

Cuisinart®

Custom 14® 14-Cup Food Processor

DFP-14NYC SERIES



Instruction
& Recipe
Booklet

For your safety and continued enjoyment of this product, always
read the instruction book carefully before using.

CAPACITY CHART

Recommended work bowl capacity for various foods

FOODS

CAPACITY

Chopped and Puréed Fruit
and Vegetables

3 cups

Chopped or Puréed Meat, Poultry,
Fish or Seafood

2¼ pounds

Bread Dough

2½ pounds (5 cups flour, yielding
two 1-1/4 pound loaves)

Nuts for Nut Butters

3 cups

Sliced or Shredded Fruit,
Cheese, or Vegetables

14 cups

Cake Batter

4 pounds (five 8-inch layers)

Cookie Dough

3½ pounds (90 cookies)

IMPORTANT UNPACKING INSTRUCTIONS

This packing contains a Cuisinart® Food Processor, and these standard parts for it: metal chopping blade, slicing disc and shredding disc, detachable stem for discs.

CAUTION: THE CUTTING TOOLS HAVE VERY SHARP EDGES. To avoid injury when unpacking the parts, please follow these instructions:

1. Place the box on a low table or on the floor next to the kitchen counter or table where you plan to keep the food processor. Be sure the box is right-side up.
2. Remove the cardboard panel and the instruction material.
3. You will see a rectangular block of plastic foam that holds the processor parts each fitted into a cavity in the foam.

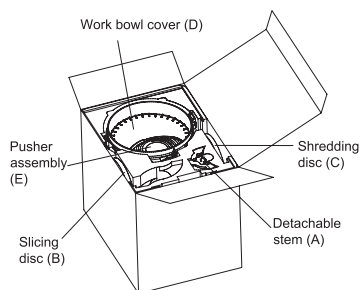
4. The detachable stem (A) for the discs is in a cavity at one short side of the foam block. Remove it first.
5. The slicing disc (B) is on one long side and the shredding disc (C) on the other. Slide them out of their grooves **WITH GREAT CARE; THE BLADES ARE SHARP.**
6. Now only the work bowl cover (D) and the pusher assembly (E) remain in the foam block. Grasp the edge of the work bowl cover and lift it straight up. Lift the pusher assembly straight up by following.
7. Lift out the foam block.
8. The machine base and work bowl with metal blade are at the bottom of the box.

CAREFULLY REMOVE THE METAL BLADE BY GRASPING THE CENTER WHITE HUB AND LIFTING IT STRAIGHT UP. NEVER TOUCH THE BLADES, WHICH ARE RAZOR SHARP.

9. Lift the bowl straight up.

10. You will see the machine base remain at the bottom of the box. Remove the base by grasping the base housing with both hands and lifting it straight up. Place the base on a counter or table and read the instructions thoroughly before using the machine.

11. Save the shipping cartons and plastic foam blocks. You may want to use them in shipping the processor at a later date.



IMPORTANT SAFEGUARDS

Always follow these safety precautions when using this appliance:

Getting Ready

1. READ ALL INSTRUCTIONS.
2. **Turn the appliance OFF, then unplug from the outlet when not in use, before assembling or disassembling parts and before cleaning. To unplug, grasp the plug and pull from the outlet. Never pull from the power cord.**
3. Blades are sharp! Handle them carefully.
4. Do not use outdoors.
5. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Contact the manufacturer at their customer service telephone number for information on examination, repair, or adjustment.

Operation

1. Do not use pusher assembly if sleeve becomes detached from pusher.
2. Keep hands as well as spatulas and other utensils away from moving blade or discs while processing food, to prevent possibility of severe personal injury or damage to Classic Series 14-Cup Food Processor. A plastic scraper may be used, but must be used only when the motor is stopped.
3. Avoid contact with moving parts. Never push food down by hand when slicing or shredding. Always use pusher, or injury could occur.
4. Make sure motor has completely stopped before removing cover. If machine does not stop within 4 seconds when you turn the cover, call 800-726-0190 for assistance. Do not use machine.
5. Never store the blade or discs on the motor shaft. To reduce the risk of injury, the blade or discs should not be placed on the shaft except when the bowl is properly locked in place and the processor is in use. Store the blade and discs as you would sharp knives, out of reach of children.
6. Be sure cover is securely locked in place before operating food processor.
7. Never try to override or tamper with cover interlock mechanism.

Cleaning

1. To protect against risk of electrical shock, do not put base in water or other liquids.

General

1. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are closely supervised and instructed concerning use of the appliance

by a person responsible for their safety. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

2. Do not operate this, or any other motor-driven appliance, while under the influence of alcohol or other substances that affect your reaction time or perception.
3. This food processor is built to our professional standards. It is UL listed for household use. Use it only for food preparation as described in the accompanying recipe book.
4. The use of attachments not recommended or sold by Cuisinart may cause fire, electrical shock, personal injury or damage to your Classic Series 14-Cup Food Processor.
5. To avoid possible malfunction of work bowl switch, never store processor with pusher assembly in locked position (activation position).
6. Maximum rating of 6.0 amperes is based on attachments that draw the greatest current. Other recommended attachments may draw significantly less current.
7. Do not operate your appliance in an appliance garage or under a wall cabinet. **When storing in an appliance garage always unplug the unit from the electrical outlet.** Not doing so could create a risk of fire, especially if the appliance touches the walls of the garage or the door touches the unit as it closes.

NOTICE

Do not fill the bowl above the marked maximum fill line (or rated capacity) to avoid risk of injury due to damage to the cover or bowl.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR HOUSEHOLD USE ONLY

NOTICE

This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). As a safety feature, this plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to defeat this safety feature.

**WARNING: RISK OF FIRE OR
ELECTRIC SHOCK**



The lightning flash with arrowhead symbol within an equilateral triangle is intended to alert the user to the presence of uninsulated, dangerous voltage within the product's enclosure that may be of sufficient magnitude to constitute a risk of fire or electric shock to persons.



The exclamation point within an equilateral triangle is intended to alert the user to the presence of important operating and maintenance (servicing) instructions in the literature accompanying appliance.

TABLE OF CONTENTS

Capacity Chart 2

Important Safeguards 3

Features and Benefits 5

The Parts (Diagram)..... 5

Practicing With Food..... 6

Removing Processed Food..... 6

Techniques for Chopping and Puréeing 6

Techniques for Kneading Yeast Dough 8

Problems & Solutions with Typical Dough..... 10

Preparing Food for Slicing and Shredding 11

Practicing Slicing and Shredding..... 11

Removing Sliced or Shredded Food..... 11

Techniques for Slicing and Shredding..... 12

Slicing Meat and Poultry 12

Slicing and Shredding Cheese..... 12

If You Have a Problem 13

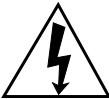
Some Technical Data 13

Cleaning and Maintenance 14

For Your Safety 14

Recipes..... 15

Warranty 33



WARNING

RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK
DO NOT OPEN



WARNING: TO REDUCE THE RISK OF FIRE OR ELECTRIC SHOCK,

DO NOT REMOVE COVER (OR BACK).

NO USER-SERVICEABLE PARTS INSIDE

REPAIR SHOULD BE DONE BY AUTHORIZED SERVICE PERSONNEL ONLY

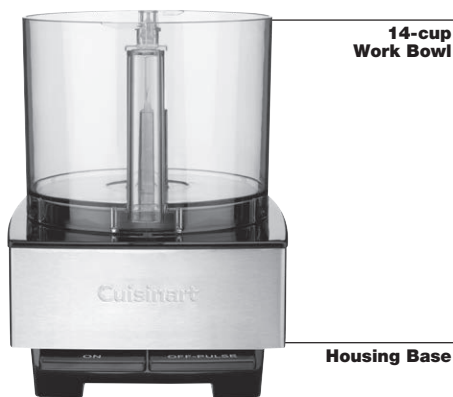
FEATURES AND BENEFITS

The machine includes:

1. Housing base with a vertically projecting shaft and two large control levers.
2. 14-cup work bowl.
3. Cover with a large feed tube.
4. Pusher assembly that slides over the feed tube.

The pusher assembly has 2 parts:

- a. A small, removable, clear pusher that fits into a small center-located feed tube. This tube is for narrow food like carrots, for adding liquid, and for continuous feeding of small, hard food like garlic.
 - b. A large pusher.
5. Sharp metal chopping/mixing/dough blade. The metal blade chops raw and cooked fruits, vegetables, meat, fish and cheese to the exact consistency you want – from coarse to fine, even to a purée. You control the texture. It chops nuts, makes nut butters, mayonnaise and sauces, and mixes tender, flaky pastry. The metal blade also handily mixes cakes, frostings, cookies, quick breads, muffins, and biscuits.
 6. Serrated slicing disc. The slicing disc makes beautiful whole slices with no torn edges. It slices whole fruits and vegetables, cooked meat, semi-frozen raw meat and loaves of bread.
 7. Shredding disc. The shredding disc processes most firm and hard cheeses into long, attractive shreds. It also shreds vegetables like potatoes, carrots and zucchini, and it processes nuts and chocolate to a grated texture.
 8. Detachable stem that fits both discs. The detachable stem fits both discs, making storage easy in limited space.
 9. BPA free (not shown)
All materials that come in contact with food are BPA free.



PRACTICING WITH FOOD

Try practicing with some food before you process food to eat. A zucchini or carrot is a good choice. First cut it into 1-inch pieces.

Insert the metal blade and put the pieces in the work bowl. Put on the cover and the pusher assembly; press the pusher assembly down to lock it into place. Press and release the OFF/PULSE lever two or three times and see what happens. Each time the blade stops, let the pieces drop to the bottom of the bowl before you pulse again. That puts them in the path of the blade each time the motor starts.

Using the pulse/chopping technique, you can get an even chop without the danger of overprocessing. Check the texture frequently by looking through the cover of the work bowl. If you want a finer chop, press and release the OFF/PULSE lever until you achieve the desired texture. Onions and other food with a high water content will quickly end up as a purée unless examined through the work bowl after each pulse to make sure it is not overprocessed.

Try chopping other food, like meat for hamburger or sausage. Then make mayonnaise, pastry or bread, as described in the recipes in this book. To obtain consistent results:

- Be sure all the pieces you add to the bowl are about the same size.
- Be sure the amount you process is no larger than recommended (see table inside front cover).

REMOVING PROCESSED FOOD

Before you do anything, wait for the blade to stop spinning.

When it does, remove the cover first. You can remove the cover and pusher assembly in one operation. Hold the pusher assembly with your fingers away from the descending tabs and turn it clockwise. Lift it off, and the cover will come with it.

Never try to remove the cover and the work bowl together; this can damage the work bowl.

Remove the bowl from the base of the machine before removing the blade. This creates a seal to prevent food from leaking. Turn the bowl clockwise to unlock it from the base and lift it straight up to remove it.

A locking device prevents heavy dough from driving the blade up the motor shaft. If the blade holds the bowl locked when the motor stops, move the handle of the bowl rapidly back and forth – first clockwise, then counterclockwise.

To prevent the blade from falling out of the work bowl onto your hand, remove the metal blade before tilting the bowl, using a spatula to scrape off any food sticking to it. Or insert your finger through the hole in the bottom of the work bowl, gripping the blade from the bottom, and grip the outside of the

work bowl with your thumb. Or hold the blade in place with your finger or a spatula while pouring out processed food. Be sure hands are dry.

TECHNIQUES FOR CHOPPING AND PURÉEING

To chop raw fruits and vegetables:

First, cut the food into 1-inch pieces. You get a more even chop when all pieces are about the same size.

Put no more than the recommended amount of food into the work bowl (see Capacity Chart, page 2). Lock the cover in place. Press the OFF/PULSE lever at the rate of 1 second on, 1 second off until the food is coarsely chopped. Then hold down the OFF/PULSE lever, letting the machine run continuously until the food is chopped. Check frequently to avoid overprocessing. Use the spatula to scrape down any pieces that stick to the sides.

To purée fruit and cooked vegetables:

First, cut the food into 1-inch pieces. You get a smoother purée faster when all pieces are about equal in size. Put no more than the recommended amount of food in the work bowl (see Capacity Chart, page 2). Lock the cover in place. Pulse to chop coarsely, then press the ON lever and process continuously until the food is puréed.

NOTE: Cooked potatoes are an exception to this procedure. They develop a gluey texture when processed with the metal blade.

When making soup, you will want to purée vegetables that have cooked in liquid. Don't add the liquid to the work bowl – just the cooked vegetables; remove them with a slotted spoon. They will purée faster and smoother without liquid. Then add just enough liquid to make the purée pourable, return it to the soup and stir to combine.

Occasionally, a piece of food may become wedged between the blade and the work bowl. If this happens, unplug machine, remove cover, lift the blade out carefully and remove the wedged piece. Empty the bowl, reinsert the blade and lock the cover into place, first removing the small pusher. Press the ON lever and drop the food pieces through the small feed tube while the machine is running. After adding a cupful this way, add the remaining food to the bowl and process in the usual way.

To chop hard foods like garlic, hard cheese:

Remove the small pusher, press the ON lever and drop the food through the small feed tube while the machine is running.

Small foods like garlic can be dropped in whole. Larger foods like hard cheese should be cut into ½ to 1-inch pieces. This method of processing minces garlic, shallots and onions. Hard cheese and coconut will have the same texture as if they had been hand-grated.

IMPORTANT: Never try to process cheese that is too hard to cut with a knife. You may damage the blade or the machine.

To chop parsley and other fresh herbs:

The herbs, the work bowl and the metal blade must all be thoroughly clean and dry. Remove stems from herbs. Add leaves to bowl and process until they are chopped as fine as you want. The more herbs you chop at a time, the finer chop you can obtain. If completely dry when chopped, parsley and other herbs will keep for at least 10 days, stored in an airtight bag in the refrigerator. They may be frozen for months, stored in an airtight container or bag.

To chop peel from citrus fruit or to chop sticky fruit like dates or raisins:

For citrus, remove the peel with a vegetable peeler, leaving on the white pith, which is bitter tasting. Cut the peel into lengths of 2 inches or less and process with $\frac{1}{2}$ cup of granulated sugar until finely chopped. This may take 2 minutes or longer.

For sticky fruit like dates, raisins, prunes and candied fruit, first freeze the fruit for about 10 minutes. Add to it some of the flour called for in the recipe. Use no more than 1 cup of flour for each cup of fruit.

To chop meat, poultry, fish and seafood:

The food should be very cold, but not frozen. Cut it into 1-inch pieces to ensure an even chop. Process no more than the recommended amount at a time (see table inside front cover). Press the OFF/PULSE lever 3 or 4 times until desired consistency at a rate of 1 second on, 1 second off. Check the texture often to avoid overprocessing. Use a spatula to scrape food from the sides of the bowl as necessary.

To purée meat, poultry, fish and seafood:

Prepare the food as described above. Pulse until it is evenly chopped, then process continuously to the desired texture. Scrape the bowl with a spatula as needed.

Remember, you control texture by the length of time you process. By varying the processing time, you can get a range of textures suitable for hamburgers, hash, stuffed peppers, rough patés or smooth mousses.

To chop nuts:

Chop no more than the recommended amount at one time. Press and release the OFF/PULSE lever and check frequently to avoid letting powdered nuts clump together in a nut butter.

When a recipe calls for flour or sugar, add some to the nuts before you chop them – about $\frac{1}{2}$ cup for each cup of nuts. This allows you to chop the nuts as tiny as you want without turning them into a nut butter.

You can also chop nuts with a shredding disc. The optional Fine Shredding Disc is particularly good.

To make peanut butter and other nut butters:

Process up to the recommended amount of nuts. Let the machine run continuously. After 2 or 3 minutes, the ground nuts will form a ball that will gradually smooth out. Scrape the sides of the bowl and continue processing until drops of oil are visible. Taste for consistency. The longer you process, the softer the butter will be. For chunk style, add a handful of nuts just after the ball of nut butter begins to smooth out. To make cashew butter, add a little bland vegetable oil. Processor nut butters contain no preservatives. Store in the refrigerator to keep them without separating.

To make flavored butters, spreads and dips:

Cut room-temperature butter into tablespoon-size pieces. Chop flavoring ingredients – anchovies, cheese, herbs, etc. – fine, then process. Be sure the work bowl is clean and dry. Add small, hard ingredients like garlic and hard cheese through the feed tube while the machine is running. Next, add the butter and process until smooth. Add any liquid ingredients last, while the processor is running, and process just long enough to blend. Process ingredients for spreads and dips in the same way. They should be at room temperature and cut into 1-inch cubes, or added by tablespoonsfuls.

To make mayonnaise:

The work bowl and metal blade must be clean and dry. Use one whole large egg, or the yolks from two large eggs. Mayonnaise made from yolks will be almost as thick as butter. You should be able to add $\frac{3}{4}$ cup of oil for each yolk or $1\frac{1}{4}$ cups for a whole egg.

Process the yolks or egg with salt, mustard and 2 tablespoons of vegetable oil for at least 30 seconds. Then, while the machine is running, pour $\frac{1}{4}$ cup of oil into the small pusher. After it runs through the pinhole at the bottom, remove the small pusher and slowly add the remaining oil while the machine runs. See the recipe at the back of this book.

To beat egg whites:

Use this method only for recipes that can be done almost entirely by food processor.

The work bowl and metal blade must be absolutely clean. Add 3 or more egg whites and press the ON lever. Add about $\frac{1}{2}$ teaspoon of lemon juice or vinegar for every egg white. Vinegar makes stiffer whites; its flavor is hardly detectable in cakes, soufflés or ice creams. Continue processing until the egg whites hold their shape – about $1\frac{1}{2}$ to $2\frac{1}{2}$ minutes.

For the lightest, fluffiest egg whites, use the Whisk Attachment which is an optional attachment for the Classic Series 14-Cup food processor.

To whip cream:

Processor whipped cream holds its shape very well. It is good for decoration or as a topping for gingerbread, berries or other desserts. It will not whip to the light, fluffy consistency obtained by methods that beat in more air. Use the optional Whisk Attachment for the fluffiest whipped cream.

Chill the cream well before starting. Process continuously until it begins to thicken. Then add sugar as desired and continue processing, watching carefully until the cream reaches the desired consistency. For consistently reliable results, add 2 tablespoons of non-fat dried milk for every cup of cream, before whipping.

To make crumbs and crumb crusts:

Cut or break bread, crackers or cookies into pieces and put them in the work bowl. Process continuously until they reach the desired texture. For seasoned crumbs, chop the parsley or other fresh herbs with the crumbs. For buttered crumbs, process until the dry crumbs are of the desired texture, then drizzle melted butter through the small feed tube while the machine is running.

For crumb crusts, process crackers or cookies as described above. Add sugar, spices and butter, cut into pieces, as specified by your recipe. Process until well combined.

To make pastry:

This describes general procedure. A recipe giving exact proportions is at the back of this book.

Combine unbleached all-purpose flour, salt and pieces of very cold or frozen butter in the work bowl. Process to the consistency of meal. While pulsing, start pouring ice water through the feed tube. Stop pulsing as soon as the dough begins to form a ball, to ensure tender, flaky pastry. Use the dough immediately or form it into a round disc about 1-inch thick. Wrap it in plastic wrap and refrigerate or freeze for later use.

To make quick breads and cakes that use baking powder and/or soda:

The most important rule for success is not to overmix after the flour is added. If the recipe calls for chopped ingredients like lemon peel or nuts, chop them first while the work bowl is clean and dry. Then set them aside until needed. (Always use sugar when chopping lemon peel.)

Put dry ingredients like flour, salt and leavening in the work bowl and process with the metal blade for 5 seconds to mix them. Remove and reserve the dry ingredients. Add the eggs and sugar to the work bowl and process to mix, letting the machine run about 1 minute. Next, add butter, which has been cut into 1-inch pieces and brought to room temperature. Let the machine run continuously for

a minute, until the butter is thoroughly mixed with the sugar and eggs. Then add flavoring and liquid – vanilla, spices, cocoa, etc. Process until mixed. Add the dry ingredients to the work bowl. Process by pulsing, inspecting after each pulse. Stop pulsing as soon as the dry ingredients have almost disappeared into the batter.

Overprocessing will cause quick breads and cakes to be tough. (If your recipe calls for ingredients that are to be coarsely chopped, like raisins or nuts, add them last with the mixed dry ingredients.)

To make cake mix:

Your food processor work bowl is large enough for the preparation of an 18.5-ounce packaged cake mix.

Insert the metal blade and add the cake mix to the work bowl. While the machine is running, add the eggs and liquid through the small feed tube and process for 5 seconds. Scrape down the side of the work bowl and process again for 1 minute for maximum volume. Do not remove the metal blade. Insert a finger into the underside of the blade from the bottom of the work bowl to hold the blade in place while emptying the batter.

Tip: After emptying cake batter or puréed soup from the work bowl, replace the bowl on the motor base. Insert the metal blade and pulse once. Centrifugal force will spin the batter off the blade onto the side of the work bowl. Remove the blade, and use the spatula to scrape any remaining batter from the bowl.

TECHNIQUES FOR KNEADING YEAST DOUGH

The Classic Series 14-Cup food processor can mix and knead dough in a fraction of the time it takes to do it by hand. You will get perfect results every time if you follow these directions. **NEVER TRY TO PROCESS DOUGH THAT IS TOO STIFF TO KNEAD COMFORTABLY BY HAND.**

There are two general types of yeast dough.

Typical bread dough is made with a flour mix that contains at least 50% white flour. It is uniformly soft, pliable and slightly sticky when properly kneaded. It always cleans the inside of the work bowl completely when properly kneaded.

Typical sweet dough contains a higher proportion of sugar, butter and/or eggs than typical bread dough. It is rich and sticky and it does not clean the inside of the work bowl. It requires less kneading after the ingredients are mixed. Although 30 seconds is usually sufficient, 60 to 90 seconds gives better results if the machine does not slow down. Except for kneading, described below, the processing procedures are the same for both types of dough.

Machine capacity:

If a bread dough calls for more than the recommended amount of flour, mix and knead it in equal batches. Do the same for sweet doughs that call for more than 3½ cups of flour. Recommended maximum amount of flour is 5 cups of all-purpose flour or 3 cups of whole-grain flour.

Installing the blade:

Make sure to always push the blade down as far as it will go on the motor shaft.

Measuring the flour:

It's best to weigh it. If you don't have a scale, or the recipe doesn't specify weight, measure by the "stir, scoop and sweep" method. Use a standard, graduated dry measure, not a cup for liquid ingredients.

With a spoon or fork, stir the flour in its container. With the dry measure, scoop up the flour so it overflows. With a spatula, knife or chopstick – being careful not to press down – sweep excess flour back into the container so the top of the measure is level.

Proofing the yeast:

The expiration date is marked on the package. To be sure your yeast is active, dissolve it in a small amount of warm liquid (about ½ cup for one package of dry yeast). If the recipe includes a sweetener like sugar or honey, add a small amount with the yeast. If no sweetener is called for, add a pinch. The yeast proofs better with it. Let the mixture stand until it foams – up to 10 minutes.

Processing dry ingredients:

Put the flour in the work bowl with all the other dry ingredients. If the recipe calls for herbs, oil or solid fats like butter, add them with the flour. Turn the machine on and let it run for about 20 seconds. (Cheese, nuts and raisins may be added with the dry ingredients or during the final kneading. To leave them almost whole, add them 5 seconds before you stop kneading. For a finer texture, add them sooner.)

Adding liquids:

All liquids should be added through the feed tube while the machine is running. Add liquid in a slow, steady stream, only as fast as dry ingredients absorb it. If liquid sloshes or splatters, stop adding it but do not turn off machine. Wait until ingredients in bowl have mixed, then add remaining liquid slowly. Pour liquid onto dough as it passes under feed tube opening. Do not pour liquid directly onto bottom of bowl.

Follow the recipe carefully. It is important to add enough liquid to make the dough soft enough to knead. Kneading dough that is too stiff can strain the machine.

The temperature of liquids used to dissolve and activate yeast must be between 105° and 115°F.

Yeast cells are not activated at temperatures lower than this and they die when exposed to temperatures higher than 130°F.

All liquids, except that used to activate yeast, should be cold, to minimize the possibility of overheating the dough. You must never knead a yeast dough to a temperature higher than 100°F. Doing so will slow or even prevent the action of the yeast.

Kneading bread dough:

Do not try to use the machine to knead dough that is too stiff to knead comfortably by hand. Doing so can strain the machine.

After the dough starts to clean the inside of the work bowl completely and forms a ball, process it for 60 seconds to knead. Stop the machine and test the dough to be sure it's properly kneaded. Typical bread dough should have a soft, pliable texture and it should feel slightly sticky. Stretch the dough with your hands to test it. If it feels hard, lumpy or uneven, continue processing until it feels uniformly soft and pliable. Make sure that the blade is firmly pressed back into place after removing the dough to test it.

Kneading dough for coffeecakes, batter bread and brioche:

Process dough for at least 30 seconds after all the ingredients are incorporated. It may not clean the inside of the work bowl. If necessary, scrape the bowl and process for 5 more seconds.

Rising:

Put the dough in a large, lightly floured plastic bag. Squeeze out all the air and close the end with a wire twist, allowing space for the dough to rise.

Or put the ball of dough in a large bowl coated with soft butter or vegetable oil. Roll the dough around to coat its entire surface. Cover it with a damp towel or a piece of oiled plastic wrap.

Let it rise in a warm, draft-free place – about 80°F. The rising time is usually about 1½ hours, but will vary from 45 minutes to several hours, depending on the type of flour and the humidity of the air. To test if the dough has risen enough, stick a finger in it. An indentation should remain. If it doesn't, let the dough rise more and test again. When it has risen enough, punch the dough down.

Making consecutive batches:

You can make several batches of bread dough in a row. The motor in the Classic Series 14-Cup Food Processor is extremely efficient. Follow the recipe for White Bread, page 26 of the Recipe Booklet.

PROBLEMS & SOLUTIONS WITH TYPICAL DOUGH

BREAD DOUGH

Blade doesn't incorporate ingredients:

Always start processor before adding liquids. Add liquid in slow, steady stream, only as fast as dry ingredients absorb it. If you hear liquid sloshing, stop adding it, but do not turn off machine. Instead, wait until ingredients in work bowl have mixed, then add remaining liquid slowly. Pour liquid onto dough as it passes under feed tube; do not pour liquid directly onto bottom of work bowl.

Blade rises in work bowl:

Blade may not have been pushed down as far as it will go before processing started.

Excessively sticky dough can cause blade to rise even though it cleans inside of work bowl. If dough feels very sticky, carefully reinsert blade and immediately add 2 tablespoons flour through feed tube while machine is running.

Dough doesn't clean inside of work bowl:

- Amount of dough may exceed maximum capacity of your food processor. Remove half and process in 2 batches.
- Dough may be too dry. If it feels crumbly, add water – 1 tablespoon at a time – while machine is running, until dough becomes moist and cleans inside of work bowl. Wait 10 seconds between additions of water.
- Dough may be too wet. While machine is running, add 1 tablespoon of flour. If necessary, add more – 1 tablespoon at a time – until dough cleans inside of work bowl and forms a ball.

Nub of dough forms on top of blade and does not become uniformly kneaded:

Stop machine, carefully remove dough, divide it into 3 pieces and redistribute them evenly in work bowl. Continue processing until dough is uniformly soft and pliable.

Dough feels tough after kneading:

Divide dough into 2 or 3 pieces and redistribute evenly in bowl. Process 10 seconds or until uniformly soft and pliable.

Soft dough or liquid leaks onto base of food processor:

Always start processor before adding liquid and add liquid only as fast as dry ingredients absorb it.

Motor stops:

- Pusher assembly may have become unlocked. Push down pusher sleeve to lock it into place and continue processing.
- Power cord may have become unplugged. Plug machine in and continue processing.
- Excessive strain may have caused motor to overheat and stop. Wait for the motor to cool off, 5–10 minutes. A safety protector in the motor prevents it from excessive overheating. If the motor stops, turn the machine off. After 5–10 minutes, divide dough into 2 batches and complete processing. Pinch dough to make sure that it is not too stiff to knead comfortably by hand. If it is, add liquid – 1 teaspoon at a time – until dough is sufficiently moist to clean inside of bowl.

Dough doesn't rise:

We recommend that you always test activity of yeast before using it by stirring it and at least ½ teaspoon sugar into about ⅓ cup warm liquid (105°F–115°F). Within 10 minutes foam should develop, indicating yeast is active. Do not use dry yeast after expiration date on package.

Avoid killing yeast cells by dissolving yeast in too warm water or overheating dough by excessive kneading. Dissolve yeast in about ⅓ cup of warm liquid at 105°–115°F. All other liquid should be cold.

Don't knead so long that it becomes overheated. The ideal temperature for kneaded dough is 80°F; it should never exceed 100°F.

Let dough rise in draft-free environment of about 80°–90°F.

Dough containing whole grain flour will take longer to rise than dough made of white flour only.

Baked bread is too heavy:

Next time, feel dough to be sure it is uniformly soft, pliable and slightly sticky before setting it aside to rise. Let dough fully double in bulk in bowl or bag, punch it down, then let it double again after it is shaped.

SWEET DOUGH

Motor slows down:

- Amount of dough may exceed maximum capacity of your food processor. Remove half and process in 2 batches.
- Don't process too long after all the ingredients are incorporated. These rich doughs will give you good results after only 30 seconds of kneading.

Blade doesn't incorporate ingredients:

Butter or margarine, if not melted, must be cut into tablespoon-size pieces before being added to work bowl.

Metal blade rises in work bowl:

Blade may not have been pushed down as far as it will go before processing started. Machine may be overloaded. Stop it, remove half of dough and process in 2 batches.

Motor stops:

See comments under “Typical Bread Dough.”

Dough doesn’t rise:

See comments under “Typical Bread Dough.”

PREPARING FOOD FOR SLICING AND SHREDDING

Round fruits and vegetables:

Before processing onions, apples and other large, round fruits and vegetables, trim them with a knife. Cut the bottom end flat, to make the food lie stable on the disc.

Place the food in the feed tube, flat side down. Position it as far left as possible, to prevent it from tilting when being processed.

Choose fruits that are firm and not too ripe. Always remove large hard pits and seeds from fruits before processing. Seeds from citrus fruits need not be removed. You may remove the rind before slicing or shredding, or leave the rind on.

Whole peppers are an exception:

Remove the stem and cut the stem end flat. Remove the core and scoop out the seeds. Leave the end opposite the stem whole, to keep the structure stiff. This ensures round, even slices.

Large fruits like pineapple and cantaloupe:

Cut them in half and remove the seeds or core. If necessary, cut the halves into smaller pieces to fit the feed tube. Remember to cut the ends flat.

Cabbage and iceberg lettuce:

Turn the head on its side and slice off the top and bottom, leaving a center section about 3 inches deep. Remove the core and cut the center section in wedges to fit the feed tube. Remove the core from the bottom piece and cut it and the top piece into wedges to fit the feed tube. The optional 2mm or 1mm Slicing Discs are excellent for slicing cabbage for coleslaw.

If the fruit or vegetable doesn’t fit:

Try inserting it from the bottom of the feed tube. The opening there is slightly larger.

Pack the feed tube for desired results:

For long slices or shreds, cut the food in feed tube widths and pack the pieces horizontally.

For small, round slices or short shreds from carrots, zucchini and other long vegetables, cut them in feed-tube heights and pack them tightly upright.

Food should fit snugly, but not so tight that it prevents the pusher from moving.

When slicing or shredding food, always use the pusher. Never put your fingers or a spatula into the feed tube.

Never push down hard on the pusher. Use light pressure for soft fruits and vegetables like bananas, mushrooms, strawberries and tomatoes, and for all cheese. Use medium pressure for most food like apples, celery, citrus fruit, potatoes and zucchini. Use firm pressure for really hard vegetables like carrots and yams.

PRACTICING SLICING AND SHREDDING

1. Insert a slicing or shredding disc, put the cover on the work bowl and insert the prepared food in the feed tube.
2. Prepare the pusher assembly. Lock the small pusher in place.
3. Slide the pusher assembly over the feed tube and push the sleeve down to lock it into place. Apply pressure to the pusher while pressing down the OFF/PULSE lever. Release the lever as soon as the food is sliced or shredded.
4. You can load the feed tube repeatedly without removing the work bowl cover. Press firmly on the tab and lift up. The pusher assembly will come off easily, leaving the cover and feed tube in place. Your other hand is free to reload the feed tube.

REMOVING SLICED OR SHREDDED FOOD

Before you do anything, wait for the disc to stop spinning. When it does, remove the cover first. Lift, and the pusher assembly and cover will come off together.

Remove the slicing or shredding disc before removing the work bowl. Place two fingers under each side of the disc and lift it straight up. Then turn the bowl clockwise to unlock it from the base and lift it straight up to remove it.

You can place the disc on top of the inverted work bowl cover, to minimize drips and spills.

TECHNIQUES FOR SLICING AND SHREDDING

Small, round fruits and vegetables:

For large berries, radishes, and mushrooms, trim the opposite ends flat with a knife. Insert the food through the feed tube, standing each piece on a flat end. You can fill the tube to about 1 inch from the top. The bottom layer gives you perfect slices for garnish.

If you want all the slices to be perfect, it's best to process one layer at a time.

Long fruits and vegetables:

Trim food like bananas, celery, and zucchini by cutting them into pieces a little shorter than the feed tube. Cut both ends flat. (Use a ruler as a guide, or the pusher assembly with the pusher pulled out as far as it will go.)

Fill the feed tube with the pieces, standing them vertically and adding enough pieces so they are solidly packed and cannot tilt sideways as they are sliced or shredded.

Small amounts of food:

Use the small feed tube and the small pusher. Remove the small pusher from the pusher assembly. Slide the pusher assembly over the feed tube and press the sleeve down to lock it into place.

Cut the food in lengths a little shorter than the feed tube. If you are slicing one or two long, thin vegetables like carrots, push them against the left. If you are slicing a few vegetables that are wide at one end and narrow at the other, like carrots, celery or scallions, cut them in half and pack in pairs, one wide end up, one narrow end up.

French-cut green beans:

Trim fresh green beans to feed-tube widths. Blanch them for 60 seconds in boiling salted water. Plunge them immediately into cold water to stop the cooking. When they are cold to the touch, drain and dry them. Stack them in the feed tube horizontally to about 1 inch from the top. Use the slicing disc.

Be sure the small pusher is locked. Apply light pressure to the pusher and press the OFF/PULSE lever until beans are sliced.

To make long, horizontal slices of raw zucchini or carrots, use the same procedure.

Matchsticks or julienne strips:

Process the food twice – “doublelice” it. Insert any large fruit or vegetable – potatoes, turnips, zucchini, apples – in the feed tube horizontally. Apply pressure to the pusher while pressing the OFF/PULSE lever until the food is sliced. You will get long slices.

Remove the slices from the work bowl and reassemble them. Reinsert them in the feed tube, wedging them in tightly. Slice them again. You will obtain long julienne strips. With the optional Square Julienne Discs, you can make square julienne strips in one operation.

SLICING MEAT AND POULTRY

Cooked meat and poultry:

The food must be very cold. If possible, use a chunk of food just large enough to fit the feed tube. To make julienne strips of ham, bologna or luncheon meat, stack slices of them. Then roll or fold them double and stand them upright in the feed tube, wedging in as many rolls as possible. This technique works better with square or rectangular pieces than with round ones.

Uncooked meat and poultry:

Cut the food into pieces to fit the feed tube. Boned, skinned chicken breasts will usually fit when cut in half crosswise. Wrap the pieces in plastic wrap and put them in the freezer. They are ready to slice when they pass this “knife test”: they are easily pierced with the tip of a sharp knife although semi-frozen and hard to the touch. Stand them in the feed tube, cut side down, and slice them against the grain, using firm pressure on the pusher. Or lay them flat in the feed tube, as many as will fit, and slice with the grain, using firm pressure.

Frankfurters, salami and other sausages:

If the sausage is soft, freeze it until hard to the touch, but easily pierced with the tip of a sharp knife. Hard sausages need not be frozen. If the sausage is thin enough to fit in the small feed tube, use that tube. Otherwise, cut the sausage into pieces to fit the large feed tube completely. Stand the pieces vertically, packing them in tightly so they cannot tilt sideways.

SLICING AND SHREDDING CHEESE

Firm cheese like Swiss and Cheddar:

Cut the cheese into pieces to fit the feed tube. Put it in the freezer until it is semi-frozen – hard to the touch, but easily pierced with the tip of a sharp knife. Stand the pieces in the feed tube and apply light pressure to the pusher.

IMPORTANT: Never try to slice soft cheese like mozzarella or hard cheese like Parmesan. You may damage the slicing disc or the food processor itself. You can successfully shred most cheeses except soft ones. The exception is mozzarella, which

shreds well if thoroughly chilled. Hard cheeses like Parmesan shred well at room temperature. Therefore, only attempt to slice or shred mozzarella when well chilled and Parmesan when at room temperature.

Type of Cheese	Chop	Shred	Slice
Soft Brie, Camembert, mozzarella, ricotta, Liederkranz, cottage, cream	yes	no	no
Semi-Soft blue, Fontina Bel Paese	yes	yes chill chill chill	no
Semi-Hard Cheddar, Monterey Jack, Longhorn, Swiss, Jarlsberg, Edam, Gouda, Provolone	yes	yes chill chill chill chill	yes chill chill chill chill
Hard Parmesan, Romano, Pecorino, Sapsago	yes	yes room temp	no

IF YOU HAVE A PROBLEM

Most problems with the food processor are easily solved. Here are some possible problems and their solutions.

Food is unevenly chopped:

Either you are trying to process too much food at one time, or you are running the machine continuously instead of pulsing on and off until pieces of food are no larger than 1/2-inch cubes.

Liquid leaks from bottom of bowl onto motor base:

Remove bowl from base as soon as you finish processing. Do not remove metal blade first. When bowl and blade are removed together, blade drops down and forms an almost perfect seal against the bowl.

Liquid leaks out between bowl and cover when machine is running:

You added too much liquid. Never use more than 3 cups thin, 6 cups thick liquid.

The thicker the liquid, the more you can use. The figures above are for thick mixtures like pancake or cake batter.

Slices are uneven or slanted:

Pack feed tube more carefully. Maintain even pressure on pusher.

Carrots or similar food falls over in feed tube:

Cut food into enough short pieces of equal height to fill feed tube. To slice one or two pieces, use small feed tube. Cut carrots in half and insert one piece point down and the other stem down.

Sliced or shredded food piles up on one side of work bowl:

This is normal. Remove disc occasionally and even out processed food. When food gets close to bottom of disc, empty work bowl.

A few pieces of food remain on top of slicing or shredding disc:

This is normal. In most cases, you can shred more of the food by moving the large pusher up and down, allowing the piece to be shredded, or by repositioning the piece in the feed tube and reshredding it.

Soft cheese, like mozzarella, spreads out and collects on top of shredding disc:

The cheese was not cold enough, or the pressure on the pusher was too great. To shred soft cheese, do not push on the pusher, but let the cheese go through by itself. Tap on the pusher to guide it through.

SOME TECHNICAL DATA

The motor in your food processor operates on standard line operating current. The appropriate voltage and frequency for your machine are shown on a label under the base.

An automatic, temperature-controlled circuit breaker in the motor ensures complete protection against motor burnout. If the processor runs for an exceptionally long time when chopping, mixing or kneading a thick or heavy mixture in successive batches, the motor may overheat. If this happens, the processor will stop. Turn it off and wait for the motor to cool off before proceeding. It will usually cool off within 10 minutes. In extreme cases, it could take an hour.

Safety switches prevent the machine from operating when the work bowl or the cover is not locked into position. The motor stops within seconds when the motor is turned off, and a fast-stop circuit stops it instantly when the pusher assembly is unlocked.

CLEANING AND MAINTENANCE

Keep your Classic Series 14-Cup Food Processor ready to use on a kitchen counter. When it's not being used, leave it unplugged.

Store the blade and discs as you would sharp knives – out of the reach of children. The Disc and Blade Holders, optional accessories, offer safe and convenient storage.

All parts except for the motor base are dishwasher safe, and we recommend washing them in the dishwasher. Insert the work bowl upside down. Remember where you place the sharp blade and discs, and unload the dishwasher carefully.

To simplify cleaning, rinse the work bowl, cover, pusher assembly and blade or disc immediately after use so food won't dry on them. Openings at the bottom of the large pusher provide drainage and make cleaning easy. If food lodges in the pusher, remove it by running water through or by using a bottle brush.

If you wash the blade and discs by hand, do it carefully. Avoid leaving them in soapy water where they may disappear from sight. To clean the metal blade, fill the work bowl with soapy water, hold the blade by its plastic center and move it rapidly up and down on the center shaft of the bowl. Use of a spray attachment is also effective. If necessary, use a brush.

The work bowl is made of a plastic, which is shatter resistant and heat resistant. It should not be placed in a microwave oven.

Chopping certain foods may scratch or cloud the work bowl. Among them are ice, whole spices and oils like wintergreen. If you like to prepare your own spice blends, you may want to keep a second bowl just for that purpose.

The base housing is made of a tough plastic with high-impact resistance. Its smooth surface will look new for years. Keep a sponge handy as you work and wipe spills from the base.

Four rubber feet on the underside keep the base from moving on most work surfaces when the machine is processing heavy loads. If the feet leave spots on the counter, spray them with a spot remover and wipe with a damp sponge. If any trace of the spot remains, repeat the procedure and wipe the area with a damp sponge and non-abrasive cleaning powder.

To clean the inside of the detachable stem, slide the stem release bottom on the side up as far as it will go and hold it there as you run water through the stem.

IMPORTANT: Never store the blade or discs on the motor shaft. The blade or discs should not be placed on the shaft except when the processor is about to be used. Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

MAINTENANCE: Any other servicing should be performed by an authorized service representative.

FOR YOUR SAFETY

Like all powerful electrical appliances, a Classic Series 14-Cup Food Processor should be handled with care. Follow these guidelines to protect you and your family from misuse that could cause injury.

- Handle metal blade and discs carefully. Their cutting edges are very sharp.
- Always place disc on flat, stable surface before connecting detachable stem.
- Never put blade or disc on motor shaft until work bowl is locked in place.
- Always be sure that blade or disc is down on motor shaft as far as it will go.
- Always insert metal blade in work bowl before putting ingredients in bowl.
- When slicing or shredding food, always use pusher. Never put your fingers or spatula into feed tube.
- Always wait for blade or disc to stop spinning before you remove pusher assembly or cover from work bowl.
- Always remove work bowl from base of machine before you remove metal blade.
- Be careful to prevent metal blade from falling out of work bowl when emptying bowl. Remove it before tilting bowl, or hold it in place with your finger, a spatula or a spoon.
- Do not use pusher assembly if sleeve becomes detached from pusher. Call Cuisinart Consumer Service immediately. Our toll-free number is listed in the warranty.

SWEET & SAVORY RECIPES

Appetizers 17

Soups 18

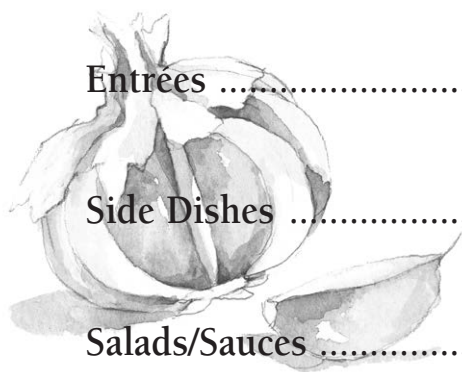
Entrées 20

Side Dishes 23

Salads/Sauces 25

Breads 26

Desserts 29



APPETIZERS

GUACAMOLE

Serve this creamy Mexican specialty with
tortilla chips or crisp vegetables.

Makes 4½ cups

- ½ cup packed cilantro leaves
- 3 plum tomatoes, cored, halved and seeded
- 2 garlic cloves
- 2 medium jalapeños, stemmed, quartered and seeded
- 2 green onions (include 2 inches of green), cut into 1-inch lengths
- 6 ripe avocados, peeled, pitted and cut into 1-inch pieces, reserve several pits
- ¼ cup fresh lime juice
- ½ teaspoon chili powder
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon ground cumin

Insert metal blade. Put the cilantro into the work bowl. Pulse to chop, roughly 5–6 times; remove and reserve. Add the tomatoes, reserve. With the machine running, drop the garlic cloves and jalapeños through the feed tube; process until finely chopped, 10 seconds. Add the onion to the work bowl, process to chop, 10 seconds. Add the avocados, lime juice, chili powder, salt and cumin to the work bowl; process 30 seconds. Scrape the work bowl. Process for 30 seconds longer. Add the reserved chopped cilantro and tomatoes to the work bowl; pulse until just combined. Transfer to a bowl. If not serving immediately, place reserved pits into guacamole, then cover with a sheet of plastic wrap placed directly on the guacamole, pressing out any air bubbles on the surface. This will help prevent browning. Refrigerate until ready to serve.

Nutritional information per serving:

Calories 216 (77% from fat) • carb. 11g • pro. 3g
• fat 20g • sat. fat 3g • chol. 0mg • sod. 158mg
• calc. 26mg • fiber 7g

FRESH TOMATO SALSA

Great with the traditional tortilla chips, or use
as a sauce for grilled meats and seafood.

Makes about 5 cups

- 1 garlic clove
- 1–2 jalapeños, cored, seeded and quartered

- 1 small onion (red or white, about 2 ounces), peeled, cut into ½-inch pieces
- ½ cup packed fresh cilantro leaves
- 2 pounds ripe red tomatoes, cored, seeded and cut into 1-inch pieces
- 1 teaspoon kosher salt
- 1 teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon ground coriander
- 2 tablespoons fresh lime juice

Insert metal blade. With the machine running, drop the garlic and jalapeños through the small feed tube and process to finely chop. Scrape the work bowl. Add onion and cilantro leaves to the work bowl, pulse to chop, 8–10 times. Scrape the work bowl. Add the tomatoes, pulse to chop, 10–15 times. Scrape the work bowl.

Add the salt, cumin, coriander and lime juice, pulse to combine, 5 times. Transfer to a medium bowl and refrigerate for at least 30 minutes to allow the flavors to blend. Salsa is best when made the day it is to be served, but will keep for a day or two refrigerated. Stir if it separates.

Note: For variety, you may substitute ripe yellow tomatoes for half or all of the red tomatoes.

Nutritional information per serving:

Calories 13 (10% from fat) • carb. 3g • pro. 1g
• fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 73mg
• calc. 7mg • fiber 1g

BLUE CHEESE AND PECAN SPREAD

You can substitute cottage cheese for all or part
of the cream cheese and you can substitute
walnuts for pecans.

Makes 2 cups

- ½ cup shelled pecans
- 12 ounces cream cheese
- 4 tablespoons blue cheese

Insert metal blade. Put nuts into the work bowl. Process until they are finely chopped, about 10 seconds. Add cream cheese, in pieces, and blue cheese. Process until well mixed and smooth, about 10 seconds. (If substituting cottage cheese, process until smooth, about 90 seconds.)

Nutritional information per serving:

Calories 293 (86% from fat) • carb. 4g • pro. 7g
• fat 29g • sat. fat 12g • chol. 67mg • sod. 7mg
• calc. 93mg • fiber 1g

CHICKEN LIVER PÂTÉ

An extraordinarily good party dish that is easy to make and keeps well.

Serve it on toasted French bread or apple slices.

Makes 4½ cups

- 2 large garlic cloves, unpeeled
- 6 tablespoons butter, for sautéing
- 2 pounds chicken livers, trimmed
- 1 pound unsalted butter
- 2 teaspoons kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- ½ teaspoon ground allspice
- 2 tablespoons cognac

Put garlic in a small saucepan, cover with water and simmer 10 minutes. Reserve. Heat butter in skillet until it bubbles. Sauté chicken livers over medium-high heat until brown on the outside, but still pink within.

Insert metal blade. Squeeze softened interior of garlic into work bowl. Add livers and remaining ingredients. Process until creamy and smooth, about 1 minute. Scrape down bowl as necessary.

Transfer pâté to a crock or serving dish, cover and refrigerate at least 4 hours. Let stand at room temperature for 30 minutes before serving. Well covered, pâté can be refrigerated for up to 5 days.

Nutritional information per serving:

Calories 280 (84% from fat) • carb. 2g • pro. 9g
• fat 26g • sat. fat 16g • chol. 287mg
• sod. 192mg • calc. 14mg • fiber 0g

CHEESE COINS

These tender and flavorful appetizers are easy to make, convenient to serve and they can be refrigerated or frozen.

Makes 150 cheese coins

- 1 pound Cheddar, cut into 1-inch pieces
- ½ pound unsalted butter, room temperature, cut into 1-inch pieces
- ½ teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon hot sauce or pinch of cayenne pepper
- 2 cups unbleached, all-purpose flour

Insert medium shredding disc. Shred cheese using medium pressure. Reserve cheese; remove disc. Insert metal blade. Add shredded cheese, butter, salt and hot sauce or cayenne. Process for 30 seconds, scrape work bowl. Process about 30 seconds more, until smooth.

Scrape work bowl. Add flour and process until incorporated.

Divide dough into equal parts and roll each into a cylinder about 1½ inches in diameter. Chill until firm, about 2 hours.

Preheat oven to 400°F. Cut dough into ⅛-inch slices and place slices 1½ inches apart on lightly greased baking sheet. Bake until lightly colored, about 10 minutes, being careful not to brown them. Transfer to wire rack to cool slightly.

Unbaked, plastic-wrapped cylinders keep for about a week in the refrigerator. Baked appetizers can be frozen and reheated for 2 to 8 minutes in a 300°F oven.

Nutritional information per serving:

Calories 29 (69% from fat) • carb. 1g • pro. 1g
• fat 2g • sat. fat 1g • chol. 7mg • sod. 27mg
• calc. 22mg • fiber 0g

SOUPS

CHUNKY GAZPACHO

This refreshing, cold soup can be ready in less than 10 minutes. You may serve it at once, but it improves with chilling.

Makes 9 cups

- 2 small garlic cloves
- 1 small jalapeño, cored, seeded and halved
- 8 scallions, trimmed and cut into 1-inch pieces
- 2 celery stalks, cut into 1-inch pieces
- 1 medium bell pepper, quartered, seeded
- 4 tomatoes, halved and seeded
- 4 cups tomato or vegetable juice
- 2 medium cucumbers, halved lengthwise
- 4 tablespoons fresh lemon juice
- 2 teaspoons kosher salt
- ½ teaspoon freshly ground black pepper

Insert metal blade. Put garlic and jalapeño into the work bowl. Process until finely chopped. Add scallion, celery and bell pepper. Pulse to medium chop, about 5–6 times. Put in large mixing bowl. Pulse one half of the tomatoes until coarsely chopped, about 3–4 times. Add to mixing bowl. Purée remaining tomatoes until smooth, about 1 minute. With machine running, pour in ½ cup of tomato juice until

mixed. Add to mixing bowl with remaining tomato juice and stir.

Insert slicing disc. Stand cucumber pieces upright in feed tube and slice, using light pressure. Add to mixing bowl with remaining ingredients and stir to combine. Cover and chill before serving.

Nutritional information per serving:

Calories 25 (6% from fat) • carb. 6g • pro. 1g
• fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 302mg
• calc. 20mg • fiber 1g

LEEK AND POTATO SOUP/ VICHYSOISE

Louis Diat, longtime chef at the New York Ritz Hotel, transformed the everyday Leek and Potato Soup into a cold soup suitable for parties.

Makes 6 cups Leek* and Potato Soup
or 8 cups Vichyssoise

- 4 medium leeks*, white part only,
cleaned and cut to fit feed tube
- 1 medium onion, halved
- 2 tablespoons unsalted butter
- 4 medium, all-purpose potatoes,
peeled, cut in half crosswise then
quartered lengthwise
- 3 cups chicken stock
- 2 cups water
- Kosher salt
- Freshly ground black pepper
- Chopped chives, for garnish

For Vichyssoise:

- 2 cups whole milk
- ½ cup heavy cream

Insert slicing disc. Slice leeks and onion using light pressure. Melt butter in large saucepan. Add leeks and onion and sauté, stirring often, until soft, but not brown, about 10 minutes.

Slice potatoes, using medium pressure. Add potatoes, stock and water to saucepan. Bring to boil, reduce heat, cover and simmer gently, stirring occasionally, until vegetables are very tender, about 25 minutes. Adjust seasoning and serve hot as Leek and Potato Soup or proceed as follows for cold Vichyssoise.

Strain liquid into large saucepan and set aside. Use metal blade to purée vegetables, stopping once to scrape bowl. Whisk purée into reserved liquid, add milk and bring to a boil over moderate heat, stirring constantly. Remove from the heat and stir in cream. Season to taste with salt and pepper. Refrigerate until thoroughly chilled. Taste again for seasoning and sprinkle with chopped chives.

Nutritional information per serving:

Calories 105 (45% from fat) • carb. 12g • pro. 3g
• fat 5g • sat. fat 3g • chol. 18mg • sod. 267mg
• calc. 64mg • fiber 1g

CREAMY ROASTED RED PEPPER SOUP

Makes 8 servings

- 1 medium leek, trimmed, cleaned and
cut to fit feed tube
- 1 medium carrot, peeled and cut to fit
feed tube
- 1 celery stalk, leaves included, cut to
fit feed tube
- 1 pound Yukon gold potatoes, peeled
- 1 tablespoon unsalted butter
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 3 cups chicken or vegetable stock
- 2 cups water
- 4 roasted red bell peppers
- 1 garlic clove
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground
black pepper
- ½ cup fat-free half-and-half
- ¼ teaspoon hot sauce or more to taste

Insert slicing disc. Slice leek, carrot and celery using medium pressure; remove from work bowl and reserve. Slice potatoes, using medium pressure.

Heat butter and olive oil in a 3¼-quart saucepan over medium heat. Add leek, carrot and celery and cook until softened, but not browned, about 8–10 minutes. Add stock, water and potato slices; bring to a boil. Reduce heat to medium low and add roasted peppers, garlic, salt and pepper. Cover loosely and simmer for 20 to 25 minutes, until potatoes are tender. Turn off heat. Strain soup. Return the cooking liquid to the saucepan.

Insert metal blade. Put the cooked vegetables in the work bowl with 1 cup of the cooking liquid. Pulse to chop, about 10 times. Process continuously to purée the vegetables until they are smooth, about 2 minutes, stopping once or twice to scrape the work bowl. Stir the puréed vegetables into the reserved cooking liquid in the saucepan. Place over medium heat and bring to a simmer. Reduce heat to low and stir in half-and-half and hot sauce to taste.

Nutritional information per serving:

Calories 104 (30% from fat) • carb. 15g • pro. 3g
• fat 3g • sat. fat 1g • chol. 5mg • sod. 315mg
• calc. 21mg • fiber 2g

*To clean leeks, slice lengthwise and rinse well under cold water to remove all sand and gritty dirt. If white part only is specified in recipe, trim off all green.

SPLIT PEA SOUP

A perfect family lunch or supper.

Makes 8 cups

- 1 large onion, quartered
- 1 large garlic clove
- 1 pound split green peas, rinsed and drained
- 1½ pounds smoked ham hocks
- 7 cups water
- 2 medium carrots, peeled, cut lengthwise to fit feed tube
- 1 large celery stalk, cut to fit feed tube
- 1 medium potato, peeled, quartered and cut to fit feed tube
- Kosher salt
- Freshly ground black pepper

Insert metal blade. With machine running, drop garlic through the small feed tube to finely chop. Add onion and pulse until coarsely chopped, about 6 to 8 times. Add peas, ham hocks and water to large pot. Bring to a boil and reduce heat. Cover and simmer until hocks are tender, about 30 to 40 minutes. Stir occasionally and add more water if necessary. Remove hocks and let them cool. Reserve vegetable mixture.

Once cool, remove meat from hocks and pulse until coarsely chopped, about 4–6 times. Remove metal blade and insert slicing disc. Stand carrots, celery and potatoes upright in feed tube and slice, using medium to firm pressure. Put chopped ham and sliced vegetables into pot. Remove slicing disc and insert metal disc. Purée cooked vegetable mixture until smooth. Add purée to pot with ham and vegetables; stir. Cover and simmer until tender, stirring occasionally to prevent sticking. This will take about 20 minutes. Season to taste.

Nutritional information per serving:

Calories 210 (4% from fat) • carb. 38g • pro. 15g
• fat 1g • sat. fat 0g • chol. 4mg • sod. 89mg
• calc. 30mg • fiber 8g

ENTRÉES

Ragù Bolognese

Makes 8 cups sauce, enough for 1 pound of pasta,

6 to 8 servings

- 1 can (28-ounce) whole, peeled plum tomatoes, drained, juices reserved
- 3 garlic cloves
- 1 medium onion (6 ounces), cut into 1-inch pieces
- 2 celery stalks, cut into 1-inch pieces
- 1 carrot, cut into 1-inch pieces
- 1 pound beef chuck, cut into 1-inch pieces (well trimmed of fat and gristle), chilled
- ¾ pound veal, cut into 1-inch pieces (well trimmed of fat and gristle), chilled
- ¾ pound pork, cut into 1-inch pieces (well trimmed of fat and gristle), chilled
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 1 tablespoon unsalted butter
- ½ cup whole milk
- ½ cup dry white wine
- 1½ cups beef broth or stock (preferably no salt, no fat)
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- ¼ teaspoon freshly ground nutmeg

Insert metal blade. Put tomatoes into the work bowl. Pulse to roughly chop, about 3–4 times. Remove and reserve. With the machine running, drop the garlic through the small feed tube and process to chop, 5 seconds. Scrape the work bowl. Add the onion and celery, pulse to chop, 15–20 times. Remove and reserve. Pulse to chop the carrot, 15 times; remove and reserve. Pulse to chop the beef cubes, 8–10 times; remove and reserve. Pulse to chop the veal cubes, 8–10 times; remove and reserve. Pulse to chop the pork cubes, 8–10 times; remove and reserve.

Heat the oil and butter together over medium heat in a 3½-quart sauté pan. Add the garlic, onion, celery and carrot; cook, stirring for 2 minutes. Remove and reserve. Raise the heat to medium high and add half the ground meats. Cook until nicely browned, stirring to keep meat from sticking together, about 10 minutes; remove and repeat with remaining meat. Return the cooked vegetables and browned meat to the pan. Add the milk and simmer until reduced, about 10 minutes. Add

the tomatoes and reserved juices, simmer for 15 minutes. Stir in the wine and broth. Bring the mixture to a boil, then lower the heat, cover loosely and simmer for 2 hours. Season with salt, pepper and freshly ground nutmeg.

This sauce may be made ahead and kept in the refrigerator for 2 days, or frozen for up to a month. Serve tossed with freshly cooked fettuccine or tagliatelle or a large-shaped pasta that will trap the sauce. Add ½–1 cup of the pasta cooking water to the pasta and ragù when tossing.

Nutritional information per serving:
Calories 353 (54% from fat) • carb. 9g • pro. 30g.
• fat 21g • sat. fat 8g • chol. 106mg • sod. 504mg
• calc. 71mg • fiber 2g

CHILI

Kids love chili and it's a versatile dish. You can serve it on hot dogs, fill tacos with it or eat it plain.

This one freezes well for about 6 months, so make it in batches.

Makes 8½ cups

- 4 garlic cloves
 - 2 medium onions, quartered
 - 2 pounds boneless beef chuck, chilled
 - 3 teaspoons cumin seeds
 - 4 tablespoons vegetable oil
 - 4 tablespoons chili powder
 - 4 tablespoons paprika
 - 1½ teaspoons kosher salt
 - ¼ teaspoon crushed red pepper
 - 2 cans (8 ounces each) whole tomatoes
 - 2 cups water
 - 4 cups red kidney beans
- Suggested garnishes – see end of recipe

Insert metal blade. Put garlic and onion into the work bowl. Process until finely chopped, about 15 seconds. Remove and reserve. Trim beef of all fat and cut it into 1-inch cubes. Process until coarsely chopped, about 10 to 12 pulses.

Brown cumin seeds in saucepot over medium heat. Shake pan constantly and cook until cumin begins to smoke, about 1 minute. Remove and reserve.

Heat vegetable oil in same saucepot over medium heat. Add garlic and onions and cook for 2 minutes. Add beef and cook, stirring often, until no pink color remains, about 5 minutes.

Reduce heat to low, stir in cumin, chili powder, paprika, salt and red pepper, and cook uncovered for 5 minutes, stirring occasionally.

Use metal blade to coarsely chop tomatoes, pulsing 4 to 5 times. Add to saucepot with water and bring to boil. Reduce heat and simmer, partially covered over medium-low heat for 45 minutes, stirring occasionally. Stir in the beans and cook until heated through. Taste and add salt, if needed.

Try some of these garnishes with the chili: shredded Cheddar or Monterey Jack cheese, shredded lettuce, sliced jalapeño peppers, sliced scallions, sliced black olives, chopped tomato or chopped avocado.

Nutritional information per serving:
Calories 273 (34% from fat) • carb. 29g • pro. 33g
• fat 14g • sat. fat 4g • chol. 68mg • sod. 1119mg
• calc. 81mg • fiber 11g

CHICKEN AND VEGETABLE STIR-FRY

Stir-frying and the food processor are one of the most effective combinations to put a meal on the table in no time.

Makes 12 servings

- 4 pounds boneless chicken breasts
- 3 red bell peppers, cored, seeded and cut vertically into 3 pieces
- 12 scallions, trimmed and cut to fit feed tube horizontally
- 4 zucchini, cut to fit feed tube horizontally
- 2 yellow squash, cut to fit feed tube horizontally
- 2 garlic cloves
- 2 1-inch pieces fresh ginger
- ⅔ cup water
- 4 tablespoons dry sherry
- 6 tablespoons soy sauce
- 4 teaspoons sesame oil
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- 4 teaspoons cornstarch
- 6 tablespoons vegetable oil

Split chicken breasts lengthwise. Tuck ends under to form compact shapes of uniform thickness. Wrap individually and freeze on baking sheet until firm to the touch, but easily pierced with the tip of a sharp knife.

Stand peppers on long ends and use slicing disc to slice them, using light pressure. Lay

scallion pieces in feed tube horizontally and slice into slivers, using light pressure.

Insert shredding disc and insert zucchini and yellow squash, using light pressure. Remove and reserve vegetables.

Insert metal blade. With the machine running, drop garlic and ginger through small feed tube to finely chop. Insert slicing disk. Stand chicken pieces tightly in feed tube and slice, using firm pressure. Remove and reserve on a plate, loosely covered with plastic wrap.

Insert metal blade. Put water, sherry, soy sauce, sesame oil, ground pepper and cornstarch into the workbowl and process until smooth, about 14 seconds. Remove metal blade, leaving contents in work bowl.

Heat vegetable oil in skillet over high heat until very hot. Add chicken pieces and cook, stirring vigorously until chicken is opaque, about 3 minutes.

Add vegetable mixture and stir-fry over medium-high heat until crisp-tender, about 2 minutes. Add sauce mixture. Cook, stirring, until sauce thickens, about 1 minute. Serve over brown or white rice.

Nutritional information per serving:
Calories 250 (35% from fat) • carb. 7g • pro. 34g
• fat 10g • sat. fat 2g • chol. 85mg • sod. 922mg
• calc. 42mg • fiber 2g

CARAMELIZED ONION & GRUYÈRE QUICHE

Make the Basic Pastry Dough first, then continue with this recipe – to prepare without washing the work bowl.

Makes 8 servings (one 9-inch tart or pie)

- ½ recipe Basic Pastry Dough, page 29
- 5 ounces Gruyère, cut to fit the feed tube
- 1 large onion (6 to 8 ounces), quartered
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 4 large eggs
- 1 cup fat-free evaporated milk
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- ¼ teaspoon freshly grated nutmeg

Prepare Basic Pastry Dough and chill.

Insert the shredding disc. Shred the Gruyère, using medium pressure. Remove and reserve. Insert the slicing disc; slice the onion, using

medium pressure. Do not wash work bowl.

While the dough is chilling, heat the olive oil in an 8-inch skillet over medium heat. Add the onion and cook for 2–3 minutes until it begins to soften. Lower the heat, and cook for 10 to 15 minutes, stirring every 2 or 3 minutes until the onions are lightly caramelized. Remove, cool and reserve. Preheat the oven to 425°F.

On a lightly floured surface, roll out the pastry dough until it is round, approximately ⅞-inch thick, and 3 inches larger in diameter than the pie pan. Carefully lifting the dough, gently fold in quarters. Position the point in the center of the pan and unfold, allowing the dough to drape into the pan. Gently ease the dough in, pressing lightly so that there are no air bubbles. Trim so that there is a ½-inch overhang, then lightly brush the edges with a small amount of water, fold the dough over onto itself, crimp and seal. Prick evenly with a fork. Freeze for 15 minutes.

Line the pastry dough with a sheet of foil and fill with pie weights, dry beans or rice (use 2½ to 3 cups). Bake in the lower third of the preheated oven for 12 minutes, then remove the foil and pie weights and bake for another 5 minutes. Remove from the oven. (This may be done ahead.)

Insert metal blade. Place the eggs, milk, pepper and nutmeg in the work bowl and process for 30 seconds. Sprinkle half the cheese evenly in the partially baked crust. Top with all the onions and the remaining cheese. Carefully pour in the egg mixture. Place in the lower third of the oven and bake for 10 minutes, then lower the heat to 375°F and continue baking for 25 to 30 minutes, until the custard is set, puffed and golden.

Remove to a rack and let rest for 10 to 15 minutes before slicing.

Nutritional information per serving:
Calories 282 (51% from fat) • carb. 21g • pro. 13g
• fat 16g • sat. fat 8g • chol. 142mg • sod. 276mg
• calc. 292mg • fiber 1g

SPINACH-STUFFED PORTOBELLOS

Spinach-Stuffed Portobellos can be served as a side dish or as a vegetarian entrée.

Makes 6

- 6 large portobello mushrooms, about 5 inches in diameter
- Extra virgin olive oil
- 2 ounces Parmesan, cut in 1-inch pieces

- 1 garlic clove
- 1 shallot (2 ounces)
- 10 ounces fresh spinach, stems removed, washed and dried
- 2 tablespoons sour cream (may use lowfat)
- 1 teaspoon Dijon mustard
- ½ teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon freshly ground black pepper
- ¼ cup pine nuts, lightly toasted

Preheat oven to 375°F. Clean portobellos with a damp cloth. Remove and reserve stems; scrape out (use the bowl of a spoon) and discard black gills. Lightly brush outside of mushrooms with extra virgin olive oil. Line a large jelly roll pan with parchment.

Insert metal blade. Put Parmesan into the workbowl. Pulse to finely chop, about 6 to 8 times. Add garlic and shallot; process until finely chopped, about 30 seconds. Add mushroom stems and spinach; process to finely chop, about 20–30 seconds. Add sour cream, mustard, salt and pepper; process until blended. Add pine nuts and pulse to combine, 10–15 times.

Divide spinach mixture evenly among portobellos; spread filling evenly. Arrange on baking sheet, filling side facing up, and bake until mushrooms are tender and filling is hot, about 25 minutes. Serve hot.

Nutritional information per serving:

Calories 117 (44% from fat) • carb. 10g • pro. 9g
 • fat 7g • sat. fat 1g • chol. 8mg • sod. 327mg
 • calc. 169mg • fiber 3g

SIDE DISHES

BROCCOLI PURÉE

Broccoli is high in fiber, high in potassium and low in calories. This recipe uses the stems, which are often discarded.

Makes 5 cups

- 3 pounds broccoli
- 2 small onions
- 4 tablespoons butter
- 2 teaspoons fresh lemon juice
- Kosher salt and freshly ground black pepper to taste

Remove stems from broccoli and reserve florets. Insert slicing disc. Slice stems and onions. Cook sliced vegetables in boiling water to cover with one-half reserved florets until

tender, about 6 to 8 minutes. Drain, reserving liquid.

Insert metal blade. Process cooked solids with remaining ingredients until smooth, about 1 minute.

Cut remaining reserved florets into smaller florets and cook in reserved liquid until tender, about 3 minutes. Remove with slotted spoon, add to workbowl. Pulse in enough liquid to achieve desired consistency. Season to taste. Or serve the florets on a bed of puréed broccoli.

Nutritional information per serving:

Calories 64 (62% from fat) • carb. 5g • pro. 2g
 • fat 5g • sat. fat 3g • chol. 12mg • sod. 254mg
 • calc. 36mg • fiber 2g

CAULIFLOWER PURÉE

Serve in place of high-carb potatoes.

Makes 6 servings

- 1 head large cauliflower
- 6 garlic cloves
- 1 medium onion, quartered
- ¼ cup reduced-fat sour cream
- 3 tablespoons unsalted butter

Cut cauliflower into florets. Place in a 3¼-quart saucepan with the garlic and onion. Cover with water and bring to a boil over high heat. Reduce heat to low, cover loosely and cook until cauliflower is tender, 15 to 20 minutes. Drain.

Insert metal blade. Place the drained vegetables in the work bowl. Pulse 5 times to chop. Add the sour cream and butter. Process until smooth and creamy, about 2 minutes. Serve hot.

May be prepared ahead and reheated in a gratin dish that has been lightly coated with butter or olive oil. Bake in a 350°F oven until hot, about 20–25 minutes.

Nutritional information per serving:

Calories 121 (56% from fat) • carb. 11g • pro. 4g
 • fat 8g • sat. fat 5g • chol. 20mg • sod. 52mg
 • calc. 55mg • fiber 4g

POTATOES AU GRATIN

You can use baking or boiling potatoes for this hearty, yet elegant dish.

Makes 6 servings

- 6 ounces Gruyère cheese, cut into 1-inch pieces
- 4 medium garlic cloves
- 2 medium onions, quartered
- 5 cups whole milk or half-and-half
- 1½ teaspoons kosher salt
- Freshly ground white pepper
- 6 large potatoes (about 10 ounces each), peeled and cut flat at ends
- Butter for baking dish

Preheat oven to 400°F and butter a 4-quart baking dish. Insert metal blade. Put cheese in food processor and pulse until finely chopped, about 6 to 8 times. Remove and reserve. With the machine running, drop garlic through feed tube to finely chop. Add onions and pulse to finely chop, about 3 to 4 times. Put onion/garlic mixture in saucepan with milk, salt and pepper.

Shred potatoes with shredding disc, one at a time, using firm pressure on pusher. Add shredded potatoes to saucepan and bring mixture to a boil, stirring continuously to prevent scorching.

Remove saucepan from heat and spread potato mixture into prepared baking dish. Sprinkle with reserved cheese and bake for 25 minutes or until potatoes are tender and cheese is golden. Let stand for 10 minutes before serving.

Nutritional information per serving:

- Calories 347 (41% from fat) • carb. 34g
- pro. 18g • fat 16g • sat. fat 10g • chol. 59mg
- sod. 789mg • calc. 549mg • fiber 3g

ZUCCHINI, TOMATO & BASIL GRATIN

While this side dish is best in the summer with garden fresh vegetables, our markets make it easy to get these ingredients all year 'round.

Makes 8 servings

- Cooking spray
- 2 ounces Asiago cheese, cut into ½-inch cubes
- 1 garlic clove
- 12 large fresh basil leaves
- 3 tablespoons extra virgin olive oil
- 1 teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper
- 4 medium zucchini, each 1½ inches in diameter
- 12 ripe plum tomatoes

Preheat the oven to 350°F. Lightly coat a 3-quart gratin or baking dish with cooking spray.

Insert metal blade. While the machine is running, drop the Asiago cheese cubes down the feed tube and process to chop finely, about 10 seconds; remove and reserve. With the machine running, drop the garlic through the feed tube to chop. Add the basil leaves, olive oil, salt and pepper. Process until somewhat smooth, about 10 to 15 seconds; remove and reserve.

Insert the medium slicing disc. Cut the zucchini to fit the large feed tube. Arrange the zucchini in the large feed tube. Use medium pressure to slice; remove and reserve. Cut the stem end off the tomatoes. Arrange tomatoes in large feed tube, cut side down. Use light pressure to slice; remove and reserve.

Arrange the zucchini and tomato slices in a single layer, overlapping them tightly. Drizzle with the remaining basil/olive oil mixture, then sprinkle evenly with the grated cheese.

Bake in the preheated oven for 25–30 minutes, until the zucchini is tender. Serve hot or warm.

Nutritional information per serving:

- Calories 102 (48% from fat) • carb. 9g • pro. 5g
- fat 6g • sat. fat 2g • chol. 5 mg • sod. 364 mg
- calc. 84mg • fiber 3g

STIR-FRIED GREEN BEANS WITH RED PEPPERS

The time-consuming “french cut” can be done in seconds with a Cuisinart® Food Processor.

Makes 6 servings

- 1 garlic clove
- 1 red bell pepper, cored and seeded, quartered
- 1½ pounds fresh green beans, trimmed, cut to fit feed tube horizontally
- 1 tablespoon olive oil
- ¼ cup water or chicken stock
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon freshly ground black pepper

Insert the metal blade. With the machine running, drop garlic through the feed tube to finely chop. Remove and reserve. Insert the slicing disc, slice red bell pepper using light pressure; remove and reserve. Arrange green beans in feed tube horizontally, slice to “French cut” using medium light pressure; reserve.

Place oil in a 3½-quart nonstick sauté pan and

heat over medium-high heat. Add garlic and cook until lightly golden; about 15–20 seconds. Add sliced red peppers, cook until tender, 2–3 minutes; remove and reserve. Add green beans and water or stock to pan, cover and steam until crisp tender, about 4–6 minutes. Stir in reserved red peppers, salt and pepper. Serve hot.

Nutritional information per serving:
Calories 86 (47% from fat) • carb. 10g • pro. 2g
• fat 5g • sat. fat 1g • chol. 0mg • sod. 164mg
• calc. 55mg • fiber 4g

SALADS/SAUCES

CREAMY COLE SLAW

Cole slaw only takes minutes to prepare when you don't have to slice the cabbage by hand.

Makes 10 cups

- 1/3 cup loosely packed parsley leaves
- 1 2-ounce onion, cut into pieces
- 2/3 cup mayonnaise
- 1 tablespoon red wine vinegar
- 1/2 teaspoon kosher salt
- 1/2 teaspoon freshly ground black pepper
- 1 large carrot, peeled and halved lengthwise
- 1 medium head green cabbage, about 2 pounds, quartered and cored

Process parsley with metal blade until minced. Add onion and process until minced. Add the mayonnaise, vinegar, salt and pepper and process 5 seconds to combine. Remove metal blade.

Cut carrot in half crosswise. Insert shredding disc and shred carrot, using firm pressure. Insert slicing disc and slice cabbage, using firm pressure. Add contents of work bowl to mixing bowl and toss to combine. Adjust seasoning. Serve immediately or refrigerate for up to 24 hours. Before serving, drain excess liquid and adjust seasoning. Serve chilled.

Nutritional information per serving:
Calories 69 (76% from fat) • carb. 3g • pro. 1g
• fat 6g • sat. fat 1g • chol. 3mg • sod. 111mg
• calc. 25mg • fiber 1g

SHREDDED CARROT SALAD

The brilliant colors of carrots and peas make this fresh and simple salad a welcome addition to a party buffet table.

Makes 12 servings

- 3 pounds young carrots, peeled and halved lengthwise
- 5 scallions, trimmed and cut into 1" pieces
- 1/3 cup fresh lemon juice
- 1/3 cup vegetable oil
- 1 1/4 teaspoons kosher salt
- 1 1/4 teaspoons granulated sugar
- 3/4 cup cooked peas, fresh or frozen (thawed)
- Pinch ground cinnamon
- Pinch ground allspice
- Freshly ground black pepper

Bring a large pot of salted water to a boil. Add carrots and cook until you can just pierce them with the tip of a sharp knife, about 3 to 5 minutes. Drain carrots and rinse under cold water. When they are cool, blot dry with paper towels.

Insert metal blade. Put scallions into the work bowl and pulse until finely chopped, about 5 to 6 times. Add lemon juice, oil, salt, sugar, cinnamon, allspice and pepper and process for about 3 seconds. Leave this dressing in work bowl.

Insert shredding disc, pack carrots lengthwise in feed tube and shred, using medium pressure. Transfer contents of work bowl to serving bowl, add peas and toss gently to coat all ingredients with dressing. Serve cold or at room temperature. Adjust seasoning just before serving.

Nutritional information per serving:
Calories 111 (48% from fat) • carb. 14g • pro. 2g
• fat 6g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 285mg
• calc. 40mg • fiber 4g

PESTO

A classic pasta sauce from Italy. One cup is enough for 1 pound of pasta. It's also good on boiled potatoes or in soups.

Makes 2 cups

- 6 ounces Parmesan cheese, at room temperature, cut into 1-inch pieces
- 6 small garlic cloves
- 4 cups tightly packed fresh basil leaves
- 1/2 cup pine nuts
- 1 teaspoon kosher salt
- 1/2 cup olive oil

Insert metal blade. Add cheese and garlic to the work bowl and process until finely chopped, about 30 seconds. Add remaining ingredients except oil and pulse 8 times to combine. With machine running on low, pour oil through feed tube. Process until combined, about 10 seconds. Scrape down bowl and continue processing until smooth, about 20 seconds.

Pesto keeps for up to 5 days in the refrigerator and it also freezes well. Some people prefer to omit the cheese when freezing, adding it just before serving.

Nutritional information per serving:
Calories 262 (79% from fat) • carb. 4g • pro. 11g
• fat 24g • sat. fat 6g • chol. 15mg • sod. 558mg
• calc. 291mg • fiber 1g

NO-COOK CRANBERRY-ORANGE RELISH

Only 1 cup of sugar sweetens 1 pound of cranberries. Most cooked relishes call for 2 cups.

Makes 3½ cups

- 4 cups fresh cranberries
- 1 navel orange, unpeeled and quartered
- 1 cup granulated sugar

Insert metal blade. Put the fruits in work bowl and pulse to chop coarsely, about 8 to 10 times. Add sugar and process about 20 seconds. Taste and add more sugar if desired.

Nutritional information per serving:
Calories 73 (1% from fat) • carb. 19g • pro. 0g
• fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 1mg
• calc. 6mg • fiber 1g

BASIC MAYONNAISE

For classical mayonnaise, as thick as butter, substitute 2 egg yolks for each whole egg.

Makes 3 cups

- 2 eggs
- 2 tablespoons fresh lemon juice or wine vinegar
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 2½ cups vegetable oil, divided

Insert metal blade to process eggs, lemon juice or vinegar, mustard and 1 tablespoon oil in work bowl for 60 seconds. While machine is running, pour ¼ cup of oil into small pusher. (Do not put in more than this or it will dribble through too quickly.) When it has dribbled through hole in the bottom of small pusher, remove small pusher from feed tube and

gradually add remaining oil, while machine continues to run. Mayonnaise will thicken as oil is added. Taste and adjust seasoning if necessary.

Low-Cholesterol Variation: Substitute 2 tablespoons of egg substitute for each egg, omit vinegar, increase salt and add pepper. Proceed as above.

Herb Mayonnaise: Add ¼ cup tightly packed fresh green herbs for each egg, when you put in the egg. Recommended herbs are parsley, dill and tarragon, with stems removed.

Tartar Sauce: Triple the amount of lemon juice. When mayonnaise is finished, add these ingredients for each egg: 3 small gherkins, ¼ small onion, 1 tablespoon capers, 1 tablespoon bottled horseradish and 3 drops hot sauce. Process until gherkins and onion are chopped fine, about 10 seconds.

Nutritional information per serving:
Calories 103 (98% from fat) • carb. 0g • pro. 0g
• fat 11g • sat. fat 3g • chol. 1mg • sod. 18mg
• calc. 1mg • fiber 0g

BREADS

CORNBREAD

This is a particularly moist and flavorful cornbread, which is best served warm.

Makes 1, 9 x 13-inch pan or
12 muffins of cornbread

- 6 tablespoons unsalted butter
- 1½ cups yellow cornmeal
- 1½ cups unbleached, all-purpose flour
- 3 tablespoons granulated sugar
- 4 teaspoons baking powder
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon kosher salt
- 1¾ cups buttermilk
- 2 large eggs
- ⅔ cup fresh, frozen or canned corn kernels

Preheat oven to 425°F. Melt butter in a 9 x 13-inch baking pan. Spread to coat bottom of pan.

Use metal blade to process all dry ingredients until combined, about 10 seconds. Add remaining melted butter and remaining ingredients except corn kernels process until mixed, about 5 seconds. Scrape down work bowl and gently stir in corn.

Pour into buttered pan and bake until a cake

tester inserted in center comes out clean, about 25 minutes.

Muffin Variation: For corn muffins, pour batter into greased, standard-size muffin tins, filling them three-quarters full. Bake in preheated 425°F oven for about 25 minutes. Makes 12 muffins.

Nutritional information per serving:

Calories 210 (33% from fat) • carb. 30g • pro. 5g
• fat 8g • sat. fat 4g • chol. 52mg • sod. 276mg
• calc. 51mg • fiber 2g

WHITE BREAD

It's best to make this bread with bread flour, or unbleached flour, or a combination of both. Bread made with bread flour will rise higher in the oven.

Makes 2 loaves, 1½ lbs. each

- | | |
|----|--|
| 1 | package (2¼ teaspoons) dry yeast |
| 1½ | cup warm water |
| 1 | tablespoon granulated sugar |
| 5 | cups unbleached, all-purpose flour or bread flour |
| 4 | tablespoons unsalted butter, in tablespoon-size pieces |
| 2 | teaspoons kosher salt |
| 1½ | cups ice water |

Stir yeast and sugar into warm water in a 2-cup measure. Let rest 3–10 minutes until foamy. If the yeast does not foam, it is not active; discard and begin again with fresh yeast. Insert metal blade. Put flour, butter and salt into the work bowl and process for 20 seconds. Add ice water to yeast mixture.

With machine running, pour liquid through feed tube in steady stream, only as fast as flour absorbs it. Continue processing until dough cleans inside of work bowl and forms a ball. Then let machine run for 45 seconds to knead dough.

Shape dough into a ball and place it in lightly floured bowl. Cover bowl with plastic wrap or a dry dishtowel. Let rise in warm place until dough has doubled in bulk, about 1 to 1½ hours.

Punch dough down. Shape dough into 2 loaves and place each in a greased 6-cup loaf pan. Cover with oiled plastic wrap and let rise in a warm place until dough just rises above top of pans, about 45 minutes. After 30 minutes preheat oven to 375°F. Bake in middle rack of preheated oven until top is browned, about 35 to 40 minutes. Remove from pans and cool on wire racks.

Whole Wheat Variation

Replace one half of white flour with an equal amount of whole wheat flour.

Nutritional information per serving:

Calories 142 (21% from fat) • carb. 25g • pro. 3g
• fat 3g • sat. fat 2g • chol. 8mg • sod. 196mg
• calc. 6mg • fiber 1g

BASIC PIZZA DOUGH

With this dough, you can make large pizza crusts to serve several, or small ones to serve a few.

Makes two 14-inch pizza crusts OR
four 9-inch pizza crusts

- | | |
|----|---|
| 1 | package (2¼ teaspoons) active dry yeast |
| 1 | teaspoon granulated sugar |
| 1½ | cups warm water |
| 3½ | cups unbleached, all-purpose flour |
| 1¼ | teaspoons kosher salt |
| 3 | teaspoons olive oil |
| 3 | tablespoons cornmeal for pan |
| | Vegetable oil for pan |

Stir yeast and sugar into warm water. Let rest 3–10 minutes until foamy. If the yeast does not foam, it is not active; discard and begin again with fresh yeast. Insert metal blade. Put flour and salt in work bowl and turn on machine. Pour yeast mixture through feed tube and process about 45 seconds, until dough pulls away from sides of bowl. Add oil through feed tube and process 60 seconds longer.

If dough sticks to sides of bowl, add more flour, 1 tablespoon at a time, processing for 10 seconds after each addition, until dough leaves sides of bowl, but remains soft.

Roll dough on floured surface into circle, rotating and turning dough often and using enough flour so it doesn't stick. If dough resists rolling, let it rest for a few minutes and try again. Roll dough into 15-inch circle for flat 14-inch pizza pan, or into 10-inch circles for flat 9-inch pizza pans.

Oil pan(s) lightly and sprinkle with cornmeal. Fold rolled dough in half loosely and then in half again. Position point at center of pan and gently unfold. Press into place from center outward, turn under the 1-inch overhang and shape it into a rim. Crust(s) are now ready to bake and fill.

Nutritional information per serving:

Calories 73 (16% from fat) • carb. 14g • pro. 2g
• fat 1g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 123mg
• calc. 3mg • fiber 1g

PIZZA IN A HURRY

In the time it takes to order takeout, you can make this fresh pizza to feed your whole family.

Makes two 14-inch pizzas

- | | |
|----|--|
| 2 | 14-inch pizza crusts
(see previous recipe) |
| 6 | ounces Parmesan cheese,
at room temperature |
| 3 | ounces pepperoni, peeled, in 3 pieces |
| 16 | ounces mozzarella cheese, very cold |
| 2 | small onions, ends cut flat |
| 2 | medium green bell peppers, cored and
seeded, cut flat at stem |
| 2 | medium tomatoes, cored and cut flat at
ends |
| 2 | cups Tomato Pizza Sauce
(see following recipe) |
| 1 | teaspoon dried basil or
2 teaspoons fresh |
| 1 | teaspoon dried oregano or
2 teaspoons fresh
Pinch of granulated sugar
Freshly ground black pepper |

Preheat oven to 425°F and place rack in lower third. Bake pizza crust(s) for 6 minutes. In the meantime, prepare filling.

Insert metal blade. Put Parmesan cheese and pepperoni into the work bowl and process until coarsely chopped. Reserve.

Insert shredding disc and process mozzarella cheese. Reserve.

Insert slicing disc and slice onions. Reserve. Slice green peppers and reserve. Slice tomatoes, using light pressure. Reserve on paper towels to drain.

Use rubber spatula to spread Tomato Pizza Sauce evenly over crust, leaving 1-inch rim exposed. Separate each onion slice into rings and distribute them over sauce. Distribute shredded mozzarella over onions. Arrange tomato slices over cheese and sprinkle with pinch of sugar and pepper.

Distribute Parmesan cheese and pepperoni mixture, then green pepper slices, over tomatoes. Sprinkle evenly with basil and oregano. Return pizza to oven and bake for 18 minutes, or until rim of crust is golden and bottom is deep brown.

Nutritional information per serving:

Calories 185 (75% from fat) • carb. 18g • pro. 9g
• fat 8g • sat. fat 4g • chol. 23mg • sod. 420mg
• calc. 194mg • fiber 1g

TOMATO PIZZA SAUCE

When this sauce stands, liquid may accumulate on surface. Pour off all but 2 tablespoons, then stir well before using.

Makes 2 cups

- | | |
|---|---|
| 2 | large tomatoes, peeled,
seeded and quartered |
| 1 | cup canned tomato sauce |
| ¼ | cup canned tomato paste |
| ¾ | teaspoon dried oregano or
1½ teaspoons fresh |
| ¾ | teaspoon dried basil or
1½ teaspoons fresh |
| 1 | teaspoon granulated sugar
Kosher salt
Freshly ground black pepper |

Insert the metal blade. Put tomatoes into the work bowl and pulse until coarsely chopped, about 6 times. Add remaining ingredients and pulse 4 times to mix.

Nutritional information per serving:

Calories 25 (7% from fat) • carb. 6g • pro. 1g
• fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 194mg
• calc. 13mg • fiber 1g

EASY FOCACCIA

Makes 8 servings

15 x 10-inch rectangle or 14-inch round

- | | |
|---|--|
| ⅓ | cup warm water (105°F – 115°F) |
| 1 | package active dry yeast
(2¼ teaspoons) |
| 4 | cups unbleached, all-purpose flour |
| 7 | tablespoons extra virgin olive oil, divided |
| 2 | teaspoons kosher salt |
| 1 | cup cold water |
| 1 | teaspoon kosher salt
Chopped fresh or dried herbs, sun-dried
tomatoes, olives, etc. (optional) |

Combine the ⅓ cup warm water with the yeast and a pinch of the flour in a 2-cup measure with pouring spout. Stir to dissolve yeast; let rest 3–10 minutes until foamy. If the yeast does not foam, it is not active; discard and begin again with fresh yeast.

Insert the metal blade. Place the flour with 3 tablespoons of the olive oil and 2 teaspoons of salt in the work bowl. Process to blend, 10 seconds. Add the cold water to the yeast mixture, stir to blend. With the machine running, add the liquid through the small feed tube in a slow, steady stream, as fast as the flour will absorb it. When liquid is absorbed and mixture has formed a ball of dough that has cleaned the sides of the work bowl, process for an

additional 45 seconds to knead. Coat dough with $\frac{1}{2}$ tablespoon of the olive oil. Place in a bowl. Cover bowl with plastic wrap or a dry dishtowel. Allow the dough to rise in a warm, draft-free spot until doubled, about 1 hour.

Spread 1 tablespoon of the remaining olive oil in a 15x10-inch jelly roll pan. Punch the dough down and let rest for 5 minutes. Press the dough into the prepared pan until it fills it completely. Cover with a sheet of oiled plastic wrap and let rise again in a warm, draft-free place until doubled in bulk, about 1 hour. After 45 minutes, arrange the oven rack in the lower third of the oven, and preheat the oven to 450°F.

Make dimples in the surface of the dough with your fingers. Drizzle with the remaining olive oil, spreading gently with hands. Sprinkle with coarse salt and herbs if using.

Bake in the preheated 450°F oven for about 25 minutes, until a deep golden color. Transfer to a cutting board, slice and serve warm, or transfer to a wire rack and cool if serving at another time. For longer storage, wrap and freeze.

Nutritional information per serving:
Calories 334 (34% from fat) • carb. 48g • pro. 7g
• fat 12g • sat. fat 2g • chol. 0mg • sod. 754mg
• calc. 11mg • fiber 2g

DESSERTS

FUDGY BROWNIES

These easy-to-make brownies are always a favorite in lunchboxes or for after-school snacks.

Makes 32 brownies

- 6 ounces unsweetened chocolate
- 2 cups packed light brown sugar, divided
- $\frac{2}{3}$ cup unsalted butter, melted and hot
- 6 large eggs
- 2 teaspoons pure vanilla extract
- $1\frac{1}{3}$ cups unbleached, all-purpose flour
- $\frac{1}{2}$ teaspoon kosher salt
- 2 teaspoons baking powder
- 1 cup pecan halves

Preheat oven to 350°F. Butter two 8-inch square baking pans.

Break chocolate into 1-inch pieces. Insert the metal blade. Put chocolate into the work bowl with half the sugar. Pulse until coarsely chopped, 6 to 8 times. Then process continuously until finely chopped, about 20 seconds.

With machine running, pour hot butter through feed tube. Process until smooth, about 30 seconds. Add remaining sugar, eggs and vanilla. Pulse twice, then process 10 seconds more. Add dry ingredients and nuts. Pulse until mixed, 6 to 8 times. Spread into prepared pans.

Bake until slightly crusty and moist inside, about 20 minutes. Cool and cut into squares.

Nutritional information per serving:
Calories 168 (90% from fat) • carb. 20g • pro. 3g
• fat 10g • sat. fat 5g • chol. 50mg • sod. 68mg
• calc. 23mg • fiber 1g

CHOCOLATE CHIP OATMEAL COOKIES

Toasted nuts and oatmeal make these cookies good for you as well as delicious.

Makes 70 cookies

- 1 cup quick-cooking oats
- $1\frac{1}{2}$ cups pecan halves
- $1\frac{1}{2}$ cups unsalted butter, room temperature, cut into $\frac{1}{2}$ -inch pieces
- $\frac{2}{3}$ cup granulated sugar
- 1 cup packed light brown sugar
- 2 large eggs
- $1\frac{1}{2}$ teaspoons pure vanilla extract
- 2 cups unbleached, all-purpose flour
- 1 teaspoon kosher salt
- $1\frac{1}{2}$ teaspoons baking soda
- 12 ounces semisweet chocolate chips

Preheat oven to 350°F and place rack in center. Toast quick-cooking oats and pecans on baking sheet until lightly browned, about 10 minutes. Remove and reserve. Turn oven up to 375°F. Insert the metal blade. Place butter and sugars in work bowl. Process with both sugars until smooth, about 2 minutes. Scrape work bowl as necessary. Add eggs and vanilla and pulse until just mixed, about 6 times.

Add pecans, flour, salt, baking soda and half of the oats. Pulse until mixed, about 8 times. Remove to large bowl, add remaining oatmeal and chocolate chips and stir to mix. Drop by rounded teaspoonfuls onto buttered baking sheets, 1 inch apart, and bake until golden brown, about 11 minutes.

Nutritional information per serving:
Calories 114 (55% from fat) • carb. 12g • pro. 1g
• fat 7g • sat. fat 3g • chol. 17mg • sod. 60mg
• calc. 7mg • fiber 1g

CHOCOLATE SAUCE

You can make a delicious chocolate sauce in your work bowl in 1 minute! No more worries about melting chocolate on top of the stove.

Makes about 2 cups

- 10 ounces semisweet chocolate, broken into ½-inch pieces
- ½ cup superfine sugar
- ⅔ cup water, heated to boiling

Insert metal blade. Put chocolate and sugar in work bowl. Pulse until coarsely chopped, about 6 times. Then process continuously until chopped to a fine powder, about 60 seconds. With machine running, slowly pour hot water through feed tube. Process until chocolate melts, about 45 seconds, stopping once to scrape down bowl.

Mint Variation: Add 1 tablespoon of peppermint extract, crème de menthe or peppermint schnapps to water after it is heated.

Nutritional information per serving:

Calories 125 (39% from fat) • carb. 19g • pro. 0g
• fat 5g • sat. fat 3g • chol. 0mg • sod. 0mg
• calc. 0mg • fiber 3g

RASPBERRY SAUCE

A fine finish for any fruit or chocolate dessert – ice cream, sherbet or cake. You can substitute strawberries for the raspberries.

Makes 2 cups

- 2 10-ounce packages frozen raspberries in syrup, thawed
- 2 tablespoons honey

Insert metal blade. Put raspberries and honey in work bowl. Process until smooth, about 30 seconds. Transfer to fine sieve over bowl. Press solids through with back of spoon and discard seeds in sieve. Serve at room temperature or warm slightly to serve over ice cream.

Nutritional information per serving:

Calories 45 (1% from fat) • carb. 11g • pro. 0g
• fat 0g • sat. fat 0g • chol. 0mg • sod. 1mg
• calc. 5mg • fiber 2g

BASIC PASTRY DOUGH

This is the basic dough for pies and quiches.

Makes three 9-inch pie shells

- 2⅔ cups unbleached, all-purpose flour
- 1 cup very cold unsalted butter, cut into 1-inch pieces
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ cup ice water

Insert metal blade. Put flour, butter and salt into the workbowl. Pulse mixture until it resembles coarse meal, about 8 seconds. Add ice water and pulse until dough begins to clump together. Do not let it form a ball. Divide dough and any little scraps into three equal parts and put each in a plastic bag. Work through bag to press dough together into a ball, then a flat disk.

Refrigerate dough for at least 1 hour.

Roll each disk of dough on lightly floured surface to a circle about ⅛-inch thick. Press into place in prepared pie pan. Use kitchen shears to trim dough, leaving 1-inch overlap beyond pan. Fold overlap under. Pinch crust to form decorative edge. Prick bottom and sides with fork and refrigerate crust for 30 minutes, or until firm.

Preheat oven to 400°F, 15 minutes before baking.

Line pastry shell with foil and fill it with uncooked beans or rice. Bake it for 12 minutes. Remove foil, beans or rice, prick shell again and bake it 6 minutes longer, or until it is lightly browned. Remove shell from pan and let cool on wire rack.

Nutritional information per serving:

Calories 56 (43% from fat) • carb. 7g • pro. 1g
• fat 3g • sat. fat 2g • chol. 7mg • sod. 66mg
• calc. 2mg • fiber 0g

APPLE CRUMB PIE

An all-American dessert favorite. To prepare without washing the work bowl, make Basic Pastry Dough first, then continue with the crumb topping and then the apple filling.

For the crust:

- ½ recipe Basic Pastry Dough (previous recipe, up to refrigerating dough)

For the crumb topping:

- ½ cup packed light brown sugar
- ½ cup unbleached, all-purpose flour

- 1/2 cup rolled oats (old-fashioned, not quick-cooking)
- 1/2 cup sugar
- 5 tablespoons cold unsalted butter, cut into 1/2-inch pieces
- 1/2 cup pecan halves
- 1 teaspoon pure vanilla extract

For the apple filling:

- 2/3 cup granulated sugar
- 1/4 cup unbleached, all-purpose flour
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 1/2 teaspoon ground ginger
- 1/4 teaspoon freshly ground nutmeg
- 2 pounds apples*, peeled, cored and quartered
- 1 1/2 tablespoons fresh lemon juice

For the crumb topping:

Insert the metal blade. Put brown sugar into the workbowl. Pulse to break it up, 4–5 times. Add flour, oats and sugar to work bowl; pulse 5 times. Add cold butter pieces, nuts and vanilla, pulse for 15 one-second pulses. Transfer to a small bowl and work the mixture with fingers until it forms large crumbs. Reserve.

For the apple filling:

Sprinkle sugar, flour and spices into the work bowl. Insert the medium slicing disc. Place the apple quarters in the feed tube. Use medium pressure to slice. Repeat to slice all apples. Toss with lemon juice.

To assemble and bake the pie:

Arrange rack in lower third of oven. Preheat oven to 400°F. Dust the chilled dough with flour and place on a lightly floured surface. Roll the dough into a 15-inch round, rolling from one edge to the opposite edge, rotating the dough as you go, adding just enough flour to keep it from sticking to the counter or pin. Do not roll back and forth. When it has been rolled to size, gently fold it in half, then in half again. Lift carefully and center it in a 9-inch deep-dish pie plate. Unfold, and let the pastry settle into the pan. Trim edges to an even 1/2-inch overhang. Brush rim of pastry with water and fold in; press and seal. Use fingers or fork to crimp decoratively.

Turn the apples and flour mixture out of the work bowl directly into the prepared pie crust. Spread apples evenly and sprinkle with reserved crumb topping. Place pie on rack in preheated oven (may place foil or baking sheet on rack underneath to catch drips). Bake until browned and bubbly, about 55 to 60 minutes. If crust or topping appears to brown too quick-

ly, cover loosely with a sheet of foil. Let cool for at least 1 hour on a rack before serving.

Nutritional information per serving:

Calories 346 (41% from fat) • carb. 49g • pro. 3g
• fat 16g • sat. fat 8g • chol. 34mg • sod. 165mg
• calc. 21mg • fiber 3g

* Use apples that hold their shape when baking such as Jonathan, Stayman-Winesap, Cox's Orange Pippin, Jonagold (these are all sweet-tart); Braeburn, Fuji, Golden Delicious, Mutsu (Crispin), Pink Lady, Suncrisp, Rome Beauty, Empire (all sweet apples); IdaRed, Macoun, Newton Pippin, Northern Spy, Granny Smith (all tart apples).

You may mix types of apples for a more complex flavor.

COFFEECAKE

This makes an excellent breakfast, or adds a sweet flavor to lunch or supper.

Makes 2 9 x 9-inch coffeecakes

- 1 package (2 1/4 teaspoons) dry yeast
- 3 tablespoons granulated sugar, divided
- 1/3 cup warm water
- 1/2 cup sour cream
- 1/2 cup whole milk, chilled
- 1 large egg
- 1 1/2 teaspoons pure vanilla extract
- 4 1/2 cups unbleached, all-purpose flour
- 1/3 cup unsalted butter
- 3/4 teaspoon kosher salt
- 2 2/3 tablespoons melted butter

Filling:

- 3/4 cup packed light brown sugar
- 3/4 cup raisins or dates (cut into 1-inch pieces)
- 3/4 cup pecans
- 1 1/4 teaspoons ground cinnamon

To make dough, dissolve yeast and half the sugar in warm water in a 2-cup liquid measure. Let rest 3–10 minutes until foamy. If the yeast does not foam, it is not active; discard and begin again with fresh yeast. Whisk together sour cream, milk, egg, and vanilla extract and add to yeast mixture.

Insert metal blade. Process flour, butter, salt and remaining sugar for 10 seconds. With machine running, add liquid ingredients through feed tube in steady stream as fast as flour absorbs them.

After dough cleans inside of work bowl, continue processing 40 seconds more to knead it. Shape dough into a ball and place it in a lightly floured bowl. Cover with plastic wrap or a dry dishtowel. Let rise in warm place until double, about 1 hour.

Divide dough in 2 pieces. Roll each on lightly floured surface into 15 x 12-inch rectangle. Brush dough with melted butter. With remaining butter, brush inside of pan.

Use metal blade to chop brown sugar, raisins or dates, pecans and cinnamon until coarsely chopped, about 45 seconds. Spread filling over dough. Roll dough, jelly-roll fashion, from long side. Use sharp knife to cut each roll into 9 equal slices. Place slices in 2, 9 x 9-inch pan, cut sides up, and let rise until doubled.

Preheat oven to 375°F. Once preheated, bake coffeecake until golden and bubbly, about 20 to 25 minutes.

Nutritional information per serving:
Calories 275 (33% from fat) • carb. 42g • pro.
5g • fat 10g • sat. fat 5g • chol. 29mg • sod.
113mg • calc. 38mg • fiber 2g

CARROT CAKE

To make this delicious, moist cake look really professional, put a marzipan carrot in the center.

You can buy them at many pastry or candy shops.

Three 9-inch round cake pans
Makes 20 servings

- 1 Fine, dry bread crumbs, for dusting pans
1 pound carrots, peeled and cut lengthwise to fit into feed tube horizontally
1 cup granulated sugar
1 cup packed dark brown sugar
4 large eggs
1½ cups corn oil
2 teaspoons pure vanilla extract
1½ cups walnut pieces
1½ cups unbleached, all-purpose flour
1 tablespoon unsweetened cocoa
2 teaspoons baking powder
2 teaspoons ground cinnamon
1 teaspoon baking soda
1 teaspoon kosher salt
1 cup raisins
Cream Cheese Frosting (recipe follows)

Preheat oven to 350°F. Butter cake pans, line bottoms with parchment paper and butter the paper. Dust pans with bread crumbs.

Insert shredding disc to shred carrots and reserve.

Insert metal blade. Process sugars, eggs, oil and vanilla until smooth, about 15 seconds. Add walnuts and dry ingredients and pulse until combined, about 6 times, stopping once to scrape down work bowl. Use spatula to stir in raisins and carrots.

Divide batter among prepared pans and bake in preheated oven until cake tester inserted in center comes out clean, about 35 to 40 minutes. Cool in pans for 2 to 3 minutes and turn out onto wire racks to cool completely. Remove paper.

Spread frosting between layers and on top and sides of cakes.

Nutritional information per serving (unfrosted):
Calories 346 (51% from fat) • carb. 40g • pro.
4g • fat 21g • sat. fat 3g • chol. 43mg • sod.
221mg • calc. 38mg • fiber 2g

CREAM CHEESE FROSTING

This quick and easy frosting is delicious on carrot cake, but it's also good on many other cakes.

Frosts three 9-inch layers

- 1 pound cream cheese, room temperature, cut into pieces
½ cup butter (1 stick) cut into pieces
2 cups confectioners' sugar, sifted
1 teaspoon pure vanilla extract

Insert metal blade. Put cream cheese and butter into the work bowl. Process until combined, about 10 seconds. Add sugar and process until smooth, about 5 seconds. Add vanilla and process until incorporated, about 15 seconds.

Nutritional information per serving:
Calories 166 (65% from fat) • carb. 13g • pro. 1g • fat 12g • sat. fat 8g • chol. 37mg • sod. 73mg • calc. 22mg • fiber 0g

SHERBETS AND FROZEN YOGURTS

At least 5 hours before serving, prepare fruit by cutting it into 1-inch pieces. For frozen yogurts, freeze all of the fruit in a single layer on a baking sheet. For sherbets, freeze three-quarters of fruit in same way and refrigerate remaining fruit.

A few minutes before serving, process frozen fruit and desired amount of sugar with metal blade, pulsing about 8 times, then processing continuously until fruit is finely chopped, scraping down work bowl and cover as necessary.

Add refrigerated fruit or yogurt and any additional ingredients called for in recipe. Process just until mixture becomes smooth and creamy, scraping down work bowl as necessary. Taste for sweetness, adding more sugar if necessary.

Sherbets and frozen yogurts are best when served immediately, but they may be frozen for later use. To prepare frozen mixture for serving, cut it into 1-inch chunks. Process with metal blade just until mixture becomes smooth and creamy.

WARRANTY

Limited Three-Year Warranty

We warrant that this Cuisinart product will be free of defects in materials or workmanship under normal home use for 3 years from the date of original purchase. This warranty covers manufacturer's defects including mechanical and electrical defects. It does not cover damage from consumer abuse, unauthorized repairs or modifications, theft, misuse, or damage due to transportation or environmental conditions. Products with removed or altered identification numbers will not be covered.

This warranty is not available to retailers or other commercial purchasers or owners. If your Cuisinart product should prove to be defective within the warranty period, we will repair it or replace it if necessary. For warranty purposes, please register your product online at www.cuisinart.ca to facilitate verification of the date of original purchase and keep your original receipt for the duration of the limited warranty. This warranty excludes damage caused by accident, misuse or abuse, including damage caused by overheating, and it does not apply to scratches, stains, discolouration or other damage to external or internal surfaces that does not impair the functional utility of the product. This warranty also expressly excludes all incidental or consequential damages.

Your Cuisinart product has been manufactured to the strictest specifications and has been designed for use only in 120 volt outlets and only with authorized accessories and replacement parts. This warranty expressly excludes any defects or damages caused by attempted use of this unit with a converter, as well as use with accessories, replacement parts or repair service other than those authorized by Cuisinart.

If the appliance should become defective within the warranty period, do not return the appliance to the store. Please contact our Customer Service Centre:

Toll-free phone number:

1-800-472-7606

Address:

Cuisinart Canada
100 Conair Parkway, Unit #1,
Woodbridge, ON. L4H 0L2

Email:

consumer_canada@conair.com

Model:

DFP-14BCNYC

To facilitate the speed and accuracy of your return, please enclose:

- \$10.00 for shipping and handling of the product (cheque or money order to: Cuisinart Canada)
- Return address and phone number
- Description of the product defect
- Product date code*/copy of original proof of purchase
- Any other information pertinent to the product's return

* The date code format we are using on unit is WWYY, representing week, and year.
eg.2424 = manufactured in 24th week of the year 2024.

Note: We recommend you use a traceable, insured delivery service for added protection. Cuisinart will not be held responsible for in-transit damage or for packages that are not delivered to us.

To order replacement parts or accessories, call our Customer Service Centre at 1-800-472-7606. For more information, please visit our website at www.cuisinart.ca

© 2025 Cuisinart
100 Conair Parkway, Unit #1
Woodbridge, ON L4H 0L2
Printed in China
25CC95350

G IB-5370-CAN-C

Cuisinart^{MD}

Custom 14^{MC} Robot culinaire de 14 tasses (3,5 L)

SÉRIE DFP-14NYC



Livret
d'instructions et
de recettes

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

CONTENANCE

Contenance recommandée pour le bol à mélanger selon les aliments

ALIMENTS

Fruits et légumes hachés et en purée

3 tasses (750 ml)

Viande, volaille, poisson ou fruits de mer, hachés ou en purée

2¼ lb (1,03 kg)

Pâte à pain

2½ lb [1,13 kg (5 tasses) de farine, ce qui donne deux miches de 1¼ lb (625 g)]

Noix ou beurres de noix

3 tasses (750 ml)

Fruits, fromage ou légumes émincés ou râpés

14 tasses (3,31 L)

Pâte à gâteau

4 lb (1,8 kg) [(5 étages de 8 po) 20 cm]

Pâte à biscuits

3½ lb [1,36 kg (90 biscuits)]

CONTENANCE

IMPORTANTES INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

L'emballage contient un robot culinaire Cuisinart^{MD} et ses pièces standard : couteau hachoir en métal; disque éminceur; disque déchiqueteur; et adaptateur pour disques.

MISE EN GARDE : LES OUTILS DE COUPE ONT DES ARÊTES TRÈS TRANCHANTES. Pour éviter les blessures lors du déballage des pièces, veuillez suivre ces instructions :

1. Placez la boîte sur une table basse ou sur le sol à côté du comptoir de cuisine ou de la table où vous envisagez de garder le robot culinaire. Assurez-vous que la boîte est à l'endroit.
2. Retirez le morceau en carton et le livret d'instructions.
3. Vous verrez un bloc de polystyrène rectangulaire qui soutient les pièces du robot et le DVD, chacun inséré dans une cavité du polystyrène.
Le couteau pétrisseur (A) et l'arbre amovible (B) pour les disques se trouvent dans des cavités sur le côté court du bloc de polystyrène. Retirez-les en premier. La spatule en plastique (C) est située sur un des côtés longs du

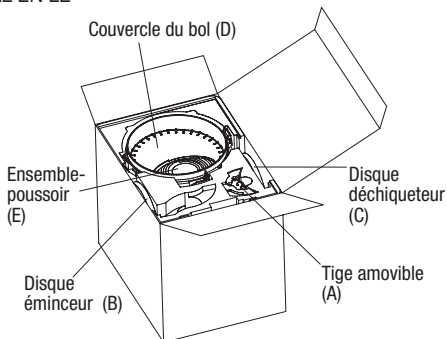
bloc de polystyrène. Retirez-la ensuite.

Le disque éminceur (D) se trouve sur l'un des côtés longs et la râpe (E) sur l'autre. Faites-les glisser hors de leurs cavités AVEC GRAND SOIN, CAR LES COU-TEAUX SONT TRANCHANTS. Maintenant, seuls le couvercle du bol à mélanger (F) et l'ensemble-poussoir (G) restent dans le bloc de polystyrène. Saisissez un bord du couvercle du bol à mélanger et soulevez-le. Saisissez le bord de l'ensemble-poussoir près du centre de la boîte et soulevez-le tout droit.

4. Soulevez le bloc de polystyrène.
5. Le bloc-moteur et le bol à mélanger ainsi que le couteau en métal sont au fond de la boîte. **RETIREZ SOIGNEUSEMENT LE COUTEAU EN MÉTAL EN LE PRENANT PAR LE MOYEU CENTRAL BLANC ET SOULEVEZ-LE TOUT DROIT. NE TOUCHEZ JAMAIS LES COU-TEAUX, CAR ILS SONT TRÈS TRANCHANTS.** Retirez soigneusement chaque morceau des 4 coins de la boîte. Retirez en même

temps le bloc-moteur et le bol en saisissant le bol en plastique par le haut avec les deux mains et en le soulevant tout droit. Ne tournez pas le bol dans le sens horaire sur le bloc-moteur. Cela séparerait le bol du bloc-moteur.

7. Placez le robot sur un comptoir ou une table et lisez attentivement les instructions avant de l'utiliser.
8. Conservez la boîte, le matériel d'emballage et les blocs de polystyrène. Vous pouvez vouloir les utiliser pour expédier le robot à une date ultérieure.



CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Respectez toujours les consignes de sécurité suivantes lorsque vous utilisez cet appareil :

PRÉPARATION :

1. LIREZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.

2. **Les couteaux sont tranchants! Manipulez-les avec soin.**

3. Débranchez le robot si vous ne l'utilisez pas, avant de l'installer ou d'enlever des pièces, et avant de le nettoyer. Pour le débrancher, saisissez la fiche et tirez-la. Ne tirez jamais le cordon.
4. N'utilisez pas le robot à l'extérieur.
5. Ne laissez pas le cordon pendre sur le bord de la table ou du comptoir ni toucher des surfaces chaudes.
6. N'utilisez pas le robot quand le cordon ou la fiche sont endommagés, ou s'il est tombé ou s'il a été endommagé d'une manière quelconque. Apportez-le au centre de service agréé le plus près pour le faire examiner et éventuellement le faire réparer ou lui apporter un réglage électrique ou mécanique.

Utilisation :

1. N'utilisez pas l'ensemble-poussoir si le manchon se détache du poussoir.
2. Gardez les mains, la spatule et tout autre ustensile à l'écart des couteaux ou des disques en mouvement afin d'éviter de vous blesser ou d'endommager le robot culinaire 14. Vous pouvez utiliser une corne de plastique, mais seulement quand le moteur du robot culinaire 14 est arrêté.
3. Évitez tout contact avec des pièces mobiles. Ne poussez jamais les aliments avec la main lorsque vous les émincez ou que vous les râpez. Utilisez toujours le poussoir pour éviter les blessures.
4. Assurez-vous que le moteur s'arrête complètement avant d'enlever le couvercle. Si le robot ne s'arrête pas dans les 4 secondes après avoir tourné le couvercle, appelez le 800-726-0190 pour obtenir de l'aide. N'utilisez pas le robot.
5. Ne rangez jamais un couteau ou un disque sur l'arbre de moteur. Pour réduire le risque de blessure, aucun couteau ou disque ne doit être placé sur l'arbre, sauf lorsque le bol est bien verrouillé et que le robot est en cours d'utilisation. Rangez les couteaux et les disques comme vous le feriez pour des couteaux tranchants, c'est-à-dire hors de la portée des enfants.
6. Assurez-vous que le couvercle est bien verrouillé avant de démarrer le robot culinaire.
7. N'essayez jamais de contourner le mécanisme de verrouillage du couvercle ou de l'altérer.

Nettoyage

1. Pour éviter tout risque de décharge électrique, n'immergez pas le bloc-moteur dans l'eau ou dans tout autre liquide.

Général

1. Une supervision étroite est requise lorsqu'un appareil électrique est utilisé par des enfants ou à proximité de ceux-ci.
2. N'utilisez pas cet appareil à moteur électrique, ou n'importe quel autre, lorsque vous êtes sous l'influence de l'alcool ou d'autres substances qui affectent votre temps de réaction ou votre perception.
3. Ce robot culinaire est construit selon nos normes professionnelles. Il est homologué UL pour utilisation domestique. Utilisez-le uniquement pour la préparation d'aliments, comme indiqué dans le livret de recettes qui l'accompagne.
4. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou non vendus par Cuisinart peut causer un feu, des décharges électriques, des blessures ou endommager votre robot culinaire.
5. Pour éviter un mauvais fonctionnement possible de l'interrupteur du bol à mélanger, ne rangez jamais le robot avec l'ensemble-poussoir en position verrouillée (position d'activation).
6. L'intensité maximale de 6,0 ampères est établie selon l'accessoire qui consomme le plus de courant. D'autres accessoires recommandés peuvent exiger beaucoup moins de courant.
7. Ne faites pas fonctionner l'appareil dans un module de rangement sur le comptoir ni dans une armoire murale. **Lorsque vous rangez votre appareil dans un module de rangement, prenez soin de le débrancher de la prise électrique.** Le fait de laisser l'appareil branché peut causer un risque d'incendie, spécialement s'il touche les parois du module ou la porte de l'armoire lorsqu'elle est fermée.

DANGER : RISQUE DE FEU OU DE CHOC ÉLECTRIQUE



L'éclair à tête de flèche dans un triangle équilatéral prévient l'utilisateur de la présence d'une tension dangereuse non protégée à l'intérieur de l'appareil assez élevée pour constituer un risque d'électrocution pour les personnes exposées.



Le point d'exclamation dans un triangle équilatéral prévient l'utilisateur de la présence d'instructions importantes concernant l'utilisation et l'entretien dans le mode d'emploi de l'appareil.

TABLE DES MATIÈRES

Tableau des contenances 2

Consignes importantes de sécurité 3

Fonctions et avantages 5

Pièces (graphique)..... 5

S'entraîner avec des aliments..... 6

Retirer les aliments transformés 6

Techniques pour hacher et réduire en purée avec le couteau en métal 6

Techniques pour pétrir la pâte à levure avec le couteau pétrisseur 9

Problèmes et solutions avec une pâte typique..... 11

Préparer des aliments pour l'éminçage et le râpage 12

S'entraîner pour le l'éminçage et le râpage 13

Enlever les aliments émincés ou râpés..... 13

Techniques pour émincer et râper..... 13

Émincer la viande et la volaille..... 14

Émincer et râper du fromage..... 14

En cas de problème 15

Quelques données techniques..... 15

Nettoyage et rangement 15

Pour votre sécurité..... 16

Recettes 17

Garantie 30

DANGER

RISQUE DE FEU OU DE CHOC ÉLECTRIQUE

MISE EN GARDE : AFIN DE RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE,
NE PAS RETIRER LE COUVERCLE OU LE DOS DE L'APPAREIL. IL N'Y A
AUCUNE PIÈCE RÉPARABLE PAR L'UTILISATEUR À L'INTÉRIEUR. CONFIER
LES RÉPARATIONS À UNE PERSONNE AUTORISÉE SEULEMENT.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

AVIS

Cet appareil possède une fiche polarisée (une des broches est plus large que l'autre). Par mesure de sécurité, cette fiche rentrera d'une seule manière dans une prise polarisée. Si la fiche ne se branche pas correctement à la prise, retournez la fiche. Si elle ne s'enfonce toujours pas, contactez un électricien qualifié.

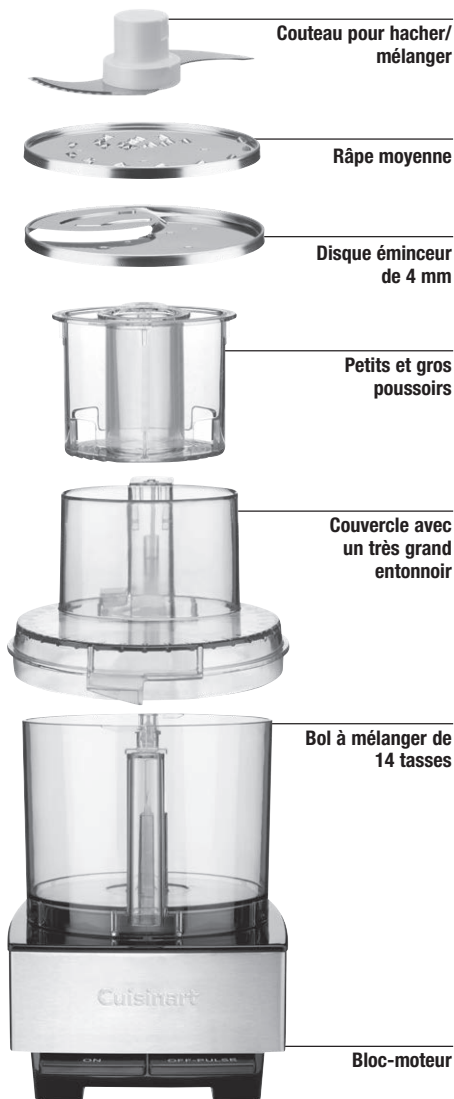
Ne tentez pas de contourner cette fonctionnalité de sécurité.

FONCTIONS ET AVANTAGES

Le robot comprend :

1. Bloc-moteur avec arbre à projection verticale et deux grands leviers de commande.
2. Bol à mélanger de 14 tasses.
3. Couvercle avec un grand entonnoir.
4. Ensemble-poussoir qui glisse sur l'entonnoir
L'ensemble-poussoir possède deux parties :
 - a. Un poussoir clair, petit et amovible qui s'insère dans un petit entonnoir situé au centre. Cet entonnoir convient aux aliments minces comme des carottes, pour ajouter du liquide et pour insérer de façon continue des aliments petits et durs comme l'ail.
 - b. Un gros poussoir.
5. Couteau hachoir-mélangeur en métal tranchant.
Le **couteau en métal** hache les fruits et les légumes crus et cuits, la viande, le poisson et le fromage à la consistance exacte souhaitée — de grossière à fine —, même en purée. Vous avez le contrôle de la consistance. Il hache les noix, prépare du beurre de noix, de la mayonnaise, des sauces et fait de la pâte tendre et feuilletée. Le couteau en métal mélange aussi avec facilité gâteaux, glaçages, biscuits, pains rapides, muffins et biscuits.
6. Couteau pétrisseur en plastique.
Le **couteau pétrisseur** mélange et pétrit plus efficacement que le couteau en métal quand votre recette nécessite plus de 3 ½ tasses de farine.

7. Disque éminceur dentelé.
Le **disque éminceur** fait de belles tranches entières sans abîmer les bords. Il émince des fruits et des légumes entiers, de la viande cuite, de la viande crue semi-congelée et des miches de pain.
8. Râpe
La **râpe** transforme la plupart des fromages fermes et durs en filaments longs et jolis. Elle râpe aussi des légumes comme les pommes de terre, les carottes et les courgettes et elle râpe les noix et le chocolat.



10. Arbre amovible qui s'adapte aux deux disques. L'arbre amovible s'adapte aux deux disques, ce qui facilite le rangement dans un petit espace.

S'ENTRAÎNER AVEC DES ALIMENTS

Essayez de vous entraîner avec certains aliments avant de préparer de la nourriture que vous consommerez. Une courgette ou une pomme de terre est un bon choix. Coupez premièrement en morceaux de 1 po (2,5 cm).

Insérez le couteau en métal et mettez les morceaux dans le bol. Mettez le couvercle et l'ensemble-poussoir; appuyez sur l'ensemble-poussoir pour le verrouiller. Pressez et relâchez le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) deux ou trois fois et voyez ce qui se passe. Chaque fois que le couteau s'arrête, laissez les morceaux tomber au fond du bol avant d'appuyer de nouveau sur la touche IMPULSION (PULSE). Cela permet de placer les morceaux dans la trajectoire du couteau chaque fois que le moteur démarre.

Grâce à la technique impulsion/hachage, vous pouvez obtenir un hachage uniforme sans risque de trop transformer les aliments.

Vérifiez souvent la texture en regardant par le couvercle du bol à mélanger. Si vous désirez une consistance plus fine, appuyez et relâchez le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) jusqu'à ce que vous obteniez la texture désirée. Les oignons et les autres aliments à forte teneur en eau deviendront rapidement de la purée si vous ne les surveillez pas à travers le bol après chaque impulsion pour vous assurer qu'ils ne sont pas trop coupés.

Essayez de hacher d'autres aliments comme de la viande pour hamburger ou de la saucisse. Préparez ensuite une mayonnaise, de la pâte à tarte ou du pain, en suivant les recettes de ce livret. Pour obtenir des résultats uniformes :

- Veillez à ce que tous les morceaux que vous ajoutez dans le bol soient de la **même taille**.
- Veillez à ce que la **quantité d'aliments que vous préparez** ne soit pas supérieure à celle recommandée (voir le tableau derrière la page de couverture).

RETIRER LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

Avant toute chose, attendez que le couteau s'arrête.

Une fois qu'il est arrêté, enlevez d'abord le couvercle. Vous pouvez enlever le couvercle et l'ensemble-poussoir en une seule opération. Tenez l'ensemble-poussoir avec vos doigts loin des pattes descendantes et tournez-le dans le sens horaire. Soulevez-le et le couvercle suivra.

N'essayez jamais de retirer le couvercle et le bol à mélanger en même temps au risque d'endommager le bol.

Retirez le bol du bloc-moteur avant de retirer le couteau. Cela crée un joint pour éviter que les aliments fuient. Tournez le bol dans le sens horaire pour le déverrouiller du bloc-moteur et soulevez-le tout droit pour le retirer.

Un dispositif de verrouillage empêche le couteau pétrisseur d'envoyer la pâte épaisse vers le haut de l'arbre du moteur. Si le couteau garde le bol verrouillé lorsque le moteur s'arrête, déplacez la poignée du bol rapidement vers l'avant et vers l'arrière — tout d'abord dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire.

Afin d'empêcher le couteau de tomber du bol sur votre main, retirez le couteau en métal avant d'incliner le bol pour racler les aliments qui collent à l'aide d'une spatule. Ou insérez votre doigt dans le trou au fond du bol à mélanger tout en saisissant le couteau au fond, et tenez l'extérieur du bol avec votre pouce. Ou maintenez le couteau en place avec votre doigt ou une spatule tout en versant les aliments transformés. Assurez-vous que vos mains sont sèches.

TECHNIQUES POUR HACHER ET RÉDUIRE EN PURÉE AVEC LE COUTEAU EN MÉTAL

Hacher des fruits et des légumes crus :

Tout d'abord, coupez les aliments en morceaux de 1 po (2,5 cm). Vous obtenez une coupe plus uniforme lorsque tous les morceaux sont égaux.

Ne mettez pas plus que la quantité d'aliments recommandée dans le bol à mélanger (voir le tableau des contenances à la page 2).

Verrouillez le couvercle. Appuyez sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) à des intervalles de 1 seconde jusqu'à ce que les aliments soient hachés grossièrement. Appuyez ensuite sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) pour laisser l'appareil fonctionner jusqu'à ce que les aliments soient hachés. Vérifiez fréquemment pour ne pas trop les hacher. Utilisez la spatule pour racler les morceaux qui collent aux parois.

Réduire des fruits ou des légumes cuits en purée :

Pour commencer, coupez les aliments en dés de 1 pouce (2,5 cm). Vous obtiendrez des résultats plus uniformes si vous commencez avec des dés qui ont à peu près tous la même grosseur.

Ne dépassez pas les contenances recommandées (voir le tableau à la page 2). Verrouillez le couvercle, appuyez sur le levier IMPULSION (PULSE) pour un premier hachage, puis sur MARCHE (ON) pour que

le couteau coupe continuellement jusqu'à l'obtention d'une purée.

REMARQUE : Les pommes de terre transformées avec le couteau en métal auront une consistance pâteuse.

Pour les soupes, utilisez seulement des légumes cuits dans un liquide. Mettez les légumes cuits, sans le liquide de cuisson, dans le bol, en les prélevant avec une cuillère fendue. Transformés sans liquide, les légumes auront une texture plus veloutée et seront réduits en purée plus rapidement. Lorsque les légumes sont en purée, ajoutez-y juste assez de liquide pour qu'il soit facile de transvider la purée dans la marmite contenant le liquide de cuisson. Mélangez le tout.

Il arrive parfois qu'un morceau d'aliment se coince entre le couteau et le bol. Si cela se produit, débranchez l'appareil, retirez le couvercle, levez le couteau avec précaution et délogez le morceau. Videz le bol, reposez le couteau et verrouillez le couvercle, puis insérez le poussoir. Ensuite, appuyez sur MARCHE (ON) et remettez les morceaux d'aliment dans le bol par le petit entonnoir pendant le robot tourne. Après en avoir ajouté environ 1 tasse (250 ml) d'aliments, transformez le reste de la façon habituelle.

Pour hacher des aliments durs comme l'ail et le fromage à pâte dure

Retirez le petit poussoir, appuyez sur le levier MARCHE et déposez la nourriture par le petit entonnoir pendant que le robot fonctionne.

Les petits aliments comme l'ail peuvent être mis entiers. Les aliments plus gros comme le fromage à pâte dure doivent être coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm). Cette méthode permet d'émincer l'ail, les échalotes et les oignons. Le fromage à pâte dure et la noix de coco auront la même texture que s'ils avaient été râpés à la main.

IMPORTANT: N'essayez jamais de râper le fromage qui est difficile à couper avec un couteau. Vous risquez d'endommager le couteau ou le robot.

Hacher le persil et les autres fines herbes :

Assurez-vous que les herbes, le bol et le couteau en métal sont parfaitement propres et secs. Coupez les tiges des herbes. Mettez les feuilles dans le bol et hachez-les jusqu'à ce qu'elles aient la texture souhaitée. Plus vous hachez de fines herbes à la fois, plus elles seront hachées finement. S'ils sont complètement secs lorsque hachés, le persil et les autres fines herbes se conserveront pendant au moins 10 jours au réfrigérateur dans un sac hermétique. On peut les garder congelés pendant des mois dans un contenant hermétique ou dans un sac.

Hacher les zestes d'agrumes ou les fruits collants comme les dattes ou les raisins secs :

Pour les agrumes, enlevez l'écorce avec un économe, mais n'utilisez pas la peau blanche qui a un goût amer. Coupez l'écorce en longueurs de 2 po (5 cm) ou moins, mélangez avec ½ tasse (125 ml) de sucre granulé et hachez-la finement. Cela peut prendre 2 minutes ou plus.

Pour les fruits collants comme les dattes, les raisins, les pruneaux et les fruits confits, congelez-les tout d'abord pendant environ 10 minutes. Ajoutez un peu de la farine incluse dans la recette. N'utilisez pas plus de 1 tasse (250 ml) de farine pour chaque tasse de fruits.

Hacher la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer :

Les aliments doivent être très froids, mais pas congelés. Coupez-les en morceaux de 1 po (2,5 cm) pour vous assurer d'un hachage uniforme. Ne préparez pas plus que la quantité recommandée à la fois (voir le tableau au verso de la page de couverture). Appuyez sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) 3 ou 4 fois à des intervalles de 1 seconde sur MARCHE, 1 seconde sur ARRÊT. Si les aliments ne sont pas suffisamment hachés, laissez le robot fonctionner pendant quelques secondes. Vérifiez souvent la consistance pour éviter qu'ils soient trop hachés. Si nécessaire, utilisez une spatule pour gratter les aliments sur les parois du bol.

Réduire en purée les fruits de mer, la volaille, le poisson et la viande :

Préparez les aliments comme indiqué plus haut. Utilisez la fonction impulsion jusqu'à ce que tout soit uniformément haché, puis laissez le robot fonctionner jusqu'à ce que vous obteniez la texture désirée. Si nécessaire, raclez le bol avec une spatule.

Laissez la purée dans le bol et ajoutez les œufs, la crème et les assaisonnements de la recette. Mélangez soigneusement.

Rappelez-vous que vous contrôlez la texture par la durée pendant laquelle vous laissez le robot fonctionner. En faisant varier la durée, vous pouvez obtenir une gamme de textures adaptées aux hamburgers, hachis, poivrons farcis, pâtés de campagne ou aux mousses lisses.

Hacher des noix :

Ne dépassez pas la quantité recommandée de noix à hacher à la fois. Appuyez et relâchez sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) et vérifiez fréquemment pour éviter de laisser la poudre de noix se transformer en beurre de noix.

Lorsque de la farine ou du sucre sont inclus dans la recette, ajoutez-en un peu aux noix avant de les hacher; environ ½ tasse (125 ml) par tasse de noix.

Cela permet de hacher les noix aussi finement que vous le voulez sans les transformer en beurre de noix.

Vous pouvez également hacher les noix avec une râpe. La râpe fine, en option, convient particulièrement à cette tâche.

Faire du beurre d'arachide ou d'autres noix :

Faites fonctionner le robot avec la quantité recommandée de noix. Laissez le robot tourner. Après 2 ou 3 minutes, les noix hachées formeront une boule qui s'aplanira progressivement. Raclez les côtés du bol et laissez le robot fonctionner jusqu'à ce que des gouttes d'huile soient visibles.

Goûtez pour vérifier la consistance. Plus le robot fonctionnera, plus le beurre sera mou. Pour du beurre croquant, ajoutez une poignée de noix juste après que la boule de beurre de noix commence à avoir une consistance plus lisse. Pour faire du beurre de noix de cajou, ajoutez un peu d'huile végétale douce. Les beurres de noix faits au robot ne contiennent aucun agent de conservation. Conservez-les au réfrigérateur pour les empêcher de se séparer.

Faire des beurres aromatisés, des tartinades et des trempettes :

Coupez le beurre à température ambiante en morceaux de la taille d'une cuillère à soupe. Hachez finement les ingrédients de l'assaisonnement : anchois, fromage, fines herbes, etc., puis mélangez. Assurez-vous que le bol à mélanger est propre et sec. Puis ajoutez les ingrédients petits et durs comme l'ail et le fromage à pâte dure par l'entonnoir pendant que le robot fonctionne. Ajoutez ensuite les morceaux de beurre et mélangez jusqu'à consistance lisse. Ajoutez les ingrédients liquides en dernier pendant que le robot fonctionne, juste assez longtemps pour que tout se mélange. Mélangez les ingrédients pour les tartinades et les trempettes de la même manière. Tous les ingrédients doivent être à température ambiante et coupés en cubes de 1 po (2,5 cm) ou ajoutés à l'aide d'une cuillère à soupe.

Faire de la mayonnaise :

Le bol à mélanger et le couteau doivent être propres et secs. Utilisez un gros œuf complet ou les jaunes de deux gros œufs. Une mayonnaise faite de jaunes d'œufs aura presque la même consistance que le beurre. Vous devriez être en mesure d'ajouter $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml) d'huile pour chaque jaune d'œuf ou $1\frac{1}{4}$ tasse (300 ml) pour un œuf entier.

Mélangez les jaunes ou l'œuf avec du sel, de la moutarde et 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile végétale pendant au moins 30 secondes. Puis, pendant que le robot fonctionne, versez $\frac{1}{4}$ de tasse (60 ml) d'huile dans le petit poussoir. Après que l'huile soit tombée en filet à travers l'orifice, retirez le petit poussoir et ajoutez lentement l'huile restante

tandis que le robot fonctionne. Consultez la recette à la fin de cet ouvrage.

Battre des blancs d'œufs :

N'utilisez cette méthode que pour les recettes qui peuvent se faire presque entièrement avec le robot culinaire.

Le bol à mélanger et le couteau en métal doivent être absolument propres. Ajoutez 3 blancs d'œufs ou plus, puis appuyez sur le levier MARCHE. Ajoutez environ $\frac{1}{2}$ cuillère à thé (2,5 ml) de jus de citron ou de vinaigre pour chaque blanc d'œuf. Le vinaigre rend les blancs plus fermes; sa saveur est difficilement détectable dans les gâteaux, les soufflés ou la crème glacée. Continuez de mélanger jusqu'à ce que les blancs d'œufs gardent leur forme – environ $1\frac{1}{2}$ à 2 $\frac{1}{2}$ minutes.

Pour obtenir des blancs d'œufs légers et moelleux, utilisez le fouet qui est un accessoire en option pour le robot culinaire 14.

Fouetter la crème :

La crème fouettée faite au robot garde très bien sa forme. Elle convient parfaitement à la décoration ou à la garniture du pain d'épice, des petits fruits et autres desserts. La crème fouettée au robot n'a pas la consistance légère et duveteuse obtenue par des méthodes qui incorporent plus d'air. Utilisez le fouet en option pour une crème fouettée plus légère.

Faites bien refroidir la crème avant de commencer. Brassez-la continuellement jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Ajoutez la quantité de sucre que vous souhaitez, puis continuez de brasser tout en surveillant attentivement jusqu'à ce que la crème atteigne la consistance désirée. Pour obtenir des résultats fiables, ajoutez 2 cuillères à soupe (30 ml) de lait en poudre écrémé pour chaque tasse (250 ml) de crème avant de fouetter.

Faire de la chapelure et des croûtes de chapelure :

Coupez ou rompez le pain, les craquelins ou les biscuits en morceaux de 1 po (2,5 cm) et mettez-les dans le bol à mélanger. Faites fonctionner le robot jusqu'à ce que la chapelure atteigne la texture désirée. Pour faire de la chapelure assaisonnée, hachez du persil ou d'autres fines herbes avec la mie de pain. Pour préparer de la chapelure au beurre, hachez jusqu'à ce que la chapelure ait la texture désirée, puis faites tomber le beurre fondu par le petit entonnoir pendant que le robot fonctionne.

Pour des croûtes de chapelure, émiettez les craquelins ou les biscuits comme indiqué ci-dessus. Ajoutez du sucre, des épices et du beurre coupé en morceaux de 1 po (2,5 cm), comme indiqué dans la recette. Laissez tourner le robot jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

Faire de la pâte à tarte :

Nous décrivons ici la procédure générale. Une recette avec les proportions exactes se trouve à la fin de ce livre.

Dans le bol à mélanger, mélangez la farine tout usage non blanchie, le sel et des morceaux de 1 po (2,5 cm) de beurre très froid. Mélangez jusqu'à ce que vous obteniez la consistance de la semoule de maïs. Pendant que le robot fonctionne, versez l'eau glacée par l'entonnoir. Arrêtez de mélanger dès que la pâte commence à former une boule, la pâte sera ainsi tendre et feuilletée. Utilisez la pâte immédiatement ou façonnez-la en un disque rond de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur.

Enveloppez le disque dans une pellicule plastique et réfrigérez-le, ou congelez-le pour une utilisation ultérieure.

Faire des pains rapides et des gâteaux qui contiennent de la poudre à lever ou du bicarbonate de soude :

La règle la plus importante pour réussir est de ne pas trop mélanger après avoir ajouté la farine. Les ingrédients utilisés pour ces pâtes souples doivent être froids. Si la recette nécessite des ingrédients hachés comme du zeste de citron ou des noix, les hacher d'abord quand le bol est propre et sec. Puis mettez-les de côté jusqu'à ce que vous en ayez besoin. (Utilisez toujours du sucre pour hacher le zeste de citron.)

Mettez les ingrédients secs comme la farine, le sel et la levure dans le bol et mélangez avec le couteau en métal pendant 5 secondes. Retirez et réservez les ingrédients secs. Ajoutez les œufs et le sucre dans le bol à mélanger et mélangez en laissant le robot fonctionner environ 1 minute. Ensuite, ajoutez le beurre qui a été coupé en morceaux de 1 po (2,5 cm) et amené à température ambiante. Laissez le robot fonctionner pendant 1 minute jusqu'à ce que le beurre soit bien mélangé avec le sucre et les œufs. Ajoutez ensuite les arômes et le liquide : vanille, épices, cacao, etc. Mélangez jusqu'à homogénéité. Ajoutez les ingrédients secs dans le bol à mélanger. Mélangez par impulsions, en vérifiant après chaque coup. Arrêtez les impulsions dès que les ingrédients secs ont presque disparu dans la pâte.

Si la pâte est trop brassée, vous aurez des pains rapides et des gâteaux durs. (Si la recette nécessite des ingrédients qui doivent être hachés grossièrement — comme des raisins secs ou des noix —, ajoutez-les à la fin avec les ingrédients secs mélangés.)

Préparation à gâteau :

Le bol à mélanger de votre robot culinaire est assez grand pour préparer un sachet de préparation à gâteau de 18,5 oz (524 g).

Insérez le couteau en métal et ajoutez la préparation pour gâteau dans le bol à mélanger. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez les œufs et le liquide par le petit entonnoir et mélangez pendant 5 secondes. Raclez les parois du bol et mélangez encore pendant 1 minute pour obtenir un volume maximal. Ne retirez pas le couteau en métal. Insérez un doigt sous le couteau par le fond du bol à mélanger afin de maintenir le couteau en place pendant que vous versez la pâte.

ASTUCE : Après avoir versé la pâte à gâteau ou la soupe en purée du bol à mélanger, remplacez le bol sur le socle-moteur. Insérez le couteau en métal et donnez une impulsion. La force centrifuge projettera la pâte sur les parois du bol à mélanger. Retirez le couteau et utilisez la spatule pour raclez toute pâte restante sur le bol.

TECHNIQUES POUR PÉTRIR LA PÂTE À LEVURE AVEC LE COUTEAU PÉTRISSEUR

Le robot culinaire 14^{MD} peut mélanger et pétrir la pâte en une fraction du temps qu'il faut pour le faire à la main. Vous obtiendrez des résultats parfaits chaque fois si vous suivez ces instructions. **NE TENTEZ JAMAIS DE PÉTRIR DE LA PÂTE QUI EST TROP FERME POUR LE FAIRE FACILEMENT À LA MAIN.**

Il existe deux sortes de pâte à levure.

La **pâte à pain typique** est faite avec un mélange de farine qui contient au moins 50 % de farine blanche. Elle est uniformément lisse, élastique et légèrement collante quand elle est bien pétrie. Elle se détache alors complètement des parois du bol à mélanger.

La **pâte sucrée typique** contient une quantité plus élevée de sucre, de beurre et d'œufs que la pâte à pain typique. Elle est riche et collante, et elle ne se détache pas des parois du bol. Elle nécessite moins de pétrissage une fois que les ingrédients sont mélangés. Bien que 30 secondes soient généralement suffisantes, 60 à 90 secondes donnent de meilleurs résultats si le robot ne ralentit pas. À l'exception du pétrissage décrit ci-dessous, les procédures sont les mêmes pour les deux types de pâte.

Contenance du robot :

Si une recette de pâte à pain exige plus que la quantité de farine recommandée, mélangez et pétrissez en lots égaux. Faites de même pour les pâtes sucrées qui nécessitent plus que 3½ tasses (875 ml) de farine. La quantité de farine maximale recommandée est de 5 tasses (1.25 L) de farine tout usage ou 3 tasses (750 ml) de farine de grains entiers.

Pose du couteau :

Peu importe le couteau que vous utilisez, poussez-le toujours aussi bas que possible sur l'arbre du moteur.

Mesurer la farine :

Il est préférable de la peser. Si vous n'avez pas de balance, ou si la recette ne précise pas de poids, servez-vous de la méthode « brassez, ramassez, balayez ». Utilisez une tasse à mesurer graduée courante pour matières sèches et non celle pour les ingrédients liquides.

Dans son récipient, brassez la farine avec une cuillère ou une fourchette. Ramassez la farine avec la mesure à matières sèches et laissez déborder. À l'aide d'une spatule, d'un couteau ou d'une baguette — en veillant à ne pas comprimer — balayez l'excédent de farine dans le récipient afin que la partie supérieure de la mesure soit de niveau.

Fermentation de la levure :

La date de péremption est indiquée sur les emballages. Pour être certain que votre levure est active, dissolvez-la dans une petite quantité de liquide chaud (environ ⅓ tasse [75 ml] de tasse pour un paquet de levure sèche). Si la recette comprend un produit sucrant comme le sucre ou le miel, ajoutez-en une cuillère à soupe à la levure. Si aucun produit sucrant n'est requis, ajoutez-en une pincée. Sinon la levure ne moussera pas. Laissez le mélange reposer jusqu'à ce qu'il forme de la mousse — environ 10 minutes.

Comment procéder avec les ingrédients secs :

Mettez la farine dans le bol à mélanger avec tous les autres ingrédients secs. Si vous devez ajouter des fines herbes à la recette, de l'huile ou des matières grasses solides comme le beurre, ajoutez-les avec la farine. Faites fonctionner le robot et laissez-le tourner pendant environ 20 secondes. (Le fromage, les noix et les raisins secs peuvent être ajoutés avec les ingrédients secs ou au cours du pétrissage final. Pour qu'ils restent presque entiers, ajoutez-les 5 secondes avant de terminer le pétrissage. Pour obtenir une texture plus fine, ajoutez-les plus tôt.)

Ajouter du liquide :

Tous les liquides doivent être ajoutés par l'entonnoir pendant que le robot fonctionne. Ajoutez le liquide en un filet lent et régulier, en respectant la vitesse à laquelle les ingrédients secs l'absorbent. Si le liquide élabousse ou gicle, arrêtez d'en ajouter, mais n'arrêtez pas le robot. Attendez que les ingrédients dans le bol soient mélangés, puis ajoutez lentement le liquide restant. Versez le liquide sur la pâte lorsqu'elle passe sous l'ouverture de l'entonnoir. Ne versez pas le liquide directement dans le fond du bol.

Suivez scrupuleusement la recette. Il est important d'ajouter suffisamment de liquide pour que la pâte soit assez souple pour être pétrie. Pétrir une pâte qui est trop dure peut exercer une trop grande pression sur le robot.

Les liquides utilisés pour dissoudre et activer la levure doivent être à une température située entre 105 °F et 120 °F (40 °C et 46 °C). Les cellules de levure ne sont pas activées à des températures inférieures, et elles meurent lorsqu'elles sont exposées à une température supérieure à 130 °F (54 °C).

Tous les liquides, sauf celui utilisé pour activer la levure, doivent être froids afin de réduire au minimum les risques de faire surchauffer la pâte. Vous ne devez jamais pétrir une pâte à levure à une température supérieure à 100 °F (38 °C). Cela ralentira ou même empêchera l'action de la levure.

Pétrir la pâte à pain :

N'essayez pas de vous servir du robot pour pétrir une pâte qui est trop ferme pour être facilement pétrie à la main. Si vous le faites, cela peut imposer une trop grande pression sur le robot.

Dès que la pâte commence à se détacher complètement des parois du bol à mélanger et qu'elle forme une boule, pétrissez-la durant 60 secondes. Arrêtez le robot et assurez-vous que la pâte est convenablement pétrie. Une pâte à pain typique doit avoir une consistance lisse et élastique et elle doit être un peu collante. Étirez la pâte avec vos mains pour faire le test. Si elle est dure, grumeleuse ou inégale, continuez à la pétrir jusqu'à ce qu'elle soit uniformément souple et élastique. Assurez-vous que le couteau soit bien enfoncé après avoir enlevé la pâte pour faire le test.

Pétrir la pâte à brioches et à pain :

Pétrissez la pâte pendant au moins 30 secondes après que tous les ingrédients ont été incorporés. La pâte collera encore aux parois du bol à mélanger. Si nécessaire, raclez le bol et pétrissez pendant 5 secondes de plus.

Levée de la pâte :

Mettez la pâte dans un grand sac de plastique légèrement fariné. Expulsez tout l'air et fermez le sac avec un fil d'attache métallique, tout en laissant de l'espace à la pâte pour lever.

Ou mettez la boule de pâte dans un grand bol enduit de beurre mou ou d'huile végétale. Roulez la pâte dans le bol afin de recouvrir toute sa surface. Couvrez le bol avec une serviette humide ou un morceau de pellicule plastique huilé.

Laissez la pâte lever dans un endroit chaud et sans courants d'air, à une température d'environ 80 °F (27 °C). Le temps de levée est habituellement de 1 ½ heure, mais il variera de 45 minutes à quelques heures selon le type de farine et l'humidité dans l'air.

Pour vérifier si la pâte a suffisamment levé, appuyez dessus avec votre doigt. Cela devrait laisser une empreinte. S'il n'y en a pas, laissez la pâte lever plus longtemps et testez à nouveau. Quand elle a suffisamment levé, dégonflez la pâte en enfonçant un poing au centre.

Faire des lots consécutifs :

Vous pouvez faire plusieurs mélanges de pâte à pain de suite. Le moteur du robot culinaire 14^{MD} est très performant. Suivez la recette de pain blanc à la page 13 du livret de recettes.

PROBLÈMES ET SOLUTIONS AVEC UNE PÂTE TYPIQUE

PÂTE À PAIN

Le couteau ne mélange pas les ingrédients :

Démarrez toujours le robot avant d'ajouter du liquide. Ajoutez le liquide en un filet lent et régulier, en respectant la vitesse à laquelle les ingrédients secs l'absorbent. Si vous entendez du liquide éclabousser, arrêtez d'en ajouter, mais n'éteignez pas le robot. Attendez plutôt que les ingrédients soient mélangés dans le bol, puis ajoutez lentement le liquide restant. Versez le liquide sur la pâte lorsqu'elle passe sous l'entonnoir; ne versez pas de liquide directement dans le fond du bol.

Les couteaux s'élèvent dans le bol à mélanger :

Les couteaux peuvent ne pas avoir été poussés suffisamment vers le bas avant de commencer à mélanger.

Une pâte trop collante peut faire monter le couteau même si elle se détache des parois du bol. Si la pâte est très collante, réinsérez le couteau et ajoutez immédiatement 2 cuillères à soupe (30 ml) de farine par l'entonnoir pendant que le robot fonctionne.

La pâte ne se détache pas des parois du bol à mélanger :

- La quantité de pâte peut dépasser la contenance maximale de votre robot culinaire. Retirez la moitié et faites 2 lots.
- La pâte est peut-être trop sèche. Si elle est friable, ajoutez de l'eau — 1 cuillère à soupe (15 ml) la fois — pendant que le robot fonctionne, jusqu'à ce que la pâte devienne humide et qu'elle se détache des parois du bol. Attendez 10 secondes entre les ajouts d'eau.
- La pâte peut devenir trop humide. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez 1 cuillère à soupe (15 ml) de farine. Si nécessaire, ajoutez-en plus — 1 cuillère à soupe (15 ml) à la fois — jusqu'à ce que la pâte se détache du bol et forme une boule.

Des boulettes de pâte se forment sur les couteaux et elle n'est pas pétrie uniformément :

Stop machine, carefully remove dough, divide it into 3 pieces and redistribute them evenly in work bowl. Continue processing until dough is uniformly soft and pliable.

La pâte est dure après avoir été pétrie :

Arrêtez le robot, retirez soigneusement la pâte, divisez-la en 3 morceaux et redistribuez uniformément dans le bol à mélanger. Continuez de mélanger jusqu'à ce que la pâte soit uniformément lisse et élastique.

La pâte est molle ou du liquide fuit sur le bloc-moteur :

Démarrez toujours le robot avant d'ajouter du liquide et ajoutez-le en respectant la vitesse à laquelle les ingrédients secs absorbent le liquide.

Le moteur s'arrête :

- L'ensemble-poussoir est peut-être déverrouillé. Enfoncez le manchon du poussoir afin de le verrouiller et continuez.
- Le cordon d'alimentation peut s'être débranché. Branchez le robot et poursuivez ce que vous faisiez.
- Un effort excessif peut avoir fait surchauffer le moteur et il s'est arrêté. Attendez que le moteur refroidisse, environ 5 à 10 minutes. Un dispositif de protection protège le moteur de la surchauffe. Si le moteur s'arrête, mettez le robot hors tension. Après 5 à 10 minutes, divisez la pâte en 2 lots et terminez le processus. Pincez la pâte pour vous assurer qu'elle n'est pas trop dure pour être pétrie à la main. Si c'est le cas, ajoutez du liquide — 1 cuillère à thé (5 ml) — jusqu'à ce que la pâte soit suffisamment humide pour qu'elle se détache du bol.

La pâte ne lève pas :

Nous vous recommandons de toujours vérifier si la levure est active avant de l'utiliser en la remuant après avoir ajouté au moins ½ cuillère à thé (2,5 ml) de sucre dans ⅓ tasse (75 ml) de liquide chaud (105 °F–115 °F [40 °C–46 °C]). De la mousse devrait apparaître en moins de 10 minutes, ce qui indique qu'elle est active. N'utilisez pas de levure sèche après la date de péremption indiquée sur l'emballage.

Évitez de tuer les cellules de levure en dissolvant la levure dans de l'eau trop chaude ou en surchauffant la pâte en la pétrissant trop. Dissolvez la levure dans environ ⅓ tasse (75 ml) de liquide chaud à environ 105 °F–115 °F (40 °C–46 °C). Tous les autres liquides doivent être froids.

Ne pétrissez pas la pâte trop longtemps, car elle pourrait surchauffer. La température idéale pour pétrir la pâte est de 100 °F (38 °C).

Laissez la pâte lever dans un endroit à l'abri des courants d'air à une température d'environ 80 °F–90 °F (27 °C–32 °C).

La pâte faite avec de la farine de grains entiers prendra plus de temps à lever que la pâte faite seulement avec de la farine blanche.

Le pain est trop lourd une fois cuit :

La prochaine fois, assurez-vous que la pâte soit uniformément lisse, élastique et légèrement collante avant de la mettre de côté pour la faire lever. Laissez la pâte doubler entièrement en volume dans un bol ou dans un sac, dégonflez-la avec un coup de poing au centre, puis laissez-la doubler en volume à nouveau après l'avoir façonnée.

PÂTE SUCRÉE

Le moteur ralentit :

- La quantité de pâte peut dépasser la contenance maximale de votre robot culinaire. Enlevez la moitié et faites 2 lots.
- Ne mélangez pas la pâte trop longtemps après que tous les ingrédients ont été incorporés. Ces pâtes riches vous donneront de bons résultats après seulement 30 secondes de pétrissage.

Le couteau ne mélange pas les ingrédients :

Si le beurre ou la margarine ne sont pas fondus, vous devez les découper en morceaux de la taille d'une cuillère à soupe (15 ml) avant de les ajouter dans le bol à mélanger.

Les couteaux s'élèvent dans le bol à mélanger :

Les couteaux peuvent ne pas avoir été poussés suffisamment vers le bas avant de commencer à mélanger. Le robot peut être surchargé. Arrêtez-le, retirez la moitié de la pâte et faites 2 lots.

Le moteur s'arrête :

Voir les commentaires sous « pâte à pain typique ».

La pâte ne lève pas :

Voir les commentaires sous « pâte à pain typique ».

PRÉPARER DES ALIMENTS POUR L'ÉMINÇAGE ET LE RÂPAGE

Légumes et fruits ronds :

Avant d'émincer les oignons, les pommes et autres grands fruits et légumes ronds, taillez-les avec un couteau. Coupez le bas pour qu'il soit plat et stable sur le disque.

Placez les aliments dans l'entonnoir, côté plat vers le bas. Positionnez-les le plus à la gauche possible, pour éviter qu'ils basculent pendant qu'ils sont transformés.

Choisissez des fruits qui sont fermes et pas trop mûrs. Retirez toujours les gros noyaux durs et les graines avant de commencer. Il n'est pas nécessaire d'enlever les pépins des agrumes. Vous pouvez retirer la pelure avant d'émincer ou la laisser.

Les piments entiers sont une exception :

Retirez la tige et coupez cette extrémité pour qu'elle soit plate. Retirez le cœur et enlevez les graines. Laissez l'extrémité opposée à la tige entière afin de garder la structure rigide. Ceci vous assure d'obtenir des tranches rondes et uniformes.

Gros fruits comme l'ananas et le melon :

Coupez-les en deux et enlevez les graines ou le cœur. Si nécessaire, coupez les moitiés en petits morceaux qui s'insèrent dans l'entonnoir. N'oubliez pas de laisser les extrémités plates.

Chou et laitue iceberg :

Tournez la tête sur le côté et tranchez le haut et le bas en laissant une section centrale d'environ 3 po (7,5 cm) de profondeur. Retirez le cœur et coupez la section du centre en pointes qui s'insèrent dans l'entonnoir. Enlevez le cœur de la partie basse et coupez-le ainsi que le dessus du pied, en pointes qui entrent dans l'entonnoir. Les disques éminceurs en option de 2 mm ou de 1 mm sont parfaits pour émincer le chou pour la salade de chou.

Si le fruit ou le légume n'entre pas :

Essayez de l'insérer à partir du fond de l'entonnoir. L'ouverture y est un peu plus grande.

Remplir l'entonnoir pour obtenir les résultats souhaités :

Pour obtenir des tranches longues ou des filaments, coupez les aliments de la largeur de l'entonnoir et empilez les morceaux horizontalement.

Pour de petites tranches rondes ou de petits filaments de carottes, courgettes et autres légumes longs, coupez-les à la même hauteur que l'entonnoir et placez-les à la verticale bien serrés.

Les aliments devaient s'ajuster parfaitement, mais sans être trop serrés et empêcher le poussoir de se déplacer.

Pour émincer ou râper, utilisez toujours le poussoir. Ne mettez jamais vos doigts ou une spatule dans l'entonnoir.

N'appuyez jamais fortement sur le poussoir.

Appuyez légèrement sur les fruits et les légumes mous comme les tomates, les champignons, les fraises et les bananes et tous les fromages. Utilisez une pression moyenne pour la plupart des aliments comme les pommes, le céleri, les agrumes,

les pommes de terre et les courgettes. Utilisez une forte pression pour les légumes vraiment durs comme les carottes et les ignames

S'ENTRAÎNER POUR L'ÉMINÇAGE ET LE RÂPAGE

1. Insérez un disque éminceur ou une râpe, mettez le couvercle sur le bol à mélanger et introduisez les aliments préparés dans l'entonnoir.
2. Préparez l'ensemble-poussoir. Verrouillez le petit poussoir.
3. Glissez l'ensemble-poussoir sur l'entonnoir et poussez le manchon pour le verrouiller, appliquez une pression sur le poussoir tout en appuyant sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE). Relâchez le levier dès que la nourriture est émincée ou râpée.
4. Vous pouvez charger l'entonnoir à plusieurs reprises sans retirer le couvercle du bol à mélanger. Appuyez fermement sur la patte et soulevez-la. L'ensemble-poussoir se détachera facilement, laissant le couvercle et l'entonnoir en place. Votre autre main est libre pour recharger l'entonnoir.

ENLEVER LES ALIMENTS ÉMINCÉS OU RÂPÉS

Avant toute chose, attendez que le disque s'arrête. Une fois que le disque est arrêté, enlevez d'abord le couvercle. Soulevez-le et l'ensemble-poussoir ainsi que le couvercle se détacheront ensemble.

Retirez le disque éminceur ou la râpe, avant d'enlever le bol. Placez deux doigts sous chaque côté du disque, puis soulevez-le tout droit. Tournez ensuite le bol dans le sens horaire pour le déverrouiller du bloc-moteur, puis soulevez-le pour l'enlever.

Vous pouvez placer le disque sur le couvercle du bol à mélanger qui est à l'envers afin de réduire le dégoulinage et les déversements.

TECHNIQUES POUR ÉMINCER ET RÂPER

Petits fruits et légumes ronds :

Pour les grandes baies, les radis et les champignons, coupez les extrémités avec un couteau pour qu'elles soient plates. Introduisez les aliments dans l'entonnoir, en les positionnant sur le côté plat. Vous pouvez remplir l'entonnoir jusqu'à environ 1 po (2,5 cm) du sommet. La couche inférieure vous donnera des tranches parfaites pour la garniture.

Si vous souhaitez que toutes les tranches soient parfaites, il est préférable d'émincer une seule couche à la fois.

Légumes et fruits longs :

Taillez les aliments comme les bananes, les courgettes et le céleri en les coupant en morceaux un peu plus courts que l'entonnoir. Coupez les deux extrémités pour qu'elles soient plates. (Utilisez une règle comme guide, ou l'ensemble-poussoir avec le poussoir tiré au maximum.)

Remplissez l'entonnoir avec les morceaux, en les positionnant à la verticale et en ajoutant suffisamment de morceaux afin qu'ils soient bien entassés et qu'ils ne puissent pas basculer sur le côté au fur et à mesure qu'ils sont émincés ou râpés.

Petites quantités de nourriture :

Utilisez le petit entonnoir et le petit poussoir. Retirez le petit poussoir de l'ensemble-poussoir. Glissez l'ensemble-poussoir sur l'entonnoir et enfoncez le manchon pour le verrouiller.

Coupez les aliments en morceaux un peu plus courts que l'entonnoir. Si vous émincez un ou deux légumes longs et minces comme des courgettes, poussez-les du côté gauche. Si vous émincez des légumes qui sont larges à une extrémité et étroits à l'autre, comme les carottes, le céleri ou les oignons verts, coupez-les en deux et placez-les par paires, une extrémité large vers le haut, une extrémité étroite vers le haut.

Haricots verts à la française :

Taillez les haricots verts frais à la largeur de l'entonnoir. Blanchissez-les pendant 60 secondes dans de l'eau salée bouillante. Plongez-les immédiatement dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Quand ils sont froids au toucher, égouttez-les et séchez-les. Empilez-les à l'horizontale dans l'entonnoir à environ 1 po (2,5 cm) du sommet. Utilisez le disque éminceur.

Assurez-vous que le petit poussoir est verrouillé. Appliquez une légère pression sur le poussoir et appuyez sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) jusqu'à ce que les haricots soient émincés.

Pour faire de longues tranches horizontales de courgettes ou de carottes crues, utilisez la même procédure.

Allumettes ou juliennes :

Coupez les aliments deux fois pour les « émincer dans les deux sens ». Dans l'entonnoir, insérez à l'horizontale n'importe lequel gros fruit ou légume — comme des pommes de terre, des navets, des courgettes, des pommes. Appliquez une pression sur le poussoir tout en appuyant sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) jusqu'à ce que les aliments soient émincés. Vous obtiendrez de longues tranches.

Enlevez les tranches du bol à mélanger et réassemblez-les. Insérez-les dans l'entonnoir en les entassant bien serré. Émincez-les à nouveau. Vous obtiendrez de longues juliennes. Grâce au disque optionnel Square Julienne, vous pouvez obtenir des juliennes en une seule opération.

ÉMINCER DE LA VOLAILLE ET DE LA VIANDE

Volaille et viande cuite :

Les aliments doivent être très froids. Si possible, utilisez un morceau d'aliment juste assez grand pour s'insérer dans l'entonnoir. Pour faire des juliennes de jambon, de bologne ou de viande froide, empilez-les en tranches. Puis roulez-les ou pliez-les en les doublant et placez-les debout dans l'entonnoir, en entassant autant de rouleaux que possible. Cette technique fonctionne mieux avec des morceaux carrés ou rectangulaires qu'avec les ronds.

Volaille et viande crues :

Coupez les aliments en morceaux qui entrent dans l'entonnoir. Les poitrines de poulet désossées et sans peau entrent généralement lorsqu'elles sont coupées en deux sur la diagonale. Enveloppez les morceaux dans une pellicule plastique et placez-les au congélateur. Elles sont prêtes à couper quand elles passent « l'épreuve du couteau » : on peut facilement les percer avec la pointe d'un couteau bien aiguisé, bien qu'elles soient semi-congelées et dures au toucher. Positionnez-les dans l'entonnoir, côté coupé vers le bas et émincez-les dans le sens contraire au grain, en exerçant une pression ferme sur le poussoir. Ou posez-les à plat dans l'entonnoir, autant qu'il est possible d'en mettre, et émincez-les dans le sens du grain, en exerçant une pression ferme.

Saucisses fumées, salami et autres saucissons :

Si le saucisson est mou, congelez-le jusqu'à ce qu'il soit dur au toucher, mais qu'il puisse être facilement percé avec la pointe d'un couteau pointu. Les saucissons durs n'ont pas besoin d'être congelés. Si le saucisson est assez mince pour se glisser dans le petit entonnoir, utilisez celui-ci.

Dans le cas contraire, coupez le saucisson en morceaux qui s'ajustent parfaitement au grand entonnoir. Placez les morceaux verticalement, en les entassant fermement afin qu'ils ne puissent pas basculer sur le côté.

ÉMINCER ET RÂPER LE FROMAGE

Fromages à pâte ferme comme le Suisse et le cheddar :

Coupez le fromage en morceaux qui entrent dans l'entonnoir. Mettez-le au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit dur au toucher, mais qu'il puisse être facilement percé avec la pointe d'un couteau pointu. Positionnez les morceaux dans l'entonnoir et appliquez une légère pression à l'aide du poussoir.

Sorte de fromage	Hacher	Râper	Émincer
Mou Brie, Camembert, mozzarella, ricotta, Liederkranz, cottage, crème	oui	non	non
Semi-mou bleu, Fontina, Bel Paese	oui	oui réfrigéré réfrigéré réfrigéré	non
Semi-dur Cheddar, Monterey Jack, Longhorn, Swiss, Jarlsberg, Edam, Gouda, Provolone	oui	oui réfrigérer réfrigérer réfrigérer réfrigérer réfrigérer	oui réfrigérer réfrigérer réfrigérer réfrigérer
Dur Parmesan, Romano, Pecorino, Sapsago	oui	oui température ambiante	non

IMPORTANT: N'essayez jamais d'émincer du fromage à pâte molle comme la mozzarella ou du fromage à pâte dure comme le parmesan. Vous risquez d'endommager le disque éminceur et même le robot culinaire. Vous pouvez parvenir à râper la plupart des fromages sauf ceux qui sont plus mous. L'exception est la mozzarella qui se râpe bien si elle est parfaitement réfrigérée. Les fromages à pâte dure comme le parmesan ne se râpent bien qu'à température ambiante. Par conséquent, tentez seulement d'émincer ou de râper la mozzarella quand elle est bien réfrigérée et le parmesan à la température ambiante.

EN CAS DE PROBLÈME

La plupart des problèmes avec le robot culinaire se résolvent facilement. Voici quelques problèmes possibles et leurs solutions.

Les aliments sont hachés de façon inégale :

Soit vous essayez de transformer trop de nourriture à la fois, soit vous utilisez le robot en continu au lieu d'y aller avec des impulsions jusqu'à ce que les morceaux d'aliments ne soient pas plus grands que des cubes de ½ po (1,25 cm).

Du liquide s'écoule du fond du bol sur le bloc-moteur :

Retirez le bol du bloc-moteur dès que vous avez terminé ce que vous faisiez. Ne retirez pas le couteau en métal en premier. Lorsque le bol et le couteau sont enlevés ensemble, le couteau descend et forme un joint presque parfait avec le bol.

Du liquide s'écoule entre le bol et le couvercle lorsque l'appareil fonctionne :

Vous avez ajouté trop de liquide. N'utilisez jamais plus que 3 tasses (750 ml) de liquide clair, 6 tasses (1,5 L) de liquide épais.

Plus le liquide est épais, plus vous pouvez en utiliser. Les chiffres ci-dessus conviennent aux mélanges épais comme la pâte à crêpes ou à gâteau.

Les tranches ne sont pas égales ou droites :

Emplissez l'entonnoir plus soigneusement. Maintenez une pression uniforme sur le poussoir.

Les carottes ou les aliments similaires basculent dans l'entonnoir :

Coupez les aliments en morceaux assez courts de même hauteur pour remplir l'entonnoir. Pour couper un ou deux morceaux, utilisez le petit entonnoir. Coupez les carottes en deux et insérez un morceau la pointe vers le bas, et l'autre le collet vers le bas.

Les aliments émincés ou râpés s'accumulent sur un côté du bol à mélanger :

C'est normal. Retirez le disque de temps en temps et répartissez les aliments. Lorsque les aliments s'approchent du disque, videz le bol à mélanger.

Quelques morceaux d'aliments restent sur le disque éminceur ou la râpe :

C'est normal. Dans la plupart des cas, vous pouvez râper davantage d'aliments en déplaçant le gros poussoir de haut en bas, ce qui permet au morceau d'être râpé, ou en repositionnant le morceau dans l'entonnoir et en le râpant de nouveau.

Les fromages à pâte molle comme le mozzarella s'étendent et s'accumulent sur le dessus de la râpe :

Le fromage n'était pas assez froid, ou la pression sur le poussoir était trop forte. Pour râper du fromage à pâte molle, ne poussez pas, suivez plutôt le mouvement du fromage. Tapotez sur le poussoir pour guider le fromage.

QUELQUES DONNÉES TECHNIQUES

Le moteur de votre robot culinaire se branche dans une prise de courant ordinaire. La tension et la fréquence de courant qui conviennent à votre robot sont indiquées sur une étiquette sous le bloc-moteur.

Un disjoncteur thermique automatique protège votre moteur contre le grillage. Si le robot fonctionne pendant un temps exceptionnellement long pour hacher, mélanger ou pétrir un mélange épais ou lourd durant plusieurs lots, le moteur peut surchauffer. Si c'est le cas, le robot s'arrêtera. Mettez-le hors tension et attendez que le moteur se refroidisse avant de recommencer. Cela prend généralement 10 minutes pour que le moteur refroidisse. Dans les cas extrêmes, cela peut prendre une heure.

Les interrupteurs de sécurité empêchent le robot de fonctionner quand le bol à mélanger ou le couvercle ne sont pas verrouillés. Le moteur s'arrête en quelques secondes lorsqu'on l'éteint, et un circuit d'arrêt rapide l'arrête instantanément lorsque l'ensemble-poussoir est déverrouillé.

NETTOYAGE ET RANGEMENT

Gardez votre robot culinaire 14^{MD} prêt à l'emploi sur un comptoir de cuisine. Laissez-le débranché lorsque vous ne l'utilisez pas.

Rangez les couteaux et les disques comme vous le feriez pour des couteaux tranchants, c'est-à-dire hors de la portée des enfants. Les supports à disques et à couteaux (accessoires en option) permettent un rangement sûr et pratique.

Toutes les pièces, sauf le bloc-moteur, vont au lave-vaisselle, et nous vous recommandons de les placer dans le panier supérieur. Insérez le bol à mélanger à l'envers.

Rappelez-vous où vous placez les couteaux tranchants et les disques et assurez-vous de vider le lave-vaisselle soigneusement.

Pour simplifier le nettoyage, rincez le bol à mélanger, le couvercle, l'ensemble-poussoir et le couteau ou le disque immédiatement après utilisation. Les ouvertures au bas du gros poussoir assurent un

drainage et facilitent le nettoyage. Si des aliments se logent dans le poussoir, retirez-les en faisant passer de l'eau dans le poussoir ou à l'aide d'un goupillon.

Si vous lavez les couteaux et les disques à la main, faites-le soigneusement. Évitez de les laisser traîner dans l'eau savonneuse où ils pourraient disparaître de votre vue. Pour nettoyer le couteau en métal, remplissez le bol à mélanger d'eau savonneuse, maintenez le couteau par son centre en plastique et faites-le monter et descendre rapidement sur l'arbre du bol. L'utilisation d'une douchette est également efficace. Si nécessaire, utilisez une brosse.

Le bol à mélanger est fait de plastique Lexan^{MD} qui résiste aux chocs et à la chaleur. Il ne va pas au four à micro-ondes. Le tube à l'arrière du bol abrite la tige en plastique qui actionne le moteur.

Hacher certains aliments peut égratigner ou tacher le bol à mélanger. Parmi ceux-ci figurent la glace, les épices entières et certaines huiles comme le thé des bois. Si vous souhaitez préparer vos propres mélanges d'épices, vous pouvez disposer d'un deuxième bol juste à cet effet.

Le bloc-moteur est fait d'un plastique qui possède une résistance élevée aux chocs. Sa surface lisse aura l'air neuf pendant des années. Gardez une éponge à portée de main lorsque vous travaillez afin d'essuyer les déversements sur le bloc-moteur.

Quatre pieds antidérapants en caoutchouc empêchent le bloc-moteur de se déplacer sur la plupart des surfaces de travail lorsque le robot transforme de lourdes charges. Si les pieds laissent des taches sur le comptoir, pulvérisez-les avec un détachant comme Fantastik ou KM et essuyez à l'aide d'une éponge humide. S'il reste des taches, répétez la procédure et nettoyez la zone à l'aide d'une éponge humide et de poudre de nettoyage non abrasive.

Pour nettoyer l'intérieur de l'arbre amovible, faites glisser le bouton de dégagement de l'arbre vers le haut aussi loin que possible et tenez-le pendant que vous faites couler de l'eau à l'intérieur de l'arbre.

IMPORTANT : Ne rangez jamais un couteau ou un disque sur l'arbre du moteur. Aucun couteau ou disque ne doit être placé sur l'arbre, sauf lorsque le robot est sur le point d'être utilisé.

ENTRETIEN : Pour tout service autre que le nettoyage et l'entretien, vous devez vous adresser à un représentant autorisé.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

Comme tous les appareils électriques puissants, un robot culinaire doit être manipulé avec soin. Suivez ces directives afin de protéger vous et votre famille contre les mauvaises utilisations qui pourraient entraîner des blessures.

- Manipulez le couteau en métal et les disques avec soin. Leurs arêtes sont très coupantes.
- Placez toujours les disques sur une surface plane et stable avant de fixer l'arbre amovible.
- N'installez jamais le couteau ou le disque sur l'arbre du moteur jusqu'à ce que le bol à mélanger soit verrouillé. Assurez-vous toujours que le couteau soit le plus bas possible sur l'arbre du moteur.
- Insérez toujours le couteau en métal dans le bol à mélanger avant de mettre les ingrédients dans le bol.
- Utilisez toujours le poussoir lorsque vous émincez ou râpez des aliments. Ne mettez jamais vos doigts ou la spatule dans l'entonnoir.
- Attendez toujours que le couteau ou le disque s'arrête avant de retirer l'ensemble-poussoir ou le couvercle du bol à mélanger.
- Enlevez toujours le bol à mélanger du bloc-moteur du robot avant de retirer le couteau en métal ou le couteau pétrisseur.
- Prenez bien soin d'éviter que le couteau en métal tombe hors du bol quand vous le videz. Retirez-le avant d'incliner le bol ou tenez-le à l'aide de votre doigt, d'une spatule ou d'une cuillère.
- N'utilisez pas l'ensemble-poussoir si le manchon se détache du poussoir. Appelez le service à la clientèle de Cuisinart immédiatement. Vous trouverez notre numéro sans frais avec la garantie.

RECETTES SUCRÉES ET SALÉES

Hors-d'œuvre 17

Soupes 18

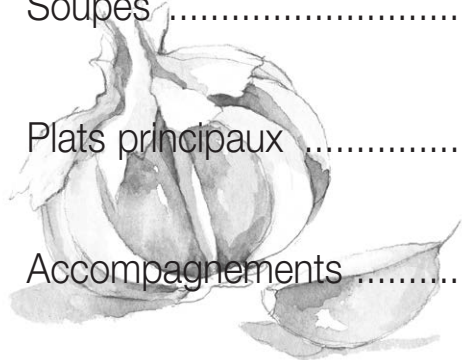
Plats principaux 19

Accompagnements 20

Salades et sauces 21

Pains 23

Desserts 25



HORS-D'ŒUVRE

GUACAMOLE

Servez cette spécialité mexicaine avec des croustilles de tortilla ou des légumes croquants.

Donne 4½ tasses (1,125 L)

- ½ tasse (125 ml) de feuilles de coriandre tassées
- 3 tomates italiennes, évidées, coupées en deux et épépinées
- 2 gousses d'ail
- 2 piments jalapeño moyens, sans la tige, coupés en quartiers et épépinés
- 2 oignons verts (garder 2 po [5 cm] de la partie verte), coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 6 avocats murs, pelés, dénoyautés et coupés en dés de 1 po (2,5 cm) (réserver des noyaux)
- ¼ tasse (60 ml) de jus de lime frais
- ½ c. à thé (2 ml) d'assaisonnement au chili
- ½ c. à thé (2 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de cumin moulu

Poser le couteau en métal. Mettre la coriandre dans le bol du robot; hacher au moyen de 5 à 6 impulsions. Vider et réserver. Transformer les tomates; réserver. Pendant que le robot tourne, ajouter les gousses d'ail et le piment jalapeño par l'entonnoir; transformer pendant 10 secondes jusqu'à ce que finement hachés. Ajouter l'oignon dans le bol du robot; transformer pendant 10 secondes jusqu'à ce que hachés. Ajouter les avocats, le jus de lime, l'assaisonnement au chili, le sel et le cumin dans le bol du robot; transformer pendant 30 secondes. Racler les parois du bol. Transformer pendant 30 secondes de plus. Ajouter la coriandre et les tomates hachées réservées dans le bol du robot; transformer par impulsions seulement jusqu'à ce que combinés. Transférer dans un bol de service. Si l'on ne sert pas le guacamole immédiatement, y mettre les noyaux réservés, couvrir d'une pellicule plastique directement sur le guacamole et éliminant toute bulle d'air à la surface afin d'empêcher la surface de brunir. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Valeur nutritive par portion :

Calories 216 (77 % des matières grasses) • glucides 11 g • protéines 3 g • lipides 20 g • gras sat. 3 g • cholestérol 0 mg • sodium 158 mg • calcium 26 mg • fibres 7 g

SALSA FRAZZÎCHE AUX TOMATES

Parfait avec les croustilles de tortilla ou comme sauce pour les viandes et fruits de mer grillés.

Donne environ 5 tasses (1,25 L)

- 1 gousse d'ail
 - 1 ou 2 piments jalapeño, évidés, épépinés et coupés en quartiers
 - 1 petit oignon (rouge ou blanc) d'environ 2 oz (60 g), pelé et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)
 - ½ tasse (125 ml) de feuilles de coriandre fraîches, tassées
 - 2 lb (900 g) de tomates rouges mûres, évidées, épépinées et coupées en dés de 1 po (2,5 cm)
 - 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
 - 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
 - ½ c. à thé (2 ml) de coriandre moulue
 - 2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime frais
- Poser le couteau en métal. Pendant que le robot tourne, ajouter l'ail et les piments jalapeño par le petit entonnoir; hacher finement. Racler les parois du bol. Ajouter l'oignon et les feuilles de coriandre dans le bol du robot; hacher au moyen de 8 à 10 impulsions. Racler les parois du bol. Ajouter les tomates; hacher au moyen de 10 à 15 impulsions. Racler les parois du bol.

Ajouter le sel, le cumin, la coriandre et le jus de lime; hacher au moyen de 5 impulsions. Transférer dans un bol de taille moyenne et réfrigérer pendant au moins 30 minutes pour que les saveurs se marient. La salsa est meilleure le jour même de sa préparation, mais se conservera un jour ou deux au réfrigérateur. Remuer si les ingrédients se sont séparés.

Remarque : Pour varier, on peut remplacer la moitié ou la totalité des tomates rouges par des tomates jaunes.

Valeur nutritive par portion :

Calories 13 (10 % des matières grasses) • glucides 3 g • protéines 1 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 73 mg • calcium 7 mg • fibres 1 g

TARTINADE AU BLEU ET AUX PACANES

On peut remplacer une partie ou la totalité du bleu par du fromage cottage et les pacanes par des noix de Grenoble.

Donne 2 tasses (500 ml)

- ½ tasse (125 ml) de pacanes décortiquées
- 12 oz (340 g) de fromage à la crème
- 4 c. à soupe (60 ml) de fromage bleu

Poser le couteau en métal. Mettre les noix dans le bol du robot; transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à ce que finement hachées. Ajouter le fromage à la crème, en morceaux et le bleu. Transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à consistance homogène et lisse. (Si l'on remplace le fromage à la crème par du fromage cottage, transformer pendant 90 secondes environ jusqu'à consistance lisse.)

Valeur nutritive par portion :

Calories 293 (86 % des matières grasses) •
glucides 4 g • protéines 7 g • lipides 29 g •
gras sat. 12 g • cholestérol 67 mg • sodium 7 mg •
calcium 93 mg • fibres 1 g

SOUPES

GAZPACHO RUSTIQUE

Cette soupe froide rafraîchissante se prépare en moins de 10 minutes! Vous pouvez la servir dès qu'elle est prête, mais elle gagne à être réfrigérée.

Donne 9 tasses (2,25 L)

- 2 petites gousses d'ail
- 1 petit piment piment jalapeño, évidé,
épépiné et coupé en deux
- 8 oignons verts, parés et coupés en dés
de 1 po (2,5 cm)
- 2 branches de céleri, coupées en dés
de 1 po (2,5 cm)
- 1 poivron moyen, coupé en quartiers
et épépiné
- 4 tomates, coupées en deux et épépinées
- 4 tasses (1 L) de jus de tomate ou de
légumes
- 2 concombres moyens, coupés en deux
sur la longueur
- 4 c. à soupe (60 ml) de jus de citron frais
- 2 c. à thé (10 ml) de sel cascher
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu

Poser le couteau en métal. Mettre l'ail et le piment jalapeño dans le bol du robot; transformer jusqu'à ce que finement hachés. Ajouter l'oignon vert, céleri et le poivron; hacher moyennement au moyen de 5 à 6 impulsions. Vider dans un grand bol à mélanger. Hacher grossièrement la moitié des tomates au moyen de 3 à 4 impulsions. Vider dans le grand bol. Ajouter le reste des tomates; transformer pendant 1 minute environ jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Pendant que le robot tourne, verser ½ tasse (125 ml) du jus de tomate et transformer jusqu'à ce que mélangé. Vider dans le grand bol avec le reste du jus de tomate et remuer.

Poser le disque éminceur. Placer les morceaux de concombre debout dans l'entonnoir et trancher, sous pression légère. Ajouter avec le reste des ingrédients dans le grand bol et remuer pour combiner. Couvrir et réfrigérer avant de servir.

Valeur nutritive par portion :

Calories 25 (6 % des matières grasses) •
glucides 6 g • protéines 1 g • lipides 0 g •
gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 302 mg •
calcium 20 mg • fibres 1 g

POTAGE/VICHYSOISE DE POIREAU ET DE POMME DE TERRE

Louis Diat, chef cuisinier pendant longtemps au Ritz de New York, a transformé ce potage de tous les jours en une vichyssoise digne des réceptions.

Donne 6 tasses (1,5 L) de potage ou
8 tasses (2 L) de vichyssoise

- 4 poireaux moyens, partie blanche
seulement, nettoyés et coupés pour
passer dans l'entonnoir
- 1 oignon moyen, coupé en deux
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé
- 4 pommes de terre moyennes, pelées et
coupées en deux sur la largeur, puis en
quartiers sur la longueur
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet
- 2 tasses (500 ml) d'eau
- Sel cascher
- Poivre noir frais moulu
- Ciboulette hachée, comme garniture

Pour la vichyssoise :

- 2 tasses (500 ml) de lait entier
- ½ tasse (125 ml) de crème épaisse

Poser le disque éminceur. Trancher les poireaux et l'oignon sous pression légère. Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Ajouter les poireaux et l'oignon tranché. Cuire pendant 10 minutes environ, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que mous, sans être dorés.

Trancher les pommes de terre sous pression moyenne. Ajouter les pommes de terre, le bouillon et l'eau dans la casserole. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter lentement pendant 25 minutes environ, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que très tendres. Corriger l'assaisonnement et servir chaud, comme potage.

Pour servir en vichyssoise froide : Filtrer le liquide dans une grande casserole à travers une passoire; réserver. Poser le couteau en métal. Réduire les légumes en purée en arrêtant une fois pour racle les parois du bol. Transférer la purée dans le liquide de cuisson réservé, ajouter le lait et porter à

ébullition à feu moyen, en remuant constamment.
Retirer du feu et incorporer la crème. Saler et poivrer au goût. Mettre au réfrigérateur et servir parfaitement froid. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin. Saupoudrer de ciboulette hachée.

Valeur nutritive par portion :

Calories 105 (45 % des matières grasses) •
glucides 12 g • protéines 3 g • lipides 5 g •
gras sat. 3 g • cholestérol 18 mg • sodium 267 mg •
calcium 64 mg • fibres 1 g

POTAGE VELOUTÉ AUX POIVRONS ROUGES RÔTIS

Donne 8 portions.

- 1 poireau moyen, paré, nettoyé* et coupé pour passer dans l'entonnoir
- 1 carotte moyenne, pelée et coupée pour passer dans l'entonnoir
- 1 branche de céleri, avec ses feuilles, coupée pour passer dans l'entonnoir
- 1 lb (454 g) de pommes de terre à chair jaune (Yukon), pelées
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet ou de légumes
- 2 tasse (500 ml) d'eau
- 4 poivrons rouges rôtis
- 1 gousse d'ail
- ½ c. à thé (2 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
- ½ tasse (125 ml) de crème à café sans gras
- ¼ c. à thé (1 ml) de sauce piquante ou plus au goût

Poser le disque éminceur. Trancher le poireau, la carotte et le céleri sous pression moyenne. Vider dans un autre bol et réserver. Trancher les pommes de terre, sous pression moyenne.

Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une casserole de 3¼ pintes (3,6 L) à feu moyen. Ajouter les poireaux, les carottes et le céleri et cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que mous, sans être dorés. Ajouter les pommes de terre, le bouillon et l'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen, ajouter les poivrons rôtis, l'ail, le sel et le poivre. Couvrir en laissant un peu ouvert et laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soit tendres. Éteindre le feu. Filtrer à travers une passoire et remettre le liquide de cuisson dans la casserole.

Poser le couteau en métal. Mettre les légumes cuits dans le bol du robot avec 1 tasse (250 ml) du liquide de cuisson; hacher au moyen de 10 impulsions, puis transformer pendant 2 minutes

environ jusqu'à consistance lisse, en arrêtant une fois ou deux pour racle les parois du bol. Incorporer les légumes en purée au liquide de cuisson réservé dans la casserole. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que la préparation commence à mijoter. Réduire le feu à bas et incorporer la crème à café et la sauce piquante au goût.

Valeur nutritive par portion :

Calories 104 (30 % des matières grasses) •
glucides 15 g • protéines 3 g • lipides 3 g •
gras sat. 1 g • cholestérol 5 mg • sodium 315 mg •
calcium 21 mg • fibres 2 g

- * Pour nettoyer les poireaux, les couper sur la longueur et les rincer soigneusement sous l'eau froide pour éliminer le sable et les particules de terre. Si la recette demande d'utiliser uniquement la partie blanche, retrancher la partie verte.

PLATS PRINCIPAUX

CHILI

Les enfants raffolent du chili et c'est un plat qui peut être servi de multiples façons : sur des chiens chauds, dans des tacos ou tel quel. Celui-ci peut être congelé pour une période de six mois, donc préparez-le en lot.

Donne 8½ tasses (2,125 L)

- 4 gousses d'ail
 - 2 oignons moyens, en quartiers
 - 2 lb (907 g) d'épaule de bœuf désossée, froide
 - 3 c. à thé (15 ml) de graines de cumin
 - 4 c. à soupe (60 ml) d'huile végétale
 - 4 c. à soupe (60 ml) d'assaisonnement au chili
 - 4 c. à soupe (60 ml) de paprika
 - 1½ c. à thé (7,5 ml) de sel cascher
 - ¼ c. à thé (1 ml) de piment rouge broyé
 - 2 boîtes de 8 oz (227 g) de tomates entières
 - 2 tasse (500 ml) d'eau
 - 4 tasses (1 L) de haricots rouges
- Garnitures suggérées : voir la liste au bas de la recette

Faire dorer les graines de cumin dans une casserole à feu moyen; agiter la casserole sans arrêt et faire chauffer pendant 1 minute jusqu'à ce que le cumin commence à fumer. Vider et réserver.

Faire chauffer l'huile végétale dans la même casserole à feu moyen. Ajouter l'ail et oignons; cuire pendant 2 minutes. Ajouter le bœuf et cuire pendant 5 minutes environ, en remuant souvent, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée.

Réduire le feu à bas. Ajouter le cumin, l'assaisonnement au chili, le paprika, le sel et le piment rouge; faire cuire à découvert pendant 5 minutes, en remuant occasionnellement.

Poser le couteau en métal. Hacher grossièrement les tomates au moyen de 4 à 5 impulsions. Ajouter à la casserole avec l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, à feu mi-doux, partiellement couvert, pendant 45 minutes, en remuant occasionnellement. Incorporer les haricots et faire chauffer jusqu'à ce que le tout soit parfaitement chaud. Goûter et ajouter du sel, au besoin.

Voici quelques garnitures pour compléter le chili : cheddar ou Monterey Jack râpé, laitue en filaments, piments jalapeño tranchés, oignons verts tranchés, olives noires tranchés, tomate hachée ou avocat haché.

Valeur nutritive par portion :

Calories 273 (34 % des matières grasses) •
glucides 29 g • protéines 33 g • lipides 14 g •
gras sat. 4 g • cholestérol 68 mg • sodium 1119 mg •
calcium 81 mg • fibres 11 g

SAUTÉ AU POULET ET AUX LÉGUMES

Sauté et robot vont main dans la main pour préparer un repas en un rien de temps

Donne 12 portions

- 4 lb (1,8 kg) poitrines de poulet désossées
- 3 poivrons rouges, évidés, épépinés et coupés en trois morceaux à la verticale
- 12 oignons verts, parés et coupés pour faire dans l'entonnoir à l'horizontale
- 4 courgettes, coupées pour faire dans l'entonnoir à l'horizontale
- 2 courges, coupées pour faire dans l'entonnoir à l'horizontale
- 2 gousses d'ail
- 2 morceaux de gingembre de 1 po (2,5 cm)
- $\frac{3}{4}$ tasse (150 ml) t. (160 ml) d'eau
- 4 c. à soupe (60 ml) de sherry sec
- 6 c. à soupe (90 ml) de sauce soja
- 4 c. à thé (20 ml) d'huile de sésame
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
- 4 c. à thé (20 ml) d'amidon de maïs
- 6 c. à soupe (90 ml) d'huile végétale

Couper les poitrines de poulet en deux sur la longueur. Plier les extrémités en dessous de manière à obtenir des formes compactes d'épaisseur uniforme. Envelopper les morceaux individuellement dans une pellicule plastique et les congeler sur une plaque jusqu'à ce qu'ils soient fermes au toucher, mais peuvent encore être percés avec la pointe d'un couteau bien affûté.

Poser le disque éminceur. Placer les poivrons en hauteur dans l'entonnoir; trancher sous pression moyenne. Placer les morceaux d'oignon vert dans l'entonnoir horizontalement; les couper en fines tranches, sous pression légère.

Poser le disque déchiqueteur. Transformer les courgettes et la courge, sous pression légère. Vider et réserver.

Poser le couteau en métal. Pendant que le robot tourne, laisser tomber l'ail et le gingembre par le petit entonnoir; hacher finement. Poser le disque éminceur. Placer les morceaux de poulet debout dans l'entonnoir, en les tassant bien; trancher sous pression ferme. Vider et réserver sur une assiette, couvrir d'une pellicule plastique, sans serrer.

Poser le couteau en métal. Mettre l'eau, le sherry, la sauce soja, l'huile de sésame, le poivre et l'amidon de maïs dans le bol du robot; transformer pendant 14 secondes environ jusqu'à consistance lisse. Retirer le couteau en métal, mais laisser les ingrédients dans le bol du robot.

Chauffer l'huile végétale dans une poêle à frire à feu élevé jusqu'à ce que très chaude. Ajouter les morceaux de poulet et cuire pendant 3 minutes environ, en remuant vigoureusement, jusqu'à ce que le poulet soit opaque.

Ajouter le mélange de légumes et cuire à feu mi-vif pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que tendres-croquants. Ajouter le mélange de sauce. Cuire pendant 1 minute environ, en remuant, jusqu'à ce que la sauce ait épaissie. Servir sur du riz brun ou blanc.

Valeur nutritive par portion :

Calories 250 (35 % des matières grasses) •
glucides 7 g • protéines 34 g • lipides 10 g •
gras sat. 2 g • cholestérol 85 mg • sodium 922 mg •
calcium 42 mg • fibres 2 g

CHAMPIGNONS PORTOBELLO FARCIS AUX ÉPINARDS

Ces champignons peuvent être servis comme plat principal végétarien ou comme accompagnement.

Donne 6 champignons

- 6 gros champignons portobello d'environ 5 po (12,5 cm) de diamètre
- 2 Huile d'olive vierge extra
- 2 oz (57 g) de parmesan, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote de 2 oz (57 g)

- 10 oz (283 g) d'épinards frais, sans la tige, lavés et égouttés
- 2 c. à soupe (30 ml) de crème sure (faible en gras si on le désire)
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
- ¼ tasse (60 ml) de noix de pin, légèrement grillées

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Nettoyer les champignons avec un linge humide. Retirer les tiges et les réserver. À l'aide du bout d'une petite cuillère, gratter délicatement les lames noires à l'intérieur et les jeter. Badigeonner l'extérieur d'un peu d'huile d'olive vierge extra. Tapisser un grand moule à gâteaux roulés de papier sulfurisé.

Poser le couteau en métal. Mettre le parmesan dans le bol du robot; hacher finement au moyen de 6 à 8 impulsions. Ajouter l'ail et l'échalote; transformer pendant 30 secondes environ jusqu'à ce que finement hachés. Ajouter les tiges de champignon et les épinards; transformer pendant 20 à 30 secondes jusqu'à ce que finement hachés. Ajouter la crème sure, la moutarde, le sel et le poivre; transformer jusqu'à ce que mélangés. Ajouter les noix de pin; combiner au moyen de 10 à 15 impulsions.

Diviser la préparation d'épinards également entre les champignons portobello; étaler uniformément. Disposer sur la plaque préparée, face garnie sur le dessus, et cuire au four pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce que les champignons soient tendres et la garniture, chaude. Servir chaud.

Valeur nutritive par portion :
Calories 117 (44 % des matières grasses) •
glucides 10 g • protéines 9 g • lipides 7 g •
gras sat. 1 g • cholestérol 8 mg • sodium 327 mg •
calcium 169 mg • fibres 3 g

ACCOMPAGNEMENTS

PURÉE DE CHOU-FLEUR

Servez cette purée au lieu d'une purée de pommes de terre plus calorique.

Donne 6 portions.

- 1 gros chou-fleur
- 6 gousses d'ail
- 1 oignon moyen, en quartiers
- ¼ tasse (60 ml) de crème sure faible en gras
- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé

Couper le chou-fleur en fleurons. Mettre les fleurons dans une casserole de 3¾ pintes (3,6 L) avec l'ail et l'oignon. Recouvrir d'eau et porter à ébullition à feu vif. Réduire le feu à doux, couvrir partiellement et cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que tendre. Égoutter.

Poser le couteau en métal. Placer les légumes égouttés dans le bol du robot; hacher au moyen de 5 impulsions. Ajouter la crème sure et le beurre; transformer pendant 2 minutes environ jusqu'à consistance lisse et onctueuse. Servir chaud.

La purée peut être préparée d'avance et réchauffée dans un plan de cuisson enduit d'un peu de beurre ou d'huile d'olive. Réchauffer au four à 350 °F (180 °C) pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que chaud.

Valeur nutritive par portion :
Calories 121 (56 % des matières grasses) •
glucides 11 g • protéines 4 g • lipides 8 g •
gras sat. 5 g • cholestérol 20 mg • sodium 52 mg •
calcium 55 mg • fibres 4 g

POMMES DE TERRE AU GRATIN

Vous pouvez utiliser des pommes de terre marquées à bouillir ou au four pour ce met à la fois consistant et élégant.

Donne 6 portions.

- 6 oz (170 g) de gruyère, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)
- 4 gousses d'ail moyennes
- 2 oignons moyens, en quartiers
- 5 tasses (1,25 L) de lait entier ou de crème à café
- 1½ c. à thé (7 ml) de sel cascher
- Poivre blanc frais moulu
- 6 grosses pommes de terre d'environ 10 oz (283 g), pelées et coupées à plat aux extrémités

Beurre pour le plat de cuisson

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) et beurrer un plat de cuisson de 4 pintes (3,78 L).

Poser le couteau en métal. Mettre le fromage dans le bol du robot; hacher au moyen de 8 à 9 impulsions. Vider et réserver. Pendant que le

robot tourne, laisser tomber l'ail dans l'entonnoir pour le hacher finement. Ajouter l'oignon; hacher finement au moyen de 3 ou 4 impulsions. Mettre le mélange d'ail et d'oignon dans une casserole avec le lait, le sel et le poivre.

Poser le disque déchiqueteur. Transformer les pommes de terre, une à la fois, sous pression ferme. Vider les pommes de terre dans la casserole et porter à ébullition en remuant constamment pour éviter qu'elles brûlent.

Retirer du feu et étaler la préparation dans le plat de cuisson. Saupoudrer du fromage réservé et cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et le fromage, doré. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Valeur nutritive par portion :

Calories 347 (41 % des matières grasses) •
glucides 34 g • protéines 18 g • lipides 16 g •
gras sat. 10 g • cholestérol 59 mg •
sodium 789 mg • calcium 549 mg • fibres 3 g

HARICOTS VERTS AVEC POIVRONS ROUGES SAUTÉS

La coupe française (en lanières) est une affaire de rien avec un robot Cuisinart^{MD}.

Donne 6 portions

- | | |
|----|--|
| 1 | gousse d'ail |
| 1 | poivron rouge, évidé et épépiné,
en quartiers |
| 1½ | lb (680 g) d'haricots verts frais, parés
et coupés pour faire dans l'entonnoir
à l'horizontale |
| 1 | c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive |
| ¼ | tasse (60 ml) d'eau ou de bouillon
de poulet |
| ½ | c. à thé (2,5 ml) de sel cascher |
| ¼ | c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu |

Poser le couteau en métal. Pendant que le robot tourne, laisser tomber l'ail dans l'entonnoir pour hacher finement. Vider et réserver. Poser le disque éminceur. Trancher le poivron rouge sous pression légère. Vider et réserver. Placer les haricots verts dans l'entonnoir à l'horizontale; couper en lanières sous pression légère-moyenne. Réserver.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive de 3½ pintes (3,3 L) à feu mi-vif. Ajouter l'ail réservé et cuire pendant 15 à 20 secondes, jusqu'à ce que légèrement doré.

Ajouter le poivron rouge réservé; cuire pendant 2 ou 3 minutes jusqu'à ce que tendres. Vider et réserver. Ajouter les haricots et l'eau ou le bouillon, couvrir et cuire à la vapeur pendant 4 à 6 minutes jusqu'à tendreté. Incorporer le poivron rouge réservé, le sel et le poivre. Servir chaud.

Valeur nutritive par portion :

Calories 86 (47 % des matières grasses) •
glucides 10 g • protéines 2 g • lipides 5 g •
gras sat. 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 164 mg •
calcium 55 mg • fibres 4 g

SALADES ET SAUCES

SALADE DE CHOU CRÉMEUSE

Cette salade de chou se prépare en quelques minutes quand vous n'avez pas à couper le chou à la main.

Donne 10 tasses (2,5 L)

- | | |
|---|--|
| ⅓ | tasse (75 ml) de feuilles de persil, tassées
lâchement |
| 1 | oignon de 2 oz (57 g), coupé en morceaux |
| ⅔ | tasse (150 ml) de mayonnaise |
| 1 | c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin rouge |
| ½ | c. à thé (2,5 ml) de sel cascher |
| ½ | c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu |
| 1 | grosse carotte, pelée et coupée en
deux sur la longueur |
| 1 | chou vert d'environ 2 lb (907 g),
coupé en quartiers et cœur enlevé |

Poser le couteau en métal. Émincer le persil. Ajouter l'oignon et transformer jusqu'à ce que émincé. Ajouter la mayonnaise, le vinaigre, le sel et le poivre; transformer pendant 5 secondes environ jusqu'à ce que combinés.

Couper la carotte en deux sur la longueur. Poser le disque déchiqueteur. Transformer la carotte, sous pression ferme. Poser le disque éminceur. Trancher le chou sous pression ferme. Verser le contenu dans un bol à mélanger et remuer. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin. Servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'au lendemain. Avant de servir, égoutter l'excès de liquide et corriger l'assaisonnement. Servir froid.

Valeur nutritive par portion :
Calories 69 (76 % des matières grasses) •
glucides 3 g • protéines 1 g • lipides 6 g •
gras sat. 1 g • cholestérol 3 mg • sodium 111 mg •
calcium 25 mg • fibres 1 g

SALADE DE CAROTTE RÂPÉE

Les couleurs éclatantes de la carotte et des petits pois font de cette salade fraîche et simple une belle addition à la table d'un buffet.

Donne 12 portions.

- 3 lb (1,36 kg) de jeunes carottes,
pelées et coupées en deux sur la longueur
- 5 oignons verts, parés et coupés en morceaux
de 1 po (2,5 cm)
- 1/3 tasse (75 ml) de jus de citron frais
- 1/3 tasse (75 ml) d'huile végétale
- 1 1/4 c. à thé (6 ml) de sel cascher
- 1 1/4 c. à thé (6 ml) de sucre granulé
- 3/4 tasse (175 ml) de petits pois cuits,
frais ou congelés et décongelés
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 pincée de piment de la Jamaïque moulu
- Poivre noir frais moulu

Porter une marmite d'eau salée à ébullition. Ajouter les carottes et cuire pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans un morceau. Égoutter et rincer à l'eau froide. Lorsque les carottes sont froides, éponger avec des essuie-tout.

Poser le couteau en métal. Mettre les oignons verts dans le bol du robot; hacher finement au moyen de 5 à 6 impulsions. Ajouter le jus de citron, l'huile, le sel, le sucre, la cannelle, le piment de la Jamaïque et le poivre; transformer pendant 3 secondes environ. Laisser dans le bol du robot.

Poser le disque déchiqueteur. Tasser les carottes à la verticale dans le robot; déchiqueter sous pression moyenne. Vider dans un bol de service. Ajouter les pois et remuer délicatement pour bien enrober tous les ingrédients de vinaigrette. Servir froid ou à température ambiante. Goûter et corriger l'assaisonnement, au besoin, juste avant de servir.

Valeur nutritive par portion :
Calories 111 (48 % des matières grasses) •
glucides 14 g • protéines 2 g • lipides 6 g •
gras sat. 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 285 mg •
calcium 40 mg • fibres 4 g

PESTO

Une sauce italienne classique pour les pâtes.
Une tasse suffit pour 1 lb (454 g) de pâtes.
Elle est aussi bonne sur les pommes
de terre bouillies ou dans des soupes.

Donne 2 tasses (500 ml)

- 6 oz (170 g) de parmesan, à température
ambiante, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)
- 6 petites gousses d'ail
- 4 tasses (1 L) de feuilles de basilic frais,
bien tassées
- 1/2 tasse (125 ml) de noix de pin
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
- 1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive

Poser le couteau en métal. Mettre le fromage et l'ail dans le bol du robot; transformer pendant 30 secondes environ jusqu'à ce que finement hachés. Ajouter le reste des ingrédients, sauf l'huile, et combiner au moyen de 8 impulsions. Pendant que le robot tourne à basse vitesse, verser l'huile par l'entonnoir; transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à ce qu'incorporée. Racler les parois du bol et continuer à transformer pendant 20 secondes environ jusqu'à consistance lisse.

Le pesto se conserve pendant cinq jours au réfrigérateur. Il se congèle également. Certains préfèrent omettre le fromage quand ils le congèlent et l'ajoutent juste au moment de servir le pesto.

Valeur nutritive par portion :
Calories 262 (79 % des matières grasses) •
glucides 4 g • protéines 11 g • lipides 24 g •
gras sat. 6 g • cholestérol 15 mg • sodium 558 mg •
calcium 291 mg • fibres 1 g

RELISH AUX CANNEBERGES ET À L'ORANGE SANS CUISSON

Notre recette utilise une seule tasse (250 ml) de sucre pour sucrer 1 lb (454 g) de canneberges alors que la plupart des recettes en demande deux.

Donne 3 1/2 tasses (875 ml).

- 4 tasses (1 L) de canneberges fraîches
- 1 orange Navel, non pelée et coupée en quartiers
- 1 tasse (250 ml) de sucre granulé

Poser le couteau en métal. Mettre les fruits dans le bol du robot; hacher grossièrement au moyen de 8 à 10 impulsions. Ajouter le sucre; transformer pendant 20 secondes environ. Goûter et ajouter plus de sucre, au goût.

Valeur nutritive par portion :
Calories 73 (1 % des matières grasses) • glucides 19 g •
protéines 0 g • lipides 1 g • gras sat. 0 g •
cholestérol 0 mg • sodium 1 mg • calcium 6 mg •
fibres 1 g

MAYONNAISE DE BASE

Pour une mayonnaise classique,
épaisse comme du beurre, remplacer chaque œuf
entier par deux jaunes d'œuf.

Donne 3 tasses (750 ml)

- 2 œufs
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais ou de vinaigre de vin
- 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon
- 2½ tasse (625 ml) d'huile végétale, divisée

Poser le couteau en métal. Mettre les œufs, le jus de citron ou le vinaigre, la moutarde et 1 c. à soupe (15 ml) d'huile dans le bol du robot; transformer pendant 60 secondes environ. Pendant que le robot tourne, verser ¼ tasse (60 ml) d'huile dans le petit poussoir et laisser s'égoutter lentement. (Ne pas en mettre plus car elle s'égouttera trop rapidement.) Sans arrêter le robot, lorsque toute l'huile s'est égouttée, retirer le petit poussoir et verser graduellement le reste de l'huile : la mayonnaise épaissira à mesure que de l'huile est ajoutée. Goûter et corriger l'assaisonnement, au besoin.

Variante faible en cholestérol : Remplacer chaque œuf par 2 c. à soupe (30 ml) de substitut d'œuf, omettre le vinaigre, ajouter du sel et du poivre. Procéder comme ci-dessus.

Mayonnaise aux fines herbes : Ajouter ¼ tasse (60 ml) de fines herbes fraîches bien tassées pour chaque œuf au moment d'ajouter l'œuf. Le persil, l'aneth et l'estragon, sans les tiges, sont de bon choix de fines herbes.

Sauce tartare : Tripler la quantité de jus de citron. Quand la mayonnaise est terminée, ajouter les ingrédients ci-après pour chaque œuf : 3 petits cornichons gherkin, le quart d'un petit oignon, 1 c. à soupe (15 ml) de câpres, 1 c. à soupe (15 ml) de raifort en bouteille et 3 gouttes de sauce piquante. Transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à ce que les cornichons et l'oignon soient finement hachés.

Valeur nutritive par portion :

Calories 103 (98 % des matières grasses) •
glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 11 g •
gras sat. 3 g • cholestérol 1 mg • sodium 18 mg •
calcium 1 mg • fibres 0 g

PAINS

PAIN AU MAÏS

Cette recette donne un pain particulièrement moelleux
et savoureux, qui est meilleur servi chaud.

Donne 1 pain; 9 x 13 po (23 x 33 cm)
or ou 12 muffins.

- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre non salé
- 1½ tasse (375 ml) de semoule de maïs jaune
- 1½ tasse (375 ml) de farine tout usage non blanchie
- 3 c. à soupe (45 ml) de sucre granulé
- 4 c. à thé (20 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- 1¾ tasse (425 ml) de babeurre
- 2 gros œufs
- ⅔ tasse (150 ml) de grains de maïs frais, congelés ou en conserve

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Faire fondre le beurre dans un moule de 9 x 13 po (23 x 33 cm). Étaler pour recouvrir le fond du moule.

Poser le couteau en métal. Mettre tous les ingrédients secs dans le bol; transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à ce combinés. Ajouter le reste du beurre fondu et le reste des ingrédients, sauf les grains de maïs, et transformer pendant 5 secondes environ jusqu'à ce que mélangés. Racler les parois du bol. Incorporer délicatement le maïs.

Verser dans le moule beurré et cuire au four pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce qu'une sonde à gâteau piquée au centre en ressorte propre.

Muffins : Pour faire des muffins au lieu d'un pain, verser la pâte dans un moule à muffins standard graissé en remplissant chaque cavité aux trois quarts. Cuire dans le four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 25 minutes environ.

Valeur nutritive par portion :

Calories 210 (33 % des matières grasses) •
glucides 30 g • protéines 5 g • lipides 8 g •
gras sat. 4 g • cholestérol 52 mg • sodium 276 mg •
calcium 51 mg • fibres 2 g

PÂTE À PIZZA DE BASE

Cette pâte à pizza peut être utilisée pour faire
de grandes pizzas qui servent plusieurs personnes
ou des petites pizzas individuelles.

Donne 2 croûtes de 14 po (35 cm)
OU 4 de 9 po (23 cm).

- 1 sachet (2¼ c. à thé ou 11 ml) de levure sèche active
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre granulé
- 1½ tasse (325 ml) d'eau chaude
- 3½ (825 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1¼ c. à thé (6 ml) de sel cascher
- 3 c. à thé (15 ml) d'huile d'olive

- 3 c. à soupe (45 ml) de semoule de maïs
pour la plaque
Huile végétale pour la plaque

Dissoudre la levure et le sucre avec l'eau chaude dans une tasse à mesurer de 2 tasse (500 ml). Laisser reposer pendant 3 à 10 minutes jusqu'à la formation d'une écume. (Si aucune écume ne se forme, c'est que la levure est morte. Jeter et recommencer.) Poser le couteau en métal. Mettre la farine et le sel dans le bol du robot. Mettre le robot en marche et verser la préparation de levure dans l'entonnoir; transformer pendant 45 secondes environ, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Ajouter l'huile dans l'entonnoir et transformer pendant 60 secondes.

Si la pâte colle aux parois du bol, ajouter plus de farine, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, en transformant pendant 10 secondes après chaque addition, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois, mais qu'elle reste molle.

Abaissier la pâte sur une surface farinée, en un disque, en tournant et retournant la pâte souvent pour l'empêcher de coller. Si la pâte est difficile à abaisser, la laisser reposer pendant quelques minutes et réessayer. Abaissier la pâte en deux disques de 15 po (38 cm) de diamètre ou quatre de 10 po (25 cm) selon les plaques utilisées.

Badigeonner les plaques d'un peu d'huile et les saupoudrer de semoule de maïs. Plier les disques de pâte en deux et replier en deux. Placer la pointe au centre des plaques et déplier délicatement. Tasser du centre vers l'extérieur. Replier la partie excédentaire sous la pâte et former un rebord. Les croûtes sont prêtes à cuire et à garnir.

Valeur nutritive par portion :

Calories 73 (16 % des matières grasses) •
glucides 14 g • protéines 2 g • lipides 1 g •
gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 123 mg •
calcium 3 mg • fibres 1 g

PIZZA VITE FAITE

Faites cette pizza fraîche pour nourrir toute votre famille... en moins de temps qu'il ne le faut pour passer au comptoir pour emporter.

Donne 2 pizzas de 14 po (35 cm)

- 2 croûtes de pizza de 14 po (35 cm)
(recette précédente)
6 oz (170 g) de parmesan, à température ambiante
3 oz (85 g) de pepperoni, pelé et coupé en trois morceaux
16 oz (453 g) de mozzarella, très froide
2 petits oignons, coupés à plat aux extrémités
2 poivrons verts moyens, évidés, épinés et coupés à plat à la tige
2 tomates moyennes, évidées et coupées à plat aux extrémités
2 tasse (500 ml) de sauce à pizza aux tomates

(recette suivante)

- 1 c. à thé (5 ml) de basilic déshydraté ou
2 c. à thé (10 ml) de frais
1 c. à thé (5 ml) d'origan déshydraté ou
2 c. à thé (10 ml) de frais
1 pincée de sucre granulé
Poivre noir frais moulu

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Placer la grille dans le tiers inférieur. Cuire les croûtes à pizza pendant 6 minutes. Entretemps, préparer la garniture.

Poser le couteau en métal. Mettre le parmesan et le pepperoni dans le bol du robot; hacher grossièrement et réserver.

Poser le disque déchiqueteur. Transformer la mozzarella et réserver.

Poser le disque éminceur. Trancher les oignons et réserver. Trancher les poivrons verts et réserver. Trancher les tomates sous pression légère et égoutter sur des essuie-tout.

Étaler la sauce tomate à l'aide d'une spatule en caoutchouc sur toute la surface, en réservant un espace de 1 po (2,5 cm) sur le bord. Séparer chaque tranche d'oignon en rondelles et les répartir sur la sauce. Parsemer la mozzarella déchiquetée sur les oignons. Disposer les tranches de tomate sur le fromage et saupoudrer du sucre et du poivre.

Répartir le mélange de parmesan et de pepperoni, puis les rondelles de poivron vert, sur les tomates. Saupoudrer uniformément le basilic et l'origan. Cuire au four pendant 18 minutes ou jusqu'à ce que le bord de la croûte soit doré et le fond, brun foncé.

Valeur nutritive par portion :

Calories 185 (75 % des matières grasses) •
glucides 18 g • protéines 9 g • lipides 8 g •
gras sat. 4 g • cholestérol 23 mg • sodium 420 mg •
calcium 194 mg • fibres 1 g

SAUCE À PIZZA AUX TOMATES

Quand on laisse cette sauce reposer, il est possible que du liquide s'accumule à la surface. Videz-le, sauf 2 c. à soupe (30 ml), et remuez parfaitement avant l'emploi.

Donne 2 tasses (500 ml)

- 2 grosses tomates, pelées, épinées et coupées en quartiers
1 tasse (250 ml) de sauce aux tomates en boîte
¼ tasse (60 ml) de pâte de tomates en boîte
¾ c. à thé (3,75 ml) d'origan déshydraté ou 1½ c. à thé (7,5 ml) de frais
¾ c. à thé (3,75 ml) de basilic déshydraté ou 1½ c. à thé (7,5 ml) de frais
1 c. à thé (5 ml) de sucre granulé
Sel cascher
Poivre noir frais moulu

Poser le couteau en métal. Mettre les tomates dans le bol du robot; hacher grossièrement au moyen d'à peu près 6 impulsions. Ajouter le reste des ingrédients et combiner au moyen de 4 impulsions.

Valeur nutritive par portion :

Calories 25 (7 % des matières grasses) • glucides 6 g •
protéines 1 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g •
cholestérol 0 mg • sodium 194 mg • calcium 13 mg •
fibres 1 g

FOUGASSE VITE FAITE

Donne 8 portions

Un rectangle de 15 x 10 po (38 x 25 cm)
ou un disque de 14 po (35 cm)

- 1/3 (75 ml) d'eau chaude (105 à 115 °F [40 à 46 °C])
- 1 sachet (2 1/4 c. à thé ou 11 ml) de levure sèche active
- 4 tasse (1 L) de farine tout usage non blanchie
- 7 c. à soupe (105 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisé
- 2 c. à thé (10 ml) de sel cascher
- 1 tasse (250 ml) d'eau froide
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
- Fines herbes fraîches hachées ou déshydratées, tomates séchées au soleil, olives ou autres garnitures au choix (facultatives)

Dissoudre la levure et une pincée de farine avec l'eau chaude dans une tasse à mesurer de 2 tasse (500 ml) avec bec verseur. Laisser reposer pendant 3 à 10 minutes jusqu'à la formation d'une écume. (Si aucune écume ne se forme, c'est que la levure est morte. Jeter et recommencer.)

Poser le couteau en métal. Mettre la farine avec 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive et 2 c. à thé (10 ml) de sel dans le bol du robot; transformer pendant 10 secondes jusqu'à ce que mélangés. Ajouter l'eau froide et remuer pour incorporer. Pendant que le robot tourne, ajouter le liquide dans le petit entonnoir en un mince filet régulier, seulement aussi vite qu'il peut être absorbé par la farine. Lorsque le liquide a été absorbé et que la pâte s'est formée et se détache des parois du bol, pétrir pendant 45 secondes. Enduire la pâte de 1/2 c. à soupe (7 ml) d'huile d'olive, la placer dans un bol et recouvrir celui-ci d'une pellicule plastique ou d'un linge à vaisselle sec. Laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Étaler 1 c. à soupe (15 ml) du reste de l'huile d'olive dans un moule à gâteau roulé 15 x 10 po (38 x 25 cm). Dégonfler la pâte d'un coup de poing et laisser reposer 5 minutes. Étaler la pâte à la grandeur du moule préparé. Recouvrir d'une pellicule plastique huilée et laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure environ. Après 45 minutes, préchauffer le four à 450 °F (230 °C) et placer la grille dans le tiers inférieur du four.

Avec les doigts, faire des creux ici et là à la grandeur de la pâte. Verser le reste de l'huile d'olive en un filet sur la pâte et l'étaler délicatement avec les mains. Saupoudrer de gros sel et de fines herbes (facultatif).

Cuire au four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 25 minutes environ jusqu'à ce que bien doré. Transférer sur une planche à découper et servir chaud ou transférer sur une grille et laisser refroidir. Bien enveloppée, la fougasse se conserve au congélateur.

Valeur nutritive par portion :

Calories 334 (34 % des matières grasses) •
glucides 48 g • protéines 7 g • lipides 12 g •
gras sat. 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 754 mg •
calcium 11 mg • fibres 2 g

DESSERTS

BROWNIES AU FUDGE

Ces carrés au chocolat faciles à faire sont un favori de la boîte à lunch et une collation délicieuse au retour de l'école.

Donne 32 brownies

- 6 oz (170 g) de chocolat non sucré
- 2 tasse (500 ml) de cassonade dorée non tassée, divisé
- 2/3 tasse (150 ml) de beurre non salé, fondu et chaud
- 6 gros œufs
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur
- 1 1/3 tasse (325 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel cascher
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 tasse (250 ml) de pacanes en moitiés

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Beurrer deux moules carrés de 8 po (20 cm).

Briser le chocolat en morceaux de 1 po (2,5 cm). Poser le couteau en métal. Mettre le chocolat dans le bol du robot avec la moitié du sucre; hacher grossièrement au moyen de 6 à 8 impulsions, puis transformer pendant environ 20 secondes jusqu'à ce que finement haché.

Pendant que le robot tourne, verser le beurre fondu et chaud dans l'entonnoir; transformer pendant 30 secondes environ jusqu'à consistance lisse. Ajouter le reste du sucre, les œufs et la vanille; transformer au moyen de 2 impulsions, puis sans arrêt pendant 10 secondes. Ajouter les ingrédients secs et les noix; hacher au moyen de 6 à 8 impulsions jusqu'à ce que combinés. Étaler dans les moules préparés.

Cuire au four pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les bords soient secs. Laisser refroidir et couper en carrés.

Valeur nutritive par portion :

Calories 168 (90 % des matières grasses) •
glucides 20 g • protéines 3 g • lipides 10 g •
gras sat. 5 g • cholestérol 50 mg • sodium 68 mg •
calcium 23 mg • fibres 1 g

BISCUITS À L'AVOINE ET AUX GRAINS DE CHOCOLAT

Les noix grillées et l'avoine donnent des biscuits qui
sont à la fois bons pour la santé et bons au goût!

Donne 70 biscuits

- | | |
|----|---|
| 1 | tasse (250 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide |
| 1½ | tasse (375 ml) de pacanes en moitiés |
| 1½ | tasse (375 ml) de beurre non salé, à température ambiante, coupé en dés de ½ po (1,25 cm) |
| ¾ | tasse (150 ml) de sucre granulé |
| 1 | tasse (250 ml) de cassonade dorée non tassée |
| 2 | gros œufs |
| 1½ | c. à thé (7,5 ml) d'extrait de vanille pur |
| 2 | tasse (500 ml) de farine tout usage non blanchie |
| 1 | c. à thé (5 ml) de sel cascher |
| 1½ | c. à thé (7,5 ml) de bicarbonate de soude |
| 12 | oz (340 g) de grains de chocolat mi-sucré |

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et placer la grille au centre. Faire griller les flocons d'avoine et les pacanes sur une plaque de cuisson pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que dorés. Vider et réserver. Régler le four à 375 °F (190 °C). Poser le couteau en métal. Mettre le beurre, le sucre et la cassonade dans le bol du robot; transformer pendant 2 minutes environ jusqu'à consistance lisse. Racler les parois du bol au besoin. Ajouter les œufs et la vanille; hacher au moyen d'à peu près 6 impulsions, jusqu'à ce que seulement combinés.

Ajouter les pacanes, la farine, le sel, le bicarbonate de soude et la moitié des flocons d'avoine; hacher au moyen de 8 impulsions jusqu'à ce que combinés. Vider dans un grand bol à mélanger. Ajouter le reste des flocons d'avoine et les grains de chocolat; remuer pour combiner. Déposer en espaçant de 1 po (2,5 cm) par grosses cuillérées sur des plaques à biscuits beurrées et cuire au four pendant 11 minutes environ, jusqu'à ce que dorés.

Valeur nutritive par portion :

Calories 114 (55 % des matières grasses) •
glucides 12 g • protéines 1 g • lipides 7 g •
gras sat. 3 g • cholestérol 17 mg • sodium 60 mg •
calcium 7 mg • fibres 1 g

SAUCE AU CHOCOLAT

Il est possible de préparer une délicieuse sauce au chocolat dans le bol du robot en 1 minute! Pas besoin de faire fondre le chocolat sur la cuisinière.

Donne environ 2 tasses (500 ml)

- | | |
|----|--|
| 10 | oz (283 g) de chocolat mi-sucré, en morceaux de ½ po (1,25 cm) |
| ½ | tasse (125 ml) de sucre superfin |
| ¾ | tasse (150 ml) d'eau, portée à ébullition |

Poser le couteau en métal. Mettre le chocolat et le sucre dans le bol du robot; hacher grossièrement au moyen d'à peu près 6 impulsions, puis transformer sans arrêt pendant 60 secondes jusqu'à l'obtention d'une fine poudre. Pendant que le robot tourne, ajouter l'eau chaude lentement dans l'entonnoir; transformer pendant 45 secondes environ jusqu'à ce le chocolat soit fondu, en arrêtant une fois pour racler les parois du bol.

Variante à la menthe : Ajouter à l'eau chaude, 1 c. à soupe (15 ml) d'essence de menthe poivrée, de crème de menthe ou de schnaps à la menthe poivrée.

Valeur nutritive par portion :

Calories 125 (39 % des matières grasses) •
glucides 19 g • protéines 0 g • lipides 5 g •
gras sat. 3 g • cholestérol 0 mg • sodium 0 mg •
calcium 0 mg • fibres 3 g

TARTE AUX POMMES CROUSTILLANTE

Une éternelle favorite! Pour préparer cette tarte sans avoir à laver le bol du robot, commencez par faire la pâte brisée, puis la garniture de miettes et enfin la garniture de pommes.

Croûte :

- | | |
|---|--|
| ½ | recette de votre recette de croûte à tarte |
|---|--|

Garniture de miettes :

- | | |
|---|--|
| ½ | tasse (125 ml) de cassonade dorée non tassée |
| ½ | tasse (125 ml) de farine tout usage non blanchie |
| ½ | tasse (125 ml) de flocons d'avoine à l'ancienne (pas à cuisson rapide) |
| ½ | tasse (125 ml) de sucre |
| 5 | c. à soupe (75 ml) de beurre non salé, froid et coupé en dés de ½ po (1,25 cm) |
| ½ | tasse (125 ml) de pacanes en moitiés |
| 1 | c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur |

Garniture aux pommes :

- | | |
|---|---|
| ¾ | tasse (150 ml) de sucre granulé |
| ¼ | tasse (60 ml) de farine tout usage non blanchie |
| 1 | c. à thé (5 ml) de cannelle moulue |
| ½ | c. à thé (2,5 ml) de gingembre moulu |
| ¼ | c. à thé (1 ml) de muscade frais moulu |

- 2 lb (907 g) de pommes*, pelées,
évidées et coupées en quartiers
1½ c. à soupe (25 ml) de jus de citron frais

Garniture de miettes :

Poser le couteau en métal. Mettre la cassonade dans le bol du robot; défaire au moyen de 4 à 5 impulsions. Ajouter la farine, les flocons d'avoine et le sucre dans le bol du robot; mélanger au moyen de 5 impulsions. Ajouter les dés de beurre froid, les noix et la vanille; transformer au moyen de 15 impulsions de 1 seconde. Vider dans un petit bol et travailler la préparation avec les doigts jusqu'à ce qu'il ait une texture grumeleuse. Réserver.

Garniture de pommes :

Mettre le sucre, la farine et les épices dans le bol du robot. Poser le disque éminceur. Mettre des quartiers de pomme dans l'entonnoir; trancher sous pression moyenne. Répéter. Remuer avec le jus de citron.

Assemblage et cuisson :

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) et placer la grille dans le tiers inférieur du four. Saupoudrer la pâte à tarte refroidie d'un peu de farine et la déposer sur une surface légèrement farinée. Abaisser la pâte en un disque de 15 po (38 cm) en ajoutant juste assez de farine pour empêcher la pâte de coller au rouleau ou à la surface de travail. (Travailler d'un bord à l'autre et non pas dans un mouvement de va-et-vient.) Quand l'abaisse a la taille voulue, plier en deux et replier, soulever délicatement et déposer, pointe au centre, dans une assiette à tarte profonde de 9 po (23 cm) de diamètre. Déplier et laisser l'abaisse prendre la forme du moule. Couper l'excédent en laissant une bordure d'environ ½ po (1,25 cm) dépasser. Badigeonner la bordure d'un peu d'eau, replier vers l'intérieur de l'abaisse et presser les deux épaisseurs ensemble. Pincer ou ourler bord.

Verser le mélange de pommes dans le fond de tarte et l'étaler uniformément. Saupoudrer de la garniture de miettes réservée. Cuire dans le four préchauffé pendant 55 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et qu'elle bouillonne. (On peut mettre une plaque de cuisson ou du papier d'aluminium sous la tarte pour contenir les débordements.) Si la croûte ou le dessus semble dorer trop vite, recouvrir d'un papier d'aluminium sans serrer. Laisser refroidir au moins 1 heure sur une grille avant de servir.

Valeur nutritive par portion :

Calories 346 (41 % des matières grasses) •
glucides 49 g • protéines 3 g • lipides 16 g •
gras sat. 8 g • cholestérol 34 mg • sodium 165 mg •
calcium 21 mg • fibres 3 g

* Il est recommandé d'utiliser des pommes qui gardent leur forme à la cuisson. En voici quelques exemples : Jonathan, Stayman-Winesap, Cox's Orange Pippin, Jonagold (toutes des variétés acidulées); Braeburn, Fuji, Golden Delicious, Mutsu (Crispin), Pink Lady, Suncrisp, Rome Beauty, Empire (toutes des variétés sucrées); IdaRed, Macoun, Newton Pippin, Northern Spy, Granny Smith (toutes des pommes sures). On peut mélanger des variétés pour obtenir une saveur plus complexe.

GÂTEAU AUX CAROTTES

Pour donner à ce gâteau moelleux l'apparence d'un gâteau fait par un pro, décorez-le d'une carotte en pâte d'amandes. Elles se vendent dans les pâtisseries ou les confiseries.

Trois moules à gâteau rond de 9 po (23 cm)
Donne 20 portions

Chapelure fine pour saupoudrer les moules

- | | |
|----|---|
| 1 | lb (454 g) de carottes, pelées et coupées en longueur pour faire dans l'entonnoir à l'horizontale |
| 1 | tasse (250 ml) de sucre granulé |
| 1 | tasse (250 ml) de cassonade brune tassée |
| 4 | gros œufs |
| 1½ | (375 ml) d'huile de maïs |
| 2 | c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur |
| 1½ | t. (375 ml) de noix de Grenoble en morceaux |
| 1¾ | tasse (400 ml) de farine tout usage non blanchie |
| 1 | c. à soupe (15 ml) de cacao non sucré |
| 2 | c. à thé (10 ml) de poudre à pâte |
| 2 | c. à thé (10 ml) de cannelle moulue |
| 1 | c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude |
| 1 | c. à thé (5 ml) de sel cascher |
| 1 | t. (250 ml) de raisins secs |
| | Glaçage au fromage à la crème (recette ci-dessous) |

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Beurrer trois moules à gâteau ronds de 9 po (23 cm), tapisser le fond de papier sulfurisé et beurrer celui-ci. Saupoudrer les moules de chapelure.

Poser le disque déchiqueteur. Déchiqueter les carottes; réserver.

Poser le couteau en métal. Mettre le sucre, la cassonade, les œufs, l'huile et la vanille dans le bol du robot; transformer pendant 15 secondes environ jusqu'à consistance lisse. Ajouter les noix de Grenoble et les ingrédients secs; combiner au

moyen d'à peu près 6 impulsions en arrêtant une fois pour racler les parois du bol. Incorporer les raisins secs et les carottes à l'aide d'une spatule.

Diviser la pâte entre les moules préparés. Cuire dans le four préchauffé pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce qu'une sonde piquée au centre en ressorte propre. Laisser refroidir dans les moules pendant 2 à 3 minutes. Démouler sur des grilles et laisser refroidir parfaitement. Retirer le papier sulfurisé.

Assembler en étalant du glaçage entre les étages, puis sur le dessus et les côtés du gâteau.

Valeur nutritive par portion (non glacé) :
Calories 346 (51 % des matières grasses) •
glucides 40 g • protéines 4 g • lipides 21 g •
gras sat. 3 g • cholestérol 43 mg • sodium 221 mg •
calcium 38 mg • fibres 2 g

GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

Ce glaçage vite fait est délicieux sur le gâteau aux carottes... mais aussi sur bien d'autres gâteaux.

Donne une quantité suffisante
pour recouvrir trois étages de 9 po (23 cm)

- | | |
|---|---|
| 1 | lb (454 g) de fromage à la crème,
à température ambiante, coupé en
morceaux |
| ½ | tasse (125 ml ou 1 bâtonnet) de beurre,
coupé en dés |
| 2 | tasse (500 ml) de sucre à glacer, tamisé |
| 1 | c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur |

Poser le couteau en métal. Mettre le fromage à la crème et le beurre dans le bol du robot; transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à ce que combinés. Ajouter le sucre; transformer pendant 5 secondes environ jusqu'à consistance lisse. Ajouter la vanille; transformer pendant 15 secondes environ jusqu'à ce qu'incorporés.

Valeur nutritive par portion :

Calories 166 (65 % des matières grasses) •
glucides 13 g • protéines 1 g • lipides 12 g •
gras sat. 8 g • cholestérol 37 mg •
sodium 73 mg • calcium 22 mg • fibres 0 g

SORBETS ET YOGOURTS GLACÉS

Au moins 5 heures avant le moment de les servir, préparer les fruits en les coupant en morceaux de 1 po (2,5 cm). Pour les yogourts glacés, congeler tous les fruits en une seule couche sur une plaque de cuisson. Pour les sorbets, congeler les trois quarts de fruits en une seule couche sur une plaque de cuisson et conserver un quart tel quel.

Quelques minutes avant de servir, transformer les fruits. Poser le couteau en métal. Mettre les fruits congelés et la quantité désirée de sucre dans le bol du robot; mélanger au moyen de 8 impulsions, puis transformer jusqu'à ce que finement hachés, en arrêtant le robot et en raclant les parois du bol, au besoin. Couvrir au besoin.

Ajouter les fruits réfrigérés ou le yogourt et tout autre ingrédient que demande la recette. Transformer jusqu'à consistance lisse et onctueuse, en arrêtant le robot et en raclant les parois au besoin. Goûter et ajouter du sucre, au besoin.

Les sorbets et les yogourts glacés sont meilleurs servis immédiatement, mais ils peuvent aussi être congelés. Au moment de les servir, couper la préparation congelée en morceaux de 1 po (2,5 cm). Transformer dans le bol du robot muni du couteau en métal, jusqu'à consistance lisse et onctueuse.

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

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

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

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

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

Numéro sans frais :
1-800-472-7606

Adresse :
Cuisinart Canada
100 Conair Parkway, Unit #1,
Woodbridge, ON. L4H 0L2

Adresse électronique :
consumer_canada@conair.com

Modèle :
DFP-14BCNYC

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, 2424 désigne la 24e semaine de l'année 2024.

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.

©2025 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway, Unit #1
Woodbridge, ON L4H 0L2

Imprimé en Chine

25CC95350

G IB-5370-CAN-C