

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



Gril multifonctionnel Stack5^{MC}

Série GR-M3CBC

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

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Quand on utilise un appareil électrique, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

1. **LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.**
2. **Débranchez l'appareil quand il ne sert pas et avant de le nettoyer. Laissez-le toujours refroidir avant de poser ou de déposer des pièces.**
3. Évitez de toucher les surfaces chaudes. Utilisez les poignées. Utilisez toujours des gants de cuisinier pour manipuler les pièces chaudes.
4. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais le cordon, la fiche ou le boîtier de l'appareil dans l'eau ou un autre liquide. Si l'appareil venait qu'à tomber dans un liquide, débranchez-le immédiatement de la prise. **NE METTEZ PAS les mains dans le liquide.**
5. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des enfants ou des personnes souffrant de troubles moteurs, sensoriels ou mentaux ou ayant un manque d'expérience ou de connaissance. Exercer une supervision étroite quand un appareil est utilisé à proximité d'enfants. Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
6. N'utilisez pas l'appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au Centre de service-clients (voir les détails dans la garantie) pour le faire examiner, réparer ou ajuster, s'il y a lieu.
7. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Cuisinart au risque de causer un incendie, un choc électrique ou des blessures.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ni à un endroit où son cordon ou le boîtier pourrait venir en contact avec de l'eau en cours d'utilisation.
9. N'utilisez pas l'appareil à des fins autres que celles pour lesquelles il a été conçu.
10. N'utilisez pas l'appareil comme une friteuse.
11. Ne laissez jamais le cordon électrique pendre du rebord du plan de travail ou de la table où il risquerait d'être accroché et de faire tomber l'appareil et de l'endommager ou de causer des blessures.
12. Pour ne pas endommager le cordon électronique (ce qui pourrait constituer un risque d'incendie ou de choc électrique), ne le laissez pas entrer en contact avec des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.
13. Exercez une très grande prudence quand vous déplacez un appareil qui contient de l'huile ou des liquides chauds.
14. Ne mettez pas l'appareil sur un brûleur à gaz ou un élément électrique, ou à proximité, ni dans un four chaud.
15. Ne faites pas fonctionner l'appareil dans l'eau ou sous l'eau du robinet.
16. Évitez tout changement de température brusque, comme il pourrait se produire quand on ajoute des aliments réfrigérés dans le plat chaud.
17. **MISE EN GARDE : POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE CHOC ÉLECTRIQUE, FAITES CUIRE LES ALIMENTS DANS LE PLAT OU DANS DES RÉCIPIENTS SUR LA PLAQUE DANS LE PLAT.**
18. **MISE EN GARDE :** Le plat de cuisson chaud ou la plaque à griller chaude déposés directement sur la table ou un comptoir risque d'en endommager la surface. Quand vous les sortez du boîtier après la cuisson, prenez soin de toujours les mettre sur un sous-plat ou une grille.
19. Commencez toujours par brancher le cordon d'alimentation à l'appareil avant de le brancher dans la prise

murale. Pour débrancher l'appareil, éteignez-le (cadran à OFF), puis retirez la fiche de la prise murale.

20. 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 touche les parois du module ou la porte de l'armoire lorsqu'elle est fermée.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court pour éviter les blessures reliées aux risques d'emmêlement ou de trébuchement que présente un cordon long. Il est possible d'utiliser une rallonge électrique, à la condition de prendre certaines précautions.

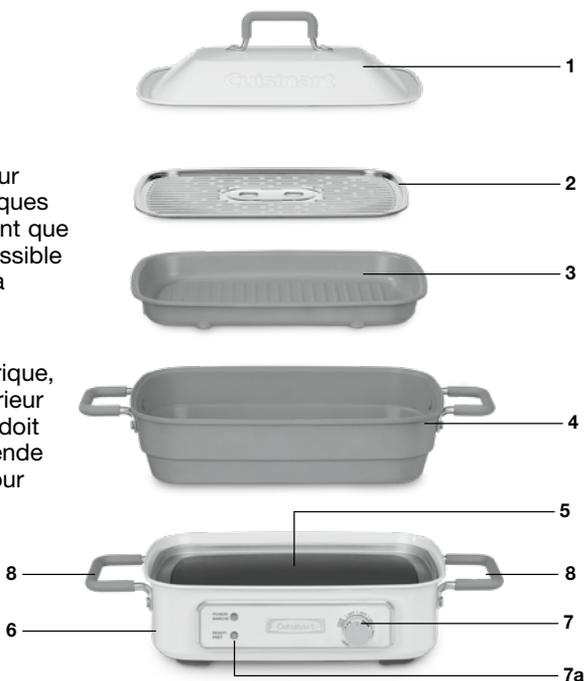
Si vous utilisez une rallonge électrique, son calibre doit être égal ou supérieur à celui de l'appareil. De plus, elle doit être placée de façon qu'elle ne pende pas du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité	2
Pièces et caractéristiques	3
Le Stack5 ^{MC} fait tout.	4
Instructions pour l'assemblage	4
Mode d'emploi	5
Nettoyage et entretien	5
Conseils et suggestions.	5
Dorer et sauter.	5
Mijoter	6
Cuire à la vapeur	6
Guide des fonctions de cuisson	7
Tableau de cuisson à la vapeur	8
Dépannage.	9
Recettes	10
Garantie	27

PIÈCES ET CARACTÉRISTIQUES

1. Couvercle amovible avec poignée siliconée



2. **Plaque trouée en acier inoxydable amovible** soulève les aliments au-dessus de l'eau pour la cuisson à la vapeur
3. **Plaque à griller rainurée antiadhésive amovible** for grilling
4. **Plat de cuisson antiadhésif amovible de 5 pintes (4,7 L)** pour mijoter, cuire au four, dorer/sauter, cuire à la vapeur et cuire au plat
5. **Plaque chauffante**
6. **Boîtier**
7. **Cadran sélecteur allant de WARM/CHAUD à 400 °F (200 °C)**
 - a. Témoins « marche » et « prêt à cuire »
8. **Poignées siliconées**
9. **Cordon amovible (non montré)** pour un rangement pratique et facile
10. **SANS BPA**
Toutes les matières avec lesquelles les aliments entrent en contact sont exemptes de BPA.

LE STACK5 FAIT TOUT!

Le Stack5 est un appareil de cuisine serviable à souhait, puisqu'il offre six modes de cuisson.

GRIL

Utilisé avec la plaque à griller, le Stack5 s'emploie comme un gril pour cuire des burgers, des biftecks, de la volaille, du poisson et des légumes.

CRÊPIÈRE

Utilisé avec le plat de cuisson, le Stack5 sert de crêpière pour cuire des crêpes, des œufs au plat, du pain doré, des pommes de terre rissolées et des viandes à petit-déjeuner.

DORER/SAUTER

Utilisé avec le plat de cuisson, le Stack5 s'emploie comme une sauteuse ou une poêle à frire électrique pour dorer les aliments à incorporer dans un plat mijoté ou cuire des aliments à feu vif.

MIJOTER

Utilisé avec le plat de cuisson, le Stack5^{MC} peut servir de mijoteuse. La contenance de 5 pintes (5,6 L) est parfaite pour une variété de plats mijotés.

CUIRE AU FOUR

Utilisé avec le plat de cuisson, le Stack5^{MC} s'emploie comme un four pour cuire des gâteaux ou des casseroles.

CUIRE À LA VAPEUR

Utilisé avec la plaque trouée, le Stack5 est idéal pour cuire à la vapeur une grande variété d'aliments, des artichauts et du brocoli aux poitrines de poulet. La plaque s'emploie conjointement avec le plat de cuisson rempli d'au moins 3 tasses (750 ml) d'eau.

INSTRUCTIONS POUR L'ASSEMBLAGE

Placez l'appareil sur une surface plate et propre, là où vous allez faire cuire les aliments.

Les accessoires s'utilisent dans trois positions différentes :

Position grillage : Plaque rainurée sur la plaque chauffante dans le boîtier.



Position four : Plat de cuisson sur la plaque chauffante dans le boîtier.



Position vapeur : Plat de cuisson sur la plaque chauffante dans le boîtier; plaque trouée dans le plat de cuisson.



REMARQUE : Assurez-vous que la plaque trouée repose bien sur l'épaule à l'intérieur du plat de cuisson, et non pas sur les rivets des poignées.

MODE D'EMPLOI

Une fois que le Stack5 est assemblé et que vous êtes prêt pour la cuisson, tournez le cadran sélecteur dans le sens des aiguilles d'une montre pour régler la température.

La plage de températures va de WARM / CHAUD à 400 °F (200 °C). Quand on branche l'appareil, les témoins blanc et bleu s'allument, indiquant que l'appareil est en marche. Quand on tourne le cadran à une certaine température, le témoin bleu s'éteint.

Selon la température que vous avez choisie, l'appareil peut mettre jusqu'à dix minutes pour l'atteindre. Quand la température est atteinte, le témoin bleu s'allume, indiquant que l'appareil est prêt pour la cuisson. Pendant le fonctionnement, le témoin s'allume et s'éteint en alternance; c'est normal. Cela indique que le thermostat interrompt l'arrivée de chaleur ou la rétablit afin de maintenir une température constante.

Le cadran sélecteur agit sur la température de la surface de cuisson. Il est possible de modifier le réglage en tout temps pendant la cuisson simplement en tournant le cadran. C'est même indiqué pour la préparation de certains plats.

Nous vous invitons à consulter nos recommandations dans le Guide des fonctions de cuisson et le Tableau sur la cuisson vapeur aux pages 7 et 8.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Toutes les pièces amovibles sont compatibles lave-vaisselle.

1. Débranchez l'appareil et laissez-le refroidir parfaitement avant de le nettoyer.
2. Ne mettez jamais le boîtier dans l'eau ou un autre liquide.
3. Pour nettoyer le boîtier et le panneau de commande, essuyez-les avec un chiffon humide propre.
4. Lavez la plaque rainurée, le plat de cuisson, le couvercle et la plaque trouée à l'eau chaude savonneuse et rincez-les parfaitement. Ces pièces passent aussi au lave-vaisselle.
5. Essuyez toutes les pièces après chaque emploi.
6. **Entretien :** Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant de service agréé.

REMARQUE : Pour éliminer les résidus qui ont attaché dans le plat de cuisson, remplissez-le d'eau chaude savonneuse et laissez-le tremper avant de le nettoyer. S'il faut le récuser, utilisez un nettoyant non abrasif ou un détergent liquide avec un tampon ou une brosse en nylon.

TRUCS ET CONSEILS

- Le temps de préchauffage varie selon différents facteurs, dont la température sélectionnée, la température actuelle de la plaque à griller ou du plat de cuisson et le contenu du plat.
- Utilisez toujours des ustensiles antiadhésifs. Les ustensiles en métal pourraient abîmer le revêtement antiadhésif.

DORER OU SAUTER

- Utilisez le plat de cuisson pour cuire les aliments à feu vif. Faites dorer ou sauter comme vous le feriez avec une sauteuse ou un poêlon sur la cuisinière – qu'il s'agisse de préparer un sauté rapide ou de saisir des aliments à faire mijoter ou braiser.

- Pour que les aliments dorent également, il est important de ne pas les entasser dans le plat. Les aliments doivent être cuits en une seule couche uniforme sur le fond du plat; procédez par lots, au besoin.
- De nombreuses recettes demandent de faire revenir les aliments avant de les faire mijoter. Comme certains aliments sont plus gras, vous voudrez probablement retirer le gras accumulé du plat avant de poursuivre la cuisson. À cette fin, saisissez le plat avec précaution à l'aide de manicles et videz la graisse par un coin. Remettez le plat dans le boîtier et terminez la cuisson.
Quand on fait dorer de la viande, les miettes dorées qui sont laissées au fond du plat confèrent beaucoup de saveur au plat. Déglacez le fond en versant dans le plat une petite quantité de liquide (comme du vin ou du bouillon), grattez le fond avec une cuillère en bois et laissez le tout dans le plat. Incorporez à la sauce ou plat.
- Les légumes qu'on aime légèrement croquants doivent être ajoutés dans les 30 dernières minutes de cuisson pour qu'ils ne soient pas trop cuits. Les fines herbes fraîches doivent être ajoutées aux plats juste avant le service.
- Évitez d'ouvrir le couvercle pendant le mijotage. Lorsque la chaleur s'échappe, la durée de cuisson s'en trouve prolongée.
- Certains plats mijotés, comme les ragoûts ou le chili, sont bien meilleurs réchauffés et dégustés le lendemain.
- Une excellente façon de réchauffer un plat mijoté consiste à le porter à faible ébullition. Remuez le plat pour s'assurer qu'il est uniformément chaud, puis réglez la température à 300 °F (150 °C) pour le service.
- Les aliments congelés doivent être parfaitement décongelés avant d'être mis à mijoter.
- Vous pouvez assembler la recette la veille. Dorez les ingrédients au besoin, puis combinez le reste des ingrédients dans le plat. Couvrez et réfrigérez. Au moment de mettre à cuire, mettez le plat dans le boîtier et faites cuire 30 minutes de plus que ce que la recette prévoyait.

MIJOTER

- Préparez un mijoté dans le plat de cuisson comme si vous mettiez à mijoter au four. Faites cuire les coupes de viande plus coriaces jusqu'à ce qu'elles soient tendres, habituellement de 3 à 4 heures.
- Le mijotage est parfait pour les aliments qui doivent cuire longuement à feu doux, comme les ragoûts ou les fèves.
- Le mijotage convient également aux coupes de viande moins tendres et plus économiques comme les rôtis d'épaule ou les pièces à braiser.
- Il est conseillé de dorer les aliments avant de les faire mijoter, puisque cela confère une meilleure saveur au plat fini. Cependant, si vous êtes pressé, vous pouvez sauter cette étape et mettre tous les ingrédients directement dans le plat pour mettre à cuire à feu doux.
- Il faut toujours dorer la viande hachée avant de la mettre à mijoter.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, remplissez le plat au moins au quart, mais jamais plus qu'aux trois quarts.

CUIRE À LA VAPEUR

- La cuisson à la vapeur est l'une des meilleures méthodes de cuisson santé, parce qu'elle conserve le maximum d'éléments nutritifs des aliments.
- Pour cuire à la vapeur, versez 3 à 4 tasses (750 ml à 1 L) d'eau dans le plat de cuisson, sans dépasser la marque max/steam. Mettez la plaque trouée dans le plat. Mettez les aliments sur la plaque trouée. Fermez le couvercle et réglez la température à 400 °F (200 °C). (La période de cuisson à la vapeur commence au moment où

- vous réglez la température.)
- Quand vous faites cuire des aliments plus lourds, comme des épis de maïs, sur la plaque trouée, disposez-les du centre de la plaque vers l'extérieur.
 - Pour cuire le poisson ou les crustacés à la vapeur, utilisez la quantité minimale d'eau, soit 3 tasses (750 ml).
 - Faites toujours attention quand vous ouvrez le couvercle. Ouvrez-le toujours à l'opposé de vous pour ne pas vous brûler.

GUIDE DES FONCTIONS DE CUISSON

FONCTION	TEMPÉRATURE RECOMMANDÉE
Gril	
Biftecks, burgers, côtelettes, poulet	400 °F (200 °C)
Bacon	375° F (190 °C)
Légumes	375 °F (190 °C)
Crêpière	
Œufs	250 °F (120 °C)
Crêpes américaines, pain doré, sandwich au fromage grillé, quesadillas	350 °F (180 °C)
Bacon	375 °F (190 °C)
Biftecks, saucisses, poulet	400 °F (200 °C)
Cuire à la vapeur	
Légumes, poulet	400 °F (200 °C)
Poisson, crustacés	350 °F (180 °C)
Cuire au four	
Gâteaux, casseroles	275 °F à 350 °F (135 °C à 180 °C)
Dorer/sauter	
Viandes, poulet	400 °F (200 °C)
Légumes	350 °F à 375 °F (180 °C à 190 °C)
Mijoter	
Coupes de viande moins tendres, ragoûts, chilis	200 °F à 250 °F (95 °C à 120 °C)

Tableau de cuisson à la vapeur

ALIMENTS	QUANTITÉ	PRÉPARATION	DURÉE DE CUISSON
Artichauts	2	parés – voir recette page 26	40 à 45 minutes
Asperges	1 lb (454 g), moyennes	parées	10 à 12 minutes
Brocoli	1 pied (16 à 20 oz [453 à 566 g])	fleurons de 2 po (5 cm)	10 à 12 minutes
Petites carottes	1 lb (454 g)	entier	18 à 20 minutes
Chou-fleur	1 moyen (environ 20 oz [566 g])	fleurons de 2 po (5 cm)	15 minutes
Maïs	4 épis	épluchés	15 à 18 minutes
Haricots verts	1 lb (454 g)	parées	15 à 17 minutes
Pois mange-tout	1 lb (454 g)	parées	10 à 11 minutes
Pommes de terre, nouvelles	2 lb (907 g)	entières	25 à 30 minutes
Pommes de terre jaunes	16 à 20 oz (453 à 566 g)	tranches ou morceaux de ¾ po (1,9 cm)	20 minutes
Patates sucrées	16 à 20 oz (453 à 566 g)	tranches ou morceaux de ¾ po (1,9 cm)	14 à 15 minutes
Courge Butternut	1 lb (454 g)	Dés	20 minutes
Courge d'été, courgette	1 lb (454 g)	tranches de ½ po (1,25 cm)	12 à 14 minutes
Poulet	1 lb ([454 g] 2 grosses poitrines désossées)	entières	20 à 25 minutes
Crevettes*	1 lb ([454 g] grosses)	décortiquées et déveinées	8 à 10 minutes
Poisson* (saumon, espadon, etc.)	1 lb (454 g)	en portions	thin fillet 8 à 10 minutes thick fillet 15 à 20 minutes
Œufs	12		20 à 25 minutes

*Utiliser 3 tasses (750 ml) d'eau

Dépannage

Problème	Question	Solution
Alimentation	Pourquoi l'appareil refuse-t-il de se mettre en marche?	Vérifier que l'appareil est branché dans une prise qui fonctionne.
		Appeler le Service à la clientèle au 1-800-472-7606.
Cuisson	Dans quel cas doit-on dorer la viande avant de la mettre à mijoter?	Quand le temps le permet, on peut, si on veut, dorer la viande avant de la mettre à mijoter, car cela en rehausse la saveur et la couleur. Ce n'est pas obligatoire, sauf pour la viande hachée qui, elle, doit toujours être dorée au préalable.
	Puis-je utiliser le plat de cuisson sur la cuisinière ou au four?	Le plat a été spécialement conçu pour le gril Stack5. Il ne doit pas être utilisé sur la cuisinière ou dans le four.
Nettoyage	Puis-je mettre l'appareil dans le lave-vaisselle?	Seules les pièces amovibles peuvent être lavées dans le lave-vaisselle, dans le panier supérieur.
		Le boîtier ne doit pas être immergé et il ne va pas au lave-vaisselle. Le boîtier et le panneau de commande peuvent être nettoyés d'un coup de chiffon humide et propre.
	Le plat de cuisson et la plaque à griller sont antiadhésifs. Pourquoi les aliments y ont-ils attaché?	Bien que le plat et la plaque aient un revêtement antiadhésif, il est possible que des aliments en grillant/brûlant laissent des résidus difficiles à éliminer.
	Des résidus ont attaché à la surface du plat de cuisson ou de la plaque à griller. Comment les éliminer sans abîmer le fini?	Si des résidus de cuisson ont attaché, laissez le plat ou la plaque tremper dans l'eau chaude savonneuse avant de les nettoyer. S'il faut les récuser, utiliser un nettoyant non abrasif ou un détergent liquide avec un tampon ou une brosse en nylon.

RECETTES

Pain doré en couches	10
Frittata à la saucisse à petit-déjeuner avec poivron et cheddar	11
Crêpes américaines aux bananes.....	11
Chilaquiles de brunch	12
Casserole de pâtes aux légumes d'été.....	12
Aubergine au parmesan	13
Riz au poulet	14
Poulet cacciatore	14
Poulet effiloché de style latin	15
Casserole d'enchilada au poulet.....	15
Poulet grillé avec légumes du printemps	16
Pointe de poitrine de bœuf barbecue.....	16
Fajitas au bifteck de hampe.....	17
Bifteck grillé avec oignons verts et salsa verde	17
Chili à la viande	18
Jarrets de bœuf braisés à la Guinness.....	19
Saucisse aux poivrons grillés.....	19
Brochettes hawaïennes	20
Crevettes scampi	20
Filet de plie farci.....	21
Riz aux haricots rouges.....	21
Riz de chou-fleur frit.....	22
Gratin à la courge Butternut et au farro	22
Poêlée de choux de Bruxelles à l'oignon rouge	23
Macaroni au fromage à l'ancienne	23
Polenta	24
Bananes Foster	24
Gâteau renversé aux framboises et aux figes	25
Gâteau aux carottes.....	25

Pain doré en couches

Idéal pour le brunch, ce plat peut être préparé la veille et mis à cuire le matin!

Donne 8 portions

- 4** **Enduit végétal de cuisson**
- 2** **gros œufs**
- 1** **t. (500 ml) de lait entier**
- 1** **t. (250 ml) de crème épaisse**
- 1** **c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille pur**
- 1/3** **t. (75 ml) de sirop d'érable pur**
- 2** **c. à thé (10 ml) de cannelle moulue**
- 1** **c. à thé (5 ml) de muscade moulue**
- 1/4** **c. à thé (1 ml) de sel**
- 1** **lb (454 g) de pain du sabbat, coupé en bandes de 9 x 1/2 po (23 x 1,25 cm)**
- 2** **c. à soupe (30 ml) de cassonade dorée, tassée, divisé**
- 2** **c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, coupé en dés de 1/2 po (1,25 cm)**

1. Vaporiser le plat de cuisson d'un peu d'enduit végétal de cuisson.
2. Dans un bol à mélanger de taille moyenne, fouetter les œufs, le lait, la crème épaisse, la vanille, le sirop d'érable, la cannelle, la muscade et le sel, jusqu'à consistance mousseuse.
3. Mettre la moitié des bandes de pain bien serrées dans le fond du plat préparé. Verser la moitié du mélange d'œufs dessus et saupoudrer uniformément de la moitié de la cassonade. Ajouter une couche de pain dans l'autre sens. Verser le reste du mélange d'œufs dessus et saupoudrer du reste de la cassonade.
4. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures ou jusqu'au lendemain matin.
5. Sortir du réfrigérateur et amener à température ambiante. Mettre le plat dans le boîtier du Stack5 Cuisinart^{MD}. Parsemer de dés de beurre et couvrir.
6. Régler la température à 200 °F (100 °C). Cuire environ 2 heures. Le plat est cuit quand sa température interne atteint 160 °F (70 °C).
7. Sortir du boîtier et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 420 (47 % provenant des lipides)
glucides 44 g • protéines 11 g • lipides 11 g
lipides saturés 12 g • cholestérol 190 mg
sodium 430 mg • calcium 177 mg • fibres 2 g

Frittata à la saucisse à petit-déjeuner avec poivron et cheddar

Un excellent plat à servir quand vous recevez des amis pour le brunch. S'il est reste, vous pourrez le servir pour un dîner léger le lendemain.

Donne 8 portions

- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive, divisé**
- 8 oz (227 g) de saucisses à petit-déjeuner cuites, tranchées**
- 1 poivron rouge moyen (5 à 6 oz [145 à 170 g]), coupé en morceaux de ½ po (1,25 cm)**
- 12 gros œufs**
- ½ t. (125 ml) de lait**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu**
- 2 oignons verts, parés et tranchés**
- 4 oz (113 g) de cheddar, râpé en filaments**

1. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser 1 c. à thé (5 ml) de l'huile d'olive dans le plat.
2. Quand l'huile est chaude, faire revenir la saucisse 3 à 5 minutes de chaque côté. Retirer et réserver.
3. Ajouter le reste de l'huile d'olive et les dés de poivron; faire revenir 5 minutes environ jusqu'à ce que légèrement dorés et tendres.
4. Pendant que le poivron cuit, battre les œufs avec le lait, le sel et le poivre.
5. Quand le poivron est tendre, ajouter les oignons verts, remuer et cuire 1 à 2 minutes.
6. Remettre la saucisse dans le plat. Baisser le feu à 300 °F (150 °C).
7. Verser le mélange d'œufs dans le plat et garnir du cheddar. Couvrir et cuire 35 à

40 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient pris.

8. Servir immédiatement.

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

Calories 271 (65 % provenant des lipides)
glucides 4 g • protéines 19 g • lipides 19 g
lipides saturés 7 g • cholestérol 309 mg
sodium 771 mg • calcium 175 mg • fibres 0 g

Crêpes américaines aux bananes

Un tantinet sucré, ces crêpes sont parfaites pour le brunch du dimanche... et les enfants vont en raffoler!

Donne environ 14 crêpes

- 1¾ t. (425 ml) de farine tout usage non blanchie**
- ¼ t. (60 ml) de sucre granulé**
- ¼ t. (60 ml) de cassonade dorée, tassée**
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre à pâte**
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel de table**
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue**
- 1½ t. (375 ml) de babeurre**
- 2 gros œufs**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) d'extrait de vanille pur**
- 2 bananes mûres (½ écrasée, 1½ coupée en fines rondelles), divisé**
- ¼ t. (60 ml) de beurre non salé, fondu**
Beurre non salé pour le moule

1. Dans un petit bol à mélanger, combiner la farine, le sucre, la cassonade, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte, le sel et la cannelle. Réserver.
2. Dans un grand bol à mélanger, combiner le babeurre, les œufs, la vanille et la moitié de banane écrasée. Battre au fouet jusqu'à ce que bien combinés.
3. Incorporer le beurre fondu. Ajouter les ingrédients secs en remuant délicatement seulement jusqu'à ce qu'ils soient combinés.

- Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 350 °F (180 °C).
- Lorsque le plat est chaud, y fondre une petite quantité de beurre pour en recouvrir légèrement le fond.
- Verser la pâte à crêpes dans le plat, ¼ tasse (60 ml) à la fois. Ajouter 2 ou 3 rondelles de banane sur chaque crêpe. Cuire 2 minutes environ, jusqu'à ce que des bulles commencent à se former; tourner et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 minutes. Répéter jusqu'à ce que toute la pâte ait été utilisée.
- Transférer sur des assiettes chaudes pour servir. On peut garder les crêpes chaudes en les mettant au fur et à mesure sur une grille dans une plaque à pâtisserie au four à 200 °F (95 °C).

Valeur nutritive d'une portion (2 crêpes) :
Calories 199 (34 % provenant des lipides)
glucides 27 g • protéines 6 g • lipides 8 g
lipides saturés 4 g • cholestérol 71 mg
sodium 306 mg • calcium 81 mg • fibres 1 g

Chilaquiles de brunch

Un plat d'œufs amusant et savoureux. Une excellente façon de mettre un peu de piquant à votre prochain brunch.

Donne 15 portions

- c. à thé (5 ml) d'huile d'olive**
- petit oignon, haché**
- gousses d'ail, finement hachées**
- piment jalapeno, épiné et haché**
- 1 lb (454 g) de tomates, coupées en petits dés**
- c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- boîte de 4 oz (113 g) de piments du Chili verts**
- t. (375 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium**
- t. (2 L) de croustilles de tortilla, divisé**
- 6 gros œufs**
- t. (250 ml) de fromage Cotija, émietté**
- t. (250 ml) de fromage Monterey Jack, râpé en filaments**
- Coriandre hachée**

- Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser l'huile dans le plat. Quand l'huile est chaude, faire revenir l'oignon, l'ail, le piment jalapeno, les tomates et le sel pendant 6 à 8 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que tendres et parfumés.
- Ajouter les piments verts et le bouillon de poulet. Porter à faible ébullition. Baisser le feu légèrement de façon à maintenir une faible ébullition constante.
- Ajouter la moitié des croustilles de tortilla et remuer pour les enrober. Faire six creux dans la préparation pour recevoir les œufs. Baisser le feu à 175 °F (80 °C).
- Casser les œufs, un à un, dans des petits bols ou ramequins, et les ajouter, au fur et à mesure, dans chacun des creux. Parsemer de la moitié des fromages.
- Couvrir et cuire 25 minutes environ, jusqu'à ce bien cuits, en vérifiant à l'occasion que les œufs ne cuisent pas trop vite.
- Lorsque les œufs sont presque pris, ajouter le reste des croustilles, puis le reste des fromages. Couvrir et poursuivre la cuisson 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les fromages soient fondus.
- Parsemer de coriandre hachée et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 15 portions) :
Calories 565 (52 % provenant des lipides)
glucides 47 g • protéines 21 g • lipides 32 g
lipides saturés 9 g • cholestérol 226 mg
sodium 839 mg • calcium 395 mg • fibres 6 g

Casserole de pâtes aux légumes d'été

Pourquoi allumer le four quand vous pouvez vous servir de votre gril Stack5?

Donne 8 à 10 portions

- 1 lb (454 g) de rigatonis**
- c. à thé (10 ml) d'huile d'olive**
- 1 petite aubergine (environ 10 oz [283 g]), coupée en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 1 petite courgette (5 à 6 oz [145 à 170 g]), coupée en dés de ½ po (1,25 cm)**

- 1 petit poivron rouge (environ 8 oz (227 g), coupé en dés de ½ po (1,25 cm))
 - 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé
 - 1 gros œuf
 - 1 contenant de 15 oz (426 ml) de ricotta
 - 8 oz (227 g) de mozzarella, râpée en filaments
 - 2 oz (60 g) de parmesan, râpé
 - 2 t. (500 ml) de tomates raisin, coupées en deux
 - ¼ t. (60 ml) de feuilles de basilic frais
- Enduit végétal de cuisson**

1. Préparer les rigatonis selon les instructions du fabricant. Réserver ½ t. (125 ml) de l'eau de cuisson.
2. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser l'huile d'olive dans le plat. Quand l'huile est chaude, faire revenir les légumes en dés avec ½ c. à thé (2,5 ml) de sel pendant 10 à 12 minutes, en remuant, jusqu'à ce que légèrement dorés et tendres.
3. Pendant que les légumes cuisent, battre l'œuf avec la ricotta et ¼ c. à thé (1 ml) de sel dans un grand bol à mélanger.
4. Combiner les pâtes avec l'eau de cuisson et la préparation de ricotta. Incorporer délicatement les légumes sautés, les fromages, les tomates raisin, le reste du sel (¼ c. à thé [1 ml]) de sel restant et le basilic.
5. Essuyer soigneusement le plat de cuisson avec un essuie-tout et le vaporiser d'un peu d'enduit de cuisson.
6. Transférer le mélange de pâtes dans le plat de cuisson et régler la température à 325 °F (160 °C). Couvrir et cuire pendant 45 minutes.
7. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 10 portions) :
Calories 363 (33 % provenant des lipides)
glucides 43 g • protéines 19 g • lipides 13 g
lipides saturés 7 g • cholestérol 51 mg • sodium 524 mg
• calcium 304 mg • fibres 3 g

Aubergine au parmesan

Sautée et cuite dans un seul et même plat!

Donne 16 portions

- 2 t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- 6 gros œufs, légèrement battus
- 3 t. (750 ml) de chapelure
- 12 oz (340 g) d'aubergine, coupée en longues tranches de ¼ po (6 mm) d'épaisseur
- ½ t. (125 ml) d'huile d'olive, divisé
- 4 t. (1 L) de sauce marinara
- 8 oz (227 g) de mozzarella, râpée en filaments, divisé
- 1 oz (28 g) de parmesan râpé, divisé

1. Préparer trois plats peu profonds suffisamment grands pour y tremper les tranches d'aubergine : un contenant la farine combinée avec le sel, un contenant les œufs battus et l'autre contenant la chapelure.
2. Passer chaque tranche d'aubergine dans la farine, secouer l'excédent, tremper dans l'œuf battu, épousser l'excédent, puis enrober de chapelure.
3. Quand toutes les tranches d'aubergine sont enrobées de chapelure, mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser 2 c. à soupe (30 ml) d'huile dans le plat. Quand l'huile est chaude, étaler les tranches d'aubergine en une seule couche et dorer de chaque côté. Répéter avec les autres tranches. Ajouter de l'huile au besoin.
4. Une fois toutes les tranches d'aubergine dorées, éteindre le feu et laisser l'appareil refroidir légèrement. Jeter l'huile et essuyer soigneusement le plat.
5. Verser 1 t. (250 ml) de sauce dans le plat propre. Étaler les tranches d'aubergine en une couche uniforme. Recouvrir de 1 t. (250 ml) de sauce, puis de la moitié des fromages. Faire une autre couche. Finir avec les fromages.
6. Couvrir et régler la température à 300 °F (150 °C). Cuire 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les fromages soient fondus.
7. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 16 portions) :
Calories 332 (48 % provenant des lipides)
glucides 31 g • protéines 13 g • lipides 18 g
lipides saturés 5 g • cholestérol 105 mg
sodium 959 mg • calcium 165 mg • fibres 2 g

Riz au poulet

Un repas tout-en-un toujours populaire.

Donne environ 6 portions

- 3 lb (1,36 kg) de hauts de cuisse de poulet avec l'os et la peau**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu**
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 1 petit oignon, haché**
- 1 petit poivron rouge, haché**
- 4 gousses d'ail, hachées**
- 1 tomate italienne, coupée en dés de ½ po (1,25 cm)**
- ¼ c. à thé (1 ml) de paprika fumé**
- 2 t. (500 ml) de riz blanc à grain long**
- 3 t. (750 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium**
- ⅛ c. à thé (0,5 ml) de fils de safran**
- 1 feuille de laurier**
- ½ t. (125 ml) de petits pois congelés**
- ⅓ t. (75 ml) de persil frais, haché**
- Quartiers de citron, pour le service**
1. Assaisonner le poulet des deux côtés avec ½ c. à thé (2,5 ml) de sel et le poivre.
 2. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 CuisinartMD et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser l'huile dans le plat.
 3. Quand l'huile est chaude, dorer le poulet, côté peau en dessous, 15 à 20 minutes, sans remuer, jusqu'à ce que doré. Retourner et dorer 10 à 15 minutes. Retirer et réserver.
 4. Ajouter l'oignon, le poivron et l'ail; faire revenir pendant 10 minutes.
 5. Ajouter la tomate, le reste du sel et le paprika fumé; cuire 1 à 2 minutes pour caraméliser. Ajouter le riz, le bouillon de poulet, le safran et la feuille de laurier. Porter à ébullition.
 6. Couvrir et cuire 10 minutes. Ajouter le poulet et baisser le feu à 300 °F (150 °C).

Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 25 à 30 minutes.

7. Incorporer les petits pois.
8. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Parsemer de persil haché et servir immédiatement avec les quartiers de citron.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions) :
Calories 523 (34 % provenant des lipides)
glucides 41 g • protéines 45 g • lipides 19 g
lipides saturés 5 g • cholestérol 221 mg
sodium 879 mg • calcium 56 mg • fibres 2 g

Poulet cacciatore

Un repas qui réchauffe quand le froid s'installe.

Donne 4 à 8 portions

- 8 hauts de cuisse désossés, sans peau**
- 1¼ c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé**
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive**
- 1 oignon moyen, coupé en deux et tranché**
- 3 grosses gousses d'ail, tranchées**
- 1 poivron, coupé en lanières de ¼ po (6 mm) de large et de 2 po (5 cm) de long**
- 8 oz (227 g) de champignons de Paris, tranchés**
- 6 tiges d'origan de 3 po (7,5 cm)**
- 6 tiges de thym de 3 po (7,5 cm)**
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre de sherry**
- 1 boîte de 15,5 oz (439 ml) de tomates en dés**
1. Assaisonner le poulet des deux côtés avec 1 c. à thé (5 ml) de sel et le poivre.
 2. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 CuisinartMD et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser l'huile dans le plat.
 3. Quand l'huile est chaude, dorer le poulet environ 15 minutes de chaque côté. Retirer et réserver.
 4. Ajouter l'oignon, l'ail, le poivron et les champignons avec le reste du sel (¼ c. à thé [1 ml]) et les tiges de fines herbes. Cuire 15 minutes environ, jusqu'à ce que dorés et tendres.

- Ajouter le vinaigre et les tomates en dés. Porter à faible ébullition. Remettre le poulet dans le plat, couvrir et régler la température à 250 °F (120 °C). Cuire environ 1 heure. Le poulet est cuit lorsqu'il est tendre à la fourchette.
- Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :
Calories 266 (47 % provenant des lipides)
glucides 7 g • protéines 29 g • lipides 14 g
lipides saturés 3 g • cholestérol 147 mg
sodium 865 mg • calcium 33 mg • fibres 2 g

Poulet effiloché de style latin

Ce poulet est parfait pour garnir des tacos ou des enchiladas. Il s'accorde bien aussi avec une salade ou un plat de grains.

Donne 10 portions

- 2 **lb (907 g) de hauts de cuisse de poulet, sans os, sans peau**
- 1 **c. à thé (5 ml) d'assaisonnement au chili Ancho**
- 1 **c. à thé (5 ml) de cumin moulu**
- 1 **c. à thé (5 ml) de sel cascher**
- 1 **oignon moyen, coupé en quartiers**
- 2 **gousses d'ail, broyées**
- 1 **piment jalapeno, coupé en deux et épépiné**
- 2 **tiges de coriandre**
- 1 **t. (250 ml) d'eau**
- ½ **lime**

- Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD}.
- Frotter le poulet avec l'assaisonnement au chili, le cumin et le sel. Mettre le poulet assaisonné dans le plat avec l'oignon, l'ail, le piment, la coriandre et l'eau. Couvrir et régler la température à 400 °F (200 °C).
- Lorsque le liquide bout (après 7 à 8 minutes), baisser le feu à 200 °F (100 °C). Cuire environ 50 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit tendre.
- Retirer le poulet et l'effilocheur avec une fourchette ou avec les doigts. Arroser de lime. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 10 portions) :
Calories 145 (29 % provenant des lipides)
glucides 2 g • protéines 23 g • lipides 5 g
lipides saturés 1 g • cholestérol 94 mg • sodium 372 mg
• calcium 22 mg • fibres 1 g

Casserole d'enchilada au poulet

Un excellent plat-réconfort d'inspiration latine.

Donne environ 15 portions

- 1 **c. à thé (5 ml) d'huile végétale**
 - ½ **oignon, finement haché**
 - 1 **piment jalapeno, épépiné et haché finement**
 - 1 **gousse d'ail, hachée finement**
 - 1 **boîte de 4 oz (113 g) de piments verts, en dés**
 - 1 **boîte de 15,5 oz (439 ml) de haricots noirs, égouttés**
 - ½ **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
 - 1 **pot de sauce rouge pour enchilada**
 - 1 **emballage de tortillas de maïs**
 - 1 **recette de poulet effiloché de style latin ou 3 lb (1,36 kg) de poulet rôti désossé, effiloché**
 - 2 **t. (500 ml) de fromage Monterey Jack, râpé en filaments**
- Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 350 °F (180 °C). Verser l'huile dans le plat.
 - Quand l'huile est chaude, faire revenir l'oignon, le piment jalapeno et l'ail pendant 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que tendres et parfumés. Ajouter les piments verts, les haricots noirs et le sel; cuire, en remuant, jusqu'à faible ébullition. Laisser mijoter pendant 10 minutes environ pour que les saveurs s'épanouissent. Retirer et réserver. Laver le plat de cuisson.
 - Assembler la casserole. Verser ½ t. (125 ml) de sauce pour enchilada dans le plat de cuisson. Ajouter une couche de tortillas au maïs. Ajouter la moitié du poulet effiloché, puis la moitié des haricots et le tiers du fromage. Répéter. Finir avec une couche de tortillas et de fromage. Couvrir et régler la température à 300 °F (150 °C). Cuire 30 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 15 portions) :
Calories 307 (30 % provenant des lipides)
glucides 29 g • protéines 23 g • lipides 10 g
lipides saturés 4 g • cholestérol 79 mg • sodium 937 mg
• calcium 161 mg • fibres 4 g

Poulet grillé avec légumes du printemps

Léger et piquant.
Idéal pour le dîner ou le souper.

Donne 2 à 4 portions

- 2** poitrines de poulet désossées, sans peau (environ 1½ lb [680 g])
- ½** t. (125 ml) plus 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisé
- ¼** t. (60 ml) de jus de citron frais
- 1** c. à soupe (15 ml) de sel cascher, plus une petite quantité additionnelle pour saler
- ½** c. à thé (2,5 ml) de paprika
- 3** tiges de thym frais
- 2** poireaux moyens, parés (partie vert foncé enlevée, partie racine intacte), lavés et coupés en quartiers minces
- 1** lb (454 g) d'asperges, parées

1. Mettre le poulet dans un bol ou récipient à mélanger non réactif. Combiner ½ t. (125 ml) de l'huile d'olive, le jus de citron, le sel, le paprika et le thym. Verser sur le poulet et mariner 1 heure au réfrigérateur.
2. Au moment de cuire le poulet, mettre la plaque à griller dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C).
3. Lorsque la plaque est chaude, ajouter le poulet et dorer d'un côté 8 à 10 minutes, puis tourner et poursuivre la cuisson. Le poulet est cuit lorsque sa température interne atteint 165 °F (73 °C) dans la partie la plus épaisse. Cela devrait prendre de 18 à 20 minutes au total (selon l'épaisseur des poitrines). Retirer et réserver.
4. Pendant que le poulet cuit, remuer les poireaux et les asperges avec le reste de l'huile d'olive (1 c. à soupe [15 ml]) et une pincée de sel.
5. Après avoir enlevé le poulet de la plaque, faire revenir les légumes pendant

10 minutes environ, jusqu'à ce que dorés et bien cuits.

6. Lorsque les légumes sont cuits, trancher le poulet et servir le tout.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :
Calories 363 (46 % provenant des lipides)
glucides 11 g • protéines 39 g • lipides 19 g
lipides saturés 3 g • cholestérol 109 mg
sodium 873 mg • calcium 61 mg • fibres 3 g

Pointe de poitrine de bœuf barbecue

Prenez-vous-y d'avance la veille et faites mariner la viande jusqu'au lendemain. Les résultats en valent le coup!

Donne environ 8 à 10 portions

- 2** c. à soupe (30 ml) de cassonade dorée, tassée
- 1½** c. à soupe (25 ml) d'assaisonnement au chili
- 1** c. à thé (5 ml) d'épices Cajun
- ½** c. à thé (2,5 ml) de paprika fumé
- ½** c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- ½** c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
- 2 à 3** lb (907 g à 1,36 kg) de pointe de poitrine de bœuf
- 1** c. à thé (5 ml) d'huile végétale
- 2** petits oignons, tranchés
- 6** gousses d'ail, finement hachées
- 2** c. à soupe (30 ml) de vinaigre de cidre
- ½** c. à soupe (7,5 ml) de Worcestershire sauce
- 2** t. (500 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium
- ¼** t. (60 ml) de ketchup
- 3** c. à soupe (45 ml) de pâte de tomates
- 1** c. à soupe (15 ml) de cassonade

1. Dans un petit bol, combiner la cassonade, l'assaisonnement au chili, les épices Cajun, le paprika fumé, le sel et le poivre. Frotter ce mélange sur la viande. Mettre la viande dans un récipient non réactif ou un sac à glissière et réfrigérer jusqu'au lendemain.
2. Au moment de cuire la viande, mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5

CuisinartMD et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser l'huile dans le plat.

3. Quand l'huile est chaude, dorer la viande 5 minutes de chaque côté. Retirer et réserver.
4. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que tendres et parfumés. Ajouter le vinaigre de cidre, la sauce Worcestershire et le bouillon de poulet, en grattant les sucs au fond du plat avec une cuillère en bois. Incorporer le ketchup, la pâte de tomates et la cassonade; porter à faible ébullition. Remettre la viande dans le plat, couvrir et régler la température à 200 °F (100 °C).
5. Laisser mijoter pendant 3½ à 4 heures, jusqu'à ce que très tendre à la fourchette. Pendant la cuisson, jeter un coup d'œil occasionnellement afin de régler la température au besoin pour maintenir une faible ébullition.
6. Laisser la viande refroidir parfaitement dans le liquide de cuisson dans le plat. Si le temps le permet, réfrigérer jusqu'au lendemain.
7. Pour servir, retirer la viande du liquide et la couper en fines tranches contre le grain. Remettre dans le liquide et réchauffer parfaitement dans le gril Stack5 à 325 °F (160 °C).

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 10 portions) :

Calories 426 (53 % provenant des lipides)
glucides 9 g • protéines 40 g • lipides 24 g
lipides saturés 19 g • cholestérol 146 mg
sodium 509 mg • calcium 42 mg • fibres 1 g

Fajitas au bifteck de hampe

Un souper goûteux et amusant pour un soir de semaine!

Donne 4 portions

- | | |
|---|---|
| ¾ | 1 lb (340 g) de bifteck de hampe |
| 1 | c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé |
| ¾ | c. à thé (3,75 ml) d'assaisonnement au chili Ancho, divisé |
| 4 | c. à thé (20 ml) d'huile d'olive, divisé |
| 1 | oignon rouge moyen, tranché |
| 1 | poivron, épépiné et coupé en lanières de ¼ po (6 mm) |
| 8 | tortillas à la farine style fajita |

Guacamole, salsa pico de gallo et crème sûre, comme garnitures

1. Poser la plaque à griller dans le gril Stack5 CuisinartMD et régler la température à 400 °F (200 °C). Assaisonner le bifteck des deux côtés avec ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel et ½ c. à thé (2,5 ml) d'assaisonnement au chili.
2. Quand le gril est chaud, y verser 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive. Cuire le bifteck 4 à 5 minutes de chaque côté (pour une cuisson mi-saignante). Pendant ce temps, combiner l'oignon, le poivron, le reste du sel, le reste de l'assaisonnement au chili et le reste de l'huile.
3. Quand la viande est cuite, la retirer du gril et la laisser reposer avant de la trancher. Essuyer soigneusement la plaque avec un essuie-tout. Faire revenir les légumes combinés 7 minutes environ, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que tendres et légèrement dorés. Lorsque les légumes sont cuits, les tasser d'un côté de la plaque et essuyer soigneusement l'autre côté avec un essuie-tout. Baisser le feu à 200 °F (100 °C).
4. Pour servir : Réchauffer une ou deux tortillas du côté libre de la plaque. Couper le bifteck en minces tranches. Lorsque les tortillas sont chaudes, garnir de légumes et de viande. Ajouter les garnitures désirées.

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

Calories 358 (42 % provenant des lipides)
glucides 30 g • protéines 21 g • lipides 16 g
lipides saturés 4 g • cholestérol 55 mg • sodium 607 mg
• calcium 96 mg • fibres 1 g

Bifteck grillé avec oignons verts et salsa verde

Facile comme tout et bourrée de goût, cette recette fera vite partie de votre rotation de menus!

Donne 2 à 4 portions

- | | |
|---|---|
| 1 | petite gousse d'ail |
| 1 | petit piment jalapeno, sans la tige et épépiné |
| 1 | t. (250 ml) de feuilles de persil frais |
| ¼ | c. à thé (1 ml) de sel cascher, plus une quantité supplémentaire |
| ¼ | c. à thé (1 ml) de jus de citron frais |

- ¼ **t. (60 ml) plus ½ c. à thé (2,5 ml) d'huile d'olive, divisé**
- 2 coquilles d'aloyau, de 1 à 1½ po (2,5 à 4 cm) d'épaisseur**
- 1 botte d'oignons verts, parés**

1. Préparer la salsa verte. Hacher l'ail et le piment ensemble dans un robot culinaire muni du couteau hachoir. Ajouter le persil, ¼ c. à thé (1 ml) de sel et le jus de citron dans le bol; hacher grossièrement par impulsions. Pendant que le robot tourne, verser ¼ t. (60 ml) d'huile d'olive en filet par le petit entonnoir jusqu'à ce que le tout soit combiné. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.
2. Poser la plaque à griller dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C).
3. Pendant le préchauffage, saler généreusement les deux biftecks de chaque côté. Lorsque le gril est chaud, cuire les biftecks 5 à 7 minutes de chaque côté (pour une cuisson mi-saignante; température interne de 135 °F [57 °C]).
4. Pendant que les biftecks cuisent, combiner les oignons verts avec ½ c. à thé (2,5 ml) d'huile d'olive et 1 pincée de sel.
5. Lorsque les biftecks sont cuits à la cuisson désirée, retirer et réserver. Laisser reposer avant de trancher.
6. Essuyer soigneusement la plaque avec un essuie-tout. Faire revenir les oignons verts pendant 7 minutes environ, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que tendres et légèrement dorés.
7. Trancher la viande et servir avec les oignons verts grillés et la salsa verte.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 4 portions) :
Calories 359 (59 % provenant des lipides)
glucides 3 g • protéines 34 g • lipides 23 g
lipides saturés 5 g • cholestérol 92 mg
sodium 212 mg • calcium 62 mg • fibres 1 g

Chili à la viande

Une variante de l'authentique chili con carne texan riche en saveur.

Donne 6 à 8 portions

- 3 (1,36 kg) de rôti de palette, coupé en cubes de 1½ à 2 po (3,75 à 5 cm)**
- 2 c. à thé (10 ml) de sel cascher, divisé**

- ½ **c. à thé (2 ml) de poivre noir frais moulu**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive**
- 1 oignon, haché**
- 2 piments jalapeno, sans la tige, épépiné et hachés**
- 1 piment poblano, sans la tige et haché**
- 4 gousses d'ail, finement hachées**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'assaisonnement au chili Ancho**
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu**
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan mexicain, émietté (ou origan)**
- 1 c. à thé (5 ml) de marjolaine déshydratée**
- 1 c. à soupe (15 ml) de farine masa harina**
- 1 boîte de 14,5 oz (411 g) de tomates grillées sur le feu broyées**
- 2 feuilles de laurier**
- 8 oz (227 g) de bière de style lager**
- ¼ **t. (60 ml) d'expresso ou de café corsé**
- Quartiers de lime et tortillas à la farine chaudes, pour le service**

- 1 Assaisonner la viande des deux côtés avec 1 c. à thé (5 ml) de sel et le poivre noir. (La viande dorera mieux si on l'éponge avec un essuie-tout avant de l'assaisonner.)
2. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser l'huile dans le plat.
3. Quand l'huile est chaude, faire revenir la viande 3 à 4 minutes de chaque côté. Procéder en deux lots. Retirer et réserver.
4. Ajouter l'oignon, les piments jalapeno, le piment poblano et l'ail; cuire 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que tendres et parfumés. Ajouter la viande réservée avec les jus de cuisson accumulés.
5. Combiner l'assaisonnement au chili, le cumin, l'origan, la marjolaine et la farine masa harina. Ajouter au mélange de viande et de légumes; remuer pour combiner. Ajouter le reste des ingrédients, y compris la dernière cuillerée de sel, et porter à faible ébullition.
6. Quand la préparation bout, baisser le feu à 200 °F (100 °C). Laisser mijoter à faible ébullition 2 à 3 heures, jusqu'à tendreté. Pendant la cuisson, jeter un coup à l'occasion afin de régler la température au besoin pour maintenir une faible ébullition. Au besoin, baisser le feu à 175 °F (80 °C).

7. Quand la viande est tendre, retirer et jeter les feuilles de laurier; remuer parfaitement. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir accompagné de quartiers de lime et de tortillas chaudes pour absorber la sauce.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :
Calories 390 (55 % provenant des lipides)
glucides 8 g • protéines 35 g • lipides 24 g
lipides saturés 10 g • cholestérol 119 mg
sodium 891 mg • calcium 49 mg • fibres 2 g

Jarrets de bœuf braisés à la Guinness

Le met réconfortant parfait pour une soirée froide d'hiver.

Donne 4 à 6 portions

- 4 **jarrets de bœuf (3 à 3½ lb [1,36 à 1,6 kg]), environ 1¼ po (4 cm) d'épais et 3 à 3½ po (7.5 to 8.8 cm) de diamètre, liés**
 - 1 **c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé**
 - ¼ **c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
 - 1 **c. à thé (5 ml) d'huile d'olive vierge extra**
 - 1 **c. à soupe (15 ml) de beurre non salé**
 - 1 **oignon moyen, haché**
 - 1 **poireau (parties blanches et vert pâle seulement), coupé en deux et tranché finement**
 - 2 **carottes moyennes, pelées, coupées sur la longueur, puis en rondelles de ½ po (1,25 cm)**
 - 1 **branche de céleri, coupé en tranches de ½ po (1,25 cm)**
 - 4 **gousses d'ail, hachées**
 - 1 **c. à thé (5 ml) de thym déshydraté**
 - 12 **oz (350 ml) de bière Guinness**
 - 2 **c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates**
 - 4 **tiges de persil, hachées**
1. Assaisonner le bœuf avec ½ c. à thé (2,5 ml) de sel et le poivre. Réserver.
 2. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser l'huile dans le plat.

3. Quand l'huile est chaude, ajouter les jarrets de bœuf et les dorer 5 à 6 minutes de chaque côté. Retirer et réserver.
4. Ajouter le beurre dans le plat. Faire revenir l'oignon, le poireau, les carottes, le céleri, l'ail, le thym et ½ c. à thé (2,5 ml) de sel pendant 5 minutes environ jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et que les légumes soient ramollis. Incorporer la Guinness et laisser mijoter 5 minutes environ. Incorporer la pâte de tomates. Ajouter les jarrets avec les jus de cuisson accumulés et remuer.
5. Couvrir et régler le feu à 200 °F (100 °C). Laisser mijoter 3 à 4 heures jusqu'à ce que parfaitement tendres. Pendant la cuisson, jeter un coup à l'occasion afin de régler la température au besoin pour maintenir une faible ébullition.

6. Absorber l'excès de gras à la surface du liquide en l'épongeant avec un essuie-tout.

Incorporer le persil haché. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions) :
Calories 373 (29 % provenant des lipides)
glucides 9 g • protéines 51 g • lipides 12 g
lipides saturés 4 g • cholestérol 94 mg • sodium 528 mg
calcium 76 mg • fibres 2

Saucisse aux poivrons grillés

Un souper vite fait pour n'importe quel soir de la semaine.

Donne environ 4 portions

- 1½ **c. à thé (7,5 ml) d'huile d'olive, divisé**
 - 1 **lb (454 g) de saucisses italienne au poulet fraîches**
 - 1 **oignon rouge, partie racine intacte, coupé en quartiers minces**
 - 1 **gros poivron rouge, coupé en deux, épépiné et tranché sur la longueur**
 - ¼ **c. à thé (1 ml) de sel cascher**
 - 1 **pincée de paprika fumé**
 - 1 **pincée de poivre noir frais moulu**
1. Mettre la plaque à griller dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser ½ c. à thé (2,5 ml) d'huile d'olive sur la plaque.

2. Quand l'huile est chaude, ajouter les saucisses et cuire 10 minutes environ, en tournant une seule fois. Couvrir et cuire 10 minutes, jusqu'à ce que les saucisses soient dorées et parfaitement cuites.
3. Pendant ce temps, remuer l'oignon et le poivron avec le reste de l'huile d'olive, le sel, le paprika fumé et le poivre.
4. Lorsque les saucisses sont cuites, retirer et réserver. Faire revenir l'oignon et le poivron sur la plaque pendant 7 à 10 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que tendres et légèrement dorés.
5. Remettre les saucisses sur la plaque avec les légumes pour les réchauffer. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 214 (47 % provenant des lipides)

glucides 6 g • protéines 22 g • lipides 11 g

lipides saturés 2 g • cholestérol 85 mg • sodium 808 mg

• calcium 31 mg • fibres 1 g

2. Pendant ce temps, couper les andouilles en rondelles de ½ po (1,25 cm). Remuer avec le reste de l'huile et la sauce sriracha.
3. Assembler les brochettes en enfilant dans l'ordre, l'ananas, le piment jalapeno, la crevette et l'andouille. Répéter.
4. Répéter avec les autres brochettes. Badigeonner les brochettes de la préparation d'huile et de sriracha.
5. Mettre la plaque à griller dans le gril Stack5 Cuisinat^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Lorsque la plaque est chaude, y déposer les brochettes, trois à la fois, couvrir et cuire 4 à 5 minutes de chaque côté.

Valeur nutritive d'une brochette :

Calories 87 (41 % provenant des lipides)

glucides 3 g • protéines 10 g • lipides 4 g

lipides saturés 1 g • cholestérol 70 mg • sodium 434 mg

• calcium 30 mg • fibres 0 g

Brochettes hawaïennes

Des brochettes amusantes au mariage de saveurs sucrées et épicées marquées!

Donne 8 brochettes

- 12 grosses crevettes, décortiquées et déveinées**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de miel**
- 1 c. à thé (5 ml) plus 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale, divisé**
- 2 gousses d'ail, broyées**
- 6 tiges de coriandre fraîche**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de zeste de lime frais**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- 6 oz (170 g) d'andouilles de poulet cuites**
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce sriracha**
- ½ **t. (125 ml) d'ananas en dés**
- 2 piments jalapeno, épépinés et coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)**
- ½ **t. (125 ml) d'ananas en dés brochettes en bois ou en acier inoxydable**
1. Dans un petit bol en acier inoxydable, remuer les crevettes avec le miel, 1 c. à thé (5 ml) d'huile, l'ail, la coriandre, la lime et le sel. Couvrir et mariner 1 heure au réfrigérateur.

Servez ce plat avec du bon pain crouté pour absorber la sauce!

Donne 2 à 4 portions

- 1 lb (450 g) de grosses crevettes (environ 16), décortiquées, déveinées et rincées**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher, divisé**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu, divisé**
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive**
- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé, divisé**
- 4 gousses d'ail, finement hachées**
- ½ **t. (125 ml) de tomates raisin, coupées en deux**
- ⅓ **c. à thé (0,5 ml) de piment du chili broyé**
- 2 c. à soupe (30 ml) de persil frais, haché, divisé**
- 6 grosses feuilles de basilic, déchirées, divisé**
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais**
- 2 c. à soupe (30 ml) de vin blanc sec**
1. Éponger les crevettes et les assaisonner des deux côtés avec la moitié du sel et du poivre.

2. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser l'huile dans le plat.
3. Quand l'huile est chaude, saisir les crevettes 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirer et réserver.
4. Faire revenir l'ail avec 1 c. à soupe (15 ml) de beurre. Quand l'ail dégage son parfum, ajouter les tomates raisin, le piment rouge broyé, le reste du sel et du poivre et la moitié des fines herbes.
5. Ajouter le jus de citron et le vin blanc; porter à ébullition. Quand le liquide a réduit un peu, ajouter le reste du beurre et incorporer à l'aide d'un fouet antiadhésif.
6. Incorporer les crevettes réservées et le reste des fines herbes.
7. Servir immédiatement dans des bols peu profonds.

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

*Calories 223 (47 % provenant des lipides)
glucides 4 g • protéines 24 g • lipides 12 g
lipides saturés 5 g • cholestérol 193 mg
sodium 440 mg • calcium 73 mg • fibres 0 g*

Filet de plie farci

Facile, mais élégant, ce poisson peut être nappé de n'importe quelle sauce légère.

Il est aussi succulent tel quel, bien arrosé de citron!

Donne 6 filets farcis

- 8 oz (227 g) de chair de crabe en morceaux, parfaitement nettoyée et égouttée
 - 1 branche de céleri, coupée en dés
 - 2 oignons verts, émincés
 - 1 c. à thé (5 ml) de feuilles de thym frais
 - 1 c. à soupe (15 ml) de vin blanc sec
 - ¼ t. (60 ml) de chapelure légèrement salée
 - 1 gros œuf, battu
 - 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé
 - 6 filets de plie minces, d'environ 8 po (20 cm) de long (ou autre filet de poisson blanc)
- Poivre noir frais moulu
Quartiers de citron, pour le service
Paprika, comme garniture

1. Dans un bol de taille moyenne, mettre la chair de crabe, avec le céleri, les oignons verts, le thym, le vin blanc, la chapelure, l'œuf et ½ c. à thé (2,5 ml) du sel. Combiner délicatement et réserver.
2. Verser 3 t. (750 ml) d'eau dans le plat de cuisson du Stack5 Cuisinart^{MD} et mettre la plaque trouée dans le plat.
3. Déposer les filets sur un plan de travail. Saupoudrer les deux côtés du reste du sel et d'une pincée de poivre.
4. Mettre ¼ t. (60 ml) comble de farce de crabe au centre de chaque filet. Plier la partie étroite du filet sur la garniture au centre et rouler serré. Placer chaque filet, joint en dessous, sur la plaque trouée et couvrir. Régler la température à 400 °F (200 °C) et cuire environ 8 minutes, le temps que l'eau se mette à bouillir, puis baisser le feu à 350 °F (180 °C).
5. Cuire 20 à 25 minutes au total, jusqu'à ce que le poisson se défasse en flocons facilement. (REMARQUE : Si l'eau bouille trop fort après 18 minutes, baisser le feu à 200 °F (100 °C) pour le reste de la durée de cuisson.)
6. Servir immédiatement avec plusieurs quartiers de citron et saupoudrer de paprika.

Valeur nutritive d'un filet :

*Calories 129 (23 % provenant des lipides)
glucides 5 g • protéines 19 g • lipides 3 g
lipides saturés 1 g • cholestérol 107 mg
sodium 1042 mg • calcium 68 mg • fibres 0 g*

Riz aux haricots rouges

Un savoureux riz aux haricots mariant des saveurs latines et caribéennes.

Donne environ 10 t. (2,5 L)

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1 piment jalapeno, épépiné et finement haché
- 4 tiges de thym frais
- 1 feuille de laurier
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher, divisé
- 1 morceau de ½ po (1,25 cm) de gingembre frais
- ½ c. à thé (2 ml) de cannelle moulue

- 2¼ t. (550 ml) de riz blanc
- 2 boîtes de 13,5 oz (398 ml) de lait de coco
- 2½ t. (625 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium
- 1 boîte de 15 oz (425 g) de haricots secs, égouttés
- 4 oignons verts, coupés en sections, pour la garniture
1. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 350 °F (180 °C). Verser l'huile d'olive dans le plat.
 2. Quand l'huile est chaude, faire revenir l'ail et le piment jalapeno pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que parfumés. Ajouter le thym, la feuille de laurier, ½ c. à thé (2,5 ml) de sel, le gingembre et la cannelle. Remuer pour bien mélanger le tout.
 3. Ajouter le riz et remuer. Ajouter les liquides, monter le feu à 400 °F (200 °C) et couvrir. À ébullition, réduire le feu à 200 °F (100 °C). Couvrir et laisser mijoter à faible ébullition 20 à 25 minutes, selon la durée de cuisson du riz recommandée par le fabricant.
 4. Incorporer les haricots. Couvrir. Laisser reposer environ 10 minutes, puis égoutter le riz à la fourchette.
 5. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir immédiatement, garni des oignons verts.

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

Riz de chou-fleur frit

Un plat d'accompagnement amusant et savoureux... et faible en glucides!

Donne environ 6 t. (1,5 L)

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale, divisé
- 1 oignon, finement haché
- 1 petit poivron rouge, coupé en petits dés
- 1 petit jalapeno, épépiné et finement haché
- 1 morceau de 1 po (2,5 cm) de gingembre frais, finement haché
- 3 gousses d'ail, finement hachées

- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1 ml) de curcuma
- 1 chou-fleur moyen d'environ 1 lb (454 g) ou 6 t. (1,5 L) de fleurons, finement haché ou en riz
- Feuilles de coriandre et arachides grillées, pour la garniture
1. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser 1 c. à soupe (15 ml) d'huile dans le plat.
 2. Quand l'huile est chaude, faire revenir l'oignon, le poivron, le piment jalapeno, le gingembre et l'ail pendant 7 minutes environ, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que tendres et parfumés. Ajouter alors le sel et le curcuma. Remuer pour combiner.
 3. Ajouter le reste de l'huile, puis le chou-fleur. Remuer pour bien enrober. Couvrir et cuire 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que tendre.
 4. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson. Remuer occasionnellement pour gratter le fond et détacher les sucs. Cela ajoute un petit croquant au plat.
 5. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir immédiatement, garni de feuilles de coriandre et d'arachides grillées.

Valeur nutritive d'une portion de ½ t. (125 ml) : Calories 68 (60 % provenant des lipides) glucides 6 g • protéines 2 g • lipides 5 g lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 221 mg calcium 22 mg • fibres 2 g

Gratin à la courge Butternut et au farro

L'onctuosité de la courge Butternut et la texture croquante du farro ajoutent du relief.

La combinaison avec quelques autres ingrédients populaires donne un plat tout-en-un riche et rassasiant, qui peut être servi comme plat principal ou mets d'accompagnement.

Donne 6 à 8 portions

- 1 grosse courge Butternut d'environ 1½ lb (680 g), pelée et coupée en dés de 1 po (2,5 cm)
- ¾ t. (175 ml) de farro
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive

- 8 oz (227 g) de chair de saucisses italiennes douces fraîches au porc ou au poulet
- 1 gros poireau, parties blanches et vert pâle seulement, émincé
- 2 c. à thé (10 ml) de feuilles de thym fraîches, hachées grossièrement
- ¾ c. à thé (3,75ml) de sel cascher
- 1 t. (250 ml) de fontina râpé, divisé
- ¾ t. (175 ml) de crème épaisse
- ¾ t. (175 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium
- Enduit végétal de cuisson**

- Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD}, y verser 4 t. (1 L) d'eau et mettre la plaque trouée en position. Ajouter la courge, couvrir et régler la température à 400 °F (200 °C). Cuire 20 minutes environ, jusqu'à tendreté. Retirer et réserver.
- Ajouter 1 t. (250 ml) d'eau dans le plat. Quand l'eau bout, ajouter le farro et cuire 20 minutes environ, jusqu'à tendreté. Égoutter et réserver avec la courge.
- Vider le plat de cuisson (jeter l'eau), le laver, l'essuyer et le remettre dans le gril. Régler la température à 400 °F (200 °C). Verser l'huile dans le plat. Quand l'huile est chaude, ajouter la chair de saucisses, la défaire avec une cuillère en bois et cuire jusqu'à ce que uniformément dorée. Ajouter le poireau. Baisser le feu à 350 °F (180 °C) et cuire jusqu'à ce que tendre et légèrement doré.
- Combiner la saucisse et le poireau avec la courge et le farro réservés. Ajouter le thym, le sel, la moitié du fontina, la crème et le bouillon de poulet. Remuer pour combiner.
- Laver le plat de cuisson et l'essuyer. Vaporiser copieusement d'enduit végétal de cuisson et le remettre dans le gril. Verser la préparation de courge dans le plat et régler la température à 325 °F (160 °C). Couvrir et cuire 25 minutes environ.
- Découvrir et parsemer du reste du fontina. Couvrir et cuire 5 minutes pour faire fondre le fromage.
- Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :
Calories 307 (46 % provenant des lipides)
glucides 34 g • protéines 11 g • lipides 17 g
lipides saturés 9 g • cholestérol 58 mg
sodium 420 mg • calcium 150 mg • fibres 4 g

Poêlée de choux de Bruxelles à l'oignon rouge

Cette recette fera de vous un amateur de choux de Bruxelles!

Donne environ 3 t. (750 ml)

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive, divisé
- 1 lb (454 g) de choux de Bruxelles, coupés en deux sur la hauteur oignon rouge moyen, coupé en deux sur la hauteur, puis tranché
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable pur
- Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Verser 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive dans le plat.
 - Quand l'huile est chaude, ajouter les choux de Bruxelles, face coupée en dessous, et cuire pendant 5 minutes environ avant de remuer.
 - Baisser le feu à 350 °F (180 °C) et faire revenir l'oignon avec le sel, le poivre et le reste de l'huile pendant 5 minutes, en remuant occasionnellement.
 - Couvrir et cuire environ 10 minutes en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les choux de Bruxelles soient tendres.
 - Ajouter le sirop d'érable et remuer. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur une portion de ½ t. [125 ml]) :
Calories 69 (30 % provenant des lipides)
glucides 11 g • protéines 3 g • lipides 3 g
lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg
sodium 198 mg • calcium 40 mg • fibres 3 g

Macaroni au fromage à l'ancienne

Que dire de plus?

Donne environ 15 portions

Polenta

Enduit végétal de cuisson

- 1 lb (454 g) de macaronis en coudes
- ½ t. (125 ml) de beurre non salé
- 6 c. à soupe (90 ml) de farine tout usage non blanchie
- 6 t. (1,5 L) de lait entier
- 4 oz (113 g) de cheddar, râpé en filaments
- 4 oz (113 g) de mozzarella, déchiquetée
- 4 oz (113 g) de fromage Monterey Jack, râpé en filaments
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher
- 1 larme de sauce piquante
- 1 à 2 t. (250 à 500 ml) de chapelure grillée

1. Cuire les macaronis selon les instructions du fabricant. Égoutter et rincer à l'eau froide. Remuer avec un peu d'huile pour empêcher les pâtes de coller.
2. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 350 °F (180 °C). Ajouter le beurre dans le plat.
3. Quand le beurre a fondu, incorporer la farine en battant à l'aide d'un fouet antiadhésif jusqu'à consistance lisse. Poursuivre la cuisson 2 minutes environ tout en remuant occasionnellement.
4. En battant la préparation sans arrêt au fouet, ajouter lentement le lait. Monter le feu légèrement et cuire en remuant occasionnellement jusqu'à ébullition. Réduire le feu et cuire à faible ébullition 2 minutes environ.
5. Continuer à battre la sauce jusqu'à ce qu'elle soit très épaisse. Incorporer les fromages et bien remuer jusqu'à texture parfaitement homogène. Ajouter le sel, la sauce piquante et les macaronis cuits; remuer.
6. Baisser le feu à 300 °F (150 °C). Couvrir et cuire 35 minutes environ.
7. Saupoudrer de chapelure grillée avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 15 portions) :

Calories 204 (54 % provenant des lipides)
glucides 15 g • protéines 8 g • lipides 12 g
lipides saturés 7 g • cholestérol 38 mg
sodium 159 mg • calcium 204 mg • fibres 1 g

Cette polenta cuite à feu lent est extrêmement polyvalente! Elle peut servir de base onctueuse aux jarrets de bœufs braisés à la Guinness ou au poulet cacciatore (voir nos recettes). On peut la laisser refroidir jusqu'à ce qu'elle soit prise et la couper en carrés pour la griller. Elle est aussi savoureuse telle quelle, garnie d'une généreuse quantité de fromages râpés en filaments.

Donne environ 10 portions

- 4 t. (1 L) d'eau ou de bouillon faible en sodium
- 1 t. (250 ml) de polenta
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé

1. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 400 °F (200 °C). Ajouter l'eau ou le bouillon, la polenta et le sel et porter à ébullition. Quand ça bout, couvrir et baisser le feu à 200 °F (95 °C).
2. Cuire environ 3 heures, en remuant occasionnellement. La texture devrait être épaisse, mais soyeuse. Quand la polenta est cuite, incorporer le beurre.
3. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 10 portions) :

Calories 60 (37 % provenant des lipides)
glucides 9 g • protéines 1 g • lipides 3 g
lipides saturés 1 g • cholestérol 6 mg
sodium 216 mg • calcium 3 mg • fibres 1 g

Bananes Foster

Une délicieuse garniture pour la crème glacée à la vanille!

Donne 4 portions

- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre non salé
 - 2 oz (57 ml) de bourbon
 - 4 bananes, coupées en deux sur la longueur
 - ¼ t. (60 ml) de cassonade
 - ½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
 - 1 pincée de sel cascher
- Crème glacée à la vanille,

pour le service

1. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 350 °F (180 °C). Ajouter le beurre.
2. Quand le beurre a fondu, ajouter le bourbon et combiner. Ajouter les bananes, face coupée en dessous.
3. Quand les bananes sont légèrement dorées, ajouter la cassonade, la cannelle et le sel. Porter à ébullition.
4. Servir immédiatement sur la crème glacée à la vanille.

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

Calories 266 (37 % provenant des lipides)
glucides 39 g • protéines 1 g • lipides 11 g
lipides saturés 8 g • cholestérol 30 mg
sodium 1 mg • calcium 6 mg • fibres 3 g

Gâteau renversé aux framboises et aux figes

Un dessert amusant fait avec les fruits tardifs d'été.

Donne 12 portions

- 4 c. à soupe (60 ml) plus ½ t. (125 ml) de beurre non salé, à température ambiante, divisé
- 1 t. (250 ml) de cassonade dorée, divisé
- 1 lb (454 g) de figes fraîches, coupées en deux sur la longueur
- ½ chopine (environ 236 g) de framboises
- 1½ t. (375 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- ¼ c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ½ c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue
- ¾ t. (175 ml) de lait entier
- 2 gros œufs
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur
- ½ t. (125 ml) de sucre granulé

1. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD} et régler la température à 325 °F (160 °C). Préchauffer 5 minutes.

2. Quand le plat est chaud, ajouter les 4 c. à soupe (60 ml) de beurre. Quand le beurre a fondu, l'étaler sur le fond et les parois du plat. Ajouter ¾ t. (175 ml) de la cassonade. Remuer et cuire jusqu'à ce que la cassonade ait fondu et que le mélange commence à bouillir.
3. Ajouter les framboises et les figes, face coupée en dessous. Baisser le feu à 250 °F (120 °C) et préparer la pâte à gâteau.
4. Dans un petit bol, combiner la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle. Verser le lait dans une tasse à mesurer de 2 t. (500 ml) et ajouter les œufs et la vanille; combiner.
5. Dans un grand bol à mélanger, défaire le beurre en crème avec un batteur à main à petite vitesse. Ajouter le sucre granulé et le reste de la cassonade, puis battre jusqu'à consistance légère et mousseuse.
6. Ajouter les ingrédients secs et les ingrédients liquides en alternance à la préparation de beurre, en plusieurs additions, en commençant et en finissant par les ingrédients secs.
7. Verser la pâte dans le plat de cuisson. Couvrir et régler la température à 325 °F (160 °C). Cuire pendant 25 minutes environ jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre en ressorte propre. Retourner le plat de cuisson sur une grande planche à découper, couper et servir.

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

Calories 298 (37 % provenant des lipides)
glucides 45 g • protéines 3 g • lipides 12 g
lipides saturés 8 g • cholestérol 63 mg
sodium 174 mg • calcium 44 mg • fibres 2 g

Gâteau aux carottes

Ce gâteau moelleux et délicieux est un éternel favori!

Donne environ 20 portions

Enduit végétal de cuisson

Gâteau :

- 1½ t. (400 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de cacao non sucré

- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 2 c. à thé (10 ml) de cannelle
- 1 c. à thé (5 ml) de gingembre
- 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- 1¼ t. (300 ml) d'huile végétale
- 1 t. (250 ml) de sucre granulé
- 1 t. (250 ml) de cassonade brune
- 4 gros œufs
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur
- 1½ t. (375 ml) de noix de Grenoble (6 oz [170 g]), hachées
- 1 lb (454 g) de carottes, râpées
- 1 t. (250 ml) de raisins secs dorés (6 oz [170 g])

Glaçage :

- 1 lb (454 g) de fromage à la crème, à température ambiante, coupé en 16 morceaux
- 4 oz (¼ lb [110 g]) de beurre non salé, à température ambiante, coupé en 8 morceaux
- 2 t. (500 ml) de sucre à glacer
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur

1. Mettre le plat de cuisson dans le gril Stack5 Cuisinart^{MD}.
2. Dans un petit bol, combiner la farine, le cacao, la poudre à pâte, la cannelle, le gingembre, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un grand bol, combiner l'huile avec le sucre et la cassonade à l'aide d'un fouet. Incorporer les œufs, un à la fois. Ajouter l'extrait de vanille et combiner.
4. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients mouillés en trois additions, en les incorporant bien au fur et à mesure. Plier délicatement les noix, les carottes et les raisins dans la pâte à l'aide d'une spatule.
5. Préchauffer le gril à 275 °F (135 °C). Lorsque le témoin « prêt » s'allume, vaporiser le plat de cuisson d'enduit végétal, verser la pâte et couvrir.
6. Cuire de 1 heure 30 minutes à 1 heure 40 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dents piqué au centre en ressorte propre. Sortir le plat du boîtier et laisser refroidir parfaitement.

7. Pendant que le gâteau cuit, préparer le glaçage. Batre le fromage à la crème et le beurre jusqu'à consistance lisse. Ajouter le sucre à glacer en plusieurs additions, en battant après chacune, jusqu'à consistance lisse. Ajouter l'extrait de vanille.
8. Une fois le gâteau parfaitement refroidi, démouler et glacer.

Valeur nutritive d'une portion :
Calories 581 (57 % provenant des lipides)
glucides 58 g • protéines 6 g • lipides 38 g
lipides saturés 14 g • cholestérol 89 mg
sodium 396 mg • calcium 59 mg • fibres 2 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 :
SÉRIES GRM-3CBC

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

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

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

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

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

Cuisinart® MD



Food
Processors
Robots
culinaires



Juicers
Centrifugeuses



Coffeemakers
Cafetières



Cookware
Batteries
de cuisine



Tools and
Gadgets
Outils et
gadgets

Cuisinart offers an extensive assortment of top quality products to make life in the kitchen easier than ever. Try some of our other countertop appliances and cookware, and Savour the Good Life®.

Découvrez la gamme complète d'appareils de cuisine Cuisinart de qualité supérieure, comprenant robots culinaires, minirobots, batteurs, mélangeurs, grille-pain, cafetières, batterie de cuisine, sorbetières et fours grilloirs à

www.cuisinart.ca

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

Consumer Call Centre E-mail:
Courriel centre au consommateur :
Consumer_Canada@Conair.com

Printed in China
Imprimé en Chine
20CC076646

IB-16631-CAN