

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



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

TOA-28C

TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité	2
Cordon spécial	3
Caractéristiques et avantages	4
Mise en service	5
Mode d'emploi	5
Accessoires	5
Conseils d'utilisation	6
Tableau de friture à air chaud	7
Nettoyage et entretien	8
Dépannage	9
Recettes	10
Garantie	26

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

Lorsque vous utilisez un appareil électrique, particulièrement en présence d'enfants, il faut toujours respecter certaines règles de sécurité élémentaires, dont celles-ci :

1. **Lisez toutes les instructions.**
2. **DÉBRANCHEZ L'APPAREIL LORSQUE VOUS NE L'UTILISEZ PAS ET AVANT DE LE NETTOYER. Laissez-le refroidir avant de le nettoyer ou de le manipuler ou de poser et déposer des pièces.**
3. Évitez de toucher les surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
4. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais aucune partie du four grille-pain compact dans l'eau ou un liquide quelconque. Voyez les instructions pour le nettoyage.
5. 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.

6. N'utilisez pas l'appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez-le au magasin où il a été acheté pour qu'il soit examiné et réparé au besoin.
 7. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par Cuisinart au risque d'occasionner des blessures.
 8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
 9. Ne laissez pas le cordon pendre du rebord d'un plan de travail ou de la table où il risque d'être accroché par des enfants ou des animaux de compagnie, ni venir en contact avec des surfaces chaudes, ce qui pourrait l'endommager.
 10. Ne placez pas l'appareil sur un élément chaud d'une cuisinière au gaz ou électrique ou à proximité, ni dans un four chaud.
 11. N'utilisez pas l'appareil pour d'autres fins que celles pour lesquelles il a été conçu.
 12. Soyez extrêmement vigilants lorsque vous mettez des récipients faits d'une matière autre que du métal ou du verre dans le four.
 13. Pour éviter les brûlures, soyez très prudents lorsque vous retirez les accessoires ou que vous vous débarrassez d'un récipient de graisse chaude.
 14. **Débranchez toujours le four grille-pain quand il ne sert pas.** Ne rangez pas d'articles autres que les accessoires recommandés par le fabricant dans le four.
 15. Ne mettez aucun contenant en papier, en carton, en plastique ou d'autres matières similaires dans le four grille-pain.
 16. Ne recouvrez jamais le plateau ramasse-miettes ou une partie du four grille-pain avec du papier d'aluminium au risque de causer une surchauffe.
 17. Ne mettez pas d'aliments de très grande taille ni des emballages ou des ustensiles en métal dans le four grille-pain, car cela pourrait créer un risque d'incendie ou de choc électrique.
 18. Assurez-vous que le four grille-pain n'est pas en contact avec un matériau inflammable (tels que rideaux ou tentures) ou les murs pendant qu'il fonctionne; cela créerait un risque d'incendie. Ne laissez pas d'objets sur le dessus de l'appareil pendant qu'il est en marche. Ne l'utilisez pas sous les armoires de cuisine.
-

-
19. Ne nettoyez pas l'intérieur avec un tampon à récurer métallique. Des morceaux de métal peuvent se détacher du tampon et toucher des pièces électriques, ce qui créerait un risque de choc électrique.
 20. N'essayez pas de déloger des aliments pendant que le four grille-pain est branché dans la prise électrique.
 21. **Mise en garde** : Pour éviter les risques d'incendie, ne laissez JAMAIS le four grille-pain fonctionner sans surveillance.
 22. Réglez le four aux températures recommandées pour toutes les fonctions.
 23. Ne déposez pas d'ustensiles ou de plats de cuisson sur la porte vitrée.
 24. N'utilisez pas l'appareil dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. Lorsque vous rangez un appareil dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le toujours de la prise électrique. Sinon, un contact pourrait accidentellement le mettre en marche, ce qui représente un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche une paroi intérieure de l'armoire ou que la porte de l'armoire touche l'appareil lorsque vous la fermez.
 25. Faites très attention lorsque vous déplacez un appareil contenant de l'huile chaude ou un liquide chaud.
 26. Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes à la position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise murale.

CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

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

INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

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

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

AVIS

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

POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT NON DESTINÉ À UN USAGE COMMERCIAL

CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. Cadran sélecteur de fonction

Sert à choisir la méthode de cuisson : Garde-au-chaud, Cuisson au grill, Cuisson au four, Friture à air chaud, Grillage, Bagel.

2. Cadran de réglage de la température

Sert à régler le four à la température désirée (entre chaud et 450 °F [230 °C]).

3. Cadran de réglage de la minuterie

Sert à régler la durée de fonctionnement (jusqu'à 60 minutes) pour les fonctions Garde-au-chaud, Grillage, Cuisson au four et Friture à air chaud. La minuterie mécanique a une fonction d'arrêt automatique. À l'expiration du délai de la minuterie, l'appareil s'éteint.

4. Cadran de grillage

Sert à régler le degré de grillage (pâle, moyen ou foncé) pour les fonctions Grillage et Bagel.

5. Voyant d'alimentation

Le voyant s'allume et reste allumé pendant tout le temps que le four est en marche.

6. Vitre de porte

Permet de surveiller facilement la cuisson sans ouvrir la porte.

7. Grille du four

S'emploie pour les fonctions Grillage et Bagel.

8. Ramasse-miettes coulissant

Le ramasse-miettes facilite l'élimination des miettes qui tombent dans le fond du four. Il est amovible pour faciliter le nettoyage.

9. Panier à friture

Sert à optimiser les résultats avec les fonctions Friture à air chaud et Cuisson au grill. S'emploie conjointement avec la lèchefrite. (Voir l'image à la page 6.)

10. Lèchefrite

Peut être utilisée seule pour les fonctions Cuisson au four ou Garde-au-chaud ou conjointement avec le panier à friture pour les fonctions Friture à air chaud ou Cuisson au grill.

11. Intérieur facile à nettoyer

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



MISE EN SERVICE

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

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

3. Vérifiez qu'il n'y a rien dans le four.
4. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale.

MODE D'EMPLOI

Pour régler la fonction de cuisson, vous n'avez qu'à suivre les quelques étapes simples suivantes :

1. Mettez la grille du four, le panier de friture (avec ou sans lèchefrite) ou la lèchefrite dans le four selon la fonction désirée. (Voyez nos recommandations ci-contre.)
2. Réglez le cadran de fonction à la fonction désirée.
3. Réglez le cadran de température à la température désirée (entre Warm et 450 °F [230 °C]). **REMARQUE :** Pour les fonctions Grillage, Bagel et Cuisson au gril, il est recommandé de régler le four à 450 °F (230 °C).
4. Réglez la minuterie ou le degré de grillage (selon la fonction sélectionnée à l'étape 2 ci-dessus) :
 - a. Si vous utilisez les fonctions Garde-au-chaud, Cuisson au gril, Cuisson au four ou Friture à air chaud, réglez le cadran de minuterie pour la durée désirée (jusqu'à 60 minutes).
 - b. Si vous utilisez les fonctions Grillage et Bagel, utilisez le cadran de grillage pour régler le grillage au degré désiré (pâle, moyen ou foncé).
5. Le voyant d'alimentation (rouge) s'allume, indiquant que la cuisson ou le grillage a commencé.

6. À la fin de la durée de cuisson ou de grillage, un bip sonore indique que la cuisson est terminée.

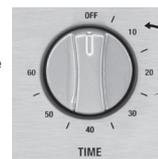
REMARQUE : RÉGLAGE DE LA MINUTERIE

Pour régler la minuterie, il faut tourner le cadran de grillage dans le sens horaire (vers la droite) au-delà de l'heure désirée (au moins passé la marque de 20 minutes), puis le ramener dans le sens anti-horaire (vers la gauche) à l'heure désirée.

Exemple : Pour régler la minuterie pour 10 minutes



1. Tournez le cadran dans le sens horaire au-delà de la marque de 20 minutes



2. Ramenez le cadran dans le sens anti-horaire à la marque de 10 minutes.

ACCESSOIRES

ACCESSOIRES SUGGÉRÉS POUR LES DIFFÉRENTES FONCTIONS

Fonction	Panier à friture	Lèchefrite	Grille de four
Garde-au-chaud	X	X	X
Cuisson au gril	X	X	
Cuisson au four	X	X	X
Friture à air	X	X	
Grillage			X
Bagel			X

CONSEILS D'UTILISATION

GRILLAGE

La fonction Grillage sert au grillage de tranches de pain, frais ou congelé. Le degré de grillage peut être réglé à pâle, moyen ou foncé.

Voici comment procéder :

- Réglez le cadran de fonction à Grillage.
- Réglez le cadran de température à 450 °F (230°C).
- Réglez le cadran de grillage au degré désiré : pâle, moyen ou foncé.
- À la fin du cycle, si le grillage est trop pâle à votre goût, réglez le cadran de grillage à pâle et faites griller un peu plus longtemps.
- Pour obtenir des meilleurs résultats, voici quelques astuces additionnelles :
 - Pour faire griller deux articles, placez-les au centre de la grille du four.
 - Pour faire griller quatre articles, placez-en deux à l'arrière et deux à l'avant.
 - Assurez-vous que les articles ne se chevauchent pas.
 - Il est possible que les articles plus épais prennent plus de temps.
 - Une seule tranche mettra moins de temps à griller; réglez le cadran de grillage en conséquence.

BAGEL

La fonction Bagel sert au grillage d'une face d'un ou plusieurs bagels, frais ou congelés, coupés en deux. Le degré de grillage peut être réglé à pâle, moyen ou foncé. Voici comment procéder :

- Réglez le cadran de fonction à Bagel.
- Réglez le cadran de température à 450 °F (230°C)
- Réglez le cadran de grillage au degré désiré : pâle, moyen ou foncé.
- Pour obtenir des meilleurs résultats, placez le bagel, face coupée vers le haut, sur la grille du four.
- À la fin du cycle, si le grillage est trop pâle à votre goût, réglez le cadran de grillage à pâle et faites griller un peu plus longtemps.

FRITURE À AIR CHAUD

CONSEIL : Pour obtenir de meilleurs résultats, placez le panier à friture dans la lèche-frite.



La friture à air chaud remplace avantageusement la grande friture. Elle utilise de l'air chaud circulant à très haute vitesse à l'intérieur de la cavité de l'appareil et plusieurs éléments de chauffage pour frire les aliments, pratiquement sans huile. Elle donne des résultats qui sont à la fois délicieux et meilleurs pour la santé que la friture dans un bain d'huile

- Un grand nombre d'aliments qui se prêtent à la friture peuvent être frits à l'air chaud, avec une quantité minime d'huile. Ils auront un goût plus léger et moins gras.
- La friture à air chaud ne requiert pas d'huile, mais un peu d'huile vaporisée peut rehausser le degré de brunissage et la croustillance. Utilisez un vaporisateur d'huile ou un pinceau à badigeonner ou à pâtisserie pour une application légère ou versez un peu d'huile dans un bol, ajoutez les aliments et remuez-les pour les enrober.
- La plupart des huiles conviennent. L'huile d'olive est préférable, car elle a une saveur plus riche. L'huile végétale, l'huile de canola et l'huile de pépin de raisin ont une saveur plus douce.
- On peut également utiliser diverses panures, telles que de la chapelure ou de la chapelure panko (assaisonnée ou non); des céréales de flocons de maïs, des croustilles de pomme de terre ou des biscuits graham broyés; de la semoule de maïs; toutes sortes de farines, dont sans gluten, et plus encore.
- Il n'est généralement pas nécessaire de tourner les aliments pendant la cuisson, sauf les aliments plus gros, comme les escalopes de poulet, qui doivent être tournés à mi-cuisson pour assurer des résultats plus uniformes.
- Si vous remplissez le panier de grandes quantités d'aliments, secouez-les à mi-cuisson pour assurer une cuisson et un brunissage uniformes.
- Utilisez des températures élevées pour les aliments congelés et des températures moins élevées pour les aliments frais, crus.
- Les aliments cuiront plus également si les morceaux sont d'à peu près tous de la même grosseur.

GUIDE DE FRITURE À AIR CHAUD

Le tableau ci-dessous fournit des lignes directrices pour la friture à air chaud de certains aliments populaires dans votre four grille-pain friteuse à air compact Cuisinart^{MP}. Lorsque vous faites frire les aliments en une quantité supérieure à la quantité recommandée, remuez-les de temps à autre pour vous assurer d'obtenir des aliments croustillants et cuits également. Des quantités plus petites d'aliments mettront moins de temps à cuire.

ALIMENT	QUANTITÉ RECOMMANDÉE	TEMPÉRATURE	DURÉE
Ailes de poulet	1½ à 2 lb (680 à 907 g) environ 24 unités QUANTITÉ MAXIMALE : 2½ lb (1,1 kg)	400 °F (200 °C)	20 à 25 minutes
Bacon	8 tranches	400 °F (200 °C)	8 à 10 minutes
Bâtonnets de poisson congelés	1 à 1½ lb (450 à 680 g), 16 à 24 unités	450 °F (230 °C)	8 à 10 minutes
Bouchées congelées (ex. bâtonnets de mozzarella, crevettes popcorn, etc.)	1 à 1½ lb (450 à 680 g), 20 à 28 bâtonnets de mozzarella	400 °F (200 °C)	5 à 10 minutes
Crevettes	1 lb (450 g), environ 16 extra grosses	350 °F (180 °C)	350 °F (180 °C)
Croquettes de poulet congelées	1 à 1½ lb (450 à 680 g), 28 à 42 unités	400 °F (200 °C)	10 à 15 minutes
Croustilles de tortilla	6 tortillas de 5 po (12,5 cm), coupées en quatre morceaux	400 °F (204 °C)	5 à 6 minutes, remuer à mi-cuisson
Frites congelées	1 à 1½ lb (450 à 680 g) QUANTITÉ MAXIMALE : 2 lb (907 g)	450 °F (230 °C)	450 °F (230 °C)
Frites coupées à la main	1 à 1½ lb (450 à 680 g), 2 ou 3 pommes de terre moyennes, coupées en morceaux de 4 po (10 cm) de long sur ¼ po (6 mm) d'épaisseur	400 °F (200 °C)	20 à 25 minutes
Frites coupe steakhouse congelées	1 à 1½ lb (450 à 680 g) QUANTITÉ MAXIMALE : 2 lb (907 g)	450 °F (230 °C)	15 à 25 minutes
Frites coupe steakhouse coupées à la main	1 à 1½ lb (450 à 680 g), 2 ou 3 pommes de terre moyennes, coupées en 8 morceaux sur la longueur	400 °F (200 °C)	20 à 25 minutes

REMARQUE : La friture à air chaud ne requiert pas d'huile, mais un peu d'huile vaporisée peut rehausser le degré de brunissage et la croustillance. Utilisez un vaporisateur d'huile ou un pinceau à badigeonner ou à pâtisserie pour une application légère ou versez un peu d'huile dans un bol, ajoutez les aliments et remuez-les pour les en enrober.

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

CUISSON AU FOUR

La fonction Cuisson au four est toute indiquée pour les mets que vous faites habituellement cuire dans un four conventionnel.

REMARQUE : La fonction Cuisson au four utilise un ventilateur de convection. Cela a généralement pour effet d'accélérer la cuisson. Prenez l'habitude de vérifier la cuisson 5 à 10 minutes avant l'expiration du temps prévu.

- Il est possible que vous deviez réduire la durée de cuisson et la température. Commencez à vérifier la cuisson des aliments 5 à 10 minutes avant l'expiration du délai de cuisson suggéré.
- Important : Toutes nos recettes ont été mises au point spécialement pour le four grille-pain friteuse à air chaud compact CuisinartMD et testées dans nos cuisines laboratoires.

CUISSON AU GRIL

La fonction Cuisson au gril est toute indiquée pour cuire la viande (bœuf, poulet, porc) ou le poisson ou encore pour dorer le dessus des casseroles et des plats gratinés.

- Réglez la température à 450 °F (230°C). Pour obtenir de meilleurs résultats, préchauffez le four pendant 5 minutes.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, mettez les aliments dans le panier à friture, placé dans la lèchefrite.
- N'utilisez jamais de plat en verre pour la cuisson au gril.
- Surveillez la cuisson. Les aliments peuvent brunir rapidement sous le gril.

GARDE-AU-CHAUD

La fonction Garde-au-chaud sert à garder les aliments chauds, une fois qu'ils sont cuits.

Utilisez cette fonction à la fin de la cuisson afin de garder les aliments à la température de service appropriée.

NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Débranchez toujours le four de la prise murale et laissez-le refroidir parfaitement avant de le nettoyer.
- Pour nettoyer l'extérieur, n'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs, afin d'éviter d'endommager le fini. Passez simplement un chiffon humide propre et essuyez parfaitement. Versez le produit nettoyant sur un chiffon et non pas directement sur le four.
- Les accessoires (grille de four, panier à friture et lèchefrite) ne sont pas lavables au lave-vaisselle. Lavez-les à la main à l'eau chaude savonneuse ou frottez-les avec un tampon nettoyant ou une brosse en nylon et rincez-les parfaitement.
- Après avoir fait cuire des aliments gras dans le four, laissez-le refroidir et nettoyez la voûte (le plafond). Si vous faites cela régulièrement, votre four fonctionnera toujours comme un neuf. De plus, l'élimination des résidus de graisse aide à assurer un grillage uniforme d'une fois à l'autre.
- Pour nettoyer les parois intérieures, utilisez simplement un chiffon humide avec un savon liquide doux ou une éponge vaporisée de nettoyant. N'utilisez jamais de produits abrasifs ou rigoureux puissants, ni de tampons à récurer métalliques sur les surfaces intérieures, car ils risqueraient d'endommager le fini.
- Pour nettoyer le plateau ramasse-miettes, sortez-le du four. Essuyez-le ou lavez-le au lave-vaisselle, puis remettez-le en position. Pour éliminer les résidus tenaces, laissez-le tremper dans de l'eau chaude savonneuse ou utilisez un produit nettoyant non abrasif. Ne faites jamais fonctionner le four sans le ramasse-miettes.
- Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant du service à la clientèle autorisé.

GUIDE DE DÉPANNAGE

OBJET	Pourquoi l'appareil refuse-t-il de s'allumer?	Vérifier que l'appareil est branché dans une prise électrique qui fonctionne.
		Vérifiez que la porte de l'appareil est fermée.
		Appeler le Service après-vente au 1-800-472-7606.
CUISSON	Pourquoi les aliments frits ne sont-ils pas croustillants ou sont-ils frits de manière inégale?	Certains aliments requièrent plus d'huile que d'autres. Si les aliments ne sont pas croustillants, les badigeonner ou les vaporiser d'huile.
		Il faut s'assurer que les aliments sont étalés en une seule couche, sans se chevaucher, dans le panier à friture. Si des aliments se chevauchent, les remuer ou les tourner à mi-cuisson.
		Prolonger la durée de cuisson. Vérifier périodiquement les aliments pour surveiller le degré de brunissage. Il ne faut jamais laisser la friteuse à air chaud fonctionner sans surveillance.
	Pourquoi les aliments ne sont-ils pas assez cuits?	S'Il y a trop d'aliments dans le panier, ils ne cuiront pas dans la période de temps suggérée. Procéder par des lots d'aliments plus petits ou s'assurer de les étaler en une seule couche.
		Si la température est trop basse, les aliments ne cuiront pas bien. Monter la température à l'aide du cadran de réglage de la température.
		Il est possible que les aliments doivent cuire plus longtemps. Vérifier périodiquement les aliments pour surveiller le degré de brunissage. Il ne faut jamais laisser les aliments cuire sans surveillance.
	Pourquoi les aliments sont-ils trop cuits ou brûlés?	Il est possible qu'il faille réduire la température ou la durée de cuisson pour certains aliments. Commencer à vérifier la cuisson des aliments 5 à 10 minutes avant l'expiration du délai de cuisson suggéré.
		Il faut s'assurer que les aliments sont étalés en une seule couche, sans se chevaucher, dans le panier à friture. Si des aliments se chevauchent, les remuer ou les tourner à mi-cuisson.
	Pourquoi y a-t-il de la condensation ou de la fumée blanche qui s'échappe de l'appareil?	C'est probablement que les aliments sont gras et que du gras s'égoutte dans la lèchefrite, ce qui produit de la vapeur. Cela n'aura aucune incidence sur les résultats ni sur l'appareil, sauf causer de la buée sur les coins ou les côtés de la vitre de porte.
		C'est peut-être que les aliments ont une haute teneur en humidité qui, en s'évaporant, crée de la condensation. Cela n'aura aucune incidence sur les résultats ni sur l'appareil, sauf causer de la buée sur les coins ou les côtés de la vitre de porte.
		Il est possible que la lèchefrite, le panier ou la sole de l'appareil présentent des résidus gras laissés après la dernière utilisation. Prendre soin de nettoyer tous les accessoires et le four parfaitement après chaque utilisation.

NETTOYAGE	Les pièces sont-elles lavables au lave-vaisselle?	Les accessoires ne sont pas lavables au lave-vaisselle. Il est recommandé de les laver à la main à l'eau chaude savonneuse.
	Comment nettoyer les résidus d'aliments tenaces sur les accessoires?	Pour éliminer les résidus gras tenaces, laissez tremper l'accessoire dans de l'eau chaude savonneuse ou utilisez un produit nettoyant non abrasif.

RECETTES

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

HORS-D'ŒUVRE ET BOUCHÉES

Fleur d'oignon frit avec mayonnaise au chipotle	11
Croustilles de chou frisé.	11
Cornichons frits	12
Croustilles de légumes-racine avec romarin et sel de mer	12
Pois chiches croustillants.	13
Épis de maïs à la mexicaine.	13
Croquettes de poulet	13
Pizza margherita à croûte mince	14

PETIT-DÉJEUNER

Nids d'œuf à la patate douce	14
Muffins streusel aux bananes avec pacanes.	15
Granola croquant	16

PLATS PRINCIPAUX

Tacos au poisson	16
Crevettes à la noix de coco	17
Escalopes de poulet panées alla parmiggiana	17

Ailes de poulet; deux variantes, trois sauces	18
Sauce piquante Buffalo pour ailes de poulet.	18
Sauce au sésame et au gingembre pour ailes de poulet	19
Cinq épices avec sauce trempette pour ailes de poulet	19
Sandwich Patty Melts	20
Macaroni au fromage piquant en coupes	20

À-CÔTÉS

Bouchées de patate douce	21
Choux de Bruxelles frits.	21
Petits pains au beurre	22
Pommes de terre frites avec aioli.	22

METS SUCRÉS

Croustillant aux bleuets	23
Pommes à la cannelle	24
S'mores	24
Moelleux au chocolat.	24

Hors d'œuvre et bouchées

Fleur d'oignon frit avec mayonnaise au chipotle

Qui aurait cru que ce hors-d'œuvre populaire des restaurants était si facile à faire?

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

- ½ **t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1 gros œuf, légèrement battu**
- 2 c. à soupe (30 ml) de babeurre**
- ½ **t. (125 ml) de chapelure panko**
- ½ **c. à thé (2 ml) de poudre d'ail**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- 1 pincée de poivre noir frais moulu**
- 1 pincée de poivre de Cayenne**
- 1 gros oignon Vidalia (sucré), pelé**
- huile d'olive à vaporiser**
- enduit végétal de cuisson**
- Mayonnaise au chipotle :**
- ½ **t. (125 ml) de mayonnaise**
- 1 piment chipotle en sauce adobo, finement haché**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de jus de citron frais**

1. Préparer la mayonnaise : Mettre la mayonnaise, le piment chipotle et le jus de citron dans le bol d'un minirobot culinaire. Transformer à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Transférer dans un bol de service, couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.
2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser copieusement d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
3. Préparer trois bols assez grands pour tremper l'oignon. Dans un, mettre la farine. Dans un autre, mettre l'œuf et le babeurre. Dans un troisième, mettre la chapelure et les assaisonnements. Réserver.

4. Couper le dessus de l'oignon pour créer une surface plate. Laisser l'autre bout intact. Tourner l'oignon à l'envers, partie plate dessous et partie racine sur le dessus.
5. Sans percer la racine, couper l'oignon en quatre quartiers, puis recouper ceux-ci, encore et encore jusqu'à que les quartiers aient à peu près ¼ po (6 mm) d'épaisseur.
6. Retourner l'oignon et, en procédant délicatement pour ne pas détacher les quartiers de la racine, écarter les couches : cela ressemblera aux pétales d'une fleur.
7. Passer l'oignon dans la farine et secouer l'excès. Tremper ensuite dans le mélange d'œuf, puis enrober les pétales de la chapelure assaisonnée. Vaporiser copieusement d'huile.
8. Placer l'oignon enrobé de panure dans le panier à friture. Cuire au réglage « Friture air », à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit doré et croustillant.

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

Calories 165 (18 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 6 g • lipides 3 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 72 mg • sodium 234 mg • calcium 31 mg • fibres 2 g

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

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

Croustilles de chou frisé

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

Donne 4 portions.

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

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre les feuilles de chou frisé dans le panier et les vaporiser copieusement d'huile. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les feuilles soient dorées et croustillantes.

REMARQUE : Surveiller la cuisson, car le chou frisé devient très vite croustillant.

2. Retirer du four, saupoudrer de sel et servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

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

Cornichons frits

Servez ces cornichons comme amuse-gueule avec notre mayonnaise au chipotle (page 11).

Donne 3 à 4 portions.

- ½ **t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1 gros œuf, bien battu**
- ½ **t. (125 ml) de farine de maïs, finement moulue**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de poivre de Cayenne, divisé**
- Enduit végétal de cuisson**
- 2 cornichons à l'aneth cascher (environ 5 oz [120 g]), coupés en rondelles de ¼ po (6 mm)**
- Huile d'olive à vaporiser**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Préparer trois bols suffisamment grands pour y tremper les rondelles de cornichon. Dans un, mettre la farine. Dans un autre, mettre l'œuf battu. Dans le troisième, combiner la farine de maïs avec le sel et le poivre de Cayenne. Réserver.

3. Éponger les rondelles de cornichon à l'aide d'un essuie-tout. Passer chaque rondelle dans la farine, secouer l'excédent, tremper dans l'œuf battu et enrober uniformément de la farine de maïs épicée. Transférer les rondelles dans le panier, en les étalant en une seule couche. Vaporiser copieusement d'huile sur les deux faces et les mettre dans le panier à friture.

4. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les rondelles soient dorées et croustillantes. Laisser refroidir légèrement. Servir avec la mayonnaise au chipotle, si désiré.

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

Calories 139 (18 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 4 g • lipides 3 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 54 mg • sodium 719 mg • calcium 5 mg • fibres 3 g

Croustilles de légumes-racines au romarin et au sel de mer

Une fois que vous aurez goûté ces croustilles, vous oublierez vite celles qui sont vendues en magasin.

Donne 4 à 6 portions.

- 1½ **lb (680 g) de légumes-racines (betterave, panais, pomme de terre ou patate douce)**
- Huile d'olive à badigeonner (environ 1 c. à soupe [15 ml])**
- 2 c. à thé (10 ml) de romarin frais, haché**
- 2 c. à thé (10 ml) de sel de mer en flocons**
- enduit végétal de cuisson**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. À l'aide d'une mandoline, couper les légumes-racines en tranches de ¼ po (6 mm) d'épaisseur. Éponger les tranches à l'aide d'un essuie-tout et en mettre autant que possible, mais en une seule couche, dans le panier. Badigeonner copieusement d'huile, assaisonner, remuer et ré-étaler en une seule couche.

3. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les tranches soient dorées et croustillantes.

4. Servir immédiatement.

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

Calories 103 (19 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 2 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 805 mg • calcium 33 mg • fibres 2 g

Pois chiches croustillants

Transformez rapidement une boîte de pois chiches ordinaires en un goûter croustillant.

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

Huile d'olive à vaporiser

¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher

¼ c. à thé (1 ml) de cumin moulu

1 pincée de poivre noir frais moulu

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Mettre les pois chiches dans le panier et les vaporiser copieusement d'huile. Saupoudrer de sel, de poivre et de cumin.

2. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pois chiches soient fragrant et légèrement dorés. Servir immédiatement.

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

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

Épis de maïs à la mexicaine

Vous verrez vite pourquoi ce mets typique de la cuisine de rue du Mexique est si populaire!

Donne 6 portions.

3 épis de blé d'Inde, épluchés et coupés en deux
Huile d'olive à vaporiser

2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, ramolli

2 c. à soupe (30 ml) de mayonnaise

¼ t. (60 ml) de fromage queso cotija, queso fresco ou fêta, émietté

assaisonnement au chili, comme piquín ou ancho, au goût

¼ t. (60 ml) de coriandre fraîche, hachée
quartiers de lime

1. Dans un petit bol, mélanger ensemble le beurre et la mayonnaise.
2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Vaporiser les morceaux d'épi de maïs d'huile d'olive et les déposer dans le panier. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, en les tournant occasionnellement, jusqu'à ce qu'ils soient grillés uniformément.
3. À l'aide d'un pinceau à badigeonner ou d'un couteau à beurre, badigeonner chaque morceau d'épi de maïs de 1 c. à thé (5 ml) du mélange de beurre et de mayonnaise, puis enrober chacun de 2 c. à thé (10 ml) de fromage émietté. Saupoudrer de l'assaisonnement et garnir de coriandre. Servir avec les quartiers de lime.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 112 (44 % provenant des lipides) • glucides 14 g • protéines 3 g • lipides 6 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 11 mg • sodium 96 mg • calcium 42 mg • fibres 1 g

Croquettes de poulet

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

Donne environ 4 portions.

¾ t. (175 ml) de farine tout usage non blanchie

- 2** gros œufs, légèrement battus
 - 1½ t. (375 ml)** de chapelure panko
 - ¾ c. à thé (4 ml)** de sel cascher, divisé
 - ¾ c. à thé (4 ml)** de poivre noir frais moulu, divisé
 - 1 lb (454 g)** de poitrine ou de cuisse de poulet finement tranchée, aplatie légèrement au maillet et coupée en morceaux de 1½ po (4 cm)
- huile d'olive à vaporiser**
enduit végétal de cuisson

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et vaporiser généreusement d'enduit végétal de cuisson.
2. Préparer trois plats suffisamment grands pour y tremper les morceaux de poulet. Dans un, mettre la farine. Dans un autre, mettre les œufs battus. Dans le troisième, combiner la chapelure avec 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre.
3. Saler et poivrer le poulet des deux côtés. Passer chaque morceau dans la farine, secouer l'excédent, tremper dans les œufs battus et enrober uniformément de chapelure. Vaporiser copieusement d'huile d'olive des deux côtés.
4. Mettre les morceaux de poulet panés dans le panier à friture. Cuire à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le poulet soit doré des deux côtés.
5. Servir immédiatement.

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

Calories 191 (22 % provenant des lipides) • glucides 32 g • protéines 5 g • lipides 5 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 434 mg • calcium 1 mg • fibres 1 g

Pizza margherita à croûte mince

Pour ceux qui aiment la pizza à croûte mince!

Donne 1 pizza (8 tranches).

- 10 oz (283 g)** de pâte à pizza, à température ambiante
 - 1/3 t. (75 ml)** de sauce à pizza
 - 2 c. à soupe (30 ml)** de parmesan râpé
 - 3 oz (85 g)** de mozzarella fraîche, finement tranchée
 - 2 c. à soupe (30 ml)** de feuilles de basilic, émincées
- Huile d'olive à vaporiser**

1. Vaporiser la lèchefrite d'huile d'olive. Sur une surface graissée, abaisser la pâte à pizza à la taille de la lèchefrite. (On peut aussi l'étaler avec les mains huilées.) Transférer la pâte dans la lèchefrite et vaporiser la surface d'huile d'olive. Cuire au réglage « Cuisson au four » à 450 °F (230 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que légèrement dorée.
2. Tourner la croûte chaude (en faisant attention de ne pas se brûler) et gonfler les bulles d'air qui pourraient s'être formées. Étaler la sauce dessus, en laissant une bordure sur tout le pourtour. Garnir du parmesan et de la mozzarella. Remettre à cuire pendant 5 à 8 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le bord soit doré.
3. Sortir du four. Transférer sur une planche à découper, saupoudrer du basilic et couper en 8 tranches. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une tranche :

Calories 126 (30 % provenant des lipides) • glucides 18 g • protéines 6 g • lipides 4 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 10 mg • sodium 244 mg • calcium 91 mg • fibres 1 g

Petit-déjeuner

Nids d'œuf à la patate douce

Donne 2 nids.

- 1 petite patate douce**
- 2 œufs, à température ambiante**
- sel cascher**
- poivre noir frais moulu**

enduit végétal de cuisson

Accompagnements :

Avocat en tranches

Oignon vert émincé

Sriracha

Furikake (assaisonnement japonais)

1. Couper la patate douce en fines juliennes à l'aide du coupe-spirales Cuisinart^{MD}. Recouper les juliennes extra-longues au besoin.
2. Vaporiser la lèchefrite d'enduit végétal de cuisson. Disposer les juliennes de patate douce en forme de nid sur la lèchefrite. Vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Casser un œuf dans chaque nid. Saler et poivrer.
3. Cuire au réglage « Cuisson au four » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les nids soient dorés et que le blanc des œufs soit pris.
4. Transférer dans des assiettes de service. Saupoudrer de furikake. Garnir d'oignon vert. Servir avec les tranches d'avocat et de sriracha, si désiré.

Valeur nutritive d'un nid (sans garniture) :

Calories 97 (45 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 7 g • lipides 5 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 185 mg • sodium 81 mg • calcium 30 mg • fibres 1 g

Muffins streusel aux bananes avec pacanes

Une excellente façon d'utiliser des bananes trop mûres.

Donne 6 muffins

enduit de cuisson

Garniture streusel :

- ¼ **t. (60 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 3 c. à soupe (45 ml) de cassonade dorée**
- 2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, froid et coupé en dés**
- ½ **c. à thé (2 ml) de cannelle moulue**
- ¼ **t. (60 ml) de pacanes grillées et hachées**

1 pincée de sel cascher

Muffins :

- 1 t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1½ c. à thé (7,5 ml) de poudre à pâte**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de sel cachère**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de cannelle moulue**
- 1 petite banane mûre, écrasée**
- ¼ **t. (60 ml) de cassonade dorée, bien tassée**
- ¼ **t. (60 ml) de lait entier**
- ¼ **t. (60 ml) d'huile végétale**
- 1 gros œuf, légèrement battu**
- ¼ **t. (60 ml) de pacanes grillées et hachées**

1. Vaporiser un moule pour six muffins d'un peu d'enduit de cuisson.
2. Préparer la garniture streusel : Mettre tous les ingrédients de la garniture dans un petit bol et les écraser avec une fourchette. Réserver.
3. Préparer la pâte à muffins : Combiner la farine, la poudre à pâte, le sel et la cannelle dans un petit bol. Dans un autre bol, avec un batteur tournant à régime moyen, mélanger les bananes avec la cassonade, le lait, l'huile et l'œuf, jusqu'à homogénéité. Ajouter les ingrédients secs et les pacanes; avec une fourchette, mélanger seulement jusqu'à ce qu'ils soient incorporés.
4. Répartir la pâte également entre les cavités du moule à muffins préparé. Saupoudrer la garniture uniformément sur le dessus de chaque muffin.
5. Cuire au réglage « Cuisson au four » à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes. Commencer à vérifier le degré de cuisson après 12 minutes pour éviter que garniture streusel brûle. Les muffins sont cuits lorsqu'ils sont uniformément dorés et qu'une sonde piquée au centre en ressort propre.

Valeur nutritive par muffin :

Calories 364 (50 % provenant des lipides) • glucides 41 g • protéines 5 g • lipides 21 g • gras saturés 4 g • cholestérol 47 mg • sodium 274 mg • calcium 42 mg • fibres 2 g

Granola croquant

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

Donne environ 4 tasses (1 L).

- 1½ t. (375 ml) de flocons d'avoine roulés (pas à cuisson rapide)
- ¾ t. (180 ml) de noix crues (les pacanes ou les pistaches sont un bon choix)
- ½ t. (125 ml) de noix de coco non sucrée, déchiquetée ou en flocons
- ¼ t. (60 ml) de graines de tournesol, écalées
- ¼ t. (60 ml) de graines de citrouille, écalées
- ¼ t. (60 ml) d'huile de noix de coco, fondue
- ¼ t. (60 ml) de sirop d'érable pur
- ½ c. à thé (2 ml) de sel cascher
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- 1 pincée de muscade moulue
- ½ t. (125 ml) de fruit déshydraté (haché, s'il s'agit d'un gros fruit)

1. Vaporiser la lèchefrite d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Dans un grand bol, combiner tous les ingrédients, sauf le fruit déshydraté. Étaler le mélange dans la lèchefrite préparée. Cuire au réglage « Cuisson au four » à 300 °F (150 °C) pendant 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le mélange soit doré.
3. Retirer du four, ajouter le fruit déshydraté et remuer pour combiner.
4. Laisser refroidir parfaitement dans la lèchefrite. Transférer dans un récipient hermétique. Le mélange se conservera pendant trois semaines.

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

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

Plats principaux

Tacos au poisson

Vous pouvez vous faire un régal de ce poisson frit, sans vous sentir coupable, puisque la fonction de friture à air chaud ne nécessite pratiquement pas d'huile. Makes 6 tacos

- 12 oz (340 g) de morue, coupée en lanières de ½ po (1,25 cm) de 1 oz (28 g)
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé
- ½ lime
- ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie
- 1 gros œuf, légèrement battu
- 1 t. (250 ml) de chapelure panko
- Enduit végétal de cuisson
- Huile d'olive à vaporiser
- 8 tortillas au maïs
- Chou râpé
- Coriandre, grossièrement hachée
- Avocat
- Crème sure
- Quartiers de lime

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Préparer trois plats suffisamment grands pour y tremper les morceaux de poisson. Dans un, mettre la farine. Dans un autre, mettre l'œuf battu. Dans le troisième, combiner la chapelure avec ½ c. à thé (2 ml) de sel. Passer chaque morceau de poisson dans la farine, secouer l'excès, tremper dans l'œuf battu et repasser dans la farine de manière qu'il soit parfaitement enrobé.
3. Vaporiser les deux faces de chaque morceau copieusement d'huile et les déposer dans le panier à friture. Cuire au four au réglage « Friture à air » à 400 °F (200 °C) pendant 9 minutes. Tourner et

poursuivre la cuisson pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit doré et croustillant sur les deux faces. Réserver

4. Mettre les tortillas dans le panier à friture. Cuire au réglage « Friture à air » à 300 °F pendant 2 à 3 5 minutes, jusqu'à ce que les tortillas soient chaudes. Mettre un morceau de poisson par tortilla. Garnir, au goût de chou, coriandre, avocat, crème sure et lime.

Valeur nutritive d'un taco :

Calories 149 (21 % provenant des lipides) • glucides 13 g • protéines 1 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 24 mg • sodium 447 mg • calcium 55 mg • fibres 2 g

Crevettes à la noix de coco

Ces crevettes font un hors-d'œuvre amusant, servies avec une mayonnaise au cari.

Donne environ 3 à 4 portions comme entrée

½ **lb (227 g) de crevettes**
½ **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
½ **t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**
1 gros œuf, battu
1 t. (250 ml) de chapelure panko
½ **t. (125 ml) de noix de coco râpée**
enduit végétal de cuisson
huile d'olive à vaporiser

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Préparer trois bols. Dans un, mettre la farine. Dans un autre, mettre l'œuf. Dans le troisième, combiner la chapelure et la noix de coco.
3. Saler chaque crevette. Passer chacune dans la farine et secouer l'excès. Tremper ensuite dans l'œuf battu, puis enrober de chapelure.
4. Vaporiser copieusement les crevettes d'huile d'olive des deux côtés, les saupoudrer d'un peu de sel et les déposer dans le panier à friture

préparé. Cuire au réglage « Friture à air chaud » à 375 °F (190 °C) pendant 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que dorées.

5. Servir immédiatement.

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

Calories 294 (56 % provenant des lipides) • glucides 21 g • protéines 12 g • lipides 19 g • lipides saturés 16 g • cholestérol 71 mg • sodium 657 mg • calcium 39 mg • fibres 5 g

Escalopes de poulet alla parmigiano

Un version plus légère de ce classique de la cuisine italo-américaine – buon appetito!

Donne 2 à 4 portions

2 poitrines de poulet de 6 oz (170 g) désossées, sans la peau, et aplaties en escalopes de ½ po (1,25 cm) d'épaisseur
1 œuf
2 c. à soupe (30 ml) de babeurre
½ **t. (125 ml) de chapelure panko de blé entier**
¼ **t. (60 ml) de fromage parmesan Reggiano, râpé**
½ **c. à thé (2,5 ml) d'origan déshydraté**
¼ **c. à thé (1 ml) de poudre d'ail**
½ **c. à thé (2,5 ml) de sel**
¼ **c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
enduit végétal de cuisson
huile d'olive à vaporiser
½ **t. (125 ml) de sauce marina, de commerce ou faite maison**
3 oz (85 g) de mozzarella fraîche, râpé en filaments
Feuilles de basilic frais, déchirées au besoin

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Dans un bol peu profond, battre l'œuf avec le babeurre. Dans un autre bol, mélanger ensemble la chapelure, le parmesan, l'origan, la poudre d'ail, le sel et le poivre. Passer chaque escalope dans

le mélange liquide et laisser égoutter au-dessus du bol. Enrober parfaitement du mélange de chapelure.

3. Déposer les escalopes panées dans le panier à friture préparé. Vaporiser chaque côté d'huile d'olive. Cuire au réglage « Cuisson au four » à 400°F (200°C) pendant 10 à 15 minutes (selon l'épaisseur) en tournant à mi-cuisson. Le poulet est cuit lorsque sa température interne est de 165 °F (73°C).
4. Verser ¼ t. (60 ml) de sauce marinara sur chaque escalope et saupoudrer de mozzarella. Mettre au four au réglage « Cuisson au gril » à 450°F (230°C) pendant 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.
5. Garnir de feuilles de basilic. Servir immédiatement.

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

Calories 478 (35 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 58 g • lipides 18 g • lipides saturés 7 g • cholestérol 231 mg • sodium 606 mg • calcium 338 mg • fibres 3 g

Ailes de poulet, deux variantes

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

Donne environ 20 bouts d'aile.

Enduit végétal de cuisson

Ailes de poulet en panure à la bière :

- 2 lb (907 g) d'ailes de poulet coupées en deux morceaux (sans le petit bout)**
- ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**
- ½ t. (125 ml) de bière légère**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**

Ailes de poulet nature :

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

¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Ailes panées : Dans un grand bol, combiner la farine et la bière. Saupoudrer les ailes de sel, puis les enrober de pâte et les transférer dans le panier.
3. Ailes nature : Placer les ailes dans le panier. Saupoudrer de sel.
4. Cuire sur la position de grille supérieure, au réglage « Friture à air » à 400 °F pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les ailes soient dorées et croustillantes.
5. Quand les ailes sont prêtes, les remuer immédiatement dans de la sauce ou ajouter les garnitures de votre choix, comme du beurre, de l'ail, des fines herbes fraîches ou des épices.

Valeur nutritive d'un morceau d'aile nature :

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

Valeur nutritive d'un morceau d'aile pané :

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

Sauce piquante Buffalo pour ailes de poulet

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

Donne environ ¼ tasse (60 ml) de sauce, assez pour enrober 20 ailes.

- ¼ t. (60 ml) de sauce piquante**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de noix de coco**

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

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 20 portions) :

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

Sauce au sésame et au gingembre pour ailes de poulet

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

Donne environ $\frac{2}{3}$ tasse (150 ml) de sauce

- $\frac{1}{4}$ t. (60 ml) d'huile de sésame
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soja
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel ou de miel épicé
- 1 morceau de gingembre de 2 po (5 cm), pelé et râpé
- 3 gousses d'ail, râpées
- $\frac{1}{4}$ t. (60 ml) de graines de sésame grillées
- 2 ou 3 oignons verts, émincés

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

Valeur nutritive d'une portion (basée sur 20 portions) :

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

Cinq-épices pour ailes de poulet avec sauce trempette

Ne vous passez pas de la sauce pour ces ailes épicées croustillantes. Utilisez la sauce qui reste (s'il en reste) sur une tasse de riz vapeur.

Donne assez d'épices pour 20 ailes.

Donne environ $\frac{2}{3}$ t. (150 ml) de sauce.

- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement cinq épices

Sauce trempette :

- $\frac{1}{4}$ t. (60 ml) de sauce au poisson
- $\frac{1}{4}$ t. (60 ml) de sucre granulé
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- $\frac{1}{2}$ piment oiseau, finement émincé (ou jalapeño, épépiné et émincé)
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime frais
- 1 c. à soupe (15 ml) de coriandre, hachée
- 1 c. à soupe (15 ml) de menthe, hachée
- 1 c. à soupe (15 ml) de carottes, déchiquetées
- 2 c. à soupe (30 ml) d'oignon vert, émincé

1. Saupoudrer les ailes (nature ou à la bière) de sel et de l'assaisonnement. Cuire les ailes selon la recette précédente.
2. Pendant que les ailes cuisent, préparer la sauce trempette. Dans une petite casserole, combiner la sauce au poisson, le sucre, l'ail et le piment, puis chauffer le tout à feu mi-doux jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Retirer du feu et laisser refroidir à la température de la pièce. Lorsque le mélange est refroidi, ajouter le reste des ingrédients et remuer pour combiner. Transférer dans un bol de service et servir en accompagnement des ailes chaudes.

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

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

Sandwichs Patty Melts

Un classique américain qui fond dans la bouche.

Donne 4 sandwichs

- 1 gros oignon, émincé**
- huile à vaporiser**
- 1 lb (454 g) de bœuf haché**
- sel cascher**
- poivre frais moulu**
- 4 c. à thé (20 ml) de mayonnaise**
- 8 tranches de pain de seigle**
- 8 tranches de fromage suisse ou cheddar**
- enduit végétal de cuisson**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Étaler les oignons émincés en une seule couche. Vaporiser d'un peu d'huile d'olive.
2. Cuire au réglage « Friture à air » à 400 °F (200°C) pendant 10 à 12 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce dorés et caramélisés. Vider dans un bol. Réserver. Réserver le panier à friture pour la cuisson des galettes de bœuf.
3. Diviser le bœuf haché en quatre portions égales pour former quatre galettes ovales, plutôt minces. Saler et poivrer sur les deux faces. Déposer dans le panier à friture. Cuire au réglage « Cuisson au gril » à 450 °F (230°C) pendant 4 à 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce les bords soient dorés et croustillants.
4. Assembler les sandwichs : Garnir quatre tranches de pain d'une tranche de fromage et d'une galette de bœuf. Diviser les oignons caramélisés également entre les quatre galettes. Recouvrir des dernières tranches de fromage. Recouvrir des quatre dernières tranches de pain et tartiner le dessus et le dessous de chaque sandwich de ½ c. à thé (2,5 ml) de mayonnaise.
5. Mettre les sandwichs dans le panier à friture. Griller de chaque côté pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que le pain soit grillé. REMARQUE : Selon la taille des tranches de pain, il est possible qu'il faille procéder en lots.

6. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'un sandwich :

Calories 605 (36 % provenant des lipides) • glucides 34 g • protéines 35 g • lipides 36 g • lipides saturés 16 g • cholestérol 117 mg • sodium 827 mg • calcium 388 mg • fibres 3 g

Macaroni au fromage piquant en coupes

Apportez un cachet du sud à ce plat réconfortant et un classique de notre enfance.

Donne 6 portions individuels

- ½ t. (125 ml) de lait entier**
- 4 oz (113 g) de fromage à la crème**
- 1 t. (250 ml) de cheddar vieilli, râpé (environ 4 oz [113 g])**
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de poivre de Cayenne**
- 1 à 2 gouttes de sauce piquante**
- 4 oz (113 g) de macaroni en coudes, cuit selon les instructions du fabricant**
- 2 oz (57 g) de piments pimiento en dés (environ ¼ t. [60 ml])**
- 2 c. à soupe (30 ml) de mayonnaise**
- sel cascher et poivre noir au goût**
- ¼ t. (60 ml) de biscuits soda salés, broyés (environ 5), divisés**
- beurre pour graisser**

1. Dans une petite casserole, combiner le lait et le fromage à la crème à feu mi-doux, en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à consistance lisse. Ajouter le cheddar et poursuivre la cuisson en remuant constamment jusqu'à consistance onctueuse. Retirer du feu. Incorporer le poivre de Cayenne et la sauce piquante.
2. Ajouter les macaronis cuits, les piments et la mayonnaise à la sauce au fromage et remuer. Saler et poivrer.
3. Beurrer copieusement les cavités d'un moule à 6 muffins et saupoudrer chacune de la moitié des biscuits soda broyés. Réparer le macaroni au fromage entre les six cavités et saupoudrer du reste des biscuits soda broyés.

- Mettre à cuire sur la grille du four au réglage « Cuisson au four » à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que le macaroni bouillonne et que le dessus soit doré. Laisser refroidir pendant 5 à 10 minutes. Détacher le macaroni des bords du moule avec un couteau. Servir chaud.

Valeur nutritive d'une coupe :

Calories 264 (58 % provenant des lipides) • glucides 18 g • protéines 9 g • lipides 17 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 47 mg • sodium 285 mg • calcium 170 mg • fibres 1 g

Les à-côtés

Bouchées de patate douce

La patate douce est plus nutritive que la pomme de terre.
Une bonne raison de préparer ces bouchées!

Donne environ 15 bouchées

- 1 lb (450 g) de patates douces ou d'ignames**
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
- 1/8 c. à thé (0,5 ml) de paprika**
- enduit végétal de cuisson**
- huile d'olive à badigeonner**

- Éplucher les patates douces et cuire à la vapeur pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que très tendres. Laisser refroidir jusqu'à ce qu'elles soient manipulables. Râper à l'aide d'une râpe. Mélanger la patate râpée avec le sel, le poivre et le paprika. Former en bouchées de la taille d'une cuillère à soupe.
- Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Vaporiser copieusement d'enduit végétal de cuisson. Étaler les bouchées dans le panier. Badigeonner d'huile d'olive.

- Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les bords des bouchées soient dorés, en tournant à mi-cuisson.

Valeur nutritive d'une portion

Calories 29 (10 % provenant des lipides) • glucides 6 g • protéines 0 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 52 mg • calcium 9 mg • fibres 1 g

Choux de Bruxelles frits

La sauce épiciée sucrée fait de ces choux de Bruxelles un délicieux plat d'accompagnement

Donne 4 portions.

- 1 lb (454 g) de choux de Bruxelles**
- enduit végétal de cuisson**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**
- Huile d'olive à vaporiser**
- 2 c. à soupe (30 ml) de miel**
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce sriracha**
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de lime frais**

- Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Parer le dessous des choux de Bruxelles et les couper en deux sur la longueur. Disposer dans le panier. Vaporiser d'huile d'olive et saler.
- Cuire au réglage « Friture à air » à 300 °F (150°C) et régler la minuterie à 20 minutes. À l'expiration du délai, monter la température à 350 °F (180°C) et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les choux soient tendres, mais encore croquants.
- Pendant ce temps, remuer ensemble le miel, la sauce sriracha et le jus de lime dans un bol de taille moyenne. Lorsque les choux de Bruxelles sont cuits, les remuer dans la sauce et les servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 89 (3 % provenant des lipides) • glucides 19 g • protéines 4 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 443 mg • calcium 48 mg • fibres 4 g

Petits pains au beurre

Une seule bouchée... et vous ne voudrez plus jamais acheter de petits pains à l'épicerie.

Donne 12 petits pains.

- 1/3 t. (75 ml) de lait entier, plus 1 c. à soupe (15 ml) pour badigeonner**
- 4 c. à soupe (60 ml) de beurre non salé, plus 1 c. à soupe (15 ml) pour le moule**
- 2 c. à soupe (30 ml) de sucre granulé**
- 1 3/4 c. à thé (9 ml) de levure sèche active**
- 3 c. à soupe (45 ml) d'eau chaude (105 à 110 °F [40 à 43 °C])**
- 2 1/2 t. (625 ml) de farine à pain**
- 3/4 c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**
- 1 gros œuf, légèrement battu**
- enduit végétal de cuisson**
- sel de mer en flocons (facultatif)**

1. Dans une petite casserole, combiner le lait, le beurre et le sucre. Faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Retirer du feu et laisser refroidir à température ambiante.
2. Dans une tasse à mesurer les liquides, dissoudre la levure dans l'eau chaude. Laisser reposer pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce que le mélange commence à faire de l'écume. Poser le gros couteau hachoir ou le couteau pétrisseur dans le gros bol d'un robot culinaire Cuisinart^{MD}. Mettre la farine et le sel dans le bol. Transformer à basse vitesse pendant 10 secondes pour tamiser. Combiner l'œuf battu et le lait au mélange de levure. Pendant que le robot tourne, ajouter le liquide lentement par l'entonnoir et transformer jusqu'à ce qu'une boule commence à se former. Continuer pendant 45 secondes pour pétrir. Façonner la pâte en une boule lisse, la mettre dans un bol propre et la couvrir d'une pellicule plastique. Laisser reposer dans un endroit chaud, pendant 45 à 60 minutes, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
3. Vaporiser la lèchefrite d'enduit végétal de cuisson. Dégonfler la pâte et la diviser en 12 parties égales d'environ 1 1/2 oz (43 g) chacune,

les façonner en boules lisses et les disposer en trois rangées de 4 boules dans la lèchefrite préparée. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser reposer pendant 30 à 45 minutes au plus, jusqu'à ce que les petits pains aient doublé de volume.

4. Pendant ce temps, combiner le reste du lait et du beurre et faire chauffer jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Badigeonner les petits pains de cette dorure juste avant de les enfourner. Saupoudrer de sel de mer, si désiré. Cuire au réglage « Cuisson au four » à 325 °F (160 °C), pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les petits pains soient dorés ou que leur température interne atteigne 190 °F (88 °C).
5. Démouler et laisser refroidir sur une grille pendant 10 à 15 minutes avant de servir.

Valeur nutritive d'un petit pain :

Calories 154 (33 % provenant des lipides) • glucides 21 g • protéines 4 g • lipides 6 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 29 mg • sodium 52 mg • calcium 12 mg • fibres 1 g

Pommes de terre frites avec aioli

Des frites comme on en sert dans les bistros...
cornet en papier en prime!

Donne 2 à 3 portions.

- 1 lb (454 g) de pommes de terre Russet (environ 3 moyennes), lavées et épongées**
- Huile d'olive à vaporiser**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher ou assaisonné**
- 1 gousse d'ail, pelée**
- 1 gros jaune d'œuf**
- 2 c. à thé (10 ml) de jus de citron frais**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de moutarde de style Dijon**
- 1 pincée de sel cascher**
- 1/4 t. (60 ml) d'huile d'olive vierge extra**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive ou de canola légère**
- enduit de cuisson**
- huile d'olive à vaporiser**

persil frais Haché comme garniture

1. Couper les pommes de terre en morceaux d'environ 4 po (10 cm) de long et de ¼ po (6 mm) de large. Laisser tremper dans l'eau froide pendant au moins 30 minutes ou jusqu'au lendemain.
2. Préparer l'aïoli (donne environ ½ t. [125 ml]) : Râper l'ail dans le bol d'un robot culinaire muni du couteau hachoir en métal. Ajouter le jaune d'œufs, le jus de citron, la moutarde et le sel; transformer par impulsion. Pendant que le robot tourne, verse l'huile en un mince filet régulier dans l'entonnoir, jusqu'à émulsion. Continuer jusqu'à ce que toute l'huile ait été incorporée. Il est possible que la préparation soit très épaisse. Pour une consistance plus claire, plus facile à tartiner, ajouter approximativement 2 c. à thé (10 ml) d'eau à la fin. Goûter et corriger l'assaisonnement au goût.
3. Égoutter les pommes de terre et les éponger parfaitement avec un essuie-tout ou un linge à vaisselle propre.
4. Placer le panier à friture dans la lèche-frite. Vaporiser le panier d'enduit de cuisson et mettre les pommes de terre épongées dedans. Vaporiser d'huile d'olive. Saupoudrer de sel et remuer. Étaler en une seule couche.
5. Cuire au réglage « Friture à air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, jusqu'au degré de croustillance désiré, en remuant occasionnellement.
6. Sortir les frites du four et les transférer dans un bol de service. Garnir du persil haché si désiré. Servir immédiatement avec l'aïoli comme sauce trempette.

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

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

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

Calories 99 (97 % des lipides) • glucides 0 g • protéines 0 g • lipides 11 g • gras saturés 2 g • cholestérol 3 mg • sodium 17 mg • calcium 0 mg • fibres 0 g

Mets sucrés

Croustillant aux bleuets

Un dessert vite fait! Il est important de le laisser refroidir un peu avant de le servir, pour que la garniture prenne.

Donne 6 portions

Garniture :

- ¼ t. (60 ml) de sucre granulé
- ¼ t. (60 ml) de cassonade dorée, tassée
- 1 c. à soupe (15 ml) de féculé de manioc
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 pincée de gingembre moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) d'extrait de vanille pur
- 4 t. (1 L) de bleuets frais

Croustillant :

- ¾ t. (175 ml) de farine tout usage non blanchie
- ½ t. (125 ml) de flocons d'avoine (pas à cuisson rapide)
- ½ t. (125 ml) de cassonade dorée, tassée
- ¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher
- 6 c. à soupe (90 ml) de beurre non salé, froid, coupé en dés

1. Dans un bol de taille moyenne, combiner le sucre, la cassonade, la féculé de manioc, le sel et les épices à l'aide d'un fouet. Ajouter la vanille et les bleuets; remuer jusqu'à ce que les bleuets soient bien enrobés. À l'aide d'une grosse fourchette ou d'un pilon à pommes de terre, écraser les bleuets jusqu'à ce qu'à peu près les moitiés soient ouverts. Réserver.
2. Dans un bol de taille moyenne, combiner tous les ingrédients du croustillant, sauf le beurre, à l'aide d'un fouet. Ajouter le beurre et combiner, avec les doigts, jusqu'à la formation de gros grumeaux. (On peut également préparer le croustillant à l'aide d'un robot culinaire Cuisinart^{MD} muni du couteau hachoir. Mettre tous

les ingrédients dans le bol du robot, combiner par impulsions, ajouter le beurre et combiner par impulsions, jusqu'à la formation de gros grumeaux.)

3. Transférer la préparation de bleuets dans un moule rond de 8 po (20 cm). Couvrir du croustillant.
4. Cuire sur la grille du four au réglage « Cuisson au four » à 350 °F (180 °C) pendant 18 à 20 minutes. Le plat est cuit lorsque la garniture bouillonne et que le croustillant est uniformément doré.
5. Sortir du four et laisser refroidir légèrement avant de servir.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 357 (29 % des lipides) • glucides 63 g • protéines 3 g • lipides 12 g • gras saturés 7 g • cholestérol 30 mg • sodium 191 mg • calcium 7 mg • fibres 3 g

Pommes à la cannelle

Des pommes délicieuses en tout temps, soit comme collation ou comme dessert à déguster sans culpabilité!

Donne 2 portions

- 1 pomme moyenne**
¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue

1. Peler et évider la pomme. Couper en 16 quartiers minces. Remuer avec la cannelle pour bien enrober.
2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Étaler les pommes dans le panier en une seule couche. Cuire au réglage « Friture à air » à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes aient ramolli légèrement et qu'elles soient fragrant.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 39 (2 % des lipides) • glucides 10 g • protéines 0 g • lipides 0 g • gras saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 0 mg • calcium 6 mg • fibres 1 g

S'mores

Un délice classique du camping.

Donne 8 s'mores

- 8 plaques de biscuits graham, brisées en carrés de deux morceaux**
16 sections de chocolat au lait ou noir Hershey (1¹/₃ de tablette ou 2 oz [57 g] d'un autre chocolat)
8 guimauves de taille standard

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Mettre 8 carrés de biscuit graham dans le panier. Déposer 2 sections de chocolat au centre de chaque carré et garnir d'une guimauve.
2. Cuire au réglage « Cuisson au gril » à 450 °F (230 °C) pendant 1 ou 2 minutes, jusqu'à ce que les guimauves soient légèrement grillées.
3. Retirer du four et transférer sur une assiette. Garnir chaque carré du reste des carrés de biscuit graham

Valeur nutritive d'un s'more :

Calories 202 (18 % des lipides) • glucides 40 g • protéines 3 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 2 mg • sodium 83 mg • calcium 10 mg • fibres 0 g

Moelleux au chocolat

Un dessert qui est populaire depuis les années 1980. Avec le four grille-pain friteuse à air chaud Cuisinart, il est facile comme tout à préparer.

Donne 4 portions

- 8 c. à soupe (120 ml ou 1 bâtonnet) de beurre non salé**
6 oz (170 g) de chocolat mi-sucré
2 gros œufs
2 gros jaunes d'œuf
½ c. à thé (2,5 ml) d'extrait de vanille pur

-
- ¼ **t. (60 ml) de sucre granulé**
 - ½ **c. à thé (2,5 ml) de poudre d'expresso**
 - ¼ **c. à thé (1 ml) de sel cascher**
 - 2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage non blanchie**
beurre non salé, ramolli pour beurrer les ramequins
poudre de chocolat à saupoudrer

1. Chauffer le beurre et le chocolat dans un bain-marie à feu moyen (ou dans un bol résistant à la chaleur déposé sur une casserole d'eau frémissante, mais non bouillante), en remuant constamment, jusqu'à ce presque parfaitement fondus. Retirer de la chaleur et laisser refroidir légèrement.
2. Pendant que le beurre et le chocolat fondent, mettre les œufs, les jaunes d'œuf, la vanille et le sucre dans un bol; combiner à l'aide d'un fouet. Ajouter le mélange de beurre et de chocolat, puis le reste des ingrédients. Fouetter jusqu'à consistance lisse.
3. Beurrer quatre ramequins de 5 oz (145 g) et les saupoudrer de poudre de chocolat. Tapoter et retourner pour éliminer l'excédent.
4. Diviser la pâte entre les quatre ramequins. Tapoter sur le plan de travail pour éliminer les bulles d'air. Placer les ramequins dans la lèchefrite sur la grille du four. Cuire au réglage « Cuisson au four » à 350 °F (180 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les bords soient très secs et que le cœur soit encore légèrement mou.

Laisser reposer pendant 2 à 5 minutes dans le four avant de retourner sur une assiette. Saupoudrer de poudre de cacao si on le désire. Servir encore tiède.

Valeur nutritive d'une portion :

Calories 689 (50 % provenant des lipides) • glucides 50 g • protéines 7 g • lipides 39 g • lipides saturés 23 g • cholestérol 245 mg • sodium 192 mg • calcium 45 mg • fibres 3 g

GARANTIE

GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

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

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

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

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

Numéro sans frais : 1-800-472-7606

Adresse :

Cuisinart Canada
100 Conair Parkway
Woodbridge, ON L4H 0L2

Adresse électronique : consumer_Canada@conair.com

Modèle : TOA-28C

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 a 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 du produit se trouve sur le dessous de la base. Le code de date : par exemple, 5019 désigne la 50e semaine de l'année 2019.

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®



Food
Processors
Robots
culinaires



Juicers
Centrifugeuses



Coffeemakers
Cafetières



Cookware
Batteries
de cuisine



Tools and
Gadgets
Outils et
gadgets

Cuisinart™ offers an extensive assortment of top quality products to make life in the kitchen easier than ever.

Try some of our other countertop appliances and cookware, and Savour the Good Life®.

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

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

Toutes les marques de commerce ou de service de tierces parties qui sont utilisées dans les présentes appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

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

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

Printed in China | Imprimé en Chine

19CC034376

IB-16211-CAN