

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



Robot culinaire 10 tasses Core Custom^{MC} Cuisinart^{MD}

Série FP-110C

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

IMPORTANTES INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

L'emballage contient un robot culinaire de 10 tasses Core Custom^{MC} Cuisinart^{MD} et ses pièces : bol de 10 tasses (2,5 l), couvercle de bol avec poussoirs petit et moyen, couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur en métal, disque déchiquteur/éminceur en métal réversible fin, disque déchiquteur/éminceur en métal réversible moyen, adaptateur, centre de rangement, bloc-moteur et livret d'instructions et de recettes.

MISE EN GARDE : LES OUTILS DE COUPE ONT DES ARÊTES TRÈS COUPANTES.

Pour ne pas vous blesser pendant le déballage, veuillez suivre les consignes suivantes.

1. Placez la boîte sur une table basse ou sur le plancher près du comptoir ou de la table où vous garderez le robot. Assurez-vous que la boîte est à l'endroit.
2. Ouvrez les rabats supérieurs de la boîte. Vous trouverez à l'intérieur un morceau rectangulaire de styromousse qui loge les différentes pièces du robot, chacun dans sa propre cavité.
3. Retirez le livret d'instructions et de recettes.
4. Retirez le couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur en métal et les disques éminceur/déchiquteur réversibles sur le dessus du bloc d'emballage.
5. Sortez le matériel d'emballage.
6. Sortez le bloc-moteur avec le bol et et placez-les sur le comptoir ou la table. Lisez les instructions attentivement avant d'utiliser votre robot.
7. Conservez la boîte et tout le matériel d'emballage. Ils vous seront très utiles si vous avez besoin de remballer le robot à une date ultérieure.

Nous vous recommandons d'enregistrer votre produit sur notre site Web à www.cuisinart.ca. C'est rapide et efficace!

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Prenez toujours les précautions de sécurité ci-après quand vous utilisez le robot.

Préparation

1. Lisez toutes les instructions.
2. **Les couteaux et les disques sont coupants.** Manipulez-les avec le plus grand soin.
3. **Éteignez toujours l'appareil et débranchez-le lorsqu'il ne sert pas, avant de poser ou déposer des pièces et avant de le nettoyer.**

Pour débrancher l'appareil, saisissez la fiche et tirez-la hors de la prise de courant. Ne tirez jamais sur le cordon.

4. N'utilisez pas le robot à l'extérieur.
5. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou de la table, ni paletter des surfaces chaudes.
6. N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche sont endommagés ou après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Appelez le Service après-vente de Cuisinart à 1-800-472-7606 pour obtenir des renseignements sur la vérification, la réparation ou le réglage.

Utilisation

1. Gardez les mains, les spatules et tout autre ustensile à l'écart des couteaux ou des disques en mouvement afin d'éviter de vous blesser ou d'endommager l'appareil. Vous pouvez utiliser une spatule en plastique, mais seulement quand le moteur du robot ne tourne pas.
2. Ne palettez pas les pièces en mouvement. Ne poussez jamais les aliments dans l'entonnoir avec les doigts pour les trancher ou les déchiquter, mais utilisez toujours le poussoir à cette fin.
3. Attendez que le moteur soit bien arrêté avant d'ôter le couvercle. (Si le moteur ne s'arrête pas dans les quatre secondes après que vous avez ôté le couvercle, composez le 1-800-762-0190 pour demander des conseils. N'utilisez pas le robot.)
4. Ne rangez jamais un couteau ou un disque sur l'adaptateur. Pour réduire le risque de blessure, posez seulement un disque ou un couteau sur l'arbre quand le bol est bien verrouillé et que vous utilisez le robot. Rangez les couteaux et les disques comme vous le faites pour les couteaux tranchants, hors de la portée des enfants.
5. Vérifiez que le couvercle avec son entonnoir est bien verrouillé avant de mettre le robot en marche.
6. Alimentez toujours l'entonnoir avec le poussoir, jamais avec les doigts.
7. N'essayez jamais de contourner le mécanisme de verrouillage du couvercle.

Nettoyage

Pour éviter tout risque de choc électrique, ne plongez jamais le bloc-moteur dans l'eau ou un autre liquide.

Généralités

1. L'appareil ne doit pas être utilisé par des enfants ou des personnes souffrant de certaines déficiences, ni lorsqu'il s'en trouve à proximité..
2. N'utilisez pas le robot ni un autre appareil motorisé si vous êtes sous l'influence de l'alcool ou d'une substance qui pourrait diminuer votre temps de réaction ou modifier votre perception.

3. Le robot est conçu pour un usage domestique. Il ne doit servir qu'à la préparation des aliments, tel qu'il est indiqué dans le présent livret d'instructions et de recettes. N'utilisez pas le robot à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
4. Lorsque vous utilisez un accessoire approuvé pour le robot culinaire, lisez toutes les instructions qui accompagnent l'accessoire en question.
5. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par Cuisinart peut présenter un risque d'incendie, de choc électrique, de blessure ou de dommage.
6. Pour éviter un mauvais fonctionnement de l'interrupteur du bol, ne rangez jamais le robot en laissant le couvercle en position de verrouillage.
7. Ne faites pas fonctionner un appareil dans un module de rangement sur le comptoir ni dans une armoire murale. **Lorsque vous rangez un 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 palette les parois du module ou la porte de l'armoire lorsqu'elle est fermée.

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

REMARQUE : Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales ou le manque d'expérience et de connaissance les empêchent de l'utiliser en toute sécurité, sans surveillance ou instruction. Exercez une surveillance étroite lorsqu'un appareil est utilisé par des enfants ou à proximité d'enfants. Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Ne remplissez pas le bol du robot au-delà de la ligne de remplissage maximale (capacité du bol) afin d'éviter les risques de blessures qui pourraient être causés par un bris du bol ou du couvercle.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

DANGER : RISQUE D'INCENDIE 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

Instructions de déballage.....	2
Précautions importantes.....	2
Pièces.....	4
Généralités sur l'assemblage.....	5
Assemblage du robot.....	5
Commandes.....	5
Fonctions.....	7
Mode d'emploi.....	8
Nettoyage, entretien et rangement.....	8
Pour votre sécurité.....	8
Données techniques.....	9
Dépannage.....	10
Recette.....	12
Garantie.....	40



AVERTISSEMENT

RISQUE D'INCENDIE OU DE CHOC ÉLECTRIQUE | NE PAS OUVRIR



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

PIÈCES

Le robot culinaire comporte les pièces suivantes :

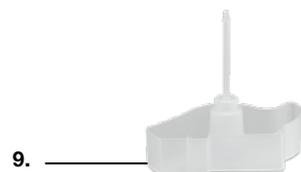
1. **Bloc-moteur avec palettes de commande pratiques**
2. **Bol amovible de 10 tasses (2,5 litres)**
3. **Couvercle avec entonnoir**
4. **Poussoirs petit et moyen**
5. **Adaptateur**
6. **Couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur**
7. **Disque éminceur/déchiquteur réversible fin**
8. **Disque éminceur/déchiquteur réversible moyen**
9. **Centre de rangement** - L'adaptateur, le couteau et les disques se rangent dans le bol (aux fins de rangement uniquement)
10. **Sans BPA** (non montré) - Toutes les matières avec lesquelles les aliments ou les liquides viennent en contact sont exemptes de BPA.

REMARQUE : Découvrez Cuisinart Core Essentials^{MC}, une ligne d'accessoires spécialement conçus pour votre robot culinaire, vendus séparément. L'accessoire se pose sur le bloc-moteur et transforme votre robot en mélangeur, extracteur de jus, coupe-dés et plus!

ACCESSOIRES OFFERTS :

NOM DE L'ACCESSOIRE	NUMÉRO DE MODÈLE
Récipient mélangeur de 36 oz (1,1 litre)	MFP-B36C
Extracteur de jus	MFP-JCC
Coupe-dés	FP-DCP1C

Achetez-les à Cuisinart.ca



INSTRUCTIONS POUR L'ASSEMBLAGE

Mise en service

Avant d'utiliser votre nouveau robot culinaire Core Custom^{MC} Cuisinart^{MD} la première fois, lavez le bol, le couvercle, les poussoirs, le couteau et les disques (voir les instructions pour le nettoyage à la page 8).

1. Placez le robot sur une surface de niveau et sèche, panneau de commande devant vous. Ne le branchez pas tant qu'il n'est pas entièrement assemblé.
2. Le bol étant sur bloc-moteur, tournez-le par sa poignée dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le verrouiller sur le bloc-moteur.

COUTEAU HACHOIR/ MÉLANGEUR/PÉTRISSEUR

1. Posez le bol sur le bloc-moteur, poignée légèrement à droite de la position centrale. Tournez le bol dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller sur le bloc-moteur.
2. Saisissez le couteau avec précaution et posez-le sur l'adaptateur au centre du bol. Le couteau doit être bien serré sur l'adaptateur et reposer au fond du bol.
3. Branchez le bloc-moteur.
4. Ajoutez les aliments voulus dans le bol.
5. Posez le couvercle sur le bol, entonnoir légèrement à droite de la position centrale, et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller.
6. Glissez le poussoir dans l'entonnoir du couvercle, jusqu'au fond.
7. Vous pouvez maintenant utiliser le robot pour transformer les aliments.

DISQUES ÉMINCEURS/ DÉCHIQUETEURS RÉVERSIBLES

1. Posez le bol sur le bloc-moteur, poignée légèrement à droite de la position centrale. Tournez le bol dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller sur le bloc-moteur.
2. Posez l'adaptateur **sans couteau**.
3. Choisissez le disque désiré.
4. Posez le disque, avec précaution, sur l'adaptateur au centre du bol, face désirée vers le haut.
5. Posez le couvercle sur le bol, entonnoir légèrement à droite de la position centrale, et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller.
6. Glissez le poussoir dans l'entonnoir du couvercle, jusqu'au fond.
7. Branchez le bloc-moteur.

8. Vous pouvez maintenant utiliser le robot pour transformer les aliments.

COMMANDES

Haute vitesse et Basse vitesse

Les palettes de commande Haute vitesse (High) et Basse vitesse (Low) font tourner le robot sans arrêt jusqu'à la palette Arrêt (Off) soit abaissée.

1. Assemblez les différentes pièces du robot.
2. Ajoutez les ingrédients, soit directement dans le bol, soit par l'entonnoir.
3. Appuyez sur la palette Haute vitesse ou Basse vitesse : le témoin à DEL blanc s'allume et le moteur se met en marche.
4. Appuyez sur la palette Arrêt lorsque vous avez terminé.

Impulsions

La palette Impulsions (Pulse) fait fonctionner le robot seulement quand elle est abaissée, c'est-à-dire par impulsions. Cette fonction permet de mieux agir sur la durée de la transformation. À moins d'indication contraire, une impulsion devrait durer une seconde.

Une fois le robot assemblé et les aliments mis dans le bol, appuyez sur la palette Impulsions successivement, selon les besoins : le témoin à DEL blanc s'allume à l'activation.

FONCTIONS DU ROBOT

Utilisation du couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur

Pour hacher

- Aliments crus : Pelez, évidez ou dénoyotez ou épépinez l'aliment. Coupez l'aliment en dés de ½ à 1 pouce (1,25 à 2,5 cm). Vous obtiendrez des résultats plus uniformes si vous commencez avec des dés qui ont à peu près tous la même grosseur.
- Procédez par impulsions de 1 seconde pour hacher les aliments grossièrement. Ensuite, pour les hacher plus finement, appuyez sur la palette Impulsions et maintenez-la abaissée ou appuyez sur la palette Haute vitesse ou Basse vitesse pour que le robot tourne sans arrêt jusqu'à ce que les aliments aient la consistance désirée. Surveillez de près la consistance des aliments et raclez les parois du bol, selon les besoins. On recommande la basse vitesse pour la préparation des pâtes (à pain, à crêpes, à gâteaux, etc.) et la haute vitesse pour la plupart des tâches de transformation (hachage, tranchage et déchiquetage).

Pour réduire en purée

- Fruits frais ou fruits et légumes cuits : Coupez les aliments en dés de 1 pouce (2,5 cm). Vous obtiendrez une purée plus lisse si vous

commencez avec des dés qui ont à peu près tous la même grosseur. Commencez par hacher les aliments par impulsions, puis appuyez sur la palette Haute vitesse ou Basse vitesse pour que le robot tourne sans arrêt jusqu'à l'obtention de la consistance voulue. Raclez les parois du bol, selon les besoins. N'utilisez pas cette méthode pour transformer des pommes de terre en purée.

- Soupes ou sauces : Égouttez les solides dans une passoire, conservez le liquide et transformez les solides seuls. Ensuite, ajoutez du liquide et transformez jusqu'à l'obtention de la consistance voulue

Pour pétrir

- Utilisez toujours la basse vitesse pour pétrir. Assurez-vous de mettre le verrou du poussoir moyen à la position de verrouillage pour éviter que le poussoir ne se soulève pendant l'opération de pétrissage — une certaine vibration est normale. Mettez toujours le robot en marche avant d'ajouter des liquides. Commencez par mélanger les ingrédients secs (farine, sel, etc.), puis ajoutez le liquide en un mince filet régulier, ou par l'orifice du poussoir, seulement aussi vite que les ingrédients secs peuvent l'absorber. Si une quantité excessive de liquide est ajoutée, attendez que les ingrédients dans le bol l'aient absorbée, puis recommencez à ajouter le liquide lentement. (N'éteignez pas le robot.) Lorsque vous préparez une pâte à levure, n'utilisez jamais plus de 2½ t. (625 ml) de farine blanche tout usage.

Utilisation des disques éminceurs/déchiqueteurs réversibles

- Les disques éminceurs servent à trancher les fruits et légumes entiers, la viande cuite, la viande crue

semi-congelée. Les disques déchiqueteurs servent à transformer la plupart des fromages fermes et durs en beaux filaments longs, ainsi qu'à déchi- queter des légumes comme les pommes de terre, les carottes et les courgettes.

- Tassez toujours les aliments uniformément dans l'entonnoir pour les trancher ou les déchi- queter. L'aliment dicte la pression à exercer : légère pour les aliments mous, moyenne pour les aliments d'une dureté moyenne ou ferme pour les aliments durs. Exercez toujours une pression uniforme sur le poussoir pendant l'opération de transformation.
- Fruits ou légumes ronds : Coupez une bonne tranche du dessous de l'aliment de sorte qu'il repose à plat dans l'entonnoir. S'il ne fait pas dans l'entonnoir, coupez-le en morceaux. Transformez en exerçant une pression régulière sur le poussoir.
- Petits aliments, comme les champignons, les radis ou les fraises : Parez le bout pour que l'aliment repose à plat dans l'entonnoir.
- Fromage : Assurez-vous que le fromage est bien froid avant d'essayer de le trancher ou de le déchi- queter.
- Pour déchi- queter les légumes feuilles comme la laitue ou les épinards : enroulez les feuilles ensemble et mettez-les debout dans l'entonnoir. Transformez en exerçant une pression régulière sur le poussoir.

REMARQUE : Utilisez toujours le poussoir pour trancher ou déchi- queter les aliments; ne mettez jamais les doigts dans l'entonnoir pendant que le robot tourne.

CAPACITÉ DU BOL POUR LES DIFFÉRENTS ALIMENTS

ALIMENT	CAPACITÉ
Fruits, légumes ou fromages tranchés ou râpés	10 tasses (2,36 L)
Fruits, légumes ou fromages hachés	6 tasses (1,5 L)
Fruits, légumes ou fromages en purée	4 tasses (1 L)
Purée de fruit ou légumes	3 tasses (750 ml) cuits; 1½ tasse (375 ml) en purée
Viande, poisson ou fruits de mer hachés ou en purée	1½ lb (680 g)
Liquides clairs (vinaigrette, soupe, etc.)	7 tasses (1,75 L)
Pâte à gâteau	1 gâteau au fromage de 8 po (20 cm); 1 boîte d'une préparation pour gâteau de 15,25 oz (432 g)
Pâte à biscuits	2½ douzaines (recette moyenne de biscuits aux grains de chocolat)
Pâte à pain blanc/pâte à pizza	2½ tasses (625 ml) de farine tout usage ou à pain
Noix pour beurres	3 tasses (750 ml)

GUIDE D'UTILISATION

Vous pouvez trancher, déchiqueter et hacher une multitude de fruits et de légumes avec votre robot culinaire Cuisinart^{MD}. Mais saviez-vous que le robot se prête aussi à une grande variété d'autres tâches, comme ramollir le beurre, faire de la chapelure, préparer des aliments pour bébé? Voici un guide pour vous aider à préparer à peu près tout ce dont vous aurez envie!

ALIMENT	OUTIL	VITESSE	INSTRUCTIONS
Fromages mous : Ricotta, crème, cottage, brie, bleu, fontina, etc.	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Basse ou Haute	Le fromage doit être à température ambiante. Selon le type de fromage, couper en dés de 1 po (2,5 cm). Transformer jusqu'à consistance lisse, en arrêtant pour racler les parois du bol au besoin. Parfait pour le gâteau au fromage, les trempettes, les garnitures de pâtes alimentaires et plus.
Fromages fermes : cheddar, suisse, édam, gouda, etc	Disque éminceur ou déchiqueteur	Haute	Le fromage doit être froid. Couper le fromage en dés qui font dans l'entonnoir. Exercer une pression légère à moyenne pour trancher ou déchiqueter.
Fromages durs : parmesan, romano, etc.	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur Disque éminceur ou déchiqueteur	Basse	Pour transformer avec le couteau-hachoir : Couper en dés de ½ po (1,25 cm). Défaire par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à ce que finement râpé. Pour transformer avec le disque : Couper en dés qui font dans l'entonnoir. Exercer une pression légère à moyenne pour trancher ou déchiqueter.
Aliments pour bébé	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Impulsions et Basse ou Haute	Comme pour toutes les purées de fruits ou de légumes, couper les aliments en dés de ½ à 1 po (1,25 à 2,5 cm). Cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient bien mous. Hacher par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à consistance lisse (ajouter du liquide de cuisson par l'entonnoir au besoin). Pour éliminer les grumeaux, passer l'aliment dans une passoire fine. Verser dans des bacs à glaçons en portions de 1 oz (30 ml).
Beurre	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur Disque éminceur ou déchiqueteur	Haute	<i>Pour mettre en crème</i> : Le beurre doit être à température ambiante. Couper en dés de 1 po (2,5 cm). Transformer, en raclant les parois du bol au besoin. Beurre aromatisés : Transformer l'aromate (fines herbes, zeste, légumes, etc.) avant d'y ajouter le beurre. <i>Pour déchiqueter ou trancher</i> : Le beurre doit être froid; le mettre brièvement au congélateur. Exercer une pression légère à moyenne pour trancher ou déchiqueter. Le beurre déchiqueté est idéal pour la préparation de certaines pâtes à pâtisserie. Le beurre tranché est excellent pour servir avec le maïs en épis ou les petits pains chauds.
Miettes de pain, biscuits ou craquelins	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Haute	Casser en morceaux. Défaire par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à la consistance désirée. Cela donne une panure parfaite pour enrober les viandes ou le poisson. Des biscuits émiettés font une excellente chapelure pour les croûtes de tarte ou les gâteaux
Fines herbes fraîches	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Impulsions	Laver les fines herbes et les sécher PARFAITEMENT. Hacher grossièrement par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à la consistance désirée.
Viande hachée	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Impulsions et Haute	Couper en morceaux de ½ po (1,25 cm). Hacher par 14 longues impulsions environ ou jusqu'à la consistance désirée. Pour réduire en purée, transformer plus longtemps. Ne jamais hacher ou réduire en purée plus de ½ lb (660 g) de viande à la fois.
Crème glacée	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Haute	Mettre les fruits congelés en dés de 1 po (2,5 cm) dans le bol avec du liquide (jus ou lait) et les édulcorants (sure, miel, sirop simple ou autre) désirés. Transformer jusqu'à consistance lisse.
Lait frappé, smoothie	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Basse	Lait frappé : Mettre la crème glacée dans le bol. Mettre le robot en marche et verser du lait par l'entonnoir, jusqu'à la consistance désirée. Smoothie : Mettre les fruits dans le bol. Mettre le robot en marche et verser le liquide par l'entonnoir.

ALIMENT	OUTIL	VITESSE	INSTRUCTIONS
Noix	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Impulsions et Haute	Hacher par impulsions jusqu'à la consistance désirée. Pour faire un beurre de noix, défaire par impulsions, puis transformer sans arrêt, en arrêtant pour raclez les parois du bol au besoin, jusqu'à consistance lisse.
Sucre granulé (pour obtenir du sucre extra fin)	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Haute	Transformer le sucre granulé pendant 1 minute environ jusqu'à la texture désirée. Le sucre extra fin sert à la préparation des meringues et des pâtisseries.
Crème à fouettée	Couteau hachoir/ mélangeur/ pétrisseur	Basse	La crème doit être froide. Battre la crème jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Ajouter du sucre au goût et continuer à battre jusqu'à la consistance désirée. Cela donne une crème dense parfaite comme garniture fouettée avec un gâteau ou de la crème glacée.

NETTOYAGE, RANGEMENT ET ENTRETIEN

- Gardez votre robot prêt à l'emploi, sur le comptoir de la cuisine. Débranchez-le quand vous ne vous en servez pas. Rangez les accessoires dans le centre de rangement, à l'intérieur du bol.
- Rangez les disques et le couteau et hors de la portée des enfants.
- Toutes les pièces, sauf le bloc-moteur, vont au lave-vaisselle et il est recommandé de les laver au lave-vaisselle, dans le panier supérieur seulement. En raison de la chaleur intense, laver le bol, le couvercle et les accessoires dans le panier inférieur pourrait les endommager à la longue. Mettez le couvercle, entonnoir vers le haut, pour assurer un bon nettoyage. Mettez le bol et les poussoirs à l'envers. Au moment de vider le lave-vaisselle, pour éviter de vous couper, n'oubliez pas que vous y avez mis les disques et les couteaux.
- Pour simplifier le nettoyage, rincez le bol, le couvercle, le poussoir et le couteau ou le disque immédiatement après l'emploi, pour que les aliments n'y adhèrent pas en séchant. Mettez le bol et les poussoirs à l'envers pour permettre l'égouttement. Si des aliments sont coincés dans le poussoir, délogez-les en le passant à l'eau ou en le frottant avec une brosse à bouteille.
- Si vous lavez les couteaux ou les disques à la main, faites très attention! Manipulez-les par le moyen en plastique. Ne les laissez pas tremper pas dans l'eau savonneuse où vous risqueriez de les perdre de vue. Pour nettoyer le couteau en métal, remplissez le bol d'eau savonneuse, tenez le couteau par son moyen en plastique, posez-le sur l'arbre dans le bol et agitez-le de haut en bas. Vous pouvez également utiliser une douchette ou, s'il le faut, une brosse.
- Le bol est fabriqué en Tritan^{MD} et comporte des pièces métalliques. Il n'est pas micro-ondable.
- Le bloc-moteur peut être nettoyé avec un chiffon enduit d'un produit savonneux, non abrasif. Essuyez-le parfaitement.

- Si les pieds marquent le comptoir, vaporisez-le avec un produit détachant, puis essuyez-le avec une éponge humide.
- Si les marques ne partent pas, répétez et essuyez avec une éponge humide et une poudre à récurer non abrasive.

IMPORTANT : Utilisez toujours le centre de rangement dans le bol. Ne rangez jamais un couteau ou un disque sur l'arbre d'entraînement du moteur. Il ne faut pas laisser un couteau ou un disque sur l'arbre quand le robot n'est pas en service.

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

POUR VOTRE SÉCURITÉ

- Comme tout autre appareil électrique puissant, un robot culinaire doit être utilisé avec prudence. Suivez les lignes directrices qui suivent pour vous protéger, vous et votre famille, contre un usage inapproprié qui pourrait causer des blessures.
- Manipulez les disques et le couteau avec précaution, car ils sont extrêmement coupants. Rangez-les dans le centre de rangement.
- Ne posez jamais un disque ou un couteau sur l'adaptateur tant que le bol n'est pas verrouillé en position.
- Vérifiez toujours que le disque ou le couteau est calé à fond sur l'adaptateur.
- Posez toujours le couteau en métal dans le bol avant d'ajouter les aliments.
- Utilisez toujours le poussoir pour trancher ou déchiqueter les aliments; ne mettez jamais les doigts ou une spatule dans l'entonnoir.
- Attendez toujours que le couteau ou le disque ait cessé de tourner avant d'ôter le couvercle du bol.
- Débranchez toujours l'appareil avant de vider le bol et avant de nettoyer, de poser ou de déposer des pièces.

- Séparez toujours le bol du bloc-moteur avant de retirer le couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur ou le disque éminceur/déchiqueteur.
- Faites attention que le couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur ou le disque éminceur/déchiqueteur tombe du bol quand vous le videz. Prenez le temps de le retirer avant d'incliner le bol.

DONNÉES TECHNIQUES

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

Un disjoncteur thermique automatique protège le moteur contre le grillage. Si le robot fonctionne longuement pour hacher, mélanger ou pétrir de gros lots successifs, il est possible que le moteur surchauffe et alors, il s'arrêtera. Mettez le robot hors tension et attendez que le moteur refroidisse. Cela prend une dizaine de minutes en général, mais cela peut aller jusqu'à une heure dans des cas extrêmes.

Des interrupteurs de sécurité empêchent le robot de fonctionner quand le bol ou le couvercle n'est pas verrouillé. Le moteur s'arrête en quelques secondes quand on l'éteint et un circuit d'arrêt rapide l'arrête instantanément quand on ôte le couvercle.

Cuisinart offre une garantie limitée de trois ans sur le robot.

DÉPANNAGE

Transformation des aliments

- 1. Problème :** L'aliment n'est pas transformé uniformément.

Solution :

- Couper les ingrédients en morceaux de ½ à 1 po (1,25 à 2,5 cm) de la même grosseur avant de les transformer.
- Procéder par lots afin de ne pas surcharger le robot.

- 2. Problème :** Les tranches ne sont pas égales ou droites.

Solution :

- Placer des morceaux d'à peu près la même grosseur, face coupée vers le bas, dans l'entonnoir.
- Exercer une pression uniforme sur le poussoir.

- 3. Problème :** Les aliments tombent de côté dans l'entonnoir.

Solution :

- Les aliments doivent être entassés dans l'entonnoir pour de meilleurs résultats.

- 4. Problème :** Il reste des morceaux d'aliments sur le dessus du disque.

Solution :

- Cela est normal. Couper les derniers morceaux à la main et les ajouter aux aliments transformés.

- 5. Problème :** Le couteau hachoir/mélangeur/pétrisseur est coincé sur l'adaptateur.

Solution :

- Mettre l'ensemble couteau-adaptateur dans un bol rempli d'eau tiède du robinet; cela devrait aider à libérer les particules d'aliments coincés entre le couteau et l'adaptateur. Pour voir si l'opération a fonctionné, retirer l'ensemble de l'eau en le saisissant par la tige de l'adaptateur. Toujours en tenant la tige, déposer l'ensemble sur le comptoir et appuyer sur l'adaptateur; cela devrait libérer le couteau de l'adaptateur. Si cela n'a pas fonctionné, remettre l'ensemble dans l'eau tiède et répéter.

Pétrissage de la pâte

- 1. Problème :** Le moteur ralentit.

Solution :

- Il est possible que la capacité maximale du bol ait été dépassée. Séparer la pâte en deux lots et la remettre à pétrir.
- Il est possible que la pâte soit trop mouillée (voir le numéro 8). Si le moteur accélère, poursuivre la transformation. Sinon, ajouter de la farine, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à ce que le moteur accélère. Continuer à transformer jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol.

- 2. Problème :** Le couteau ne mélange par les ingrédients.

Solution :

- Toujours mettre le robot en marche avant d'ajouter des liquides. Verser le liquide en un mince filet régulier, ou par l'orifice du poussoir, seulement aussi vite que les ingrédients secs peuvent l'absorber. Si une quantité excessive de liquide est ajoutée, attendre que les ingrédients dans le bol l'aient absorbée, puis recommencer à ajouter le liquide lentement. (Ne pas mettre le robot hors tension.) Verser le liquide sur la pâte au moment où elle passe sous l'entonnoir et non pas directement sur le fond du bol.

- 3. Problème :** Le couteau se soulève dans le bol.

Solution :

- Une pâte trop collante peut faire soulever le couteau. Reposer le couteau et ajouter immédiatement 2 c. à soupe (30 ml) de farine par l'entonnoir pendant que le robot tourne.

-
- 4. Problème :** La pâte ne se détache pas des parois du bol.

Solution :

- Il est possible qu'il y ait trop de pâte dans le bol. Retirer la moitié de la pâte et procéder en deux lots.
- Il est possible que la pâte soit trop sèche (voir le numéro 7).
- Il est possible que la pâte soit trop mouillée (voir le numéro 8).

- 5. Problème :** Des boulettes de pâte se forment sur le dessus du couteau et la pâte n'est pas pétrie uniformément.

Solution :

- Arrêter le robot, retirer la pâte avec soin, la diviser en trois parties et la redistribuer uniformément dans le bol.

- 6. Problem:** La pâte est dure après avoir été pétrie.

Solution:

- Diviser la pâte en deux ou trois parties et la redistribuer uniformément dans le bol. Pétrir pendant 10 secondes ou jusqu'à ce que la pâte ait une consistance lisse et élastique uniforme.

- 7. Problem:** La pâte est trop sèche.

Solution:

- Pendant que le robot tourne, ajouter de l'eau, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol.

- 8. Problem:** La pâte est trop mouillée.

Solution:

- Pendant que le robot tourne, ajouter de la farine, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol.

Problèmes techniques

- 1. Problème :** Le moteur ne démarre pas.

Solution:

- Le moteur est muni d'un dispositif de sécurité qui l'empêche de démarrer si le robot est mal assemblé. Vérifier que le bol et le couvercle sont bien verrouillés ensemble.
- Si le moteur ne démarre toujours pas, vérifier le cordon d'alimentation et la prise électrique.

- 2. Problème :** Le robot s'arrête en cours de fonctionnement.

Solution:

- Il est possible que le couvercle soit déverrouillé; vérifier qu'il est bien enclenché.

- En cas de surchauffe, un dispositif de protection coupe le moteur pour prévenir tout dommage. Si le moteur s'arrête, abaisser la palette Arrêt et laisser le moteur refroidir pendant 20 à 30 minutes avant de le remettre en marche
- Il est possible que la pâte soit trop mouillée (voir le numéro 8).

- 3. Problème :** Le moteur ralentit en cours de fonctionnement.

Solution:

- Certaines opérations (comme le déchiquetage ou le tranchage du fromage) imposent un plus gros effort au moteur. Repositionner les aliments dans l'entonnoir et essayer de nouveau.
- Il est possible que la capacité maximale de l'appareil ait été dépassée. Retirer une partie des ingrédients et recommencer.

- 4. Problème :** Le robot s'est déplacé sur le comptoir à cause des vibrations pendant le fonctionnement.

Solution:

- Vérifier que les pieds antidérapants sont propres et secs. Il est également important de veiller à ne pas dépasser la capacité du robot.
- Cela est normal puisque certaines opérations (comme le déchiquetage ou le tranchage du fromage) imposent un plus gros effort au moteur.

RECETTES

Petit-déjeuner et brunch

Petits pains au cheddar et à la ciboulette.....	12
Scones aux grains de chocolat.....	13
Pain à la courgette et aux grains de chocolat.....	14

Beurres, trempettes, sauces et vinaigrettes

Beurre au citron et à la lavande.....	15
Beurre à l'érable et au bacon.....	15
Tartinade au saumon fume.....	16
Salsa aux tomates.....	16
Chimichurri rouge.....	17
Harissa.....	17
Houmous classique.....	18
Mayonnaise.....	19
Vinaigrette César végétalienne.....	19
Vinaigrette au citron.....	20
Pesto au basilic.....	21

Plats principaux

Falafel.....	22
Tarte aux légumes mélangés et à la ricotta.....	23
Pizza à la ricotta et au pesto.....	24
Pizza aux olives et aux champignons.....	25
Burgers de poulet.....	26

Soupes, salades, à-côtés

Salade d'asperges tranchées avec noix de pin.....	27
Salade de pomme et de légumes arc-en-ciel.....	27
Haricots cuits.....	28
Soupe aux légumes-racines.....	29

Desserts

Gâteau aux carottes avec glaçage au fromage à la crème.....	30
Carrés sables au citron et aux graines de pavot.....	31
Gâteau aux pistaches et à l'huile d'olive avec sa crème à la cardamome.....	32
Tarte aux fraises et à la crème.....	33
Crème glacée non barattée aux mûres et aux morceaux de chocolat.....	34

Pains et pâtes

Pain pita.....	35
Pâte à pizza.....	36
Pâte brisée.....	36
Bretzels au romarin et aux flocons de sel de mer.....	37
Pains à hamburger.....	38

Petits pains au cheddar et à la ciboulette

Ces petits pains à l'extérieur doré et croquant rappelle un craquelin au beurre salé qui fond dans la bouche. Le goût de la ciboulette atténue la richesse du cheddar. Tout simplement addictifs!

Donne : 8 petits pains

INGRÉDIENTS

4	oz (113 g) de cheddar de bonne qualité, extra vieilli de préférence	½	c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
2	t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie et un peu plus pour façonner les biscuits	12	c. à soupe (180 ml ou 1½ bâtonnet) beurre non salé, froid et coupé en dés de ½ po (1,25 cm), divisé
2	c. à soupe (30 ml) de farine de maïs jaune	6	c. à soupe (90 ml ou environ ½ oz) de ciboulette, grossièrement hachée
1½	c. à thé (7,5 ml) de sucre granulé	¾	t. (175 ml) de babeurre, bien agité
2½	c. à thé (13 ml) de bicarbonate de soude		Flocons de sel de mer, pour la finition (facultatif)
1¾	c. à thé (9 ml) de sel cascher		

INSTRUCTIONS

1. Poser le disque déchiqueteur fin dans le bol du robot du robot. Déchiqueter le cheddar à haute vitesse. Réserver.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, la farine de maïs, le sucre, le bicarbonate de soude, le sel et le poivre dans le bol; mélanger à basse vitesse pendant 10 secondes pour tamiser. Ajouter 10 c. à soupe (150 ml) de dés de beurre froid; mélanger par impulsions jusqu'à l'apparence grumeleuse. Ajouter le cheddar réservé et la ciboulette; mélanger par 4 à 5 impulsions. Ajouter le babeurre et mélanger par impulsions jusqu'à ce que le mélange commence à se tenir.
3. Transférer la pâte sur une surface légèrement farinée. Avec les mains farinées, étaler la pâte en un rectangle de 8 x 4 po (20 x 10 cm). Plier la pâte en trois, comme on plie une lettre. En commençant par le bord court, replier un tiers de la pâte sur le centre, puis ramener l'autre tiers par-dessus. Tourner la pâte d'un quart de tour vers la droite et presser à nouveau en un rectangle de 8 x 4 po (20 x 10 cm). Replier en trois comme tantôt. (C'est ce qui donne de petits pains en hauteur à multiples couches feuilletées.). Tourner la pâte d'un quart de tour vers la droite et presser à nouveau en un rectangle de 8 x 4 po (20 x 10 cm) d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur. Former des bords droits autant que possible avec les mains ou un grattoir.
4. Avec un couteau coupant, couper le rectangle en huit carrés de 2 po (5 cm) (quadrillage de 4 x 2). Étaler les carrés sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et mettre à refroidir au congélateur pendant 30 minutes.
5. Pendant ce temps, préchauffer le four, grille au centre, à 425 °F (220 °C). Faire fondre le reste du beurre (2 c. à soupe (30 ml)).
6. Badigeonner le dessus des carrés de pâte refroidis du beurre fondu et saupoudrer de flocons de sel de mer, si désiré. Mettre dans le four préchauffé. Cuire 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que dorés. Sortir du four et laisser refroidir légèrement sur la plaque de cuisson. Servir chaud ou à température ambiante.

Valeur nutritive d'un petit pain :

Calories 343 (58 % provenant des lipides) • glucides 27 g • protéines 9 g • lipides 22 g • lipides saturés 14 g
• cholestérol 60 mg • sodium 487 mg • calcium 946 mg • fibres 2 g

Scones aux grains de chocolat

Ces scones sont savoureux, chauds, servis avec du beurre au citron et à la lavande (page 16). Utilisez des grains de chocolat miniatures afin qu'il y en ait dans chaque bouchée!

Donne : 8 scones

INGRÉDIENTS

1½	t. (375 ml) de farine à pâtisserie	1	gros œuf
1	t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie et un petit peu plus pour façonner la pâte	6	c. à soupe (90 ml) de beurre non salé, froid et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)
2	c. à soupe (30 ml) de sucre granulé	¼	t. (60 ml) de grains de chocolat miniatures
1½	c. à thé (7,5 ml) de poudre à pâte		Dorure à l'œuf (1 gros œuf battu dans 1 c. à thé (5 ml) d'eau)
¼	c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude		Sucre Turbinado, pour saupoudrer
1	c. à thé (5 ml) de sel cascher		
1	t. (250 ml) de babeurre		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les farines, le sucre, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans le bol; mélanger à basse vitesse pendant 20 secondes environ.
2. Dans une tasse à mesurer les liquides, mélanger parfaitement le babeurre et l'œuf. Réserver.
3. Ajouter le beurre aux ingrédients secs et mélanger par impulsions jusqu'à ce que le mélange commence à se tenir. Tout en continuant à mélanger par impulsions, ajouter les ingrédients liquides lentement. Éviter de trop mélanger; mélanger seulement jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés.
4. Transférer la préparation sur un plan de travail propre et légèrement fariné. Ajouter les grains de chocolat et plier la pâte délicatement plusieurs fois pour combiner. Façonner en un rouleau de 10 po (25 cm). Avec un couteau coupant, couper en huit rondelles égales. Transférer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Couvrir légèrement et laisser refroidir au réfrigérateur au moins 1 heure ou jusqu'au lendemain.
5. Au moment de cuire les scones, préchauffer le four, grille au centre, à 400 °F (200 °C). Badigeonner chaque scone de dorure à l'œuf et saupoudrer de sucre turbinado.
6. Mettre dans le four préchauffé. Cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que dorés. Sortir du four et laisser refroidir légèrement sur la plaque à pâtisserie. Servir chaud ou à température ambiante.

Valeur nutritive d'un scone :

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

Pain à la courgette et aux grains de chocolat

Ce pain moelleux vite fait est parfait pour le petit-déjeuner ou une collation d'après-midi. Les grains de chocolat sont agréables, mais pour un pain plus santé, on peut les remplacer par une quantité additionnelle de noix ou par des fruits déshydratés.

Donne : un pain de 2 lb (907 g), soit 16 portions

INGRÉDIENTS

	Enduit végétal de cuisson		légèrement grillées
1¾	t. (425 ml) de farine tout usage non blanchie	1	grosse courgette d'environ 8 à 10 oz (227 à 295 g)
1½	c. à thé (7,5 ml) de cannelle moulue	½	t. (125 ml) d'huile végétale
¾	c. à thé (3,75 ml) de piment de la Jamaïque moulu	1	t. (250 ml) de sucre granulé
¼	c. à thé (1 ml) de muscade moulue	2	gros œufs
1	c. à thé (5 ml) de sel de mer fin	½	t. (125 ml) de grains de chocolat (pour un goût moins sucré, utiliser plutôt des canneberges ou des cerises déshydratées)
1½	c. à thé (7,5 ml) de poudre à pâte		
½	t. (125 ml) de noix de Grenoble,		

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre, à 350 °F (180 °C). Vaporiser un moule à pain de 9 x 5 x 3 po (23 x 12,5 x 7,6 cm) d'enduit végétal de cuisson.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, les épices, le sel et la poudre à pâte dans le bol. Mélanger à basse vitesse pendant 10 secondes pour tamiser. Transférer les ingrédients dans un grand saladier; réserver. Mettre les noix dans le bol et hacher par 2 ou 3 impulsions. Sans enlever les noix du bol, remplacer le couteau hachoir par le disque déchiqueteur moyen. Couper la courgette en morceaux qui font dans l'entonnoir et déchiqueter. Transférer les noix de Grenoble, ainsi que des noix additionnelles, si désiré, et la courgette dans le saladier contenant les ingrédients secs. Mélanger.
3. Remplacer le disque par le couteau hachoir. Ajouter l'huile végétale, le sucre et les œufs dans le bol. Mélanger à basse vitesse pendant 5 à 10 secondes jusqu'à ce que combinés. Verser dans le saladier contenant les ingrédients secs, ajouter les grains de chocolat et remuer seulement jusqu'à ce que combinés.
4. Verser la pâte dans le moule préparé et mettre dans le four préchauffé. Cuire sur la grille du centre pendant 1 heure 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dents ou une sonde à gâteau piqué au centre en ressorte propre.
5. Laisser refroidir dans le moule sur une grille pendant 5 minutes, puis démouler sur une grille et laisser refroidir parfaitement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 194 (37 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 3 g • lipides 8 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 23 mg • sodium 183 mg • calcium 14 mg • fibres 1 g

Beurre au citron et à la lavande

Ce beurre a un goût vif et juste la bonne dose de notes florales. Il est délicieux sur des scones ou tartiné sur des pancakes ou des gaufres.

Donne : ½ tasse (125 ml), soit 8 portions

INGRÉDIENTS

8	c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé de style européen, coupé en 4 dés, à température ambiante	1	lanière de 2 po (5 cm) de zeste de citron, sans la partie blanche amère
		1	c. à thé (5 ml) de lavande culinaire déshydratée
1 ou 2	pincées de sel de mer fin		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le beurre dans le bol et le ramollir par impulsions. Ajouter le reste des ingrédients en commençant par seulement 1 pincée de sel. Combiner par impulsions. Racler les parois au besoin. Mélanger à basse vitesse pendant 5 secondes pour combiner parfaitement. Goûter et ajouter l'autre pincée de sel, si désiré.
2. Transférer sur une feuille de papier parchemin. Former en un rouleau, bien enrouler dans le papier parchemin, puis envelopper parfaitement de pellicule plastique. Réfrigérer jusqu'à ce que le beurre soit ferme.

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

Calories 71 (38 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 2 g • lipides 3 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 159 mg • calcium 35 mg • fibres 2 g

Beurre à l'érable et au bacon

Bourré des saveurs préférées du petit-déjeuner, ce beurre est excellent sur les aliments sucrés, comme les gaufres, mais aussi sur les mets salés, comme les petits pains, ou même incorporés à une soupe, comme notre soupe aux légumes-racines (page 30).

Donne : ½ tasse (125 ml), soit 8 portions

INGRÉDIENTS

8	c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé de bonne qualité, à température ambiante		et parfaitement cuites (environ 2 c. à soupe [30 ml] de bacon émietté)
2	tranches de bacon, coupées en dés	2	c. à thé (10 ml) de sirop d'érable pur

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le beurre dans le bol et le ramollir par impulsions. Ajouter le reste des ingrédients et combiner par impulsions. Racler les parois au besoin. Mélanger à basse vitesse pendant 5 secondes pour combiner parfaitement.
2. Transférer sur une feuille de papier parchemin. Former en un rouleau, bien enrouler dans le papier parchemin, puis envelopper parfaitement de pellicule plastique. Réfrigérer jusqu'à ce que le beurre soit ferme.

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

Calories 71 (38 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 2 g • lipides 3 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 159 mg • calcium 35 mg • fibres 2 g

Tartinade au saumon fumé

Bien sûr, on voudra la tartiner sur un bagel frais! Mais cette tartinade se prête aussi aux sandwiches délicats qui accompagnent l'heure du thé ou à des craquelins. Les cornichons à l'aneth apportent une note différente, mais vous pouvez utiliser de l'aneth frais pour un goût plus traditionnel

Donne : 1 tasse (250 ml) approx.

INGRÉDIENTS

8	paquet de 8 oz (227 g) de fromage à la crème nature, coupé en 8 dés, à température ambiante	1 à 2	pointes de cornichon à l'aneth, coupées en deux
3	lanières de 2 po (5 cm) de zeste de citron, sans la partie blanche amère (facultatif)	3	tiges d'aneth frais (au lieu des cornichons ou en plus, pour une saveur d'aneth plus prononcée) (facultatif)
2	c. à thé (10 ml) de câpres égouttées (facultatif)	2	oz (60 g) de saumon fumé, en dés de 1 po (2,5 cm)
		1	pinçée de poivre noir frais moulu

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le fromage à la crème et le zeste de citron dans le bol. Défaire par impulsions, puis mélanger à haute vitesse jusqu'à consistance lisse.
2. Racler les parois du bol. Ajouter les câpres (facultatif), les cornichons, l'aneth et le poivre et mélanger par 20 impulsions environ, jusqu'à ce que parfaitement combinés. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

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

Calories 71 (38 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 2 g • lipides 3 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 159 mg • calcium 35 mg • fibres 2 g

Salsa aux tomates

Cette salsa fraîche et piquante est savoureuse avec des croustilles de tortilla chaudes

Donne : 1½ tasse (375 ml), approx

INGRÉDIENTS

1	gousse d'ail, pelée	2	t. (500 ml) de tomates raisin
1	piment jalapeno, épépiné et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)	2	c. à soupe (30 ml) de coriandre fraîche, sans la tige
½	petit oignon, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	1	c. à thé (5 ml) de sel cascher
		1	c. à thé (5 ml) de jus de lime frais

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Pendant que le robot tourne à haute vitesse, laisser tomber l'ail et le jalapeno par l'entonnoir et hacher finement. Ajouter l'oignon et hacher par 3 impulsions. Ajouter les tomates, la coriandre, le sel et le jus de lime et hacher par 8 à 10 impulsions, jusqu'à la consistance désirée.

2. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Selon la consistance désirée, égoutter la salsa pour éliminer l'excédent de liquide.

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

Calories 6 (7 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 1 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g
cholestérol 0 mg • sodium 192 mg • calcium 4 mg • fibres 0 g

Chimichurri rouge

Le paprika est le facteur transformateur dans cette variante moins courante du chimichurri, qui a une teinte rouge intense et un goût de fumé robuste. C'est une sauce parfaite pour arroser les viandes grillées et les pommes de terre rôties croustillantes. Elle peut aussi servir de marinade.

Donne : 1¼ tasse (300 ml)

INGRÉDIENTS

			rouge
4 à 5	gousses d'ail, pelées	1	c. à thé (5 ml) de sel cascher, or to taste
1	échalote moyen, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	¼	t. (60 ml) de feuilles de persil frais, bien tassées (ou une combinaison de persil et de coriandre)
2	c. à soupe (30 ml) d'origan déshydraté		t. (125 ml) de vinaigre de vin rouge
4	c. à thé (20 ml) de paprika fumé	½	t. (175 ml) d'huile d'olive vierge extra
½	c. à thé (2,5 ml) de cumin moulu	¾	
½	c. à thé (2,5 ml) de flocons de piment		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Pendant que le robot tourne à haute vitesse, laisser tomber l'ail par l'entonnoir et hacher finement. Racler les parois du bol. Ajouter l'échalote, l'origan, le paprika, le cumin, les flocons de piment rouge, le sel, le persil et la coriandre (facultatif); hacher finement par impulsions. Ajouter le vinaigre et mélanger à basse vitesse pendant 20 secondes environ. En faisant tourner le robot à basse vitesse, ajouter l'huile en un mince filet par l'entonnoir jusqu'à ce qu'elle soit incorporée et que la sauce soit émulsifiée. Cela prendra environ 40 secondes.
2. Goûter et ajouter du sel, au goût. Laisser reposer pendant 30 minutes pour les saveurs se marient avant de servir.

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

Calories 154 (93 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 0 g • lipides 17 g • lipides saturés 2 g
cholestérol 0 mg • sodium 119 mg • calcium 41 mg • fibres 1 g

Harissa

La harissa est un condiment épicé populaire d'Afrique du Sud, qui s'accorde aussi bien avec les viandes qu'avec les légumes. Notre recette n'est pas tout à fait authentique, puisque nous avons ajouté des poivrons rouges grillés pour adoucir le piquant! Essayez-la sur un sandwich au falafel ou encore, incorporez-la à notre recette de hummus (page 19).

Donne : 2 tasses (500 ml) approx.

INGRÉDIENTS

3 à 4	oz (85 à 113 g) de piments chili déshydratés au choix	1	c. à thé (5 ml) de sel cascher (au goût)
1	c. à thé (5 ml) de graines de carvi	¼	t. (60 ml) de poivrons rouges grillés (grillés sur le feu de préférence)
1	c. à thé (5 ml) de graines de coriandre	1	c. à thé (5 ml) de jus de citron frais
1	c. à thé (5 ml) de graines de cumin	¼	t. (60 ml) d'huile d'olive vierge extra et un petit peu plus pour conserver
2	gousses d'ail, pelées		

INSTRUCTIONS

1. Mettre les piments déshydratés dans un bol résistant à la chaleur et couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que très mous.
2. Pendant ce temps, faire griller les épices : Dans une petite poêle à frire, faire chauffer les graines de carvi, de coriandre et de cumin à feu mi-doux, en remuant constamment. Comme les graines grillent rapidement, il faut les garder à l'œil. Retirer du feu dès qu'elles commencent à embaumer (elles seront amères si on les laisse griller trop longtemps.)
3. Après que les piments chili ont trempé suffisamment, retirer les tiges et les pépins. (Il est préférable de porter des gants pour cette opération, pour éviter que les huiles épicées n'imprègnent la peau.)
4. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les piments épépinés et les graines grillées dans le bol, ainsi que l'ail et le sel. Défaire par impulsions, puis mélanger à haute vitesse. Pendant que le moteur tourne, ajouter l'huile d'olive en un mince filet par l'entonnoir et mélanger jusqu'à consistance lisse. Râcler les parois du bol au besoin. Pour une consistance plus claire, ajouter un petit peu plus d'huile d'olive ou de l'eau.
5. Transférer dans un bocal et recouvrir d'un peu d'huile d'olive pour aider à préserver la sauce. La harissa se conserve au réfrigérateur pendant jusqu'à un mois, tant qu'elle est couverte d'huile d'olive.

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

Calories 57 (58 % provenant des lipides) • glucides 5 g • protéines 1 g • lipides 3 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 78 mg • calcium 14 mg • fibres 0 g

Houmous classique

Servez cette trempette à la saveur vive avec des pitas chaudes pour une collation satisfaisante.

Donne : 4 tasses (1 L) approx.

INGRÉDIENTS

2	boîtes de 15½ oz (450 ml) de pois chiches, rincés et égouttés	¼	t. (60 ml) de jus de citron frais
2/3	t. (160 ml) de tahini	2	gousses d'ail, pelées
1/3	t. (80 ml) d'eau froide (un petit peu plus au besoin, selon la consistance de la sauce tahini utilisée)	1	c. à thé (5 ml) de sel cascher
		1/2	c. à thé (2 ml) de cumin moulu
			Huile d'olive vierge extra, pour servir
		1	pincée de zaatar (facultatif), pour servir

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre tous les ingrédients dans le bol. Mélanger à haute vitesse pendant 2 minutes environ jusqu'à consistance onctueuse et lisse. Ajouter un petit peu plus d'eau par l'entonnoir, au besoin, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
2. Goûter et corriger l'assaisonnement, au goût. Pour servir, arroser un filet d'huile et saupoudrer de zaatar (facultatif).

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

Calories 71 (38 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 2 g • lipides 3 g • lipides saturés 0 g
cholestérol 0 mg • sodium 159 mg • calcium 35 mg • fibres 2 g

Mayonnaise

Goûtez la saveur incomparable de la mayonnaise maison.

Donne : 1 tasse (250 ml)

INGRÉDIENTS

4	gros jaunes d'œuf	1	c. à thé (5 ml) de jus de citron frais
¾	c. à thé (3,75 ml) de sel cascher	1	c. à soupe (15 ml) d'eau
½	c. à thé (2,5 ml) de Moutarde de Dijon	¾	t. (175 ml) d'huile végétale

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les jaunes d'œuf, le sel, la moutarde, le jus de citron et l'eau dans le bol. Mélanger à basse vitesse pendant 30 secondes, jusqu'à consistance lisse. Pendant que le robot tourne encore à basse vitesse, verser l'huile en un mince filet par l'entonnoir jusqu'à ce qu'elle soit toute incorporée et que la mayonnaise soit émulsifiée et homogène.
2. Racler les parois du bol. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Remarque : Pour une mayonnaise aux fines herbes, ajouter ½ tasse (75 ml) de fines herbes (persil, aneth, estragon, basilic ou autre, au goût) sans les tiges, bien tassées, aux jaunes d'œuf avant d'ajouter l'huile. Pour une mayonnaise au goût plus prononcé : ajouter ¼ c. à thé (1 ml) de sel, ½ c. à thé (2,5 ml) de moutarde de Dijon et 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron de plus.

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

Calories 104 (97 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 1 g • lipides 12 g • lipides saturés 1 g
cholestérol 46 mg • sodium 113 mg • calcium 6 mg • fibres 0 g

Vinaigrette César végétalienne

Une variante végétalienne meilleure pour la santé, sans jaunes d'œufs ni anchois. Elle tient son onctuosité des noix de cajou trempées et sa saveur unami, de la sauce soja.

Donne : ¾ tasse (175 ml) approx.

INGRÉDIENTS

½	t. (125 ml) de noix de cajou crues, trempées dans l'eau froide fraîche toute une nuit	1	gousse d'ail, coupée en deux
		2	c. à thé (10 ml) de câpres
¼	t. (60 ml) d'eau, et un petit peu plus au besoin	½	c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
1	c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais	1	pinçée de sel cascher, ou plus au goût
1½	c. à thé (7,5 ml) de moutarde de Dijon	2	c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive vierge extra
2	c. à thé (10 ml) de sauce soja, faible en sodium		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot.
2. Égoutter et rincer les noix de cajou. Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile d'olive, dans le bol et mélanger à basse vitesse. Pendant que le robot tourne à basse vitesse, verser l'huile en un mince filet par l'entonnoir et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit toute incorporée. Passer à haute vitesse et mélanger pendant 1 minute, jusqu'à consistance lisse.
3. Si la préparation est trop épaisse, on peut y ajouter de l'eau, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, et continuer à mélanger à haute vitesse.
4. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin, en ajoutant plus de sel, si désiré.

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

Calories 64 (62 % provenant des lipides) • glucides 5 g • protéines 2 g • lipides 5 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 1780 mg • calcium 48 mg • fibres 2 g

Vinaigrette au citron

Cette vinaigrette deviendra vite votre préférée pour relever une salade faite de légumes feuilles et d'autres légumes. Nous l'aimons aussi pour les salades composées, comme notre salade d'asperges tranchées avec des noix de pin (page 28).

Donne : 1 tasse (250 ml) approx.

INGRÉDIENTS

1	gousse d'ail, pelée	¾	c. à thé (3,75 ml) de sel cascher
1	citron, pour le zeste	¼	c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
¼	t. (60 ml) de jus de citron frais	¾	t. (175 ml) d'huile d'olive vierge extra
2	c. à thé (10 ml) de moutarde de Dijon		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Pendant que le robot tourne à haute vitesse, mettre l'ail dans le bol par l'entonnoir. Racler les parois du bol. Ajouter le zeste et le jus de citron, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre. Mélanger à haute vitesse jusqu'à ce que parfaitement combinés.

2. Pendant que le robot tourne à basse vitesse, verser l'huile d'olive en un mince filet par l'entonnoir. Une fois toute l'huile ajoutée, mélanger pendant 30 à 60 secondes, jusqu'à parfaite émulsion.
3. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

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

Calories 90 (99 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 10 g • lipides saturés 2 g
cholestérol 0 mg • sodium 68 mg • calcium 3 mg • fibres 0 g

Pesto au basilic

Une fois que vous aurez goûté à du pesto maison, vous ne voudrez plus jamais en acheter à l'épicerie.

Donne : 1 tasse (250 ml) approx.

INGRÉDIENTS

1	oz (30 g) de fromage parmesan ou pecorino, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)	2	t. (500 ml) de feuilles de basilic frais, bien tassées
¼	t. (60 ml) de noix de pin, légèrement grillées	1 ou 2	pincées de sel cascher
1	gousse d'ail, pelée	1	pincée de poivre noir moulu
		½	t. (125 ml) d'huile d'olive vierge extra (plus, si désiré)

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le fromage, les noix et l'ail dans le bol; mélanger à haute vitesse pendant 10 secondes environ pour hacher grossièrement. Ajouter le basilic, le sel et le poivre; hacher par 10 à 15 impulsions. Pendant que le robot tourne à basse vitesse, verser l'huile d'olive en un mince filet par l'entonnoir; mélanger pendant 1 minute environ, jusqu'à émulsion. Racler les parois du bol. Si l'on préfère une consistance plus claire, ajouter un peu plus d'huile ou de l'eau.
2. Pour conserver le pesto, le mettre dans un bocal ou un bol en verre hermétique, tapoter le contenant pour éliminer les bulles d'air et égaliser la surface. Couvrir directement d'une pellicule plastique et réfrigérer. Le pesto se conservera pendant cinq jours au réfrigérateur ou jusqu'à deux mois au congélateur.

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

Calories 86 (92 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 1 g • lipides 9 g • lipides saturés 2 g
cholestérol 2 mg • sodium 78 mg • calcium 37 mg • fibres 0 g

Falafel

Le falafel est un plat typique du Moyen-Orient. Avec le robot culinaire, il est très facile à préparer. N'oubliez pas de faire tremper les pois chiches la veille.

Donne : 24 falafel

INGRÉDIENTS

2	gousses d'ail, pelée	2	c. à soupe (30 ml) plus ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie, divisée
1	petit échalote, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	½	c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
1	t. (250 ml) de pois chiches déshydratés, trempés toute une nuit, rincés et égouttés	2	c. à soupe (30 ml) d'eau
1	c. à thé (5 ml) de sel cascher		Huile végétale, si l'on frit les falafels
⅛	c. à thé (0,5 ml) de poivre noir frais moulu		Huile d'olive, si l'on cuit les falafels au four
1	c. à thé (5 ml) de cumin moulu		Pita, pour servir
½	c. à thé (2,5 ml) de coriandre moulue		Tomates, concombres et laitue hachés, pour servir
⅛	c. à thé (0,5 ml) d'assaisonnement au chili		Tahini (facultatif)
⅔	t. (150 ml) de persil italien frais (tiges et feuilles), tassé		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol. Mettre l'ail et l'échalote dans le bol; hacher par impulsions. Racler les parois du bol. Mélanger par 2 ou 3 impulsions. Ajouter les pois chiches, le sel, le poivre, les épices, le persil et 2 c. à table (30 ml) de farine. Hacher grossièrement en 10 à 12 impulsions. Racler les parois du bol. Mélanger à basse vitesse pendant 10 à 15 secondes, jusqu'à ce que finement moulus. Retirer ⅔ t. (160 ml) de la préparation du bol. Réserver.
 2. Dissoudre le bicarbonate de soude dans l'eau. Pendant que le robot tourne, ajouter ce liquide au bol en le versant par l'entonnoir; mélanger jusqu'à ce qu'incorporé. Ajouter à la préparation réservée.
 3. À l'aide d'une cuillère à soupe, façonner la préparation en 12 boulettes. Placer les boulettes sur une assiette tapissée de papier ciré et réfrigérer pendant 30 minutes. Mettre le reste de la farine (½ t. [125 ml]) dans un bol peu profond. Réserver.
 4. Verser ¼ po (6 mm) d'huile dans une casserole de 3 pintes (2,8 litres) et chauffer à feu mi-vif jusqu'à 375 °F (190 °C) sur un thermomètre.* Rouler les boulettes dans la farine, secouer l'excès et déposer dans l'huile chaude. Cuire en lots de cinq boulettes à la fois, pendant 2½ à 3 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
 5. Transférer les boulettes sur une assiette tapissée d'essuie-tout et répéter avec le reste.
 6. Servir les falafels avec du pain pita et des légumes, arrosés de vinaigrette au tahini, si désiré.
- * Pour cuire les falafels au four plutôt qu'en friture : Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapiser une plaque de cuisson de papier parchemin et arroser d'huile d'olive. Placer les boulettes sur la plaque, sans les enrober de farine. Arroser d'un filet d'huile et tourner les boulettes pour

qu'elles en soient bien enrobées. Cuire pendant 20 à 25 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.

Valeur nutritive d'un falafel :

Calories 96 (15 % provenant des lipides) • glucides 16 g • protéines 5 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g
cholestérol 0 mg • sodium 314 mg • calcium 34 mg • fibres 5 g

Tarte aux légumes mélangés et à la ricotta

Cette tarte est quasiment trop savoureuse pour être mangée! Elle peut trôner au centre de la table de brunch ou être servie pour le repas du midi ou du soir accompagnée d'une salade. Assurez-vous de couper les légumes pour qu'ils fassent bien, couchés dans l'entonnoir afin d'obtenir de belles tranches.

Donne : 1 tartelette, soit 8 portions

INGRÉDIENTS

Pâte :

La moitié de la recette de pâte brisée (page 37)

Légumes :

- 1 patate douce moyenne, pelée, coupée en deux sur la largeur, puis recoupée pour faire dans l'entonnoir
- ¼ courge Butternut moyenne, pelée
- 1 betterave moyenne-grosse, pelée et coupée pour faire dans l'entonnoir
- 1 poireau moyen, paré et coupé pour faire dans l'entonnoir
- 4 carottes arc-en-ciel moyennes, pelées et coupées pour faire dans l'entonnoir
- ¼ t. (60 ml) de tomates raisin, coupées en deux

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 pincée de sel cascher
- 1 pincée de poivre noir frais moulu

Garniture :

- 2 oz (60 g) de gruyère
- 1 gousse d'ail, pelée
- 1 t. (250 ml) de ricotta, égouttée (si elle est très mouillée)
- 1 gros œuf
- 1 pincée de poivre noir frais moulu
- ½ c. à thé (2,5 ml) de zeste de citron râpé
- Huile d'olive, pour badigeonner
- Sel cascher, pour saupoudrer

INSTRUCTIONS

1. Abaisser la pâte brisée entre ⅓ po (0,3 cm) et ¼ po (0,6 cm) d'épaisseur. Déposer l'abaisse dans un moule à tarte de 9 à 10 po (23 à 25 cm) avec fond amovible. Mettre à refroidir au moins 1 heure au réfrigérateur ou 30 minutes au congélateur.
2. Pendant ce temps, préparer les légumes. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C) en mettant les grilles dans les tiers inférieur et supérieur. Poser le disque éminceur moyen dans le bol du robot. Trancher tous les légumes, sauf les tomates coupées, à haute vitesse, en les couchant dans l'entonnoir afin d'obtenir de longues tranches. Tapisser deux plaques de cuisson de papier parchemin. Étaler les carottes et les poireaux dans l'un; les autres légumes dans l'autre. Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive, un peu de sel et un peu de poivre dans chaque plaque et remuer pour enrober. Enfourner et cuire jusqu'à tendreté. Les carottes et les poireaux prendront 10 minutes à cuire; les autres légumes environ 20 minutes. Retirer et laisser refroidir.
3. Baisser la température du four à 375 °F (190 °C). Piquer le fond et les bords de la pâte brisée avec une fourchette (sans perforer). Poser dessus du papier parchemin ou d'aluminium.

Recouvrir de billes de cuisson (ou du riz ou des haricots secs). Enfourner dans le four préchauffé pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que le dessous ne soit plus mouillé. Sortir du four, retirer délicatement le papier parchemin ou d'aluminium avec les billes et enfourner à nouveau jusqu'à ce que le fond colore un peu. Sortir du four et réserver

4. Pendant que la pâte cuit, préparer la garniture de ricotta : Remplacer le disque éminceur par le disque déchiqueteur fin. Déchiqueter le gruyère à haute vitesse. Sans retirer le gruyère du bol, remplacer le disque déchiqueteur par le couteau hachoir. En faisant tourner le robot à haute vitesse, ajouter l'ail par l'entonnoir et hacher finement. Ajouter la ricotta, l'œuf, le sel, le poivre et le zeste de citron. Combiner par quelques impulsions, puis mélanger à basses vitesses jusqu'à seulement combinés.
5. Transférer la préparation de ricotta dans le fond de tarte cuit, garnir des légumes grillés et des moitiés de tomate disposés en spirale. (Un truc : commencer au centre en faisant une petite spirale de l'un des légumes et en ajoutant les autres successivement, jusqu'à ce que dessus soit entièrement recouvert.) Badigeonner d'huile d'olive et saupoudrer de sel.
6. Baisser la température du four à 350 °F (180 °C) et enfourner la tarte sur la grille du bas. Cuire 15 minutes. Retirer du four et badigeonner immédiatement d'huile d'olive.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 326 (60% provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 9 g • lipides 22 g • lipides saturés 12 g
cholestérol 77 mg • sodium 399 mg • calcium 224 mg • fibres 3 g

Pizza à la ricotta et au pesto

Le pesto frais est l'ingrédient parfait pour la pizza maison.

Donne : 1 pizza de 12 po (30 cm), soit 4 portions

INGRÉDIENTS

1	recette de pâte à pizza (page 37)	½	t. (125 ml) de ricotta
	Semoule de maïs, pour saupoudrer	2	oz (57 g) de fromage ricotta salata
1	oz (28 g) de parmesan, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)	⅓	t. (75 ml) de pesto (page 21)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre. Si l'on utilise une pierre à pizza ou une plaque à pizza en acier, la préchauffer 30 minutes pendant que l'on prépare la pizza.
2. Étaler la pâte à pizza en un cercle de 12 po (30 cm) et transférer sur une plaque de cuisson préalablement saupoudrée de semoule de maïs. Couvrir de pellicule plastique et laisser reposer pendant que l'on prépare les garnitures.
3. Poser le couteau hachoir en métal dans le bol du robot. En faisant tourner le robot à haute vitesse, laisser tomber le parmesan dans le bol par l'entonnoir et hacher finement. Ajouter la ricotta et combiner par impulsions.
4. Garnir la pâte à pizza de la préparation de ricotta.
5. Remplacer le couteau hachoir par le disque éminceur fin. Trancher la ricotta salata. Étaler uniformément sur la préparation de ricotta, puis garnir de pesto.

- Mettre à cuire dans le four préchauffé, sur la pierre à pizza ou la tôle à pizza (si on l'utilise), pendant 12 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage bouillonne.
- Laisser refroidir quelques minutes avant de trancher et de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 360 (50 % provenant des lipides) • glucides 32 g • protéines 14 g • lipides 20 g • lipides saturés 5 g
cholestérol 23 mg • sodium 576 mg • calcium 268 mg • fibres 3 g

Pizza aux olives et aux champignons

Une combinaison savoureusement gagnante! Et grâce au disque éminceur, préparer cette pizza se fait en criant ciseau.

Donne : 1 pizza de 12 po (30 cm), soit 4 portions

INGRÉDIENTS

1	recette de pâte à pizza (page 37)	½	t. (125 ml) de champignons blancs ou bruns, nettoyés
	Semoule de maïs, pour saupoudrer		
2	c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive	2	oz (57 g) de mozzarella, froide (en filaments moyens)
1	gousse d'ail, pelée	1	pincée de flocons de piment rouge
⅓	t. (75 ml) de sauce à pizza (de commerce ou recette à Cuisinart.com)	1	pincée de sel de mer en flocons
½	t. (125 ml) de olives Kalamata dénoyautées		Feuilles de basilic frais, déchirées pour la finition

INSTRUCTIONS

- Préchauffer le four, grille au centre. Si l'on utilise une pierre à pizza ou une plaque à pizza en acier, la préchauffer 30 minutes pendant que l'on prépare la pizza.
- Étaler la pâte à pizza en un cercle de 12 po (30 cm) et transférer sur une plaque de cuisson préalablement saupoudrée de semoule de maïs. Couvrir de pellicule plastique et laisser reposer pendant que l'on prépare les garnitures.
- Poser le couteau hachoir en métal dans le bol du robot. Mettre l'huile d'olive et l'ail dans le bol. Mélanger à haute vitesse pour hacher. Vider et badigeonner sur la pâte à pizza.
- Étaler la sauce sur la pâte, en laissant une bordure de ½ po (1,25 cm) tout le tour.
- Remplacer le couteau hachoir par le disque éminceur moyen. Trancher les olives et les champignons. Étaler uniformément sur la sauce. Remplacer le disque par le disque déchiqueteur moyen. Déchiqueter la mozzarella. Étaler uniformément sur les olives et les champignons tranchés.
- Mettre à cuire dans le four préchauffé, sur la pierre à pizza ou la plaque à pizza en acier (si on l'utilise), pendant 12 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage bouillonne.
- Saupoudrer de la pincée de flocons de piment rouge et des flocons de sel de mer. Finir avec les feuilles de basilic déchirées.
- Laisser refroidir quelques minutes avant de trancher et de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 318 (46 % provenant des lipides) • glucides 35 g • protéines 8 g • lipides 16 g • lipides saturés 3 g
cholestérol 10 mg • sodium 134 mg • calcium 102 mg • fibres 2 g

Burgers de poulet

Il n'y a rien comme du poulet frais haché pour faire des hamburgers de poulet au goût frais.

Donne : six galettes de 4 oz (113 g)

INGRÉDIENTS

1½	lb (680 g) de cuisses de poulet désossées, sans peau, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	1	c. à soupe (15 ml) d'huile végétale, pour la cuisson
2	oignons verts, parés et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	¾	t. (175 ml) de salade de pomme et de légumes arc-en-ciel (page 28) ou cornichons tranchés, pour servir
1½	c. à thé (7,5 ml) de sel cascher	6	pains à hamburger (de commerce ou recette page 39)
½	c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu		

INSTRUCTIONS

1. Mettre les dés de poulet au congélateur pendant 30 minutes environ pour les raffermir.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les oignons verts dans le bol et hacher par impulsions.
3. Lorsque le poulet est ferme, l'ajouter dans le bol avec le sel et le poivre.
4. Hacher par 12 longues impulsions. Faire une pause entre chacune pour laisser la viande retomber sur le couteau. Racler les parois du bol. Mélanger. Façonner six galettes d'égale grosseur.
5. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
6. Faire chauffer l'huile végétale dans une grande poêle à frire antiadhésive ou dans une poêle gril.
7. Cuire les galettes en lot de trois. Faire cuire chaque côté jusqu'à l'obtention d'une croûte dorée, puis transférer sur une plaque de cuisson. Répéter avec le reste des galettes.
8. Terminer la cuisson des galettes dans le four préchauffé. Le poulet est cuit lorsque la température interne est de 165 °F (74 °C). Laisser reposer 5 minutes avant de servir.
9. Garnir de 2 c. à soupe (30 ml) de salade de pommes et de légumes-racines (ou des cornichons tranchés) sur un pain hamburger.

Valeur nutritive d'une galette de poulet (sans salade ni pain) :

Calories 199 (25 % provenant des lipides) • glucides 33 g • protéines 5 g • lipides 6 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 429 mg • calcium 6 mg • fibres 2 g

Salade d'asperges tranchées avec noix de pin

Cette salade est une excellente façon de mettre en valeur la délicieuse saveur des asperges crues.

Donne : 3½ tasses (875 ml) approx.

INGRÉDIENTS

1	botte d'asperges (environ 1 lb [454 g]), de préférence des pointes minces	1	pincée de flocons de piment rouge
¼	t. (60 ml) de noix de pin grillées	2	c. à soupe (30 ml) de vinaigrette au citron (page 21)
1	pincée de poivre noir frais moulu	1½	oz (43 g) de fromage Pecorino

INSTRUCTIONS

1. Poser le disque éminceur moyen dans le bol du robot. Trancher les asperges et les transférer dans un bol de service peu profond. Ajouter les noix de pin, le poivre noir, les flocons de piment rouge et la vinaigrette. Remuer délicatement pour combiner.
2. Remplacer le disque éminceur moyen par le disque éminceur fin. Trancher le fromage Pecorino, puis l'ajouter au bol avec les autres ingrédients. Remuer délicatement et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de ½ t. (125 ml) :

Calories 250 (82 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 3 g • lipides 25 g • lipides saturés 6 g • cholestérol 5 mg • sodium 277 mg • calcium 235 mg • fibres 2 g

Salade de pomme et de légumes arc-en-ciel

Cette salade se prête à tellement d'accompagnements! Utilisée comme garniture, elle relève agréablement le hamburger de poulet. Elle complète aussi savoureusement le falafel (page 23).

Donne : 4 tasses (1 L) approx.

INGRÉDIENTS

¼	t. (60 ml) de persil italien, tassé	1	petite betterave, rouge ou jaune, parée et pelée
1	échalote, paré	¼	t. (60 ml) de vinaigre de cidre
2	radis, parés	⅓	t. (775 ml) d'eau
1	carotte, parée et pelée	1	c. à thé (5 ml) de sel cascher
1	panais, paré et pelé	¼	c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
1	petite pomme Granny Smith, pelée, évidée et coupée en deux	1	c. à thé (5 ml) de sucre granulé
		1	c. à thé (5 ml) de Moutarde de Dijon

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le persil dans le bol et hacher par impulsions.
2. Remplacer le couteau hachoir par le disque éminceur fin. Trancher l'échalote.
3. Remplacer le disque déchiqueteur moyen. Déchiqueter le reste des légumes et la pomme, mais pas la betterave. Transférer tous les ingrédients hachés, tranchés et déchiquetés dans un grand saladier. Déchiqueter la betterave et la transférer dans un petit saladier distinct.

- Dans un bol, mélanger parfaitement le vinaigre, l'eau, le sel, le poivre, le sucre et la moutarde de Dijon. Verser une petite quantité sur la betterave et le reste sur le mélange des autres légumes et de la pomme. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes, mais au plus 2 heures.
- Une fois les mélanges refroidis, les égoutter. Combiner juste avant de servir. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion de ½ t. (125 ml) :

Calories 27 (5 % provenant des lipides) • glucides 8 g • protéines 0 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g
cholestérol 0 mg • sodium 171 mg • calcium 13 mg • fibres 1 g

Haricots recuits

Bien sûr, on peut les acheter en conserve. Mais cuisiner les vôtres est tout aussi simple et tellement meilleur!

Donne : 1 tasse (250 ml) approx.

INGRÉDIENTS

2	gousses d'ail, pelées	1	c. à soupe (15 ml) de pâte de tomate
½	oignon moyen, pelé et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	½	c. à thé (2,5 ml) de sel cascher, divisé
½	piment jalapeno, épépiné et coupé en dés de 1 po (2,5 cm)	1 à 2	pincées de cumin moulu
2	c. à soupe (30 ml) d'huile de pépins de raisin ou végétale, divisé	1	pincée de piment de Cayenne
		1	boîte de 15½ oz (439 ml) de haricots pinto, égouttés
		1 à 1½	t. (250 à 375 ml) d'eau

INSTRUCTIONS

- Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre l'ail, l'oignon et le piment jalapeno dans le bol. Hacher finement.
- Dans une poêle à frire de taille moyenne, faire chauffer 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile à feu moyen. Quand l'huile est chaude, ajouter les légumes hachés, la pâte de tomate, 1 pincée de sel, de cumin et de piment de Cayenne. Faire revenir 4 minutes environ, jusqu'à mous. Ajouter les haricots égouttés et cuire pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les haricots et les légumes soient un peu plus mous encore.
- Transférer tous les ingrédients dans le bol du robot, toujours muni du couteau hachoir. Mélanger par impulsions jusqu'à l'obtention de la consistance désirée, en ajoutant graduellement de l'eau par l'entonnoir jusqu'à l'obtention d'une belle texture onctueuse. Ajouter du sel au goût.
- Dans la poêle à frire utilisée plus tôt, faire chauffer le reste de l'huile (1 c. à soupe [15 ml]) à feu mi-vif. Ajouter la préparation en purée et cuire pendant 4 minutes au plus en remuant fréquemment jusqu'à ce que la couleur ait un peu foncé. Servir chaud.

Valeur nutritive d'une portion de ¼ t. (60 ml) :

Calories 83 (41 % provenant des lipides) • glucides 10 g • protéines 3 g • lipides 4 g • lipides saturés 0 g
cholestérol 0 mg • sodium 311 mg • calcium 28 mg • fibres 3 g

Soupe aux légumes-racines

Cette recette est parfaite pour les légumes de fin d'automne et de début d'hiver.

Rehaussez-en la saveur en y ajoutant une noisette de beurre à l'érable et au bacon (page 16).

Donne : 7 tasses (1,75 L) approx.

INGRÉDIENTS

1 à 2	échalotes (selon la taille et la préférence de goût), coupées en deux	2	pincées de poivre noir frais moulu, divisé
1	gousse d'ail, pelée	2 à 3	tiges de thym frais
2	lb (907 g) d'un mélange de légumes-racines, pelés, parés et coupés pour faire dans l'entonnoir	4	t. (1 L) de bouillon de poulet, faible en sodium
1	c. à soupe (15 ml) de beurre non salé	2	c. à thé (10 ml) de jus de citron frais, (plus au goût)
1	c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé, to taste		Persil haché, pour garnir
			Beurre à l'érable et au bacon (page 16) au moment de servir (facultatif)

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les échalotes et l'ail dans le bol. Hacher grossièrement par impulsions. Vider et réserver.
2. Remplacer le couteau hachoir par le disque éminceur moyen. Trancher les légumes-racines. Réserver.
3. Faire fondre le beurre dans une grande marmite à feu mi-doux. Une fois le beurre fondu, ajouter les échalotes et l'ail avec 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre et les tiges de thym.
4. Lorsque les échalotes et l'ail embaument et ont ramolli, ajouter les légumes tranchés, le bouillon de poulet et 1 c. à thé (5 ml) de sel.
5. Monter le feu pour porter à ébullition. Baisser le feu et laisser cuire à feu doux 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient très mous.
6. Retirer les tiges de thym. Avec une cuillère fendue, transférer les aliments solides dans le bol du robot muni du couteau hachoir. Ajouter presque la totalité du liquide dans le bol, en prenant soin de ne pas dépasser la ligne de remplissage maximale (environ 3 tasses [750 ml] de liquide). Mélanger à basse vitesse pendant 30 secondes environ jusqu'à consistance lisse, puis à haute vitesse pendant 1 minute.
7. Remettre dans la marmite et ajouter le jus de citron et le reste du sel et du poivre. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.
8. Au moment de servir, garnir chaque bol d'une pincée de ciboulette ou de persil haché et d'une noisette de beurre à l'érable et au bacon.

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

Calories 113 (16 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 5 g • lipides 2 g • lipides saturés 1 g
cholestérol 11 mg • sodium 244 mg • calcium 144 mg • fibres 3 g

Gâteau aux carottes avec glaçage au fromage à la crème

Le robot culinaire fait un jeu d'enfants de ce grand classique – de râper les carottes à préparer le glaçage, il fait tout.

Donne : un gâteau étagé, soit environ 16 portions

INGRÉDIENTS

Gâteau :

- Enduit végétal de cuisson
- 2 t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie
- 2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue
- 1½ c. à thé (7,5 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de sel de mer fin
- 1 t. (250 ml) de noix de Grenoble, grillées
- 6 à 8 carottes moyennes (1 lb [454 g]), pelées
- 1 t. (250 ml) de sucre granulé
- 1 t. (250 ml) de cassonade dorée ou brune, tassée
- 1 t. (250 ml) d'huile végétale

- 4 gros œufs
- 1½ c. à thé (7,5 ml) d'extrait de vanille pur

Glaçage au fromage à la crème :

Donne : 3½ tasses (875 ml) approx

- 8 paquet de 8 oz (227 g) de fromage à la crème nature, coupé en 8 dés, à température ambiante
- 8 c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé, coupé en 8 dés, à température ambiante
- 2 oz (57 g) de fromage de chèvre, à température ambiante (crème sure ou yogourt nature comme substitut)
- ⅔ t. (150 ml) de sucre à glacer
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel de mer fin
- ¼ c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four, grille au centre, à 350 °F (180 °C). Vaporiser deux moules à gâteau ronds de 9 po (23 cm) d'enduit végétal de cuisson et tapisser le fond de papier parchemin. Réserver.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, la cannelle, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel dans le bol. Mélanger à basse vitesse pendant 10 secondes pour tamiser. Vider dans un grand saladier.
3. Mettre les noix de Grenoble dans le bol du robot et hacher grossièrement par 2 ou 3 impulsions. Sans enlever les noix du bol, remplacer le couteau hachoir par le disque déchiqueteur moyen. Déchiqueter les carottes à haute vitesse. Vider dans le bol contenant les ingrédients secs.
4. Remplacer le disque déchiqueteur par le couteau hachoir. Mettre le sucre et la cassonade dans le bol. Dans une grande tasse à mesurer les liquides, mélanger l'huile, les œufs et la vanille. En faisant tourner le moteur à basse vitesse, verser graduellement les ingrédients liquides dans le bol par l'entonnoir. Mélanger pendant 30 à 45 secondes, jusqu'à ce que parfaitement combinés. Racler les parois du bol au besoin. Ajouter aux ingrédients tamisés dans le grand saladier et remuer seulement jusqu'à ce que le tout soit combiné.
5. Verser la pâte dans les moules préparés et cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce qu'une sonde à gâteau piquée au centre en ressorte propre. Laisser refroidir parfaitement dans les moules.

- Pendant ce temps, préparer le glaçage : Laver le couteau hachoir et le bol du robot. Poser le couteau dans le bol. Mettre le glaçage à la crème et le beurre dans le bol. Mélanger à haute vitesse, pendant 60 secondes environ, jusqu'à consistance lisse, en raclant occasionnellement les parois du bol. Ajouter le fromage de chèvre; mélanger pendant 10 à 15 secondes. Ajouter le sucre, le sel et la vanille; mélanger pendant 15 à 20 secondes, jusqu'à consistance parfaitement lisse.
- Lorsque les gâteaux ont refroidi, démouler sur un plat de service ou une assiette à gâteau sur pied. Étaler le glaçage sur les côtés et le dessus à l'aide d'une spatule coudée. Refroidir légèrement avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 428 (53 % provenant des lipides) • glucides 46 g • protéines 6 g • lipides 26 g • lipides saturés 5 g
cholestérol 63 mg • sodium 319 mg • calcium 229 mg • fibres 2 g

Carrés sablés au citron et aux graines de pavot

Le citron et les grains de pivot sont une combinaison courante et pour bonne raison! Cette recette en est la preuve. Ne lésinez pas sur la qualité du beurre; elle fait une différence.

Donne : 12 sablés

INGRÉDIENTS

16	c. à soupe (240 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé de bonne qualité (de style européen de préférence), coupé en très gros dés, à température ambiante et un petit plus pour beurrer le moule	1/3	t. (75 ml) de sucre granulé et un petit peu plus pour saupoudrer
		1	c. à soupe (15 ml) de zeste de citron râpé
		1	c. à thé (5 ml) de sel cascher
1/3	t. (75 ml) de sucre à glacer	2	t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie
		1	c. à thé (5 ml) de graines de pavot

INSTRUCTIONS

- Beurrer un moule à gâteau rond ou carré de 9 po (23 cm). Tapiser le fond de papier parchemin.
- Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre le beurre, les sucres, le zeste et le sel dans le bol. Combiner par quelques impulsions, puis mélanger à basse vitesse pendant 1 minute environ jusqu'à consistance onctueuse. Racler les parois du bol. Ajouter la farine et les graines de pavot. Mélanger par 10 impulsions longues. La pâte sera grumeleuse. Transférer la pâte dans le moule préparé. Égaliser le dessus. Couvrir et refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures, mais jusqu'à toute une nuit. (Plus la durée de refroidissement est longue, mieux c'est).
- Au moment de cuire les sablés, préchauffer le four, grille au centre, à 325 °F (160 °C). Lorsque le four est chaud, enfourner le moule et cuire pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que dorés sur les bords.
- Sortir du four, mettre sur une grille et saupoudrer immédiatement de sucre granulé. Laisser refroidir parfaitement avant de couper dans la forme désirée et servir.

Valeur nutritive d'un carré :

Calories 243 (57 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 2 g • lipides 15 g
lipides saturés 9 g • cholestérol 40 mg • sodium 93 mg • calcium 0 mg • fibres 1 g

Gâteau aux pistaches et à l'huile d'olive avec sa crème à la cardamome

Les gras santé provenant des pistaches et de l'huile d'olive rendent ce gâteau moelleux à souhait.

Donne : un gâteau de 9 po (23 cm), soit 16 portions

INGRÉDIENTS

Gâteau :

- 1 t. (250 ml) de pistaches écalées
- 1 t. (250 ml) de sucre granulé
- 1 t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1 t. (250 ml) de farine d'amande
- 1½ c. à thé (7,5 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel de mer fin
- 1 t. (250 ml) d'huile d'olive
- 4 gros œufs
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait d'amande
- 2 c. à soupe (60 ml) de pistaches finement hachées, pour servir

Crème à la cardamome :

- 8 c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé, à température ambiante
 - ½ paquet de 8 oz (220 g) de fromage à la crème, à température ambiante
 - 2 t. (500 ml) de sucre en poudre, tamisé
 - 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille
 - 1 pincée de sel de mer fin
 - 2 à 4 pincées de cardamome moulue (plus au goût)
 - 2 c. à soupe (30 ml) de yogourt nature
-

INSTRUCTIONS

1. Graisser un moule à gâteau rond de 9 po (23 cm). Tapisser le fond de papier parchemin. Préchauffer le four, grille au centre, à 350 °F (180 °C).
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les pistaches, le sucre, la farine, la farine d'amande, la poudre à pâte et le sel dans le bol. Combiner par quelques impulsions, puis mélanger à basse vitesse pendant 1 minute jusqu'à ce que les pistaches soient finement hachées et que le tout soit parfaitement combiné.
3. En faisant tourner le robot à basse vitesse, ajouter l'huile, les œufs et l'extrait de vanille par l'entonnoir.
4. Racler les parois du bol. Mélanger par quelques impulsions. La pâte sera très épaisse. Transférer dans le moule préparé et égaliser le dessus. Laver le bol et le couteau hachoir.
5. Mettre le gâteau à cuire 35 à 40 minutes dans le four préchauffé, seulement jusqu'à ce que les bords se détachent du moule. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille. Démouler et laisser refroidir parfaitement avant d'assembler le gâteau.
6. Quand le gâteau est froid, préparer la crème : Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre tous les ingrédients de la crème, sauf le yogourt, dans le bol et mélanger à basse vitesse, en raclant les parois du bol à l'occasion, jusqu'à consistance légère et mousseuse. Ajouter graduellement le yogourt et mélanger à basse vitesse jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
7. Trancher le gâteau en deux horizontalement. Étaler une partie de la crème au centre d'une moitié, en laissant une bordure d'un demi-pouce tout le tour. Recouvrir de la seconde moitié. Étaler le reste de la crème sur le dessus et les côtés. Réfrigérer pendant 30 minutes.

8. Lorsque le gâteau est froid, le saupoudrer de pistaches finement hachées.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 403 (62 % provenant des lipides) • glucides 33 g • protéines 6 g • lipides 28 g • lipides saturés 7 g
cholestérol 64 mg • sodium 137 mg • calcium 101 mg • fibres 2 g

Tarte aux fraises et à la crème

Une tarte pour ceux qui adorent les fraises! Il y a des fraises dans la croûte et dans la crème, mais elle a un goût étonnamment léger.

Donne : une tarte de 9 ou 10 po (23 ou 25 cm), soit 12 portions approx

INGRÉDIENTS

Croûte:

- ¼ t. (60 ml) de fraises déshydratées
- 1 t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- 8 c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé, froid et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'eau glacée

Décoration :

- 1 pinte (1 l) de fraises fraîches, équeutées

Garniture:

- ¼ t. (60 ml) de fraises déshydratées
- ½ t. (125 ml) de sucre à glacer
- 1 paquet de 8 oz (227 g) de fromage à la crème, coupé en 4 dés, à température ambiante
- ¼ c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel de mer fin
- ¼ t. (60 ml) de crème épaisse et un petit peu plus au besoin

INSTRUCTIONS

1. Préparer la croûte : Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les fraises déshydratées, la farine et le sel dans le bol. Mélanger à haute vitesse jusqu'à ce que les fraises soient finement moulues. Ajouter les dés de beurre. Mélanger par 8 à 10 impulsions jusqu'à ce que le mélange soit grumelleux. Verser l'eau glacée sur le mélange, 1 c. à soupe (15 ml), à la fois et mélanger seulement jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir. (Il est possible qu'on n'ait pas besoin d'utiliser toute la quantité d'eau.) La pâte est prête quand elle colle ensemble quand on la pince. Former la pâte en une rondelle plate. Envelopper dans une pellicule plastique et réfrigérer au moins 30 minutes avant l'emploi.
2. Lorsque la pâte est froide, l'abaisser entre 1/8 et ¼ po (0,3 à 0,6 cm) d'épaisseur. Déposer l'abaisse dans un moule à tarte de 9 à 10 po (23 à 25 cm). Mettre à refroidir 30 minutes au congélateur.
3. Préchauffer le four, grille au centre, à 375 °F (190 °C). Lorsque la croûte est froide, piquer le fond et les bords avec une fourchette (sans perforer). Poser dessus du papier parchemin ou d'aluminium. Recouvrir de billes de cuisson (ou du riz ou des haricots secs). Enfourner dans le four préchauffé pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que le dessous ne soit plus mouillé. Sortir du four, retirer délicatement le papier parchemin ou d'aluminium avec les billes et enfourner à nouveau jusqu'à ce que le fond colore un peu. Sortir du four et réserver.
4. Poser le disque éminceur moyen dans le bol du robot. Trancher les fraises. Vider et réserver.
5. Préparer la garniture : Remplacer le disque éminceur par le couteau hachoir. Ajouter les fraises déshydratées dans le bol et mélanger à haute vitesse jusqu'à ce que finement moulues.

Ajouter le sucre, le fromage à la crème, la vanille et le sel. Mélanger à basse vitesse jusqu'à ce que combinés. Racler les parois du bol. Remettre en marche à basse vitesse et verser la crème épaisse graduellement jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. (La garniture doit être très lisse, mais pas trop liquide.)

6. Étaler la garniture dans la croûte refroidie, puis décorer le dessus des fraises tranchées.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 193 (60 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 2 g • lipides 13 g • lipides saturés 8 g
cholestérol 36 mg • sodium 103 mg • calcium 176 mg • fibres 2 g

Crème glacée non barattée aux mûres et aux morceaux de chocolat

Peut-être la meilleure façon de préparer votre délice estival sans sorbetière! Mieux encore, cette recette incroyablement onctueuse, qui se passe de barattage, est faite d'ingrédients simples. Utilisez des mûres bien mûres pour obtenir la meilleure saveur qui soit.

Donne : 4 tasses (1 L)

INGRÉDIENTS

3	t. (750 ml) de mûres fraîches (environ 15 oz [426 g]), rincées et bien épongées	2	t. (500 ml) de crème sure pincée de sel de mer fin (facultatif)
1	c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais	4	oz (113 g) de chocolat mi-sucré (teneur en cacao de 60 ou 70 %) en pastilles ou en tablettes, brisés en morceaux
$\frac{3}{4}$	t. (175 ml) de sucre granulé		

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les mûres et le jus de citron dans le bol et mélanger à haute vitesse pendant 30 secondes environ, jusqu'à consistance très lisse. Presser dans une passoire très fine afin de retirer les pépins (jeter les pépins). Remettre les fruits dans le bol, ajouter la crème sûre et le sel (facultatif). Mélanger par impulsions seulement jusqu'à ce que combinés. Racler les parois du bol au besoin. Vider la préparation dans un moule carré de 9 po (23 cm). Couvrir d'un papier d'aluminium et mettre au congélateur pendant 4 à 5 heures, jusqu'à ce que congelée.
2. Quand la préparation est congelée, poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les morceaux de chocolat dans le bol et mélanger par impulsions jusqu'à ce que grossièrement hachés. (On voudra des morceaux plus petits et d'autres plus gros.) Passer au tamis pour éliminer la poussière de chocolat. Réserver.
3. Laver le bol du robot. Poser le couteau hachoir. Avec une fourchette, gratter le dessus de la préparation congelée pour la défaire. Mettre dans le bol et mélanger par 4 ou 5 impulsions, puis à basse vitesse jusqu'à ce que quasiment mélangé. Racler les parois du bol et le couteau. Mélanger par 2 ou 3 impulsions, puis à haute vitesse jusqu'à consistance très lisse. Retirer le couteau hachoir prudemment. Incorporer le chocolat réservé. Vider la préparation dans le même moule et remettre au congélateur pendant 3 heures environ, jusqu'à ce qu'elle puisse être prélevée à la cuillère. Si on laisse congeler plus longtemps, laisser reposer à température ambiante 10 à 15 minutes, pour ramollir légèrement.
4. La crème glacée sera à son meilleure consommée dans les deux jours.

Valeur nutritive d'une portion de ½ t. (125 ml) :

Calories 296 (48 % provenant des lipides) • glucides 33 g • protéines 4 g • lipides 15 g • lipides saturés 10 g
cholestérol 40 mg • sodium 49 mg • calcium 197 mg • fibres 5 g

Pain pita

La clé de la pochette caractéristique du pain pita est une pâte lisse et un four et un plat de cuisson très chauds.

Donne : six pains pita de 8 po (20 cm)

INGRÉDIENTS

1¾	c. à thé (9 ml) de levure sèche active	1	t. (250 ml) de farine de blé entier
1	pincée de sucre granulé	1½	c. à thé (7,5 ml) de sel de mer fin
1	t. (250 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])	1	c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
2	t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie		

INSTRUCTIONS

1. Dans une tasse à mesurer les liquides, mélanger la levure, le sucre et l'eau. Laisser reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les farines et le sel dans le bol. Mélanger à basse vitesse pour tamiser. Tout en faisant tourner le robot à basse vitesse, verser le mélange de levure graduellement par l'entonnoir, puis l'huile d'olive. Pétrir pendant 40 secondes. La pâte devrait être lisse, douce et légèrement collante.
3. Transférer la pâte sur un plan de travail propre et la pétrir à la main pendant 1 ou 2 minutes pour l'adoucir encore plus. Ajouter un peu de farine si la pâte semble trop collante ou un peu d'eau si trop sèche.
4. Transférer la pâte dans un saladier propre et couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante pendant 1 heure environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
5. Diviser la pâte en six morceaux. Sur un plan de travail légèrement fariné, façonner chaque morceau en boule. Couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante pendant 30 minutes.
6. Mettre une plaque de cuisson sur la grille au centre du four et préchauffer à 500 °F (260 °C).
7. Pendant que le four chauffe, abaisser chaque boule en une rondelle de 8 po (20 cm). Mettre deux ou trois boules sur la plaque chaude et cuire pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que légèrement dorées et gonflées. Transférer sur un plat de service et couvrir lâchement pour garder chaud. Répéter avec le reste de la pâte.
8. Servir chaud, farci de garnitures au choix.

Valeur nutritive d'un pain pita :

Calories 199 (25 % provenant des lipides) • glucides 33 g • protéines 5 g • lipides 6 g • lipides saturés 1 g
cholestérol 0 mg • sodium 429 mg • calcium 6 mg • fibres 2 g

Pâte à pizza

La pâte à pizza maison est le point de départ parfait de la soirée pizza avec la famille.

Donne : 1 lb (450 g) approx.; assez pour une pizza de 14 po (35 cm)
ou deux pizzas de 8 po (20 cm)

INGRÉDIENTS

1½	c. à thé (7,5 ml) de levure sèche active	1¾	t. (425 ml) de farine à pain ou tout usage non blanchie
1	c. à thé (5 ml) de sucre granulé		
⅔	t. (150 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])	¾	c. à thé (3,75 ml) de sel de mer fin
		2	c. à thé (10 ml) d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

1. Dans une tasse à mesurer les liquides, mélanger la levure, le sucre et l'eau. Laisser reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine, le sel et l'huile d'olive dans le bol. Mélanger par quelques impulsions pour combiner. Tout en faisant tourner le robot à basse vitesse, verser le mélange de levure graduellement par l'entonnoir, seulement aussi vite qu'il peut être absorbé par les ingrédients sec. Transformer jusqu'à ce que la pâte commence à se former, qu'elle se détache des parois du bol et qu'elle se forme en boule. Pétrir pendant 30 secondes encore. La pâte devrait être légèrement collante.
3. Transférer la pâte sur un plan de travail propre et la pétrir à la main pendant 1 minute. Transférer dans un saladier propre et couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante pendant 1 heure environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
4. Transférer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la dégonfler d'un coup de poing. Former à la taille désirée pour la recette.

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

Calories 92 (6 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 3 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g
cholestérol 0 mg • sodium 214 mg • calcium 1 mg • fibres 0 g

Pâte brisée

Cette pâte feuilletée est un classique, qui se prête tant aux tartes sucrées que salées.

Donne : 2 croûtes

INGRÉDIENTS

2	t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie	1	c. à soupe (240 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé, froid et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)
1	c. à thé (5 ml) de sel de mer fin	¼	t. (60 ml) d'eau glacée

INSTRUCTIONS

1. Poser le couteau hachoir dans le bol du robot du robot. Mettre la farine et le sel dans le bol et mélanger à basse vitesse pour tamiser.

- Ajouter les dés de beurre. Mélanger par 8 à 10 impulsions jusqu'à ce que grumeleux. Verser l'eau glacée sur le mélange, 1 c. à soupe (15 ml), à la fois et mélanger seulement par impulsion jusqu'à ce que la pâte commence à se tenir. (Il est possible qu'on n'ait pas besoin d'utiliser toute la quantité d'eau.) La pâte est prête quand elle colle ensemble quand on la pince.
- Diviser la pâte en deux et former deux rondelles. Envelopper chacune dans une pellicule plastique et réfrigérer au moins 30 minutes avant de l'utiliser.
- La pâte se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur ou trois mois au congélateur.

Astuce : Pour une pâte sucrée, ajouter 1½ c. à soupe (22 ml) de sucre granulé aux ingrédients secs.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 100 (66 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 1 g • lipides 7 g • lipides saturés 5 g
cholestérol 20 mg • sodium 98 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g

Bretzels au romarin et aux flocons de sel de mer

Ces bretzels font une excellente collation.

Donne : 8 bretzels tendres

INGRÉDIENTS

1	t. (250 ml) d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])	Dorure au bicarbonate de soude (1 c. à thé [5 ml] de bicarbonate de soude dissout dans 2 t. [500 ml] d'eau tiède)
1	c. à soupe (15 ml) de cassonade dorée, tassée	
2¼	c. à thé ([11 ml] 1 sachet standard) de levure sèche active	Dorure à l'œuf (1 gros œuf battu avec 1 c. à thé [5 ml])
2½	t. (625 ml) de farine à pain ou tout usage non blanchie	Flocons de sel de mer, pour saupoudrer
1½	c. à thé (7,5 ml) de sel cascher	Romarin frais haché, pour saupoudrer

INSTRUCTIONS

- Dans une tasse à mesurer les liquides, mélanger la levure, le sucre et l'eau. Laisser reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
- Pendant ce temps, poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre la farine et le sel dans le bol. Mélanger par quelques impulsions pour tamiser. Tout en faisant tourner le robot à basse vitesse, verser le mélange de levure graduellement par l'entonnoir, seulement aussi vite qu'il peut être absorbé par les ingrédients secs. Transformer jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol et qu'elle se forme en boule. Pétrir pendant 30 secondes encore. La pâte devrait être légèrement collante.
- Transférer la pâte sur un plan de travail propre et la pétrir à la main pendant 1 minute. Transférer dans un saladier propre et couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante pendant 1 heure environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
- Transférer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la dégonfler d'un coup de poing. Rouler la pâte en un long boudin de 18 po (45 cm). Diviser en morceaux d'égale grosseur. Rouler chacun entre les mains de façon à obtenir un boudin mince. Former un bretzel à la fois

en ramenant les deux extrémités vers le centre et en les croisant l'une sur l'autre et en laissant déposer sur la partie du bas. Pincer pour sceller. Déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Répéter avec le reste de la pâte en prenant soin de garder les bretzels formés sous une pellicule plastique ou un linge humide. Laisser reposer pendant 20 à 30 minutes

5. Pendant ce temps, préparer la dorure au bicarbonate de soude : Mélanger le bicarbonate de soude et l'eau dans un petit bol.
6. Remplir une marmite de 6 pintes (5,7 L) d'eau et porter à ébullition. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
7. Après que les bretzels ont reposé et lorsque l'eau bouille, déposer un bretzel à la fois dans l'eau et faire cuire pendant 3 minutes, en tournant à mi-cuisson. Laisser égoutter sur une grille. Tremper chaque bretzel dans la dorure de bicarbonate de soude remuée et déposer sur la plaque de cuisson préparée. Badigeonner légèrement de dorure à l'œuf et saupoudrer généreusement de sel et de romarin. Cuire 10 à 12 minutes au four jusqu'à ce bien doré.
8. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille.

Valeur nutritive per bretzel :

Calories 118 (0 % provenant des lipides) • glucides 25 g • protéines 4 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 261 mg • calcium 1 mg • fibres 1 g

Pains à hamburger

Croisement entre le petit pain classique et le pain brioché, ces petits pains constituent une excellente base pour toutes sortes de hamburger.

Donne : 6 pains

INGRÉDIENTS

2¼	c. à thé ([11 ml] 1 sachet standard) de levure sèche active	½	t. (125 ml) de farine de blé entier
1	c. à soupe (15 ml) de sucre granulé	1¼	c. à thé (6 ml) de sel de mer fin
¾	t. (180 ml) de d'eau tiède (105 à 110 °F [40 à 43 °C])	2	c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, à température ambiante
2½	t. (625 ml) de farine tout usage non blanchie	1	gros œuf
			Dorure à l'œuf (1 gros œuf battu avec 1 c. à thé [5 ml] et 1 pincée de sel)

INSTRUCTIONS

1. Dans une tasse à mesurer les liquides, mélanger la levure, le sucre et l'eau. Laisser reposer 5 à 10 minutes jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Pendant ce temps, poser le couteau hachoir dans le bol du robot. Mettre les farines et le sel dans le bol. Mélanger par quelques impulsions pour tamiser. Ajouter le beurre et l'œuf et, tout en faisant tourner le robot à basse vitesse, verser le mélange de levure graduellement par l'entonnoir, seulement aussi vite qu'il peut être absorbé par la farine. Transformer jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol et qu'elle se forme en boule. Pétrir pendant 30 secondes encore. La pâte devrait être légèrement collante.
3. Transférer la pâte sur un plan de travail propre et la pétrir à la main pendant 1 minute.

4. Transférer dans un saladier propre et couvrir d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Laisser lever à température ambiante, dans un endroit à l'abri des courants d'air, pendant 90 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.
5. Transférer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la dégonfler d'un coup de poing. Diviser en 6 morceaux d'égale grosseur. Rouler chacun en une boule lisse, déposer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et couvrir à nouveau d'un linge humide ou d'une pellicule plastique. Laisser lever pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que bien gonflées.
6. Pendant ce temps, préchauffer le four, grille au centre, à 375 °F (190 °C).
7. Aplatir chaque boule légèrement et badigeonner de dorure à l'œuf sur le dessus et les côtés.
8. Mettre dans le four préchauffé et cuire 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que dorés. Transférer sur une grille et laisser refroidir légèrement avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 100 (66 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 1 g • lipides 7 g • lipides saturés 5 g
cholestérol 20 mg • sodium 98 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g

GARANTIE GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

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

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

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

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

Numéro sans frais : 1-800-472-7606

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

Adresse électronique :
consumer_Canada@conair.com

Modèle : Série FP110C

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

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

* Le code de date paraît sous la forme SSAA (semaine et année). Par exemple, 2422 désigne la 24^e semaine de l'année 2022.

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.

©2022 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway,
Woodbridge, ON L4H 0L2

Consumer Call Centre E-mail:
Consumer_Canada@Conair.com

Printed in China
22CC083249

IB-17223-CAN