

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



Four grille-pain friteuse à air chaud Cuisinart^{MD}

TOA-60C

POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE SATISFACTION CONTINUE, PRENEZ TOUJOURS LE TEMPS DE LIRE LE LIVRET D'INSTRUCTIONS ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité	2
Cordon spécial	3
Caractéristiques et avantages	3
Mise en service	5
Instructions générales	5
Positions de grille et de lèchefrite	5
Mode d'emploi	6
Nettoyage et entretien	7
Recettes	9
Garantie	36

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

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

1. **Lisez toutes les instructions.**
2. **DÉBRANCHEZ L'APPAREIL LORSQUE VOUS NE L'UTILISEZ PAS ET AVANT DE LE NETTOYER. Laissez-le refroidir avant de le nettoyer ou de le manipuler ou de poser et déposer des pièces.**
3. Évitez de toucher les surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
4. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais aucune partie du four grille-pain dans l'eau ou un liquide quelconque. Voyez les instructions pour le nettoyage.
5. L'appareil ne doit pas être utilisé par des enfants ou des personnes souffrant de certaines déficiences, ni lorsqu'il s'en trouve à proximité.
6. N'utilisez pas l'appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au magasin où il a été acheté pour qu'il soit examiné et réparé au besoin.
7. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Cuisinart au risque d'occasionner des blessures.

8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou de la table où il risque d'être accroché par des enfants ou des animaux de compagnie, ni venir en contact avec des surfaces chaudes, ce qui pourrait l'endommager.
10. Ne placez pas l'appareil sur un élément chaud d'une cuisinière au gaz ou électrique ou à proximité, ni dans un four chaud.
11. N'utilisez pas l'appareil pour d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
12. Soyez extrêmement vigilants lorsque vous mettez des récipients faits d'une matière autre que du métal ou du verre dans le four.
13. Pour éviter les brûlures, soyez très prudents lorsque vous retirez les accessoires ou que vous vous débarrassez d'un récipient de graisse chaude.
14. Débranchez toujours le four grille-pain quand il ne sert pas. Ne rangez pas d'articles autres que les accessoires recommandés par le fabricant dans le four.
15. Ne mettez aucun contenant en papier, en carton, en plastique ou d'autres matières similaires dans le four grille-pain.
16. Ne recouvrez jamais le plateau ramasse-miettes ou une partie du four grille-pain avec du papier d'aluminium au risque de causer une surchauffe.
17. Ne mettez pas d'aliments de très grande taille ni des emballages ou des ustensiles en métal dans le four grille-pain, car cela pourrait créer un risque d'incendie ou de choc électrique.
18. Assurez-vous que le four grille-pain n'est pas en contact avec un matériau inflammable (tels que rideaux ou tentures) ou les murs pendant qu'il fonctionne; cela créerait un risque d'incendie. Ne laissez pas d'objets sur le dessus de l'appareil pendant qu'il est en marche. Ne l'utilisez pas sous les armoires de cuisine.
19. Ne nettoyez pas l'intérieur avec un tampon à récurer métallique. Des morceaux de métal peuvent se détacher du tampon et toucher des pièces électriques, ce qui créerait un risque de choc électrique.
20. N'essayez pas de déloger des aliments pendant que le four grille-pain est branché dans la prise électrique.
21. Mise en garde : Pour éviter les risques d'incendie, ne laissez JAMAIS le four grille-pain fonctionner sans surveillance.

-
22. Réglez le four aux températures recommandées pour la cuisson, la cuisson au four, le rôtissage et la friture à air chaud.
 23. Ne déposez pas d'ustensiles ou de plats de cuisson sur la porte vitrée.
 24. Mettez les DEUX cadrans MARCHE/minuterie four et MARCHE/minuterie grille-pain à la position d'arrêt pour éteindre le four grille-pain.
 25. 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, débranchez-le toujours de la prise électrique. Sinon, un contact pourrait accidentellement le mettre en marche, ce qui représente un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche une paroi intérieure de l'armoire ou que la porte de l'armoire touche l'appareil lorsque vous la fermez.
 26. Faites très attention lorsque vous déplacez un appareil contenant de l'huile chaude ou un liquide chaud.
 27. Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes à la position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise murale.
 28. Assurez-vous que le four grille-pain n'est pas en contact avec un matériau inflammable (tels que rideaux ou tentures) ou les murs pendant qu'il fonctionne; cela créerait un risque d'incendie. Ne laissez pas d'objets sur le dessus de l'appareil pendant qu'il est en marche.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

Lisez et conservez les présentes instructions. Elles vous aideront à tirer le maximum de votre four grille-pain friteuse à air Cuisinart™ et à obtenir des résultats professionnels à tout coup!

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation électrique court pour éviter les blessures que présentent les risques d'emmêlement ou de chute reliés à un cordon long.

Vous pouvez utiliser une rallonge électrique, à condition qu'elle ait un calibre égal ou supérieur à celui de l'appareil et qu'elle soit placée de façon à ne pas pendre du comptoir ou de la table pour éviter que les enfants domestiques ne puissent l'atteindre ou que quelqu'un ne trébuche dessus.

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

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, inversez-la; si elle n'entre toujours pas, communiquez avec un électricien qualifié. Ne contournez pas cette mesure de sécurité de quelque manière que ce soit.

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

NON DESTINÉ À UN USAGE COMMERCIAL

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. **Voyant d'alimentation**
Le voyant s'allume et reste allumé pendant tout le temps que le four est en marche.
2. **Cadran MARCHE/minuterie four**
Sert à régler la durée de fonctionnement de toutes les fonctions, sauf le grillage. Le réglage de la minuterie met l'appareil en marche et lance le cycle de cuisson. À l'expiration du délai de la minuterie, l'appareil s'éteint.

3. Cadran de réglage de la température

Sert à régler le four à la température désirée.

4. Cadran sélecteur de fonction

Sert à choisir la méthode de cuisson : réchauffage, cuisson au gril, cuisson au gril par convection, grillage, cuisson au four, cuisson au four par convection, friture à air chaud.

5. Cadran MARCHE/minuterie grille-pain

Sert à régler le degré de grillage de pâle à foncé. Le réglage de cette minuterie met l'appareil en marche et lance le cycle de grillage. À la fin du cycle, l'appareil s'éteint.

6. Interrupteur d'éclairage

Sert à allumer l'ampoule du four. Le four doit être en marche pour que l'ampoule puisse être allumée.

7. Intérieur facile à nettoyer

Les parois du four ont un fini antiadhésif qui facilite le nettoyage.

8. Interrupteur de sécurité

Le four est muni d'un interrupteur de sécurité qui coupe automatiquement l'alimentation électrique quand on ouvre sa porte. Il faut s'assurer de garder la porte fermée pendant la cuisson ou la friture à air chaud.

9. Ramasse-miettes coulissant

Le ramasse-miettes facilite l'élimination des miettes qui tombent dans le fond du four. Il se retire par l'avant de l'appareil. (Il est déjà en place.)

10. Panier à friture

Sert à optimiser les résultats avec la fonction Friture à air chaud. S'emploie conjointement avec la lèche-frite.

11. Grille du four

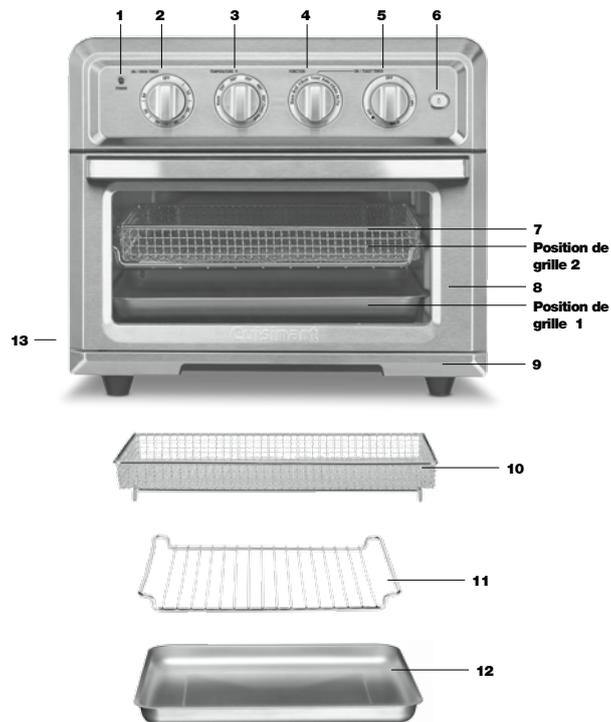
Peut être utilisée dans deux positions : position 1 (inférieure), position 2 (supérieure). La position supérieure est munie d'une butée qui arrête la grille à mi-chemin. Pour sortir la grille du four à la position 2, il faut soulever le devant et la tirer.

12. Lèche-frite

Peut être utilisée seule pour la cuisson ou le rôtissage d'aliments ou conjointement avec le panier à friture pour la friture à air chaud.

13. Range-cordon à l'arrière (non montré)

Permet d'enrouler la longueur excédentaire de cordon de façon qu'elle n'encombre pas le comptoir.



MISE EN SERVICE

Mettez le four sur une surface plate.

Avant de l'utiliser, placez le four de sorte qu'il y ait un espace libre de 2 à 4 pouces (5 à 10 cm) tout autour sur le comptoir. Ne l'utilisez pas sur une surface sensible à la chaleur.

NE RANGEZ JAMAIS D'ARTICLES SUR LE FOUR OU, SI VOUS LE FAITES, PRENEZ SOIN DE LES ENLEVER AVANT D'UTILISER LE FOUR. LES PAROIS EXTÉRIEURES DEVIENNENT TRÈS CHAUDES PENDANT L'UTILISATION. GARDEZ LE FOUR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

Friture à air chaud : Cette fonction utilise de l'air chaud circulant à très haute vitesse à l'intérieur de la cavité du four et quatre éléments chauffants sur la voûte du four pour faire frire les aliments, avec un minimum d'huile. Elle donne des résultats qui sont à la fois délicieux et meilleurs pour la santé que la friture dans un bain d'huile.

Pour cette fonction, vous devez utiliser le panier de friture, que vous placez dans la lèchefrite, que vous glissez à la position de grille 2.

Cuisson au four : Cette fonction s'emploie comme celle d'un four conventionnel. Utilisez-la pour rôtir des viandes (comme le poulet) ou cuire au four les mets plus délicats, comme les gâteaux ou les crèmes pâtisseries.

Utilisez-la également pour faire cuire de la pizza. Si la pizza est fraîche, mettez-la dans la lèchefrite; si elle est congelée, mettez-la directement sur la grille du four.

Cuisson par convection : La cuisson par convection utilise un ventilateur qui fait circuler l'air chaud à l'intérieur du four. Utilisez cette fonction pour la plupart des produits de pâtisserie-boulangerie qui nécessitent un degré de brunissage uniforme, comme les scones, les biscuits, les pâtisseries et les pains.

En règle générale, pour la cuisson par convection, il faut réduire la température indiquée dans la recette de 25 °F (5 °C). Prenez l'habitude de vérifier la cuisson 10 minutes avant l'écoulement du temps prévu.

Cuisson au gril : Utilisez cette fonction pour faire griller du bœuf, du poulet, du porc ou du poisson de même que pour faire dorer le dessus des mets en cocotte et des plats gratinés. La cuisson au gril par convection convient aux viandes et aux poissons, tandis que la cuisson au gril conventionnelle devrait être utilisée seulement

pour faire griller le dessus des mets. **Mise en garde :** Il n'est pas recommandé de recouvrir les accessoires du four grille-pain de papier d'aluminium, car cela empêche la graisse de s'égoutter et l'accumulation de graisse peut alors prendre feu. Cependant, si vous désirez tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium, assurez-vous qu'il est bien serré contre la lèchefrite et qu'il ne vient pas en contact avec les parois ou les éléments chauffants.

Grillage : Pour obtenir un grillage uniforme, mettez toujours la grille à la position 2 comme le montre le diagramme de position des grilles ci-dessous et placez toujours les aliments au centre de la grille.

MISE EN GARDE : Pour le grillage, il ne faut pas mettre la grille dans la position 1 ou 2, grille orientée vers le haut, car les aliments pourraient prendre feu. Consultez le diagramme de position de la grille pour utiliser la grille correctement.

Éteindre le four grille-pain : Tournez les DEUX cadrans MARCHE/minuterie four et MARCHE/minuterie grille-pain à la position d'arrêt : le voyant s'éteindra.

DIAGRAMME DE POSITION DE LA GRILLE ET DE LA LÈCHEFRITE

Chaque recette donne des instructions détaillées ainsi que la position de la grille et de la lèchefrite qui vous permettra d'obtenir les meilleurs résultats qui soient. Voici les différentes positions de grille possibles.

POSITION 2 POUR LA CUISSON AU FOUR

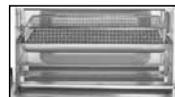
REMARQUE : Pour de gros articles (comme un poulet), la grille ou la lèchefrite peut être mise dans la position 1.



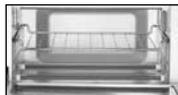
POSITION 1 POUR LA CUISSON AU FOUR



POSITION 2 POUR LA CUISSON AU GRIL ET LA FRIURE À AIR CHAUD



POSITION 2 POUR LE GRILLAGE



MODE D'EMPLOI

Déroulez le cordon, assurez-vous que le ramasse-miettes est en position et qu'il n'y a rien dans le four. Branchez la fiche dans une prise de courant.

Cuisson au gril ou cuisson au gril par convection

Placez le panier de friture dans la lèche-frite et glissez celle-ci à la position de grille 2.

Sélectionnez la fonction Cuisson au gril ou Cuisson au gril par convection. Réglez la température du four à Grillage/gril. Réglez le cadran MARCHE/minuterie four à la durée de cuisson désirée pour que le four s'allume. Le voyant d'alimentation s'allumera. La minuterie sonnera à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour mettre fin à la cuisson au gril, ramenez le cadran MARCHE/minuterie four à la position d'arrêt.

Quelques conseils :

Pour obtenir de meilleurs résultats, mettez les aliments dans le panier à friture, placé dans la lèche-frite.

N'utilisez jamais de plat en verre pour la cuisson au gril.

Surveillez la cuisson. Les aliments peuvent brunir rapidement sous le gril.

Cuisson au four :

Glissez la lèche-frite ou la grille de four dans l'une ou l'autre position.

Sélectionnez la fonction Cuisson au four. Réglez la température. Réglez le cadran MARCHE/minuterie four pour la durée de cuisson désirée pour que le four s'allume. (Il est recommandé de faire préchauffer le four 5 minutes avant d'y mettre les aliments à cuire; tenez compte de ce temps dans le réglage de la minuterie.)

Le voyant d'alimentation s'allumera. La minuterie sonnera à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour mettre fin à la cuisson au four, ramenez le cadran MARCHE/minuterie four à la position d'arrêt.

Quelques conseils :

La fonction Cuisson au four est toute indiquée pour la cuisson des mets plus délicats, comme les crèmes pâtisseries, les gâteaux ou les plats d'œufs.

Pour la plupart des mets, utilisez la position 1, mais pour les plats d'œufs et les crèmes pâtisseries, la position 2.

Pour la pizza, utilisez la position 1; faites cuire la pizza fraîche dans la lèche-frite, mais la pizza congelée, directement sur la grille à la position 1.

Pour le poulet ou d'autres articles de grande taille, la lèche-frite peut aller dans la position 1.

Cuisson au four par convection :

Sélectionnez la fonction Cuisson au four par convection. Réglez la température. Réglez le cadran MARCHE/minuterie four à la durée de cuisson désirée pour que le four s'allume. (Il est recommandé de faire préchauffer le four 5 minutes avant d'y mettre les aliments à cuire; tenez compte de ce temps dans le réglage de la minuterie.)

Le voyant d'alimentation s'allumera. La minuterie sonnera à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour mettre fin à la cuisson au four par convection, ramenez le cadran MARCHE/minuterie four à la position d'arrêt.

Quelques conseils :

Placez la lèche-frite à la position 2. Pour le poulet ou d'autres aliments de grande taille, la lèche-frite peut aller dans la position 1.

En règle générale, pour la cuisson par convection, il faut réduire la température indiquée dans la recette de 25 °F (5 °C). Prenez l'habitude de vérifier la cuisson 10 minutes avant l'expiration du temps prévu.

Utilisez la cuisson au four par convection pour la plupart des produits de pâtisserie-boulangerie plus consistants qui requièrent un degré de brunissage uniforme, comme les scones et les tartes ainsi que les rôtis et la volaille.

IMPORTANT

Toutes nos recettes ont été mises au point spécialement pour le four grille-pain friteuse à air chaud Cuisinart^{MD} et testées dans nos cuisines laboratoires.

Réchauffage :

Glissez la lèchefrite ou la grille de four dans la position 2.

Mettez le cadran de température à Chaud et sélectionnez la fonction Chaud. Réglez le cadran MARCHE/minuterie four à la durée de chauffage désirée pour que le four s'allume.

Le voyant d'alimentation s'allumera. La minuterie sonnera à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de chauffage.

Pour mettre fin au réchauffage, ramenez le cadran MARCHE/minuterie four à la position d'arrêt.

Grillage :

Glissez la grille de four dans la position 2. Si vous faites griller deux articles, placez-les au centre de la grille; si vous en faites griller quatre, placez-en deux à l'arrière et deux à l'avant en les espaçant uniformément; et si vous en faites griller six, trois à l'arrière et trois à l'avant.

Sélectionnez la fonction Grillage. Réglez la température à Grillage/gril. Réglez le cadran MARCHE/minuterie grille-pain au degré de grillage désiré pour que le four s'allume.

Le voyant d'alimentation s'allumera. La minuterie sonnera à la fin du cycle et le four s'éteindra.

Pour mettre fin au grillage, ramenez le cadran MARCHE/minuterie grille-pain à la position d'arrêt.

Remarque importante applicable au grillage

La grille du four doit être à la position 2 tel que le montre le diagramme à la page 5.

Friture à air chaud :

Placez le panier à friture dans la lèchefrite et glissez celle-ci à la position 2.

Sélectionnez la fonction Friture à air. Réglez la température. Réglez le cadran MARCHE/minuterie four à la durée de cuisson désirée pour que le four s'allume.

Le voyant d'alimentation s'allumera. La minuterie sonnera à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour mettre fin à la friture à air chaud, ramenez le cadran MARCHE/minuterie four à la position d'arrêt.

Quelques conseils :

La friture à air chaud remplace avantageusement la grande friture. De nombreux aliments qui se prêtent à la friture peuvent être frits à l'air chaud, avec une quantité minimale d'huile. Ils auront un goût plus léger et moins gras.

Il suffit de vaporiser les aliments copieusement avec de l'huile pour obtenir des résultats croustillants et dorés à souhait.

La plupart des huiles conviennent. L'huile d'olive est préférable, car elle a une saveur plus riche. L'huile végétale, l'huile de canola et l'huile de pépin de raisin ont une saveur plus douce.

On peut également utiliser diverses panures, telles que des miettes de pain (assaisonnées ou non), de la chapelure panko, des céréales de flocons de maïs émiettés, des croustilles de pomme de terre émiettées, des miettes de biscuit graham, du quinoa, des farines variées et plus encore.

Il n'est généralement pas nécessaire de tourner les aliments pendant la friture, sauf les aliments plus gros, comme les escalopes de poulet, qui doivent être tournés à mi-cuisson pour assurer une cuisson et un brunissage rapides et uniformes.

Si vous remplissez le panier de grandes quantités d'aliments, secouez-les à mi-cuisson pour assurer une cuisson et un brunissage uniformes.

Utilisez des températures élevées pour les aliments qui cuisent rapidement, comme le bacon et les croustilles, et des températures moins élevées pour les aliments qui prennent plus de temps à cuire, comme le poulet pané.

Les aliments cuiront plus également si tous les morceaux ont à peu près la même grosseur.

Tapissez la lèchefrite de papier d'aluminium pour faciliter le nettoyage.

Veillez noter que la plupart des aliments libèrent de l'eau en cuisant. Si vous faites cuire de grandes quantités d'aliments pendant des périodes de temps prolongées, il est possible que de la condensation se forme et qu'elle laisse de l'humidité sur le comptoir où vous gardez le four.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Laissez toujours le four refroidir parfaitement avant de le nettoyer.

Débranchez toujours le four de la prise murale.

Pour nettoyer l'extérieur, n'utilisez pas de nettoyants abrasifs, afin d'éviter d'endommager le fini. Passez simplement un chiffon humide propre et essuyez parfaitement. Versez le produit nettoyant sur un chiffon et non pas directement sur le four.

Pour nettoyer les parois intérieures, utilisez simplement un chiffon humide avec un savon liquide doux ou une éponge vaporisée de nettoyant. N'utilisez jamais de produits abrasifs ou rigoureux puissants, ni de tampons à récurer métalliques sur les surfaces intérieures, car ils risqueraient d'endommager le fini.

Pour nettoyer le plateau ramasse-miettes, sortez-le du four par l'avant en tirant dessus. Essuyez-le ou lavez-le au lave-vaisselle, puis remettez-le en position. Pour éliminer les résidus tenaces, laissez-le tremper dans de l'eau chaude savonneuse

ou utilisez un produit nettoyant non abrasif. Ne faites jamais fonctionner le four sans le ramasse-miettes.

Lavez la grille, la lèchefrite, le panier à friture et le ramasse-miettes à la main à l'eau chaude savonneuse ou frottez-les avec un tampon nettoyant ou une brosse en nylon. Ils ne vont PAS au lave-vaisselle.

Après avoir fait cuire des aliments gras dans le four, laissez-le refroidir et nettoyez la voûte (le plafond). Si vous faites cela régulièrement, votre four fonctionnera toujours comme un neuf. De plus, l'élimination des résidus de graisse aide à assurer un grillage uniforme d'une fois à l'autre.

Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant du service à la clientèle autorisé.

GUIDE DE FRITURE À AIR CHAUD

Le tableau ci-dessous fournit des lignes directrices pour la friture à air chaud de certains aliments populaires dans votre four grille-pain friteuse à air Cuisinart^{MD}. Lorsque vous faites frire les quantités maximales permises, remuez-les de temps à autre pour que les aliments cuisent également. Des quantités plus petites d'aliments mettront moins de temps à cuire. Jetez un coup d'œil sur la cuisson à l'occasion. (L'éclairage du four est pratique pour ça!)

Vaporisez tous les aliments copieusement d'huile.

Aliment	Quantité maximale	Réglage	Température	Durée
Ailes de poulet	2 lb (907 g) environ 20	Friture air	400 °F (200 °C)	20 à 25 minutes
Bacon	8 tranches	Friture air	400 °F (200 °C)	8 à 10 minutes
Bâtonnets de poisson congelés	12 oz (340 g), environ 20	Friture air	400 °F (200 °C)	8 minutes
Bouchées congelées (ex. bâtonnets de mozzarella, crevettes popcorn, etc.)	1½ lb (680 g), environ 28 bâtonnets de mozzarella	Friture air	400 °F (200 °C)	5 à 7 minutes
Crevettes	1 lb (454 g), environ 12 extra grosses	Friture air	375 °F (200 °C)	8 à 10 minutes
Croquettes de poulet congelées	1 lb (454 g), environ 34	Friture air	400 °F (200 °C)	10 minutes
Croustilles de tortilla	6 tortillas de 5 po (12,5 cm), coupées en quart	Friture air	400 °F (200 °C)	5 à 6 minutes, remuer à mi-cuisson
Frites congelées	1 à 2 lb (454 à 907 g)	Friture air	450 °F (230 °C)	15 à 25 minutes
Frites coupées à la main	2 lb (907 g), environ 3 pommes de terre moyennes, coupées en morceaux de 4 po (10 cm) de long sur ¼ po (6 mm) d'épaisseur	Friture air	400 °F (200 °C)	15 à 25 minutes
Frites coupe steakhouse congelées	1 à 2 lb (454 à 907 g)	Friture air	450 °F (230 °C)	15 à 25 minutes
Frites coupe steakhouse coupées à la main	2 lb (907 g), environ 3 pommes de terre moyennes, coupées en 8 morceaux sur la longueur	Friture air	400 °F (200 °C)	15 à 25 minutes

RECETTES

Ces recettes alléchantes ne sont qu'un échantillon de tout ce que vous pouvez faire avec cet appareil performant.

HORS-D'ŒUVRE ET BOUCHÉES

Croustilles de betterave à l'aneth frais	10
Fleur d'oignon frit	10
Ailes de poulet; deux variantes	11
Sauce piquante Buffalo pour ailes de poulet	11
Sauce au sésame et au gingembre pour les ailes de poulet	12
Beignets de crabe	12
Pois chiches croustillants	13
Cornichons frits	13
Boules de riz à l'italienne	14
Croustilles de chou frisé	14
Nachos au poulet déchiqueté avec croustilles tortilla faites maison	15
Won tons au porc et au gingembre	15
Quartiers de pomme de terre au bacon et au fromage bleu	16
Crevettes à la diable	17
Trempeuse aux épinards, au gruyère et à l'artichaut	17
Rouleaux printaniers avec sauce trempeuse au piment doux	18
Bâtonnets de légumes avec trempeuse yogourt aux fines herbes	19

PLATS PRINCIPAUX

Doigts de poulet	20
Poulet rôti classique	20
Tacos au poisson avec salsa aux pêches	21
Sandwich BLT aux pacanes et au sirop d'érable	22

Sous-marin aux boulettes de viande	22
Dîner de saumon rôti au four	23
Pizza à la roquette, au prosciutto et à la confiture de figues	23
Pizza margherita	24
Hauts de cuisse de poulet rôtis au paprika fumé et à la lime	24
Côtelettes d'agneau rôties à l'ail et au romarin	24
Quiche à la saucisse et au chou frisé	25
Galettes de bœuf grillées	26

LES À-CÔTÉS

Choux de Bruxelles à la pancetta	26
Pommes de terre frites	27
Courge gland rôtie	27
Fenouil, carottes et panais rôtis	27
Frites de patates douces avec mayonnaise au chipotle	28

METS SUCRÉS

Pommes au four	28
Muffins aux bleuets	29
Beignes au sucre à la cannelle	29
Scones aux cerises et au gingembre	30
Gâteau étagé au chocolat avec glaçage au caramel salé	31
Granola croquant	32
Pommes frites	32
Brownies au tourbillon de beurre d'arachides	33

HORS D'ŒUVRE ET BOUCHÉES

Savourez ces mets frits populaires en version légère – plus santé – grâce au four grille-pain friteuse à air chaud de Cuisinart^{MD}, qui fait frire sans huile ou si peu. De plus, vous pouvez les servir avec les sauces trempette que nous proposons pour d'autres mets.

Croustilles de betterave à l'aneth frais

N'importe quel légume racine tranché finement et frit à l'air est une solution de rechange santé aux croustilles de pomme de terre en sac.

Donne 1 à 2 portions.

- 1 betterave moyenne d'environ 5 oz (145 g)**
Huile d'olive à vaporiser
 - ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**
 - 1 c. à soupe (15 ml) d'aneth frais, haché**
 - ½ c. à thé (2.5 ml) de vinaigre de vin blanc**
1. Placer le panier de friture dans la lèchefrite; réserver.
 2. Couper la betterave en minces tranches uniformes d'environ 1 mm d'épaisseur ou les émincer avec le disque éminceur de 3 mm du robot culinaire de Cuisinart^{MD}. Mettre les tranches en une seule couche dans le panier. Vaporiser copieusement d'huile, saler, remuer et ré-étaler en une seule couche.
 3. Placer la lèchefrite avec son panier dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les bords soient dorés et croustillants.
 4. Transférer les croustilles dans un bol de service. Saupoudrer d'aneth haché. Arroser de vinaigre. Remuer.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 2 portions) :

Calories 51 (41 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 1 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 322 mg • calcium 12 mg • fibres 2 g

Fleur d'oignon frit

Qui aurait cru que ce hors-d'œuvre populaire des restaurants était si facile à faire? Servez-le avec notre mayonnaise au chipotle ou notre trempette au yogourt aux fines herbes.

Donne 1 fleur d'oignon frit, soit 2 ou 3 portions.

- ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 2 gros œufs, bien battus**
- 1 c. à soupe (15 ml) de babeurre**
- ½ t. (125 ml) de chapelure panko**
- 1½ c. à thé (7.5 ml) d'assaisonnement pour fruits de mer**
- 1 gros oignon Vidalia (sucré), pelé**
Enduit végétal de cuisson
Huile d'olive à vaporiser

1. Préparer trois bols assez grands pour tremper l'oignon. Dans un, mettre la farine. Dans un autre, mettre les œufs et le babeurre. Dans un troisième, mettre la chapelure et l'assaisonnement pour fruits de mer. Réserver.
2. Couper le dessus de l'oignon pour créer une surface plate. Laisser l'autre bout intact. Tourner l'oignon à l'envers, partie plate dessous et partie racine sur le dessus.
3. Sans percer la racine, couper l'oignon en quatre quartiers, puis recouper ceux-ci, encore et encore jusqu'à que les quartiers aient à peu près ¼ po (0.6 cm) d'épaisseur.
4. Retourner l'oignon et, en procédant délicatement pour ne pas détacher les quartiers de la racine, écarter les couches : cela ressemblera aux pétales d'une fleur.
5. Passer l'oignon dans la farine et secouer l'excès. Tremper ensuite dans le mélange d'œufs, puis enrober les pétales de chapelure.
6. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Placer l'oignon enrobé de panure dans le panier. Vaporiser copieusement d'huile. Glisser la lèchefrite, avec son

panier, dans le four. Cuire au four au réglage « Friture air », à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit doré et croustillant. Servir avec la mayonnaise au chipotle (recette à la page 27) ou la trempette au yogourt aux fines herbes (recette à la page 18).

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

Calories 177 (24 % provenant des lipides) • glucides 26 g • protéines 8 g • lipides 5 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 144 mg • sodium 542 mg • calcium 28 mg • fibres 1 g

Ailes de poulet, deux variantes

Les ailes de poulet frites à l'air chaud sont une option plus saine que les ailes frites en bain d'huile. Nous vous offrons deux variantes : une ordinaire et l'autre dans une panure à la bière ultra croustillante. À savourer telles quelles ou remuées dans une sauce de votre choix.

Donne environ 20 bouts d'aile.

Enduit végétal de cuisson

Ailes de poulet en panure à la bière :

2 lb (907 g) d'ailes de poulet coupées en deux morceaux (sans le petit bout)

½ t. (118 ml) de farine tout usage non blanchie

½ t. (125 ml) de bière légère

¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher

Ailes de poulet nature :

2 lb (907 g) d'ailes de poulet coupées en deux morceaux (sans le petit bout)

¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson; réserver.
2. Ailes panées : Dans un grand bol, combiner la farine et la bière. Saupoudrer les ailes de sel et les mettre dans la pâte. Enrober et transférer dans le panier.

3. Ailes nature : Placer les ailes dans le panier. Saupoudrer de sel.
4. Glisser la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les ailes soient dorées et croustillantes.
5. Quand les ailes sont prêtes, les remuer immédiatement dans de la sauce ou ajouter les garnitures de votre choix, comme du beurre, de l'ail, des fines herbes fraîches ou des épices.

Valeur nutritive d'un morceau d'aile nature :

Calories 94 (39 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 14 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 39 mg • sodium 127 mg • calcium 7 mg • fibres 0 g

Valeur nutritive d'un morceau d'aile pané :

Calories 106 (36 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 14 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 39 mg • sodium 127 mg • calcium 7 mg • fibres 0 g

Sauce piquante Buffalo pour ailes de poulet

Une sauce classique pour les ailes. La nôtre est faite avec de l'huile de noix de coco au lieu de beurre.

Donne environ 1/3 tasse (75 ml) de sauce, assez pour enrober 20 ailes.

¼ t. (60 ml) de sauce piquante

1 c. à soupe (15 ml) d'huile de noix de coco

1. Dans un grand bol, combiner la sauce et l'huile de noix de coco.
2. Lorsque les ailes sont prêtes, les transférer dans le bol et les remuer pour les enrober uniformément. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'environ 1 c. à thé (5 ml), soit assez pour 1 aile :

Calories 6 (100% provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 1 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 28 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g

Sauce au sésame et au gingembre pour les ailes de poulet

Pour plus de piquant, ajoutez des flocons de piment chili.

Donne environ $\frac{1}{3}$ tasse (75 ml) de sauce, soit assez pour enrober 20 ailes.

- $\frac{1}{4}$ t. (60 ml) d'huile de sésame
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soja
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel
- 1 morceau de gingembre de 2 po (5 cm), pelé et râpé
- 2 gousses d'ail, râpées
- $\frac{1}{4}$ t. (60 ml) de graines de sésame grillées
- 6 oignons verts, finement tranchés

1. Dans un grand bol, combiner l'huile de sésame, la sauce soja, le miel, le gingembre râpé et l'ail à l'aide d'un fouet. Ajouter les graines de sésame.
2. Lorsque les ailes sont prêtes, les transférer dans le bol et remuer. Saupoudrer des oignons verts tranchés. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'environ 1 c. à thé (5 ml), soit assez pour 1 aile :

Calories 39 (78 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 0 g • lipides 3 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 68 mg • calcium 4 mg • fibres 0 g

Beignets de crabe

Avec leurs gros morceaux de crabe, ces beignets sont sûrs de plaire.

Donne environ 16 beignets.

- 16 oz (453 g) de chair de crabe en morceaux
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 1 poivron rouge moyen, finement haché
- 1 piment jalapeño, égrené et finement haché
- 3 oignons verts, tranchés

- 1 gousse d'ail, finement hachée
 - $\frac{1}{4}$ c. à thé (1 ml) de sel cascher
 - 2 gros œufs, légèrement battus
 - 1 t. (250 ml) de chapelure panko, plus $\frac{1}{2}$ t. (125 ml) pour enrober les beignets
 - $\frac{1}{2}$ t. (125 ml) de mayonnaise préparée
 - 1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire
 - 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
 - $1\frac{1}{2}$ c. à thé (7.5 ml) d'assaisonnement pour fruits de mer
- Sauce piquante (facultatif)**
Huile d'olive à vaporiser
Quartiers de citron, pour servir

1. Examiner la chair de crabe afin d'en retirer tous les résidus de carapace ou de cartilage. Réserver au réfrigérateur.
2. Dans une grande poêle à frire, faire chauffer l'huile à feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, ajouter le poivron, le piment, les oignons verts et l'ail. Cuire pendant au moins 5 minutes jusqu'à ce qu'ils aient ramolli légèrement; ajouter le sel.
3. Retirer du feu et laisser refroidir pendant quelques minutes. Ajouter à la chair de crabe. Ajouter ensuite les œufs, la chapelure, la mayonnaise, la sauce Worcestershire, la moutarde de Dijon et l'assaisonnement avec une larme ou deux de sauce piquante, si on le désire.
4. Mélanger parfaitement, mais délicatement, afin ne pas trop défaire les morceaux de crabe. (C'est avec les mains que cela va le mieux, mais on peut aussi utiliser une cuillère.)
5. Façonner le mélange en beignets, chacun d'environ $\frac{1}{4}$ t. (60 ml), et les déposer sur une assiette propre, en les séparant de papier ciré, au besoin. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant 1 heure avant de cuire.
6. Passer les beignets dans la chapelure qui reste. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Placer les beignets dans le panier et vaporiser copieusement d'huile d'olive.

- Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les beignets soient dorés. Servir immédiatement, avec des quartiers de citron.

Valeur nutritive d'un beignet :

Calories 220 (41 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 15 g • lipides 10 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 90 mg • sodium 500 mg • calcium 106 mg • fibres 1 g

Pois chiches croustillants

Transformez rapidement une boîte de pois chiches ordinaires en un goûter croustillant. Grâce à la fonction de friture à l'air chaud de votre four grille-pain Cuisinart^{MD}, vous aurez un tout nouveau hors-d'œuvre à servir à vos invités.

- boîte de 15,5 oz (439 g) de pois chiches, égouttés et éponvés (environ 1½ t. [375 ml])**

Huile d'olive à vaporiser

- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**

- ¼ c. à thé (1 ml) de cumin moulu**

- 1 pincée de poivre noir frais moulu**

- Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre les pois chiches dans le panier et les vaporiser copieusement d'huile. Saupoudrer de sel, de poivre et de cumin.
- Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pois chiches soient fragrants et légèrement dorés. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion de ¼ tasse (60 ml) :

Calories 75 (13 % provenant des lipides) • glucides 14 g • protéines 3 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 275 mg • calcium 20 mg • fibres 3 g

Cornichons frits

Servez ces cornichons comme amuse-gueule avec notre mayonnaise au chipotle.

Donne 5 à 6 portions.

- ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**

- 2 gros œufs, bien battus**

- ½ t. (125 ml) de farine de maïs, finement moulue**

- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher**

- ½ c. à thé (2.5 ml) de poivre de Cayenne**

Enduit végétal de cuisson

- 6 cornichons à l'aneth cascher (environ 10 oz [283 g]), coupés en rondelles de ¼ po (0,6 cm)**

Huile d'olive à vaporiser

- Mettre la farine dans un sac à glissière d'un gallon. Verser l'œuf battu dans un bol suffisamment grand pour pouvoir y tremper les cornichons. Placer la farine de maïs, le sel et le poivre de Cayenne dans un autre grand sac à glissière d'un gallon. Réserver.
- Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson; réserver.
- Éponger les rondelles de cornichon à l'aide d'un essuie-tout et les mettre dans le sac contenant de la farine. Fermer et secouer pour enrober parfaitement de farine. Retirer les rondelles du sac et secouer l'excès de farine. Tremper chaque rondelle dans l'œuf battu. Mettre les rondelles dans le sac contenant le mélange de farine de maïs. Fermer et secouer pour enrober parfaitement. Retirer les rondelles du sac, secouer l'excès de farine et transférer les rondelles dans le panier, en les étalant en une seule couche. Vaporiser copieusement d'huile sur les deux faces.
- Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 minutes, jusqu'à ce que les rondelles soient dorées et croustillantes. Laisser refroidir légèrement. Servir avec la mayonnaise au chipotle (recette à la page 27), si désiré.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions) :

Calories 109 (22% provenant des lipides) glucides 17 g • protéines 4 g • lipides 3 g
• lipides saturés 1 g • cholestérol 72 mg • sodium 955 mg • calcium 7 mg • fibres 2 g

Boules de riz à l'italienne

Servies avec une sauce marinara, ces boules de riz font un amuse-gueule parfait.

Donne 8 boules de riz.

- 1 t. (250 ml) de riz blanc à grain moyen
- 2 t. (500 ml) d'eau
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 1 gros œuf, bien battu
- 3 c. à soupe (45 ml) de fromage Pecorino Romano râpé
- ¼ t. (60 ml) de ricotta
- ¼ t. (60 ml) de feuilles de basilic, finement tranchées
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
- 1 oz (28 g) de mozzarella, en morceaux de 1 po (2,5 cm) x ¼ po (0,6 cm)
- ¼ t. (60 ml) de chapelure de style italienne
- Huile d'olive à vaporiser
- 1 t. (250 ml) de sauce marinara préparée* comme trempette, facultatif

1. Dans une casserole moyenne, porter le riz, l'eau et le sel à ébullition en remuant occasionnellement. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter environ 10 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau ait été absorbée et que le riz soit tendre. Laisser refroidir parfaitement avant de procéder à l'étape suivante (le riz doit être froid pour que l'œuf qu'on ajoute ne cuise pas).
2. Dans un petit bol, combiner l'œuf, le pecorino, la ricotta, le basilic et le poivre. Incorporer au riz tout en mélangeant avec une cuillère pour faire gonfler le riz, Étaler sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé. Refroidir au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

3. Une fois que le riz a refroidi, avec les mains mouillées, prélever des portions de 3 c. à soupe (45 ml) de riz et former en boule. Procéder de la sorte avec tout le riz. Farcir chaque boule d'un morceau de mozzarella et reformer en boule au besoin.
4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre la chapelure dans un petit bol. Rouler délicatement chaque boule dans la chapelure et la transférer dans le panier. Vaporiser copieusement les boules sur toutes leurs faces avec de l'huile.
5. Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les boules soient bien dorées. Servir immédiatement, accompagnées de sauce marinara* si on le désire.

- * Réduire la quantité de flocons de piment rouge dans la recette de sauce à la diable (page 16) à environ ¼ c. à thé (1 ml) pour obtenir une délicieuse sauce marinara.

Valeur nutritive d'une boule de riz :

Calories 149 (24 % provenant des lipides) • glucides 22 g • protéines 5 g • lipides 4 g
• lipides saturés 2 g • cholestérol 35 mg • sodium 195 mg • calcium 45 mg • fibres 0 g

Croustilles de chou frisé

Les croustilles de chou frisé font une bonne collation en soi, mais elles peuvent aussi être émiettées et utilisées comme garniture de salade.

Donne 4 portions.

- 4 feuilles de chou frisé, sans la tige coriace
- Huile d'olive à vaporiser
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre les feuilles de chou frisé dans le panier et les vaporiser copieusement d'huile. Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2.

2. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les feuilles soient dorées et croustillantes.
REMARQUE : Surveiller la cuisson, car le chou frisé devient très vite croustillant.
3. Retirer du four, saupoudrer de sel et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 39 (27 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 2 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 171 mg • calcium 58 mg • fibres 1 g

Nachos au poulet déchiqueté avec croustilles tortilla faites maison

Quand vous êtes pressé, vous pouvez remplacer les croustilles maison par des croustilles achetées à l'épicerie.

Donne 6 à 8 portions.

- 8 c. à thé (2.5 ml) de sel cascher, divisé**
- 1 lb (454 g) de hauts de cuisse de poulet, déchiquetés (recette à la page 23)**
- 1 boîte de 15,5 oz (439 ml) d'haricots noirs, égouttés et rincés**
- 2 tomates italiennes, hachées**
- 1 pot de 7,25 oz (205 ml) d'olives noires dénoyautées, hachées**
- 2 piments jalapeño, finement tranchés**
- 4 oz (113 g) de fromage Monterey Jack, déchiqueté**
- 2 oignons verts, finement tranchés**
- Salsa en accompagnement**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre la moitié des morceaux de tortilla dans le panier. Vaporiser uniformément d'huile. Saupoudrer de ¼ c. à thé (1 ml) de sel et remuer.
2. Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les morceaux de tortilla soient croustillants et dorés sur les bords. Retirer du panier et vider dans

un bol ou une assiette; réserver. Répéter avec le reste des morceaux de tortilla.

3. Lorsque tous les morceaux de tortilla sont frits, retirer le panier à friture de la lèchefrite. Tapisser le fond de la lèchefrite de papier d'aluminium. Étaler la moitié des morceaux de tortillas dedans, en une seule couche. Recouvrir de la moitié des autres ingrédients, dans l'ordre énuméré, sauf les oignons verts. Recouvrir du reste des croustilles de tortilla et de l'autre moitié des autres ingrédients.
4. Placer la lèchefrite dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Cuisson gril » pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage ait fondu.
5. Sortir du four. Garnir des oignons verts tranchés. Servir immédiatement avec la salsa.

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

Calories 465 (49 % provenant des lipides) • glucides 37 g • protéines 26 g • lipides 26 g • lipides saturés 7 g • cholestérol 65 mg • sodium 1283 mg • calcium 150 mg • fibres 8 g

Won tons au porc et au gingembre

Le gingembre tient la vedette dans ce ravioli chinois. C'est un hors-d'œuvre qui se sert très bien avec de la sauce soja en trempette.

Donne 48 won tons.

- ¾ lb (340 g) de porc haché**
- 1 morceau de gingembre de 3 po (7,5 cm), pelé and haché**
- 1 gros oignon vert, haché**
- 1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de coriandre fraîches, hachées**
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soja, réduite en sodium**
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile de sésame**
- ½ c. à thé (2 ml) de vinaigre de riz**
- Eau et amidon de maïs, pour assembler les raviolis carrés de pâte won ton**
- 48 Huile végétale à vaporiser**

1. Dans un bol à mélanger de taille moyenne, combiner le porc, le gingembre, l'oignon vert, la coriandre, la sauce soja, l'huile de sésame et le vinaigre. Bien mélanger avec les mains ou avec une cuillère.
2. Sur une grande surface de travail plate et propre, préparer deux bols : un contenant de l'eau et l'autre de l'amidon de maïs. Saupoudrer la surface de travail d'amidon de maïs et y préparer deux rangées de trois carrés de pâte.
3. Mettre 1 c. à thé (5 ml) de farce au centre de chaque carré, humecter légèrement le pourtour avec de l'eau à l'aide d'un pinceau à pâtisserie et replier pour obtenir un triangle. Appuyer sur les bords délicatement pour sceller.
4. Humecter les deux pointes opposées, les replier et les fixer au centre. Répéter avec le reste de la farce et des carrés de pâte. Remuer les won tons très légèrement avec de l'amidon de maïs une fois qu'ils sont prêts.
5. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et vaporiser légèrement. Placer la moitié des won tons dans le panier et vaporiser copieusement d'huile. Glisser la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 375 °F (190 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les won tons soient dorés. Faire frire le deuxième lot de won tons de la même façon.
6. Servir avec une sauce soja comme trempette.

Valeur nutritive d'une portion (3 won tons) :

Calories 141 (35 % provenant des lipides) • glucides 14 g • protéines 8 g • lipides 6 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 33 mg • sodium 189 mg • calcium 17 mg • fibres 0 g

Quartiers de pomme de terre au bacon et au fromage bleu

Ajoutez un œuf frit à ces pommes de terre et vous avez là un petit déjeuner complet et savoureux!

Donne 3 à 4 portions.

- 5 tranches de bacon**
- 1 lb (454 g) de pommes de terre Russet, frottées**
- Huile d'olive à vaporiser**
- ½ c. à thé (2.5 ml) de sel cascher**
- 3 c. à soupe (45 ml) de fromage bleu émietté**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre les tranches de bacon dans le panier. Glisser la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le bacon soit doré et croustillant; réserver.
2. Pendant que le bacon cuit, couper les pommes de terre en huit quartiers. Lorsque le bacon est prêt, le transférer sur une assiette de service.
3. Placer les quartiers de pomme de terre dans le panier. Vaporiser copieusement et uniformément. Saupoudrer de sel et remuer. Étaler en une seule couche.
4. Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et croustillantes. Pendant que les pommes de terre cuisent, émietter le bacon.
5. Lorsque les pommes de terre sont cuites, les saupoudrer de bacon et de fromage bleu émietté. Cuire au four à 400 °F (200 °C) pendant 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit légèrement fondu. Servir immédiatement.

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

Calories 208 (45 % provenant des lipides) • glucides 20 g • protéines 9 g • lipides 1 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 23 mg • sodium 764 mg • calcium 42 mg • fibres 1 g

Crevettes à la diable

Adaptez le piquant de la sauce à votre goût en jouant sur la quantité de piment rouge broyé. Commencez toujours par moins – il sera toujours possible d'en ajouter plus!

Donne 4 à 5 portions (comme premier service).

- ¼ **t. (60 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 2 gousses d'ail, broyées**
- 1½ à 2 **c. à thé (7,5 à 10 ml) de piment rouge broyé**
- 1 boîte de 28 oz (794 g) de tomates italiennes entières, grossièrement hachées**
- 2¼ **c. à thé (11 ml) de sel cascher, divisé**
- 1 lb (454 g) de grosses crevettes, environ 16, décortiquées, nettoyées et rincées**
- ¼ **t. (60 ml) de farine de riz blanc**
- Huile d'olive à vaporiser**
- Pain crouûté, comme accompagnement**

1. Faire chauffer l'huile d'olive, l'ail et le piment rouge dans une casserole de taille moyenne à feu mi-doux pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que l'ail soit fragrant. Le feu doit être doux pour éviter de faire brûler l'ail.
2. Ajouter les tomates et monter le feu pour que la sauce se mette à mijoter. Laisser mijoter pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la sauce ait réduit de moitié (soit environ 2½ t. [625 ml] de sauce). Ajouter alors ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel; réserver.
3. Lorsque la sauce est prête, éponger parfaitement les crevettes. Saupoudrer du reste du sel. Enrober les crevettes d'un peu de farine de riz.
4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre les crevettes farinées dedans et vaporiser copieusement d'huile d'olive. Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 375 °F (190 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les crevettes soient dorées et croustillantes.

5. Servir les crevettes avec du pain crouûté et la sauce chaude.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 5 portions) :
Calories 283 (57 % provenant des lipides) • glucides 14 g • protéines 14 g • lipides 20 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 114 mg • sodium 897 mg • calcium 100 mg • fibres 2 g

Trempelette aux épinards, au gruyère et à l'artichaut

Une trempelette un peu différente pour les palais plus adultes. La combinaison de gruyère et de parmesan confère un petit goût de noisette agréable. Nous avons trouvé qu'une assiette à tarte est la façon la plus pratique et la plus rapide de faire chauffer cette trempelette.

Donne environ 2 tasses (500 ml).

- Huile d'olive ou enduit végétal de cuisson**
- 12 oz (340 g) de fromage à la crème (comme le Neufchâtel), ordinaire ou à faible teneur en gras, à température ambiante, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)**
- 2 oz (57 g) de gruyère, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 1 oz (28 g) de parmesan, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 1 gousse d'ail, pelée**
- ½ petite échalote, coupée en deux**
- 8 oz (227 g) d'épinards congelés, décongelés et bien égouttés**
- 1 boîte de 15 oz (425 g) de cœurs d'artichaut, égouttés**
- 2 c. à soupe (30 ml) de crème épaisse**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de piment rouge broyé**

1. Placer la lèchefrite dans le four à la position de grille 1. Vaporiser un moule à tarte ou à gâteau de 9 po (23 cm) d'un peu d'huile d'olive ou d'enduit végétal de cuisson; réserver.
2. Mettre le fromage en crème dans un bol à mélanger et le ramollir à l'aide d'un batteur à main. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger à basse vitesse jusqu'à ce que combinés.

3. Transférer la préparation dans le moule préparé et enfourner. Cuire au réglage « Cuisson four » à 350 °F (180 °C) pendant 20 minutes, puis passer au réglage « Cuisson grill » et cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
4. Servir immédiatement avec des croustilles de pita, du pain croûté et des crudités.

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

*Calories 99 (61 % provenant des lipides) • glucides 5 g • sucres 1 g • protéines 5 g
 • lipides 7 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 23 mg • sodium 169 mg • calcium 93 mg
 • fibres 3 g*

Rouleaux printaniers avec sauce trempette au piment doux

Faites ce grand favori des plats pour emporter, directement à la maison en friture légère. Ces rouleaux printaniers sont bourrés d'ingrédients frais et sont savoureux.

Makes 1¼ cups (300 ml) dipping sauce and 28 spring rolls

Sweet Chile Dipping Sauce:

- 1 to 1½ piment rouge (Fresno par exemple), coupé en tranches de 1 po (2,5 cm)**
- 1 gousse d'ail, broyée**
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin de riz non sucré**
- 1 t. (250 ml) d'eau**
- 1/3 t. (75 ml) de sucre granulé**
- 1 c. à soupe (15 ml) plus 1 c. à thé (5 ml) d'amidon de maïs, dissout dans**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel cascher**

Rouleaux printaniers :

- 6 grosses feuilles de chou rouge (environ 10 oz [283 g]), émincées ou finement tranchées**
- 3 carottes moyennes (environ 6 oz [170 g]), en julienne**

- 1 morceau de gingembre frais de 1 po (2,5 cm), pelé, en julienne**
- 3 oignons verts, finement tranchés**
- 1/2 petit piment vert piquant (jalapeño ou Serrano), finement haché**
- 1/3 t. (75 ml) de feuilles de basilic fraîches, finement tranchées**
- 1/2 t. (125 ml) de feuilles de coriandre fraîches, hachées**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale**
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce aux poissons**
- 1/2 lime, pour le jus**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- 1/2 bloc de tofu extra ferme, coupé en 28 tranches juliennes**
- 28 carrés de pâte à rouleaux printaniers**

1. Préparer la sauce au piment doux : Mettre les tranches de piment et l'ail dans une petite casserole à fond lourd. Faire chauffer à feu mi-vif, jusqu'à ce que chaud et fragrant. Retirer du feu et ajouter le vinaigre. Remettre sur le feu et faire chauffer jusqu'à ce que le vinaigre soit presque tout évaporé.
2. Ajouter l'eau et le sucre; remuer. Porter à ébullition et chauffer jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Ajouter l'amidon de maïs dissout et remuer. Faire chauffer, en remuant, au moins 1 minute, jusqu'à épaississement.
3. Retirer la casserole du feu, ajouter le sel et, avec un mélangeur (à main ou standard), mélanger à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une purée. Déguster chaud ou laisser refroidir à la température de la pièce. REMARQUE : La trempette épaissira et deviendra plus gélatineuse en refroidissant.
4. Préparer les rouleaux printaniers : Combiner tous les ingrédients de la farce, sauf le tofu, dans un bol à mélanger; réserver. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Réserver.
5. Placer un morceau de tofu au centre d'un carré de pâte et ajouter 1 c. à soupe (15 ml) de farce. Replier la partie inférieure du carré de pâte sur la farce. Plier le côté droit dessus, puis le gauche, et rouler pour finir. Badigeonner le bord d'eau pour sceller. Transférer dans le

panier. Réserver. Répéter avec le reste des carrés de pâte. Vaporiser copieusement les deux faces du rouleau avec de l'huile.

6. Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que uniformément dorés. Tourner à mi-cuisson au besoin.

7. Servir immédiatement avec la sauce trempette au piment doux.

Valeur nutritive de 1 c. à soupe (15 ml) de sauce :

Calories 14 (1 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 0 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 29 mg • calcium 1 mg • fibres 0 g

Valeur nutritive d'un rouleau de printemps :

Calories 53 (34 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 2 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 1 mg • sodium 152 mg • calcium 22 mg • fibres 1 g

Bâtonnets de légumes avec trempette yogourt aux fines herbes

Nous proposons certains légumes dans la recette, mais n'hésitez pas à les remplacer par vos légumes favoris.

Donne 4 à 6 portions.

Trempette yogourt aux fines herbes :

- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe (15 ml) de feuilles de menthe fraîches
- 7 oz (198 g) de yogourt grec nature, sans gras
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron frais
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher, divisé

Bâtonnets de légumes :

- ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
- 3 gros œufs, bien battus
- 1½ t. (375 ml) de chapelure panko
- 2 c. à soupe (30 ml) de fromage Pecorino Romano râpé
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan déshydraté

- 1 c. à thé (5 ml) de persil déshydraté
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- 1 courgette moyenne d'environ 6 oz (170 g), coupée en morceaux de 3 po (7,5 cm) de long et ¼ po (0,6 cm) de large
- 10 haricots jaunes ou verts (environ 2 oz [57 g]), parés
- 1 avocat, dénoyauté et coupé en 8 tranches
- Huile d'olive à vaporiser
- Citron pour servir (facultatif)

1. Préparer la trempette : Mettre l'ail et la menthe dans le bol d'un minirobot culinaire; hacher grossièrement par impulsions. Racler les parois du bol. Ajouter le yogourt, le jus de citron et le sel; transformer à haute vitesse jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Transférer dans un bol de service, couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
2. Préparer les bâtonnets de légumes : Placer le panier à friture dans la lèchefrite; réserver. Préparer trois bols assez grands pour pouvoir y tremper les légumes : un pour la farine; un pour les œufs; et un combinant la chapelure, le fromage, les épices et le sel.
3. Passer les légumes dans la farine, secouer l'excès, les tremper dans les œufs battus, puis les passer dans la chapelure. Une fois la moitié des bâtonnets panés, les transférer dans le panier à friture dans la lèchefrite en une seule couche. Vaporiser les deux faces copieusement d'huile.
4. Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 375 °F (190 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que uniformément dorés. Pendant que le premier lot cuit, paner le reste des légumes et les réserver jusqu'au moment de les faire frire. Lorsque les bâtonnets sont cuits, les transférer sur une assiette de service. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin en ajoutant du sel ou en les arrosant d'un filet de jus de citron. Servir immédiatement avec la trempette.

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

Calories 8 (1 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 1 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 48 mg • calcium 20 mg • fibres 0 g

Valeur nutritive d'une portion de bâtonnets de légumes (basée sur 6 portions) :

Calories 210 (37 % provenant des lipides) • glucides 25 g • protéines 8 g • lipides 9 g
• lipides saturés 2 g • cholestérol 95 mg • sodium 282 mg • calcium 42 mg • fibres 5 g

PLATS PRINCIPAUX

Votre four grille-pain friteuse à air chaud de Cuisinart^{MD} peut non seulement être utilisé pour faire frire des aliments à air chaud, mais aussi pour faire cuire au four ou au gril – avec convection si vous le désirez – pour préparer un repas complet en un temps record!

Doigts de poulet

Les enfants de tous les âges raffoleront de cette version maison du mets congelé vite préparé.

Donne environ 6 portions.

- 1 t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 2 gros œufs, légèrement battus**
- 1 t. (250 ml) de chapelure panko**
- 1 à 1½ lb (454 à 680 g) de poitrine de poulet finement tranchée**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de poivre noir frais moulu**
- Huile d'olive à vaporiser**

1. Préparer trois plats suffisamment grands pour y tremper les morceaux de poulet : un pour la farine, un pour les œufs et l'autre pour la chapelure.
2. Saler et poivrer le poulet des deux côtés. Passer chaque morceau dans la farine, secouer l'excédent, tremper dans les œufs battus et enrober uniformément de chapelure.
3. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre les morceaux de poulet panés dedans et vaporiser copieusement les deux faces d'huile d'olive. Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit doré,

en tournant à mi-cuisson. Le poulet doit avoir une température interne de 165 °F (73 °C).

4. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions) :

Calories 204 (30 % provenant des lipides) • glucides 15 g • protéines 20 g • lipides 7 g
• lipides saturés 1 g • cholestérol 110 mg • sodium 393 mg • calcium 14 mg • fibres 1 g

Poulet rôti classique

Des épices simples jouent un grand rôle dans cette recette de poulet rôti.

Donne 4 à 6 portions.

- 1 poulet entier d'environ 4 lb (1,8 kg)**
 - 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher**
 - ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu**
 - 1 citron, coupé en deux**
 - 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive vierge extra**
 - 2 c. à thé (10 ml) d'herbes de Provence ou d'autres fines herbes déshydratées (comme le romarin ou le thym)**
 - 3 gousses d'ail, écrasées**
1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium.

2. Éponger le poulet. Saler et poivrer et arroser du jus de citron. Mettre le citron pressé dans la cavité du poulet. Placer le poulet dans la lèchefrite préparée, arroser d'huile d'olive et frotter l'extérieur avec les épices et les gousses d'ail. Mettre les gousses d'ail dans la cavité avec le citron. Brider avec de la ficelle de boucher, si désiré.
3. Placer la lèchefrite, contenant le poulet, dans le four à la position de grille 1. Cuire au réglage « Cuisson four convection » à 400 °F (200 °C) pendant 30 minutes. Réduire le feu à 350 °F (180 °C) et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes jusqu'à ce que le poulet soit doré et croustillant. La température interne des cuisses doit être de 165 °F (74 °C).

4. Laisser reposer pendant 10 minutes; dépecer et servir.

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 6 portions):

Calories 707 (56 % provenant des lipides) • glucides 4 g • protéines 73 g • lipides 43 g • lipides saturés 12 g • cholestérol 230 mg • sodium 578 mg • calcium 61 mg • fibres 1 g

Tacos au poisson avec salsa aux pêches

Vous pouvez vous faire un régal de ce poisson frit, sans vous sentir coupable, puisque la fonction de friture à air chaud ne nécessite pratiquement pas d'huile.

Donne 8 tacos.

Salsa aux pêches :

- 2 grosses tomates, en dés
- 1 pêche moyenne, en dés
- ½ petit oignon rouge, en dés
- ½ piment jalapeño, égrené et finement haché
- 1 petite gousse d'ail, finement hachée
- ⅓ t. (75 ml) de coriandre, grossièrement hachée
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de sucre granulé
- ¼ t. (60 ml) d'huile d'olive vierge extra
- ½ lime, pour le jus

Tacos au poisson :

- 16 tortillas au maïs
- 1 t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher et une quantité additionnelle pour servir, au goût, divisé
- 2 gros œufs, bien battus
- 1 lb (454 g) de morue, coupée en dés de 1 oz (28 g)
- Huile d'olive à vaporiser
- Enduit végétal de cuisson
- 8 radis, coupés en allumettes

Quartiers de lime, comme garniture

1. Combiner tous les ingrédients de la salsa dans un petit bol; remuer et réserver jusqu'au moment de servir.
2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre huit tortillas dedans. Placer la lèchefrite, avec le panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 5 minutes, jusqu'à ce que tortillas soient chaudes. Transférer les tortillas chaudes dans un plat de service et recouvrir d'un papier d'aluminium. Répéter avec le reste des tortillas.
3. Pendant que les tortillas réchauffent, préparer deux plats suffisamment grands pour tremper les morceaux de poisson : un contenant la farine avec ½ c. à thé (2 ml) de sel et un contenant les œufs. Saupoudrer les morceaux de poisson du reste du sel.
4. Passer chaque morceau de poisson dans la farine, secouer l'excès, tremper dans les œufs battus et repasser dans la farine de manière qu'il soit parfaitement enrobé.
5. Vaporiser copieusement le panier à friture d'enduit végétal de cuisson et mettre les morceaux de poisson farinés dedans. Vaporiser les deux faces de chaque morceau copieusement d'huile. Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit doré et croustillant sur les deux faces.
6. Mettre un morceau de poisson par tortilla. Garnir d'une bonne cuillerée de salsa et de radis.
7. Servir immédiatement avec des quartiers de lime et 1 pincée de sel, au goût.

Valeur nutritive d'un taco :

Calories 128 (19 % provenant des lipides) • glucides 18 g • protéines 8 g • lipides 3 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 35 mg • sodium 285 mg • calcium 33 mg • fibres 2 g

Sandwich BLT aux pacanes et au sirop d'érable

Un peu plus sucré que le sandwich bacon, tomate, laitue auquel vous êtes habitué.

Donne 2 sandwiches.

- 4 tranches de pain blanc mou**
- 3 tranches de bacon, coupées en deux**
- ½ avocat moyen**
- 1 pincée de sel cascher**
- 4 feuilles de laitue verte**
- 1 tomate moyenne, tranchée**
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable pur**
- 2 c. à soupe (30 ml) de pacanes finement hachées**

1. Griller le pain au goût; réserver. Pendant que le pain grille, placer le panier à friture dans la lèchefrite et mettre les tranches de bacon dedans. Une fois le pain grillé, placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que doré et croustillant.
2. Pendant que le bacon cuit, commencer à assembler les sandwiches en tartinant la moitié de l'avocat sur deux des tranches de pain grillé. Saupoudrer chacune de 1 pincée de sel. Placer une feuille de laitue et des tranches de tomate sur les deux autres tranches de pain grillé.
3. Quand le bacon est cuit, retirer la lèchefrite du four et la déposer sur une surface plate. Badigeonner le dessus des tranches de bacon avec du sirop d'érable et les saupoudrer de pacanes hachées. Retourner et en faire autant sur l'autre face.
4. Remettre la lèchefrite, avec son panier contenant le bacon crouûté de pacanes, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que les pacanes soient dorées.

5. Lorsque le bacon est cuit, le diviser entre les tranches de pain grillé garnies de tomate et de laitue. Recouvrir des tranches de pain grillé tartinées d'avocat.

Valeur nutritive d'un sandwich :

Calories 377 (46 % provenant des lipides) • glucides 41 g • protéines 12 g • lipides 20 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 23 mg • sodium 885 mg • calcium 323 mg • fibres 3 g

Sous-marin aux boulettes de viande

Un repas qui plaît à tous, fait d'ingrédients simples, et qui se prépare en un rien de temps.

Donne 4 portions.

Boulettes de viande :

- 1 lb (454 g) de bœuf haché**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail**

Autres ingrédients :

- 4 mini pains à sous-marin (environ 5 po [12,5 cm] de long)**
- ½ t. (125 ml) de sauce marinara* plus une quantité additionnelle pour servir**
- 6 oz (170 g) de mozzarella fraîche, finement tranchée**

1. Préparer les boulettes : Mélanger la viande avec les épices et façonner en huit boules de même taille.
2. Mettre les boulettes dans la lèchefrite et glisser celle-ci dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Cuisson four convection » à 400 °F (200 °C) pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que l'extérieur des boulettes soit uniformément doré.
3. Assembler les sandwiches : Couper les pains en deux sur la longueur et couper les boulettes en deux. Placer quatre demi-boulettes sur la partie du bas du pain, garnir de 2 c. à soupe (30 ml) de sauce marinara et d'une tranche de fromage, et répéter sur la partie du haut du pain.

- Placer les moitiés de sandwich sur la lèchefrite propre et glisser celle-ci dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Cuisson gril » pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

- Assembler les sandwiches, couper en deux et servir.

* Utiliser la recette de sauce à la diable (à la page 16) mais en utilisant seulement ¼ c. à thé (1 ml) de piment rouge broyé.

Valeur nutritive d'un sandwich :

Calories 435 (55 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 33 g • lipides 27 g • lipides saturés 12 g • cholestérol 106 mg • sodium 713 mg • calcium 70 mg • fibres 1 g

Dîner de saumon rôti au four

Préparez ce saumon directement dans la lèchefrite pour un repas vite fait et vite cuit.

Donne 2 portions.

- ½ **lb (227 g) de saumon fumé**
 - 1 t. (250 ml) de tomates cerise**
 - ½ **botte d'asperges, parées**
 - ½ **t. (125 ml) d'olives Kalamata, dénoyautées et grossièrement hachées**
 - 1 gousse d'ail, tranchée**
 - 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) d'huile d'olive vierge extra**
 - ½ **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
 - ¼ **c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
- Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium et mettre le saumon, les tomates, les asperges, les olives et l'ail dedans. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer de sel et de poivre.
 - Placer la lèchefrite, contenant le saumon, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Cuisson gril convection » pendant 15 minutes, jusqu'à ce que le saumon soit opaque et que les légumes soient dorés. Pour une cuisson à point, vérifier la cuisson

après 10 minutes. La température interne du saumon doit être de 125 °F (51 °C).

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 2 portions) :

Calories 353 (56 % provenant des lipides) • glucides 8 g • protéines 31 g • lipides 22 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 81 mg • sodium 891 mg • calcium 47 mg • fibres 3 g

Pizza à la roquette, au prosciutto et à la confiture de figues

Une pizza gourmet que même les amateurs peuvent préparer!

Donne 1 pizza (8 tranches).

Enduit végétal de cuisson

- 1 lb (450 g) de pâte à pizza, à température ambiante**
- ¼ **t. (60 ml) de confiture de figues**
- ¼ **lb (125 g) de prosciutto, finement tranché**
- 1 oz (28 g) de fromage de chèvre demi-mou**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 1 t. (250 ml) de jeune roquette**

- Vaporiser généreusement la lèchefrite d'enduit végétal de cuisson. Étaler la pâte à pizza dans la lèchefrite de manière à la recouvrir entièrement.
- Placer la lèchefrite dans le four à la position de grille 1. Cuire au réglage « Cuisson au four » à 450 °F (230 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que légèrement doré. Sortir du four et étaler la confiture dessus, en laissant environ 1 po (2,5 cm) sur tout le pourtour. Garnir du prosciutto et du fromage. Badigeonner le pourtour d'huile d'olive.
- Mettre au four à la position de grille 2 et cuire pendant 5 minutes, jusqu'à ce que le bord soit doré.
- Sortir du four et garnir de roquette. Laisser reposer pendant 2 minutes environ, le temps que la roquette fane, avant de servir. Arroser du reste d'huile.

Valeur nutritive d'une tranche :

Calories 255 (30 % provenant des lipides) • glucides 37 g • protéines 11 g • lipides 9 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 16 mg • sodium 716 mg • calcium 36 mg • fibres 4 g

Pizza margherita

Simple et délicieuse... et plus rapide que de passer au comptoir pour emporter!

Donne 1 pizza (8 tranches).

Enduit végétal de cuisson

- 1 lb (454 g) de pâte à pizza, à température ambiante**
- ¾ t. (175 ml) de sauce à pizza**
- 2 c. à soupe (30 ml) de parmesan râpé**
- 3 oz (85 g) de mozzarella fraîche, finement tranchée**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- ¼ t. (60 ml) de feuilles de basilic, finement tranchées, bien tassées**

1. Vaporiser généreusement la lèchefrite d'enduit végétal de cuisson. Étaler la pâte à pizza dans la lèchefrite de manière à la recouvrir entièrement.
2. Placer la lèchefrite dans le four à la position de grille 1. Cuire au réglage « Cuisson au four » à 450 °F (230 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que légèrement doré. Sortir du four et étaler la sauce dessus, en laissant environ 1 po (2,5 cm) sur tout le pourtour. Garnir du parmesan et de la mozzarella. Badigeonner le pourtour d'huile d'olive.
3. Mettre au four à la position de grille 2 et cuire pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le bord soit doré. Sortir du four et saupoudrer du basilic, avant de servir.

Valeur nutritive d'une tranche :

Calories 217 (29 % provenant des lipides) • glucides 32 g • protéines 8 g • lipides 7 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 7 mg • sodium 402 mg • calcium 46 mg • fibres 5 g

Hauts de cuisse de poulet rôtis au paprika fumé et à la lime

Un repas principal, tendre et savoureux, prêt en 30 minutes.

Donne environ 4 hauts de cuisse.

- 1 lb (454 g) de hauts de cuisse de poulet, avec l'os**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de paprika espagnol fumé**
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
- ¼ c. à thé (1 ml) de cumin moulu**
- ½ lime, pour le jus**

1. Tapiser la lèchefrite de papier d'aluminium et mettre les hauts de cuisse de poulet dedans. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer uniformément de sel, de paprika, de poivre et de cumin. Arroser de jus de lime. Placer la lèchefrite dans le four à la position de grille 2.
2. Cuire au réglage « Cuisson four convection » à 425 °F (220 °C) pendant 30 minutes, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. La température interne doit être de 165 °F (73 °C). Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Valeur nutritive d'un haut de cuisse de poulet avec la peau :

Calories 313 (62% provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 29 g • lipides 21 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 105 mg • sodium 362 mg • calcium 16 mg • fibres 0 g

Côtelettes d'agneau rôties à l'ail et au romarin

Une recette classique qui fait un délicieux repas, même un soir de semaine.

Donne 4 portions.

- 4 gousses d'ail, broyées
- 1 c. à soupe (15 ml) de romarin frais haché (feuilles provenant de 3 ou 4 tiges de romarin)
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 8 côtelettes de filet d'agneau (environ 2 lb [907 g])
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher

1. Combiner l'ail, le romarin, le poivre et l'huile d'olive dans un bol en acier inoxydable. Ajouter les côtelettes; remuer. Laisser mariner au réfrigérateur pendant 30 minutes environ. (On peut aussi laisser mariner jusqu'au lendemain au réfrigérateur pour une saveur optimale.)
2. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium et mettre les côtelettes marinées dedans. Saupoudrer uniformément de sel.
3. Glisser la lèchefrite, contenant l'agneau, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Cuisson four convection » à 425 °F (220 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à cuisson mi-saignante (température interne de l'agneau de 130 °F (54 °C)). Sortir du four et laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion (2 côtelettes) :

Calories 284 (46 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 36 g • lipides 14 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 109 mg • sodium 395 mg • calcium 33 mg • fibres 0 g

Quiche à la saucisse et au chou frisé

Idéale pour le brunch du dimanche, cette quiche est sûre de plaire à tous. La recette de pâte brisée donne deux croûtes. Vous pouvez congeler la deuxième pour l'avoir à portée de la main pour votre prochaine quiche.

Donne 8 à 10 portions.

Pâte brisée :

- 2 t. (500 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher

- 16 c. à soupe (236 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé, froid, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)
- 3 à 4 c. à soupe (45 à 60 ml) d'eau glacée

Garniture :

- 1½ c. à thé (7,5 ml) d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 petite échalote, finement hachée
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher, divisé
- 1 pincée de poivre noir frais moulu
- 4 grosses feuilles de chou frisé lacinato (sans la tige coriace), finement tranchées
- ¼ c. à thé (1 ml) de feuilles de thym frais
- 3 oz (85 g) de chair de saucisse italienne piquante (l'équivalent de 1 saucisse), émiettée
- ½ t. (125 ml) de lait entier
- ½ t. (125 ml) de crème épaisse
- 4 gros œufs
- 1 oz (28 g) de fromage gruyère ou suisse, déchiqueté

1. Mettre la farine et le sel dans le récipient d'un mélangeur muni du couteau hachoir; battre pendant 10 secondes pour tamiser. Ajouter le beurre et transformer au moyen de 6 à 8 impulsions, jusqu'à ce que grumeleux. Verser l'eau sur le mélange, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, et transformer seulement jusqu'à ce que le mélange commence à se tenir. (Il est possible qu'on n'ait pas besoin d'utiliser toute la quantité d'eau. Pour savoir si la pâte est suffisamment hydratée, retirer le couvercle et pincer une petite quantité du mélange. Si la pâte colle ensemble, c'est qu'elle est prête.) Déposer la pâte sur une grande surface farinée. Travailler la pâte délicatement jusqu'à ce qu'elle se tienne. Diviser la pâte en deux quantités égales* et façonner chacune en une rondelle. Envelopper chaque rondelle dans une pellicule plastique et la réfrigérer jusqu'au moment de l'utiliser, mais au moins pendant 30 minutes.
2. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une rondelle de pâte en un disque de 11 po (27 cm) d'environ ¼ po (0,3 cm) d'épaisseur. Enrouler l'abaisse sur le rouleau et la dérouler uniformément sur une assiette à tarte de 9 po (23 cm). Tasser la pâte légèrement dans

l'assiette, en soulevant les bords et en lui faisant épouser les parois. Tailler l'excédent en passant le rouleau sur le dessus de l'assiette. Avec les pouces, pousser la pâte $\frac{1}{8}$ po (0.3 cm) au-dessus du bord de l'assiette, en faisant une bordure arrondie et uniforme sur le tout le pourtour. On peut alors faire une bordure décorative en pressant le bord non coupant d'un couteau dans la pâte. Refroidir au réfrigérateur pendant environ 30 minutes.

- Placer la grille du four dans la position 1. Avec une fourchette, piquer le fond de tarte uniformément, sans toutefois le perforer. Recouvrir le fond de tarte d'un papier sulfurisé et noyaux de cuisson (billes en céramique, haricots secs ou riz). Cuire au réglage « Cuisson au four » à 350 °F (180 °C) pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte sous le papier sulfurisé soit sèche. Retirer les noyaux et le papier sulfurisé, puis poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes pour dorer la croûte.
- Préparer la garniture : Chauffer l'huile dans un poêlon de taille moyenne à feu vif ou mi-vif, puis ajouter l'ail, l'échalote et le chou frisé avec une pincée du sel et le poivre. Faire sauter jusqu'à ce que l'ail et l'échalote soient tendres, mais sans les laisser prendre de la couleur. Ajouter le chou frisé, le reste du sel et le thym. Faire sauter jusqu'à ce que le chou frisé soit vert vif et fané. Retirer et réserver.
- Monter le feu à mi-vif. Ajouter la saucisse et cuire jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rose tout en la dé faisant avec un ustensile ou une spatule résistant à la chaleur. Retirer du feu et laisser refroidir. Étaler la saucisse et les légumes cuits sur le fond de tarte cuit.
- Battre le lait, la crème et les œufs ensemble à l'aide d'un fouet et verser dans le fond de tarte. Garnir de fromage.
- Placer la grille du four à la position 1. Mettre la quiche au four en procédant avec soin. Cuire au réglage « Cuisson au four » à 350 °F (180 °C) pendant 20 minutes, seulement jusqu'à ce que le mélange soit pris.
- Retirer du four et laisser refroidir pendant 5 à 10 minutes avant de trancher et de servir. Cette quiche est meilleure le jour même de la cuisson, mais elle se conservera jusqu'à cinq jours au réfrigérateur. Réchauffer pour servir.

* La pâte en trop peut être conservée pendant une semaine au réfrigérateur ou jusqu'à deux mois au congélateur.

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

Calories 269 (73 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 7 g • lipides 22 g • lipides saturés 12 g • cholestérol 127 mg • sodium 300 mg • calcium 60 mg • fibres 0 g

Galettes de bœuf grillées

Ces galettes sont la base parfaite des hamburgers. Il ne reste qu'à les habiller de vos garnitures préférées!

Donne 4 galettes de 6 oz (170 g).

24 oz (680 g) de bœuf haché, maigre à 80 %
1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
 $\frac{1}{2}$ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
 $\frac{1}{2}$ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail

- Former la viande en quatre galettes. Badigeonner chacune d'huile d'olive sur les deux faces et saupoudrer de sel, de poivre et de poudre d'ail.
- Placer le panier à friture dans la lèchefrite et mettre les galettes assaisonnées dedans. Glisser la lèchefrite dans le four à la position de grille 2.
- Cuire au réglage « Cuisson gril convection » pendant 15 minutes, en tournant les galettes à mi-cuisson. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une galette :

Calories 464 (74 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 29 g • lipides 38 g • lipides saturés 14 g • cholestérol 121 mg • sodium 704 mg • calcium 32 mg • fibres 0 g

LES À-CÔTÉS

Des mets d'accompagnement parfaits, qui nécessitent peu d'ingrédients, cuisent rapidement et salissent peu de plats.

Choux de Bruxelles à la pancetta

Un plat d'accompagnement idéal pour tout repas – le salé de la pancetta complète le goût terreux des choux de Bruxelles et un filet de vinaigre de vin rouge en finale confère un piquant inattendu, mais agréable.

Donne 4 portions.

- 1 lb (454 g) de choux de Bruxelles, parés et coupés en deux**
- 1 échalote, finement tranchée**
- 1 oz (28 g) de pancetta, en dés**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive**
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel cascher**
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de poivre noir frais moulu**
- 2 c. à thé (10 ml) de vinaigre de vin rouge**

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium et mettre tous les ingrédients, sauf le vinaigre, dedans. Remuer pour enrober uniformément. Étaler en une seule couche.
2. Placer la lèchefrite, avec son panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Cuisson four convection » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les choux de Bruxelles soient croustillants et tendres.
3. Transférer dans un bol de service. Ajouter le vinaigre et remuer. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 108 (46 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 5 g • lipides 6 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 6 mg • sodium 230 mg • calcium 50 mg • fibres 4 g

Pommes de terre frites

Servez ces frites croustillantes avec vos sauces ou vos assaisonnements préférés.

Donne 2 à 3 portions.

- 1 lb (454 g) de pommes de terre Russet (environ 3 moyennes)**
- Huile d'olive à vaporiser**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher ou assaisonné**

1. Couper les pommes de terre en morceaux d'environ 4 po (10 cm) de long et de ¼ po (0,6 cm) de large. Laisser tremper dans l'eau froide pendant 30 minutes; égoutter et éponger parfaitement.
2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et mettre les pommes de terre éponnées dedans. Vaporiser copieusement d'huile. Saupoudrer de sel et remuer. Étaler en une seule couche.
3. Placer la lèchefrite, avec le panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, jusqu'au degré de croustillance désiré.
4. Sortir les frites du four et les transférer dans un bol de service. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Servir immédiatement.

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

Calories 138 (10 % provenant des lipides) • glucides 27 g • protéines 4 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 389 mg • calcium 0 mg • fibres 2 g

Courge gland rôtie

Un accompagnement simple à souhait. Facile à préparer, cette courge passe du four à la table, elle a un goût délicieux et... en prime, elle est très bonne pour la santé!

Donne environ 4 portions.

- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 1 courge gland moyenne, coupée en 12 quartiers**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
- 1/4 c. à thé (1 ml) d'assaisonnement au chili**

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium et badigeonner l'huile d'olive. Mettre les morceaux de courge dans la lèchefrite et les saupoudrer uniformément de sel, de poivre et d'assaisonnement au chili.
2. Placer la lèchefrite, contenant la courge, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Cuisson four convection » à 400 °F (200 °C) pendant 25 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre et dorée.
3. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 104 (9 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 3 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 269 mg • calcium 54 mg • fibres 5 g

Fenouil, carottes et panais rôtis

Donne 4 portions.

- 2 bulbes de fenouil, en quartiers**
- 3 carottes moyennes, en rondelles de 1 po (2,5 cm)**
- 1 gros panais, coupés en rondelles de 1 po (2,5 cm)**
- 1 gousse d'ail, écrasée**
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 1 c. à thé (5 ml) de thym frais (feuilles seulement)**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
- 1 pincée de cannelle moulu**

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium et mettre tous les ingrédients dedans; remuer. Étaler en une couche simple.
2. Mettre au four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Cuisson four convection » à 400 °F (200 °C) pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés.

Valeur nutritive par portion :

Calories 170 (54 % provenant des lipides) • glucides 18 g • protéines 2 g • lipides 11 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 360 mg • calcium 85 mg • fibres 6 g

Frites de patates douces avec mayonnaise au chipotle

Des frites plus nutritives que les pommes de terre frites standard.

Donne 2 à 3 portions.

Mayonnaise au chipotle :

- 1/2 t. (125 ml) de mayonnaise**
- 1 piment chipotle en sauce adobo, finement haché**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de jus de citron frais**

Frites de patates douces :

- 1 lb (454 g) de patates douces (environ 2 moyennes), coupées en morceaux d'environ 4 po (10 cm) de long et de 1/4 po (6 mm) de large**
- Huile d'olive à vaporiser**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**

1. Préparer la mayonnaise : Mettre la mayonnaise, le piment chipotle et le jus de citron dans le bol d'un minirobot culinaire. Transformer à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Transférer dans un bol de service, couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de service.
2. Préparer les patates sucrées : Placer le panier à friture dans la lèchefrite et mettre les patates coupées dedans. Vaporiser copieusement d'huile. Saupoudrer de sel et remuer. Étaler en une seule couche.
3. Placer la lèchefrite, avec le panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
4. Transférer dans un bol de service et servir immédiatement, accompagnée de la mayonnaise réservée.

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

Calories 101 (99% provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 11 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 10 mg • sodium 93 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g

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

Calories 149 (11 % provenant des lipides) • glucides 31 g • protéines 3 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 434 mg • calcium 57 mg • fibres 5 g

METS SUCRÉS

Le four grille-pain friteuse à air chaud de Cuisinart^{MD} se prête à tous les besoins de cuisson des produits de boulangerie-pâtisserie. Mais plus encore, grâce à sa fonction de friture à air chaud, il peut même faire des mets sucrés frits, comme les beignes, moins gras pour la santé et sans tout salir!

Pommes au four

Les épices chaudes d'automne embaumeront votre cuisine pendant que ces pommes cuiront au four.

Donne 4 portions.

- 4 pommes fermes, d'une saveur aigre-douce (comme la Pink Lady)**
- ¼ t. (60 ml) de flocons d'avoine roulés (pas à cuisson rapide)**
- 2 c. à soupe (30 ml) de pacanes hachées**
- 1 c. à soupe (15 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1 c. à soupe (15 ml) de cassonade dorée**
- 2 pincées de cannelle moulue**
- 1 pincée de sel cascher**
- 1 pincée de muscade moulue**
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, en dés**

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium ou sulfurisé; réserver. Enlever le cœur de chaque pomme sans couper le dessous; réserver.
2. Mettre les flocons d'avoine, les pacanes, la farine, le sucre, la cannelle, le sel et la muscade dans un petit bol à mélanger; remuer. Ajouter le beurre et mélanger avec les mains en pinçant

le mélange pour former des grumeaux. S'assurer que les ingrédients sont combinés de manière uniforme.

3. Diviser le mélange entre les pommes en le tassant dans la partie évidée. Transférer les pommes dans la lèchefrite préparée et glisser celle-ci dans le four à la position de grille 1.
4. Cuire au réglage « Cuisson au four » à 350 °F (180 °C) pendant 35 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et que le dessus soit doré et croustillant.

Valeur nutritive d'une pomme :

Calories 243 (31 % provenant des lipides) • glucides 42 g • protéines 3 g • lipides 9 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 15 mg • sodium 38 mg • calcium 21 mg • fibres 7 g

Muffins aux bleuets

Un grand favori! Ces muffins sont faciles à préparer et cuisent rapidement dans le four grille-pain friteuse à air chaud Cuisinart^{MD}.

Makes 6 muffins

- 1 t. (250 ml) plus 1 c. à soupe (15 ml) de farine tout usage non blanchie, divisées**
- 1½ c. à thé (7,5 ml) de poudre à pâte**
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- 1 pincée de cannelle moulue**
- 4 c. à soupe (60 ml ou ½ bâtonnet) de beurre non salé, à température ambiante**
- ¾ t. (175 ml) de sucre granulé**
- 1 gros œuf**
- ½ c. à thé (2,5 ml) d'extrait de vanille pur**
- ¼ t. (60 ml) de lait entier**
- 1 t. (250 ml) de bleuets, frais ou congelés**
- Beurre ramolli ou enduit végétal de cuisson**

1. Combiner la tasse de farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle dans un bol à mélanger à l'aide d'un fouet; réserver.

2. Dans un grand bol, mettre le beurre et le sucre en crème à l'aide d'un batteur portatif. Ajouter l'œuf et la vanille; combiner à faible vitesse.
3. Ajouter les ingrédients secs et le lait au mélange crémeux, en alternance, en commençant et en finissant par les ingrédients secs. Mélanger délicatement seulement jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés.
4. Enrober les bleuets de la cuillère à soupe de farine et les ajouter à la pâte. Plier délicatement à l'aide d'une spatule.
5. Placer la grille du four dans la position 1. Enduire les cavités d'un moule pour 6 muffins de beurre ou d'enduit végétal de cuisson. Transférer la pâte dans les cavités. (Il est possible qu'elles soient remplies à ras bord.)
6. Préchauffer le four au réglage « Cuisson à air » à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes. Cuire les muffins pendant 20 minutes environ. Ils sont prêts lorsqu'ils sont dorés et que le dessus reprend sa forme au toucher. Servir immédiatement ou conserver, sous couvercle, à température ambiante pendant jusqu'à trois jours.

Valeur nutritive d'un muffin :

Calories 269 (41 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 15 g • lipides 10 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 90 mg • sodium 500 mg • calcium 19 mg • fibres 1 g

Beignes au sucre à la cannelle

Pas sûr qu'il en restera, mais nous préférons vous prévenir : ces beignes sont à la meilleur quand ils sont très frais.

Donne 16 beignes.

- $\frac{3}{4}$ c. à thé (3,75 ml) de levure sèche active
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2,5 ml) plus $\frac{1}{2}$ c. à thé (7,5 ml) de sucre granulé, divisées
- 1 c. à soupe (15 ml) de lait entier chaud (105 à 110 °F [40 à 43 °C])

- $\frac{3}{4}$ t. (175 ml) de farine à pain, plus une quantité (jusqu'à $\frac{1}{4}$ t. [60 ml]) pour mélanger
- 2 pincées de sel cascher
- 2 pincées de cannelle moulue
- 1 pincée de muscade moulue
- 1 gros œuf, légèrement battu
- 2 c. à soupe (30 ml) de babeurre
- $\frac{1}{2}$ c. à thé (2,5 ml) d'extrait de vanille pur
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé, en dés, à température ambiante
- Enduit végétal de cuisson
- Beurre fondu pour la finition (environ 2 c. à soupe [30 ml])
- Sucre à la cannelle pour la finition (combiner $\frac{1}{4}$ t. [60 ml] de sucre granulé avec 1 c. à soupe (15 ml) de cannelle moulue)

1. Dans un petit bol, dissoudre la levure et $\frac{1}{2}$ c. à thé (2,5 ml) de sucre dans le lait chaud. Laisser reposer pendant 5 à 10 minutes pour laisser mousser.
2. Dans un grand bol à mélanger, mettre $\frac{3}{4}$ t. (175 ml) de farine, le reste du sucre, le sel, la cannelle et la muscade; combiner à l'aide d'un fouet. Verser la levure. Combiner à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Battre l'œuf, le babeurre et la vanille ensemble et les incorporer lentement au mélange de farine. Saupoudrer un peu de farine sur une surface de travail propre et transférer la pâte dessus. Pétrir la pâte avec les mains, en ajoutant de la farine, au besoin, 1 c. à thé (5 ml) à la fois, pour empêcher la pâte de coller aux mains. Ajouter le beurre, 1 dé à la fois, jusqu'à ce qu'il ait été entièrement incorporé à la pâte. Continuer à ajouter de la farine, 1 c. à thé (5 ml) à la fois, pour empêcher la pâte de coller aux mains. La pâte devrait être tendre, lisse et élastique (elle ne devrait pas se briser lorsqu'on la tire).
4. Former la pâte en une boule et la mettre dans un bol à mélanger propre, recouvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer pendant 1 heure. Au bout de 1 heure, tourner la pâte délicatement et la presser pour la dégonfler (ne pas donner de coup de poing). Couvrir et laisser reposer de nouveau pendant 1 heure.

5. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Vaporiser d'un peu d'enduit de cuisson. Tapisser une autre lèchefrite de papier sulfurisé. Diviser la pâte en 16 morceaux. Travailler un morceau à la fois (en gardant les autres couverts sous une pellicule plastique). Rouler chaque morceau entre les mains pour former une petite boule ronde et lisse. Placer la boule sur la lèchefrite préparée et couvrir légèrement d'une pellicule plastique. Préparer toutes les boules de cette façon.
6. Lorsque huit boules sont prêtes, les transférer dans le panier à friture. Placer la lèchefrite, avec le panier, dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes, jusqu'à ce les boules soient à peine dorées. Répéter avec le reste des beignes.
7. Pendant que les beignes cuisent, faire fondre le beurre additionnel dans une petite casserole à feu doux. Mettre le sucre à la cannelle dans un bol peu profond; réserver.
8. Sortir les beignes du four, les badigeonner de beurre sur toutes les faces et les remuer délicatement dans le sucre à la cannelle. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'un beigne :

Calories 66 (43 % provenant des lipides) • glucides 8 g • protéines 1 g • lipides 3 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 20 mg • sodium 25 mg • calcium 7 mg • fibres 0 g

Scones aux cerises et au gingembre

Une manipulation minimale de la pâte est la clé pour obtenir des scones légers.

Donne 8 scones.

- | | |
|----|---|
| 2½ | t. (625 ml) de farine tout usage non blanchie |
| ¼ | t. (60 ml) de sucre granulé |
| 2 | c. à thé (10 ml) de poudre à pâte |
| ¼ | c. à thé (1 ml) de sel cascher |
| 2 | c. à soupe (30 ml) de gingembre confit, finement haché |
| 6 | c. à soupe (90 ml) de beurre non salé, froid, coupé en dés |

- | | |
|---|--|
| % | t. (150 ml) de babeurre |
| 1 | gros œuf, légèrement battu |
| 1 | t. (250 ml) de cerises déshydratées |
| 1 | œuf blanc, battu, pour badigeonner |

1. Tapisser la lèchefrite de papier sulfurisé; réserver.
2. Mettre la farine, le sucre, la poudre à pâte, le sel et le gingembre dans le bol d'un robot culinaire Cuisinart^{MD} muni du couteau hachoir; transformer pendant environ 10 secondes. Ajouter le beurre; transformer par impulsions jusqu'à ce que le mélange présente des grumeaux grossiers.
3. Dans une tasse à mesurer les liquides, combiner le babeurre et l'œuf. Ajouter la moitié de ce mélange dans le bol du robot et combiner au moyen de 2 impulsions. Ajouter le reste du liquide et donner encore quelques impulsions seulement jusqu'à ce que le tout soit combiné.
4. Transférer la pâte sur une surface de travail propre. Ajouter les cerises et plier dans la pâte jusqu'à ce que les cerises soient combinées également.
5. Façonner la pâte en un boudin de 10 po (25 cm) de long et couper en huit tranches égales à l'aide d'un couteau tranchant et les disposer dans la lèchefrite préparée. Badigeonner chaque scone de blanc d'œuf.
6. Préchauffer le four au réglage « Cuisson four convection » à 375 °F (190 °C) pendant 5 minutes. Mettre la lèchefrite dans le four à la position de grille 1. Cuire pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que dorés.

Valeur nutritive d'un scone :

Calories 304 (27 % provenant des lipides) • glucides 48 g • protéines 5 g • lipides 9 g • lipides saturés 6 g • cholestérol 47 mg • sodium 224 mg • calcium 58 mg • fibres 2 g

Gâteau étagé au chocolat avec glaçage au caramel salé

Le chocolat, le caramel et le sel forment une combinaison irrésistible. Pour gagner du temps, vous pouvez acheter de la sauce au caramel toute faite pour utiliser dans le glaçage

Donne 1 gâteau (12 portions).

Gâteau au chocolat :

- 1 t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1/3 t. (75 ml) de poudre de cacao, tamisée
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre d'espresso
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poudre à pâte
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 8 c. à soupe (1 bâtonnet ou 120 ml) de beurre non salé, en dés, à température ambiante
- 1/2 t. (125 ml) de sucre granulé
- 1/4 t. (60 ml) de cassonade dorée, tassée
- 1 gros œuf
- 1 gros jaune d'œuf
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur
- 1/2 t. (125 ml) de babeurre

Glaçage :

- 16 c. à soupe (236 ml ou 2 bâtonnets) plus 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, en dés, à température ambiante, divisées
 - 1 1/2 t. (375 ml) de sucre à glacer, tamisé
 - 1/4 c. à thé (1 ml) de sel cascher
 - 1/2 c. à thé (2,5 ml) d'extrait de vanille pur
 - 4 c. à soupe (60 ml) de crème épaisse, divisées
 - 1/4 t. (60 ml) de sucre granulé
- Eau
Sel de mer en flocons à saupoudrer (facultatif)

1. Préparer le gâteau : Placer la grille du four à la position 1. Enduire un moule à gâteau rond de 9 po (23 cm) de beurre ramolli ou d'enduit végétal de cuisson; réserver.
2. Dans un grand bol à mélanger, mettre la farine, la poudre de cacao, la poudre d'espresso, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et le sel. Combiner à l'aide d'un fouet; réserver.
3. Dans un grand bol à mélanger, mettre en crème le beurre et le sucre à l'aide d'un batteur portatif ou sur socle. Pendant que le moteur tourne à basse vitesse, ajouter l'œuf, le jaune d'œuf et la vanille. Racler les parois du bol au besoin.
4. Au mélange crémeux, ajouter le tiers des ingrédients secs et tout en mélangeant à basse vitesse, la moitié du babeurre. Tout en continuant à battre à basse vitesse, ajouter un autre tiers des ingrédients secs et le reste du babeurre. Enfin, ajouter le dernier tiers des ingrédients secs et mélanger délicatement jusqu'à ce que le tout soit combiné.
5. Transférer la pâte dans le moule préparé.
6. Préchauffer le four au réglage « Cuisson four » à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes. Enfourner le gâteau et le cuire pendant 20 minutes environ jusqu'à ce que le gâteau reprenne sa forme au toucher. Sortir du four et laisser refroidir. Lorsque le gâteau est à température ambiante, le mettre au réfrigérateur.
7. Préparer le glaçage : Avec un batteur portatif ou sur socle, mettre en crème les deux bâtonnets de beurre, le sucre à glacer et le sel. Ajouter la vanille et 2 c. à soupe (30 ml) de crème; battre jusqu'à consistance légère et mousseuse. Réserver.
8. Dans une casserole moyenne à fond épais, combiner le sucre granulé avec juste assez d'eau pour le recouvrir (il devrait ressembler à du sable mouillé) et chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le mélange prenne la couleur du sirop d'érable clair. Dès que le sucre a cette couleur, le retirer du feu et y incorporer le reste de la crème et du beurre (2 c. à soupe [30 ml]) en fouettant délicatement. Laisser refroidir à température ambiante.

- Lorsque le mélange a refroidi, ajouter 3 c. à soupe (45 ml) de sauce au caramel dans le glaçage; réserver la dernière cuillère à soupe pour finir le gâteau.
- Lorsque le gâteau est froid, le sortir du four et le trancher en deux moitiés d'épaisseur égale. Placer une moitié sur une assiette à gâteau et la recouvrir de la moitié du glaçage. Placer la seconde moitié par-dessus et recouvrir du reste du glaçage. Décorer au goût. Arroser d'un filet de la sauce au caramel réservée et saupoudrer du sel de mer en flocons, si désiré.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 399 (41 % provenant des lipides) • glucides 41 g • protéines 3 g • lipides 25 g • lipides saturés 15 g • cholestérol 98 mg • sodium 175 mg • calcium 18 mg • fibres 1 g

Granola croquant

Le granola est une solution de recharge simple aux céréales de commerce. Accompagnez ce mélange, facile à faire et bon pour la santé, d'une portion de yogourt ou de fruit.

Donne environ 4 tasses (1 L).

- 1½ t. (375 ml) de flocons d'avoine roulés (pas à cuisson rapide)**
- ¾ t. (175 ml) de noix crues (les pacanes ou les pistaches sont un bon choix)**
- ½ t. (125 ml) de noix de coco non sucrée, déchiquetée ou en flocons**
- ¼ t. (60 ml) de graines de tournesol, écalées**
- ¼ t. (60 ml) de graines de citrouille, écalées**
- ¼ t. (60 ml) d'huile de noix de coco, fondue**
- ¼ t. (60 ml) de sirop d'érable pur**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue**
- 1 pincée de muscade moulue**
- ½ t. (125 ml) de fruit déshydraté (haché, s'il s'agit d'un gros fruit)**

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium ou sulfurisé; réserver.

2. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients, sauf le fruit déshydraté. Étaler le mélange dans la lèchefrite préparée et glisser celle-ci dans le four à la position de grille 2. Cuire au réglage « Cuisson four » à 300 °F (150 °C) pendant 25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le mélange soit doré.
3. Retirer du four, ajouter le fruit déshydraté et remuer pour combiner.
4. Laisser refroidir parfaitement dans la lèchefrite. Transférer dans un récipient hermétique. Le mélange se conservera pendant trois semaines.

Valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 ml) :

Calories 290 (54 % provenant des lipides) • glucides 29 g • protéines 6 g • lipides 18 g • lipides saturés 5 g • cholestérol 0 mg • sodium 138 mg • calcium 19 mg • fibres 4 g

Pommes frites

Des tranches de pomme enrobée de biscuits Graham émiettés. Voilà une sacrée bonne collation pour les enfants au retour de l'école.

Donne 2 portions.

- ½ pomme, évidée et tranchée***
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé, fondu**
- ⅓ t. (75 ml) de miettes de biscuits Graham**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite; réserver.
2. Badigeonner les tranches de pomme de beurre et les enrober de miettes de biscuits Graham.
3. Mettre les pommes enrobées de panure dans le panier. Placer la lèchefrite, avec le panier, dans le four à la position de grille 2.
4. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les tranches de pomme soient dorées sur le bord. Servir immédiatement.

* La recette peut être doublée. Il faudra alors la faire cuire en deux lots.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 126 (29 % provenant des lipides) • glucides 22 g • protéines 1 g • lipides 4 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 8 mg • sodium 124 mg • calcium 4 mg • fibres 2 g

Brownies au tourbillon de beurre d'arachides

Laissez-vous tenter par ces brownies riches et fondants quand une fringale de chocolat vous prend.

Donne 16 brownies.

Enduit végétal de cuisson

- $\frac{3}{4}$ t. (175 ml ou $\frac{1}{2}$ bâtonnet) de beurre non salé, coupé en dés
- 4 oz (113 g) de chocolat non sucré, haché
- 4 oz (113 g) de chocolat mi-amer, haché
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de cacao
- 2 c. à thé (30 ml) de poudre d'expresso
- 3 gros œufs
- $1\frac{1}{2}$ t. (375 ml) de sucre granulé
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur
- $\frac{1}{2}$ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
- $\frac{3}{4}$ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher
- $\frac{1}{2}$ t. (125 ml) de beurre d'arachide
- $\frac{1}{4}$ t. (60 ml) de sucre à glacer
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, fondu et refroidi
- 1 pincée de sel cascher

1. Placer la grille du four à la position de grille 1. Vaporiser un moule à gâteau carré de 9 po (23) d'un peu d'enduit végétal de cuisson et le tapisser de papier sulfurisé; réserver.
2. Mettre le beurre et les chocolats dans un bol à l'épreuve de la chaleur et faire fondre à bain-marie. Lorsque le chocolat et le beurre sont presque fondus, ajouter le cacao et l'expresso. Lorsque le chocolat est parfaitement fondu, retirer du bain-marie et laisser refroidir à température ambiante.

3. Avec un batteur portatif, battre les œufs légèrement. Ajouter le sucre graduellement en continuant à battre pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit jaune pâle et qu'il commence à épaissir. Ajouter la vanille et battre jusqu'à consistance homogène.
4. Ajouter la farine et le sel au mélange de chocolat et remuer seulement jusqu'à ce qu'elle soit à peine incorporée. Plier dans le mélange d'œufs à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une couleur homogène; réserver.
5. Dans un autre bol, combiner le beurre d'arachides, le sucre à glacer et le beurre fondu; remuer jusqu'à consistance homogène.
6. Verser la pâte à brownies dans le plat préparé. Cuire au four pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les bords soient secs. Laisser refroidir parfaitement et réfrigérer jusqu'au lendemain avant de couper et de servir. Garnir de noisettes du mélange de beurre d'arachides et les couper dans la pâte à l'aide d'un couteau ou d'une fourchette.
7. Préchauffer le four au réglage « Cuisson four » à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes, puis enfourner les brownies et cuire pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les bords soient secs. Laisser refroidir parfaitement et réfrigérer jusqu'au lendemain avant de couper et de servir.

Valeur nutritive d'un brownie :

Calories 317 (57 % provenant des lipides) • glucides 32 g • protéines 5 g • lipides 21 g • lipides saturés 11 g • cholestérol 61 mg • sodium 107 mg • calcium 17 mg • fibres 2 g

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

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

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

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

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

Numéro sans frais :

1-800-472-7606

Adresse :

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

Adresse électronique :

consumer_Canada@conair.com

Modèle :

TOA-60C

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**.

Cuisinart^{MD}



Robots culi-
naires



Centrifugeuses



Cafetières



Batteries
de cuisine



Outils et
gadgets

Cuisinart^{MD} offre une vaste gamme de produits de grande qualité qui facilitent la vie dans la cuisine comme jamais auparavant. Essayez nos autres appareils de comptoir et nos ustensiles de cuisson et savourez la bonne vie.

www.cuisinart.ca

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

©2017 Cuisinart Canada

100 Conair Parkway,
Woodbridge, ON L4H 0L2

Courriel centre au consommateur :
Consumer_Canada@Conair.com

Imprimé en Chine

17CC027352

IB-14326-CAN