

# Cuisinart<sup>MD</sup>

LIVRET D'INSTRUCTIONS  
ET DE RECETTES



**Mélangeur à main à vitesse variable**  
**Smart Stick<sup>MD</sup>**

**CSB-85C**

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

---

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

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

1. **LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS.**
2. **Débranchez l'appareil lorsqu'il ne sert pas, avant de poser ou déposer des pièces et avant de le nettoyer. Pour le débrancher, saisissez la fiche du cordon et tirez-la hors de la prise de courant. Ne tirez jamais sur le cordon même.**
3. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais l'appareil, son cordon ou sa fiche dans l'eau ou un liquide quelconque. Seuls le pied-mélangeur amovible et quelques autres pièces sont submersibles. N'immergez jamais aucune autre partie de cet appareil. Si le mélangeur tombe dans un liquide, débranchez-le, puis retirez-le immédiatement du liquide. Ne mettez pas les mains dans le liquide avant d'avoir débranché l'appareil.
4. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des enfants ou des personnes souffrant de troubles moteurs, sensoriels ou mentaux ou ayant un manque d'expérience ou de connaissance. Exercer une supervision étroite quand un appareil est utilisé à proximité d'enfants. Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
5. Évitez tout contact avec les pièces en mouvement.
6. Pendant que vous utilisez l'appareil, tenez les mains, les cheveux et les vêtements, ainsi que les spatules et autres ustensiles à l'écart des accessoires et du récipient à mélanger, afin de réduire les risques de blessures personnelles ou de dommages à l'appareil. Vous pouvez utiliser une spatule, mais seulement quand l'appareil n'est pas en marche.
7. N'utilisez pas l'appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au centre de service après-vente Cuisinart le plus proche pour le faire examiner et réparer au besoin.
8. Retirez le pied-mélangeur amovible avant de le laver ou de laver le couteau.
9. Le couteau est très COUPANT. Soyez prudent lorsque vous le manipulez. Faites particulièrement attention quand vous le posez sur le hachoir ou que vous le déposez.
10. Quand vous mélangez des liquides, et particulièrement des liquides chauds, utilisez un récipient haut ou transformez de petites quantités à la fois afin de réduire les risques de débordement et d'éclaboussures, qui pourraient causer des brûlures.

- 
11. Vérifiez s'il y a des matières étrangères dans le bol avant de l'utiliser.
  12. Pour réduire les risques de blessure, ne placez jamais le couteau du hachoir sur la base sans avoir d'abord mis correctement le bol en place.
  13. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés ou vendus par Cuisinart sous peine de causer des blessures, des incendies ou des chocs électriques.
  14. Assurez-vous que le couvercle du hachoir est verrouillé en place avant d'utiliser l'appareil. N'essayez pas d'enlever le couvercle tant que le couteau tourne encore.
  15. Vérifiez s'il y a des matières étrangères dans le bol avant de l'utiliser.
  16. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés ou vendus par Cuisinart sous peine de causer des blessures, des incendies ou des chocs électriques.
  17. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ou à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
  18. Utilisation portable – Éteignez l'appareil (OFF) et débranchez-le lorsqu'il ne sert pas, avant de poser ou déposer des pièces et avant de le nettoyer. Pour débrancher l'appareil, saisissez la fiche et tirez-la hors de la prise de courant. Ne tirez jamais sur le cordon. Installation permanente – Éteignez l'appareil (OFF) lorsqu'il ne sert pas, avant de poser ou déposer des pièces et avant de le nettoyer.
  19. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou d'une table, ni venir en contact avec des surfaces chaudes, y compris le dessus de la cuisinière.
  20. N'utilisez PAS le couvre-couteau pendant le mélange d'ingrédients.
  21. Lorsque vous détachez le pied-mélangeur, assurez-vous que le couvre-couteau est en place.
  22. Utilisez le sac de rangement spécialement conçu pour l'appareil et ses accessoires. Assurez-vous de poser le couvre-couteau avant de ranger l'appareil dans le sac.
  23. Pour éviter les risques d'incendie ou de choc électrique, ne faites pas fonctionner aucun appareil de chauffage en-dessous du support de montage.
  24. N'utilisez pas le mélangeur à main dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. Lorsque vous rangez un appareil dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le toujours de la prise électrique. Un contact pourrait accidentellement mettre l'appareil en marche, ce qui représente un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche une paroi intérieure de l'armoire ou que la porte de l'armoire touche l'appareil lorsque vous la fermez.
-

---

# CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

## POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

### AVIS

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

**REMARQUE :** L'intensité maximale de 300 W est établie selon l'accessoire qui consomme le plus de courant.

### TABLE DES MATIÈRES

Précautions importantes . . . . .	2
Instructions de déballage . . . . .	4
Pièces et caractéristiques . . . . .	5
Assemblage . . . . .	6
Mode d'emploi . . . . .	11
Nettoyage et entretien . . . . .	13
Utilisations courantes du hachoir . . . . .	13
Trucs et conseils . . . . .	15
Recettes . . . . .	18
Garantie . . . . .	34

### INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

Placez la boîte contenant le mélangeur à main Smart Stick<sup>MD</sup> de Cuisinart<sup>MD</sup> sur une surface solide. Pour le déballer, retirez la pièce moulée protectrice qui se trouve sur le dessus. Glissez doucement le mélangeur hors de la boîte, puis retirez tout le matériel d'emballage. Remettez la pièce moulée dans la boîte. Conservez le matériel d'emballage au cas où il serait nécessaire de réemballer l'appareil.

#### **ATTENTION! Le couteau est extrêmement coupant.**

Avant de mettre votre mélangeur à main en service, nous recommandons de l'essuyer avec un chiffon propre et humide afin d'éliminer les poussières ou les saletés. Essuyez-le parfaitement avec un linge doux et absorbant. Tout en le manipulant avec soin,

---

lavez le pied-mélangeur amovible avec son couteau fixe et le fouet à la main ou dans le lave-vaisselle et essuyez-les parfaitement avant l'emploi. Lisez attentivement toutes les instructions pour bien connaître le mode d'emploi.

## PIÈCES ET CARACTÉRISTIQUES

1. **1Sélecteur de vitesse variable** : Permet de régler la vitesse, de basse à grande, en fonction des ingrédients que vous mélangez.
2. **Touche verrouillage/déverrouillage** : Verrouille l'appareil. Il faut appuyer sur la touche pour le déverrouiller et le faire fonctionner.
3. **Interrupteur marche/arrêt** : Permet de faire tourner le moteur. Le moteur tourne sans arrêt pendant que la touche est abaissée et s'arrête lorsque la touche est relâchée.
4. **Poignée ergonomique** : Facilite la maîtrise de l'appareil.
5. **Bloc-moteur (manche)** : Alimente le mélangeur. Un bouton de déblocage facilite la pose et la dépose du pied-mélangeur ou du fouet.
6. **Bouton de déblocage (non montré)**
7. **Pied-mélangeur amovible** : S'emboîte par pression sur le manche. Avec un couteau en acier inoxydable fixe (7a) recouvert d'un pare-éclaboussures en acier inoxydable (7b).
8. **Fouet** : S'assemble à la boîte d'engrenages, qui s'emboîte par pression sur le manche. C'est l'accessoire idéal pour fouetter de la crème, battre des blancs d'œufs ou préparer de savoureux mélanges.  
**8a. Boîte d'engrenages amovible** : Reçoit le fouet.
9. **Gobelet de 3 tasses (24 oz ou 375 ml)** : Idéal pour mélanger boissons, laits frappés, vinaigrettes à salade et plus encore. Tient bien dans la main et verse sans dégâts.

**REMARQUE** : Seul le fouet passe au lave-vaisselle. Toutes les autres pièces sont nettoiables d'un simple coup de chiffon humide.

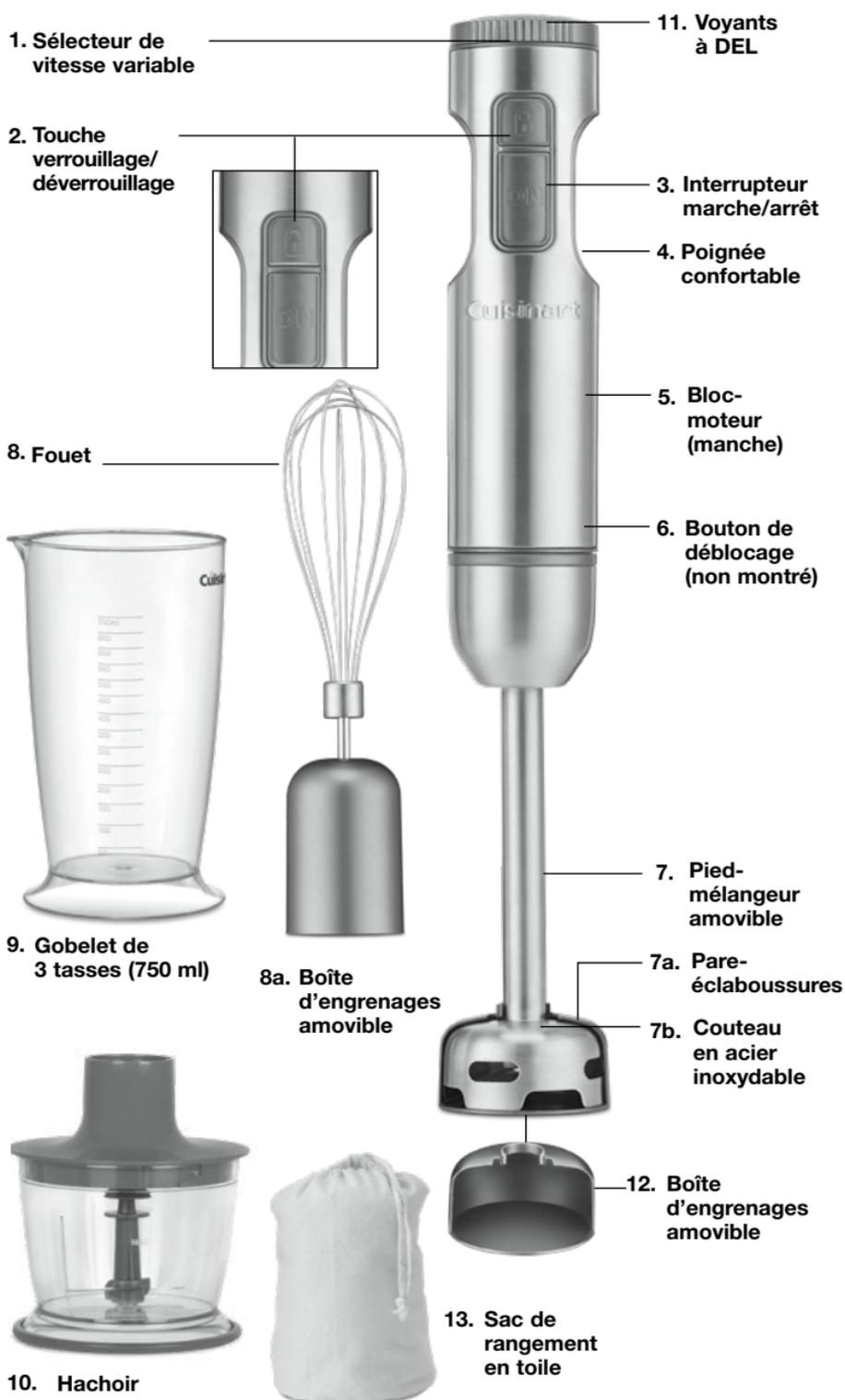
10. **Hachoir avec couteau** : Cet accessoire se fixe au manche, tout comme le pied-mélangeur ou le fouet. Il permet d'hacher, d'émincer et de broyer toutes sortes d'aliments.
11. **Voyants à DEL** : Des barres à DEL bleues s'allument pour indiquer la vitesse choisie : de basse à grande.
12. **Couvre-couteau** : Prolonge la durée de vie du couteau tout en assurant un rangement sécuritaire.
13. **Sac de rangement en toile** : Permet de ranger le bloc-moteur, le pied-mélangeur et le fouet en toute sécurité.

---

# ASSEMBLAGE

## CONSEILS POUR LE MÉLANGE

1. Ne mettez pas de liquide à moins de 1 pouce (2,5 cm) du point de raccordement du pied-mélangeur au manche.
2. Faites attention lorsque vous utilisez le mélangeur dans un bol au revêtement antiadhésif afin de ne pas endommager celui-ci avec le bord du pare-éclaboussures.
3. N'immergez pas le bloc-moteur ni la boîte d'engrenages dans l'eau ou un autre liquide.
4. Coupez les aliments solides en dés de ½ pouce (1,25 cm) pour faciliter l'opération de mélange.
5. Versez d'abord les ingrédients liquides dans le gobelet à mélanger, à moins d'indications contraires dans la recette.
6. Ne faites jamais fonctionner le mélangeur pendant plus de 60 secondes sans arrêt. Pour de meilleurs résultats, laissez reposer l'appareil pendant 20 à 30 secondes entre chaque cycle de 60 secondes.
7. Afin d'éviter les éclaboussures, mettez le mélangeur en marche seulement lorsque le pare-éclaboussures est immergé et ne retirez jamais le pied-mélangeur du liquide pendant que le moteur tourne.
8. Ne laissez pas le mélangeur dans une casserole chaude sur la cuisinière pendant que vous ne l'utilisez pas.
9. Assurez-vous qu'il n'y a pas de noyaux de fruits, d'os ou d'autres ingrédients durs dans la préparation, car ils risqueraient d'abîmer le couteau.
10. Ne mettez pas trop d'ingrédients dans le bol afin de ne pas causer de débordements pendant le mélange.
11. Les solides sont plus faciles à mélanger avec des liquides chauds que froids.
12. Déplacez le mélangeur lentement de haut en bas afin d'obtenir un mélange uniforme.
13. Pour aérer la préparation, tenez toujours le couteau juste sous la surface.
14. Pour un potage onctueux vite fait, réduisez les ingrédients en purée directement dans la casserole en déplaçant le mélangeur lentement de haut en bas. Il est facile de transformer des ingrédients en gros morceaux et du bouillon en une soupe épaisse et crémeuse.
15. Utilisez le mélangeur pour faire mousser le lait pour le cappuccino ou le latté.
16. Utilisez le mélangeur pour faire des sauces lisses et onctueuses dans une casserole.



---

## CONSEILS POUR LE FOUETTAGE

Utilisez le fouet pour fouetter les crèmes épaisses et les blancs d'œuf. Vous pouvez également vous en servir pour toute autre tâche qui demande habituellement un fouet à main, comme battre les œufs d'une omelette ou mélanger de la pâte à crêpe.

### FOUETTER DES BLANCS D'ŒUFS

Fouettez toujours les blancs d'œuf dans un bol en métal ou en verre parfaitement propre. N'utilisez jamais de bol en plastique, car le plastique peut cacher des huiles ou des gras invisibles qui peuvent détruire la texture délicate de la mousse. Pour aider à stabiliser les blancs d'œuf, ajoutez  $\frac{1}{8}$  de cuillère à thé (0,5 ml) de crème de tartre par œuf avant de les fouetter. (Si vous utilisez un bol en cuivre, n'utilisez pas de crème de tartre.) Fouettez les blancs d'œuf en commençant à basse vitesse et en passant graduellement à la grande vitesse jusqu'à la formation de pics mous qui se tiennent. Évitez de fouetter les œufs trop longtemps, car cela les dessèche et les rend encore moins stables. Lorsque vous ajoutez du sucre aux blancs d'œufs fouettés, ajoutez-le graduellement lorsque les pics commencent à se former tout en continuant à fouetter jusqu'à la formation de pics fermes.

### FOUETTER DE LA CRÈME ÉPAISSE

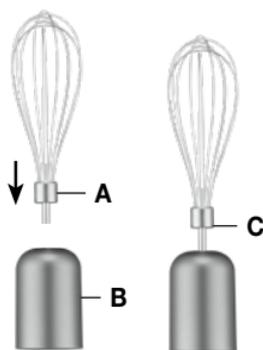
Quand vous fouettez de la crème épaisse, lorsque la chose est possible et que vous en avez le temps, faites d'abord refroidir le bol et le fouet au réfrigérateur. Idéalement, utilisez un bol profond au fond arrondi, ce qui réduit les éclaboussures. Sortez la crème du réfrigérateur juste au moment de la fouetter. Vous pouvez la fouetter à une consistance molle ou ferme, selon vos préférences. Et vous pouvez l'aromatiser à votre goût. Pour obtenir de meilleurs résultats, commencez à basse vitesse et passez graduellement à la grande vitesse. Fouettez la crème juste avant de la servir.

### PIED-MÉLANGEUR

Alignez le pied amovible et le manche et poussez les deux pièces l'une contre l'autre jusqu'à ce que vous les sentiez s'emboîter : un déclic se fera entendre. Si les deux pièces ne s'emboîtent pas aisément, séparez-les légèrement, tournez le pied un peu, puis poussez-les ensemble à nouveau et écoutez le déclic.

### FOUET

1. Alignez le bout du fouet (A) avec le petit orifice dans la boîte d'engrenages du fouet (B).
2. Poussez le bout du fouet dans l'orifice jusqu'à ce qu'il soit fixé (C).
3. Alignez le fouet (assemblé à la boîte d'engrenages) et le manche et poussez



---

les deux pièces l'une contre l'autre jusqu'à ce que vous les sentiez s'emboîter : vous entendrez un déclic. Si les deux pièces ne s'emboîtent pas aisément, séparez-les légèrement, tournez le pied un peu, puis poussez-les ensemble à nouveau et écoutez le déclic.

## HACHOIR

1. Commencez par raccorder le manche au couvercle du bol.
2. Alignez les cannelures de l'arbre d'entraînement du couvercle avec l'ouverture nervurée au bas du manche.
3. Une fois les deux pièces alignées, poussez-les l'une contre l'autre jusqu'à ce que vous les sentiez s'emboîter : vous entendrez un petit déclic.
4. Insérez le couteau sur la tige métallique au centre du bol.
5. Placez le couvercle (assemblé sur le manche) sur le bol et tournez-le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour le verrouiller.
6. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise électrique.



Fig 1

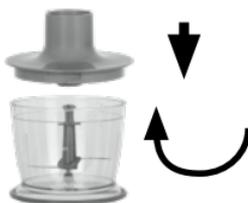


Fig 2

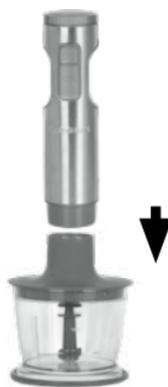


Fig 3

## MODE D'EMPLOI



1. Abaissez et maintenez la touche verrouillage/déverrouillage.



2. Puis abaissez et maintenez l'interrupteur marche/arrêt.



3. Relâchez la touche verrouillage/déverrouillage tout en maintenant l'interrupteur marche/arrêt abaissé.

---

**Une fois que le mélangeur tourne, il n'est plus nécessaire de maintenir la touche verrouillage/déverrouillage abaissée.**

## **MÉLANGE**

Le couteau est spécialement conçu pour mélanger ou réduire en purée toutes sortes d'aliments, telles que des vinaigrettes à salade, des soupes, sauces ou boissons en poudre, et des boissons comme des laits frappés ou des frappés aux fruits.

Le couteau mélange et remue, tout en ajoutant un minimum d'air dans la préparation. Il suffit de déplacer le pied-mélangeur dans un léger mouvement de haut en bas pour obtenir de savoureuses préparations liquides qui se tiennent. Évitez par-dessus tout de retirer le piedmélangeur de la préparation pendant qu'il est en marche pour éviter les éclaboussures.

1. Emboîtez le pied-mélangeur sur le bloc-moteur.
2. Branchez l'appareil dans une prise électrique.
3. Placez le pied-mélangeur dans la préparation à mélanger. Vous pouvez mélanger dans le gobelet, un bol, une marmite, une casserole ou un pichet.
4. Réglez l'appareil à la vitesse recommandée dans la recette.  
**REMARQUE :** Il est possible de modifier graduellement la vitesse en cours d'opération.
5. Pour mettre l'appareil en marche :  
Voir les illustrations 1, 2 et 3 ci-dessus.
  1. Abaissez et maintenez la touche verrouillage/déverrouillage.
  2. Abaissez et maintenez l'interrupteur marche/arrêt.
  3. Relâchez la touche verrouillage/déverrouillage tout en maintenant l'interrupteur marche/arrêt abaissé.

**REMARQUE :** Il ne faut pas mélanger sans arrêt pendant plus de 60 secondes à la fois. Relâchez l'interrupteur marche/arrêt pendant 20 à 30 secondes entre chaque cycle de 60 secondes de mélange.

6. Débranchez immédiatement après l'emploi.

## **FOUETTER**

1. Emboîtez le fouet sur le bloc-moteur (voir les instructions à la page 8).
2. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale.
3. Placez le fouet dans la préparation à fouetter.
4. Tournez le sélecteur de vitesse à la vitesse désirée. Pour commencer à fouetter, suivez les instructions qui paraissent à l'étape 5 sous la rubrique MÉLANGER.
5. Débranchez immédiatement après l'emploi.

---

## TRANSFORMER PAR IMPULSIONS

1. Abaissez et maintenez la touche verrouillage/déverrouillage.
2. Puis abaissez et maintenez l'interrupteur marche/arrêt.
3. Abaissez et relâchez l'interrupteur marche/arrêt *tout en maintenant la touche verrouillage/déverrouillage abaissée pour transformer les aliments par impulsions* (action intermittente) jusqu'à l'obtention de la consistance désirée

## HACHAGE

1. Placez le bol sur une surface plate et solide comme un comptoir.
2. Posez le couteau en acier inoxydable dans le bol (voir figure 1 ci-dessous).
3. Mettez les aliments dans le bol. Assurez-vous qu'ils sont coupés en petits morceaux de ½ à 1 pouce (1,25 à 2,5 cm) et qu'il n'y en a pas trop dans le bol.
4. Posez le couvercle sur le bol et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le verrouiller (voir figure 2). Pour retirer le couvercle, tournez dans le sens contraire.
5. Emboîtez le manche (bloc-moteur) sur le hachoir (voir figure 3) et verrouillez-le en position.
6. Appuyez sur la touche verrouillage/déverrouillage pour déverrouiller l'appareil, puis abaissez et maintenez l'interrupteur marche/arrêt. Réglez l'appareil à la vitesse désirée en tournant le sélecteur de vitesse (la rotation vers la droite fait augmenter la vitesse).

**Remarque : Comme cet appareil est équipé d'un moteur puissant, Cuisinart vous recommande de tenir le bol fermement d'une main pendant que vous utilisez le hachoir.**

**Remarque : Le hachoir ne doit pas fonctionner pendant plus de 60 secondes à la fois et il faut le laisser reposer pendant au moins 3 minutes entre chaque cycle de fonctionnement.**

7. Lorsque les aliments sont transformés, relâchez l'interrupteur pour que l'appareil s'arrête.
8. **LORSQUE LE COUTEAU EST PARFAITEMENT IMMOBILISÉ**, débranchez l'appareil.
9. Séparez le manche du couvercle du hachoir en le tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
10. Retirez le couteau avec précaution en le saisissant par les nervures sur la gaine en plastique. **NE TOUCHEZ JAMAIS AU COUTEAU MÊME.**
11. Retirez les aliments au moyen d'une spatule.

---

**Remarque : Ne faites jamais fonctionner le hachoir à vide, c'est-à-dire sans aliments dans le bol.**

**Attention :**

- **Vérifiez que le couvercle du hachoir est bien verrouillé avant de mettre le moteur en marche.**
- **Quand vous devez retirer le couvercle du hachoir, commencez toujours par séparer le manche du couvercle. Ne retirez jamais le couvercle du hachoir pendant que le manche (bloc-moteur) est emboîté dessus.**

## **NETTOYAGE ET ENTRETIEN**

### **MÉLANGEUR À MAIN À VITESSE VARIABLE SMART STICK<sup>MD</sup>**

Nettoyez toujours soigneusement le bloc-moteur (manche) et le pied-mélangeur amovible après l'utilisation.

Séparez le pied-mélangeur du manche en appuyant sur le bouton de déblocage. Essuyez le manche avec une éponge ou un chiffon humide. N'utilisez pas de détergents abrasifs qui pourraient rayer la surface.

Pour nettoyer le pied amovible, lavez-le à la main à l'eau chaude savonneuse; il ne va pas au lave-vaisselle. Faites attention aux bords extrêmement coupants du couteau!

**N'immergez jamais le bloc-moteur (manche) dans l'eau.** L'appareil doit être parfaitement sec avant qu'on le fasse fonctionner.

N'utilisez pas l'appareil après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au centre de service après-vente Cuisinart le plus près de chez vous pour qu'il soit examiné, réparé et réglé au besoin. Tout service autre que le nettoyage et l'entretien normal doit être confié à un représentant autorisé Cuisinart.

### **FOUET**

Pour nettoyer le fouet, séparez-le du manche en appuyant sur le bouton de déblocage. Une fois séparé, détachez le fouet de la boîte d'engrenages en tirant sur les pièces. Pour nettoyer la boîte d'engrenages, essuyez-la simplement avec un linge humide. Pour nettoyer le fouet en métal, lavez-le à l'eau chaude savonneuse ou mettez-le au lave-vaisselle. **N'immergez pas la boîte d'engrenages dans l'eau ou un autre liquide.** Tout service autre que le nettoyage et l'entretien normal doit être confié à un représentant autorisé Cuisinart.

---

## HACHOIR

Pour faciliter le nettoyage, rincez le bol, le couvercle et le couteau immédiatement après l'emploi afin d'éviter que les aliments n'y adhèrent en séchant. Essuyez le dessous du couvercle avec un chiffon humide pour enlever les résidus d'aliments.

**Le bloc-moteur (manche) et le couvercle du hachoir ne sont pas submersibles. Ne les mettez pas dans l'eau ni dans le lave-vaisselle.** Nettoyez le manche, ainsi que le dessus et le dessous du couvercle du hachoir avec une éponge ou un linge humide, et essuyez-les immédiatement.

Le couteau et le bol sont lavables à la main ou dans le panier supérieur du lave-vaisselle. Lorsque vous les lavez à l'eau chaude savonneuse, rincez-les et essuyez-les parfaitement. Quand vous lavez le couteau à la main, faites très attention! Ne le laissez pas dans l'eau savonneuse où vous risqueriez de le perdre de vue. Quand vous le lavez au lave-vaisselle, prenez garde de vous couper au moment de vider le lave-vaisselle!

Le hachoir est conçu pour un **USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT.**

## SAC DE RANGEMENT EN TOILE

Lorsque votre mélangeur à main ne sert pas, il doit être débranché, essuyé et rangé dans un lieu sûr et sec, hors de la portée des enfants. Le sac de rangement fourni est pratique pour conserver le mélangeur et tous les accessoires ensemble. Au besoin, il peut être lavé à la main à l'eau chaude savonneuse.

## UTILISATIONS COURANTES DU HACHOIR

Ingrédient	Côté du couteau suggéré*	Vitesse	Commentaires
<b>Ail</b>	Coupant	Haute	Peler les gousses. Hacher par impulsions, au plus six gousses à la fois.
<b>Aliments de bébé</b> (toujours consulter un pédiatre ou un médecin de famille pour les aliments recommandés)	Coupant	Basse ou haute	Placer de petites quantités d'aliments cuits dans le bol du hachoir. Ajouter de petites quantités du liquide approprié. Hacher par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
<b>Blancs d'oeuf à battre en neige</b>	Émoussé	Haute	Transformer sans arrêt, 2 à 3 blancs d'oeuf à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
<b>Chocolat</b>	Coupant	Haute	Couper en morceaux de ½ po (1,25 cm); peut être mis au congélateur pendant 3 minutes avant d'être haché. Hacher par impulsions, au plus 1 oz (28 g) à la fois, puis transformer sans arrêt jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
<b>Crème à fouetter</b>	Émoussé	Haute	Transformer sans arrêt, au plus ¼ t. (60 mL) à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
<b>Épices dures</b> (coriandre, aneth, pavot, anis étoilé, etc.)	Coupant	Haute	Hacher par impulsions jusqu'à l'obtention de la consistance désirée
<b>Fines herbes (fraîches)</b>	Coupant	Haute	Hacher par impulsions, au plus ½ tasse (125 mL) d'herbes propres et sèches.
<b>Fromages durs</b> (Asiago, Locatelli, Parmesan, Romano, etc.) (Il n'est pas recommandé d'utiliser le hachoir pour transformer des fromages mous, sauf pour préparer des sauces ou des trempettes.)	Coupant	Haute	Couper en morceaux de ¼ po (6 mm). Hacher par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
<b>Légumes crus</b>	Coupant	Haute	Peler au besoin et couper en morceaux de ½ po (1,25 cm). Peler le céleri avec un éplucheur pour retirer les fils. Hacher ou transformer au plus ½ tasse (125 mL) à la fois.
<b>Légumes cuits</b>	Coupant	Basse ou haute	Couper en morceaux de 1 po (2,5 cm). Hacher par impulsions, au plus ½ tasse (125 mL) à la fois. Ajouter du bouillon, du lait ou du liquide de cuisson, au besoin, pour réduire en purée. (Il n'est pas recommandé d'utiliser le hachoir pour faire des pommes de terre en purée.)
<b>Mélange simple</b>	Émoussé	Basse ou haute	Pour incorporer des ingrédients ou mélanger légèrement.
<b>Miettes de pain – fraîches ou sèches</b> (pain d'un jour)	Coupant	Haute	Hacher par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
<b>Noix</b>	Émoussé	Haute	Écailler et faire griller pour une meilleure saveur. Hacher par impulsions, au plus ⅓ tasse (80 mL) à la fois, puis transformer sans arrêt jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Les noix peuvent être transformées jusqu'à la consistance de beurre.

<b>Oignon</b>	Coupant	Haute	Peler et couper en morceaux de ½ po (1,25 cm). Hacher par impulsions, au plus ½ tasse (125 mL) à la fois, jusqu'à l'obtention de la texture désirée.
<b>Racine de gingembre (fraîche)</b>	Coupant	Haute	Peler et couper en morceaux de ½ po (1,25 cm). Hacher par impulsions, au plus ½ oz (15 g) à la fois.
<b>Sauces et trempettes crémeuses</b>	Coupant	Basse	Placer les ingrédients dans le bol du hachoir, sans couvrir la tige, ni en renverser dessus. Hacher par impulsions, puis transformer sans arrêt jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
<b>Viande (porc, boeuf)</b>	Coupant	Haute	Couper en morceaux de ½ po (1,25 cm). Hacher par impulsions, au plus 6 oz (175 g) à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

\* Voir les instructions à la page 8 sur la façon de poser le couteau du côté émoussé ou tranchant.

## TRUCS ET CONSEILS

### PIED-MÉLANGEUR

- Débranchez toujours le mélangeur immédiatement après l'emploi et lorsqu'il ne sert pas.
- Afin d'éviter les éclaboussures, mettez le mélangeur en marche seulement lorsque le pare-éclaboussures est submergé.
- Pour obtenir rapidement une soupe crémeuse et veloutée, réduisez les ingrédients solides en purée en déplaçant le mélangeur lentement de haut en bas directement dans la casserole.
- Quand vous mélangez des ingrédients directement dans une casserole ou un bol, inclinez-le à l'opposé de vous afin de créer une partie plus profonde où mélanger les ingrédients et réduire les éclaboussures.
- Prenez garde lorsque vous utilisez le mélangeur dans un bol au revêtement antiadhésif afin de ne pas endommager celui-ci.
- Lorsque vous mélangez des ingrédients dans le gobelet à mélanger (comme lorsque vous faites un frappé aux fruits), coupez les aliments solides en dés de ½ pouce (1,25 cm) pour faciliter l'opération de mélange.
- Lorsque vous mélangez des ingrédients dans le gobelet à mélanger, à moins d'indications contraires dans la recette, versez d'abord les ingrédients liquides.
- Utilisez le mélangeur pour faire mousser le lait pour un cappuccino ou un latté. Vous n'avez qu'à faire chauffer le lait dans une petite casserole, puis qu'à le mélanger délicatement, par impulsions, en gardant le pare-éclaboussures submergé.
- Ne laissez pas le mélangeur dans une préparation chaude sur la cuisinière pendant que vous ne l'utilisez pas.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de noyaux de fruits, d'os ou d'autres ingrédients durs dans la préparation, car ils risqueraient d'abîmer le couteau.
- Ne mettez pas trop d'ingrédients dans le bol afin de ne pas causer de débordements pendant le mélange.

- 
- Pour aérer la préparation, tenez toujours le couteau juste sous la surface.
  - Déplacez le mélangeur lentement de haut en bas afin d'obtenir un mélange uniforme.
  - N'immergez pas le pied amovible à moins de 1 pouce (2,5 cm) du point de raccordement avec le bloc-moteur.
  - Utilisez le mélangeur pour faire des sauces lisses et onctueuses.
  - N'immergez pas le bloc-moteur dans l'eau ou un autre liquide.

## **FOUET**

- N'immergez pas la boîte à engrenage du fouet dans de l'eau ou un autre liquide.
- Utilisez le fouet pour fouetter les crèmes épaisses ou les blancs d'œufs.
- Fouettez toujours les blancs d'œuf dans un bol de métal ou de verre parfaitement propre; n'utilisez jamais un bol en plastique. Le plastique peut dissimuler des huiles ou des gras invisibles qui peuvent détruire la texture délicate de la mousse. Pour aider à stabiliser les blancs d'œuf, ajoutez  $\frac{1}{8}$  de cuillère à thé (0,5 mL) de crème de tartre par œuf avant de les fouetter. (Si vous utilisez un bol en cuivre, n'utilisez pas de crème de tartre.) Fouettez les blancs d'œuf jusqu'à la formation de pics mous qui gardent leur forme.
- Vous pouvez également vous servir du fouet pour toute autre tâche pour laquelle vous utiliseriez un fouet à la main, comme pour battre les œufs d'une omelette ou pour mélanger de la pâte à crêpe.
- Évitez de fouetter les œufs trop longtemps car cela les dessèchent et les rend encore moins stables.
- Lorsque vous ajoutez du sucre aux blancs d'œufs fouettés, ajoutez-le lentement quand les pics commencent à se former, puis continuez de les fouetter jusqu'à la formation de pics fermes.
- Quand vous fouettez de la crème épaisse, lorsque la chose est possible et que vous avez le temps, faites d'abord refroidir le bol et le fouet au réfrigérateur. Idéalement, utilisez un bol profond au fond arrondi, ce qui réduit les éclaboussures.
- Sortez la crème du réfrigérateur juste au moment de la fouetter. Vous pouvez la fouetter à une consistance molle ou épaisse, selon vos préférences. Et vous pouvez l'aromatiser à votre goût. Pour obtenir de meilleurs résultats, fouettez-la juste avant de la servir.

## **HACHOIR**

- Lorsque vous préparez des beurres composés, sortez le beurre du réfrigérateur et laissez-le réchauffer à température ambiante avant d'y incorporer des ingrédients.
- Certaines épices peuvent égratigner le bol du hachoir.
- Ne mettez pas plus de  $1\frac{1}{2}$  tasse (375 mL) de liquide dans le bol. Utilisez les quantités indiquées dans la section des recettes comme guide.
- Ne remplissez pas trop le bol. Pour de meilleurs résultats, le bol ne devrait pas être rempli au plus des deux tiers.

- 
- N'essayez pas de hacher des pépins de fruit, des os ou d'autres matières dures, sous peine d'abîmer le couteau.
  - N'immergez pas le couvercle du hachoir dans l'eau ou un autre liquide.
  - Ne faites pas fonctionner le hachoir sans arrêt, pendant plus de 30 secondes à la fois.
  - Transformez des aliments coupés en dés ayant à peu près tous la même grosseur pour obtenir des résultats plus uniformes.
  - Pour les ingrédients crus, pelez, évidez ou dénoyautez ou égrenez l'aliment. Coupez l'aliment en dés de ½ à 1 pouce (1,25 à 2,5 cm) selon sa dureté.
  - Procédez par impulsions (action intermittente) de 1 seconde pour hacher les aliments grossièrement. Ensuite, pour les hacher plus finement, procédez sans arrêt. Vérifiez régulièrement la consistance des aliments et raclez les parois du bol selon les besoins.

---

# RECETTES

## Boissons fouettées et laits frappés :

Boisson fouettée aux fruits vite faite.....	19
Lait frappé petit déj .....	19
Boisson fouettée aux fruits protéinée.....	20
Lait frappé petits fruits, chocolat et noisettes.....	20
Margarita aux pêches.....	21

## Vinaigrettes et sauces :

Vinaigrette type .....	21
Vinaigrette au champagne.....	22
Mayonnaise .....	22
Sauce hollandaise .....	23
Sauce rustique aux tomates et aux poivrons rouges rôtis .....	24
Salsa aux tomates.....	25
Queso Fundido.....	25

## Soupes :

Potage parmentier à l'ail rôti .....	26
Crème de tomates.....	27
Potage au chou-fleur au cari .....	28
Chaudrée de maïs aux piments verts du Chili.....	29
Velouté de haricots noirs .....	30

## Desserts et boissons :

Sauce aux pommes.....	31
Café au lait .....	32
Crème fouettée sucrée .....	32
Chocolat chaud à la mexicaine .....	33

---

## Boisson fouettée aux fruits vite faite

*Utilisez cette recette de base avec n'importe quelle sorte de fruits ou de jus. Faites-la avec des fruits frais ou congelés, selon ce que vous avez à la portée de la main.*

Donne environ 2 tasses (500 ml).

- 1 t. (250 ml) de jus**
- 1 banane, coupée en dés de 1 po (2,5 cm)**
- 1 t. (250 ml) de fruits mélangés, congelés**

1. Placer tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le gobelet à mélanger.
2. Enfoncer le pied-mélangeur dans le mélange de façon que le couteau soit parfaitement submergé pendant la transformation.
3. Transformer à haute vitesse dans un léger mouvement de haut en bas pendant 45 à 60 secondes jusqu'à consistance lisse.
4. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :*

*Calories 112 (4 % des lipides) • glucides 28 g • protéines 1 g • lipides 1 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 6 mg • calcium 16 mg • fibres 3 g*

## Lait frappé petit déj

*Préparez ce lait frappé pour le petit déjeuner et prenez-le avec vous sur la route.*

Donne environ 2 tasses (500 ml).

- ½ t. (125 ml) de jus**
- ½ t. (125 ml) de yogourt à faible teneur en gras**
- 3 fraises, équeutées et coupées en deux**
- ½ t. (125 ml) de bleuets congelés**
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile de lin**
- 1 banane, coupée en morceaux de 1 po (2,5 cm)**
- 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) de miel (facultatif)**

1. Placer tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le gobelet à mélanger.
2. Bien garder le couteau parfaitement submergé pendant la transformation.
3. Mélanger avec le pied-mélangeur dans un léger mouvement de haut en bas pendant 30 à 45 secondes jusqu'à consistance lisse.
4. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :*

*Calories 147 (20 % des lipides) • glucides 27 g • protéines 4 g • lipides 3 g • gras saturés 1 g • cholestérol 4 mg • sodium 50 mg • calcium 109 mg • fibres 2 g*

---

## Boisson fouettée aux fruits protéinée

*Utilisez ce savoureux mélange pour rebâtir votre énergie après votre séance de conditionnement physique.*

Donne environ 2 tasses (500 ml).

- 1 t. (250 ml) de boisson de soja (on peut utiliser du lait ou n'importe quelle boisson remplaçant le lait)**
- 1/3 t. (80 ml) de yogourt nature (facultatif)**
- 2 c. à soupe (30 ml) de poudre de protéines**
- 1/2 banane, coupée en dés de 1/2 po (1,25 cm)**
- 1/2 t. (125 ml) de mangue congelée, en dés**
- 1 t. (250 ml) d'ananas frais, en dés**

1. Placer tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le gobelet à mélanger.
2. Bien garder le couteau parfaitement submergé pendant la transformation.
3. Mélanger avec le pied-mélangeur dans un léger mouvement de haut en bas pendant 30 à 45 secondes, jusqu'à consistance lisse.
4. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :*

*Calories 204 (16 % des lipides) • 29 38 g • protéines 16 g • lipides 4 g • gras saturés 1 g • cholestérol 5 mg • sodium 142 mg • calcium 118 mg • fibres 5 g*

## Lait frappé petits fruits, chocolat et noisettes

*Habituellement utilisée pour garnir une crêpe ou une tranche de pain rôtie, la tartinaade crémeuse au chocolat et aux noisettes combinée aux fraises fait le régal des petits et des grands.*

Donne environ 2 tasses (500 ml).

- 2 t. (500 ml) de crème glacée à la vanille**
  - 1/2 t. (125 ml) de fraises fraîches, coupées en deux**
  - 2 c. à soupe (30 ml) de tartinaade au chocolat et aux noisettes**
  - 1/4 t. (60 ml) de lait faible en gras**
- Crème fouettée sucrée, comme garniture (recette à la page 28)**  
**Noisettes grillées hachées, comme garniture**

1. Placer tous les ingrédients, sauf les garnitures, dans l'ordre indiqué dans le gobelet à mélanger.
2. Bien garder le couteau parfaitement submergé pendant la transformation.
3. Mélanger avec le pied-mélangeur dans un léger mouvement de haut en bas pendant 45 secondes environ, jusqu'à consistance lisse.
4. Servir immédiatement, garni de crème fouettée et de noisettes hachées.

---

Remarque : Transformer les garnitures avec le fouet et le hachoir avant de préparer le lait frappé.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :*

Calories 667 (58 % des lipides) • 58 g • protéines 13 g • lipides 42 g • gras saturés 24 g • cholestérol 242 mg • sodium 162 mg • calcium 359 mg • fibres 1 g

## Margarita aux pêches

*Fermez les yeux et imaginez-vous, allongé sur une plage de sable chaud et savourant cette boisson tropicale.*

Donne environ 1¾ tasse (425 ml), soit environ 3 portions.

- 1 t. (250 ml) de pêches en tranches, congelées**
- ½ t. (125 ml) de jus d'orange, pêche et mangue (ou de jus d'orange)**
- ½ t. (125 ml) de téquila**
- 3 c. à soupe (45 ml) de Schnapps aux pêches, divisées**
- 1 c. à soupe (15 ml) de Cointreau<sup>MD</sup>**

1. Placer tous les ingrédients (dont 2 c. à soupe [30 ml] de Schnapps) dans l'ordre indiqué dans le gobelet à mélanger.
2. Bien garder le couteau parfaitement submergé pendant la transformation.
3. Mélanger à haute vitesse dans un léger mouvement de haut en bas pendant 30 à 45 secondes, jusqu'à consistance lisse.
4. Servir sur des glaçons, arrosé du reste du Schnapps.

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

Calories 169 (0 % des lipides) • glucides 9 g • protéines 0 g • lipides 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 2 mg • calcium 3 mg • fibres 0 g

## Vinaigrette type

*Inspirez-vous de cette recette de base pour préparer des combinaisons variées et créer des salades excitantes. L'ajout de fines herbes fraîches ou déshydratées, d'agrumes ou de miel donnera une nouvelle vinaigrette chaque fois.*

Donne environ 1 tasse (250 ml).

- ¼ t. (60 ml) de vinaigre de vin rouge**
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon**  
**sel cascher**  
**poivre noir frais moulu**
- ¾ t. (175 ml) d'huile d'olive**

1. Placer tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le gobelet à mélanger.

- 
2. Déposer la tête du pied-mélangeur directement au fond du gobelet et mélanger à basse vitesse. Lorsque les ingrédients commencent à s'émulsifier, continuer à mélanger pendant 30 secondes environ en levant lentement le pied de sorte que tous les ingrédients soient incorporés et que la vinaigrette soit homogène. Bien garder le couteau parfaitement submergé pendant le mélange.
  3. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin.

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

*Calories 90 (100 % des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 11 g • gras saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 44 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g*

## Vinaigrette au champagne

*Cette vinaigrette tout usage peut tantôt accompagner une salade, tantôt servir de marinade, tantôt rehausser des légumes rôtis.*

Donne environ 1 tasse (250 ml).

- 1 petite échalote, coupée en deux**
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
- 2½ c. à soupe (32 ml) de vinaigre de Champagne**
- ¾ t. (175 ml) d'huile d'olive vierge extra**

1. Placer tous les ingrédients dans l'ordre indiqué dans le gobelet à mélanger.
2. Déposer la tête du pied-mélangeur directement au fond du gobelet et mélanger à basse vitesse. Lorsque les ingrédients commencent à s'émulsifier, continuer à mélanger pendant 30 secondes environ en levant lentement le pied de sorte que tous les ingrédients soient incorporés et que la vinaigrette soit homogène. Bien garder le couteau parfaitement submergé pendant le mélange.
3. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin.

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

*Calories 93 (97 % des lipides) • glucides 1 g • protéines 0 g • lipides 11 g • gras sat. 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 80 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g*

## Mayonnaise

*Vous serez étonné de voir combien il est facile de préparer ce produit de base dans toute cuisine. Elle est meilleure faite avec des jaunes d'œuf, donc, assurez-vous d'utiliser les œufs les plus frais possibles.*

Donne environ 1 tasse (250 ml).

- 1 gros jaune d'œuf ou 2 c. à soupe (30 ml) de produit d'œuf liquide pasteurisé**
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais**
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre blanc**

- 
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon**
  - ½ c. à thé (2,5 ml) de sucre granulé**
  - ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
  - 1 pincée de poivre noir frais moulu**
  - ⅔ t. (160 ml) d'huile végétale**

1. Placer tous les ingrédients dans l'ordre indiqué, huile en dernier, dans le gobelet à mélanger. Laisser reposer pendant environ 1 minute.
2. Déposer la tête du pied-mélangeur directement au fond du gobelet et mélanger à basse vitesse, jusqu'à ce que la préparation commence à épaissir. Continuer à battre le mélange, pendant 15 à 20 secondes, en déplaçant le pied-mélangeur dans un léger mouvement de haut en bas, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Toujours garder le pare-éclaboussures totalement submergé pendant la transformation des ingrédients.
3. Remuer la mayonnaise avec une spatule pour combiner parfaitement au besoin.
4. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.

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

*Calories 85 (98 % des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 10 g • gras sat. 1 g • cholestérol 12 mg • sodium 30 mg • calcium 1 mg • fibres 0 g*

## Sauce hollandaise

*Préparer cet incontournable du brunch avec un pied-mélangeur est si facile que vous voudrez bientôt l'utiliser sur d'autres mets que les œufs pochés.*

Donne environ 1 tasse (250 ml).

- 4 gros jaunes d'œuf**
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**
- 1 t. (250 ml ou 2 bâtonnets) de beurre non salé, fondu et gardé tiède (pas chaud), eau chaude au besoin**

1. Placer les jaunes d'œuf, le jus de citron et le sel dans le gobelet à mélanger. Verser le beurre tiède dans le gobelet, en un mince filet, sans les solides de lait blancs. Laisser reposer pendant environ 1 minute.
2. Déposer la tête du pied-mélangeur directement au fond du gobelet et mélanger à basse vitesse, jusqu'à ce que la préparation commence à épaissir. Continuer de battre le mélange, pendant 15 à 20 secondes, en déplaçant le pied-mélangeur dans un léger mouvement de haut en bas, jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Toujours garder le pare-éclaboussures totalement submergé pendant la transformation des ingrédients.
3. Si la consistance est trop épaisse, ajouter un peu d'eau chaude, 1 c. à thé (5 ml) à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.

- 
4. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.
  5. Servir immédiatement ou transférer dans un bain-marie pour garder la sauce chaude jusqu'au moment de la servir.

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

*Calories 182 (97 % des lipides) • glucides 0 g • protéines 1 g • lipides 19 g • gras sat. 13 g • cholestérol 122 mg • sodium 174 mg • calcium 96 mg • fibres 0 g*

## **Sauce rustique aux tomates et aux poivrons rôtis**

*Les poivrons rouges rôtis en conserve confèrent à cette sauce classique pour les pâtes, une note savoureuse différente.*

Donne environ 4 tasses (1 L).

- 1 oignon, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 1 carotte, pelée et coupée en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 2 gousses d'ail, pelées**
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic déshydraté**
- 1 pot de poivrons rouges rôtis, coupés en dés de 1 po (2,5 cm)**
- ½ t. (80 ml) de vin blanc sec**
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates**
- 2 boîtes de 15 oz (450 ml) de tomates en dés avec leur jus**
- ½ c. à thé (2 ml) de sel cascher**
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**

1. Poser le couteau, côté coupant vers le haut, dans le bol du hachoir. Ajouter l'oignon, la carotte et l'ail et transformer grossièrement au moyen de 5 impulsions à haute vitesse.
2. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une casserole de 2 pintes (1,9 L). Ajouter l'oignon, la carotte, l'ail et le basilic. Faire cuire pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient mous, mais sans les laisser dorer. Ajouter les poivrons rouges et le vin. Monter le feu à mi-vif et laisser bouillir jusqu'à réduction complète du vin. Incorporer la pâte de tomates et cuire pendant 1 ou 2 minutes. Ajouter les tomates en dés, le sel et le poivre.
3. Porter à ébullition, puis réduire le feu. Laisser mijoter, partiellement couvert, pendant 35 minutes. Découvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes pour que le mélange épaississe.
4. Retirer du feu. Avec le pied-mélangeur directement dans la casserole (en gardant le pare-éclaboussures submergé), transformer à basse vitesse, dans un léger mouvement de haut en bas, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés, environ 60 secondes pour une consistance de style plus rustique ou plus longuement pour une consistance plus homogène

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

*Calories 61 (18 % des lipides) • glucides 9 g • protéines 2 g • lipides 1 g • gras trans 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 155 mg • calcium 27 mg • fibres 2 g*

---

## Salsa aux tomates

*Servez cette salsa fraîche et piquante avec des croustilles tortilla chaudes.*

Donne environ 2 tasses (500 ml).

- 1/4 t. (60 ml) de feuilles de coriandre fraîches**
- 2 petits oignons verts, coupés en dés de 1 po (2,5 cm)**
- 1 petite gousse d'ail, pelée**
- 1 piment jalapeño, égrené et coupé en dés de 1/2 po (1,25 cm)**
- 3/4 c. à thé (4 ml) de sel cascher**
- 2 t. (500 ml) de tomates raisin**
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de lime frais**

1. Poser le couteau, côté coupant vers le haut, dans le bol du hachoir. Ajouter la coriandre, l'oignon vert, l'ail et le piment jalapeño et transformer grossièrement au moyen de 10 impulsions à haute vitesse. Ajouter le sel, les tomates et le jus de lime. Transformer au moyen de 8 à 10 impulsions, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
2. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût. Pour une salsa plus consistante, l'égoutter dans une passoire afin d'éliminer l'excès de liquide.

*Valeur nutritive d'une portion de 1/4 tasse (60 ml) :*

*Calories 8 (8 % des lipides) • glucides 2 g • protéines 0 g • lipides 0 g • gras trans 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 216 mg • calcium 6 mg • fibres 1 g*

## Queso Fundido

*Une combinaison irrésistible de fromage fondu chaud, de saucisse chorizo épicée et de bière*

Donne environ 2 1/2 tasses (625 ml).

- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive**
- 4 à 6 oz (115 à 170 g) de saucisse chorizo, sans boyaux**
- 1/4 petit oignon, pelé et coupé en dés de 1/2 po (1,25 cm)**
- 1 gousse d'ail, pelée**
- 3/4 t. (175 ml) de bière de style lager**
- 8 oz (225 g) de fromage Pepper Jack, déchiqueté**
- 8 oz (225 g) de fromage Monterey Jack, déchiqueté**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'amidon de maïs**
- 1 c. à soupe (15 ml) de piments jalapeño marinés, finement hachés**
- 1 petite tomate italienne, égrenée et coupée en dés**
- tortillas à la farine chaudes ou croustilles de tortilla, comme accompagnement**

- 
1. Dans une casserole de 2 pintes (1,9 L), faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajouter la saucisse et la défaire à l'aide d'une cuillère en bois. Cuire pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que la saucisse soit dorée et bien cuite, puis la transférer sur une assiette garnie d'essuie-tout.
  2. Pendant que la saucisse cuit, poser le couteau hachoir, côté coupant vers le haut, dans le bol du hachoir. Ajouter l'oignon et l'ail. Hacher finement au moyen de 7 à 9 impulsions à haute vitesse.
  3. Remettre la casserole sur le feu et ajouter l'ail et l'oignon hachés. Faire cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter la bière et déglacer le fond de la casserole avec une cuillère en bois. Porter à ébullition douce.
  4. Pendant ce temps, combiner les fromages dans un bol de taille moyenne, ajouter l'amidon de maïs et remuer de manière à bien enrober le fromage.
  5. Lorsque la bière commence à bouillir, baisser le feu et avec le pied-mélangeur directement dans la casserole (pare-éclaboussures submergé), transformer par impulsions à basse vitesse, en ajoutant le fromage graduellement, environ ¼ t. (60 ml) à la fois. À mesure que l'on ajoute du fromage, passer en mode de mélange continu jusqu'à ce que la sauce soit lisse et parfaitement mélangée. La sauce devrait être épaisse, mais être encore versable.
  6. Ajouter le piment jalapeño haché, la tomate et la saucisse. Servir immédiatement.

**Remarque :** Si l'on n'est pas prêt à consommer le plat immédiatement, garder la sauce chaude à feu doux et ajouter la saucisse, la tomate et le jalapeño juste avant de servir.

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

*Calories 122 (73 % des lipides) • glucides 1 g • protéines 6 g • lipides 10 g • gras trans 5 g • cholestérol 30 mg • sodium 211 mg • calcium 145 mg • fibres 0 g*

## Potage parmentier à l'ail rôti

*Ne vous inquiétez pas de la quantité d'ail que demande cette recette !  
L'ail rôti a une saveur plus sucrée et douce.*

Donne environ 6½ tasses (1,625 L).

- 1 bulbe d'ail
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive, divisée
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé
- 1 gros oignon, finement tranché
- 1 c. à thé (5 ml) de thym frais haché
- 1½ c. à thé (7 ml) de sel cascher, divisé
- ¼ t. (60 ml) de vin blanc
- 2 lb (900 g) de pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées en dés
- 3½ t. (875 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium
- 1¼ t. (300 ml) d'eau
- 1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette hachée, comme garniture

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Couper le dessus du bulbe d'ail pour exposer les gousses. Déposer le bulbe sur un papier d'aluminium. Verser 1 c. à thé (5 ml) de l'huile d'olive dessus, le sceller dans le papier d'aluminium et le mettre au four, dans une assiette à tarte ou un plat allant au four, pendant 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que les gousses soient très molles et dorées. Laisser refroidir pendant quelques minutes, puis extraire l'ail de chaque gousse au-dessus d'un bol.
2. Dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer le reste de l'huile avec le beurre à feu moyen. Lorsque le beurre a fondu, ajouter l'oignon, le thym et ½ c. à thé (2 ml) de sel. Faire cuire pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce que l'oignon soit mou et translucide. Ajouter le vin et faire cuire jusqu'à réduction totale.
3. Ajouter les pommes de terre, la moitié de l'ail rôti, le bouillon et l'eau. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter, partiellement couvert, pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes de terre soient très tendres.
4. Retirer du feu. Avec le pied-mélangeur directement dans la casserole (en gardant le pare-éclaboussures submergé), transformer à basse vitesse, dans un léger mouvement de haut en bas, pendant 1 minute environ, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés et qu'il ne reste plus de gros morceaux. Ajouter le reste de l'ail et le sel. Mélanger pendant 1 minute environ, jusqu'à consistance parfaitement lisse.
5. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin. Garnir de ciboulette au moment de servir.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :*

*Calories 207 (19 % des lipides) • glucides 33 g • protéines 7 g • lipides 4 g • gras trans 2 g • cholestérol 5 mg • sodium 625 mg • calcium 27 mg • fibres 2 g*

## Crème de tomates

*La soupe confort par excellence... un classique de notre enfance!*

Donne environ 7½ tasses (1,875 L).

- 1 oignon, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 2 gousses d'ail, pelées**
- 1 branche de céleri, coupée en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 1 petite carotte, pelée et coupée en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive**
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher, divisé**
- 2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates**
- 1 boîte de 28 oz (793 g) de tomates italiennes entières pelées**
- 4 t. (1 L) de bouillon de légumes**
- Basilic frais, finement tranché, comme garniture**

1. Poser le couteau hachoir, côté coupant vers le haut, dans le bol du hachoir. Ajouter l'oignon, l'ail, le céleri et la carotte. Hacher finement au moyen de 8 ou 9 impulsions à haute vitesse. Transférer dans un autre bol et réserver.

- 
2. Dans une casserole de 4 pintes (3,8 L) à feu moyen, faire chauffer l'huile et le beurre. Lorsque le beurre a fondu, ajouter les légumes hachés avec ½ c. à thé (2 ml) de sel. Faire revenir pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli. Ajouter la pâte de tomates et cuire pendant 1 à 2 minutes.
  3. Pendant que la pâte de tomates cuit, ajouter les tomates en boîte dans le bol du hachoir, en lots au besoin, et hacher grossièrement au moyen de 10 à 12 impulsions à haute vitesse. Ajouter les tomates avec leurs jus et le bouillon dans la casserole. Porter à ébullition, puis réduire le feu. Laisser mijoter, partiellement couvert, pendant 20 à 25 minutes.
  4. Retirer du feu. Avec le pied-mélangeur directement dans la casserole (en gardant le pare-éclaboussures submergé), transformer à basse vitesse, dans un léger mouvement de haut en bas, pendant 1 minute environ, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés et qu'il ne reste plus de gros morceaux. Ajouter le reste du sel et mélanger pendant 10 à 15 secondes.
  5. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin. Garnir de basilic frais au moment de servir.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :*

*Calories 91 (51 % des lipides) • glucides 10 g • protéines 2 g • lipides 5 g • gras trans 3 g • cholestérol 9 mg • sodium 810 mg • calcium 27 mg • fibres 2 g*

## **Potage au chou-fleur au cari**

*Ce potage a une saveur complexe qui lui vient des épices et des aromates, alors que le lait de coco lui apporte une richesse et la lime, le petit mordant des agrumes.*

*Donne environ 6½ tasses (1,625 L).*

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive**
- 1 oignon, finement tranché**
- 3 gousses d'ail, pelées**
- 1 morceau de ½ po (1,25 cm) de gingembre, pelé et coupé en deux**
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de cari douce**
- ½ c. à thé (2 ml) de curcuma**
- ½ c. à thé (2 ml) de coriandre moulue**
- ½ c. à thé (2 ml) de cumin moulu**
- 1½ c. à thé (7 ml) de sel cascher, divisé**
- ¼ t. (60 ml) de vin blanc**
- 1 chou-fleur d'environ 1¾ lb (795 g) en petits fleurons**
- 1 pomme de terre rouge moyenne, pelée et coupée en dés**
- 4 t. (1 l) de bouillon de poulet, faible en sodium**
- 1 t. (250 ml) d'eau**
- ½ t. (125 ml) de lait de coco non sucré**
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime frais, divisé**  
**yogourt nature, pour servir**  
**arachides ou pistaches hachées, pour servir**  
**coriandre fraîche, pour servir**

- 
1. Dans une casserole de 4,5 pintes (4,3 l), faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et le faire revenir, pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'il soit mou.
  2. Pendant ce temps, poser le couteau hachoir, côté coupant vers le haut, dans le bol du hachoir. Ajouter l'ail et le gingembre. Hacher finement au moyen de 8 ou 10 impulsions à haute vitesse. Racler les parois du bol au besoin.
  3. Ajouter l'ail et le gingembre dans la casserole et faire cuire pendant environ 30 secondes jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajouter les épices et ½ c. à thé (2 ml) du sel et faire cuire jusqu'à ce que les épices soient dorées. Ajouter le vin et cuire jusqu'à réduction totale. Ajouter le chou-fleur et la pomme de terre et remuer pour les enrober des épices. Ajouter le bouillon et l'eau. Porter à ébullition à feu mi-vif. Réduire le feu et laisser mijoter, partiellement couvert, pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.
  4. Retirer du feu. Avec le pied-mélangeur directement dans la casserole (en gardant le pare-éclaboussures submergé), transformer à basse vitesse, dans un léger mouvement de haut en bas, pendant 1 minute environ, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés et qu'il ne reste plus de gros morceaux. Ajouter le reste du sel et mélanger pendant 1 minute environ, jusqu'à consistance parfaitement lisse.
  5. Remettre la casserole sur le feu, à feu doux, et ajouter le lait de coco et 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin.
  6. Servir la soupe avec le reste du jus de lime, le yogourt, les noix hachées et la coriandre.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :*

*Calories 175 (36 % des lipides) • glucides 21 g • protéines 8 g • lipides 8 g • gras trans 4 g • cholestérol 0 mg • sodium 679 mg • calcium 63 mg • fibres 4 g*

## **Chaudrée de maïs aux piments verts du Chili**

*Cette soupe à la saveur douce, rehaussée d'un petit goût piquant, est à son meilleur l'été, faite de maïs frais muri dans les champs.*

Donne environ 5½ tasses (1,375 L).

- 1 oignon moyen, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 1 gousse d'ail, pelée**
- 1 piment jalapeño, égrené et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 1 poivron rouge, égrené et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé**
- 1¼ c. à thé (6 ml) de sel cascher**
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
- 1 c. à soupe (15 ml) de farine tout usage non blanchie**
- ½ t. (125 ml) de bière de style lager**
- 1 boîte de 4,5 oz (127 g) de piments du Chili verts, hachés**
- 3 t. (750 ml) de grains de maïs, frais ou congelés**
- 3 t. (750 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium**

- 
1. Poser le couteau hachoir, côté coupant vers le haut, dans le bol du hachoir. Ajouter l'oignon, l'ail, le piment jalapeño et le poivron. Hacher finement au moyen de 8 ou 10 impulsions à haute vitesse. Racler les parois du bol au besoin.
  2. Dans une casserole de 4,5 pintes (4,3 L), faire chauffer le beurre à feu moyen. Ajouter les légumes et les faire revenir, pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient mous.
  3. Ajouter  $\frac{3}{4}$  c. à thé (4 ml) de sel, de poivre et de farine. Cuire, en remuant, pendant 1 minute, jusqu'à ce que la farine ait épaissi et commence à bouillonner. Ajouter la bière et les piments du Chili. Cuire pendant 1 à 2 minutes, pour réduire légèrement. Ajouter les grains de maïs et le bouillon. Monter le feu et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter, partiellement couvert, pendant 15 minutes.
  4. Retirer du feu. Avec le pied-mélangeur directement dans la casserole (en gardant le pare-éclaboussures submergé), transformer à basse vitesse, dans un léger mouvement de haut en bas, pendant 1 minute environ, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés et qu'il ne reste plus de gros morceaux. Ajouter le reste du sel et mélanger pendant 1 minute jusqu'à consistance parfaitement lisse.
  5. Goûter et corriger l'assaisonnement au besoin.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :*

*Calories 172 (30 % des lipides) • glucides 24 g • protéines 5 g • lipides 6 g • gras trans 3 g • cholestérol 12 mg • sodium 708 mg • calcium 31 mg • fibres 3 g*

## **Velouté de haricots noirs**

*L'une de nos soupes préférées! La texture riche de cette crème veloutée vient du liquide des haricots que l'on conserve pour l'épaissir.*

Donne environ 5½ tasses (1,375 L).

- 2 gousses d'ail, pelées**
- 1 petit oignon, coupé en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 1 piment jalapeño, égrené et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 1 poivron rouge, égrené et coupé en dés de ½ po (1,25 cm)**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive**
- 1¼ c. à thé (6 ml) de sel cascher**
- 1 feuille de laurier**
- 1¼ c. à thé (6 ml) de cumin moulu**
- 3 boîtes de 15 oz (425 g) d'haricots noirs, non égouttés**
- 1 t. (250 ml) de bouillon de poulet, faible en sodium**
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre de vin rouge**
- crème fraîche ou yogourt nature pour servir**
- coriandre pour servir**
- croustilles tortilla pour servir**

1. Poser le couteau hachoir, côté coupant vers le haut, dans le bol du hachoir. Ajouter l'oignon, l'ail, le piment jalapeño et le poivron. Hacher finement au moyen de 8 ou 10 impulsions à haute vitesse.

2. Dans une casserole de 4,5 pintes (4,3 L), faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les légumes et les faire revenir, pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient mous.
3. Ajouter  $\frac{3}{4}$  c. à thé (4 ml) de sel, la feuille de laurier et le cumin. Cuire, en remuant, pendant 1 minute, pour faire griller le cumin. Ajouter les haricots avec leur liquide et le bouillon. Monter le feu et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter, partiellement couvert, pendant 20 à 25 minutes.
4. Retirer du feu. Avec le pied-mélangeur directement dans la casserole (en gardant le pare-éclaboussures submergé), transformer à haute vitesse, dans un léger mouvement de haut en bas, pendant 1 minute environ, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien combinés et que la soupe soit parfaitement lisse. Ajouter le reste du sel et le vinaigre et mélanger pendant 10 à 15 secondes pour qu'ils soient bien incorporés.
5. Gouter et ajouter plus sel et de vinaigre, au goût. Servir avec de la crème fraîche, la coriandre et les croustilles de tortilla.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 tasse (250 ml) :*

*Calories 289 (13 % des lipides) • glucides 47 g • protéines 18 g • lipides 4 g • gras trans 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 589 mg • calcium 64 mg • fibres 17 g*

## Sauce aux pommes

*Avec le pied-mélangeur, vous pouvez choisir de transformer les pommes en purée parfaite ou d'en laisser des morceaux, comme vous l'aimez.*

Donne environ  $4\frac{1}{4}$  tasses (1,06 L).

- 4 lb (1,8 kg) de pommes (Fuji ou Gala de préférence), pelées, évidées et coupées en dés de 1 à 2 po (2,5 à 5 cm)**
- $\frac{3}{4}$  t. (175 ml) de water**
- $\frac{1}{4}$  t. (60 ml) de jus de citron frais**
- 2 à 4 c. à soupe (30 à 60 ml) de cassonade, tassée**
- 2 bâtonnets de cannelle, brisés en deux**
- 2 pincées de muscade frais moulu**
- 2 pincées de clou de girofle moulu**
- 1 pincée de sel cascher**
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé froid (facultatif)**

1. Mettre tous les ingrédients, sauf le beurre, dans une casserole de 4,5 pintes (4,3 litres). Faire chauffer à feu moyen-vif jusqu'à ébullition, puis réduire le feu à mi-doux. Laisser mijoter pendant 45 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes soient très tendres.
2. Retirer du feu et retirer les bâtonnets de cannelle. Laisser reposer pendant 1 à 2 minutes, puis ajouter le beurre, si on le souhaite.
3. Avec le pied-mélangeur directement dans la casserole (en gardant le pare-éclaboussures submergé), transformer à haute vitesse, dans un léger mouvement de haut en bas, pendant 1 à  $1\frac{1}{2}$  minute, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Goûter et ajouter du jus de citron ou du sucre, au goût.

---

Valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 ml) :  
Calories 147 (10 % des lipides) • glucides 36 g • protéines 1 g • lipides 2 g •  
gras trans 1 g • cholestérol 4 mg • sodium 37 mg • calcium 19 mg • fibres 3 g

## Café au lait

Devenez votre propre barista et préparez ce café moussieux à la maison !

Donne 1 portion.

½ **t. (125 ml) de lait écrémé froid**

¼ **t. (60 ml) d'expresso infusé**

1. Dans une petite casserole à bord haut, faire chauffer le lait à feu moyen jusqu'à ce que de la vapeur s'échappe à la surface, mais qu'aucune bulle ne se forme. Pendant ce temps, verser l'expresso dans une grande tasse à café.
2. Retirer la casserole du feu. Avec le pied-mélangeur directement dans la casserole (en gardant le pare-éclaboussures submergé), transformer à basse vitesse jusqu'à ce que le lait commence à mousser, puis continuer jusqu'à l'obtention de la quantité de mousse désirée.
3. Verser le lait dans l'expresso en utilisant une cuillère pour retenir la mousse. Couronner le café de mousse et servir.

Valeur nutritive d'une portion de ½ tasse (125 ml) :  
Calories 47 (0 % des lipides) • glucides 7 g • protéines 5 g • lipides 0 g • gras trans 0 g •  
cholestérol 3 mg • sodium 70 mg • calcium 150 mg • fibres 0 g

## Crème fouettée sucrée

*Une noisette de cette crème fouettée couronne magnifiquement bien le lait frappé au chocolat (page 16) ou le chocolat chaud à la mexicaine (page 30).*

Donne 2 tasses (500 ml).

1¼ **t. (300 ml) de crème épaisse froide**

**2 c. à soupe (30 ml) de sucre à glacer**

1½ **c. à thé (7 ml) d'extrait de vanille pur**

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand bol. Poser le fouet sur le mélangeur. Fouetter les ingrédients à basse vitesse en gardant le fouet juste à la surface de la crème.
2. Continuer à fouetter, à basse vitesse, jusqu'à ce que la crème commence à épaissir, puis passer en haute vitesse et déplacer le fouet dans un léger mouvement de haut en bas dans le bol, jusqu'à l'obtention de la fermeté désirée. La crème fouettée formera des pics mous après 50 à 60 secondes de fouet.

Valeur nutritive d'une portion de 2 c. à soupe (30 ml) :  
Calories 67 (88 % des lipides) • glucides 2 g • protéines 0 g • lipides 6 g •  
gras trans 5 g • cholestérol 25 mg • sodium 6 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g

---

## Chocolat chaud à la mexicaine

*Un chocolat chaud fait de chocolat moulu à la pierre, additionné de sucre, d'épices et de vanille. On peut le trouver dans les épicerie fines, certains grands magasins d'alimentation ou en ligne.*

Donne 1½ tasse (375 ml).

- 1½ t. (375 ml) de lait entier
- 3 oz (85 g) de chocolat mexicain (comme du chocolat Taza moulu à la pierre, biologique, noir à 60 %), défait en morceaux de ½ po (1,25 cm)
- 2 c. à thé (10 ml) de sucre granulé
- 1 grosse pincée de cannelle moulue
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- crème fouettée sucrée (page 28), pour servir

1. Dans une casserole de taille moyenne, faire chauffer le lait à feu moyen jusqu'à ce qu'il commence à bouillir.
2. Pendant ce temps, poser le couteau hachoir dans le bol du hachoir. Ajouter le reste des ingrédients dans le bol et hacher finement le chocolat à haute vitesse au moyen de 10 à 15 impulsions.
3. Retirer le lait du feu et y ajouter le mélange de chocolat et d'épices. Avec le pied-mélangeur directement dans la casserole (en gardant le pare-éclaboussures submergé), transformer à basse vitesse, jusqu'à ce que le mélange soit homogène, que le chocolat soit parfaitement fondu et que le mélange soit mousseux.
4. Servir immédiatement avec de la crème fouettée sucrée.

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

*Calories 207 (34 % des lipides) • glucides 31 g • protéines 5 g • lipides 8 g • gras trans 5 g • cholestérol 18 mg • sodium 66 mg • calcium 161 mg • fibres 1 g*

---

# GARANTIE

## GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

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

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

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

---

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

**Numéro sans frais :**

1-800-472-7606

**Adresse :**

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

**Adresse électronique :**

consumer\_Canada@conair.com

**Modèle :**

CSB-87C

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

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

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

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

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

# Cuisinart<sup>MD</sup>



Robots  
culinaires



Centrifugeuses



Cafetières



Batteries  
de cuisine



Outils et  
gadgets

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

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

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

Courriel centre au consommateur :  
[Consumer\\_Canada@Conair.com](mailto:Consumer_Canada@Conair.com)

Imprimé en Chine  
20CC073392

IB-16827-CAN