir pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer et à ramollir. Transférer les légumes dans un plat distinct et jeter le papier d'aluminium. Essuyer la lèchefrite pour éliminer l'excès d'huile, au besoin.

4. Réduire la température du four à 350 °F (180 °C).

5. Retirer la croûte du réfrigérateur et la mettre dans la lèchefrite. Avec une fourchette, piquer le fond de tarte uniformément, sans toutefois le perforer. Recouvrir d'un papier sulfurisé et de haricots secs ou d'autres poids prévus à cet effet. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four préchauffé et faire cuire pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte sous le papier sulfurisé soit sèche. Retirer les poids et le papier sulfurisé, saupoudrer de parmesan, puis poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Sortir du four et réserver.

6. Pendant ce temps, trancher les tomates avec le robot culinaire muni du même disque éminceur. Étaler les tranches sur une assiette tapissée d'essuie-tout; saupoudrer du reste du sel. Réserver.

7. Lorsque le fond de tarte est cuit, il est prêt à être garni. Disposer les légumes en rangées alternantes et en les faisant chevaucher serrés. Verser la dernière cuillère à table d'huile d'olive en filet et saupoudrer du reste du poivre. Parsemer du fromage de chèvre en morceaux de la grosseur d'un pois (en mettre plus ou moins, selon les goûts).

8. Mettre à cuire dans la position inférieure dans le four préchauffé pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit parfaitement dorée et

que les légumes soient tendres et dorés. Sortir du four et saupoudrer du basilic émincé.

9. Servir chaud ou à la température de la pièce.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 180 (67 % des lipides) • glucides 13 g • protéines 3 g • lipides 14 g • gras sat. 7 g • cholestérol 25 mg • sodium 200 mg • calcium 30 mg • fibres alimentaires 1 g

Burritos au poulet, aux légumes et aux haricots noirs

Donne 4 portions.

½ grosse courgette, en dés

1 petit oignon, finement tranché

1 grosse carotte, en dés

3 gousses d'ail, grossièrement hachées

½ jalapeño, finement haché

½ poivron rouge, haché

¼ patate douce moyenne, pelée et coupée en dés

2½ c. à thé (12 ml) d'huile d'olive, divisé

¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher, divisé

23 t. (160 ml) de grains de maïs congelés (non décongelés)

1 t. (250 ml) de poulet cuit, effiloché

2 t. (500 ml) d'haricots noirs cuits (égouttés et rincés si en conserve)

1/3 t. (80 ml) de coriandre, hachée

2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime frais (soit 1 ou 2 limes)

1 pincée de cumin moulu

1 pincée d'assaisonnement du Chili

1 pincée d'origan déshydraté

1 pincée de poivre noir frais moulu

1 t. (250 ml) de Monterey Jack déchiqueté (environ 4 oz [120 g])

4 tortillas à la farine de 10 po (25 cm)

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 400 °F (200 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ». Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium.

2. Dans un grand bol à mélanger, remuer les légumes (sauf les grains de maïs) avec 2 c. à thé (10 ml) de l'huile d'olive et 1 pincée de sel. Transférer les légumes dans la lèchefrite préparée. Glisser la lèchefrite dans le four préchauffé dans la position supérieure. Faire rôtir les légumes pendant 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Remettre les légumes dans le bol à mélanger. Ajouter les grains de maïs, le poulet, les haricots noirs, la coriandre, le jus de lime, les épices, le poivre et le reste du sel.

3. Étaler un quart du mélange de légumes en une ligne juste au-dessous du centre de chaque tortilla. Garnir d'un quart du fromage. Enrouler les burritos et les placer, joint en dessous, dans la lèchefrite dans laquelle les légumes ont été rôtis. Badigeonner le dessus de chaque burrito avec le reste de l'huile d'olive.

4. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four préchauffé (à 400 °F [200 °C]) et cuire pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les tortillas soient à peine croustillantes et dorées. Servir avec de la salsa, de la crème sure et de la guacamole en accompagnement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 620 (35 % des lipides) • glucides 71 g • protéines 33 g • lipides 25 g • gras sat. 8 g • cholestérol 55 mg • sodium 1 mg • calcium 373 mg • fibres alimentaires 12 g

Rigatoni au four avec saucisse au poulet, brocolini et poivrons

Donne 6 à 8 portions.

5 oz (140 g) de brocolini, environ la moitié d'une botte, parés

1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisée

2 c. à soupe (30 ml) de vin blanc sec

2 c. à soupe (30 ml) de bouillon de poulet

6 oz (170 g) de saucisse italienne au poulet, cuite, coupée en rondelles de ½ po (2,5 cm)

½ poivron rouge, tranché

½ oignon moyen, tranché

2 gousses d'ail, finement hachées

¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher, divisé

¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu, divisé

½ lb (225 g) de pâte rigatoni sèche, cuite selon les instructions du fabricant

¾ t. (180 ml) de ricotta

8 oz (225 g) de mozzarella, déchiquetée

¼ t. (60 ml) de parmesan râpé

**4 à 6 feuilles de basilic, déchirées grossièrement
enduit végétal de cuisson**

1. Dans une grande marmite, porter l'eau salée à ébullition. Préparer un grand bol d'eau glacée. Ajouter les fleurons de brocolini dans l'eau bouillante, couvrir et faire cuire pendant 4 à 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient vert vif, puis les transférer immédiatement dans l'eau glacée. Lorsque les fleurons sont froids, vider l'eau et les couper en morceaux de 1 po (2,5 cm). Jeter l'eau.

2. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu mi-vif. Lorsque l'huile est chaude, ajouter le brocolini blanchi. Faire sauter pendant 2 à 3 minutes et ajouter le vin et le bouillon de poulet. Faire cuire à feu vif jusqu'à évaporation du liquide. Réserver.

3. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 400 °F (200 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ». Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium.

4. Mettre la saucisse, le poivron, l'oignon et l'ail avec une pincée de sel et de poivre dans la lèchefrite. Glisser la lèchefrite dans la position supérieure dans le four préchauffé et faire cuire pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que la saucisse et les légumes soient dorés. Réduire le feu à 350 °F (180 °C) et glisser la grille dans la position inférieure.

5. Dans un grand bol, mélanger le broccolini, les légumes et la saucisse rôtis et le reste des ingrédients.

6. Vaporiser un plat de cuisson de 8 tasses (2 L) d'un peu d'enduit de cuisson et y transférer le mélange. Mettre à cuire dans le four préchauffé pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les fromages soient chauds et fassent des bulles.

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

Calories 260 (53 % des lipides) • glucides 14 g • protéines 17 g • lipides 16 g • gras sat. 7 g • cholestérol 40 mg • sodium 383 mg • calcium 341 mg • fibres alimentaires 1 g

Filet de bœuf en croûte d'herbes fines

Donne 6 portions.

1½ lb (675 g) de rôti de filet de bœuf paré (coupe du haut de préférence)

½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher, divisé

½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu, divisé

3 gousses d'ail, pelées

2 branches de thym frais, sans la tige

1 branche de romarin frais, sans la tige

1 branche d'origan frais, sans la tige

½ c. à thé (2,5 ml) d'estragon déshydraté

3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive vierge extra

2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 375 °F (180 °C), au réglage « Cuisson au four par convection ». Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium. Frotter le bœuf avec ¼ c. à thé (1 ml) de sel et de poivre; réserver.

2. Dans le bol d'un mini hachoir ou d'un robot culinaire Cuisinart^{MD}, mettre l'ail, les fines herbes et le sel et le poivre qui restent; transformer jusqu'à ce que le tout soit parfaitement combiné. Pendant que le moteur tourne, ajouter l'huile en un mince filet régulier; transformer jusqu'à ce que l'huile soit incorporée.

3. Frotter le filet de moutarde, l'enrober uniformément du mélange de fines herbes et le placer dans la lèchefrite préparée. Glisser dans la position inférieure dans le four et faire cuire pendant 40 minutes environ, jusqu'à ce que la température interne de la viande atteigne 125 °F (50 °C). Laisser reposer 10 à 15 minutes avant de trancher.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 390 (77 % des lipides) • glucides 2 g • protéines 20 g • lipides 33 g • gras sat. 12 g • cholestérol 80 mg • sodium 350 mg • calcium 18 mg • fibres alimentaires 0 g

Poulet rôti classique

Donne 4 à 6 portions.

1 poulet de 3½ à 4 lb (1,5 à 1,8 kg)

1 c. à thé (5 ml) de sel cascher

½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu

1 citron, coupé en deux

1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive

2 c. à thé (10 ml) d'herbes de Provence ou de fines herbes

1 petit bouquet de fines herbes fraîches mélangées (thym, romarin, persil, etc.)

3 gousses d'ail, écrasées

1 oignon moyen, coupé en quartiers

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 375 °F (180 °C), au réglage « Cuisson au four par convection ». Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium.

2. Rincer le poulet, l'éponger à l'intérieur et à l'extérieur avec des essuie-tout et le mettre sur une planche à découper. Saler et poivrer le poulet entier, à l'extérieur comme à l'intérieur. Presser le citron sur tout l'extérieur et mettre le citron pressé dans la cavité. Frotter de l'huile d'olive partout sur l'extérieur et saupoudrer des fines herbes déshydratées. Mettre les herbes fraîches, les gousses d'ail et l'oignon dans la cavité et lier les pattes ensemble avec de la ficelle de boucher. Transférer dans la lèchefrite préparée.

3. Glisser la lèchefrite dans le four préchauffé dans la position inférieure et faire cuire pendant 30 minutes. Réduire le feu à 350 °F (175 °C) et

poursuivre la cuisson pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la température interne atteigne 160 °F (70 °C), pour la viande blanche et 170 °F (75 °C), pour la viande brune.

4. Laisser reposer 15 minutes; dépecer et servir.

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

Calories 590 (62 % des lipides) • glucides 5 g • protéines 49 g • lipides 40 g • gras sat. 11 g • cholestérol 240 mg • sodium 540 mg • calcium 57 mg • fibres alimentaires 1 g

Poulet cuit au four à la marocaine

Donne environ 4 portions.

1½ lb (670 g) de poulet (parties mélangées)

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive

1½ c. à soupe (22 ml) de jus de citron frais (environ ½ citron)

1 c. à thé (5 ml) de sel cascher

¾ c. à thé (4 ml) de cumin moulu

½ c. à thé (2 ml) de cannelle moulue

1 pincée de poivre de Cayenne

2 échalotes, en morceaux

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 375 °F (180 °C), au réglage « Cuisson au four par convection ». Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium.

2. Dans un grand bol à mélanger, remuer le poulet avec l'huile, le jus de citron, le sel et les épices. Déposer les échalotes dans la lèchefrite préparée et recouvrir du poulet.

3. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four et faire cuire pendant 30 à 40 minutes, selon la taille des morceaux de poulet. (La température interne doit atteindre 160 °F [71 °C] pour la viande blanche et 170 °F [76 °C] pour la viande brune).

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

Calories 371 (53 % des lipides) • glucides 5 g • protéines 32 g • lipides 24 g • gras sat. 6 g • cholestérol 141 mg • sodium 671 mg • calcium 38 mg • fibres alimentaires 0 g

Côtelettes de porc grillées aux piments cerise

Donne 4 portions.

4 côtelettes de porc de 1½ po (3,8 cm) d'épaisseur

1 c. à thé (5 ml) de sel cascher

1 c. à thé (5 ml) de poivre noir frais moulu

4 à 6 piments cerise

2 à 3 gousses d'ail, écrasées

½ oignon moyen, coupé en morceaux de ½ pouce (1,25 cm)

1. Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium. Frotter les côtelettes uniformément de sel et de poivre, les déposer dans la lèchefrite préparée et les entourer des piments, de l'ail et de l'oignon.

2. Glisser la lèchefrite dans la position supérieure dans le four au réglage « Cuisson au grilloir par convection ». Faire griller les côtelettes pendant environ 20 minutes, en les tournant à mi-cuisson. La viande doit avoir une température interne entre 145° et 150 °F (62 et 65 °C).

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 220 (17 % des lipides) • glucides 5 g • protéines 34 g • lipides 7 g • gras sat. 2 g • cholestérol 76 mg • sodium 2 mg • calcium 17 mg • fibres alimentaires 0 g

Sole rôtie avec des artichauts et des câpres

Donne 4 portions.

2 artichauts moyens, parés et coupés en quartiers

3½ c. à soupe (52 ml) de jus de citron frais, divisé

3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive, divisée

¾ c. à thé (4 ml) de sel cascher, divisé

½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu, divisé

1 lb (450 g) de filet de sole ou d'un autre poisson blanc semblable

2 c. à soupe (30 ml) de câpres, égouttées

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 425 °F (220 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ». Chemiser la lèchefrite de papier sulfurisé.

2. Dans un petit bol à mélanger, verser de l'eau froide et 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron. Ajouter les artichauts et agiter dans l'eau avec les doigts. Égoutter et éponger. Remuer avec 2 c. à soupe (30 ml) d'huile et ¼ c. à thé (1 ml) chacun, de sel et de poivre; transférer dans la lèchefrite préparée. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four et faire rôtir pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les artichauts soient dorés.

3. Pendant ce temps, rincer et éponger le poisson. Frotter le poisson avec le reste de l'huile d'olive, le sel, le poivre et le jus de citron. Lorsque les artichauts sont rôtis, mettre le poisson assaisonné dessus et garnir de câpres. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four à 425 °F (220 °C) et faire rôtir le poisson pendant 15 minutes environ, selon l'épaisseur, jusqu'à ce qu'il soit parfaitement cuit.

4. Sortir du four et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 290 (53 % des lipides) • glucides 10 g • protéines 25 g • lipides 17 g • gras sat. 3 g • cholestérol 5 mg • sodium 660 mg • calcium 74 mg • fibres alimentaires 5 g

Focaccia au romarin

Donne 18 portions.

2¼ c. à thé (11 ml ou 1 sachet standard) de levure sèche active

1/8 c. à thé (0,5 ml) de sucre granulé

1/3 t. (75 ml) d'eau chaude (105 à 110 °F [40 à 43 °C])

4 t. (1000 ml) de farine tout usage non blanchie, plus

une quantité à saupoudrer

3 c. à thé (15 ml) de sel cascher, divisé

1 t. (250 ml) d'eau froide

¼ t. (60 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisée

enduit végétal de cuisson

2 c. à soupe (30 ml) de romarin frais

Dissoudre la levure et le sucre dans l'eau chaude. Laisser reposer pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

2. Mettre la farine avec 1 c. à thé (5 ml) de sel dans le bol d'un robot culinaire Cuisinart^{MD} muni du couteau pétrisseur. Transformer pendant 10 secondes. Ajouter l'eau froide et 2 c. à soupe (30 ml) d'huile au mélange de levure.

3. Pendant que le robot tourne, verser le liquide lentement par l'entonnoir. (Il est possible qu'il ne faille pas ajouter tout le liquide.) Transformer jusqu'à ce que la pâte commence à se former, puis pétrir pendant 1 minute encore.

4. Transférer la pâte dans un grand sac à glissière légèrement fariné. Laisser lever dans un endroit chaud pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

5. Vaporiser la lèchefrite d'un peu d'enduit de cuisson.

6. Transférer la pâte sur une surface farinée, puis l'abaisser en un rectangle et l'étaler à la grandeur de la lèchefrite préparée. Avec les doigts, faire des creux ici et là à la grandeur de la surface. Badigeonner du reste de l'huile d'olive, saupoudrer du reste du sel et du romarin. Recouvrir d'une pellicule plastique et laisser lever pendant environ 20 minutes.

7. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 400°F (200 °C), au réglage « Cuisson au four par convection ». Retirer la pellicule plastique, glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four et faire cuire pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant. Laisser refroidir légèrement sur une grille avant de servir.

Remarque : Pour varier, on peut parsemer la pâte d'olives hachées avant de mettre à cuire.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 120 (24 % des lipides) • glucides 20 g • protéines 3 g • lipides 3 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 360 mg • calcium 1 mg • fibres alimentaires 1 g

Biscuits chauds à la levure

Donne 8 biscuits.

1½ t. (375 ml) de farine tout usage, non blanchie

½ t. (125 ml) de farine à gâteau

2 c. à thé (10 ml) de crème de tartre

1½ c. à thé (7,5 ml) de bicarbonate de soude

1 pincée de sucre granulé

1½ c. à thé (7,5 ml) de sel cascher

¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu

6 c. à soupe (90 ml) de beurre non salé, froid et coupé

en dés de ¼ po (7 mm)

1 t. (250 ml) de babeurre

3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé, fondu pour la finition

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 450 °F (230 °C), au réglage « Cuisson au four par convection ». Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium.

2. Tamiser les farines, la crème de tartre et le bicarbonate de soude ensemble. Mettre dans le bol d'un robot culinaire Cuisinart^{MD}; ajouter le sucre, le sel et le poivre; transformer pendant 5 secondes. Ajouter les 6 c. à soupe (90 ml) de beurre et donner 6 à 8 impulsions jusqu'à ce que le mélange ressemble à des miettes. Ajouter lentement le babeurre et transformer par 2 à 3 impulsions jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir.

3. Transférer la pâte sur une surface légèrement farinée et la pétrir délicatement 2 à 3 fois pour assurer qu'elle est bien mélangée. Diviser en huit morceaux de même taille. Avec les mains farinées, façonner chaque morceau en une petite boule (il n'est pas nécessaire qu'elle soit parfaitement lisse; il faut éviter de trop travailler la pâte pour qu'elle ne soit pas dure). Mettre les boules dans la lèchefrite préparée, en les espaçant d'environ 1 pouce (2,5 cm).

4. Glisser la lèchefrite dans la position inférieure dans le four préchauffé et faire cuire pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Sortir du four et badigeonner copieusement de beurre fondu. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'un biscuit :

Calories 230 (50 % des lipides) • glucides 25 g • protéines 4 g • lipides 13 g • gras sat. 8 g • cholestérol 35 mg • sodium 600 mg • calcium 37 mg • fibres alimentaires 1 g

Petits pains multigrains

Donne 15 petits pains.

2¼ c. à thé (12 ml) de levure sèche active

1 2/3 t. (400 ml) d'eau chaude (105 à 110°F [40 à 43 °C])

1 c. à soupe (15 ml) de mélasse

3½ t. (875 ml) de farine de blé entier

1¾ t. (430 ml) de farine à pain, divisée

1½ c. à soupe (22 ml) de gluten de blé élastique

2 c. à thé (10 ml) de sel cascher

2 c. à soupe (30 ml) d'huile de lin

3 c. à soupe (45 ml) de graines de lin

1 t. (250 ml) de raisins secs dorés

1. Dissoudre la levure dans l'eau tiède avec la mélasse. Laisser reposer pendant 4 à 6 minutes, jusqu'à ce que le mélange commence à bouillonner. Dans le bol du batteur sur socle Cuisinart^{MD} muni du crochet à pétrir, mettre les farines, le gluten, le sel et l'huile; battre à la vitesse 3. En faisant tourner le batteur à la vitesse 1, ajouter le mélange de levure lentement. Lorsque le mélange commence à se former en boule, ajouter les graines de lin et les raisins secs et passer graduellement à la vitesse 3. Pétrir pendant 8 minutes environ.

2. Transférer la pâte dans un sac à glissière d'une capacité de 1 gallon (3,8 L) et expulser l'air ou la mettre dans un bol recouvert d'une pellicule plastique. Laisser lever dans un endroit chaud pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

3. Enduire un moule rond de 25 cm (10 po) d'un peu de beurre. Diviser la pâte en 15 morceaux d'environ 2¼ oz (65 g) chacun. Façonner chaque morceau en une boule et les mettre dans le moule préparé.

Recouvrir d'une pellicule plastique et laisser lever pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait presque doublé de volume.

4. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 450 °F (230 °C), au réglage « Cuisson au four par convection », grille dans la position inférieure.

5. Retirer la pellicule plastique. Glisser la lèchefrite dans le four et faire cuire pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les petits pains soient dorés. Démouler et laisser refroidir sur une grille environ 10 minutes avant de servir.

Valeur nutritive d'un petit pain :

Calories 210 (13 % des lipides) • glucides 42 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 310 mg • calcium 24 mg • fibres alimentaires 5 g

Pain aux bananes au blé entier et aux grains de chocolat

Donne un pain de 9 x 5 x 3 pouces (23 x 13 x 7,6 cm).

**1 t. (250 ml) de noix de Grenoble, hachées
enduit végétal de cuisson**

1 t. (250 ml) de farine tout usage, non blanchie

1 t. (250 ml) de farine de blé entier

¾ c. à thé (4 ml) de bicarbonate de soude

¾ c. à thé (4 ml) de sel cascher

½ t. (125 ml) de sucre granulé

½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue

½ t. (125 ml) de grains de chocolat mi-sucré

6 c. à soupe (90 ml) de beurre non salé, à la température de la pièce

2 gros œufs

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

3 bananes moyennes très mûres, écrasées

¼ t. (60 ml) de crème sure

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 400 °F (200 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ». Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium, y étaler les noix de Grenoble, glisser la lèchefrite dans la position supérieure dans le four et faire griller pendant 3 minutes environ, jusqu'à ce que les noix embaument et qu'elles soient légèrement dorées; réserver. Programmer le four à 350 °F (180 °C) au réglage « Cuisson au four par convection », grille dans la position inférieure.

2. Vaporiser un moule à pain d'un peu d'enduit de cuisson; réserver.

3. Dans un petit bol, mélanger les farines, le bicarbonate de soude, le sel, le sucre, la cannelle, les grains de chocolat et les noix de Grenoble grillées; réserver.

4. Dans le bol du batteur sur socle Cuisinart^{MD} muni du batteur plat, mettre le beurre, les œufs, la vanille, les bananes et la crème sure; battre à la vitesse 1 et passer graduellement à la vitesse 4, pendant 20 secondes, jusqu'à ce que les ingrédients soient parfaitement combinés. Réduire à la vitesse 1 et ajouter les ingrédients secs; mélanger seulement jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés. Verser la pâte dans le moule préparé.

5. Mettre à cuire dans le four préchauffé pendant 50 à 55 minutes, jusqu'à ce qu'une sonde à gâteau en ressorte propre.

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

Calories 330 (41 % des lipides) • glucides 45 g • protéines 6 g • lipides 16 g • gras sat. 6 g • cholestérol 50 mg • sodium 230 mg • calcium 27 mg • fibres alimentaires 3 g

Croustillant aux pommes, aux cerises et aux raisins

Donne 8 portions.

- 1 t. (250 ml) de flocons d'avoine
- ½ t. (125 ml) de cassonade dorée, bien tassée
- 1/3 t. (80 ml) de farine tout usage, non blanchie
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre non salé, fondu
- 1½ lb (675 g) de pommes pelées, évidées, coupées en quartiers, puis en tranches de ¼ pouce (0,6 mm)*
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais
- ½ t. (125 ml) de cerises déshydratées
- ¼ t. (60 ml) de raisins secs
- ½ t. (125 ml) de sucre granulé
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 350 °F (180 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four », grille dans la position inférieure. Vaporiser un moule à gâteau carré de 9 po (23 cm) d'un peu d'enduit de cuisson.

2. Dans un bol moyen, combiner l'avoine, la cassonade, la farine, la cannelle et le sel. Ajouter le beurre fondu et remuer jusqu'à ce que le mélange soit uniformément humidifié. Avec les doigts, pincer le mélange en grosses miettes; réserver.

3. Dans un bol moyen, remuer les pommes tranchées avec le jus de citron, les cerises, les raisins secs, le sucre, le miel et la vanille. Avec une cuillère, transférer le mélange dans le moule préparé. Saupoudrer uniformément du mélange de miettes réservé.

4. Mettre à cuire dans le four préchauffé pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et que la garniture bouillonne. Laisser reposer 20 à 30 minutes avant de servir. Servir chaud ou à la température de

la pièce avec de la crème glacée à la vanille, du yogourt glacé ou de la crème fouettée fraîche.

*Pour simplifier la tâche, on peut utiliser un robot culinaire Cuisinart^{MD} muni du disque éminceur de 4 mm.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 360 (23 % des lipides) • glucides 67 g • protéines 5 g • lipides 10 g • gras sat. 6 g • cholestérol 25 mg • sodium 75 mg • calcium 25 mg • fibres alimentaires 5 g

Carrés au chocolat mi-amer à l'expresso

Donne 16 carrés au chocolat.

- ½ t. (125 ml) de noix de Grenoble hachées
- enduit végétal de cuisson
- ¾ t. (175 ml ou 1½ bâtonnet) de beurre non salé, coupé en dés
- 4 oz (115 g) de chocolat non sucré, haché
- 2 oz (65 g) de chocolat mi-amer, haché
- 3 gros œufs
- 1 t. (250 ml) de sucre granulé
- ½ t. (125 ml) de cassonade dorée, tassée
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre d'expresso
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur
- ¾ t. (180 ml) de farine tout usage non blanchie, plus une quantité à saupoudrer
- ¾ c. à thé (4 ml) de sel cascher

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 400°F (200 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ». Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium, y étaler les noix de Grenoble et la glisser à sa position supérieure dans le four. Faire griller les noix pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et qu'elles embaument. Laisser refroidir à la température de la pièce. Programmer le four à 375

°F (180 °C) au réglage « Cuisson au four par convection », grille dans la position inférieure.

2. Vaporiser un plat de cuisson de 9 po (23 cm) d'un peu d'enduit de cuisson et le saupoudrer d'un peu de farine tout usage non blanchie; réserver.

3. Mettre le beurre et les chocolats dans un bol à l'épreuve de la chaleur et le faire fondre à bain-marie. Lorsque le chocolat et le beurre sont presque fondus, retirer du bain-marie et laisser refroidir à la température de la pièce; réserver.

4. Dans un grand bol à mélanger, battre les œufs légèrement avec un batteur à main Cuisinart^{MD}, pendant environ 30 secondes. Ajouter le sucre et la cassonade en continuant à battre pendant 30 à 60 secondes, jusqu'à ce que le mélange soit jaune pâle et qu'il commence à épaissir. Ajouter l'expresso et la vanille; battre jusqu'à consistance homogène. Ajouter la farine et le sel; mélanger seulement jusqu'à ce que les ingrédients soient incorporés. Plier les noix délicatement dans le mélange à l'aide d'une spatule.

5. Verser la pâte dans le plat préparé. Mettre à cuire au four pendant 35 minutes environ, jusqu'à ce que les carrés commencent à sécher sur les bords. Laisser refroidir avant de couper en carrés.

Valeur nutritive d'un carré :

Calories 260 (54 % des lipides) • glucides 28 g • protéines 3 g • lipides 17 g • gras sat. 9 g • cholestérol 60 mg • sodium 120 mg • calcium 30 mg • fibres alimentaires 2 g

Carrés au citron

Donne 16 portions.

Croûte :

enduit végétal de cuisson

½ t. (125 ml) d'amandes entières

1 t. (250 ml) de farine tout usage, non blanchie

1/3 t. (75 ml) de sucre à glacer

½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher

1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron râpé

¼ t. (60 ml ou ½ bâtonnet) de beurre non salé, froid, coupé en dés

Garniture au citron :

5 gros œufs

¾ t. (175 ml) de sucre granulé

½ t. (125 ml) de jus de citron frais pressé (environ 3 citrons)

½ c. à thé (2,5 ml) d'extrait de vanille pur

1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron râpé

½ c. à thé (2,5 ml) de poudre à pâte

½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher

¼ t. (60 ml) de farine tout usage non blanchie

2 c. à soupe (30 ml) de crème épaisse

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 400 °F (200 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ». Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium, y étaler les amandes, glisser la lèchefrite dans la position supérieure dans le four et faire griller pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les amandes embaument et qu'elles soient légèrement dorées. Sortir du four et laisser refroidir à la température de la pièce. Régler le four à 350 °F (180 °C) à la fonction « Cuisson au four par convection » et placer la grille dans la position inférieure.

2. Vaporiser un moule carré de 9 pouces (23 cm) d'enduit de cuisson et le garnir de deux épaisseurs de papier sulfurisé, en laissant 1 à 2 pouces (2,5 à 5 cm) déborder de chaque côté; réserver.

3. Broyer les amandes dans un robot culinaire Cuisinart^{MD} muni du couteau en métal. Ajouter la farine, le sucre à glacer, ½ c. à thé (2,5 ml) de

sel et 1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron; transformer pendant environ 5 secondes jusqu'à ce que le tout soit parfaitement mélangé. Ajouter les dés de beurre froid et transformer par impulsions jusqu'à ce que le mélange présente de gros grumeaux. Tasser dans le moule préparé. Mettre à cuire dans le four préchauffé pendant 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Sortir du four et réserver. Réduire la température à 300 °F (150 °C).

4. Pendant ce temps, battre les œufs dans un bol moyen avec un batteur à main Cuisinart^{MD} pendant environ 30 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient jaune pâle. Ajouter le sucre et battre pendant 1 à 1½ minute, jusqu'à consistance épaisse ou mousseuse. Ajouter le jus de citron, la vanille et le zeste de citron; remuer pour mélanger. Ajouter la poudre à pâte, le reste du sel, la farine et la crème épaisse; mélanger. Verser dans la croûte préparée chaude. Mettre à cuire dans le four préchauffé pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange soit pris.

5. Saupoudrer de sucre à glacer avant de servir.

Valeur nutritive d'un carré :

*Calories 160 (40 % des lipides) • glucides 21 g • protéines 4 g • lipides 7 g • gras sat. 3 g
• cholestérol 75 mg • sodium 180 mg • calcium 30 mg • fibres alimentaires 1 g*

Gâteau à la cannelle avec glace au chocolat blanc

Donne 16 portions.

Gâteau :

enduit végétal de cuisson

1¼ t. (60 ml) de farine à pâtisserie

1½ c. à thé (7 ml) de cannelle moulue

1 c. à thé (5 ml) de sel cascher

1 c. à thé (5 ml) de crème de tartre

¼ c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude

½ t. (125 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé, à la température de la pièce

¾ t. (180 ml) de sucre granulé

¼ t. (60 ml) de cassonade dorée, tassée

3 gros blancs d'œuf

2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur

½ t. (125 ml) de lait entier

Glace :

6 c. à soupe (90 ml) de crème épaisse

¼ c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur

1 pincée de sel cascher

1½ c. à thé (7 ml) de sirop de maïs blanc

3 oz (90 ml) de chocolat blanc, haché

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 350 °F (180 °C), au réglage « Cuisson au four par convection », grille à sa position inférieure. Vaporiser un moule à gâteau de 9 po (23 cm) d'un peu d'enduit de cuisson et saupoudrer d'un peu de farine. Réserver.

2. Dans un petit bol, mélanger ensemble la farine, la cannelle, le sel, la crème de tartre et le bicarbonate de soude; réserver. Dans le bol du robot culinaire Cuisinart^{MD} muni du batteur plat, mettre le beurre et le battre jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Pendant que le moteur du robot tourne, ajouter graduellement le sucre et la cassonade et battre jusqu'à consistance légère et mousseuse. Ajouter un tiers des blancs d'œuf à la fois, en s'assurant qu'il est parfaitement intégré avant d'en ajouter plus. Ajouter la vanille et mélanger. Pendant que le robot tourne à sa vitesse la plus basse, ajouter la moitié des ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit marbré, puis ajouter la moitié du lait. Continuer à ajouter le reste des ingrédients et mélanger délicatement jusqu'à ce que la farine ne soit plus visible.

3. Verser la pâte dans le moule préparé. Mettre à cuire au four pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'une sonde à gâteau ressorte propre ou que le gâteau reprenne sa forme quand on appuie dessus. Laisser refroidir dans le moule pendant 10 minutes; démouler et laisser refroidir parfaitement sur une grille.

4. Préparer la glace au chocolat blanc. Dans une petite casserole, faire chauffer la crème, la vanille, le sel et le sirop de maïs à feu mi-doux. Mettre le chocolat haché dans un petit bol à mélanger; réserver.

Lorsque le mélange dans la casserole commence à bouillir, le verser sur le chocolat. Laisser reposer pendant quelques minutes, puis mélanger parfaitement à l'aide d'un fouet. Verser sur le gâteau refroidi et étaler uniformément avec une grande spatule coudée.

5. Réfrigérer le gâteau pendant au moins 2 heures, le temps que la glace prenne

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 200 (44 % des lipides) • glucides 25 g • protéines 2 g • lipides 10 g • gras sat. 6 g • cholestérol 25 mg • sodium 200 mg • calcium 25 mg • fibres alimentaires 0 g

Tarte au caramel et aux noix de Grenoble avec framboises et chocolat

Donne 16 portions.

2½ t. (625 ml) de noix de Grenoble, hachées

½ recette de pâte sucrée (page 25)

1½ t. (375 ml) de sucre granulé

1 t. (250 ml) d'eau

3 c. à soupe (45 ml) de sirop de maïs blanc

1 pincée de sel cascher

½ t. (125 ml) de crème épaisse

1/3 t. (80 ml) de confitures de framboise, égouttées

2 oz (56 g) de chocolat mi-sucré, haché

1. Préchauffer le four à convection-grille-pain-gril Cuisinart^{MD} à 400 °F (200 °C), au réglage « Pizza/Cuisson au four ». Chemiser la lèchefrite de papier d'aluminium, y étaler les amandes, glisser la lèchefrite dans la position supérieure dans le four et faire griller pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles embaument et qu'elles soient légèrement dorées. Sortir du four et laisser refroidir à la température de la pièce.

2. Abaisser la pâte en une rondelle de 10 pouces (25 cm) de diamètre et d'environ 1/8 pouce (3 mm) d'épaisseur. Foncer un plat à tarte cannelé non graissé. Refroidir au réfrigérateur pendant 20 minutes environ.

Quelques minutes avant la fin de la période de réfrigération, régler le four à 350 °F (180 °C) à la fonction « Cuisson au four par convection » et placer la grille dans la position inférieure. Avec une fourchette, piquer le fond de tarte uniformément, sans toutefois le perforer. Recouvrir le fond de tarte d'un papier sulfurisé et de haricots secs ou d'autres poids prévus à cet effet. Mettre à cuire à blanc dans le four préchauffé pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte sous le papier sulfurisé soit sèche. Retirer les poids et le papier sulfurisé, puis poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Sortir du four et réserver.

3. Pendant ce temps, dans une casserole moyenne à fond épais, ajouter le sucre, l'eau, le sirop de maïs et le sel. Essuyer les parois intérieures de la casserole avec un pinceau à pâtisserie mouillée pour s'assurer qu'il n'y reste plus de granules de sucre, car cela nuirait à la qualité du caramel. Faire cuire le mélange de sucre à feu moyen jusqu'à ce qu'il prenne une couleur ambre. Retirer du feu et incorporer la crème lentement. (Attention : Le mélange bouillera à gros bouillons, d'où l'importance de retirer la casserole du feu et d'ajouter la crème doucement.) Incorporer ensuite les noix de Grenoble grillées.

4. Pendant que le caramel cuit, étendre la confiture de framboises sur le fond de tarte refroidi. Recouvrir du mélange de caramel.

5. Faire fondre le chocolat dans un bol au dessus d'une casserole d'eau frémissante. Lorsque le chocolat est presque entièrement fondu, le retirer du feu et remuer pour refroidir à la température de la pièce. Verser le chocolat en filet sur le caramel. Réfrigérer la tarte pendant au moins 3 heures ou jusqu'au lendemain.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 330 (54 % des lipides) • glucides 35 g • protéines 4 g • lipides 21 g • gras sat. 6 g • cholestérol 35 mg • sodium 55 mg • calcium 25 mg • fibres alimentaires 2 g

Pâte à pizza

Donne trois pizzas de 12 pouces (30 cm).

2¼ c. à thé (12,5 ml) de levure sèche active

1 c. à thé (5 ml) de sucre granulé

½ t. (125 ml) d'eau chaude (105 à 110 °F [40 à 43 °C])

4 t. (1 L) de farine tout usage non blanchie et une quantité additionnelle pour saupoudrer

1½ c. à thé (7 ml) de sel cascher

1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra

1 t. (250 ml) d'eau froide

1. Dissoudre la levure et le sucre dans l'eau chaude. Laisser reposer pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le mélange commence à bouillonner.

2. Mettre la farine, le sel et l'huile d'olive dans le bol d'un robot culinaire Cuisinart^{MD} muni du couteau à pétrir; transformer au moyen de 5 impulsions et racler les parois du bol.

3. Ajouter l'eau froide au mélange de levure. Pendant que le robot tourne, ajouter ce mélange lentement par l'entonnoir; transformer jusqu'à ce que la pâte se forme en boule. Continuer à pétrir pendant 1 minute. La pâte sera légèrement collante.

4. Fariner légèrement un sac à glissière et fariner aussi la pâte. Mettre la pâte dans le sac fariné; expulser l'air et sceller. Laisser lever dans un endroit chaud pendant 45 à 60 minutes. À ce point-ci, la pâte est prête à l'emploi. Elle peut être utilisée pour l'une des recettes qui figurent dans les pages précédentes ou toute autre recette, au choix. Si on ne l'utilise pas immédiatement, on peut la conserver un jour ou deux, au réfrigérateur, dans un sac en plastique. Elle se conservera aussi jusqu'à trois mois au congélateur, bien enveloppée dans un papier ciré et surenveloppée dans un sac pour congélation.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 24 portions) :

Calories 98 (14 % des lipides) • glucides 20 g • protéines 3 g • lipides 2 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 178 mg • calcium 1 mg • fibres alimentaires 3 g

Pâte brisée

Donne deux tartes de 9 pouces (23 cm) à croûte simple ou 1 tarte à croûte double.

2 t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie

1 c. à thé (5 ml) de sel cascher

½ lb (250 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé, froid et coupé en dés

4 c. à soupe (60 ml) d'eau glacée

1. Mettre la farine et le sel dans le bol d'un robot culinaire Cuisinart^{MD} muni du couteau à hacher; transformer pendant 10 secondes. Ajouter le beurre et transformer par impulsions jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux. Ajouter l'eau, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, et transformer par impulsions jusqu'à ce que la pâte se tienne. (Ajouter seulement assez d'eau pour que la pâte se tienne.)

2. Façonner la pâte en deux rondelles, envelopper chacune dans une pellicule plastique et réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser. Elle se conservera aussi jusqu'à trois mois au congélateur, bien enveloppée dans un papier ciré et surenveloppée dans un sac pour congélation.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 24 portions) :

Calories 101 (67 % des lipides) • glucides 7 g • protéines 1 g • lipides 7 g • gras sat. 5 g • cholestérol 20 mg • sodium 89 mg • calcium 0 mg • fibres alimentaires 0 g

Pâte sucrée

Donne deux tartes de 9 pouces (23 cm) à croûte simple.

2 t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie

2 c. à soupe (30 ml) de sucre granulé

½ c. à thé (2 ml) de sel cascher

¾ t. (180 ml ou 1 ½ bâtonnet) de beurre non salé, à la température de la pièce

2 gros jaunes d'œuf

1 c. à soupe (15 ml) d'eau glacée

½ c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille pur

1. Mettre la farine, le sucre et le sel dans le bol d'un robot culinaire Cuisinart^{MD} muni du couteau hachoir; transformer pendant 10 secondes. Ajouter le beurre; transformer par impulsions jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés. Pendant que le moteur tourne, ajouter les œufs, un à la fois, et transformer jusqu'à ce qu'ils soient incorporés. Ajouter l'eau et la vanille; mélanger au moyen de 3 ou 5 impulsions.

2. Façonner la pâte en deux rondelles, envelopper chacune dans une pellicule plastique et réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser. Elle se conservera aussi jusqu'à trois mois au congélateur, bien enveloppée dans un papier ciré et surenveloppée dans un sac pour congélation.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 32 portions) :

Calories 70 (58 % des lipides) • glucides 6 g • protéines 1 g • lipides 5 g • gras sat. 3 g • cholestérol 25 mg • sodium 35 mg • calcium 1 mg • fibres alimentaires 0 g

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE DE 2 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 2 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, Ont. L4H 0L2

Adresse électronique :

consumer_Canada@conair.com

Modèle :

TOB-60NC

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

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

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

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

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606. Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au www.cuisinart.ca.

Cuisinart^{MD}



Cafetières



Mélangeurs



Presse-agrumes



Ustensiles
de cuisson



Outils et
accessoires

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

www.cuisinart.ca

©2015 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ontario L4H 0L2

Imprimé en Chine

14CC147267

Toutes les autres marques de commerce ou de service utilisées dans le présent document sont les marques de leurs propriétaires respectifs.

IB-11043-CANA