

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



Coupe-spirales éminceur déchiqueteur PrepExpress^{MC}

SSL-100C

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

IMPORTANTES INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE :

L'emballage contient un coupe-spirales éminceur déchiqueteur PrepExpress^{MC} de Cuisinart^{MD} et ses accessoires :

bloc-moteur, bol de 5 tasses (1,25 l), deux entonnoirs et poussoirs, quatre tambours, brosse de nettoyage et livret d'instructions et de recettes.

MISE EN GARDE :

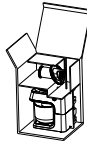
LES OUTILS DE COUPE ONT DES ARÊTES TRÈS COUPANTES.

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

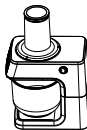
1. Placez la boîte sur une table basse ou sur le plancher près du comptoir ou de la table où vous garderez l'appareil. Assurez-vous que la boîte est à l'endroit, puis ouvrez-la.



2. Retirez le livret d'instructions, puis sortez l'entonnoir incliné avec son poussoir.



3. Retirez le matériel d'emballage en carton et les pièces de cellulose moulée, puis sortez l'appareil de la boîte. Sortez l'appareil du sac en plastique.

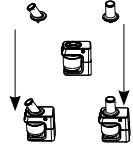


4. Retirez le bol du bloc-moteur, puis retirez avec précaution les quatre tambours (cônes de coupe) des sacs de plastique dans le bol. Faites attention de ne pas toucher les lames coupantes des tambours.



5. Placez le bol sur le bloc-moteur. Consultez le mode d'emploi dans le livret d'instructions.

6. Remettez tout le matériel d'emballage (carton, cellulose moulée et sacs en plastique) dans la boîte au cas où vous auriez besoin un jour de remballer votre appareil.



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

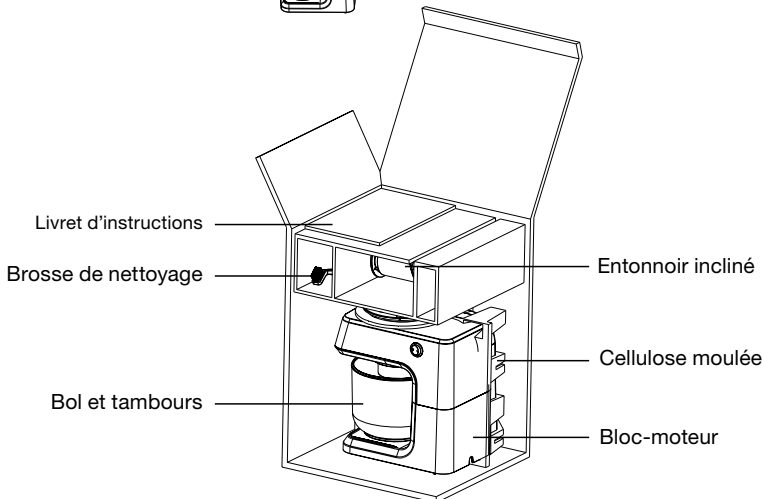


TABLE DES MATIÈRES

Instructions de déballage	2
Précautions importantes	3
Caractéristiques et avantages	5
Accessoires	6
Mode d'emploi	7
Couper des spirales	7
Émincer et déchiqueter	8
Nettoyage, rangement et entretien	9
Trucs et conseils	9
Garantie	10
Recettes	11-24

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

Préparation

1. Lisez toutes les instructions.
2. **Les tambours sont coupants.** Manipulez-les avec le plus grand soin. Vérifiez l'état du tambour et de la lame avant de l'utiliser; n'utilisez pas un tambour endommagé.
3. **Débranchez toujours l'appareil lorsqu'il ne sert pas ainsi et avant de le nettoyer, de sortir des aliments coincés et de poser ou d'enlever des pièces. À cette fin, saisissez la fiche du cordon et tirez-la hors de la prise de courant. Ne tirez jamais sur le cordon même.**
4. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
5. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou de la table, ni toucher des surfaces chaudes, et notamment la cuisinière.
6. N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a été endommagé ou échappé. Retournez-le au centre de service après-vente Cuisinart le plus proche pour le faire examiner et réparer au besoin.
7. 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, débranchez-le et laissez-le refroidir pendant 15 minutes avant de le remettre en marche.

Utilisation

1. Gardez les mains et les ustensiles à l'écart des tambours en mouvement afin d'éviter de vous blesser ou d'endommager l'appareil.
2. Ne touchez pas les pièces en mouvement. Ne poussez jamais les aliments dans l'entonnoir avec la main, mais utilisez toujours le poussoir à cette fin.
3. Attendez que le moteur soit bien arrêté avant de retirer l'entonnoir. (Si le moteur ne s'arrête pas dans les quatre secondes après que vous avez enlevé l'entonnoir, composez le 1-800-472-7606 pour demander des conseils. N'utilisez pas l'appareil.)
4. Rangez les couteaux comme tous vos autres couteaux tranchants. Gardez hors de la portée des enfants.
5. Vérifiez que l'entonnoir est solidement fixé avant de mettre l'appareil en marche.
6. N'essayez jamais de contourner le mécanisme de verrouillage de l'entonnoir.

Nettoyage

1. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou un autre liquide.

Généralités

1. Cet appareil ne doit pas être utilisé par des enfants ou des personnes atteintes de certains handicaps, ni quand il s'en trouve à proximité.
2. N'utilisez pas l'appareil ni un autre appareil motorisé lorsque vous êtes sous l'influence de l'alcool ou d'une substance qui pourrait diminuer votre temps de réaction ou modifier votre perception.
3. L'appareil est homologué ETL pour usage domestique. Il ne doit servir qu'à la transformation des aliments, tel qu'il est indiqué dans le présent livret d'instructions et de recettes. N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
4. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par Cuisinart peut présenter un risque d'incendie, de choc électrique, de blessure ou de dommage.
5. N'utilisez pas l'appareil dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. **Lorsque vous rangez un appareil dans une armoire pour appareils ménagers, prenez soin de le débrancher.** Autrement, un contact pourrait accidentellement le mettre en marche, et causer un risque d'incendie, surtout s'il touche une paroi intérieure de l'armoire et que la porte de l'armoire touche l'appareil lorsque vous la fermez.
6. Débranchez toujours l'appareil quand il ne sert pas et avant de le nettoyer et de poser ou déposer des pièces.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS RÉSERVÉ À L'USAGE DOMESTIQUE

AVIS CONCERNANT LE CORDON D'ALIMENTATION

L'appareil est muni d'une fiche d'alimentation polarisée (une des deux broches est plus large que l'autre). Il n'y a qu'une seule façon d'insérer cette fiche dans une prise de courant polarisée. Si elle n'entre pas, inversez la fiche; si elle ne fait toujours pas, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité.

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

1. 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.
2. Il est possible d'utiliser un cordon d'alimentation détachable plus long ou une rallonge électrique, à la condition de prendre certaines précautions.

3. Le cordon d'alimentation ou la rallonge doit :
 - a. avoir un calibre égal ou supérieur à celui de l'appareil;
 - b. être trifilaire, si l'appareil est muni d'une fiche munie d'un fil de terre (à trois broches);
 - c. être placé de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

DANGER : RISQUE D'INCENDIE OU DE CHOC ÉLECTRIQUE.



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



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

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

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. Bloc-moteur

avec interrupteur d'alimentation.
MARCHE (I) ARRÊT (O)

2. Bol de 5 tasses (1,25 l)

3. Quatre tambours

- e. tranche/ruban plat 2,5 mm (vert)
- f. tranche/ruban ondulé 3 mm (bleu)
- g. julienne/spaghetti fin 3 mm (marron)
- h. julienne/spaghetti large 9 mm (noir)

4. Porte-tambour

5. Entonnoir droit

pour couper en spirales.

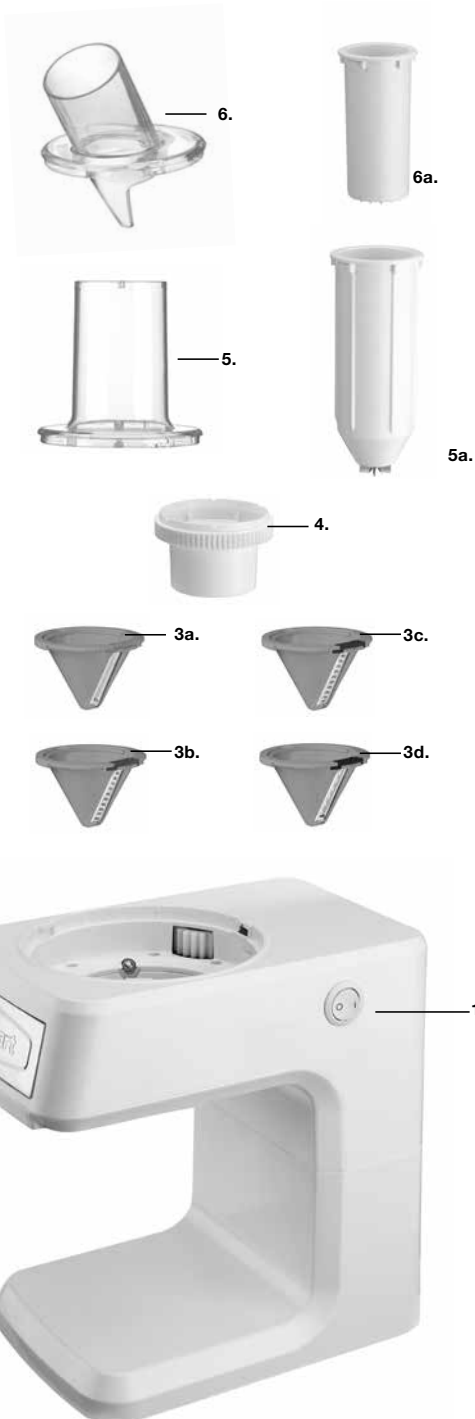
5a. Poussoir d'entonnoir droit

6. Entonnoir incliné















pour émincer et déchiqueter.

6a. Poussoir d'entonnoir incliné

7. Brosse de nettoyage



ACCESSOIRES

CHOISIR		
TAMBOURS	 entonnoir incliné	 entonnoir droit
RÉSULTATS		
 julienne/spaghetti fin 3 mm (marron)		
 julienne/spaghetti large 9 mm (noir)		
 tranche/ruban plat 2,5 mm (vert)		
 tranche/ruban ondulé 3 mm (bleu)		

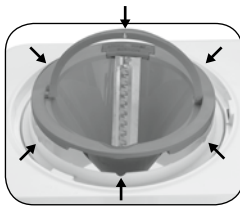
MODE D'EMPLOI

Pour couper en spirales (utiliser l'entonnoir droit)

- 1a. Brancher l'appareil dans une prise de courant murale. L'interrupteur d'alimentation (situé sur le côté de l'appareil) doit être à la position d'arrêt avant de commencer. Vérifier que le porte-tambour est bien placé dans l'appareil. Insérer le tambour désiré dans le porte-tambour en suivant les instructions en 1b ci-dessous.



- 1b. Chaque tambour a un appui pour le pouce et une flèche sur la poignée. La flèche doit être alignée avec l'une des six encoches du porte-tambour. (Une flèche indique les encoches dans la photo ci-contre.)



2. Poser l'entonnoir droit sur l'appareil et le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour le bloquer en position.



3. Couper les côtés du fruit ou du légume de manière à former des surfaces plates adaptées à la largeur de l'entonnoir. Pousser fermement l'extrémité plate de l'aliment sur les griffes du poussoir et insérer celui-ci dans l'entonnoir ou mettre l'aliment directement dans l'entonnoir.



4. Vérifier que le poussoir est solidement fixé au fruit ou au légume dans l'entonnoir. Mettre l'interrupteur d'alimentation en position de marche. Appuyer sur le poussoir en y exerçant une pression égale pour transformer l'aliment : l'aliment transformé tombera dans le bol de l'appareil. Lorsque l'aliment a été transformé, mettre l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt.



Résultats :

en fonction du tambour utilisé :

- tranche/ruban 2,5 mm (vert) :



- tranche/ruban ondulé 3 mm (bleu) :



- julienne/spaghetti fin 3 mm (marron) :



- julienne/spaghetti large 9 mm (noir) :

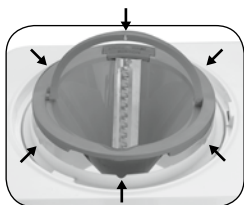


Pour couper en tranches et en juliennes (utiliser l'entonnoir incliné)

- 1a. Brancher l'appareil dans une prise de courant murale. L'interrupteur d'alimentation (situé sur le côté de l'appareil) doit être à la position d'arrêt avant de commencer. Vérifier que le porte-tambour est bien placé dans l'appareil. Insérer le tambour désiré dans le porte-tambour en suivant les instructions en 1b ci-dessous.



- 1b. Chaque tambour a un appui pour le pouce et une flèche sur la poignée. La flèche doit être alignée avec l'une des six encoches du porte-tambour. (Une flèche indique les encoches dans la photo ci-contre.)



2. Poser l'entonnoir incliné sur l'appareil et le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour le bloquer en position : il devrait faire face à l'utilisateur.



3. Couper les côtés du fruit ou du légume de manière à former des surfaces plates adaptées à la largeur de l'entonnoir. Mettre l'aliment directement dans l'entonnoir.



4. Mettre l'interrupteur d'alimentation en position de marche. Appuyer sur le poussoir en y exerçant une pression égale pour transformer l'aliment : l'aliment transformé tombera dans le bol de l'appareil. Lorsque l'aliment a été transformé, mettre l'interrupteur d'alimentation à la position d'arrêt.



Résultats :

en fonction du tambour utilisé :

- tranche/ruban plat 2,5 mm (vert) :



- tranche/ruban ondulé 3 mm (bleu) :



- julienne/spaghetti fin 3 mm (marron) :



- julienne/spaghetti large 9 mm (noir) :



NETTOYAGE, RANGEMENT ET ENTRETIEN

- Débrancher le cordon d'alimentation avant de nettoyer l'appareil. Ne pas mettre le cordon d'alimentation, la fiche ou le bloc-moteur dans l'eau ou un autre liquide.
- Déposer les accessoires (entonnoir, tambours et porte-tambour).
- Rincer les accessoires sous l'eau courante du robinet et enlever les résidus d'aliments avec la brosse de nettoyage.
- Essuyer la surface extérieure du bloc-moteur avec un chiffon humide et la sécher parfaitement.
- Toutes les pièces amovibles sont lavables dans le panier supérieur du lave-vaisselle.
- Nettoyer les accessoires après chaque utilisation.

MISE EN GARDE :

- Toujours vérifier que le bloc-moteur est débranché avant de démonter des pièces.
- Les lames des tambours sont très coupantes; faire attention pour ne pas se couper en les nettoyant.

REMARQUE : Ne jamais immerger le bloc-moteur dans l'eau pour le nettoyer.

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

TRUCS ET CONSEILS

- Choisir des fruits et des légumes qui sont fermes et qui ne sont pas trop mûrs.
- Il n'est pas nécessaire de couper les aliments pour qu'ils soient adaptés à la hauteur de l'entonnoir, mais certains devront l'être pour être adaptés à la largeur de l'entonnoir.
- Lorsque les aliments sont trop gros pour faire dans l'entonnoir droit en vue d'être spiralés, on peut les placer directement dans le tambour avant de poser l'entonnoir. Si l'aliment est encore trop large pour faire dans l'entonnoir, on peut retailler ses côtés.
- Avant de les couper en spirale, parer légèrement le dessus et le dessous des aliments afin d'obtenir des surfaces plates.

Cela aidera à fixer l'aliment sur le poussoir.

- S'assurer que les griffes du poussoir agrippent fermement l'aliment avant de commencer à le couper en spirale.
- Placer l'aliment dans l'entonnoir, extrémité la plus étroite en premier.
- Les aliments ronds qui font dans l'entonnoir droit donnent les plus belles spirales.
- Exercer une pression constante sur l'aliment au moment de le couper en spirale, de l'émincer ou de le déchiqueter pour obtenir de belles coupes uniformes.
- Pour passer de la coupe en spirale au déchiquetage ou au tranchage, il suffit de changer d'entonnoir.
- Quand on transforme des aliments en continu, nettoyer le tambour (retirer les résidus pris dedans) avant de passer à l'aliment suivant.
- L'appareil est muni d'un dispositif de protection qui coupe le moteur en cas de surchauffe. Si l'on fait fonctionner l'appareil sans arrêt pendant une période prolongée (60 minutes environ) et qu'il arrête de lui-même, c'est peut-être qu'il a surchauffé. Dans un tel cas, éteindre l'appareil (interrupteur à arrêt), le débrancher et le laisser reposer pendant quelques minutes avant de le remettre en marche.

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE

DE TROIS 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 :
SSL-100C

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**.

QUELQUES CONSEILS POUR LES RECETTES

- L'appareil PrepExpress^{MC} de Cuisinart^{MD} vous permet de préparer des aliments rapidement et facilement que ce soit pour une personne, une famille ou un groupe. De plus, il est facile à nettoyer comme tout. Il suffit de rincer les accessoires et de les mettre au lave-vaisselle.
- L'appareil accepte la plupart des légumes et certains fruits. Tous les tambours peuvent être utilisés pour couper les aliments suivants : courgette, courge d'été, concombre, carotte, pomme de terre, patate douce, betterave, radis, daïkon (radis japonais) et petite pomme.
- L'appareil peut aussi transformer les plus gros aliments, comme la courge musquée, à la condition de tailler les côtés ou de couper en morceaux qui font dans l'entonnoir. (Les aliments ronds sont ceux qui donnent des meilleurs résultats au coupe-spirales.)
- Des aliments plus mous, comme la tomate italienne, l'avocat et la mangue, peuvent être tranchés.
- Les aliments transformés peuvent être consommés crus, marinés, sautés, frits, rôtis ou incorporés dans des recettes. Ils peuvent être utilisés comme garniture ou servis comme plat d'accompagnement ou plat principal.
- L'appareil PrepExpress^{MC} permet également de transformer des aliments de manière amusante :
 - avec le tambour à tranche/ruban plat, préparer des radis en forme de rose;
 - avec le tambour à julienne/spaghetti fin, transformer du chou-fleur en « riz »;
 - avec le tambour à tranche/ruban plat, émincer du gingembre frais et pelé à mariner pour accompagner les sushis;
 - avec le tambour à tranche/ruban plat ou ondulé et l'entonnoir incliné, émincer des concombres pour faire des cornichons maison.
- Pour portionner les aliments spirales, il suffit de les couper à l'aide de ciseaux de cuisine.

RECETTES

Pour vous aider à tirer le maximum de votre appareil PrepExpress^{MC} et à vous inspirer dans votre cuisine, nous vous offrons ici quelques délicieuses recettes, qui vont des mets vite faits aux plats gourmets plus complexes.

Galettes de carottes et de panais	12
Cornichons à l'ail et à l'aneth	13
Croustilles	14
Rouleaux d'été	15
Bruschetta à la courgette	16
Salade aux deux betteraves et au fromage de chèvre	17
Soupe aux « nouilles » daïkon	18
Rosettes de courgette cuites au four	19
Riz brun avec avocat et saumon	20
« Pâtes » primavera	21
« Spaghetti » aux tomates et au saumon sauvage	22
« Fettuccini » aux patates sucrées avec champignons sauvages et bette à carde	23
Tartelettes aux pommes	24

GALETTES DE CAROTTES ET DE PANAIS

Ces galettes changent des bonnes vieilles galettes de pomme de terre.
Les légumes spiralés habillent celles-ci d'un effet de dentelle.

- 1 CAROTTE MOYENNE
(APPROX. 6 OZ [170 G])
- 1 PANAIS MOYEN
(APPROX. 6 OZ [170 G])
- 2 OIGNONS VERTS, TRANCHÉS
- ¼ T. (60 ML) DE PERSIL FRAIS,
HACHÉ
- 2 GROS ŒUFS, LÉGÈREMENT
BATTUS
- ¾ C. À THÉ (4 ML) DE SEL CASCHER
- ½ C. À THÉ (2 ML) DE POIVRE NOIR
FRAIS MOULU
- ¼ T. (60 ML) D'HUILE D'OLIVE
VIERGE EXTRA

Donne environ 10 galettes.

1. Poser le tambour à julienne/spaghetti fin et l'entonnoir droit sur l'appareil. Couper la carotte et le panais en spirales.
2. Ajouter les oignons verts, le persil, les œufs, le sel et le poivre aux légumes spiralés et remuer ensemble dans un grand bol.
3. Prélever du mélange de légumes en portion de ¼ t. (60 ml) et former en galettes avec les mains. Presser pour éliminer le liquide en excès; réserver.
4. Dans une grande poêle à frire, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Quand l'huile est chaude, ajouter les galettes et les cuire en lots, sans les tasser, pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
5. Égoutter sur des essuie-tout brièvement avant de servir.

Valeur nutritive d'une galette :

Calories 84 (68 % provenant des lipides) • glucides 5 g

• protéines 2 g • lipides 7 g • lipides saturés 1 g

• cholestérol 43 mg • sodium 188 mg • calcium 20 mg • fibres 1 g

CORNICHONS À L'ANETH ET À L'AIL

Modifiez la quantité de sucre à votre goût : mettez-en plus si vous préférez des cornichons plus sucrés, moins si vous les aimez plus piquants.

- 1 CONCOMBRE ANGLAIS SANS PÉPIN (APPROX. 12 OZ [340 G]), PARÉ
- 1 BOUQUET D'ANETH (APPROX. 1 OZ [30 G])
- 3 GOUSSES D'AIL, ÉCRASÉES
- 1¼ T. (310 ML) D'EAU
- ¾ T. (180 ML) DE VINAIGRE DE VIN BLANC
- 1 C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASCHER
- 1 C. À THÉ (5 ML) DE GRAINES DE CORIANDRE ENTIÈRES
- ½ C. À THÉ (2 ML) DE GRAINES D'ANETH
- ½ C. À THÉ (2 ML) DE GRAINES DE MOUTARDE
- ½ À 1 C. À THÉ (2 À 5 ML) DE SUCRE GRANULÉ

Donne environ 100 tranches de cornichon.

1. Poser le tambour à tranche/ruban plat ou ondulé et l'entonnoir incliné sur l'appareil. Trancher le concombre. Ajouter l'ail et l'aneth aux tranches de concombre. Remuer et transférer dans un contenant d'une pinte ou dans un bol de taille moyenne; réserver.
2. Combiner le reste des ingrédients dans une petite casserole, porter à ébullition et verser immédiatement sur le mélange de concombres. Toutes les tranches de concombre doivent être immergées.
3. Laisser refroidir à la température de la pièce, couvrir et réfrigérer jusqu'au lendemain. Plus les cornichons seront laissés à mariner longtemps, plus la saveur s'intensifiera.

Valeur nutritive d'une portion (10 cornichons) :

Calories 10 (12 % provenant des lipides) • glucides 2 g

• protéines 0 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g

• cholestérol 23 mg • sodium 239 mg • calcium 16 mg • fibres 0 g

CROUSTILLES DE PATATES

L'appareil PrepExpress^{MC} donne de belles tranches minces et uniformes, parfaites pour les croustilles que vous pouvez aromatiser de vos épices ou fines herbes préférées.

- 1 POMME DE TERRE MOYENNE, FROTTÉE, NON PELÉE
- 1 PATATE DOUCE MOYENNE, FROTTÉE, NON PELÉE
- HUILE À FRITURE (VÉGÉTALE OU CANOLA)
- ½ C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASCHER (OU UN SEL D'ASSAISONNEMENT AU GOÛT, COMME LE SEL DE TRUFFE)

Donne environ 4 tasses (1 l).

1. Poser le tambour à tranche/ruban plat ou ondulé et l'entonnoir incliné sur l'appareil. Trancher la pomme de terre et la patate douce.
2. Remplir une casserole de taille moyenne à fond lourd à moitié d'huile à friture et faire chauffer à feu moyen jusqu'à 350 °F (180 °C). Mettre les tranches de pomme de terre et de patate à frire, en petits lots, pendant 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que légèrement dorées. Retirer les croustilles de l'huile à l'aide d'une araignée en métal ou d'une cuillère fendue résistant à la chaleur et les transférer sur une assiette tapissée d'essuie-tout. Saupoudrer de la pincée de sel.
3. Ramener l'huile à 350 °F (180 °C) et faire frire le reste des tranches de pomme de terre et de patate..

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

Calories 219 (71 % provenant des lipides) • glucides 15 g

• protéines 1 g • lipides 18 g • lipides saturés 3 g

• cholestérol 0 mg • sodium 26 mg • calcium 15 mg • fibres 2 g

ROULEAUX D'ÉTÉ

Le daïkon, qu'on appelle aussi radis du Japon ou radis blanc, est un bon substitut nutritif aux nouilles de riz dont on garnit habituellement les rouleaux d'été.

SAUCE AUX ARACHIDES

- ½ T. (125 ML) DE SAUCE HOISIN
- 3 C. À SOUPE (45 ML) DE BEURRE D'ARACHIDE CRÉMEUX
- 1 C. À SOUPE (15 ML) D'EAU
- 1 C. À THÉ (5 ML) DE SAUCE SOJA, RÉDUITE EN SODIUM
- 1 TRÈS PETITE GOUSSE D'AIL
- 1 MORCEAU DE ½ PO (1,25 CM) DE GINGEMBRE FRAIS, PELÉ
- ½ À 1 C. À THÉ (2 À 5 ML) DE SAUCE PIQUANTE AU CHILI
- ½ C. À THÉ (2 ML) DE JUS DE LIME FRAIS

ROULEAUX D'ÉTÉ

- 1 GROS DAÏKON DE 12 OZ (340 G), PELÉ
- ½ GROS CONCOMBRE SANS PÉPIN, PARÉ
- 1 MANGUE FERME, DÉNOYAUTÉE ET COUPÉE EN MORCEAUX ADAPTÉS À L'ENTONNOIR
- 2 AVOCATS FERMES, COUPÉS EN DEUX, DÉNOYAUTÉS ET ÉPLUCHÉS
- 1 GROSSE CAROTTE, PELÉE
- 24 FEUILLES DE RIZ EAU CHAUDE POUR L'ASSEMBLAGE
- 10 TIGES DE MENTHE FRAÎCHE
- 10 TIGES DE CORIANDRE FRAÎCHE
- 1 LIME
- ½ C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASCHER

Donne ¾ tasse (180 ml) de sauce et 24 rouleaux.

1. Mettre tous les ingrédients de la sauce aux arachides dans le petit bol d'un robot culinaire ou d'un robot hachoir de Cuisinart^{MD}. Transformer jusqu'à consistance lisse et homogène. Transférer dans un petit bol de service, couvrir et réfrigérer jusqu'à l'emploi.
2. Poser le tambour à julienne/spaghetti fin et l'entonnoir droit sur l'appareil. Couper le daïkon en spirales; vider dans un autre bol et réserver.
3. Remplacer le tambour et l'entonnoir par le tambour à tranche/ruban plat et l'entonnoir incliné. Trancher le concombre; vider dans un autre bol et réserver. Répéter avec la mangue et les avocats, en arrêtant l'appareil pour nettoyer le tambour au besoin.
4. Remplacer le tambour par le tambour à julienne/spaghetti fin. Déchiqueter la carotte; réserver.
5. Assembler les rouleaux d'été : Tremper l'une des feuilles de riz dans le bol d'eau chaude jusqu'à ce qu'elle soit molle et malléable. Retirer de l'eau, égoutter et déposer sur une assiette plate. Lisser les bords pour aplatir en un cercle.
6. Mettre une cuillère à soupe comble de daïkon spiralé au centre de la feuille de riz. Ajouter successivement 2 tranches de concombre, 3 feuilles de menthe, 2 tranches d'avocat, 3 tranches de mangue, 1 pincée de carotte, 4 feuilles de coriandre, un filet de lime et une très petite pincée de sel.
7. Ramener le bas de la feuille par-dessus la farce, puis plier les côtés droit, puis gauche vers le milieu, et rouler fermement à partir du bas. Répéter avec le reste des feuilles de riz.
8. Servir avec la sauce aux arachides.

Valeur nutritive d'une portion (1 rouleau d'été) :

Calories 49 (32 % provenant des lipides) • glucides 8 g
• protéines 1 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg
• sodium 76 mg • calcium 18 mg • fibres 2 g

Valeur nutritive d'une portion (½ c. à soupe [7 ml] de sauce

aux arachides) : Calories 28 (30 % provenant des lipides)
• glucides 5 g • protéines 1 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g
• cholestérol 0 mg • sodium 136 mg • calcium 28 mg • fibres 0 g

BRUSCHETTA À LA COURGETTE

Un hors-d'œuvre amusant à savourer l'été quand les courgettes sont abondantes.

- 12 TRANCHES DE PAIN CROÛTÉ DE ½ PO (1,25 CM) D'ÉPAISSEUR
- 1 GOUSSE D'AIL, ÉCRASÉE
- 1 C. À SOUPE (15 ML) PLUS 2 C. À THÉ (10 ML) D'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA, DIVISÉES
- 1 T. (250 ML) DE RICOTTA DE LAIT ENTIER, ÉGOUTTÉE
- 2 C. À SOUPE (30 ML) DE PARMESAN RÂPÉ
- ½ C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASCHER, DIVISÉE
- ½ C. À THÉ (2 ML) DE POIVRE NOIR FRAIS MOULU, DIVISÉE
- 1½ C. À THÉ (7 ML) DE MENTHE FRAÎCHE, ÉMINCÉE, DIVISÉE
- 1 PETITE COURGETTE (APPROX. 3 OZ [90 G])
- 1 C. À THÉ (5 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS

Donne 12 bruschetta.

1. Préchauffer un four grille-pain à 375 °F (190 °C).
Frotter une face de chaque tranche de pain avec l'ail, puis badigeonner d'huile d'olive (de la cuillère à soupe). Griller au four pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
2. Mélanger la ricotta avec le parmesan, ¼ c. à thé (1 ml) de sel, ¼ c. à thé (1 ml) de poivre) et 1 c. à thé (5 ml) de menthe; réserver.
3. Poser le tambour à julienne/spaghetti large et l'entonnoir incliné sur l'appareil. Déchiqueter la courgette et remuer avec le jus de citron et le reste du sel, du poivre et de la menthe.
4. Assembler les bruschetta en garnissant chaque tranche de 1 c. à soupe (15 ml) du mélange de ricotta et de 1 c. à thé (5 ml) de courgette assaisonnée.

Valeur nutritive d'une bruschetta :

Calories 156 (33 % provenant des lipides) • glucides 19 g
• protéines 7 g • lipides 6 g • lipides saturés 3 g
• cholestérol 12 mg • sodium 309 mg • calcium 87 mg • fibres 1 g

SALADE AUX DEUX BETTERAVES ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

On utilise souvent des betteraves rôties dans les salades, mais ici, elles sont crues. Vous obtenez la même saveur sucrée, mais dans une fraction du temps.

- 2 PETITES BETTERAVES JAUNES, FROTTÉES
- 2 PETITES BETTERAVES ROUGES, FROTTÉES
- 1½ C. À SOUPE (22 ML) D'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA
- 2 C. À THÉ (10 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS
- ¼ C. À THÉ (1 ML) DE SEL CASCHER
- PINCÉE DE POIVRE NOIR FRAIS MOULU
- 1 C. À SOUPE (15 ML) DE FROMAGE DE CHÈVRE, ÉMIETTÉ
- 2 GROSSES FEUILLES DE BASILIC, ÉMINCÉES

Donne 4 portions (environ 2 t. [500 ml]).

1. Poser le tambour à julienne/spaghetti fin et l'entonnoir droit sur l'appareil. Couper les betteraves en spirales et les transférer dans un bol de service peu profond.
2. Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre; remuer. Garnir du fromage de chèvre et du basilic. Servir immédiatement.

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

- Calories 82 (64 % provenant des lipides) • glucides 6 g
• protéines 2 g • lipides 6 g • lipides saturés 1 g
• cholestérol 2 mg • sodium 203 mg • calcium 15 mg • fibres 2 g

SOUPE AUX « NOUILLES » DAÏKON

Une variante simple de la soupe aux nouilles asiatiques.
N'oubliez pas vos baguettes chinoises!

- | | | |
|---|--|--|
| 4 | T. (1 L) DE BOUILLON DE POULET | Donne 4 portions. |
| 2 | T. (500 ML) D'EAU | |
| 1 | MORCEAU DE 3 PO (7 CM) DE GINGEMBRE FRAIS, PELÉ | 1. Mettre le bouillon de poulet et l'eau dans une petite marmite sur la cuisinière. |
| 1 | PETIT PIMENT JALAPEÑO | 2. Poser le tambour à tranche/ruban plat et l'entonnoir incliné sur l'appareil. Trancher le gingembre et le piment jalapeño. Remplacer le tambour par le tambour à tranche/ruban ondulé. Trancher la carotte. |
| 1 | GROSSE CAROTTE, PELÉE | |
| 1 | GOUSSE D'AIL, ÉCRASÉE | |
| ¾ | T. (180 ML) DE TIGE DE CORIANDRE, DIVISÉE | 3. Mettre les légumes tranchés dans la marmite avec l'ail, ½ t. (125 ml) de coriandre et la sauce de poisson. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter pendant 20 minutes environ. |
| 1 | C. À SOUPE (15 ML) DE SAUCE DE POISSON | |
| 1 | DAÏKON DE 1 LB (450 G), PELÉ | 4. Pendant que la soupe mijote, remplacer le tambour par le tambour à julienne/spaghetti fin et l'entonnoir droit. Couper le daïkon en spirale. |
| 1 | T. (250 ML) DE POITRINE DE POULET CUIE, FINEMENT TRANCHÉE (APPROX. 1 POITRINE) | |
| ¼ | T. (60 ML) D'OIGNON VERT FINEMENT TRANCHÉ (APPROX. 1 OIGNON VERT) | 5. Diviser les « nouilles » de daïkon (en coupant les spirales avec des ciseaux de cuisine au besoin) entre quatre bols à soupe. Ajouter ¼ t. (60 ml) de poulet dans chaque bol et 1 c. à soupe (15 ml) d'oignon vert. |
| ½ | LIME, EN QUARTIERS | 6. Verser le bouillon avec des légumes dans les bols. Garnir de 1 c. à soupe (15 ml) de coriandre et arroser d'un filet de jus de lime. Servir immédiatement. |

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 141 (22 % provenant des lipides) • glucides 11 g

• protéines 16 g • lipides 3 g • lipides saturés 1 g

• cholestérol 63 mg • sodium 576 mg • calcium 59 mg • fibres 4 g

ROSETTES DE COURGETTE CUITES AU FOUR

Avec cette recette prête express, l'appareil PrepExpress^{MC} est à la hauteur de son nom. Pas besoin de trouver du temps pour faire bouillir des pâtes ou travailler des nouilles : vous n'avez qu'à utiliser votre PrepExpress^{MC} pour couper la courgette en spirale et déchiqeter le fromage... et vous avez là un plat ravissant pratiquement prêt à servir.

- | | | |
|----|--|---|
| 2 | C. À THÉ (10 ML)
D'HUILE D'OLIVE | Donne 8 portions. |
| 4 | COURGETTES MOYENNES,
PARÉES | 1. Enduire un plat de cuisson de 13 po x 9 po (33 x 23 cm) d'huile d'olive; réserver. |
| 1½ | OZ (40 G) DE FROMAGE
PECORINO ROMANO | 2. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C), grille dans la position du tiers supérieur. |
| 1 | LB (450 G) DE RICOTTA DE LAIT
ENTIER [APPROX. 2 T. (500 ML)] | 3. Poser le tambour à tranche/ruban plat ou ondulé et l'entonnoir droit sur l'appareil. Couper les courgettes en spirale, en arrêtant pour nettoyer le tambour au besoin et pour vider le bol à mesure qu'il se remplit. |
| 1 | C. À SOUPE (15 ML) BIEN TASSÉE,
DE BASILIC FRAIS, ÉMINCÉ | |
| ½ | C. À THÉ (2 ML) DE ZESTE
DE CITRON RÂPÉ | 4. Lorsque toutes les courgettes sont spiralées, couper chaque spirale de manière que chacune ait 4 ou 5 « tours »; cela devrait donner 3 à 4 morceaux par courgette. Mettre chaque morceau (il devrait ressembler à des rosettes) dans le plat préparé; les morceaux devraient faire juste. |
| ¼ | C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR
FRAIS MOULU | |
| ½ | PINCÉE DE SEL CASCHER | 5. Remplacer le tambour par le tambour à julienne/spaghetti fin. Déchiqeter le fromage pecorino romano. Retirer la moitié; réserver. Ajouter le reste des ingrédients, sauf la sauce, dans le bol avec le fromage; remuer pour combiner. Diviser le mélange de fromage également sur chaque rosette de courgette. Garnir de ½ t. (125 ml) de sauce marinara et saupoudrer du pecorino romano réservé. |
| ½ | T. (125 ML) DE SAUCE
MARINARA, PLUS UNE
QUANTITÉ RÉCHAUFFÉE
POUR SERVIR | 6. Cuire au four pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré. |
| | | 7. Servir immédiatement avec de la sauce marinara chaude. |

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 155 (59 % provenant des lipides) • glucides 6 g

• protéines 10 g • lipides 10 g • lipides saturés 6 g

• cholestérol 32 mg • sodium 214 mg • calcium 131 mg • fibres 1 g

RIZ BRUN AVEC AVOCAT ET SAUMON

Pendant que le riz cuit, vous aurez amplement de temps pour préparer les légumes et le saumon pour ce repas santé, riche en protéines et en bons gras. Ne vous sentez pas obligé de vous en tenir aux légumes suggérés; plusieurs autres donneront d'aussi bons résultats. Et si vous avez un restant de poulet au frigo, vous pouvez l'utiliser à la place du saumon.

½ LIME
¼ C. À THÉ (1 ML) DE PÂTE DE PIMENTS CORÉENNE
1 PETIT RADIS (LE RADIS MELON D'EAU DONNE UNE RAVISSANTE PRÉSENTATION SI ON PEUT S'EN PROCURER; SINON, UN RADIS ROUGE OU BLANC CONVIENTRA)
½ CAROTTE MOYENNE, PELÉE
1 BOUT DE 1 À 2 PO (2,5 À 5 CM) DE CONCOMBRE SANS PÉPIN
½ PETIT AVOCAT, FERME
1 T. (250 ML) DE RIZ BRUN À GRAIN COURT, CUIT, CHAUD
1 FILET DE SAUMON DE 3 À 4 OZ (85 À 115 G), CUIT AU GOÛT
½ C. À THÉ (2 ML) D'HUILE DE SÉSAME
GRAINES DE SÉSAME, BLANCHES OU NOIRES OU UNE COMBINAISON DES DEUX
BASILIC FRAIS, ÉMINCÉ
FEUILLES DE CORIANDRE FRAÎCHES, HACHÉES GROSSIÈREMENT

Donne 1 portion.

1. Frotter l'intérieur d'un petit bol avec la moitié de la lime et la pâte de piments. Réserver l'autre moitié de lime pour le service.
2. Poser le tambour à tranche/ruban plat et l'entonnoir incliné sur l'appareil. Trancher le radis, la carotte, le concombre et l'avocat, en arrêtant l'appareil pour nettoyer le tambour au besoin.
3. Mettre le riz dans le bol préparé. Garnir des tranches de légumes et du saumon. Verser l'huile de sésame en un mince filet également sur les aliments, puis arroser du jus de la moitié de la lime réservée. Garnir des graines de sésame et des fines herbes. Servir immédiatement.

Valeur nutritive :

Calories 643 (29 % provenant des lipides) • glucides 88 g

• protéines 27 g • lipides 21 g • lipides saturés 3 g

• cholestérol 47 g • sodium 77 mg • calcium 84 mg • fibres 10 g

« PÂTES » PRIMAVERA

Les spirales de courgette remplacent les pâtes dans ce plat coloré, bourré de légumes.

- ½ PETIT POIREAU, PARTIES BLANCHES ET VERT PÂLE SEULEMENT, COUPÉ SUR LA LONGUEUR, PARTIE RACINE INTACTE
- 3 COURGETTES MOYENNES (APPROX. 1½ LB [680 G]), PARÉES
- 1 CAROTTE MOYENNE, PARÉE
- 3 OZ (85 G) DE PARMESAN
- 2 C. À SOUPE (30 ML) DE BEURRE NON SALÉ
- 1 T. (250 ML) DE PETITS POIS CONGELÉS
- ½ C. À THÉ (2 ML) DE SEL CASCHER
- ¼ C. À THÉ (1 ML) DE POIVRE NOIR FRAIS MOULU
- 2 C. À SOUPE (30 ML) DE FEUILLES DE MENTHE, DÉCHIRÉES
- 2 C. À THÉ (10 ML) DE JUS DE CITRON FRAIS

Donne 5 tasses (1,25 l).

1. Poser le tambour à tranche/ruban plat et l'entonnoir incliné sur l'appareil. Trancher le poireau; réserver. Remplacer le tambour par le tambour à julienne/spaghetti large et déchiqeter les courgettes. Remplacer le tambour par tambour à julienne/spaghetti fin et déchiqeter la carotte. Réserver la carotte et les courgettes déchiqetées ensemble. Déchiqeter le parmesan; réserver.
2. Dans une grande poêle à frire, faire chauffer le beurre à feu mi-vif. Quand le beurre a fondu et qu'il commence à mousser, ajouter les tranches de poireau. Baisser le feu et cuire pendant 5 minutes environ, en remuant constamment, jusqu'à ce que tendre. Ajouter les courgettes, la carotte et le parmesan réservés, ainsi que les petits pois, le sel et le poivre. Remuer et cuire pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Retirer du feu et ajouter la menthe et le jus de citron.
3. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (1 t. [250 ml]) :

Calories 149 (55 % provenant des lipides) • glucides 9 g

• protéines 9 g • lipides 10 g • lipides saturés 7 g

• cholestérol 29 mg • sodium 546 mg • calcium 249 mg • fibres 3 g

« SPAGHETTI » AUX TOMATES ET AU SAUMON SAUVAGE

Un repas en un plat consistant, nutritif et parfumé
d'une saveur méditerranéenne fraîche.

- 2 COURGETTES MOYENNES (AP-
PROX. 1 LB [450 G]), PARÉES
- 1 C. À SOUPE (15 ML) D'HUILE
D'OLIVE VIERGE EXTRA
- ½ LB (225 G) DE SAUMON SAUVAGE
- ¼ C. À THÉ (1 ML) DE SEL CASCHER
- 1 PINCÉE DE POIVRE NOIR
FRAIS MOULU
- ½ T. (125 ML) D'OLIVES KALAMATA
DÉNOYAUTÉES, HACHÉES
GROSSIÈREMENT
- 1 C. À SOUPE (15 ML) DE CÂPRES,
ÉGOUTTÉES ET RINCÉES
- 1 BOÎTE DE 14 OZ (400 ML)
DE TOMATES EN DÉS

Donne 2 à 3 portions.

1. Poser le tambour à julienne/spaghetti fin et l'entonnoir droit sur l'appareil. Couper les courgettes en spirale; réserver.
2. Dans une grande sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive à feu mi-vif. Lorsqu'elle est chaude, ajouter le saumon, peau en dessous. Saupoudrer de sel et de poivre. Saisir pendant environ 2 minutes. Ajouter les olives et les câpres. Cuire pendant 1 minute. Ajouter prudemment les tomates en dés avec leur jus, couvrir et baisser le feu. Laisser mijoter à feu doux pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que cuit.
3. Transférer le saumon sur une assiette de service.
4. Continuer à faire cuire la sauce, à découvert, jusqu'à ce que la grande partie du liquide se soit évaporée. Ajouter les « courgettes spaghetti » et remuer seulement jusqu'à ce que le tout soit chaud.
5. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. La courgette libérera de l'eau pendant la cuisson; servir la sauce et les « spaghetti » à l'aide d'une cuillère fendue.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 3 portions) :

Calories 268 (56 % provenant des lipides) • glucides 12 g

• protéines 18 g • lipides 17 g • lipides saturés 2 g

• cholestérol 42 mg • sodium 924 mg • calcium 52 mg • fibres 3 g

« FETTUCCINI » DE PATATE DOUCE AVEC CHAMPIGNONS SAUVAGES ET BETTE À CARDE

Ces « fettuccini » font un plat principal ou un plat d'accompagnement consistant pour un souper d'automne.

- ½ T. (125 ML) DE PANCETTA EN PETITS DÉES
- 4 OZ (115 G) DE CHAMPIGNONS SAUVAGES, TRANCHÉS
- 1 BOTTE DE BETTE À CARDE (ARC-EN-CIEL, DE PRÉFÉRENCE, POUR AJOUTER DE LA COULEUR AU PLAT), TIGES ET FEUILLES SÉPARÉES, TOUTES DEUX ÉMINCÉES FINEMENT
- 2 GOUSSES D'AIL, ÉCRASÉES
- 1 C. À THÉ (5 ML) DE SEL CASCHER, DIVISÉE
- ¼ C. À THÉ (1 ML) DE PIMENT ROUGE BROYÉ
- 1 LB (450 G) DE PATATES DOUCES, PELÉE (APPROX. 2 DE PETITE À MOYENNE TAILLE)
- 1 T. (250 ML) DE BOUILLON DE POULET
- 2 C. À SOUPE (30 ML) D'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA PARMESAN RÂPÉ POUR SERVIR

Donne environ 4 tasses (1 l).

1. Faire chauffer une grande sauteuse à feu moyen. Ajouter la pancetta et la faire sauter jusqu'à ce que la graisse soit fondue et que la pancetta soit croustillante.
2. Ajouter les champignons sauvages, les tiges de bette à carde et l'ail dans la sauteuse, avec ½ c. à thé (2 ml) de sel et le piment rouge broyé. Faire sauter à feu moyen ou mi-doux, pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que légèrement dorés. Remuer et racler le fond de la sauteuse occasionnellement pendant la cuisson.
3. Pendant que les légumes cuisent, poser le tambour à julienne/spaghetti large et l'entonnoir droit sur l'appareil. Couper les patates douces en spirale.
4. Ajouter les feuilles de bette dans la sauteuse sur le feu et remuer jusqu'à ce que fanées. Ajouter le bouillon de poulet, l'huile d'olive et le reste du sel. Monter le feu jusqu'à ce que le mélange commence à bouillir, ajouter les patates douces et bien couvrir. Cuire pendant 3 minutes. Les patates douces seront al dente, mais la cuisson se poursuivra une fois servies.
5. Remuer et servir accompagné de parmesan râpé.

Valeur nutritive d'une portion [1 t. (250 ml)] :

*Calories 230 (46 % provenant des lipides) • glucides 26 g
• protéines 6 g • lipides 12 g • lipides saturés 3 g
• cholestérol 19 mg • sodium 861 mg • calcium 60 mg • fibres 4 g*

TARTELETTES AUX POMMES

Ces tartelettes sont beaucoup moins longues à préparer qu'une tarte aux pommes. Et elles peuvent être servies toutes simples avec de la crème glacée à la vanille ou de la crème fouettée.

- 1** FEUILLE DE PÂTE FEUILLETÉE, ABAISSÉE LÉGÈREMENT AU ROULEAU POUR ÉLIMINER LES PLIS
- 2** PETITES POMMES
- 1** C. À SOUPE (15 ML) DE SUCRE À LA CANNELLE (DE COMMERCE OU 1 C. À SOUPE [15 ML] DE SUCRE MÉLANGÉ AVEC ¼ C. À THÉ (1 ML) DE CANNELLE)
- CONFITURE D'ABRICOT, POUR LA FINITION
- CRÈME GLACÉE À LA VANILLE OU CRÈME FOUETTÉE SUCRÉE, POUR SERVIR

Donne 4 portions.

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C), grille au centre. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé; réserver.
2. Avec un découpoir rond de 4 pouces (10 cm), couper quatre rondelles de pâte feuilletée et les transférer sur la plaque à pâtisserie préparée. Avec un tambour à légumes, marquer une bordure de ¼ po (7 mm) tout le tour de chaque rondelle. Avec une fourchette, piquer la pâte sur tout le centre, sans toutefois la perforer. Réserver au réfrigérateur jusqu'à l'emploi.
3. Poser le tambour à tranche/ruban plat et l'entonnoir droit. Couper les pommes en spirale, en arrêtant au besoin pour nettoyer le tambour et vider le bol. Couper les pommes en deux à l'horizontale de manière à obtenir quatre rosettes.
4. Retirer la pâte du réfrigérateur et placer les rosettes de pomme sur la plaque à pâtisserie à côté des rondelles de pâte. Saupoudrer chaque rosette de sucre à la cannelle.
5. Cuire la pâte feuilletée et les rosettes au four pendant 15 minutes. Retirer alors la plaque du four, appuyer sur le centre de chaque rondelle de pâte et, à l'aide d'un ustensile résistant à la chaleur (comme une spatule coudée), transférer une rosette de pomme cuite au centre de chaque rondelle partiellement cuite. Remettre au four et poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et dorées.
6. Pendant ce temps, faire chauffer la confiture seulement jusqu'à ce qu'elle soit liquide.
7. Sortir les tartelettes du four et badigeonner chacune de confiture chaude. Servir avec de la crème glacée à la vanille ou de la crème fouettée.

Valeur nutritive d'une tartelette :

Calories 92 (23 % provenant des lipides) • glucides 18 g
• protéines 1 g • lipides 3 g • lipides saturés 1 g
• cholestérol 0 mg • sodium 45 mg • calcium 5 mg • fibres 1 g

Cuisinart® MD



Coffeemakers
Cafétières



Food
Processors
Robots
culinaires



Toaster Ovens
Grille-pain



Cookware
Batteries de
cuisine



Ice Cream
Makers
Sorbetières

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 Savor the Good Life®.

Cuisinart offre une vaste gamme de produits de première qualité afin de vous faciliter la tâche dans la cuisine. Essayez nos appareils de comptoir et batteries de cuisine, et Savor the Good Life^{MD}.

www.cuisinart.ca

©2017 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway,
Woodbridge, ON L4H 0L2

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

Trademarks or service marks of third parties referred to herein are the trademarks or service marks of their respective owners.

Les marques de commerce ou marques de service de tiers utilisées aux présentes sont les marques de commerce ou marques de service de leurs propriétaires respectifs.

Printed in China /
Imprimé en Chine

17CC027556

IB-14725-CAN