

# Cuisinart<sup>MD</sup> LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



**Mélangeur compact Hurricane<sup>MC</sup>**

**CPB-380C**

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

---

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. **LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.**
2. **Débranchez l'appareil lorsque vous ne l'utilisez pas, avant d'y ajouter ou d'en enlever des pièces et avant de nettoyer ou de vider le récipient. Ne mettez jamais les mains dans le récipient et ne touchez jamais le couteau quand l'appareil est branché.**
3. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais le bloc-moteur dans de l'eau ou un liquide quelconque.
4. Exercez une surveillance étroite lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou à proximité d'enfants. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque est utilisé par ou près des enfants.
5. Évitez tout contact avec les pièces en mouvement.
6. N'utilisez pas l'appareil si son cordon ou sa fiche sont endommagés ou après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au service après-vente Cuisinart le plus près où il sera examiné, réparé et réglé au besoin.
7. L'utilisation d'accessoires, y compris des pots de conserve ou des bocaux ordinaires, non recommandés ou vendus par Cuisinart peut causer un incendie ou un choc électrique ou présenter un risque de blessure.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord du comptoir ou de la table, ni toucher des surfaces chaudes.
10. **Ne mettez jamais les mains ni des ustensiles dans le récipient pendant que l'appareil fonctionne sous peine de subir des blessures graves ou d'endommager celui-ci.** Vous pouvez utiliser une spatule en plastique ou en caoutchouc, mais **seulement** quand le mélangeur est éteint (arrêt).
11. Quand le mélangeur est allumé, ne touchez pas au couteau, ne gênez pas le mouvement du couteau et n'enlevez pas le couvercle du récipient.
12. **LE COUTEAU EST TRÈS COUPANT. MANIPULEZ-LE AVEC SOIN.**
13. Pour réduire le risque de blessures, ne mettez jamais le couteau sur le bloc-moteur sans le récipient mélangeur, le bol hachoir ou la tasse de voyage.
14. Mettez toujours le couvercle sur le récipient quand vous faites fonctionner le mélangeur.
15. Ne laissez jamais le mélangeur fonctionner sans surveillance.
16. Vissez le couteau amovible fermement sur le récipient. Vous risquez de vous blesser si le couteau devait être exposé.
17. N'utilisez pas cet appareil avec un rallonge électrique, car cela risque de causer un incendie, un choc électrique ou des blessures corporelles.

18. Lavez le récipient du mélangeur, le bol hachoir, les tasses de voyage, le couteau et le couvercle du mélangeur avant la première utilisation.
19. Ne mélangez pas de liquides chauds dans les tasses de voyage ou dans le bol hachoir.
20. **ATTENTION! N'utilisez JAMAIS de boissons gazeuses dans le récipient mélangeur, le bol hachoir ou les tasses de voyage.**
21. Assurez-vous que le couvercle est solidement fixé avant de mettre l'appareil en marche.
22. N'essayez pas de contourner le mécanisme de verrouillage qui permet de faire tourner le moteur
23. **MISE EN GARDE : AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES D'INCENDIE ET DE CHOC ÉLECTRIQUE, N'ENLEVEZ PAS LE PANNEAU DU BLOC-MOTEUR. IL N'Y A AUCUNE PIÈCE RÉPARABLE PAR L'UTILISATEUR À L'INTÉRIEUR. CONFIEZ LES RÉPARATIONS À UNE PERSONNE COMPÉTENTE.**
24. Ne faites pas fonctionner l'appareil dans un module de rangement sur le comptoir ni dans une armoire murale. **Lorsque vous rangez votre appareil dans un module de rangement, prenez soin de le débrancher de la prise électrique.** Le fait de laisser l'appareil branché peut causer un risque d'incendie, spécialement s'il touche les parois du module ou la porte de l'armoire lorsqu'elle est fermée.
25. Lorsque vous mélangez des liquides chauds, retirez pièce centrale du couvercle en deux parties.
26. Lors du traitement des aliments pour bébés, l'appareil est prévu pour le traitement des petites quantités d'aliments à consommer sur place et est particulièrement recommandé. Il n'est pas prévu pour préparer de grandes quantités de nourriture en même temps.

## CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT AVIS

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

L'appareil a une intensité maximale de 500 watts. Il est possible que certains accessoires utilisent beaucoup moins de courant.

L'appareil est pourvu d'un fusible thermique réarmable pour protéger le moteur en cas de surcharge extrême. Si l'appareil s'arrête soudainement de manière imprévue, il suffit de le débrancher et de le laisser refroidir pendant 15 minutes avant de le remettre en marche (voir la rubrique « Mode d'emploi » à la page 5).

## INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

1. Placez la boîte du mélangeur compact Hurricane<sup>MC</sup> de Cuisinart<sup>MD</sup> sur une surface plate et solide.
2. Retirez le livret d'utilisation et tout autre document de la cellulose moulée sur le dessus, puis enlevez celle-ci.
3. Sortez le bloc-moteur de la boîte avec soin et mettez-le de côté.
4. Retirez le récipient mélangeur, le bol hachoir, les tasses de voyage et les pailles et mettez-les de côté. Avant d'utiliser l'appareil la première fois, lavez toutes les pièces comme il est indiqué sous la rubrique « Nettoyage et entretien » à la page 6 afin d'éliminer toute poussière et tout résidu.

Pour assembler le mélangeur, suivez les instructions qui figurent à la page 4 du présent livret. Remettez tous les morceaux de cellulose moulée dans la boîte et conservez la boîte au cas où vous devriez remballer votre mélangeur.

## TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes	2
Instructions de déballage	3
Caractéristiques et avantages	3
Assemblage	4
Mode d'emploi avec le récipient du mélangeur	4
Mode d'emploi avec la tasse de voyage	5
Mode d'emploi avec le bol hachoir	5
Conseils d'utilisation et de sécurité	5
Nettoyage et entretien	6
Guide de dépannage	6
Guide d'emploi pour les boissons et les aliments	7
Quelques conseils d'utilisation	8
Recettes	9
Garantie	18

## CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. **Récipient mélangeur de 32 oz (1 l) sans BPA à prise facile** avec couvercle et bouchon mesure de 1 oz (xx) au design robuste et unique qui convient à toutes les tâches de mélange.
2. **Bol hachoir de 8 oz (250 ml) sans BPA** avec couvercle, capable d'une foule de tâches de préparation des aliments, comme hacher, broyer ou fouetter.
3. **Deux tasses de voyage de 16 oz (500 ml) sans BPA, avec couvercle anti dégâts et paille** pour mélanger et emporter. Faites vos frappés aux fruits, laits fouettés protéinés et autres boissons santé!
4. **Deux couteaux de haute qualité**  
Assez robustes pour toutes les tâches de mélange, de broyage ou de hachage. Autocentrants, ils sont faciles à poser sur le bloc-moteur. Ils peuvent être utilisés de manière interchangeable selon la tâche.
5. **Bloc-moteur puissant**  
Une puissance capable de triompher d'une grande variété de tâches de mélange.
6. **Cadran rotatif trois fonctions**  
basse vitesse, haute vitesse et impulsions.
7. **Pieds antidérapants (non montrés)** Empêchent le mélangeur de se déplacer sur le comptoir ou la table en cours de fonctionnement et d'y laisser des marques.



Remarque : Les couteaux sont très COUPANTS. Manipulez-les avec précaution.

## AIDE-MÉMOIRE

Pour mettre le mélangeur en marche	Poser le récipient muni du couteau sur le bloc-moteur
Pour mélanger	Tourner le cadran à la vitesse désirée
Pour changer de vitesse	Tourner le cadran à la vitesse désirée
Pour transformer par impulsions	Tourner le cadran vers la gauche
Pour arrêter la fonction	Régler le bouton à la position ARRÊT

## ASSEMBLAGE

Après avoir lavé les pièces, assemblez-les en suivant les instructions ci-dessous. Placez le bloc-moteur sur une surface plate et branchez-le.

Assemblage du récipient mélangeur	Assemblage de la tasse de voyage	Assemblage du bol hachoir
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tournez le récipient à l'envers.</li> <li>2. Placez le couteau à l'envers dans l'ouverture du bol et serrez-le en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.</li> <li>3. Tournez le récipient à l'endroit et posez-le sur le bloc-moteur.</li> <li>4. Ajoutez les ingrédients dans le récipient et posez le couvercle avec son bouchon mesure sur le récipient.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Placez la tasse debout sur une surface plate. Mettez les ingrédients dedans.</li> <li>2. Placez le couteau à l'envers dans l'ouverture ronde et serrez-le en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.</li> <li>3. Posez la tasse sur le bloc-moteur.</li> <li>4. Verrouillez la tasse en position en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Placez le bol debout sur une surface plate. Mettez les ingrédients dedans.</li> <li>2. Placez le couteau à l'envers dans l'ouverture ronde et serrez-le en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.</li> <li>3. Posez le bol sur le bloc-moteur.</li> <li>4. Verrouillez le bol en position en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.</li> </ol>

## MODE D'EMPLOI AVEC LE RÉCIPENT MÉLANGEUR

1. Placez le bloc-moteur sur la surface de travail et branchez-le. Posez le récipient muni du couteau sur le bloc-moteur.

**REMARQUE :** Les couteaux peuvent être utilisés de manière interchangeable selon les recettes et les résultats recherchés.

2. Ajoutez les ingrédients en commençant par les ingrédients liquides et mous et en finissant avec les ingrédients plus durs, comme les fruits congelés ou les glaçons. Posez le couvercle. Vous pouvez ajouter des ingrédients par l'ouverture du couvercle en retirant le bouchon mesure. Reposez toujours le bouchon mesure après avoir ajouté les ingrédients. Ne mettez jamais les mains dans le mélangeur quand il est branché.

**REMARQUE :** Pour retirer le couvercle du récipient, soulevez-le par un bord. Ôter le bouchon mesure n'enlèvera pas le couvercle.

3. Pour mélanger sans arrêt, tournez le cadran à la vitesse désirée. Il est possible de passer d'une vitesse à l'autre simplement en tournant le cadran rotatif.
4. Pour arrêter momentanément le mélangeur, tournez le cadran à la position d'ARRÊT. Pour redémarrer, tournez le cadran à la vitesse désirée.
5. Pour transformer les aliments par impulsions, tournez le cadran à la position IMPULSIONS, retenez-le pendant la durée désirée, puis relâchez-le. Répétez au besoin. La fonction d'impulsions est utile pour défaire de gros morceaux d'aliments. Elle est efficace aussi pour amorcer le mélange sans faire appel à une puissance continue ou pour transformer des aliments qui n'ont pas besoin d'un gros mélange. Le cadran revient automatiquement à la position d'ARRÊT quand on le relâche.
6. Lorsque le mélange est terminé, tournez le cadran à la position d'ARRÊT, retirez le récipient du bloc-moteur et videz-le. **NE TOUCHEZ PAS JAMAIS LE COUTEAU.** Débranchez l'appareil.

## MODE D'EMPLOI AVEC LA TASSE DE VOYAGE

1. Ajoutez les ingrédients dans la tasse en commençant par les ingrédients liquides et mous et en finissant avec les ingrédients plus durs, comme les fruits congelés ou les glaçons. Posez le couteau et tournez-le.

**REMARQUE :** Les couteaux peuvent être utilisés de manière interchangeable selon les recettes et les résultats recherchés.

- Placez le bloc-moteur sur la surface de travail et branchez-le. Tournez la tasse (assemblée et remplie) à l'envers et posez-la sur le bloc-moteur. Tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre pour la verrouiller en position.
- Pour mélanger sans arrêt, tournez le cadran à la vitesse désirée. Il est possible de passer d'une vitesse à l'autre simplement en tournant le cadran rotatif.
- Pour arrêter momentanément le mélangeur, tournez le cadran à la position d'ARRÊT. Pour redémarrer, tournez le cadran à la vitesse désirée.
- Lorsque le mélange est terminé, tournez le cadran à la position d'ARRÊT, retirez la tasse du bloc-moteur. Débranchez l'appareil.
- Tournez la tasse à l'endroit. Tournez le couteau dans le sens des aiguilles d'une montre pour le dévisser. Posez le couvercle sur la tasse en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

## MODE D'EMPLOI AVEC LE BOL HACHOIR

- Ajoutez les ingrédients dans le bol. Posez le couteau et tournez-le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le verrouiller en position.

**REMARQUE :** Les couteaux peuvent être utilisés de manière interchangeable selon les recettes et les résultats recherchés.

- Placez le bloc-moteur sur la surface de travail et branchez-le. Tournez le bol à l'envers (assemblé et contenant les ingrédients) et posez-le sur le bloc-moteur. Vissez-le pour le verrouiller en position.
- Pour mélanger sans arrêt, tournez le cadran à la vitesse désirée.
- Pour transformer les aliments par impulsions, tournez le cadran à la position **IMPULSIONS** et retenez-le pendant la durée désirée (1 ou 2 secondes à la fois), puis relâchez-le. Répétez au besoin.
- Lorsque vous avez fini d'hacher les ingrédients, tournez le cadran à la position d'ARRÊT, retirez le bol du bloc-moteur. Videz le bol avec précaution en utilisant une spatule. **NE TOUCHEZ JAMAIS LE COUTEAU.** Débranchez l'appareil.

## CONSEILS D'UTILISATION ET DE SÉCURITÉ

- Assurez-vous que la prise de courant est de la même tension que celle qui est indiquée sur le dessous du bloc-moteur du mélangeur.
- Utilisez toujours le mélangeur sur une surface propre, sèche et solide.
- Posez fermement le couvercle. Le récipient doit toujours être couvert quand vous faites fonctionner le mélangeur.

- Ne mettez jamais les mains dans le récipient quand le mélangeur est branché.
- Ne retirez pas le récipient, la tasse ou le bol hachoir pendant que l'appareil fonctionne.
- Ne mettez pas le couteau sur le bloc-moteur sans qu'il soit assemblé au récipient mélangeur, à la tasse de voyage ou au bol hachoir.
- Assurez-vous que l'assemblage du couteau amovible est solidement vissé au récipient mélangeur, à la tasse de voyage ou au bol hachoir.
- Enlevez toujours le couteau avant de nettoyer le récipient, la tasse ou le bol.
- Ne dévissez pas le couteau du récipient, de la tasse ou du bol hachoir quand vous retirez celui-ci du bloc-moteur. Soulevez simplement le récipient bien droit.
- Utilisez une spatule en plastique pour racler les parois, au besoin, mais toujours après avoir pris soin d'éteindre le mélangeur. N'utilisez jamais d'ustensiles en métal dans le récipient quand le moteur tourne.
- N'utilisez jamais d'ustensiles en métal, sous peine d'endommager le récipient ou le couteau.
- Ne conservez pas d'aliments ou de liquides dans le récipient.
- Ne surchargez pas le mélangeur. Si le moteur cale, arrêtez immédiatement le mélangeur, débranchez-le et laissez-le refroidir pendant au moins 15 minutes. Ensuite, enlevez une partie des aliments avant de reprendre l'opération.
- ATTENTION :** Ne mélangez **JAMAIS** des boissons gazeuses dans le récipient du mélangeur, la tasse de voyage ou le bol hachoir.
- Ne mélangez pas de liquides chauds dans la tasse de voyage ou le bol hachoir.
- N'utilisez aucun contenant ni accessoire non recommandé par Cuisinart. Vous risqueriez de vous blesser.
- Pour retirer le récipient, levez-le bien droit. Ne le dévissez pas.
- Pour retirer la tasse de voyage ou le bol hachoir, tournez-les légèrement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre avant de les lever.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser le récipient, le bol hachoir ni la tasse de voyage dans le four à micro-ondes.

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Débranchez toujours le mélangeur compact Hurricane<sup>MC</sup> de Cuisinart<sup>MD</sup> de la prise de courant avant toute opération de nettoyage. Le mélangeur est fait de pièces à l'épreuve de la corrosion, qui sont faciles à nettoyer. Avant d'utiliser le mélangeur la première fois et après chaque utilisation, nettoyez chaque pièce parfaitement. À l'occasion, vérifiez l'état des pièces avant de les assembler. Lorsqu'une pièce est endommagée ou avec un récipient, une tasse ou un bol ébréché ou fissuré.

Pour retirer le couteau, tournez-le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

**NE TOUCHEZ JAMAIS AUX LAMES DU COUTEAU.**

**MISE EN GARDE :** Manipulez le couteau mélangeur ou hachoir avec précaution, car il est TRÈS COUPANT et vous pourriez vous couper. N'essayez pas de défaire l'assemblage du couteau.

Lavez toutes les pièces à l'eau chaude savonneuse, rincez-les et essuyez-les parfaitement, ou encore mettez-les dans le panier supérieur du lave-vaisselle.

**Truc :** Voici une autre façon de laver le couteau mélangeur ou hachoir. Versez une très petite quantité de savon à vaisselle dans le récipient assemblé et remplissez-le à moitié d'eau tiède. Faites fonctionner le mélangeur à basse vitesse pendant 15 secondes. Videz le récipient et répétez l'opération avec de l'eau du robinet. Séparez le couteau du récipient, rincez toutes les pièces et essuyez-les parfaitement.

Essuyez le bloc-moteur avec un linge humide, puis séchez-le parfaitement. Ne mettez jamais le bloc-moteur dans l'eau ou un autre liquide, ni au lave-vaisselle.

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

## GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Solution
L'appareil ne se met pas en marche.	Vérifier que le couteau est bien posé sur le récipient ou la tasse. Vérifier que le couteau est à fond dans le bloc-moteur (la tasse de voyage et le bol hachoir se verrouillent en position). 1. Brancher le mélangeur dans une prise électrique indépendante. 2. Vérifier que le mélangeur est bien branché. 3. Brancher l'appareil dans une autre prise afin de déterminer si c'est la prise qui est défectueuse. 4. Vérifier le disjoncteur du circuit électrique.
L'appareil s'arrête.	Il est possible que le disjoncteur thermique qui protège le moteur se soit déclenché. Si cela s'est produit, débrancher l'appareil et le laisser refroidir pendant au moins 15 minutes. Ensuite, enlever une quantité d'ingrédients dans le récipient ou débloquer le couteau. Remettre l'appareil en marche selon les instructions.
La garniture d'étanchéité ne se détache pas de l'assemblage du couteau pour le nettoyage.	Passer le couteau sous l'eau et le tapoter à l'envers sur le bord de l'évier pour détacher la garniture. Éviter de frapper les lames du couteau pour ne pas les endommager.
Le couteau est difficile à retirer après l'emploi.	Les ingrédients causent de la pression sur le couteau et avec le vide hermétique, il se produit de la pression à l'intérieur, ce qui a pour effet de créer un effet d'aspiration. C'est normal.
Il semble y avoir des fuites.	1. Vérifier que la garniture d'étanchéité est bien placée sur l'ouverture du fond du récipient. 2. Vérifier que la garniture d'étanchéité repose bien en position. 3. Vérifier que la garniture d'étanchéité est en bon état. 4. S'assurer le serrage entre le couteau et le récipient.

# GUIDE D'EMPLOI POUR LES BOISSONS ET LES ALIMENTS

Vous trouverez vite de nombreuses façons faciles de préparer des boissons bonnes pour la santé ou des sauces savoureuses avec votre mélangeur compact Hurricane<sup>MC</sup> de Cuisinart<sup>MD</sup>. Les recettes simples qui remplissent les pages qui suivent sont certaines des favorites de Cuisinart, mais aussi quelques combinaisons créatives qui sont sûres de ravir votre famille et vos amis.

## TABLEAU DES ALIMENTS ET DES BOISSONS

Aliments	Couteau	Contenant	Instructions
Aliments pour bébé (légumes cuits)	Mélangeur	Bol hachoir ou récipient mélangeur	Utiliser les légumes cuits vapeur, refroidis et TRÈS mous, avec un 1 à 3 c. à soupe (15 à 45 ml) du liquide de cuisson. Transformer à basse vitesse jusqu'à la consistance de purée.
Aliments pour bébé (fruits crus)	Mélangeur	Bol hachoir ou récipient mélangeur	Transformer par impulsions puis réduire en purée à basse vitesse.
Miettes de pain	Mélangeur	Bol hachoir ou récipient mélangeur	Transformer par impulsions, puis à haute vitesse. Maximum : une tranche de pain pour le bol hachoir; trois pour le récipient mélangeur.
Agrumes	Hachoir	Bol hachoir	Transformer à haute vitesse avec une petite quantité (1 ou 2 pincées) de sucre. Minimum : quatre lanières de pelure d'agrumes de 1 po (2,5 cm).
Miettes de biscuit ou de craquelins	Mélangeur	Récipient mélangeur	Défaire par impulsions, puis transformer à haute vitesse. Maximum : 1 t. (250 ml) de morceaux de biscuits de 1 po (2,5 cm), soit 2 oz (60 g).
Cocktails glacés	Mélangeur	Récipient mélangeur	Transformer à haute vitesse.
Ail	Hachoir	Bol hachoir	Transformer par impulsions.
Fromages durs	Hachoir	Bol hachoir	Transformer au moyen de 3 ou 4 impulsions, selon les résultats désirés. Maximum : 2 oz (60 g) de fromage en dés de ½ po (1,25 cm).
Glace	Mélangeur	Récipient mélangeur	Transformer par impulsions. Maximum : 8 cubes standard.
Noix (hacher)	Hachoir	Bol hachoir	Transformer par impulsions brèves jusqu'à la consistance désirée. Maximum : 1/3 t. (80 ml) de noix; ¼ t. (60 ml) de noix dures.
Sauces à salade	Mélangeur	Tasse de voyage ou récipient mélangeur	Transformer à basse vitesse.
Graines	Hachoir	Bol hachoir	Transformer par impulsions. Maximum : 1/3 t. (80 ml).
Boissons fouettées, laits frappés, boissons santé	Mélangeur	Tasse de voyage ou récipient mélangeur	Transformer à haute vitesse.
Soupes	Mélangeur	Récipient mélangeur	Transformer à basse vitesse.
Épices	Hachoir	Bol hachoir	Défaire par impulsions rapides, puis transformer à haute vitesse.
Crème fouettée	Mélangeur	Bol hachoir ou récipient mélangeur	Transformer à basse vitesse pendant 15 à 30 secondes. Maximum : ½ t. (125 ml).

---

## RÉCIPIENT DU MÉLANGEUR – CONSEILS D'UTILISATION

- Mettez toujours les ingrédients liquides dans le récipient au début, suivis des ingrédients plus mous et en dernier, les ingrédients congelés. Non seulement vous obtiendrez une consistance plus uniforme, mais vous réduirez également les efforts du moteur.
- Coupez la plupart des aliments en dés de ½ à 1 pouce (1,3 à 2,5 cm) pour obtenir des résultats plus uniformes,
- Pour obtenir les meilleurs résultats dans un meilleur temps, transformez d'abord les ingrédients au moment de quelques impulsions brèves. Espacez-les de façon que le couteau s'immobilise entre chacune.
- Pour ajouter des ingrédients en cours d'opération, retirez le bouchon mesure et versez les ingrédients par l'ouverture dans le couvercle.
- Pour broyer des glaçons, ne mettez pas plus de huit glaçons standard à la fois dans le récipient. Transformez par impulsions.
- Lorsque vous faites des soupes chaudes, laissez refroidir les ingrédients légèrement avant de les ajouter dans le récipient du mélangeur. Versez une petite quantité de soupe chaude pour commander, puis ajoutez une partie des ingrédients solides. Transformez par impulsions, puis à basse vitesse. Il est toujours possible d'éclaircir le mélange en ajoutant graduellement plus de liquide par l'ouverture du couvercle. Seul le récipient du mélangeur peut être utilisé pour mélanger des ingrédients chauds.
- Si les aliments adhèrent aux parois du récipient pendant le mélange, arrêtez le moteur, raclez les parois à l'aide d'une spatule, reposez le couvercle et combinez les ingrédients par impulsions brèves.
- Lorsque vous mélangez des préparations plus consistantes, retenez le récipient en mettant la main sur le couvercle afin de prévenir les mouvements excessifs.
- N'essayez pas de faire de la purée de pommes de terre ou de pétrir de la pâte à pain dans le récipient du mélangeur.

## TASSE DE VOYAGE – CONSEILS D'UTILISATION

- Avec les tasses de voyage, il faut mettre les ingrédients dans l'ordre contraire de celui du récipient mélangeur. Commencez toujours par les ingrédients les plus durs (glaçons, fruits congelés, etc.) et finissez par les ingrédients plus mous et les liquides.

- Coupez la plupart des aliments en dés de ½ à 1 pouce (1,3 à 2,5 cm) pour obtenir des résultats plus uniformes.
- Pour obtenir de meilleurs résultats dans le meilleur temps, transformez d'abord les ingrédients au moment de quelques impulsions brèves. Espacez-les de façon que le couteau s'immobilise entre chacune.
- Si les aliments adhèrent aux parois de la tasse pendant le mélange, arrêtez le moteur, raclez les parois à l'aide d'une spatule, reposez le couvercle et combinez les ingrédients par impulsions brèves.
- Une fois le mélange terminé, tournez la tasse à l'envers, de sorte que le couteau soit sur le dessus. Tapotez légèrement la tasse quelques fois sur le comptoir pour faire retomber les ingrédients dans la tasse. Retirez le couteau et posez le couvercle.
- Toutes les recettes fournies dans le livret sont adaptées à la taille de la tasse. Pour préparer un plus grand nombre de portions, doublez la recette et faites-la dans le récipient mélangeur. N'oubliez pas d'inverser l'ordre dans lequel vous mettez les ingrédients dans le récipient.

## BOL HACHOIR – CONSEILS D'UTILISATION

- Coupez la plupart des aliments en dés de ½ à 1 pouce (1,3 à 2,5 cm) pour obtenir des résultats plus uniformes.
- Ne surchargez pas le bol, car vous obtiendrez des résultats non homogènes et vous risqueriez d'endommager le moteur ou le couteau.
- Pour obtenir de meilleurs résultats dans le meilleur temps, transformez d'abord les ingrédients au moment de quelques impulsions brèves. Espacez-les de façon que le couteau s'immobilise entre chacune.
- Vous obtiendrez habituellement des résultats en quelques secondes et non pas en minutes. Donc, surveillez l'opération de près pour éviter que les aliments ne soient transformés à l'excès.
- Le bol hachoir avec le couteau hachoir est l'outil parfait pour broyer des noix ou moudre des graines. Broyez des graines de lin ou des amandes et ajoutez-les aux ingrédients des frappés aux fruits dans la tasse de voyage pour ajouter des protéines. Consultez nos recettes pour connaître les quantités.
- Pour hacher des noix, procédez par impulsions brèves.

---

## CONSEILS PRATIQUES POUR LA PRÉPARATION DE JUS

- Sélectionnez les fruits les plus mûrs pour obtenir une saveur maximale.
- Ajoutez des fines herbes fraîches, comme la menthe et le persil, aux jus et aux frappés aux fruits pour rehausser la saveur et les bienfaits pour la santé.
- Ajoutez un filet de jus d'agrumes aux jus et aux frappés aux fruits pour les aromatiser.
- Pour le jus de légumes, faites cuire à la vapeur les légumes durs comme les carottes afin d'obtenir une consistance plus lisse. Faites cuire à la vapeur vos légumes d'avance pour être sûr d'en avoir sous la main au besoin.
- Passer les jus au tamis fin donne une consistance plus claire. Cela dit, il est préférable de les servir tels quels afin de bénéficier de l'apport des fibres que contiennent la chair et la peau des fruits et des légumes.
- Les jus et les frappés aux fruits se séparent lorsqu'ils ne sont pas consommés immédiatement. Remélangez-les avant de les servir ou passez-les au tamis pour recueillir seulement le jus.
- Pour obtenir un jus plus clair, ajoutez ¼ t. (60 ml) d'eau aux recettes.
- Servez les jus sur des glaçons.
- Les jus de fruit peuvent être utilisés comme édulcorant naturel dans des recettes.

## RECETTES BOISSONS

Frappé aux fruits tropicaux bourré de vitamine C	10
Frappé aux fruits vert et léger	10
Frappé aux fruits trois fois vert	10
Frappé aux fruits à l'avoine pour le petit déjeuner	11
Latté glacé au matcha	11
Lait fouetté brésilien énergisant	11
Frappé à la noix de coco, à la cardamome et aux dattes	11
Lait fouetté protéiné aux amandes et au cacao	12
Jus à l'ananas et à la menthe	12
Jus d'orange et de fenouil	12
Boisson d'avoine	13

## BOLS DE YOGOURT FRAPPÉ

Bol de yogourt frappé aux fruits tropicaux bourré de vitamine C	13
Bol de yogourt frappé à l'avoine pour le petit déjeuner	14

## SAUCES, VINAIGRETTES ET ASSAISONNEMENTS

Vinaigrette de base	14
Sauce à salade au miso	14
Mayonnaise	15
Sauce aux tomates fraîches	15
Assaisonnement citronné aux fines herbes	16

## ALIMENTS POUR BÉBÉ

Premières carottes de bébé	16
Premières poires de bébé	16
Premiers haricots verts de bébé	17
Première courge musquée de bébé	17

---

**TOUTES LES RECETTES POUR LES FRAPPÉS AUX FRUITS ET LES BOISSONS (SAUF LA BOISSON D'AVOINE) SONT ADAPTÉES À LA TASSE DE VOYAGE. ELLES PEUVENT ÊTRE DOUBLÉES POUR ÊTRE PRÉPARÉES DANS LE RÉCIPIENT MÉLANGEUR**

## **Frappé aux fruits tropicaux bourré de vitamine C**

*Le goût du chou frisé est à peine perceptible dans cette boisson. Profitez-en! C'est une bonne façon d'incorporer un peu plus de légumes verts santé, sans parler de la vitamine C, à votre alimentation quotidienne.*

Donne 1 portion

- ¼ **t. (60 ml) de mangue congelée en dés**
- 1 grosse feuille de chou frisé (environ ½ oz [15 g]), sans la tige dure, et coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**
- ¼ **t. (60 ml) d'ananas frais, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)**
- ½ **t. (250 ml) de papaye fraîche, pelé, dénoyauté et coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**
- ½ **t. (250 ml) de jus d'orange**

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse de voyage dans l'ordre indiqué. Poser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant 1 minute environ jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 143 (3 % des matières grasses) • glucides 34 g • protéines 2 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 18 mg • calcium 53 mg • fibres 3 g*

## **Frappé aux fruits vert et léger**

*Cette boisson est aussi délicieuse et nutritive qu'elle est simple. Utilisez n'importe quel légume feuille vert que vous avez sous la main.*

Donne 1 portion

- ½ **t. (250 ml) de fraises congelées**
- ½ **t. (250 ml) de jeunes épinards**
- 1 banane mûre, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**

½ **t. (250 ml) de boisson de riz, d'amande ou de soja**

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse de voyage dans l'ordre indiqué. Poser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant 1 minute environ jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 191 (7 % des matières grasses) • glucides 45 g • protéines 2 g • lipides 2 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 56 mg • calcium 181 mg • fibres 5 g*

## **Frappé aux fruits trois fois vert**

*Les noix de cajou apportent du corps et des protéines. Le chou frisé, les raisins verts et la lime se combinent pour donner une boisson légère et rafraîchissante à tout moment de la journée.*

Donne 1 portion

- ½ **t. (250 ml) de morceaux de mangue congelés**
- 1 c. à soupe (15 ml) de noix de cajou crues, non salées**
- 1 ou 2 feuilles de chou frisé (sans la tige dure), coupées en dés de 1 po (2,5 cm)**
- 1 morceau de ½ po (1,25 cm) de gingembre frais, pelé**
- ½ **t. (250 ml) de raisins verts sans pépin**
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de lime frais**
- 1 t. (250 ml) d'eau de noix de coco, froide**

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse de voyage dans l'ordre indiqué. Poser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant 1 minute environ jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 224 (21 % des matières grasses) • glucides 43 g • protéines 6 g • lipides 6 g • gras sat. 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 269 mg • calcium 118 mg • fibres 6 g*

## Frappé aux fruits à l'avoine pour le petit déj

Les enfants vont adorer ce frappé aux fruits en remplacement du traditionnel bol de gruau d'avoine. Il renferme tous les mêmes bons ingrédients, mais dans une version pour apporter. Nous utilisons notre lait d'avoine fait maison (facile comme tout à faire!), ce qui confère une vraie saveur d'avoine.

Donne 1 portion

- ¼ **t. (60 ml) de bleuets congelés**
- ½ **banane, coupée en morceaux de 2 po (5 cm)**
- 1 **t. (250 ml) de lait d'avoine (page 14 ou acheté de commerce)**
- 1½ **c. à thé (7 ml) d'huile de lin**
- 1½ **c. à thé (7 ml) de sirop d'érable pur**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de cannelle moulue**

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse de voyage dans l'ordre indiqué. Poser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant 1 minute environ jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive par portion :

Calories 258 (31 % des matières grasses) • glucides 43 g • protéines 4 g • lipides 9 g • gras sat. 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 59 mg • calcium 27 mg • fibres 5 g

## Latté glacé au matcha

Le « matcha » est un thé vert en poudre fine, qui est au cœur des cérémonies de thé japonaises. Ici, il confère sa saveur unique au latté. C'est le parfait remontant d'après-midi.

Donne 1 portion

- 3 **glaçons**
- 1 **t. (250 ml) de boisson de riz**
- ½ **c. à soupe (7 ml) de matcha**
- 1½ **c. à thé (7 ml) de nectar d'agave**

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse de voyage dans l'ordre indiqué. Poser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant 1 minute environ jusqu'à consistance lisse.

3. Servir immédiatement sur des glaçons pour une boisson givrée au possible.

Valeur nutritive par portion :

Calories 144 (13 % des matières grasses) • glucides 30 g • protéines 1 g • lipides 2 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 85 mg • calcium 391 mg • fibres 4 g

## Lait fouetté brésilien énergisant

Bourrée d'éléments nutritifs et de gras monosaturés (les bons pour la santé – juré!), cette boisson rassasie et donne l'énergie qu'il vous faut pour être à la hauteur.

Donne 1 portion

- 3 **glaçons**
- ½ **banane mûre**
- 1/3 **d'avocat mûr, dénoyauté**
- 1 **t. (250 ml) de boisson de riz**
- 2 **c. à thé (10 ml) de miel**
- 1 **pincée de cannelle moulue**

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse de voyage dans l'ordre indiqué. Poser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant 1 minute environ jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement sur des glaçons.

Valeur nutritive par portion :

Calories 289 (29 % des matières grasses) • glucides 51 g • protéines 3 g • lipides 10 g • gras sat. 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 92 mg • calcium 313 mg • fibres 5 g

## Frappé à la noix de coco, à la cardamome et aux dattes

Le lait de coco en boîte donne une texture riche et onctueuse. Le goût sucré des dattes cache les bienfaits pour la santé.

Donne 1 portion

- 3 **glaçons**
- 3 **dattes, dénoyautées**
- 1 **t. (250 ml) de lait de coco (utiliser la version légère si l'on désire réduire la teneur en gras)**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de cardamome moulue**

## 1 pincée de sel cascher

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse de voyage dans l'ordre indiqué. Poser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant 1 minute environ jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 381 (38 % des matières grasses) • glucides 58 g • protéines 1 g • lipides 16 g • gras sat. 12 g • cholestérol 0 mg • sodium 193 mg • calcium 88 mg • fibres 5 g*

## Lait fouetté protéiné aux amandes et au cacao

*Un lait riche en protéines est une excellente façon de rebâtir votre énergie après une séance de conditionnement physique intense. Celui-ci a peu d'ingrédients et un tout petit goût sucré.*

Donne 1 portion

- 4 glaçons**
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre d'amande**
- 1 t. (250 ml) de boisson d'amande**
- 1½ c. à thé (7 ml) de nectar d'agave (facultatif)**
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre de cacao**

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse de voyage dans l'ordre indiqué. Poser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant 1 minute environ jusqu'à consistance lisse.
3. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 164 (63 % des matières grasses) • glucides 10 g • protéines 6 g • lipides 12 g • gras sat. 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 185 mg • calcium 295 mg • fibres 4 g*

## Jus à l'ananas et à la menthe

*Ce jus froid et mousseux est le rafraîchissement parfait pour une journée d'été.*

Donne 1 tasse (250 ml)

- 3 à 4 feuilles de menthe fraîches**
- 1½ t. (250 ml) d'ananas frais, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)**
- ¼ t. (60 ml) d'eau (facultatif)**

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse de voyage dans l'ordre indiqué. Poser le couteau.
2. Transformer à haute vitesse pendant 30 secondes environ, jusqu'à consistance lisse.
3. Servir sur des glaçons ou laisser reposer pendant 10 minutes, puis passer au tamis pour obtenir un jus clair.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 126 (2 % des matières grasses) • glucides 33 g • protéines 1 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 3 mg • calcium 33 mg • fibres 3 g*

## Jus d'orange et de fenouil

*Trois ingrédients avec un peu d'eau suffisent pour fabriquer ce jus délicieusement mousseux.*

Donne 1 portion

- 2 c. à soupe (30 ml) de feuilles de persil, tassées**
- ½ petit bulbe de fenouil nettoyé, paré**
- 1 orange moyenne, pelée, segmentée et épépinée**
- ¼ t. (60 ml) d'eau froide**

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse de voyage dans l'ordre indiqué. Poser le couteau.
2. Mélanger à haute vitesse pendant 1 minute environ jusqu'à consistance lisse.
3. Servir sur des glaçons.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 108 (5 % des matières grasses) • glucides 26 g • protéines 3 g • lipides 1 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 66 mg • calcium 133 mg • fibres 7 g*

---

## Boisson d'avoine

*Il est possible d'acheter de la boisson d'avoine à l'épicerie, mais il est beaucoup moins coûteux de la faire à la maison. On peut la sucrer au goût et même y ajouter une pincée de cannelle pour la parfumer. Seul bémol : elle se conserve moins longtemps au réfrigérateur que celle achetée de commerce puisqu'aucun stabilisant n'y est ajouté.*

Donne environ 3 tasses (750 ml)

- 1 t. (250 ml) de flocons d'avoine roulés à l'ancienne (pas à cuisson rapide)**
- 4 t. (1 litre) d'eau, divisée**

1. Mettre les flocons d'avoine dans un bol et les couvrir de 2 t. (500 ml) d'eau. Laisser reposer à température ambiante pendant au moins 30 minutes et au plus pendant une nuit. Égoutter et rincer parfaitement.
2. Verser 2 t. (500 ml) d'eau fraîche, l'avoine trempée et rincée avec une pincée de sel dans le récipient mélangeur.
3. Transformer à basse vitesse pendant 30 secondes, puis passer à haute vitesse pendant 30 secondes, jusqu'à consistance lisse.
4. Utiliser immédiatement. La boisson d'avoine se conservera pendant jusqu'à trois jours au réfrigérateur. Agiter, remuer ou remélanger avant l'emploi.

*Valeur nutritive par portion de 1 tasse (250 ml) :*

*Calories 100 (17 % des matières grasses) • glucides 18 g • protéines 3 g • lipides 2 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 57 mg • calcium 9 mg • fibres 3 g*

---

## BOLS DE YOGOURT FRAPPÉ

*Pendant que la plupart des gens boivent leur yogourt frappé, mangez le vôtre dans un bol! Pour lui donner plus de saveur et de texture, ajoutez-y du yogourt, enrichissez-le de noix ou de grains hachées et garnissez-le de fruits frais. Toutes les variantes sont possibles, mais voici deux recettes pour vous inspirer.*

### Bol de yogourt frappé aux fruits tropicaux bourré de vitamine C

Donne 2 portions

- ½ bâtonnet de cannelle**
- ¼ t. (60 ml) de noix de macadamia**
- 2 c. à soupe (30 ml) de flocons de noix de coco**
- 2 c. à soupe (30 ml) de graines de citrouille décortiquées, non salées**
- 1 recette de frappé aux fruits tropicaux bourré de vitamine C (page 11), non mélangé**
- 1 récipient de 6 oz (170 ml) de yogourt grec nature**
- ¼ t. (60 ml) d'ananas en dés**

1. Mettre le bâtonnet de cannelle dans le bol hachoir muni du couteau hachoir. Défaire grossièrement au moyen de 3 impulsions, puis transformer à haute vitesse jusqu'à ce qu'il soit finement moulu. Vider et réserver.
2. Mettre les noix, la noix de coco et les graines de citrouille dans le bol hachoir et les les hacher par impulsions. Réserver.
3. Mettre les ingrédients du frappé aux fruits dans le récipient mélangeur, avec le yogourt. Mélanger à haute vitesse pendant 1 minute environ, jusqu'à consistance lisse.
4. Diviser le frappé aux fruits entre deux bols. Garnir d'une pincée de cannelle. (Conserver le reste de la cannelle pour une autre utilisation.). Diviser la garniture de noix entre les deux bols. Ajouter l'ananas en dés.
5. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 335 (54 % des matières grasses) • glucides 28 g • protéines 13 g • lipides 21 g • gras sat. 7 g • cholestérol 0 mg • sodium 43 mg • calcium 153 mg • fibres 5 g*

## Bol de yogourt frappé à l'avoine pour le petit déj

Donne 2 portions

- ¼ **t. (60 ml) de noix de Grenoble**
- 2 **c. à soupe (30 ml) de graines de tournesol crues, non salées**
- 2 **c. à soupe (30 ml) de graines de lin**
- 1 **recette de frappé aux fruits à l'avoine pour le petit déj (page 11), non mélangé**
- 1 **réceptif de 6 oz (170 ml) de yogourt grec nature**
- ½ **t. (250 ml) de bleuets frais**

1. Mettre les noix et les graines dans le bol hachoir et les les hacher par impulsions. Réserver.
2. Mettre les ingrédients du frappé aux fruits dans le réceptif mélangeur, avec le yogourt. Mélanger à haute vitesse pendant 1 minute environ, jusqu'à consistance lisse.
3. Diviser le frappé aux fruits entre deux bols. Garnir d'une quantité égale du mélange de noix. Ajouter les bleuets frais.
4. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive par portion :*

*Calories 386 (50 % des matières grasses) • glucides 36 g • protéines 16 g • lipides 23 g • gras sat. 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 63 mg • calcium 167 mg • fibres 8 g*

## SAUCES, VINAIGRETTES ET ASSAISONNEMENTS

### Vinaigrette de base

*La sauce à salade est simple à faire à la maison et est meilleure pour la santé que celle que l'on peut acheter en magasin. Comme le nom le suggère, la recette que nous proposons ici est une vinaigrette de base. Le vinaigre de champagne a une saveur plus douce que d'autres vinaigres, mais vous pouvez le remplacer par du vinaigre de vin blanc ou de vin rouge, au goût.*

Donne 1 tasse (250 ml)

- ¼ **t. (60 ml) de vinaigre de champagne**
- ½ **petite échalote, pelée et coupée en deux**
- 1 **c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon**
- ½ **c. à thé (2 ml) de sel cascher**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de poivre blanc moulu**
- ¾ **t. (180 ml) d'huile d'olive vierge extra**

1. Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le réceptif mélangeur muni du couteau mélangeur.
2. Transformer à basse vitesse pendant environ 1 minute jusqu'à consistance homogène.
3. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir immédiatement. La vinaigrette se conservera jusqu'à deux semaines dans un contenant réceptif au réfrigérateur.

*Valeur nutritive par portion de 1 c. à soupe (15 ml) :*

*Calories 92 (99 % des matières grasses) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 11 g • gras sat. 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 74 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g*

### Sauce à salade au miso

*Cette sauce à salade a une consistance plus épaisse qu'une vinaigrette, ce qui en fait aussi une excellente trempette pour accompagner des légumes. Vous pouvez l'éclaircir en y ajoutant un peu d'eau, si vous le désirez.*

Donne 3/4 tasse (180 ml)

- ¼ **t. (60 ml) de vinaigre de riz**
- 1 **morceau de ½ po (1,25 cm) de gingembre frais, pelé et coupé en deux**
- 1 **petite gousse d'ail**
- 3 **c. à soupe (45 ml) de miso blanc**
- 1 **c. à thé (5 ml) de sauce soja légère en sodium**
- ½ **t. (250 ml) d'huile végétale**
- 1 **c. à soupe (15 ml) d'eau (ou plus, au goût)**

1. Mettre tous les ingrédients, sauf l'eau, dans le réceptif mélangeur muni du couteau mélangeur.
2. Transformer à basse vitesse pendant environ 1 minute jusqu'à consistance homogène.

3. Si la sauce est trop épaisse, ajouter 1 c. à soupe (15 ml) d'eau ou plus. Mélanger.

4. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir immédiatement. La vinaigrette se conservera jusqu'à deux semaines dans un contenant réfrigéré.

*Valeur nutritive par portion de 1 c. à soupe (15 ml) :*

Calories 92 (88 % des matières grasses) • glucides 2 g • protéines 0 g • lipides 9 g • gras sat. 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 223 mg • calcium 1 mg • fibres 0 g

## Mayonnaise

*Il est vraiment facile de faire de la mayonnaise au mélangeur. Le secret est d'ajouter l'huile en un filet très très mince au début jusqu'à ce que la préparation prenne.*

Makes 1¼ cups

**4** gros jaunes d'œuf  
**1** c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais  
**1** c. à soupe (15 ml) d'eau  
**1** c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon  
**¾** c. à thé (4 ml) de sel cascher  
**¾** t. (180 ml) d'huile végétale

1. Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile, dans le récipient mélangeur muni du couteau mélangeur.

2. Transformer à basse vitesse jusqu'à ce que la préparation se tienne puis, tout en laissant tourner le mélangeur à basse vitesse, ajouter l'huile, goutte à goutte, par l'ouverture du couvercle. Lorsque la préparation se tient et prend l'apparence de la mayonnaise, on peut ajouter l'huile un peu plus rapidement.

3. Une fois toute l'huile ajoutée, battre au mélangeur pendant 30 secondes.

*Valeur nutritive par portion de 1 c. à soupe (15 ml) :*

Calories 85 (97 % des matières grasses) • glucides 0 g • protéines 1 g • lipides 9 g • gras sat. 0 g • cholestérol 37 mg • sodium 89 mg • calcium 4 mg • fibres 0 g

## Sauce aux tomates fraîches

*Plus les tomates seront mûres, meilleure sera la sauce. Servez-la sur des pâtes chaudes ou même comme garniture à bruschetta.*

Donne 2½ tasses (625 ml)

**¼** t. (60 ml) d'huile d'olive  
**1** gousse d'ail  
**6** tomates moyennes, très mûres  
**8 à 10** feuilles de basilic frais  
**½** c. à thé (2 ml) de sel cascher  
**½** c. à thé (2 ml) d'origan frais  
**¼** c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu  
**¼** c. à thé (1 ml) de graines de fenouil  
**1** c. à soupe (15 ml) de sucre granulé (au besoin – plus les tomates sont mûres, moins il faudra de sucre)

1. Mettre tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le récipient mélangeur muni du couteau mélangeur.
2. Transformer par impulsions jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
3. Verser sur des pâtes chaudes ou servir sur du pain croûté comme garniture fraîche.

*Valeur nutritive par portion de ¼ t. (60 ml) :*

Calories 22 (19 % des matières grasses) • glucides 4 g • protéines 1 g • lipides 1 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 118 mg • calcium 10 mg • fibres 1 g

## Assaisonnement citronné aux fines herbes

*Ce mélange d'assaisonnement est parfait pour le poulet. Vous pouvez l'utiliser en marinade (en y ajoutant de l'huile) ou avec des miettes de pain pour en faire une chapelure, excellente pour les escalopes ou même comme farce ou comme garniture d'artichaut.*

Donne ¼ tasse (60 ml) d'assaisonnement ou 1/3 tasse (80 ml) de chapelure

- 1 c. à soupe (15 ml) de persil frais**
- ½ c. à thé (2 ml) de grains de poivre noir**
- ½ c. à thé (2 ml) de sel cascher**
- 1 lanière de ½ po (1,25 cm) de pelure de citron, sans la partie blanche amère**
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan frais**
- 2 c. à thé (10 ml) de romarin frais**
- ¼ t. (60 ml) d'huile d'olive (facultatif)**
- 3 à 4 c. à soupe (45 à 60 ml) de miettes de pain nature (facultatif)**

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol hachoir muni du couteau hachoir.
2. Défaire par impulsions, puis transformer à haute vitesse pendant 20 secondes environ jusqu'à ce que le tout soit haché et combiné.
3. Pour utiliser comme assaisonnement à salade, ajouter l'huile d'olive. Pour utiliser comme chapelure, ajouter les miettes de pain et transformer par impulsions.
4. Utiliser immédiatement ou conserver au réfrigérateur jusqu'à trois jours.

*Valeur nutritive par portion de 1 c. à soupe (15 ml) (sans huile ou miettes de pain) :*

*Calories 5 (14 % des matières grasses) • glucides 1 g • protéines 0 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 287 mg • calcium 10 mg • fibres 0 g*

## ALIMENTS POUR BÉBÉ Premières carottes de bébé

*L'un des éléments de base pour partir l'alimentation solide de bébé du bon pied.*

Donne 3/4 tasse (180 ml)

**8 oz (225 g) de carottes, coupées en dés ½ po (1,25 cm)**

1. Cuire les carottes dans un cuit-vapeur pendant 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres quand on les pique à la fourchette.
2. Transférer les carottes dans le bol hachoir muni du couteau hachoir avec 2 c. à soupe (30 ml) du liquide de cuisson.
3. Transformer à basse vitesse pendant 2 minutes environ jusqu'à consistance parfaitement lisse.

*Valeur nutritive par portion de 1 oz (28 g) :*

*Calories 12 (5 % des matières grasses) • glucides 3 g • protéines 0 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 20 mg • calcium 9 mg • fibres 1 g*

## Premières poires de bébé

*On peut remplacer les poires par des pommes comme premier fruit à offrir à bébé.*

Donne environ ½ tasse (125 ml)

**1 poire moyenne, pelée, évidée et coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**

1. Cuire la poire dans un cuit-vapeur pendant 10 minutes environ jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre quand on la pique à la fourchette.
2. Transférer la poire dans le bol hachoir muni du couteau hachoir.

3. Transformer à basse vitesse pendant 30 secondes environ jusqu'à consistance parfaitement lisse.

*Valeur nutritive d'une portion (1 oz [28 g]) :*

*Calories 17 (2 % des matières grasses) • glucides 5 g • protéines 0 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 0 mg • calcium 3 mg • fibres 1 g*

## Premiers haricots verts de bébé

*Le mélangeur transforme facilement les haricots verts cuits vapeur en une purée lisse, parfaite pour bébé.*

Donne 1/3 tasse (80 ml)

### **4 oz (113 g) d'haricots verts, parés**

1. Cuire les haricots verts dans un cuit-vapeur pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres quand on les pique à la fourchette.

2. Transférer les haricots dans le récipient mélangeur muni du couteau mélangeur avec 1 c. à soupe (15 ml) du liquide de cuisson.

3. Transformer à basse vitesse pendant 1 minute environ jusqu'à consistance parfaitement lisse.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 oz (28 g) :*

*Calories 9 (5 % des matières grasses) • glucides 2 g • protéines 1 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 2 mg • calcium 10 mg • fibres 1 g*

## Première courge musquée de bébé

*La courge musquée est bourrée de vitamines. Elle deviendra rapidement l'un des aliments préférés de bébé.*

Donne environ ¼ tasse (180 ml)

**1 ½ t. (375 ml) de courge musquée (environ ½ lb [225 g]), coupée en dés**

1. Cuire la courge dans un cuit-vapeur pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre quand on la pique à la fourchette.

2. Transférer la courge dans le bol hachoir muni du couteau hachoir avec 2 c. à soupe (30 ml) du liquide de cuisson.

3. Transformer à basse vitesse pendant 2 minutes environ jusqu'à consistance parfaitement lisse.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 oz (28 g) :*

*Calories 11 (2 % des matières grasses) • glucides 3 g • protéines 0 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 1 mg • calcium 13 mg • fibres 1 g*

# GARANTIE

## GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

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

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

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

En cas de défectuosité de l'appareil au cours de la période de garantie, ne le retournez pas au magasin où vous l'avez acheté,

mais communiquez avec notre Centre de service à la clientèle aux coordonnées suivantes :

Numéro sans frais :

1-800-472-7606

Adresse :

Cuisinart Canada  
100 Conair Parkway  
Woodbridge, Ont. L4H 0L2

Adresse électronique :

[consumer\\_Canada@conair.com](mailto:consumer_Canada@conair.com)

**Modèle:**  
**CPB-380C**

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

- 10,00 \$ pour les frais d'expédition et de manutention du produit (chèque ou mandat postal)
  - Adresse de retour et numéro de téléphone
  - Description du défaut du produit
  - Code de date du produit\*/copie de la preuve d'achat original
  - Toute autre information pertinente au retour du produit
- \* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 90630 désigne

l'année, le mois et le jour (2009, juin/30) Remarque : Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas.

Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606.

Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au **[www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca)**



# Cuisinart<sup>MD</sup>



Robots  
culinaires



Centrifugeuses



Cafetières



Batteries  
de cuisine



Outils et  
gadgets

Cuisinart<sup>MD</sup> offre une vaste gamme de produits de grande qualité qui facilitent la vie dans la cuisine comme jamais auparavant.

**[www.cuisinart.ca](http://www.cuisinart.ca)**

©2017 Cuisinart Canada

100 Conair Parkway,  
Woodbridge, ON L4H 0L2

Courriel centre au consommateur :

[Consumer\\_Canada@Conair.com](mailto:Consumer_Canada@Conair.com)

Imprimé en Chine

17CC026506

IB-14229-CAN

TrademLes autres marques de commerce ou de service qui sont mentionnées dans le présent livret sont des marques de leur propriétaire respectif.