

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



**Robot culinaire 14 tasses (3,5 L)
série classique**

Série DFP-14NC

Afin que cet appareil vous procure des années de satisfaction en toute sécurité, veuillez toujours lire attentivement ce livret d'instructions avant l'utilisation.

CONTENANCE

Contenance recommandée pour le bol à mélanger selon les aliments

ALIMENTS

CONTENANCE

Fruits et légumes hachés et en purée	3 tasses (750 ml)
Viande, volaille, poisson ou fruits de mer, hachés ou en purée	2¼ lb (1,03 kg)
Pâte à pain	2½ lb [1,13 kg (5 tasses) de farine, ce qui donne deux miches de 1¼ lb (625 g)]
Noix ou beurres de noix	3 tasses (750 ml)
Fruits, fromage ou légumes émincés ou râpés	14 tasses (3,31 L)
Pâte à gâteau	4 lb (1,8 kg) [[5 étages de 8 po) 20 cm]
Pâte à biscuits	3½ lb [1,36 kg (90 biscuits)]

IMPORTANTES INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

Cet emballage contient un robot culinaire de Cuisinart^{MD} et ses pièces standard : un couteau hachoir en métal, un couteau pétrisseur, un disque éminceur et une râpe, un arbre amovible pour les disques et une spatule.

MISE EN GARDE : LES OUTILS DE COUPE ONT DES ARÊTES TRÈS TRANCHANTES. Pour éviter les blessures lors du déballage des pièces, veuillez suivre ces instructions :

1. Placez la boîte sur une table basse ou sur le sol à côté du comptoir de cuisine ou de la table où vous envisagez de garder le robot culinaire. Assurez-vous que la boîte est à l'endroit.
2. Retirez le panneau en carton et le livret d'instructions.
REMARQUE : N'oubliez pas d'inscrire soigneusement toutes les informations sur votre carte de garantie et de la retourner.
3. Vous verrez un bloc de polystyrène rectangulaire qui soutient les pièces du robot et le DVD, chacun inséré dans une cavité du polystyrène.

Le couteau pétrisseur (A) et l'arbre amovible (B) pour les disques se trouvent dans des cavités sur le côté court du bloc de polystyrène. Retirez-les en premier.

La spatule en plastique (C) est située sur un des côtés longs du bloc de polystyrène. Retirez-la ensuite.

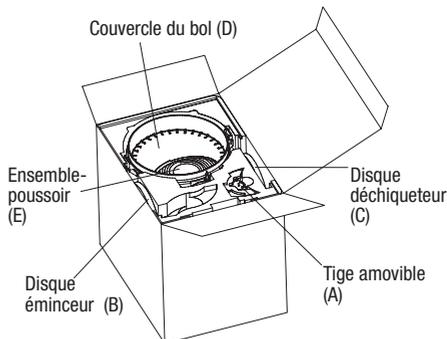
Le disque éminceur (D) se trouve sur l'un des côtés longs et la râpe (E) sur l'autre. Faites-les glisser hors de leurs cavités **AVEC GRAND SOIN, CAR LES COUTEAUX SONT TRANCHANTS.**

Maintenant, seuls le couvercle du bol à mélanger (F) et l'ensemble-poussoir (G) restent dans le bloc de polystyrène. Saisissez un bord du couvercle du bol à mélanger et soulevez-le. Saisissez le bord de l'ensemble-poussoir près du centre de la boîte et soulevez-le tout droit.

4. Soulevez le bloc de polystyrène.
5. Le bloc-moteur et le bol à mélanger ainsi que le couteau en métal sont au fond de la boîte. **RETIREZ SOIGNEUSEMENT LE COUPEAU EN MÉTAL EN**

LE PRENANT PAR LE MOYEU CENTRAL BLANC ET SOULEVEZ-LE TOUT DROIT. NE TOUCHEZ JAMAIS LES COUTEAUX, CAR ILS SONT TRÈS TRANCHANTS. Retirez soigneusement chaque morceau des 4 coins de la boîte.

6. Retirez en même temps le bloc-moteur et le bol en saisissant le bol en plastique par le haut avec les deux mains et en le soulevant tout droit. Ne tournez pas le bol dans le sens horaire sur le bloc-moteur. Cela séparerait le bol du bloc-moteur.
7. Placez le robot sur un comptoir ou une table et lisez attentivement les instructions avant de l'utiliser.
8. Conservez la boîte, le matériel d'emballage et les blocs de polystyrène. Vous pouvez vouloir les utiliser pour expédier le robot à une date ultérieure.



CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Respectez toujours les consignes de sécurité suivantes lorsque vous utilisez cet appareil :

PRÉPARATION :

1. LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.
2. **Les couteaux sont tranchants! Manipulez-les avec soin.**
3. N'utilisez pas le robot à l'extérieur.
4. Ne laissez pas le cordon pendre sur le bord de la table ou du comptoir ni toucher des surfaces chaudes.
5. N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche sont endommagés ou après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Appelez le Service après-vente du fabricant pour obtenir des renseignements sur la vérification, la réparation ou le réglage.

Utilisation :

1. N'utilisez pas l'ensemble-poussoir si le manchon se détache du poussoir.
2. Gardez les mains, la spatule et tout autre ustensile à l'écart des couteaux ou des disques en mouvement afin d'éviter de vous blesser ou d'endommager le robot culinaire 14. Vous pouvez utiliser une corne de plastique, mais seulement quand le moteur du robot culinaire 14 est arrêté.
3. Évitez tout contact avec des pièces mobiles. Ne poussez jamais les aliments avec la main lorsque vous les émincez ou que vous les râpez. Utilisez toujours le poussoir pour éviter les blessures.
4. Assurez-vous que le moteur s'arrête complètement avant d'enlever le couvercle. Si le robot ne s'arrête pas dans les 4 secondes après avoir tourné le couvercle, appelez le 800-726-0190 pour obtenir de l'aide. N'utilisez pas le robot.
5. Ne rangez jamais un couteau ou un disque sur l'arbre de moteur. Pour réduire le risque de blessure, aucun couteau ou disque ne doit être placé sur l'arbre, sauf lorsque le bol est bien verrouillé et que le robot est en cours d'utilisation. Rangez les couteaux et les disques comme vous le feriez pour des couteaux tranchants, c'est-à-dire hors de la portée des enfants.
6. Assurez-vous que le couvercle est bien verrouillé avant de démarrer le robot culinaire.
7. N'essayez jamais de contourner le mécanisme de verrouillage du couvercle ou de l'altérer.

Nettoyage

1. Pour éviter tout risque de décharge électrique, n'immergez pas le bloc-moteur dans l'eau ou dans tout autre liquide.

Général

1. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales ou le manque d'expérience et de connaissance les empêchent d'utiliser l'appareil en toute sécurité sans surveillance ou instruction. Exercez une surveillance étroite lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou à proximité d'enfants. Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
2. N'utilisez pas cet appareil à moteur électrique, ou n'importe quel autre, lorsque vous êtes sous l'influence de l'alcool ou d'autres substances qui affectent votre temps de réaction ou votre perception.
3. Ce robot culinaire est construit selon nos normes professionnelles. Il est homologué UL pour utilisation domestique. Utilisez-le uniquement pour la préparation d'aliments, comme indiqué dans le livret de recettes qui l'accompagne.
4. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou non vendus par Cuisinart peut causer un feu, des décharges électriques, des blessures ou endommager votre robot culinaire.
5. Pour éviter un mauvais fonctionnement possible de l'interrupteur du bol à mélanger, ne rangez jamais le robot avec l'ensemble-poussoir en position verrouillée (position d'activation).
6. L'intensité maximale de 6,0 ampères est établie selon l'accessoire qui consomme le plus de courant. D'autres accessoires recommandés peuvent exiger beaucoup moins de courant.
7. Ne faites pas fonctionner l'appareil dans un module de rangement sur le comptoir ni dans une armoire murale. **Lorsque vous rangez votre appareil dans un module de rangement, prenez soin de le débrancher de la prise électrique.** Le fait de laisser l'appareil branché peut causer un risque d'incendie, spécialement s'il touche les parois du module ou la porte de l'armoire lorsqu'elle est fermée.
8. Éteignez l'appareil et débranchez-le lorsqu'il ne sert pas, avant de poser ou de déposer des pièces et avant de le nettoyer. Pour débrancher l'appareil, saisissez la fiche du cordon et tirez-la hors de la prise de courant. Ne tirez jamais sur le cordon même.
9. Ne remplissez pas le bol au-delà de la ligne de remplissage maximale (capacité du bol) afin d'éviter les risques de blessures qui pourraient être causés par un bris du bol ou du couvercle.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

AVIS

Cet appareil possède une fiche polarisée (une des broches est plus large que l'autre). Par mesure de sécurité, cette fiche rentrera d'une seule manière dans une prise polarisée. Si la fiche ne se branche pas correctement à la prise, retournez la fiche. Si elle ne s'enforce toujours pas, contactez un électricien qualifié.

Ne tentez pas de contourner cette fonctionnalité de sécurité.

TABLE DES MATIÈRES

Tableau des contenances	2
Consignes importantes de sécurité	3
Fonctions et avantages	4
Pièces (graphique)	4
S'entraîner avec des aliments	5
Retirer les aliments transformés	5
Techniques pour hacher et réduire en purée avec le couteau en métal	5
Techniques pour pétrir la pâte à levure avec le couteau pétrisseur	8
Problèmes et solutions avec une pâte typique	10
Préparer des aliments pour l'éminçage et le râpage	11
S'entraîner pour le l'éminçage et le râpage	12
Enlever les aliments émincés ou râpés	12
Techniques pour émincer et râper	12
Émincer la viande et la volaille	13
Émincer et râper du fromage	13
En cas de problème	14
Quelques données techniques	14
Nettoyage et rangement	14
Pour votre sécurité	15
Garantie	30

FONCTIONS ET AVANTAGES

Le robot comprend :

1. Bloc-moteur avec arbre à projection verticale et deux grands leviers de commande.
2. Bol à mélanger de 14 tasses.
3. Couvercle avec un grand entonnoir.
4. Ensemble-poussoir qui glisse sur l'entonnoir
L'ensemble-poussoir possède deux parties :
 - a. Un poussoir clair, petit et amovible qui

s'insère dans un petit entonnoir situé au centre. Cet entonnoir convient aux aliments minces comme des carottes, pour ajouter du liquide et pour insérer de façon continue des aliments petits et durs comme l'ail.

- b. Un gros poussoir.
5. Spatule en plastique.
 6. Couteau hachoir-mélangeur en métal tranchant.
Le couteau en métal hache les fruits et les légumes crus et cuits, la viande, le poisson et le fromage à la consistance exacte souhaitée — de grossière à fine —, même en purée. Vous avez le contrôle de la consistance. Il hache les



- noix, prépare du beurre de noix, de la mayonnaise, des sauces et fait de la pâte tendre et feuilletée. Le couteau en métal mélange aussi avec facilité gâteaux, glaçages, biscuits, pains rapides, muffins et biscuits.
7. Couteau pétrisseur en plastique.
Le **couteau pétrisseur** mélange et pétrit plus efficacement que le couteau en métal quand votre recette nécessite plus de 3 ½ tasses de farine.
 8. Disque éminceur dentelé.
Le **disque éminceur** fait de belles tranches entières sans abimer les bords. Il émince des fruits et des légumes entiers, de la viande cuite, de la viande crue semi-congelée et des miches de pain.
 9. Râpe
La **râpe** transforme la plupart des fromages fermes et durs en filaments longs et jolis. Elle râpe aussi des légumes comme les pommes de terre, les carottes et les courgettes et elle râpe les noix et le chocolat.
 10. Arbre amovible qui s'adapte aux deux disques.
L'arbre amovible s'adapte aux deux disques, ce qui facilite le rangement dans un petit espace.

S'ENTRAÎNER AVEC DES ALIMENTS

Essayez de vous entraîner avec certains aliments avant de préparer de la nourriture que vous consommerez. Une courgette ou une pomme de terre est un bon choix. Coupez premièrement en morceaux de 1 po (2,5 cm).

Insérez le couteau en métal et mettez les morceaux dans le bol. Mettez le couvercle et l'ensemble-poussoir; appuyez sur l'ensemble-poussoir pour le verrouiller. Pressez et relâchez le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) deux ou trois fois et voyez ce qui se passe. Chaque fois que le couteau s'arrête, laissez les morceaux tomber au fond du bol avant d'appuyer de nouveau sur la touche IMPULSION (PULSE). Cela permet de placer les morceaux dans la trajectoire du couteau chaque fois que le moteur démarre.

Grâce à la technique impulsion/hachage, vous pouvez obtenir un hachage uniforme sans risque de trop transformer les aliments.

Vérifiez souvent la texture en regardant par le couvercle du bol à mélanger. Si vous désirez une consistance plus fine, appuyez et relâchez le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) jusqu'à ce que vous obteniez la texture désirée. Les oignons et les autres aliments à forte teneur en eau deviendront rapidement de la purée si vous ne les surveillez pas à travers le bol après chaque impulsion pour vous assurer qu'ils ne sont pas trop coupés.

Essayez de hacher d'autres aliments comme de la viande pour hamburger ou de la saucisse. Préparez ensuite une mayonnaise, de la pâte à tarte ou du pain, en suivant les recettes de ce livret. Pour

obtenir des résultats uniformes :

- Veillez à ce que tous les morceaux que vous ajoutez dans le bol soient de la **même taille**.
- Veillez à ce que la **quantité d'aliments que vous préparez** ne soit pas supérieure à celle recommandée (voir le tableau derrière la page de couverture).

RETIRER LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

Avant toute chose, attendez que le couteau s'arrête.

Une fois qu'il est arrêté, enlevez d'abord le couvercle. Vous pouvez enlever le couvercle et l'ensemble-poussoir en une seule opération. Tenez l'ensemble-poussoir avec vos doigts loin des pattes descendantes et tournez-le dans le sens horaire. Soulevez-le et le couvercle suivra.

N'essayez jamais de retirer le couvercle et le bol à mélanger en même temps au risque d'endommager le bol.

Retirez le bol du bloc-moteur avant de retirer le couteau. Cela crée un joint pour éviter que les aliments fuient. Tournez le bol dans le sens horaire pour le déverrouiller du bloc-moteur et soulevez-le tout droit pour le retirer.

Un dispositif de verrouillage empêche le couteau pétrisseur d'envoyer la pâte épaisse vers le haut de l'arbre du moteur. Si le couteau garde le bol verrouillé lorsque le moteur s'arrête, déplacez la poignée du bol rapidement vers l'avant et vers l'arrière — tout d'abord dans le sens horaire, puis dans le sens antihoraire.

Afin d'empêcher le couteau de tomber du bol sur votre main, retirez le couteau en métal avant d'incliner le bol pour racler les aliments qui collent à l'aide d'une spatule. Ou insérez votre doigt dans le trou au fond du bol à mélanger tout en saisissant le couteau au fond, et tenez l'extérieur du bol avec votre pouce. Ou maintenez le couteau en place avec votre doigt ou une spatule tout en versant les aliments transformés. Assurez-vous que vos mains sont sèches.

TECHNIQUES POUR HACHER ET RÉDUIRE EN PURÉE AVEC LE COUTEAU EN MÉTAL

Hacher des fruits et des légumes crus :

Tout d'abord, coupez les aliments en morceaux de 1 po (2,5 cm). Vous obtenez une coupe plus uniforme lorsque tous les morceaux sont égaux.

Ne mettez pas plus que la quantité d'aliments recommandée dans le bol à mélanger (voir le tableau des contenances à la page 2).

Verrouillez le couvercle. Appuyez sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) à des intervalles de 1 seconde jusqu'à ce que les aliments soient hachés grossièrement. Appuyez ensuite sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) pour laisser l'appareil fonctionner jusqu'à ce que les aliments soient hachés. Vérifiez fréquemment pour ne pas trop les hacher. Utilisez la spatule pour racler les morceaux qui collent aux parois.

Réduire des fruits ou des légumes cuits en purée :

Pour commencer, coupez les aliments en dés de 1 pouce (2,5 cm). Vous obtiendrez des résultats plus uniformes si vous commencez avec des dés qui ont à peu près tous la même grosseur.

Ne dépassez pas les contenances recommandées (voir le tableau à la page 2). Verrouillez le couvercle, appuyez sur le levier IMPULSION (PULSE) pour un premier hachage, puis sur MARCHE (ON) pour que le couteau coupe continuellement jusqu'à l'obtention d'une purée.

REMARQUE : Les pommes de terre transformées avec le couteau en métal auront une consistance pâteuse.

Pour les soupes, utilisez seulement des légumes cuits dans un liquide. Mettez les légumes cuits, sans le liquide de cuisson, dans le bol, en les prélevant avec une cuillère fendue. Transformés sans liquide, les légumes auront une texture plus veloutée et seront réduits en purée plus rapidement. Lorsque les légumes sont en purée, ajoutez-y juste assez de liquide pour qu'il soit facile de transvider la purée dans la marmite contenant le liquide de cuisson. Mélangez le tout.

Il arrive parfois qu'un morceau d'aliment se coince entre le couteau et le bol. Si cela se produit, débranchez l'appareil, retirez le couvercle, levez le couteau avec précaution et délogez le morceau. Videz le bol, reposez le couteau et verrouillez le couvercle, puis insérez le poussoir. Ensuite, appuyez sur MARCHE (ON) et remettez les morceaux d'aliment dans le bol par le petit entonnoir pendant le robot tourne. Après en avoir ajouté environ 1 tasse (250 ml) d'aliments, transformez le reste de la façon habituelle.

Pour hacher des aliments durs comme l'ail et le fromage à pâte dure

Retirez le petit poussoir, appuyez sur le levier MARCHE et déposez la nourriture par le petit entonnoir pendant que le robot fonctionne.

Les petits aliments comme l'ail peuvent être mis entiers. Les aliments plus gros comme le fromage à pâte dure doivent être coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm). Cette méthode permet d'émincer l'ail, les échalotes et les oignons. Le fromage à pâte dure et la noix de coco auront la même texture que s'ils

avaient été râpés à la main.

IMPORTANT : N'essayez jamais de râper le fromage qui est difficile à couper avec un couteau. Vous risquez d'endommager le couteau ou le robot.

Hacher le persil et les autres fines herbes :

Assurez-vous que les herbes, le bol et le couteau en métal sont parfaitement propres et secs. Coupez les tiges des herbes. Mettez les feuilles dans le bol et hachez-les jusqu'à ce qu'elles aient la texture souhaitée. Plus vous hachez de fines herbes à la fois, plus elles seront hachées finement. S'ils sont complètement secs lorsque hachés, le persil et les autres fines herbes se conserveront pendant au moins 10 jours au réfrigérateur dans un sac hermétique. On peut les garder congelés pendant des mois dans un contenant hermétique ou dans un sac.

Hacher les zestes d'agrumes ou les fruits collants comme les dattes ou les raisins secs :

Pour les agrumes, enlevez l'écorce avec un économètre, mais n'utilisez pas la peau blanche qui a un goût amer. Coupez l'écorce en longueurs de 2 po (5 cm) ou moins, mélangez avec ½ tasse (125 ml) de sucre granulé et hachez-la finement. Cela peut prendre 2 minutes ou plus.

Pour les fruits collants comme les dattes, les raisins, les pruneaux et les fruits confits, congelez-les tout d'abord pendant environ 10 minutes. Ajoutez un peu de la farine incluse dans la recette. N'utilisez pas plus de 1 tasse (250 ml) de farine pour chaque tasse de fruits.

Hacher la viande, la volaille, le poisson et les fruits de mer :

Les aliments doivent être très froids, mais pas congelés. Coupez-les en morceaux de 1 po (2,5 cm) pour vous assurer d'un hachage uniforme. Ne préparez pas plus que la quantité recommandée à la fois (voir le tableau au verso de la page de couverture). Appuyez sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) 3 ou 4 fois à des intervalles de 1 seconde sur MARCHE, 1 seconde sur ARRÊT. Si les aliments ne sont pas suffisamment hachés, laissez le robot fonctionner pendant quelques secondes. Vérifiez souvent la consistance pour éviter qu'ils soient trop hachés. Si nécessaire, utilisez une spatule pour gratter les aliments sur les parois du bol.

Réduire en purée les fruits de mer, la volaille, le poisson et la viande :

Préparez les aliments comme indiqué plus haut. Utilisez la fonction impulsion jusqu'à ce que tout soit uniformément haché, puis laissez le robot fonctionner jusqu'à ce que vous obteniez la texture désirée. Si nécessaire, raclez le bol avec une spatule.

Laissez la purée dans le bol et ajoutez les œufs,

la crème et les assaisonnements de la recette. Mélangez soigneusement.

Rappelez-vous que vous contrôlez la texture par la durée pendant laquelle vous laissez le robot fonctionner. En faisant varier la durée, vous pouvez obtenir une gamme de textures adaptées aux hamburgers, hachis, poivrons farcis, pâtés de campagne ou aux mousses lisses.

Hacher des noix :

Ne dépassez pas la quantité recommandée de noix à hacher à la fois. Appuyez et relâchez sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) et vérifiez fréquemment pour éviter de laisser la poudre de noix se transformer en beurre de noix.

Lorsque de la farine ou du sucre sont inclus dans la recette, ajoutez-en un peu aux noix avant de les hacher; environ ½ tasse (125 ml) par tasse de noix. Cela permet de hacher les noix aussi finement que vous le voulez sans les transformer en beurre de noix.

Vous pouvez également hacher les noix avec une râpe. La râpe fine, en option, convient particulièrement à cette tâche.

Faire du beurre d'arachide ou d'autres noix :

Faites fonctionner le robot avec la quantité recommandée de noix. Laissez le robot tourner. Après 2 ou 3 minutes, les noix hachées formeront une boule qui s'aplanira progressivement. Raclez les côtés du bol et laissez le robot fonctionner jusqu'à ce que des gouttes d'huile soient visibles.

Goûtez pour vérifier la consistance. Plus le robot fonctionnera, plus le beurre sera mou. Pour du beurre croquant, ajoutez une poignée de noix juste après que la boule de beurre de noix commence à avoir une consistance plus lisse. Pour faire du beurre de noix de cajou, ajoutez un peu d'huile végétale douce. Les beurres de noix faits au robot ne contiennent aucun agent de conservation. Conservez-les au réfrigérateur pour les empêcher de se séparer.

Faire des beurres aromatisés, des tartinades et des trempettes :

Coupez le beurre à température ambiante en morceaux de la taille d'une cuillère à soupe. Hachez finement les ingrédients de l'assaisonnement : anchois, fromage, fines herbes, etc., puis mélangez. Assurez-vous que le bol à mélanger est propre et sec. Puis ajoutez les ingrédients petits et durs comme l'ail et le fromage à pâte dure par l'entonnoir pendant que le robot fonctionne. Ajoutez ensuite les morceaux de beurre et mélangez jusqu'à consistance lisse. Ajoutez les ingrédients liquides en dernier pendant que le robot fonctionne, juste assez longtemps pour que tout se mélange. Mélangez les ingrédients pour les tartinades et les trempettes de la même manière. Tous les ingrédients doivent être

à température ambiante et coupés en cubes de 1 po (2,5 cm) ou ajoutés à l'aide d'une cuillère à soupe.

Faire de la mayonnaise :

Le bol à mélanger et le couteau doivent être propres et secs. Utilisez un gros œuf complet ou les jaunes de deux gros œufs. Une mayonnaise faite de jaunes d'œufs aura presque la même consistance que le beurre. Vous devriez être en mesure d'ajouter ⅔ tasse (150 ml) d'huile pour chaque jaune d'œuf ou 1¼ tasse (300 ml) pour un œuf entier.

Mélangez les jaunes ou l'œuf avec du sel, de la moutarde et 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile végétale pendant au moins 30 secondes. Puis, pendant que le robot fonctionne, versez ¼ de tasse (60 ml) d'huile dans le petit poussoir. Après que l'huile soit tombée en filet à travers l'orifice, retirez le petit poussoir et ajoutez lentement l'huile restante tandis que le robot fonctionne. Consultez la recette à la fin de cet ouvrage.

Battre des blancs d'œufs :

N'utilisez cette méthode que pour les recettes qui peuvent se faire presque entièrement avec le robot culinaire.

Le bol à mélanger et le couteau en métal doivent être absolument propres. Ajoutez 3 blancs d'œufs ou plus, puis appuyez sur le levier MARCHE. Ajoutez environ ½ cuillère à thé (2,5 ml) de jus de citron ou de vinaigre pour chaque blanc d'œuf. Le vinaigre rend les blancs plus fermes; sa saveur est difficilement détectable dans les gâteaux, les soufflés ou la crème glacée. Continuez de mélanger jusqu'à ce que les blancs d'œufs gardent leur forme – environ 1½ à 2½ minutes.

Pour obtenir des blancs d'œufs légers et moelleux, utilisez le fouet qui est un accessoire en option pour le robot culinaire 14.

Fouetter la crème :

La crème fouettée faite au robot garde très bien sa forme. Elle convient parfaitement à la décoration ou à la garniture du pain d'épice, des petits fruits et autres desserts. La crème fouettée au robot n'a pas la consistance légère et duveteuse obtenue par des méthodes qui incorporent plus d'air. Utilisez le fouet en option pour une crème fouettée plus légère.

Faites bien refroidir la crème avant de commencer. Brassez-la continuellement jusqu'à ce qu'elle commence à épaissir. Ajoutez la quantité de sucre que vous souhaitez, puis continuez de brasser tout en surveillant attentivement jusqu'à ce que la crème atteigne la consistance désirée. Pour obtenir des résultats fiables, ajoutez 2 cuillères à soupe (30 ml) de lait en poudre écrémé pour chaque tasse (250 ml) de crème avant de fouetter.

Faire de la chapelure et des croûtes de chapelure :

Coupez ou rompez le pain, les craquelins ou les biscuits en morceaux de 1 po (2,5 cm) et mettez-les dans le bol à mélanger. Faites fonctionner le robot jusqu'à ce que la chapelure atteigne la texture désirée. Pour faire de la chapelure assaisonnée, hachez du persil ou d'autres fines herbes avec la mie de pain. Pour préparer de la chapelure au beurre, hachez jusqu'à ce que la chapelure ait la texture désirée, puis faites tomber le beurre fondu par le petit entonnoir pendant que le robot fonctionne.

Pour des croûtes de chapelure, émiettez les craquelins ou les biscuits comme indiqué ci-dessus. Ajoutez du sucre, des épices et du beurre coupé en morceaux de 1 po (2,5 cm), comme indiqué dans la recette. Laissez tourner le robot jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.

Faire de la pâte à tarte :

Nous décrivons ici la procédure générale. Une recette avec les proportions exactes se trouve à la fin de ce livre.

Dans le bol à mélanger, mélangez la farine tout usage non blanchie, le sel et des morceaux de 1 po (2,5 cm) de beurre très froid. Mélangez jusqu'à ce que vous obteniez la consistance de la semoule de maïs. Pendant que le robot fonctionne, versez l'eau glacée par l'entonnoir. Arrêtez de mélanger dès que la pâte commence à former une boule, la pâte sera ainsi tendre et feuilletée. Utilisez la pâte immédiatement ou façonnez-la en un disque rond de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur.

Enveloppez le disque dans une pellicule plastique et réfrigérez-le, ou congelez-le pour une utilisation ultérieure.

Faire des pains rapides et des gâteaux qui contiennent de la poudre à lever ou du bicarbonate de soude :

La règle la plus importante pour réussir est de ne pas trop mélanger après avoir ajouté la farine. Les ingrédients utilisés pour ces pâtes sèches doivent être froids. Si la recette nécessite des ingrédients hachés comme du zeste de citron ou des noix, les hacher d'abord quand le bol est propre et sec. Puis mettez-les de côté jusqu'à ce que vous en ayez besoin. (Utilisez toujours du sucre pour hacher le zeste de citron.)

Mettez les ingrédients secs comme la farine, le sel et la levure dans le bol et mélangez avec le couteau en métal pendant 5 secondes. Retirez et réservez les ingrédients secs. Ajoutez les œufs et le sucre dans le bol à mélanger et mélangez en laissant le robot fonctionner environ 1 minute. Ensuite, ajoutez le beurre qui a été coupé en morceaux de 1 po (2,5 cm) et amené à température ambiante. Laissez le robot fonctionner pendant 1 minute jusqu'à ce que le beurre soit bien mélangé avec le sucre et les œufs. Ajoutez ensuite les arômes et le liquide : vanille, épices, cacao, etc. Mélangez jusqu'à

homogénéité. Ajoutez les ingrédients secs dans le bol à mélanger. Mélangez par impulsions, en vérifiant après chaque coup. Arrêtez les impulsions dès que les ingrédients secs ont presque disparu dans la pâte.

Si la pâte est trop brassée, vous aurez des pains rapides et des gâteaux durs. (Si la recette nécessite des ingrédients qui doivent être hachés grossièrement — comme des raisins secs ou des noix —, ajoutez-les à la fin avec les ingrédients secs mélangés.)

Préparation à gâteau :

Le bol à mélanger de votre robot culinaire est assez grand pour préparer un sachet de préparation à gâteau de 18,5 oz (524 g).

Insérez le couteau en métal et ajoutez la préparation pour gâteau dans le bol à mélanger. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez les œufs et le liquide par le petit entonnoir et mélangez pendant 5 secondes. Raclez les parois du bol et mélangez encore pendant 1 minute pour obtenir un volume maximal. Ne retirez pas le couteau en métal. Insérez un doigt sous le couteau par le fond du bol à mélanger afin de maintenir le couteau en place pendant que vous versez la pâte.

ASTUCE : Après avoir versé la pâte à gâteau ou la soupe en purée du bol à mélanger, replacez le bol sur le socle-moteur. Insérez le couteau en métal et donnez une impulsion. La force centrifuge projettera la pâte sur les parois du bol à mélanger. Retirez le couteau et utilisez la spatule pour racler toute pâte restante sur le bol.

TECHNIQUES POUR PÉTRIR LA PÂTE À LEVURE AVEC LE COUTEAU PÉTRISSEUR

Le robot culinaire 14^{MD} peut mélanger et pétrir la pâte en une fraction du temps qu'il faut pour le faire à la main. Vous obtiendrez des résultats parfaits chaque fois si vous suivez ces instructions. **NE TENTEZ JAMAIS DE PÉTRIR DE LA PÂTE QUI EST TROP FERME POUR LE FAIRE FACILEMENT À LA MAIN.**

Il existe deux sortes de pâte à levure.

La **pâte à pain typique** est faite avec un mélange de farine qui contient au moins 50 % de farine blanche. Elle est uniformément lisse, élastique et légèrement collante quand elle est bien pétrie. Elle se détache alors complètement des parois du bol à mélanger.

La **pâte sucrée typique** contient une quantité plus élevée de sucre, de beurre et d'œufs que la pâte à pain typique. Elle est riche et collante, et elle ne se détache pas des parois du bol. Elle nécessite moins de pétrissage une fois que les ingrédients sont

mélangés. Bien que 30 secondes soient généralement suffisantes, 60 à 90 secondes donnent de meilleurs résultats si le robot ne ralentit pas. À l'exception du pétrissage décrit ci-dessous, les procédures sont les mêmes pour les deux types de pâte.

Contenance du robot :

Si une recette de pâte à pain exige plus que la quantité de farine recommandée, mélangez et pétrissez en lots égaux. Faites de même pour les pâtes sucrées qui nécessitent plus que 3½ tasses (875 ml) de farine. La quantité de farine maximale recommandée est de 5 tasses (1.25 L) de farine tout usage ou 3 tasses (750 ml) de farine de grains entiers.

Pose du couteau :

Peu importe le couteau que vous utilisez, poussez-le toujours aussi bas que possible sur l'arbre du moteur.

Mesurer la farine :

Il est préférable de la peser. Si vous n'avez pas de balance, ou si la recette ne précise pas de poids, servez-vous de la méthode « brassez, ramassez, balayez ». Utilisez une tasse à mesurer graduée courante pour matières sèches et non celle pour les ingrédients liquides.

Dans son récipient, brassez la farine avec une cuillère ou une fourchette. Ramassez la farine avec la mesure à matières sèches et laissez déborder. À l'aide d'une spatule, d'un couteau ou d'une baguette — en veillant à ne pas comprimer — balayez l'excédent de farine dans le récipient afin que la partie supérieure de la mesure soit de niveau.

Fermentation de la levure :

La date de péremption est indiquée sur les emballages. Pour être certain que votre levure est active, dissolvez-la dans une petite quantité de liquide chaud (environ ⅓ tasse [75 ml] de tasse pour un paquet de levure sèche). Si la recette comprend un produit sucrant comme le sucre ou le miel, ajoutez-en une cuillère à soupe à la levure. Si aucun produit sucrant n'est requis, ajoutez-en une pincée. Sinon la levure ne moussera pas. Laissez le mélange reposer jusqu'à ce qu'il forme de la mousse — environ 10 minutes.

Comment procéder avec les ingrédients secs :

Mettez la farine dans le bol à mélanger avec tous les autres ingrédients secs. Si vous devez ajouter des fines herbes à la recette, de l'huile ou des matières grasses solides comme le beurre, ajoutez-les avec la farine. Faites fonctionner le robot et laissez-le tourner pendant environ 20 secondes. (Le fromage, les noix et les raisins secs peuvent être ajoutés avec les ingrédients secs ou au cours du pétrissage final. Pour qu'ils restent presque entiers, ajoutez-les 5 secondes avant de terminer le pétrissage. Pour

obtenir une texture plus fine, ajoutez-les plus tôt.)

Ajouter du liquide :

Tous les liquides doivent être ajoutés par l'entonnoir pendant que le robot fonctionne. Ajoutez le liquide en un filet lent et régulier, en respectant la vitesse à laquelle les ingrédients secs l'absorbent. Si le liquide éclabousse ou gicle, arrêtez d'en ajouter, mais n'arrêtez pas le robot. Attendez que les ingrédients dans le bol soient mélangés, puis ajoutez lentement le liquide restant. Versez le liquide sur la pâte lorsqu'elle passe sous l'ouverture de l'entonnoir. Ne versez pas le liquide directement dans le fond du bol.

Suivez scrupuleusement la recette. Il est important d'ajouter suffisamment de liquide pour que la pâte soit assez souple pour être pétrie. Pétrir une pâte qui est trop dure peut exercer une trop grande pression sur le robot.

Les liquides utilisés pour dissoudre et activer la levure doivent être à une température située entre 105 °F et 120 °F (40 °C et 46 °C). Les cellules de levure ne sont pas activées à des températures inférieures, et elles meurent lorsqu'elles sont exposées à une température supérieure à 130 °F (54 °C).

Tous les liquides, sauf celui utilisé pour activer la levure, doivent être froids afin de réduire au minimum les risques de faire surchauffer la pâte. Vous ne devez jamais pétrir une pâte à levure à une température supérieure à 100 °F (38 °C). Cela ralentira ou même empêchera l'action de la levure.

Pétrir la pâte à pain :

N'essayez pas de vous servir du robot pour pétrir une pâte qui est trop ferme pour être facilement pétrie à la main. Si vous le faites, cela peut imposer une trop grande pression sur le robot.

Dès que la pâte commence à se détacher complètement des parois du bol à mélanger et qu'elle forme une boule, pétrissez-la durant 60 secondes. Arrêtez le robot et assurez-vous que la pâte est convenablement pétrie. Une pâte à pain typique doit avoir une consistance lisse et élastique et elle doit être un peu collante. Étirez la pâte avec vos mains pour faire le test. Si elle est dure, grumeleuse ou inégale, continuez à la pétrir jusqu'à ce qu'elle soit uniformément souple et élastique. Assurez-vous que le couteau soit bien enfoncé après avoir enlevé la pâte pour faire le test.

Pétrir la pâte à brioches et à pain :

Pétrissez la pâte pendant au moins 30 secondes après que tous les ingrédients ont été incorporés. La pâte collera encore aux parois du bol à mélanger. Si nécessaire, raclez le bol et pétrissez pendant 5 secondes de plus.

Levée de la pâte :

Mettez la pâte dans un grand sac de plastique

légèrement fariné. Expulsez tout l'air et fermez le sac avec un fil d'attache métallique, tout en laissant de l'espace à la pâte pour lever.

Ou mettez la boule de pâte dans un grand bol enduit de beurre mou ou d'huile végétale. Roulez la pâte dans le bol afin de recouvrir toute sa surface. Couvrez le bol avec une serviette humide ou un morceau de pellicule plastique huilé.

Laissez la pâte lever dans un endroit chaud et sans courants d'air, à une température d'environ 80 °F (27 °C). Le temps de levée est habituellement de 1 ½ heure, mais il variera de 45 minutes à quelques heures selon le type de farine et l'humidité dans l'air. Pour vérifier si la pâte a suffisamment levé, appuyez dessus avec votre doigt. Cela devrait laisser une empreinte. S'il n'y en a pas, laissez la pâte lever plus longtemps et testez à nouveau. Quand elle a suffisamment levé, dégonflez la pâte en enfonçant un poing au centre.

Faire des lots consécutifs :

Vous pouvez faire plusieurs mélanges de pâte à pain de suite. Le moteur du robot culinaire 14^{MD} est très performant. Suivez la recette de pain blanc à la page 13 du livret de recettes.

PROBLÈMES ET SOLUTIONS AVEC UNE PÂTE TYPIQUE

PÂTE À PAIN

Le couteau ne mélange pas les ingrédients :

Démarrez toujours le robot avant d'ajouter du liquide. Ajoutez le liquide en un filet lent et régulier, en respectant la vitesse à laquelle les ingrédients secs l'absorbent. Si vous entendez du liquide éclabousser, arrêtez d'en ajouter, mais n'éteignez pas le robot. Attendez plutôt que les ingrédients soient mélangés dans le bol, puis ajoutez lentement le liquide restant. Versez le liquide sur la pâte lorsqu'elle passe sous l'entonnoir; ne versez pas de liquide directement dans le fond du bol.

Les couteaux s'élèvent dans le bol à mélanger :

Les couteaux peuvent ne pas avoir été poussés suffisamment vers le bas avant de commencer à mélanger.

Une pâte trop collante peut faire monter le couteau même si elle se détache des parois du bol. Si la pâte est très collante, réinsérez le couteau et ajoutez immédiatement 2 cuillères à soupe (30 ml) de farine par l'entonnoir pendant que le robot fonctionne.

La pâte ne se détache pas des parois du bol à mélanger :

- La quantité de pâte peut dépasser la contenance maximale de votre robot culinaire. Retirez la moitié et faites 2 lots.

- La pâte est peut-être trop sèche. Si elle est friable, ajoutez de l'eau — 1 cuillère à soupe (15 ml) la fois — pendant que le robot fonctionne, jusqu'à ce que la pâte devienne humide et qu'elle se détache des parois du bol. Attendez 10 secondes entre les ajouts d'eau.
- La pâte peut devenir trop humide. Pendant que le robot fonctionne, ajoutez 1 cuillère à soupe (15 ml) de farine. Si nécessaire, ajoutez-en plus — 1 cuillère à soupe (15 ml) à la fois — jusqu'à ce que la pâte se détache du bol et forme une boule.

Des boulettes de pâte se forment sur les couteaux et elle n'est pas pétrie uniformément :

Stop machine, carefully remove dough, divide it into 3 pieces and redistribute them evenly in work bowl. Continue processing until dough is uniformly soft and pliable.

La pâte est dure après avoir été pétrie :

Arrêtez le robot, retirez soigneusement la pâte, divisez-la en 3 morceaux et redistribuez uniformément dans le bol à mélanger. Continuez de mélanger jusqu'à ce que la pâte soit uniformément lisse et élastique.

La pâte est molle ou du liquide fuit sur le bloc-moteur :

Démarrez toujours le robot avant d'ajouter du liquide et ajoutez-le en respectant la vitesse à laquelle les ingrédients secs absorbent le liquide.

Le moteur s'arrête :

- L'ensemble-poussoir est peut-être déverrouillé. Enfoncez le manchon du poussoir afin de le verrouiller et continuez.
- Le cordon d'alimentation peut s'être débranché. Branchez le robot et poursuivez ce que vous faisiez.
- Un effort excessif peut avoir fait surchauffer le moteur et il s'est arrêté. Attendez que le moteur refroidisse, environ 5 à 10 minutes. Un dispositif de protection protège le moteur de la surchauffe. Si le moteur s'arrête, mettez le robot hors tension. Après 5 à 10 minutes, divisez la pâte en 2 lots et terminez le processus. Pincez la pâte pour vous assurer qu'elle n'est pas trop dure pour être pétrie à la main. Si c'est le cas, ajoutez du liquide — 1 cuillère à thé (5 ml) — jusqu'à ce que la pâte soit suffisamment humide pour qu'elle se détache du bol.

La pâte ne lève pas :

Nous vous recommandons de toujours vérifier si la levure est active avant de l'utiliser en la remuant après avoir ajouté au moins ½ cuillère à thé (2,5 ml) de sucre dans ⅓ tasse (75 ml) de liquide chaud

(105 °F–115 °F [40 °C–46 °C]). De la mousse devrait apparaître en moins de 10 minutes, ce qui indique qu'elle est active. N'utilisez pas de levure sèche après la date de péremption indiquée sur l'emballage.

Évitez de tuer les cellules de levure en dissolvant la levure dans de l'eau trop chaude ou en surchauffant la pâte en la pétrissant trop. Dissolvez la levure dans environ ⅓ tasse (75 ml) de liquide chaud à environ 105 °F–115 °F (40 °C–46 °C). Tous les autres liquides doivent être froids.

Ne pétrissez pas la pâte trop longtemps, car elle pourrait surchauffer. La température idéale pour pétrir la pâte est de 100 °F (38 °C).

Laissez la pâte lever dans un endroit à l'abri des courants d'air à une température d'environ 80 °F–90 °F (27 °C–32 °C).

La pâte faite avec de la farine de grains entiers prendra plus de temps à lever que la pâte faite seulement avec de la farine blanche.

Le pain est trop lourd une fois cuit :

La prochaine fois, assurez-vous que la pâte soit uniformément lisse, élastique et légèrement collante avant de la mettre de côté pour la faire lever. Laissez la pâte doubler entièrement en volume dans un bol ou dans un sac, dégonflez-la avec un coup de poing au centre, puis laissez-la doubler en volume à nouveau après l'avoir façonnée.

PÂTE SUCRÉE

Le moteur ralentit :

- La quantité de pâte peut dépasser la contenance maximale de votre robot culinaire. Enlevez la moitié et faites 2 lots.
- Ne mélangez pas la pâte trop longtemps après que tous les ingrédients ont été incorporés. Ces pâtes riches vous donneront de bons résultats après seulement 30 secondes de pétrissage.

Le couteau ne mélange pas les ingrédients :

Si le beurre ou la margarine ne sont pas fondus, vous devez les découper en morceaux de la taille d'une cuillère à soupe (15 ml) avant de les ajouter dans le bol à mélanger.

Les couteaux s'élèvent dans le bol à mélanger :

Les couteaux peuvent ne pas avoir été poussés suffisamment vers le bas avant de commencer à mélanger. Le robot peut être surchargé. Arrêtez-le, retirez la moitié de la pâte et faites 2 lots.

Le moteur s'arrête :

Voir les commentaires sous « pâte à pain typique ».

La pâte ne lève pas :

Voir les commentaires sous « pâte à pain typique ».

PRÉPARER DES ALIMENTS POUR L'ÉMINÇAGE ET LE RÂPAGE

Légumes et fruits ronds :

Avant d'émincer les oignons, les pommes et autres grands fruits et légumes ronds, taillez-les avec un couteau. Coupez le bas pour qu'il soit plat et stable sur le disque.

Placez les aliments dans l'entonnoir, côté plat vers le bas. Positionnez-les le plus à la gauche possible, pour éviter qu'ils basculent pendant qu'ils sont transformés.

Choisissez des fruits qui sont fermes et pas trop mûrs. Retirez toujours les gros noyaux durs et les graines avant de commencer. Il n'est pas nécessaire d'enlever les pépins des agrumes. Vous pouvez retirer la pelure avant d'émincer ou la laisser.

Les piments entiers sont une exception :

Retirez la tige et coupez cette extrémité pour qu'elle soit plate. Retirez le cœur et enlevez les graines. Laissez l'extrémité opposée à la tige entière afin de garder la structure rigide. Ceci vous assure d'obtenir des tranches rondes et uniformes.

Gros fruits comme l'ananas et le melon :

Coupez-les en deux et enlevez les graines ou le cœur. Si nécessaire, coupez les moitiés en petits morceaux qui s'insèrent dans l'entonnoir. N'oubliez pas de laisser les extrémités plates.

Chou et laitue iceberg :

Tournez la tête sur le côté et tranchez le haut et le bas en laissant une section centrale d'environ 3 po (7,5 cm) de profondeur. Retirez le cœur et coupez la section du centre en pointes qui s'insèrent dans l'entonnoir. Enlevez le cœur de la partie basse et coupez-le ainsi que le dessus du pied, en pointes qui entrent dans l'entonnoir. Les disques éminceurs en option de 2 mm ou de 1 mm sont parfaits pour émincer le chou pour la salade de chou.

Si le fruit ou le légume n'entre pas :

Essayez de l'insérer à partir du fond de l'entonnoir. L'ouverture y est un peu plus grande.

Remplir l'entonnoir pour obtenir les résultats souhaités :

Pour obtenir des tranches longues ou des filaments, coupez les aliments de la largeur de l'entonnoir et empilez les morceaux horizontalement.

Pour de petites tranches rondes ou de petits filaments de carottes, courgettes et autres légumes longs, coupez-les à la même hauteur que l'entonnoir et placez-les à la verticale bien serrés.

Les aliments devaient s'ajuster parfaitement, mais sans être trop serrés et empêcher le poussoir de se déplacer.

Pour émincer ou râper, utilisez toujours le poussoir. Ne mettez jamais vos doigts ou une spatule dans l'entonnoir.

N'appuyez jamais fortement sur le poussoir.

Appuyez légèrement sur les fruits et les légumes mous comme les tomates, les champignons, les fraises et les bananes et tous les fromages. Utilisez une pression moyenne pour la plupart des aliments comme les pommes, le céleri, les agrumes, les pommes de terre et les courgettes. Utilisez une forte pression pour les légumes vraiment durs comme les carottes et les ignames

S'ENTRAÎNER POUR L'ÉMINÇAGE ET LE RÂPAGE

1. Insérez un disque éminceur ou une râpe, mettez le couvercle sur le bol à mélanger et introduisez les aliments préparés dans l'entonnoir.
2. Préparez l'ensemble-poussoir. Verrouillez le petit poussoir.
3. Glissez l'ensemble-poussoir sur l'entonnoir et poussez le manchon pour le verrouiller, appliquez une pression sur le poussoir tout en appuyant sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE). Relâchez le levier dès que la nourriture est émincée ou râpée.
4. Vous pouvez charger l'entonnoir à plusieurs reprises sans retirer le couvercle du bol à mélanger. Appuyez fermement sur la patte et soulevez-la. L'ensemble-poussoir se détachera facilement, laissant le couvercle et l'entonnoir en place. Votre autre main est libre pour recharger l'entonnoir.

ENLEVER LES ALIMENTS ÉMINCÉS OU RÂPÉS

Avant toute chose, attendez que le disque s'arrête. Une fois que le disque est arrêté, enlevez d'abord le couvercle. Soulevez-le et l'ensemble-poussoir ainsi que le couvercle se détacheront ensemble.

Retirez le disque éminceur ou la râpe, avant d'enlever le bol. Placez deux doigts sous chaque côté du disque, puis soulevez-le tout droit. Tournez ensuite le bol dans le sens horaire pour le déverrouiller du bloc-moteur, puis soulevez-le pour l'enlever.

Vous pouvez placer le disque sur le couvercle du bol à mélanger qui est à l'envers afin de réduire le dégoulinage et les déversements.

TECHNIQUES POUR ÉMINCER ET RÂPER

Petits fruits et légumes ronds :

Pour les grandes baies, les radis et les champignons, coupez les extrémités avec un couteau pour qu'elles soient plates. Introduisez les aliments dans l'entonnoir, en les positionnant sur le côté plat. Vous pouvez remplir l'entonnoir jusqu'à environ 1 po (2,5 cm) du sommet. La couche inférieure vous donnera des tranches parfaites pour la garniture.

Si vous souhaitez que toutes les tranches soient parfaites, il est préférable d'émincer une seule couche à la fois.

Légumes et fruits longs :

Taillez les aliments comme les bananes, les courgettes et le céleri en les coupant en morceaux un peu plus courts que l'entonnoir. Coupez les deux extrémités pour qu'elles soient plates. (Utilisez une règle comme guide, ou l'ensemble-poussoir avec le poussoir tiré au maximum.)

Remplissez l'entonnoir avec les morceaux, en les positionnant à la verticale et en ajoutant suffisamment de morceaux afin qu'ils soient bien entassés et qu'ils ne puissent pas basculer sur le côté au fur et à mesure qu'ils sont émincés ou râpés.

Petites quantités de nourriture :

Utilisez le petit entonnoir et le petit poussoir. Retirez le petit poussoir de l'ensemble-poussoir. Glissez l'ensemble-poussoir sur l'entonnoir et enfoncez le manchon pour le verrouiller.

Coupez les aliments en morceaux un peu plus courts que l'entonnoir. Si vous émincez un ou deux légumes longs et minces comme des courgettes, poussez-les du côté gauche. Si vous émincez des légumes qui sont larges à une extrémité et étroits à l'autre, comme les carottes, le céleri ou les oignons verts, coupez-les en deux et placez-les par paires, une extrémité large vers le haut, une extrémité étroite vers le haut.

Haricots verts à la française :

Taillez les haricots verts frais à la largeur de l'entonnoir. Blanchissez-les pendant 60 secondes dans de l'eau salée bouillante. Plongez-les immédiatement dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Quand ils sont froids au toucher, égouttez-les et séchez-les. Empilez-les à l'horizontale dans l'entonnoir à environ 1 po (2,5 cm) du sommet. Utilisez le disque éminceur.

Assurez-vous que le petit poussoir est verrouillé. Appliquez une légère pression sur le poussoir et appuyez sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) jusqu'à ce que les haricots soient émincés.

Pour faire de longues tranches horizontales de courgettes ou de carottes crues, utilisez la même procédure.

Allumettes ou juliennes :

Coupez les aliments deux fois pour les « émincer dans les deux sens ». Dans l'entonnoir, insérez à l'horizontale n'importe lequel gros fruit ou légume — comme des pommes de terre, des navets, des courgettes, des pommes. Appliquez une pression sur le poussoir tout en appuyant sur le levier ARRÊT/IMPULSION (OFF/PULSE) jusqu'à ce que les aliments soient émincés. Vous obtiendrez de longues tranches.

Enlevez les tranches du bol à mélanger et réassemblez-les. Insérez-les dans l'entonnoir en les entassant bien serré. Émincez-les à nouveau. Vous obtiendrez de longues juliennes. Grâce au disque optionnel Square Julienne, vous pouvez obtenir des juliennes en une seule opération.

ÉMINCER DE LA VOLAILLE ET DE LA VIANDE

Volaille et viande cuite :

Les aliments doivent être très froids. Si possible, utilisez un morceau d'aliment juste assez grand pour s'insérer dans l'entonnoir. Pour faire des juliennes de jambon, de bologne ou de viande froide, empilez-les en tranches. Puis roulez-les ou pliez-les en les doublant et placez-les debout dans l'entonnoir, en entassant autant de rouleaux que possible. Cette technique fonctionne mieux avec des morceaux carrés ou rectangulaires qu'avec les ronds.

Volaille et viande crues :

Coupez les aliments en morceaux qui entrent dans l'entonnoir. Les poitrines de poulet désossées et sans peau entrent généralement lorsqu'elles sont coupées en deux sur la diagonale. Enveloppez les morceaux dans une pellicule plastique et placez-les au congélateur. Elles sont prêtes à couper quand elles passent « l'épreuve du couteau » : on peut facilement les percer avec la pointe d'un couteau bien aiguisé, bien qu'elles soient semi-congelées et dures au toucher. Positionnez-les dans l'entonnoir, côté coupé vers le bas et émincez-les dans le sens contraire au grain, en exerçant une pression ferme sur le poussoir. Ou posez-les à plat dans l'entonnoir, autant qu'il est possible d'en mettre, et émincez-les dans le sens du grain, en exerçant une pression ferme.

Saucisses fumées, salami et autres saucissons :

Si le saucisson est mou, congelez-le jusqu'à ce qu'il soit dur au toucher, mais qu'il puisse être facilement percé avec la pointe d'un couteau pointu. Les saucissons durs n'ont pas besoin d'être congelés. Si le saucisson est assez mince pour se glisser dans le petit entonnoir, utilisez celui-ci.

Dans le cas contraire, coupez le saucisson en

morceaux qui s'ajustent parfaitement au grand entonnoir. Placez les morceaux verticalement, en les entassant fermement afin qu'ils ne puissent pas basculer sur le côté.

ÉMINCER ET RÂPER LE FROMAGE

Fromages à pâte ferme comme le Suisse et le cheddar :

Coupez le fromage en morceaux qui entrent dans l'entonnoir. Mettez-le au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit dur au toucher, mais qu'il puisse être facilement percé avec la pointe d'un couteau pointu. Positionnez les morceaux dans l'entonnoir et appliquez une légère pression à l'aide du poussoir.

IMPORTANT: N'essayez jamais d'émincer du

Sorte de fromage	Hacher	Râper	Émincer
Mou Brie, Camembert, mozzarella, ricotta, Liederkranz, cottage, crème	oui	non	non
Semi-mou bleu, Fontina Bel Paese	oui	oui réfrigéré réfrigéré réfrigéré	non
Semi-dur Cheddar, Monterey Jack, Longhorn, Swiss, Jarlsberg, Edam, Gouda, Provolone	oui	oui réfrigérer réfrigérer réfrigérer réfrigérer réfrigérer	oui réfrigérer réfrigérer réfrigérer réfrigérer
Dur Parmesan, Romano, Pecorino, Sapsago	oui	oui température ambiante	non

fromage à pâte molle comme la mozzarella ou du fromage à pâte dure comme le parmesan. Vous risquez d'endommager le disque éminceur et même le robot culinaire. Vous pouvez parvenir à râper la plupart des fromages sauf ceux qui sont plus mous. L'exception est la mozzarella qui se râpe bien si elle est parfaitement réfrigérée. Les fromages à pâte dure comme le parmesan ne se râpent bien qu'à température ambiante. Par conséquent, tentez seulement d'émincer ou de râper la mozzarella quand elle est bien réfrigérée et le parmesan à la température ambiante.

EN CAS DE PROBLÈME

La plupart des problèmes avec le robot culinaire se résolvent facilement. Voici quelques problèmes possibles et leurs solutions.

Les aliments sont hachés de façon inégale :

Soit vous essayez de transformer trop de nourriture à la fois, soit vous utilisez le robot en continu au lieu d'y aller avec des impulsions jusqu'à ce que les morceaux d'aliments ne soient pas plus grands que des cubes de 1/2 po (1,25 cm).

Du liquide s'écoule du fond du bol sur le bloc-moteur :

Retirez le bol du bloc-moteur dès que vous avez terminé ce que vous faisiez. Ne retirez pas le couteau en métal en premier. Lorsque le bol et le couteau sont enlevés ensemble, le couteau descend et forme un joint presque parfait avec le bol.

Du liquide s'écoule entre le bol et le couvercle lorsque l'appareil fonctionne :

Vous avez ajouté trop de liquide. N'utilisez jamais plus que 3 tasses (750 ml) de liquide clair, 6 tasses (1,5 L) de liquide épais.

Plus le liquide est épais, plus vous pouvez en utiliser. Les chiffres ci-dessus conviennent aux mélanges épais comme la pâte à crêpes ou à gâteau.

Les tranches ne sont pas égales ou droites :

Emplissez l'entonnoir plus soigneusement. Maintenez une pression uniforme sur le poussoir.

Les carottes ou les aliments similaires basculent dans l'entonnoir :

Coupez les aliments en morceaux assez courts de même hauteur pour remplir l'entonnoir. Pour couper un ou deux morceaux, utilisez le petit entonnoir. Coupez les carottes en deux et insérez un morceau la pointe vers le bas, et l'autre le collet vers le bas.

Les aliments émincés ou râpés s'accumulent sur un côté du bol à mélanger :

C'est normal. Retirez le disque de temps en temps et répartissez les aliments. Lorsque les aliments s'approchent du disque, videz le bol à mélanger.

Quelques morceaux d'aliments restent sur le disque éminceur ou la râpe :

C'est normal. Dans la plupart des cas, vous pouvez râper davantage d'aliments en déplaçant le gros poussoir de haut en bas, ce qui permet au morceau d'être râpé, ou en repositionnant le morceau dans l'entonnoir et en le râpant de nouveau.

Les fromages à pâte molle comme le mozzarella s'étendent et s'accumulent sur le dessus de

la râpe :

Le fromage n'était pas assez froid, ou la pression sur le poussoir était trop forte. Pour râper du fromage à pâte molle, ne poussez pas, suivez plutôt le mouvement du fromage. Tapotez sur le poussoir pour guider le fromage.

QUELQUES DONNÉES TECHNIQUES

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

Un disjoncteur thermique automatique protège votre moteur contre le grillage. Si le robot fonctionne pendant un temps exceptionnellement long pour hacher, mélanger ou pétrir un mélange épais ou lourd durant plusieurs lots, le moteur peut surchauffer. Si c'est le cas, le robot s'arrêtera. Mettez-le hors tension et attendez que le moteur se refroidisse avant de recommencer. Cela prend généralement 10 minutes pour que le moteur refroidisse. Dans les cas extrêmes, cela peut prendre une heure.

Les interrupteurs de sécurité empêchent le robot de fonctionner quand le bol à mélanger ou le couvercle ne sont pas verrouillés. Le moteur s'arrête en quelques secondes lorsqu'on l'éteint, et un circuit d'arrêt rapide l'arrête instantanément lorsque l'ensemble-poussoir est déverrouillé.

NETTOYAGE ET RANGEMENT

Gardez votre robot culinaire 14^{MD} prêt à l'emploi sur un comptoir de cuisine. Laissez-le débranché lorsque vous ne l'utilisez pas.

Rangez les couteaux et les disques comme vous le feriez pour des couteaux tranchants, c'est-à-dire hors de la portée des enfants. Les supports à disques et à couteaux (accessoires en option) permettent un rangement sûr et pratique.

Toutes les pièces, sauf le bloc-moteur, vont au lave-vaisselle, et nous vous recommandons de les placer dans le panier supérieur. Insérez le bol à mélanger à l'envers.

Rappelez-vous où vous placez les couteaux tranchants et les disques et assurez-vous de vider le lave-vaisselle soigneusement.

Pour simplifier le nettoyage, rincez le bol à mélanger, le couvercle, l'ensemble-poussoir et le couteau ou le disque immédiatement après utilisation. Les ouvertures au bas du gros poussoir assurent un drainage et facilitent le nettoyage. Si des aliments se logent dans le poussoir, retirez-les en faisant passer

de l'eau dans le poussoir ou à l'aide d'un goupillon.

Si vous lavez les couteaux et les disques à la main, faites-le soigneusement. Évitez de les laisser trainer dans l'eau savonneuse où ils pourraient disparaître de votre vue. Pour nettoyer le couteau en métal, remplissez le bol à mélanger d'eau savonneuse, maintenez le couteau par son centre en plastique et faites-le monter et descendre rapidement sur l'arbre du bol. L'utilisation d'une douchette est également efficace. Si nécessaire, utilisez une brosse.

Le bol à mélanger est fait de plastique Lexan^{MD} qui résiste aux chocs et à la chaleur. Il ne va pas au four à micro-ondes. Le tube à l'arrière du bol abrite la tige en plastique qui actionne le moteur.

Hacher certains aliments peut égratigner ou tacher le bol à mélanger. Parmi ceux-ci figurent la glace, les épices entières et certaines huiles comme le thé des bois. Si vous souhaitez préparer vos propres mélanges d'épices, vous pouvez disposer d'un deuxième bol juste à cet effet.

Le bloc-moteur est fait d'un plastique qui possède une résistance élevée aux chocs. Sa surface lisse aura l'air neuf pendant des années. Gardez une éponge à portée de main lorsque vous travaillez afin d'essuyer les déversements sur le bloc-moteur.

Quatre pieds antidérapants en caoutchouc empêchent le bloc-moteur de se déplacer sur la plupart des surfaces de travail lorsque le robot transforme de lourdes charges. Si les pieds laissent des taches sur le comptoir, pulvérisez-les avec un détachant comme Fantastik ou KM et essuyez à l'aide d'une éponge humide. S'il reste des taches, répétez la procédure et nettoyez la zone à l'aide d'une éponge humide et de poudre de nettoyage non abrasive.

Pour nettoyer l'intérieur de l'arbre amovible, faites glisser le bouton de dégagement de l'arbre vers le haut aussi loin que possible et tenez-le pendant que vous faites couler de l'eau à l'intérieur de l'arbre.

IMPORTANT : Ne rangez jamais un couteau ou un disque sur l'arbre du moteur. Aucun couteau ou disque ne doit être placé sur l'arbre, sauf lorsque le robot est sur le point d'être utilisé.

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

POUR VOTRE SÉCURITÉ

Comme tous les appareils électriques puissants, un robot culinaire doit être manipulé avec soin. Suivez ces directives afin de protéger vous et votre famille contre les mauvaises utilisations qui pourraient entraîner des blessures.

- Manipulez le couteau en métal et les disques avec soin. Leurs arêtes sont très coupantes.
- Placez toujours les disques sur une surface plane

et stable avant de fixer l'arbre amovible.

- N'installez jamais le couteau ou le disque sur l'arbre du moteur jusqu'à ce que le bol à mélanger soit verrouillé. Assurez-vous toujours que le couteau soit le plus bas possible sur l'arbre du moteur.
- Insérez toujours le couteau en métal dans le bol à mélanger avant de mettre les ingrédients dans le bol.
- Utilisez toujours le poussoir lorsque vous émincez ou râpez des aliments. Ne mettez jamais vos doigts ou la spatule dans l'entonnoir.
- Attendez toujours que le couteau ou le disque s'arrête avant de retirer l'ensemble-poussoir ou le couvercle du bol à mélanger.
- Enlevez toujours le bol à mélanger du bloc-moteur du robot avant de retirer le couteau en métal ou le couteau pétrisseur.
- Prenez bien soin d'éviter que le couteau en métal tombe hors du bol quand vous le videz. Retirez-le avant d'incliner le bol ou tenez-le à l'aide de votre doigt, d'une spatule ou d'une cuillère.
- N'utilisez pas l'ensemble-poussoir si le manchon se détache du poussoir. Appelez le service à la clientèle de Cuisinart immédiatement. Vous trouverez notre numéro sans frais avec la garantie.

RECETTES SUCRÉES ET SALÉES

Hors-d'œuvre 17

Soupes 18

Plats principaux 19

Accompagnements 20

Salades et sauces 21

Pains 23

Desserts 25

HORS-D'ŒUVRE

GUACAMOLE

Servez cette spécialité mexicaine avec des croustilles de tortilla ou des légumes croquants.

Donne 4½ tasses (1,125 L)

- ½ tasse (125 ml) de feuilles de coriandre tassées
- 3 tomates italiennes, évidées, coupées en deux et épépinées
- 2 gousses d'ail
- 2 piments jalapeño moyens, sans la tige, coupés en quartiers et épépinés
- 2 oignons verts (garder 2 po [5 cm] de la partie verte), coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 6 avocats murs, pelés, dénoyautés et coupés en dés de 1 po (2,5 cm) (réserver des noyaux)
- ¼ tasse (60 ml) de jus de lime frais
- ½ c. à thé (2 ml) d'assaisonnement au chili
- ½ c. à thé (2 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de cumin moulu

Poser le couteau en métal. Mettre la coriandre dans le bol du robot; hacher au moyen de 5 à 6 impulsions. Vider et réserver. Transformer les tomates; réserver. Pendant que le robot tourne, ajouter les gousses d'ail et le piment jalapeño par l'entonnoir; transformer pendant 10 secondes jusqu'à ce que finement hachés. Ajouter l'oignon dans le bol du robot; transformer pendant 10 secondes jusqu'à ce que hachés. Ajouter les avocats, le jus de lime, l'assaisonnement au chili, le sel et le cumin dans le bol du robot; transformer pendant 30 secondes. Racler les parois du bol. Transformer pendant 30 secondes de plus. Ajouter la coriandre et les tomates hachées réservées dans le bol du robot; transformer par impulsions seulement jusqu'à ce que combinés. Transférer dans un bol de service. Si l'on ne sert pas le guacamole immédiatement, y mettre les noyaux réservés, couvrir d'une pellicule plastique directement sur le guacamole et éliminant toute bulle d'air à la surface afin d'empêcher la surface de brunir. Réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Valeur nutritive par portion :

- Calories 216 (77 % des matières grasses) •
- glucides 11 g • protéines 3 g • lipides 20 g •
- gras sat. 3 g • cholestérol 0 mg • sodium 158 mg •
- calcium 26 mg • fibres 7 g

SALSA FRAÎCHE AUX TOMATES

Parfait avec les croustilles de tortilla ou comme sauce pour les viandes et fruits de mer grillés.

Donne environ 5 tasses (1,25 L)

- 1 gousse d'ail
 - 1 ou 2 piments jalapeño, évidés, épépinés et coupés en quartiers
 - 1 petit oignon (rouge ou blanc) d'environ 2 oz (60 g), pelé et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)
 - ½ tasse (125 ml) de feuilles de coriandre fraîches, tassées
 - 2 lb (900 g) de tomates rouges mûres, évidées, épépinées et coupées en dés de 1 po (2,5 cm)
 - 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
 - 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu
 - ½ c. à thé (2 ml) de coriandre mouleue
 - 2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime frais
- Poser le couteau en métal. Pendant que le robot tourne, ajouter l'ail et les piments jalapeño par le petit entonnoir; hacher finement. Racler les parois du bol. Ajouter l'oignon et les feuilles de coriandre dans le bol du robot; hacher au moyen de 8 à 10 impulsions. Racler les parois du bol. Ajouter les tomates; hacher au moyen de 10 à 15 impulsions. Racler les parois du bol.

Ajouter le sel, le cumin, la coriandre et le jus de lime; hacher au moyen de 5 impulsions. Transférer dans un bol de taille moyenne et réfrigérer pendant au moins 30 minutes pour que les saveurs se marient. La salsa est meilleure le jour même de sa préparation, mais se conservera un jour ou deux au réfrigérateur. Remuer si les ingrédients se sont séparés.

Remarque : Pour varier, on peut remplacer la moitié ou la totalité des tomates rouges par des tomates jaunes.

Valeur nutritive par portion :

- Calories 13 (10 % des matières grasses) • glucides 3 g •
- protéines 1 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g •
- cholestérol 0 mg • sodium 73 mg • calcium 7 mg •
- fibres 1 g

TARTINADE AU BLEU ET AUX PACANES

On peut remplacer une partie ou la totalité du bleu par du fromage cottage et les pacanes par des noix de Grenoble.

Donne 2 tasses (500 ml)

- ½ tasse (125 ml) de pacanes décortiquées
- 12 oz (340 g) de fromage à la crème
- 4 c. à soupe (60 ml) de fromage bleu

Poser le couteau en métal. Mettre les noix dans le bol du robot; transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à ce que finement hachées. Ajouter le fromage à la crème, en morceaux et le bleu. Transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à consistance homogène et lisse. (Si l'on remplace le fromage à la crème par du fromage cottage, transformer pendant 90 secondes environ jusqu'à consistance lisse.)

Valeur nutritive par portion :

Calories 293 (86 % des matières grasses) •
glucides 4 g • protéines 7 g • lipides 29 g •
gras sat. 12 g • cholestérol 67 mg • sodium 7 mg •
calcium 93 mg • fibres 1 g

SOUPE

GAZPACHO RUSTIQUE

Cette soupe froide rafraîchissante se prépare en moins de 10 minutes! Vous pouvez la servir dès qu'elle est prête, mais elle gagne à être réfrigérée.

Donne 9 tasses (2,25 L)

- 2 petites gousses d'ail
- 1 petit piment piment jalapeño, évidé, épépiné et coupé en deux
- 8 oignons verts, parés et coupés en dés de 1 po (2,5 cm)
- 2 branches de céleri, coupées en dés de 1 po (2,5 cm)
- 1 poivron moyen, coupé en quartiers et épépiné
- 4 tomates, coupées en deux et épépinées
- 4 tasses (1 L) de jus de tomate ou de légumes
- 2 concombres moyens, coupés en deux sur la longueur
- 4 c. à soupe (60 ml) de jus de citron frais
- 2 c. à thé (10 ml) de sel cascher
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu

Poser le couteau en métal. Mettre l'ail et le piment jalapeño dans le bol du robot; transformer jusqu'à ce que finement hachés. Ajouter l'oignon vert, céleri et le poivron; hacher moyennement au moyen de 5 à 6 impulsions. Vider dans un grand bol à mélanger. Hacher grossièrement la moitié des tomates au moyen de 3 à 4 impulsions. Vider dans le grand bol. Ajouter le reste des tomates; transformer pendant 1 minute environ jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Pendant que le robot tourne, verser ½ tasse (125 ml) du jus de tomate et transformer jusqu'à ce que mélangé. Vider dans le grand bol avec le reste du jus de tomate et remuer.

Poser le disque éminceur. Placer les morceaux de concombre debout dans l'entonnoir et trancher, sous pression légère. Ajouter avec le reste des ingrédients dans le grand bol et remuer pour combiner. Couvrir et réfrigérer avant de servir.

Valeur nutritive par portion :

Calories 25 (6 % des matières grasses) •
glucides 6 g • protéines 1 g • lipides 0 g •
gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 302 mg •
calcium 20 mg • fibres 1 g

POTAGE/VICHYSOISE DE POIREAU ET DE POMME DE TERRE

Louis Diat, chef cuisinier pendant longtemps au Ritz de New York, a transformé ce potage de tous les jours en une vichyssoise digne des réceptions.

Donne 6 tasses (1,5 L) de potage ou
8 tasses (2 L) de vichyssoise

- 4 poireaux moyens, partie blanche seulement, nettoyés et coupés pour passer dans l'entonnoir
- 1 oignon moyen, coupé en deux
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé
- 4 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en deux sur la largeur, puis en quartiers sur la longueur
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet
- 2 tasses (500 ml) d'eau
- Sel cascher
- Poivre noir frais moulu
- Ciboulette hachée, comme garniture

Pour la vichyssoise :

- 2 tasses (500 ml) de lait entier
- ½ tasse (125 ml) de crème épaisse

Poser le disque éminceur. Trancher les poireaux et l'oignon sous pression légère. Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Ajouter les poireaux et l'oignon tranché. Cuire pendant 10 minutes environ, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que mous, sans être dorés.

Trancher les pommes de terre sous pression moyenne. Ajouter les pommes de terre, le bouillon et l'eau dans la casserole. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter lentement pendant 25 minutes environ, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que très tendres. Corriger l'assaisonnement et servir chaud, comme potage.

Pour servir en vichyssoise froide : Filtrer le liquide dans une grande casserole à travers une passoire; réserver. Poser le couteau en métal. Réduire les légumes en purée en arrêtant une fois pour racler les parois du bol. Transférer la purée dans le liquide de cuisson réservé, ajouter le lait et porter à

ébullition à feu moyen, en remuant constamment. Retirer du feu et incorporer la crème. Saler et poivrer au goût. Mettre au réfrigérateur et servir parfaitement froid. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin. Saupoudrer de ciboulette hachée.

Valeur nutritive par portion :

Calories 105 (45 % des matières grasses) •
glucides 12 g • protéines 3 g • lipides 5 g •
gras sat. 3 g • cholestérol 18 mg • sodium 267 mg •
calcium 64 mg • fibres 1 g

POTAGE VELOUTÉ AUX POIVRONS ROUGES RÔTIS

Donne 8 portions.

- 1 poireau moyen, paré, nettoyé* et coupé pour passer dans l'entonnoir
- 1 carotte moyenne, pelée et coupée pour passer dans l'entonnoir
- 1 branche de céleri, avec ses feuilles, coupée pour passer dans l'entonnoir
- 1 lb (454 g) de pommes de terre à chair jaune (Yukon), pelées
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet ou de légumes
- 2 tasse (500 ml) d'eau
- 4 poivrons rouges rôtis
- 1 gousse d'ail
- ½ c. à thé (2 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu
- ½ tasse (125 ml) de crème à café sans gras
- ¼ c. à thé (1 ml) de sauce piquante ou plus au goût

Poser le disque éminceur. Trancher le poireau, la carotte et le céleri sous pression moyenne. Vider dans un autre bol et réserver. Trancher les pommes de terre, sous pression moyenne.

Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive dans une casserole de 3¼ pintes (3,6 L) à feu moyen. Ajouter les poireaux, les carottes et le céleri et cuire pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que mous, sans être dorés. Ajouter les pommes de terre, le bouillon et l'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen, ajouter les poivrons rôtis, l'ail, le sel et le poivre. Couvrir en laissant un peu ouvert et laisser mijoter pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soit tendres. Éteindre le feu. Filtrer à travers une passoire et remettre le liquide de cuisson dans la casserole.

Poser le couteau en métal. Mettre les légumes cuits dans le bol du robot avec 1 tasse (250 ml) du liquide de cuisson; hacher au moyen de 10 impulsions, puis transformer pendant 2 minutes

environ jusqu'à consistance lisse, en arrêtant une fois ou deux pour racler les parois du bol. Incorporer les légumes en purée au liquide de cuisson réservé dans la casserole. Faire chauffer à feu moyen jusqu'à ce que la préparation commence à mijoter. Réduire le feu à bas et incorporer la crème à café et la sauce piquante au goût.

Valeur nutritive par portion :

Calories 104 (30 % des matières grasses) •
glucides 15 g • protéines 3 g • lipides 3 g •
gras sat. 1 g • cholestérol 5 mg • sodium 315 mg •
calcium 21 mg • fibres 2 g

- * Pour nettoyer les poireaux, les couper sur la longueur et les rincer soigneusement sous l'eau froide pour éliminer le sable et les particules de terre. Si la recette demande d'utiliser uniquement la partie blanche, retrancher la partie verte.

PLATS PRINCIPAUX

CHILI

Les enfants raffolent du chili et c'est un plat qui peut être servi de multiples façons : sur des chiens chauds, dans des tacos ou tel quel. Celui-ci peut être congelé pour une période de six mois, donc préparez-le en lot.

Donne 8½ tasses (2,125 L)

- 4 gousses d'ail
 - 2 oignons moyens, en quartiers
 - 2 lb (907 g) d'épaule de bœuf désossée, froide
 - 3 c. à thé (15 ml) de graines de cumin
 - 4 c. à soupe (60 ml) d'huile végétale
 - 4 c. à soupe (60 ml) d'assaisonnement au chili
 - 4 c. à soupe (60 ml) de paprika
 - 1½ c. à thé (7,5 ml) de sel cascher
 - ¼ c. à thé (1 ml) de piment rouge broyé
 - 2 boîtes de 8 oz (227 g) de tomates entières
 - 2 tasse (500 ml) d'eau
 - 4 tasses (1 L) de haricots rouges
- Garnitures suggérées : voir la liste au bas de la recette

Faire dorer les graines de cumin dans une casserole à feu moyen; agiter la casserole sans arrêt et faire chauffer pendant 1 minute jusqu'à ce que le cumin commence à fumer. Vider et réserver.

Faire chauffer l'huile végétale dans la même casserole à feu moyen. Ajouter l'ail et oignons; cuire pendant 2 minutes. Ajouter le bœuf et cuire pendant 5 minutes environ, en remuant souvent, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée.

Réduire le feu à bas. Ajouter le cumin, l'assaisonnement au chili, le paprika, le sel et le piment rouge; faire cuire à découvert pendant 5 minutes, en remuant occasionnellement.

Poser le couteau en métal. Hacher grossièrement les tomates au moyen de 4 à 5 impulsions. Ajouter à la casserole avec l'eau et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, à feu mi-doux, partiellement couvert, pendant 45 minutes, en remuant occasionnellement. Incorporer les haricots et faire chauffer jusqu'à ce que le tout soit parfaitement chaud. Goûter et ajouter du sel, au besoin.

Voici quelques garnitures pour compléter le chili : cheddar ou Monterey Jack râpé, laitue en filaments, piments jalapeño tranchés, oignons verts tranchés, olives noires tranchés, tomate hachée ou avocat haché.

Valeur nutritive par portion :

Calories 273 (34 % des matières grasses) •
glucides 29 g • protéines 33 g • lipides 14 g •
gras sat. 4 g • cholestérol 68 mg • sodium 1119 mg •
calcium 81 mg • fibres 11 g

SAUTÉ AU POULET ET AUX LÉGUMES

Sauté et robot vont main dans la main pour préparer un repas en un rien de temps

Donne 12 portions

- 4 lb (1,8 kg) poitrines de poulet désossées
- 3 poivrons rouges, évidés, épépinés et coupés en trois morceaux à la verticale
- 12 oignons verts, parés et coupés pour faire dans l'entonnoir à l'horizontale
- 4 courgettes, coupées pour faire dans l'entonnoir à l'horizontale
- 2 courges, coupées pour faire dans l'entonnoir à l'horizontale
- 2 gousses d'ail
- 2 morceaux de gingembre de 1 po (2,5 cm)
- ⅔ tasse (150 ml) t. (160 ml) d'eau
- 4 c. à soupe (60 ml) de sherry sec
- 6 c. à soupe (90 ml) de sauce soja
- 4 c. à thé (20 ml) d'huile de sésame
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
- 4 c. à thé (20 ml) d'amidon de maïs
- 6 c. à soupe (90 ml) d'huile végétale

Couper les poitrines de poulet en deux sur la longueur. Plier les extrémités en dessous de manière à obtenir des formes compactes d'épaisseur uniforme. Envelopper les morceaux individuellement dans une pellicule plastique et les congeler sur une plaque jusqu'à ce qu'ils soient fermes au toucher, mais peuvent encore être percés avec la pointe d'un couteau bien affûté.

Poser le disque éminceur. Placer les poivrons en hauteur dans l'entonnoir; trancher sous pression moyenne. Placer les morceaux d'oignon vert dans l'entonnoir horizontalement; les couper en fines tranches, sous pression légère.

Poser le disque déchiqueteur. Transformer les courgettes et la courge, sous pression légère. Vider et réserver.

Poser le couteau en métal. Pendant que le robot tourne, laisser tomber l'ail et le gingembre par le petit entonnoir; hacher finement. Poser le disque éminceur. Placer les morceaux de poulet debout dans l'entonnoir, en les tassant bien; trancher sous pression ferme. Vider et réserver sur une assiette, couvrir d'une pellicule plastique, sans serrer.

Poser le couteau en métal. Mettre l'eau, le sherry, la sauce soja, l'huile de sésame, le poivre et l'amidon de maïs dans le bol du robot; transformer pendant 14 secondes environ jusqu'à consistance lisse. Retirer le couteau en métal, mais laisser les ingrédients dans le bol du robot.

Chauffer l'huile végétale dans une poêle à frire à feu élevé jusqu'à ce que très chaude. Ajouter les morceaux de poulet et cuire pendant 3 minutes environ, en remuant vigoureusement, jusqu'à ce que le poulet soit opaque.

Ajouter le mélange de légumes et cuire à feu mi-vif pendant 2 minutes environ, jusqu'à ce que tendres-croquants. Ajouter le mélange de sauce. Cuire pendant 1 minute environ, en remuant, jusqu'à ce que la sauce ait épaissie. Servir sur du riz brun ou blanc.

Valeur nutritive par portion :

Calories 250 (35 % des matières grasses) •
glucides 7 g • protéines 34 g • lipides 10 g •
gras sat. 2 g • cholestérol 85 mg • sodium 922 mg •
calcium 42 mg • fibres 2 g

CHAMPIGNONS PORTOBELLO FARCIS AUX ÉPINARDS

Ces champignons peuvent être servis comme plat principal végétarien ou comme accompagnement.

Donne 6 champignons

- 6 gros champignons portobello d'environ 5 po (12,5 cm) de diamètre
- 2 Huile d'olive vierge extra oz (57 g) de parmesan, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote de 2 oz (57 g)

- 10 oz (283 g) d'épinards frais, sans la tige, lavés et égouttés
- 2 c. à soupe (30 ml) de crème sure (faible en gras si on le désire)
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
- ¼ tasse (60 ml) de noix de pin, légèrement grillées

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Nettoyer les champignons avec un linge humide. Retirer les tiges et les réserver. À l'aide du bout d'une petite cuillère, gratter délicatement les lames noires à l'intérieur et les jeter. Badigeonner l'extérieur d'un peu d'huile d'olive vierge extra. Tapiser un grand moule à gâteaux roulés de papier sulfurisé.

Poser le couteau en métal. Mettre le parmesan dans le bol du robot; hacher finement au moyen de 6 à 8 impulsions. Ajouter l'ail et l'échalote; transformer pendant 30 secondes environ jusqu'à ce que finement hachés. Ajouter les tiges de champignon et les épinards; transformer pendant 20 à 30 secondes jusqu'à ce que finement hachés. Ajouter la crème sure, la moutarde, le sel et le poivre; transformer jusqu'à ce que mélangés. Ajouter les noix de pin; combiner au moyen de 10 à 15 impulsions.

Diviser la préparation d'épinards également entre les champignons portobello; étaler uniformément. Disposer sur la plaque préparée, face garnie sur le dessus, et cuire au four pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce que les champignons soient tendres et la garniture, chaude. Servir chaud.

Valeur nutritive par portion :
Calories 117 (44 % des matières grasses) •
glucides 10 g • protéines 9 g • lipides 7 g •
gras sat. 1 g • cholestérol 8 mg • sodium 327 mg •
calcium 169 mg • fibres 3 g

ACCOMPAGNEMENTS

PURÉE DE CHOU-FLEUR

Servez cette purée au lieu d'une purée de pommes de terre plus calorique.

Donne 6 portions.

- 1 gros chou-fleur
- 6 gousses d'ail
- 1 oignon moyen, en quartiers
- ¼ tasse (60 ml) de crème sure faible en gras
- 3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé

Couper le chou-fleur en fleurons. Mettre les fleurons dans une casserole de 3¾ pintes (3,6 L) avec l'ail et l'oignon. Recouvrir d'eau et porter à ébullition à feu vif. Réduire le feu à doux, couvrir partiellement et cuire pendant 15 à 20 minutes jusqu'à ce que tendre. Égoutter.

Poser le couteau en métal. Placer les légumes égouttés dans le bol du robot; hacher au moyen de 5 impulsions. Ajouter la crème sure et le beurre; transformer pendant 2 minutes environ jusqu'à consistance lisse et onctueuse. Servir chaud.

La purée peut être préparée d'avance et réchauffée dans un plan de cuisson enduit d'un peu de beurre ou d'huile d'olive. Réchauffer au four à 350 °F (180 °C) pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que chaud.

Valeur nutritive par portion :
Calories 121 (56 % des matières grasses) •
glucides 11 g • protéines 4 g • lipides 8 g •
gras sat. 5 g • cholestérol 20 mg • sodium 52 mg •
calcium 55 mg • fibres 4 g

POMMES DE TERRE AU GRATIN

Vous pouvez utiliser des pommes de terre marquées à bouillir ou au four pour ce met à la fois consistant et élégant.

Donne 6 portions.

- 6 oz (170 g) de gruyère, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)
- 4 gousses d'ail moyennes
- 2 oignons moyens, en quartiers
- 5 tasses (1,25 L) de lait entier ou de crème à café
- 1½ c. à thé (7 ml) de sel cascher
- Poivre blanc frais moulu
- 6 grosses pommes de terre d'environ 10 oz (283 g), pelées et coupées à plat aux extrémités

Beurre pour le plat de cuisson

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) et beurrer un plat de cuisson de 4 pintes (3,78 L).

Poser le couteau en métal. Mettre le fromage dans le bol du robot; hacher au moyen de 6 à 8 impulsions. Vider et réserver. Pendant que le

robot tourne, laisser tomber l'ail dans l'entonnoir pour le hacher finement. Ajouter l'oignon; hacher finement au moyen de 3 ou 4 impulsions. Mettre le mélange d'ail et d'oignon dans une casserole avec le lait, le sel et le poivre.

Poser le disque déchiqueteur. Transformer les pommes de terre, une à la fois, sous pression ferme. Vider les pommes de terre dans la casserole et porter à ébullition en remuant constamment pour éviter qu'elles brûlent.

Retirer du feu et étaler la préparation dans le plat de cuisson. Saupoudrer du fromage réservé et cuire au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres et le fromage, doré. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Valeur nutritive par portion :

Calories 347 (41 % des matières grasses) • glucides 34 g • protéines 18 g • lipides 16 g • gras sat. 10 g • cholestérol 59 mg • sodium 789 mg • calcium 549 mg • fibres 3 g

HARICOTS VERTS AVEC POIVRONS ROUGES SAUTÉS

La coupe française (en lanières) est une affaire de rien avec un robot Cuisinart^{MD}.

Donne 6 portions

- 1 gousse d'ail
- 1 poivron rouge, évidé et épépiné, en quartiers
- 1½ lb (680 g) d'haricots verts frais, parés et coupés pour faire dans l'entonnoir à l'horizontale
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- ¼ tasse (60 ml) d'eau ou de bouillon de poulet
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu

Poser le couteau en métal. Pendant que le robot tourne, laisser tomber l'ail dans l'entonnoir pour hacher finement. Vider et réserver. Poser le disque éminceur. Trancher le poivron rouge sous pression légère. Vider et réserver. Placer les haricots verts dans l'entonnoir à l'horizontale; couper en lanières sous pression légère-moyenne. Réserver.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive de 3½ pintes (3,3 L) à feu mi-vif. Ajouter l'ail réservé et cuire pendant 15 à 20 secondes, jusqu'à ce que légèrement doré.

Ajouter le poivron rouge réservé; cuire pendant 2 ou 3 minutes jusqu'à ce que tendres. Vider et réserver. Ajouter les haricots et l'eau ou le bouillon, couvrir et cuire à la vapeur pendant 4 à 6 minutes jusqu'à tendreté. Incorporer le poivron rouge réservé, le sel et le poivre. Servir chaud.

Valeur nutritive par portion :

Calories 86 (47 % des matières grasses) • glucides 10 g • protéines 2 g • lipides 5 g • gras sat. 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 164 mg • calcium 55 mg • fibres 4 g

SALADES ET SAUCES

SALADE DE CHOU CRÉMEUSE

Cette salade de chou se prépare en quelques minutes quand vous n'avez pas à couper le chou à la main.

Donne 10 tasses (2,5 L)

- ⅓ tasse (75 ml) de feuilles de persil, tassées lâchement
- 1 oignon de 2 oz (57 g), coupé en morceaux
- ⅔ tasse (150 ml) de mayonnaise
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin rouge
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu
- 1 grosse carotte, pelée et coupée en deux sur la longueur
- 1 chou vert d'environ 2 lb (907 g), coupé en quartiers et cœur enlevé

Poser le couteau en métal. Émincer le persil. Ajouter l'oignon et transformer jusqu'à ce que émincé. Ajouter la mayonnaise, le vinaigre, le sel et le poivre; transformer pendant 5 secondes environ jusqu'à ce que combinés.

Couper la carotte en deux sur la longueur. Poser le disque déchiqueteur. Transformer la carotte, sous pression ferme. Poser le disque éminceur. Trancher le chou sous pression ferme. Verser le contenu dans un bol à mélanger et remuer. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin. Servir immédiatement ou réfrigérer jusqu'au lendemain. Avant de servir, égoutter l'excès de liquide et corriger l'assaisonnement. Servir froid.

Valeur nutritive par portion :
Calories 69 (76 % des matières grasses) •
glucides 3 g • protéines 1 g • lipides 6 g •
gras sat. 1 g • cholestérol 3 mg • sodium 111 mg •
calcium 25 mg • fibres 1 g

SALADE DE CAROTTE RÂPÉE

Les couleurs éclatantes de la carotte et des petits pois font de cette salade fraîche et simple une belle addition à la table d'un buffet.

Donne 12 portions.

- 3 lb (1,36 kg) de jeunes carottes, pelées et coupées en deux sur la longueur
- 5 oignons verts, parés et coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 1/3 tasse (75 ml) de jus de citron frais
- 1/3 tasse (75 ml) d'huile végétale
- 1 1/4 c. à thé (6 ml) de sel cascher
- 1 1/4 c. à thé (6 ml) de sucre granulé
- 3/4 tasse (175 ml) de petits pois cuits, frais ou congelés et décongelés
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 pincée de piment de la Jamaïque moulu
- Poivre noir frais moulu

Porter une marmite d'eau salée à ébullition. Ajouter les carottes et cuire pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans un morceau. Égoutter et rincer à l'eau froide. Lorsque les carottes sont froides, éponger avec des essuie-tout.

Poser le couteau en métal. Mettre les oignons verts dans le bol du robot; hacher finement au moyen de 5 à 6 impulsions. Ajouter le jus de citron, l'huile, le sel, le sucre, la cannelle, le piment de la Jamaïque et le poivre; transformer pendant 3 secondes environ. Laisser dans le bol du robot.

Poser le disque déchiqueteur. Tasser les carottes à la verticale dans le robot; déchiqueter sous pression moyenne. Vider dans un bol de service. Ajouter les pois et remuer délicatement pour bien enrober tous les ingrédients de vinaigrette. Servir froid ou à température ambiante. Goûter et corriger l'assaisonnement, au besoin, juste avant de servir.

Valeur nutritive par portion :
Calories 111 (48 % des matières grasses) •
glucides 14 g • protéines 2 g • lipides 6 g •
gras sat. 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 285 mg •
calcium 40 mg • fibres 4 g

PESTO

Une sauce italienne classique pour les pâtes.
Une tasse suffit pour 1 lb (454 g) de pâtes.
Elle est aussi bonne sur les pommes de terre bouillies ou dans des soupes.

Donne 2 tasses (500 ml)

- 6 oz (170 g) de parmesan, à température ambiante, coupé en dés de 1 po (2,5 cm)
- 6 petites gousses d'ail
- 4 tasses (1 L) de feuilles de basilic frais, bien tassées
- 1/2 tasse (125 ml) de noix de pin
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
- 1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive

Poser le couteau en métal. Mettre le fromage et l'ail dans le bol du robot; transformer pendant 30 secondes environ jusqu'à ce que finement hachés. Ajouter le reste des ingrédients, sauf l'huile, et combiner au moyen de 8 impulsions. Pendant que le robot tourne à basse vitesse, verser l'huile par l'entonnoir; transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à ce qu'incorporée. Racler les parois du bol et continuer à transformer pendant 20 secondes environ jusqu'à consistance lisse.

Le pesto se conserve pendant cinq jours au réfrigérateur. Il se congèle également. Certains préfèrent omettre le fromage quand ils le congèlent et l'ajoutent juste au moment de servir le pesto.

Valeur nutritive par portion :
Calories 262 (79 % des matières grasses) •
glucides 4 g • protéines 11 g • lipides 24 g •
gras sat. 6 g • cholestérol 15 mg • sodium 558 mg •
calcium 291 mg • fibres 1 g

RELISH AUX CANNEBERGES ET À L'ORANGE SANS CUISSON

Notre recette utilise une seule tasse (250 ml) de sucre pour sucrer 1 lb (454 g) de canneberges alors que la plupart des recettes en demande deux.

Donne 3 1/2 tasses (875 ml).

- 4 tasses (1 L) de canneberges fraîches
- 1 orange Navel, non pelée et coupée en quartiers
- 1 tasse (250 ml) de sucre granulé

Poser le couteau en métal. Mettre les fruits dans le bol du robot; hacher grossièrement au moyen de 8 à 10 impulsions. Ajouter le sucre; transformer pendant 20 secondes environ. Goûter et ajouter plus de sucre, au goût.

Valeur nutritive par portion :
Calories 73 (1 % des matières grasses) • glucides 19 g •
protéines 0 g • lipides 1 g • gras sat. 0 g •
cholestérol 0 mg • sodium 1 mg • calcium 6 mg •
fibres 1 g

MAYONNAISE DE BASE

Pour une mayonnaise classique, épaisse comme du beurre, remplacer chaque œuf entier par deux jaunes d'œuf.

Donne 3 tasses (750 ml)

- 2 œufs
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron frais ou de vinaigre de vin
- 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon
- 2½ tasse (625 ml) d'huile végétale, divisée

Poser le couteau en métal. Mettre les œufs, le jus de citron ou le vinaigre, la moutarde et 1 c. à soupe (15 ml) d'huile dans le bol du robot; transformer pendant 60 secondes environ. Pendant que le robot tourne, verser ¼ tasse (60 ml) d'huile dans le petit poussoir et laisser s'égoutter lentement. (Ne pas en mettre plus car elle s'égouttera trop rapidement.) Sans arrêter le robot, lorsque toute l'huile s'est égouttée, retirer le petit poussoir et verser graduellement le reste de l'huile : la mayonnaise épaissira à mesure que de l'huile est ajoutée. Goûter et corriger l'assaisonnement, au besoin.

Variante faible en cholestérol : Remplacer chaque œuf par 2 c. à soupe (30 ml) de substitut d'œuf, omettre le vinaigre, ajouter du sel et du poivre. Procéder comme ci-dessus.

Mayonnaise aux fines herbes : Ajouter ¼ tasse (60 ml) de fines herbes fraîches bien tassées pour chaque œuf au moment d'ajouter l'œuf. Le persil, l'aneth et l'estragon, sans les tiges, sont de bon choix de fines herbes.

Sauce tartare : Tripler la quantité de jus de citron. Quand la mayonnaise est terminée, ajouter les ingrédients ci-après pour chaque œuf : 3 petits cornichons gherkin, le quart d'un petit oignon, 1 c. à soupe (15 ml) de câpres, 1 c. à soupe (15 ml) de raifort en bouteille et 3 gouttes de sauce piquante. Transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à ce que les cornichons et l'oignon soient finement hachés.

Valeur nutritive par portion :

- Calories 103 (98 % des matières grasses) •
- glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 11 g •
- gras sat. 3 g • cholestérol 1 mg • sodium 18 mg •
- calcium 1 mg • fibres 0 g

PAINS

PAIN AU MAÏS

Cette recette donne un pain particulièrement moelleux et savoureux, qui est meilleur servi chaud.

Donne 1 pain; 9 x 13 po (23 x 33 cm) or ou 12 muffins.

- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre non salé
- 1½ tasse (375 ml) de semoule de maïs jaune
- 1½ tasse (375 ml) de farine tout usage non blanchie
- 3 c. à soupe (45 ml) de sucre granulé
- 4 c. à thé (20 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher
- 1¾ tasse (425 ml) de babeurre
- 2 gros œufs
- ⅔ tasse (150 ml) de grains de maïs frais, congelés ou en conserve

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Faire fondre le beurre dans un moule de 9 x 13 po (23 x 33 cm). Étaler pour recouvrir le fond du moule.

Poser le couteau en métal. Mettre tous les ingrédients secs dans le bol; transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à ce combinés. Ajouter le reste du beurre fondu et le reste des ingrédients, sauf les grains de maïs, et transformer pendant 5 secondes environ jusqu'à ce que mélangés. Racler les parois du bol. Incorporer délicatement le maïs.

Verser dans le moule beurré et cuire au four pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce qu'une sonde à gâteau piquée au centre en ressorte propre.

Muffins : Pour faire des muffins au lieu d'un pain, verser la pâte dans un moule à muffins standard graissé en remplissant chaque cavité aux trois quarts. Cuire dans le four préchauffé à 425 °F (220 °C) pendant 25 minutes environ.

Valeur nutritive par portion :

- Calories 210 (33 % des matières grasses) •
- glucides 30 g • protéines 5 g • lipides 8 g •
- gras sat. 4 g • cholestérol 52 mg • sodium 276 mg •
- calcium 51 mg • fibres 2 g

PÂTE À PIZZA DE BASE

Cette pâte à pizza peut être utilisée pour faire de grandes pizzas qui servent plusieurs personnes ou des petites pizzas individuelles.

Donne 2 croûtes de 14 po (35 cm) OU 4 de 9 po (23 cm).

- 1 sachet (2¼ c. à thé ou 11 ml) de levure sèche active
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre granulé
- 1½ tasse (325 ml) d'eau chaude
- 3⅓ (825 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1¼ c. à thé (6 ml) de sel cascher
- 3 c. à thé (15 ml) d'huile d'olive

- 3 c. à soupe (45 ml) de semoule de maïs pour la plaque
Huile végétale pour la plaque

Dissoudre la levure et le sucre avec l'eau chaude dans une tasse à mesurer de 2 tasse (500 ml). Laisser reposer pendant 3 à 10 minutes jusqu'à la formation d'une écume. (Si aucune écume ne se forme, c'est que la levure est morte. Jeter et recommencer.) Poser le couteau en métal. Mettre la farine et le sel dans le bol du robot. Mettre le robot en marche et verser la préparation de levure dans l'entonnoir; transformer pendant 45 secondes environ, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois. Ajouter l'huile dans l'entonnoir et transformer pendant 60 secondes.

Si la pâte colle aux parois du bol, ajouter plus de farine, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, en transformant pendant 10 secondes après chaque addition, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois, mais qu'elle reste molle.

Abaisser la pâte sur une surface farinée, en un disque, en tournant et retournant la pâte souvent pour l'empêcher de coller. Si la pâte est difficile à abaisser, la laisser reposer pendant quelques minutes et réessayer. Abaisser la pâte en deux disques de 15 po (38 cm) de diamètre ou quatre de 10 po (25 cm) selon les plaques utilisées.

Badigeonner les plaques d'un peu d'huile et les saupoudrer de semoule de maïs. Plier les disques de pâte en deux et replier en deux. Placer la pointe au centre des plaques et déplier délicatement. Tasser du centre vers l'extérieur. Replier la partie excédentaire sous la pâte et former un rebord. Les croûtes sont prêtes à cuire et à garnir.

Valeur nutritive par portion :

Calories 73 (16 % des matières grasses) •
glucides 14 g • protéines 2 g • lipides 1 g •
gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 123 mg •
calcium 3 mg • fibres 1 g

PIZZA VITE FAITE

Faites cette pizza fraîche pour nourrir toute votre famille... en moins de temps qu'il ne le faut pour passer au comptoir pour emporter.

Donne 2 pizzas de 14 po (35 cm)

- 2 croûtes de pizza de 14 po (35 cm) (recette précédente)
6 oz (170 g) de parmesan, à température ambiante
3 oz (85 g) de pepperoni, pelé et coupé en trois morceaux
16 oz (453 g) de mozzarella, très froide
2 petits oignons, coupés à plat aux extrémités
2 poivrons verts moyens, évidés, épinés et coupés à plat à la tige
2 tomates moyennes, évidées et coupées à plat aux extrémités
2 tasse (500 ml) de sauce à pizza aux tomates

(recette suivante)

- 1 c. à thé (5 ml) de basilic déshydraté ou
2 c. à thé (10 ml) de frais
1 c. à thé (5 ml) d'origan déshydraté ou
2 c. à thé (10 ml) de frais
1 pincée de sucre granulé
Poivre noir frais moulu

Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Placer la grille dans le tiers inférieur. Cuire les croûtes à pizza pendant 6 minutes. Entretemps, préparer la garniture.

Poser le couteau en métal. Mettre le parmesan et le pepperoni dans le bol du robot; hacher grossièrement et réserver.

Poser le disque déchiqueteur. Transformer la mozzarella et réserver.

Poser le disque éminceur. Trancher les oignons et réserver. Trancher les tomates sous pression légère et égoutter sur des essuie-tout.

Étaler la sauce tomate à l'aide d'une spatule en caoutchouc sur toute la surface, en réservant un espace de 1 po (2,5 cm) sur le bord. Séparer chaque tranche d'oignon en rondelles et les répartir sur la sauce. Parsemer la mozzarella déchiquetée sur les oignons. Disposer les tranches de tomate sur le fromage et saupoudrer du sucre et du poivre.

Répartir le mélange de parmesan et de pepperoni, puis les rondelles de poivron vert, sur les tomates. Saupoudrer uniformément le basilic et l'origan. Cuire au four pendant 18 minutes ou jusqu'à ce que le bord de la croûte soit doré et le fond, brun foncé.

Valeur nutritive par portion :

Calories 185 (75 % des matières grasses) •
glucides 18 g • protéines 9 g • lipides 8 g •
gras sat. 4 g • cholestérol 23 mg • sodium 420 mg •
calcium 194 mg • fibres 1 g

SAUCE À PIZZA AUX TOMATES

Quand on laisse cette sauce reposer, il est possible que du liquide s'accumule à la surface. Videz-le, sauf 2 c. à soupe (30 ml), et remuez parfaitement avant l'emploi.

Donne 2 tasses (500 ml)

- 2 grosses tomates, pelées, épinées et coupées en quartiers
1 tasse (250 ml) de sauce aux tomates en boîte
¼ tasse (60 ml) de pâte de tomates en boîte
¾ c. à thé (3,75 ml) d'origan déshydraté ou 1½ c. à thé (7,5 ml) de frais
¾ c. à thé (3,75 ml) de basilic déshydraté ou 1½ c. à thé (7,5 ml) de frais
1 c. à thé (5 ml) de sucre granulé
Sel cascher
Poivre noir frais moulu

Poser le couteau en métal. Mettre les tomates dans le bol du robot; hacher grossièrement au moyen d'à peu près 6 impulsions. Ajouter le reste des ingrédients et combiner au moyen de 4 impulsions.

Valeur nutritive par portion :

Calories 25 (7 % des matières grasses) • glucides 6 g • protéines 1 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 194 mg • calcium 13 mg • fibres 1 g

FOUGASSE VITE FAITE

Donne 8 portions

Un rectangle de 15 x 10 po (38 x 25 cm)
ou un disque de 14 po (35 cm)

- 1/3 (75 ml) d'eau chaude (105 à 115 °F [40 à 46 °C])
 - 1 sachet (2 1/4 c. à thé ou 11 ml) de levure sèche active
 - 4 tasse (1 L) de farine tout usage non blanchie
 - 7 c. à soupe (105 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisé
 - 2 c. à thé (10 ml) de sel cascher
 - 1 tasse (250 ml) d'eau froide
 - 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
- Fines herbes fraîches hachées ou déshydratées, tomates séchées au soleil, olives ou autres garnitures au choix (facultatives)

Dissoudre la levure et une pincée de farine avec l'eau chaude dans une tasse à mesurer de 2 tasse (500 ml) avec bec verseur. Laisser reposer pendant 3 à 10 minutes jusqu'à la formation d'une écume. (Si aucune écume ne se forme, c'est que la levure est morte. Jeter et recommencer.)

Poser le couteau en métal. Mettre la farine avec 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive et 2 c. à thé (10 ml) de sel dans le bol du robot; transformer pendant 10 secondes jusqu'à ce que mélangés. Ajouter l'eau froide et remuer pour incorporer. Pendant que le robot tourne, ajouter le liquide dans le petit entonnoir en un mince filet régulier, seulement aussi vite qu'il peut être absorbé par la farine. Lorsque le liquide a été absorbé et que la pâte s'est formée et se détache des parois du bol, pétrir pendant 45 secondes. Enduire la pâte de 1/2 c. à soupe (7 ml) d'huile d'olive, la placer dans un bol et recouvrir celui-ci d'une pellicule plastique ou d'un linge à vaisselle sec. Laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure environ, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Étaler 1 c. à soupe (15 ml) du reste de l'huile d'olive dans un moule à gâteau roulé 15 x 10 po (38 x 25 cm). Dégonfler la pâte d'un coup de poing et laisser reposer 5 minutes. Étaler la pâte à la grandeur du moule préparé. Recouvrir d'une pellicule plastique huilée et laisser lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 1 heure environ. Après 45 minutes, préchauffer le four à 450 °F (230 °C) et placer la grille dans le tiers inférieur du four.

Avec les doigts, faire des creux ici et là à la grandeur de la pâte. Verser le reste de l'huile d'olive en un filet sur la pâte et l'étaler délicatement avec les mains. Saupoudrer de gros sel et de fines herbes (facultatif).

Cuire au four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 25 minutes environ jusqu'à ce que bien doré. Transférer sur une planche à découper et servir chaud ou transférer sur une grille et laisser refroidir. Bien enveloppée, la fougasse se conserve au congélateur.

Valeur nutritive par portion :

Calories 334 (34 % des matières grasses) • glucides 48 g • protéines 7 g • lipides 12 g • gras sat. 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 754 mg • calcium 11 mg • fibres 2 g

DESSERTS

BROWNIES AU FUDGE

Ces carrés au chocolat faciles à faire sont un favori de la boîte à lunch et une collation délicieuse au retour de l'école.

Donne 32 brownies

- 6 oz (170 g) de chocolat non sucré
- 2 tasse (500 ml) de cassonade dorée non tassée, divisé
- 3/4 tasse (150 ml) de beurre non salé, fondu et chaud
- 6 gros œufs
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur
- 1 1/3 tasse (325 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel cascher
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- 1 tasse (250 ml) de pacanes en moitiés

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Beurrer deux moules carrés de 8 po (20 cm).

Briser le chocolat en morceaux de 1 po (2,5 cm). Poser le couteau en métal. Mettre le chocolat dans le bol du robot avec la moitié du sucre; hacher grossièrement au moyen de 6 à 8 impulsions, puis transformer pendant environ 20 secondes jusqu'à ce que finement haché.

Pendant que le robot tourne, verser le beurre fondu et chaud dans l'entonnoir; transformer pendant 30 secondes environ jusqu'à consistance lisse. Ajouter le reste du sucre, les œufs et la vanille; transformer au moyen de 2 impulsions, puis sans arrêt pendant 10 secondes. Ajouter les ingrédients secs et les noix; hacher au moyen de 6 à 8 impulsions jusqu'à ce que combinés. Étaler dans les moules préparés.

Cuire au four pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les bords soient secs. Laisser refroidir et couper en carrés.

Valeur nutritive par portion :

Calories 168 (90 % des matières grasses) •
glucides 20 g • protéines 3 g • lipides 10 g •
gras sat. 5 g • cholestérol 50 mg • sodium 68 mg •
calcium 23 mg • fibres 1 g

BISCUITS À L'AVOINE ET AUX GRAINS DE CHOCOLAT

Les noix grillées et l'avoine donnent des biscuits qui
sont à la fois bons pour la santé et bons au goût!

Donne 70 biscuits

- 1 tasse (250 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1½ tasse (375 ml) de pacanes en moitiés
- 1½ tasse (375 ml) de beurre non salé, à température ambiante, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)
- ¾ tasse (150 ml) de sucre granulé
- 1 tasse (250 ml) de cassonade dorée non tassée gros œufs
- 1½ c. à thé (7,5 ml) d'extrait de vanille pur
- 2 tasse (500 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
- 1½ c. à thé (7,5 ml) de bicarbonate de soude
- 12 oz (340 g) de grains de chocolat mi-sucré

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C) et placer la grille au centre. Faire griller les flocons d'avoine et les pacanes sur une plaque de cuisson pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce que dorés. Vider et réserver. Régler le four à 375 °F (190 °C). Poser le couteau en métal. Mettre le beurre, le sucre et la cassonade dans le bol du robot; transformer pendant 2 minutes environ jusqu'à consistance lisse. Racler les parois du bol au besoin. Ajouter les œufs et la vanille; hacher au moyen d'à peu près 6 impulsions, jusqu'à ce que seulement combinés.

Ajouter les pacanes, la farine, le sel, le bicarbonate de soude et la moitié des flocons d'avoine; hacher au moyen de 8 impulsions jusqu'à ce que combinés. Vider dans un grand bol à mélanger. Ajouter le reste des flocons d'avoine et les grains de chocolat; remuer pour combiner. Déposer en espaçant de 1 po (2,5 cm) par grosses cuillérées sur des plaques à biscuits beurrées et cuire au four pendant 11 minutes environ, jusqu'à ce que dorés.

Valeur nutritive par portion :

Calories 114 (55 % des matières grasses) •
glucides 12 g • protéines 1 g • lipides 7 g •
gras sat. 3 g • cholestérol 17 mg • sodium 60 mg •
calcium 7 mg • fibres 1 g

SAUCE AU CHOCOLAT

Il est possible de préparer une délicieuse sauce au chocolat dans le bol du robot en 1 minute! Pas besoin de faire fondre le chocolat sur la cuisinière.

Donne environ 2 tasses (500 ml)

- 10 oz (283 g) de chocolat mi-sucré, en morceaux de ½ po (1,25 cm)
- ½ tasse (125 ml) de sucre superfine
- ¾ tasse (150 ml) d'eau, portée à ébullition

Poser le couteau en métal. Mettre le chocolat et le sucre dans le bol du robot; hacher grossièrement au moyen d'à peu près 6 impulsions, puis transformer sans arrêt pendant 60 secondes jusqu'à l'obtention d'une fine poudre. Pendant que le robot tourne, ajouter l'eau chaude lentement dans l'entonnoir; transformer pendant 45 secondes environ jusqu'à ce le chocolat soit fondu, en arrêtant une fois pour racler les parois du bol.

Variante à la menthe : Ajouter à l'eau chaude, 1 c. à soupe (15 ml) d'essence de menthe poivrée, de crème de menthe ou de schnaps à la menthe poivrée.

Valeur nutritive par portion :

Calories 125 (39 % des matières grasses) •
glucides 19 g • protéines 0 g • lipides 5 g •
gras sat. 3 g • cholestérol 0 mg • sodium 0 mg •
calcium 0 mg • fibres 3 g

TARTE AUX POMMES CROUSTILLANTE

Une éternelle favorite! Pour préparer cette tarte sans avoir à laver le bol du robot, commencez par faire la pâte brisée, puis la garniture de miettes et enfin la garniture de pommes.

Croûte :

- ½ recette de votre recette de croûte à tarte

Garniture de miettes :

- ½ tasse (125 ml) de cassonade dorée non tassée
- ½ tasse (125 ml) de farine tout usage non blanchie
- ½ tasse (125 ml) de flocons d'avoine à l'ancienne (pas à cuisson rapide)
- ½ tasse (125 ml) de sucre
- 5 c. à soupe (75 ml) de beurre non salé, froid et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)
- ½ tasse (125 ml) de pacanes en moitiés
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur

Garniture aux pommes :

- ¾ tasse (150 ml) de sucre granulé
- ¼ tasse (60 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1 c. à thé (5 ml) de cannelle moulue
- ½ c. à thé (2,5 ml) de gingembre moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) de muscade frais moulu

- 2 lb (907 g) de pommes*, pelées,
 évidées et coupées en quartiers
 1½ c. à soupe (25 ml) de jus de citron frais

Valeur nutritive par portion :
 Calories 346 (41 % des matières grasses) •
 glucides 49 g • protéines 3 g • lipides 16 g •
 gras sat. 8 g • cholestérol 34 mg • sodium 165 mg •
 calcium 21 mg • fibres 3 g

Garniture de miettes :

Poser le couteau en métal. Mettre la cassonade dans le bol du robot; défaire au moyen de 4 à 5 impulsions. Ajouter la farine, les flocons d'avoine et le sucre dans le bol du robot; mélanger au moyen de 5 impulsions. Ajouter les dés de beurre froid, les noix et la vanille; transformer au moyen de 15 impulsions de 1 seconde. Vider dans un petit bol et travailler la préparation avec les doigts jusqu'à ce qu'il ait une texture grumeleuse. Réserver.

Garniture de pommes :

Mettre le sucre, la farine et les épices dans le bol du robot. Poser le disque éminceur. Mettre des quartiers de pomme dans l'entonnoir; trancher sous pression moyenne. Répéter. Remuer avec le jus de citron.

Assemblage et cuisson :

Préchauffer le four à 400 °F (200 °C) et placer la grille dans le tiers inférieur du four. Saupoudrer la pâte à tarte refroidie d'un peu de farine et la déposer sur une surface légèrement farinée. Abaisser la pâte en un disque de 15 po (38 cm) en ajoutant juste assez de farine pour empêcher la pâte de coller au rouleau ou à la surface de travail. (Travailler d'un bord à l'autre et non pas dans un mouvement de va-et-vient.) Quand l'abaisse a la taille voulue, plier en deux et replier, soulever délicatement et déposer, pointe au centre, dans une assiette à tarte profonde de 9 po (23 cm) de diamètre. Déplier et laisser l'abaisse prendre la forme du moule. Couper l'excédent en laissant une bordure d'environ ½ po (1,25 cm) dépasser. Badigeonner la bordure d'un peu d'eau, replier vers l'intérieur de l'abaisse et presser les deux épaisseurs ensemble. Pincer ou ourler bord.

Verser le mélange de pommes dans le fond de tarte et l'étaler uniformément. Saupoudrer de la garniture de miettes réservée. Cuire dans le four préchauffé pendant 55 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et qu'elle bouillonne. (On peut mettre une plaque de cuisson ou du papier d'aluminium sous la tarte pour contenir les débordements.) Si la croûte ou le dessus semble dorer trop vite, recouvrir d'un papier d'aluminium sans serrer. Laisser refroidir au moins 1 heure sur une grille avant de servir.

* Il est recommandé d'utiliser des pommes qui gardent leur forme à la cuisson. En voici quelques exemples : Jonathan, Stayman-Winesap, Cox's Orange Pippin, Jonagold (toutes des variétés acidulées); Braeburn, Fuji, Golden Delicious, Mutsu (Crispin), Pink Lady, Suncrips, Rome Beauty, Empire (toutes des variétés sucrées); IdaRed, Macoun, Newton Pippin, Northern Spy, Granny Smith (toutes des pommes sures). On peut mélanger des variétés pour obtenir une saveur plus complexe.

GÂTEAU AUX CAROTTES

Pour donner à ce gâteau moelleux l'apparence d'un gâteau fait par un pro, décorez-le d'une carotte en pâte d'amandes. Elles se vendent dans les pâtisseries ou les confiseries.

Trois moules à gâteau rond de 9 po (23 cm)
 Donne 20 portions

- Chapelure fine pour saupoudrer les moules
- 1 lb (454 g) de carottes, pelées et coupées en longueur pour faire dans l'entonnoir à l'horizontale
 - 1 tasse (250 ml) de sucre granulé
 - 1 tasse (250 ml) de cassonade brune tassée
 - 4 gros œufs
 - 1½ (375 ml) d'huile de maïs
 - 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur
 - 1½ t. (375 ml) de noix de Grenoble en morceaux
 - 1½ tasse (400 ml) de farine tout usage non blanchie
 - 1 c. à soupe (15 ml) de cacao non sucré
 - 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
 - 2 c. à thé (10 ml) de cannelle moulue
 - 1 c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude
 - 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
 - 1 t. (250 ml) de raisins secs
- Glaçage au fromage à la crème
 (recette ci-dessous)

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Beurrer trois moules à gâteau ronds de 9 po (23 cm), tapisser le fond de papier sulfurisé et beurrer celui-ci. Saupoudrer les moules de chapelure.

Poser le disque déchiqueteur. Déchiqueter les carottes; réserver.

Poser le couteau en métal. Mettre le sucre, la cassonade, les œufs, l'huile et la vanille dans le bol du robot; transformer pendant 15 secondes environ jusqu'à consistance lisse. Ajouter les noix de Grenoble et les ingrédients secs; combiner au

moyen d'à peu près 6 impulsions en arrêtant une fois pour racler les parois du bol. Incorporer les raisins secs et les carottes à l'aide d'une spatule.

Diviser la pâte entre les moules préparés. Cuire dans le four préchauffé pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce qu'une sonde piquée au centre en ressorte propre. Laisser refroidir dans les moules pendant 2 à 3 minutes. Démouler sur des grilles et laisser refroidir parfaitement. Retirer le papier sulfurisé.

Assembler en étalant du glaçage entre les étages, puis sur le dessus et les côtés du gâteau.

Valeur nutritive par portion (non glacé) :
Calories 346 (51 % des matières grasses) •
glucides 40 g • protéines 4 g • lipides 21 g •
gras sat. 3 g • cholestérol 43 mg • sodium 221 mg •
calcium 38 mg • fibres 2 g

GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

Ce glaçage vite fait est délicieux sur le gâteau aux carottes... mais aussi sur bien d'autres gâteaux.

Donne une quantité suffisante
pour recouvrir trois étages de 9 po (23 cm)

- 1 lb (454 g) de fromage à la crème,
à température ambiante, coupé en
morceaux
- ½ tasse (125 ml ou 1 bâtonnet) de beurre,
coupé en dés
- 2 tasse (500 ml) de sucre à glacer, tamisé
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pur

Poser le couteau en métal. Mettre le fromage à la crème et le beurre dans le bol du robot; transformer pendant 10 secondes environ jusqu'à ce que combinés. Ajouter le sucre; transformer pendant 5 secondes environ jusqu'à consistance lisse. Ajouter la vanille; transformer pendant 15 secondes environ jusqu'à ce qu'incorporés.

Valeur nutritive par portion :

Calories 166 (65 % des matières grasses) •
glucides 13 g • protéines 1 g • lipides 12 g •
gras sat. 8 g • cholestérol 37 mg •
sodium 73 mg • calcium 22 mg • fibres 0 g

SORBETS ET YOGOURTS GLACÉS

Au moins 5 heures avant le moment de les servir, préparer les fruits en les coupant en morceaux de 1 po (2,5 cm). Pour les yogourts glacés, congeler tous les fruits en une seule couche sur une plaque de cuisson. Pour les sorbets, congeler les trois quarts de fruits en une seule couche sur une plaque de cuisson et conserver un quart tel quel.

Quelques minutes avant de servir, transformer les fruits. Poser le couteau en métal. Mettre les fruits congelés et la quantité désirée de sucre dans le bol du robot; mélanger au moyen de 8 impulsions, puis transformer jusqu'à ce que finement hachés, en arrêtant le robot et en raclant les parois du bol, au besoin. Couvrir au besoin.

Ajouter les fruits réfrigérés ou le yogourt et tout autre ingrédient que demande la recette. Transformer jusqu'à consistance lisse et onctueuse, en arrêtant le robot et en raclant les parois au besoin. Goûter et ajouter du sucre, au besoin.

Les sorbets et les yogourts glacés sont meilleurs servis immédiatement, mais ils peuvent aussi être congelés. Au moment de les servir, couper la préparation congelée en morceaux de 1 po (2,5 cm). Transformer dans le bol du robot muni du couteau en métal, jusqu'à consistance lisse et onctueuse.

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE DE 5 ANS SUR LE MOTEUR

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 :
SÉRIES DFP-14NC

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. Le code de date : par exemple, 5018 désigne la 50e semaine de l'année 2018.

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}



Cafetières



Mélangeurs



Presse-agrumes



Ustensiles
de cuisson



Outils et
accessoires

Cuisinart^{MC} 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, nos ustensiles de cuisson et nos outils et accessoires de cuisine.

www.cuisinart.ca

©2019 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway,
Woodbridge, ON L4H 0L2

Imprimé en Chine

17CC030011

Toutes les autres marques de commerce ou de service utilisées dans le présent document sont les marques de leurs propriétaires respectifs.

G IB-5370-CAN-A