

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS
ET DE RECETTES



Cuiseur-vapeur numérique en verre

STM-1000C

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

Lisez attentivement le mode d'emploi en entier avant d'utiliser cet appareil.

CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Lorsque vous utilisez des appareils électriques, veillez toujours à prendre quelques précautions élémentaires dont les suivantes :

1. **LISEZ LE MODE D'EMPLOI EN ENTIER AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.**
2. Pour vous protéger contre un risque de décharge électrique, ne mettez pas le cordon, les fiches ou le socle du cuiseur-vapeur dans l'eau ou dans tout autre liquide.
3. Cet appareil requiert une supervision étroite s'il est utilisé par des enfants, ou à proximité d'eux. Cuisinart ne recommande pas l'utilisation de cet appareil par des enfants.
4. Débranchez l'appareil de la prise si vous ne l'utilisez pas ou avant de le nettoyer. Laissez l'appareil refroidir avant de poser ou d'enlever des pièces et avant de nettoyer le cuiseur-vapeur ou d'en enlever le contenu.
5. N'utilisez pas un appareil dont le cordon ou la fiche est endommagé, si l'appareil fonctionne mal ou s'il a été échappé par terre ou endommagé de quelque façon que ce soit. Retournez l'appareil à un centre de service Cuisinart le plus près de chez vous en vue d'un examen, d'une réparation et/ou d'un réglage mécanique ou électrique.
6. L'utilisation d'accessoires non recommandés par Cuisinart pourrait causer un feu, une décharge électrique ou un risque de blessure.
7. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
8. Évitez les changements brusques de température, comme en ajoutant des aliments réfrigérés dans le plat de cuisson-vapeur en verre.
9. Ne laissez pas pendre le cordon le long d'une table ou d'un comptoir et ne le laissez pas toucher à des surfaces chaudes, car cela pourrait endommager le cordon.

10. Assurez-vous que le couvercle est bien en place sur le cuiseur-vapeur avant de mettre ce dernier en marche. Ne faites jamais fonctionner l'appareil sans le couvercle bien en place.
11. Cet appareil est conçu pour un usage domestique seulement.
12. Lavez toutes les pièces avant la première utilisation.
13. **MISE EN GARDE : POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE DÉCHARGE ÉLECTRIQUE OU DE FEU, NE RETIREZ PAS LE PANNEAU SUR LE SOCLE. IL N'Y A AUCUNE PIÈCE RÉPARABLE PAR L'UTILISATEUR À L'INTÉRIEUR. TOUTE RÉPARATION DOIT ÊTRE EFFECTUÉE PAR UN CENTRE DE SERVICE AUTORISÉ SEULEMENT.**
14. Ne touchez pas aux surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
15. Des précautions extrêmes doivent être prises au moment de déplacer un appareil contenant de l'huile chaude ou tout autre liquide chaud.
16. Pour débrancher l'appareil, appuyez sur START/STOP, puis débranchez-le de la prise murale.
17. N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celle pour laquelle il a été conçu.
18. Ne mettez pas l'appareil sur un brûleur à gaz ou électrique ou dans un four chaud.
19. Ne faites pas fonctionner votre appareil s'il est dans un espace de rangement ou sous une armoire suspendue. Si vous le rangez dans un espace de rangement, débranchez-le toujours de la prise électrique, sinon il pourrait y avoir un risque de feu, particulièrement si l'appareil touche aux parois de l'espace de rangement ou que la porte de cet espace touche à l'appareil en se fermant.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

INSTRUCTIONS SPÉCIALES SUR LE CORDON

L'appareil est muni d'un cordon d'alimentation court afin de réduire les risques qu'un cordon long ne s'emmêle ou ne fasse trébucher quelqu'un. Des rallonges peuvent être utilisées, mais avec certaines précautions. Si vous utilisez une rallonge :

1. La puissance électrique indiquée sur le cordon d'alimentation ou sur la rallonge doit être au moins la même que celle de l'appareil.
2. Le cordon d'alimentation doit être disposé de façon qu'il ne pende pas du plan de travail ou du dessus de la table, car un enfant pourrait tirer dessus ou trébucher accidentellement.

AVIS : Cet appareil est muni d'une fiche polarisée (une lame est plus large que l'autre). Pour réduire le risque de décharge électrique, cette fiche ne devrait être branchée sur une prise polarisée que dans un sens. Si elle ne s'enfonce pas complètement, mettez-la dans l'autre sens.

Si elle ne rentre toujours pas, adressez-vous à un maître électricien. Ne modifiez la fiche d'aucune façon.

INSTRUCTIONS DE DÉBALLAGE

Posez la boîte contenant le cuiseur-vapeur numérique en verre Cuisinart^{MD} CookFresh^{MC} sur une surface plate et solide avant de débarrasser l'appareil. Ouvrez la boîte et retirez le livret d'instructions et tout matériel imprimé sur le dessus de la boîte.

Retirez le matériel d'emballage et tous les composants.

MISE EN GARDE : Retirez soigneusement le plat en verre.

Consultez la section Caractéristiques et avantages afin de vous assurer que vous avez retiré toutes les pièces. Remettez le matériel d'emballage dans la boîte et conservez le tout au cas où vous auriez à expédier l'article.

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

Avant la première utilisation de cuiseur-vapeur numérique en verre Cuisinart^{MD} CookFresh^{MC}, enlevez la poussière provenant de l'expédition en passant un linge humide sur le boîtier, la tour de vapeur et le panneau de commande.

Il est préférable de laver le réservoir d'eau amovible, le couvercle et le plat de cuisson-vapeur à la main, dans l'eau chaude et savonneuse, puis de les rincer et les sécher.

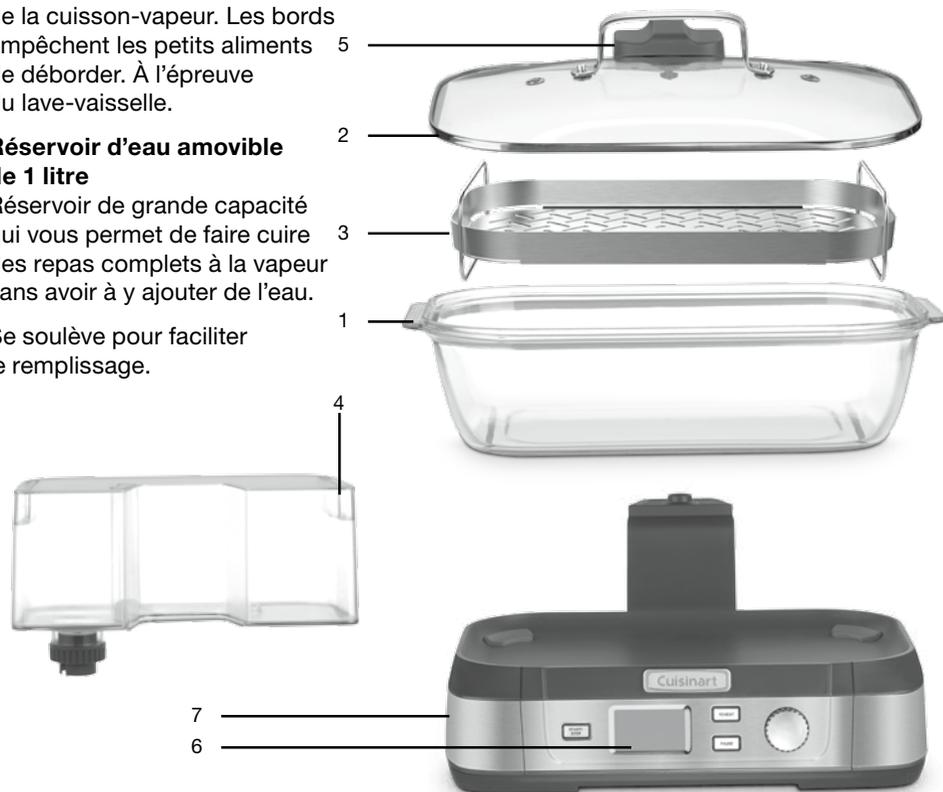
Avant d'utiliser votre cuiseur-vapeur, assurez-vous qu'il est à 5 à 10 cm du mur ou de tout article sur le comptoir. Ne l'utilisez pas sur des surfaces thermosensibles. **Ne l'utilisez pas sous des armoires.**

TABLE DES MATIÈRES

Consignes importantes de sécurité.....	2
Instructions de déballage.....	3
Caractéristiques et avantages	4
Fonctionnement de votre panneau de commande.....	5
Fonctionnement.....	6
Nettoyage et rangement.....	7
Détartrage du cuiseur-vapeur	7
Conseils pratiques.....	8
Guide de cuisson à la vapeur.....	9
Recettes.....	12
Garantie	24

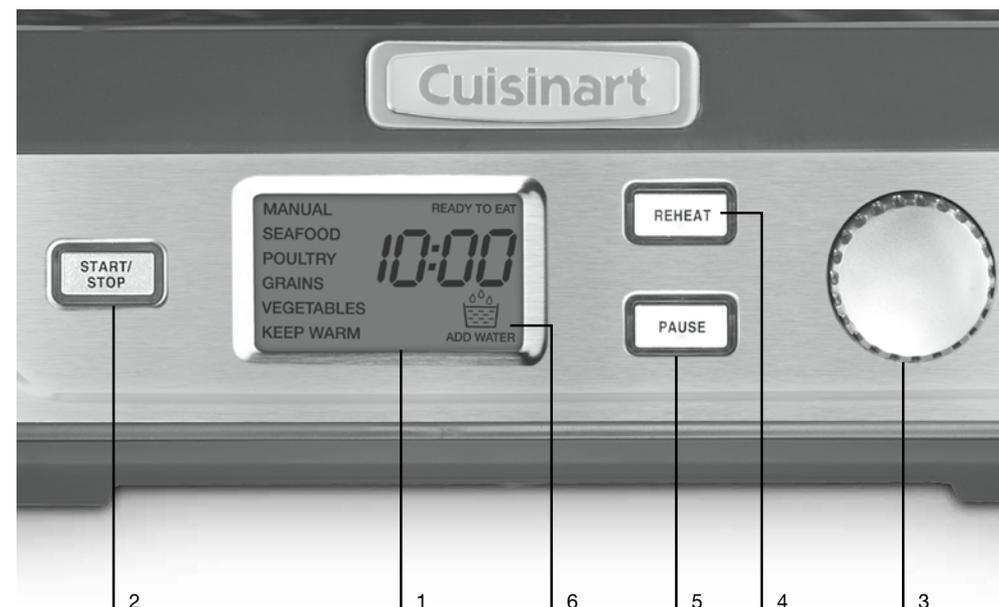
CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

- 1. Grand plat de cuisson-vapeur en verre de 5 L**
Permet de voir clairement les aliments qui cuisent à la vapeur. La cuisson-vapeur dans un plat en verre empêche les aliments d'entrer en contact avec du plastique. À l'épreuve du lave-vaisselle. Peut également être utilisé comme plat de service.
- 2. Couvercle en verre bordure en acier inoxydable**
Permet de voir clairement les aliments qui cuisent à la vapeur; possède deux sorties d'air.
- 3. Plateau de cuisson-vapeur réversible en acier inoxydable**
Se met d'un côté ou de l'autre pour convenir aux différents aliments, et plus haut pour assurer l'uniformité de la cuisson-vapeur. Les bords empêchent les petits aliments de déborder. À l'épreuve du lave-vaisselle.
- 4. Réservoir d'eau amovible de 1 litre**
Réservoir de grande capacité qui vous permet de faire cuire des repas complets à la vapeur sans avoir à y ajouter de l'eau.
Se soulève pour faciliter le remplissage.
- 5. Couvercle de la tour de vapeur**
Fixé au couvercle, il diffuse un jet uniforme de vapeur de haut en bas et le fait circuler autour des aliments pour les cuire uniformément.
- 6. Panneau de commande**
Voir à la page suivante.
- 7. Socle avec boîtier en acier inoxydable brossé**
Élégant et facile à nettoyer avec un linge humide.
- 8. Signal sonore (non illustré)**
Vous signale lorsque le cycle de cuisson à la vapeur prend fin et que vous devez ajouter de l'eau.
- 9. Drain d'évacuation de l'eau (non illustré)**



4

FONCTIONNEMENT DE VOTRE PANNEAU DE COMMANDE



- 1. Grand ACL**
L'afficheur à éclairage arrière est facile à lire : il indique les fonctions du menu, illumine la fonction sélectionnée, donne le temps de cuisson à la vapeur et vous rappelle d'ajouter de l'eau dans le réservoir s'il y a lieu.
- 2. Bouton START/STOP**
Appuyez sur ce bouton pour lancer la cuisson à la vapeur ou l'arrêter manuellement.
- 3. Cadran de sélection**
Utilisez-le pour sélectionner une des catégories d'aliments préprogrammées : VEGETABLES (légumes), POULTRY (volaille), SEAFOOD (fruits de mer) et GRAINS (grains), plus MANUAL (manuel) et KEEP WARM (maintien au chaud).

Utilisez-le pour augmenter ou diminuer le temps de production de vapeur, au besoin.

- 4. Bouton REHEAT**
Appuyez sur ce bouton pour porter les aliments à une température de consommation.
- 5. Bouton PAUSE**
Appuyez sur ce bouton pour interrompre le débit de vapeur avant de retirer le couvercle, pendant la cuisson à la vapeur. La minuterie arrêtera; appuyez de nouveau sur le bouton pour que se poursuive la cuisson.
- 6. Mention AJOUTER DE L'EAU**
Cet icône apparaît sur l'ACL et vous indique d'ajouter de l'eau dans le réservoir. L'appareil émettra également un signal sonore.

5

FONCTIONNEMENT

Branchez le cuiseur-vapeur sur une prise de courant.

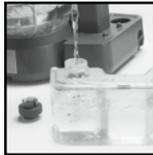
1. Préparez le cuiseur-vapeur

Posez le cuiseur-vapeur là où vous voulez cuisiner. Choisissez une surface plate, sèche et solide. Posez le plat de cuisson-vapeur en verre sur le socle.



2. Remplissez le réservoir d'eau

Retirez le réservoir d'eau et tournez le capuchon noir dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'ouvrir. Remplissez le réservoir d'eau froide ou distillée, tournez le capuchon dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fermer et remettez le réservoir sur le cuiseur-vapeur.



3. Ajoutez les aliments

Mettez le plateau de cuisson-vapeur à la position qui vous convient. Mettez les aliments sur le plateau.

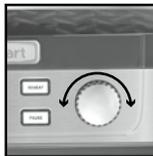


4. Posez le couvercle sur le plat

Posez le couvercle sur le plat de cuisson-vapeur et mettez le couvercle de la tour de vapeur sur la tour de vapeur.

5. Sélectionnez le temps de cuisson à la vapeur

Tournez le cadran de sélection jusqu'à ce que la catégorie d'aliments qui vous convient s'illumine sur l'ACL, puis appuyez sur le cadran pour le sélectionner. Le temps recommandé de cuisson à la vapeur paraîtra sur l'ACL. Tournez le cadran pour augmenter ou diminuer le temps de cuisson préprogrammé. Si vous voulez revenir au menu de catégories d'aliments, appuyez sur le cadran de sélection.



REMARQUE : Le temps de cuisson varie selon la quantité et la densité des aliments, leur grosseur et autres facteurs. Au fur et à mesure que vous utiliserez votre cuiseur-vapeur et ferez cuire différents aliments, vous pourrez mieux déterminer la durée de

cuisson nécessaire pour obtenir les résultats exacts que vous désirez.

6. Appuyez sur le bouton START/STOP

Le compte à rebours commencera et l'appareil se mettra à produire de la vapeur en seulement 30 secondes. Une fois que la production de vapeur sera terminée, la cuisson arrêtera et l'appareil émettra un signal sonore.

MISE EN GARDE : Pendant l'utilisation, ne touchez jamais au socle, au plat de cuisson ou au couvercle, car ils deviennent très chauds.

REMARQUE : Utilisez la fonction PAUSE pour vérifier le degré de cuisson ou pour enlever ou ajouter des ingrédients pendant la cuisson à la vapeur. Appuyez sur ce bouton pour arrêter la production de vapeur avant de retirer le couvercle. La minuterie arrêtera; appuyez de nouveau sur le bouton pour que se poursuive la cuisson.



7. Options de minuterie manuelle

La minuterie manuelle offre deux options :

a. Pour régler le temps de cuisson que vous préférez, tournez le cadran de sélection pour que s'illumine le mot MANUAL sur l'afficheur, puis appuyez sur le cadran. Tournez ensuite le cadran sur le temps de cuisson que vous voulez et appuyez sur le bouton START/STOP pour lancer la cuisson. La minuterie commencera le compte à rebours de la cuisson à la vapeur.

b. Pour faire cuire les aliments sans régler un temps de cuisson, tournez le cadran de sélection pour que s'illumine le mot MANUAL sur l'afficheur, puis appuyez sur START/STOP. L'appareil se mettra à produire de la vapeur et la minuterie commencera le compte à rebours. Appuyez sur le bouton START/STOP pour commencer la cuisson à la vapeur.

REMARQUE : Le cuiseur-vapeur s'éteindra automatiquement une fois que la minuterie aura atteint 60 minutes.

8. Signal sonore avisant que la cuisson à la vapeur est terminée

Pour mettre fin à la production de vapeur avant que le temps ne se soit écoulé, appuyez simplement sur le bouton START/STOP. Pour modifier le temps pendant la cuisson, appuyez sur le bouton PAUSE et tournez le cadran de sélection pour augmenter ou diminuer la durée. Si vous ne servez pas votre repas aussitôt, vous pouvez utiliser le mode KEPP WARM (maintien au chaud). Tournez le cadran de sélection pour que s'illumine la fonction KEEP WARM. Appuyez sur le cadran et les chiffres 00:00 apparaîtront sur l'afficheur. Appuyez sur START/STOP et la minuterie se mettra en marche. Appuyez de nouveau sur START/STOP pour éteindre la fonction KEEP WARM (maintien au chaud). Pour sélectionner une durée précise de maintien au chaud, lorsque les chiffres 00:00 apparaissent, utilisez le cadran pour sélectionner la durée, puis appuyez sur START/STOP. La minuterie se mettra en marche.

REMARQUE : La chaleur résiduelle peut continuer de faire cuire les aliments; il faut donc en tenir compte en réglant la durée

9. Ajout d'eau pendant la cuisson

S'il reste peu d'eau dans le réservoir ou pas du tout, l'icône AJOUTER DE L'EAU apparaîtra sur l'afficheur. L'appareil émettra un signal sonore en continu, jusqu'à ce que le réservoir ait été rempli. Suivez les directives à l'étape 2 ci-dessus pour remplir le réservoir.



10. Retrait des aliments prêts à servir

Utilisez des gants de cuisine pour enlever le couvercle en en soulevant le côté à l'écart de vous pour permettre à la condensation accumulée de tomber dans le plat et à la vapeur de s'éloigner de vous.



11. Après la cuisson

a. Retirez la fiche de la prise électrique.
b. Laissez l'eau refroidir complètement dans le plat de cuisson-vapeur avant de le vider.

c. Pendant la cuisson, il est possible que la condensation fasse en sorte que l'eau chaude s'accumule dans le plat. Videz-le soigneusement une fois que l'eau a refroidi.
d. Suivez les instructions de nettoyage ci-dessous.

NETTOYAGE ET RANGEMENT

Débranchez toujours le cuiseur-vapeur de la prise électrique pour le laisser refroidir complètement avant de le laver.

Avant la première utilisation et après chaque utilisation, nettoyez bien chaque pièce.

Lavez toutes les pièces, sauf le socle de commande, dans de l'eau chaude et savonneuse, puis rincez-les et séchez-les bien. Le plat de cuisson-vapeur, le plateau et le couvercle peuvent également aller au lave-vaisselle, dans le panier supérieur.

N'utilisez de produits javellisants ou abrasifs sur aucune pièce du cuiseur-vapeur.

Ne mettez jamais le socle de commande au lave-vaisselle et ne l'immergez pas dans l'eau. Vous pouvez essuyer le socle avec un linge humide pour enlever les résidus.

Pour nettoyer la partie intérieure du socle de commande où est posé de plat de cuisson-vapeur, saupoudrez du bicarbonate de soude sur une éponge propre et humide d'une et essuyez la partie intérieure soigneusement. Essuyez-la de nouveau avec une éponge propre et humide.

Videz le drain d'évacuation de l'eau au-dessus d'un évier de cuisine, avant de ranger l'appareil. Le drain d'évacuation de l'eau se trouve sous le réservoir d'eau, à l'arrière de l'appareil.

Rangez votre cuiseur-vapeur dans un endroit sécuritaire, sec et hors de la portée des enfants.

Entretien : Tout autre type d'entretien doit être effectué par un centre de service autorisé.

DÉTARTRAGE DU CUISEUR-VAPEUR

Il est possible, après plusieurs mois d'utilisation de votre cuiseur-vapeur, que des dépôts de calcium se forment dans sa tour de vapeur.

Ceci est normal. Détartez votre cuiseur-vapeur régulièrement pour qu'il produise toujours un maximum de vapeur et pour en prolonger la durée de vie.

Détartrage : Remplissez le réservoir en quantités égales d'eau et de vinaigre blanc, au niveau maximum (non du cidre ou du vinaigre de vin).

Branchez l'appareil sur une prise de courant. Le plat de cuisson-vapeur et le couvercle doivent être en place. Réglez la minuterie à 60 minutes et lancez la production de vapeur.

Lorsque la minuterie émet un son, débranchez l'appareil et laissez-le refroidir complètement avant de le vider de la solution de vinaigre.

Rincez le réservoir d'eau, le plat de cuisson-vapeur et le couvercle à plusieurs reprises, avec de l'eau fraîche et froide.

Remplissez le réservoir d'eau froide et remettez-le sur l'appareil. Réglez la minuterie à 30 minutes et lancez la production de vapeur pour enlever tout résidu de vinaigre.

Nous recommandons également de détartre votre cuiseur-vapeur après avoir fait cuire des fruits de mer.

CONSEILS PRATIQUES

- Les temps de cuisson à la vapeur indiqués dans le Guide de cuisson à la vapeur et dans les Recettes ne le sont qu'à titre de guide. Le temps de cuisson peut varier en fonction de la quantité, de la grosseur des aliments, de l'espace entre les aliments et de leur disposition dans le plat de cuisson et des préférences personnelles.
- Pour obtenir les résultats les plus uniformes possibles, les aliments devraient être à peu près de la même grosseur.
- Le temps de cuisson à la vapeur varie selon la grosseur des aliments, leur fraîcheur, la température et les goûts personnels.
- La viande, la volaille et les fruits de mer devraient être dégelés complètement avant d'être cuits à la vapeur.
- Ne mettez jamais d'assaisonnements, de bouillon ou de fines herbes dans le réservoir d'eau.
- Ne mettez aucun autre liquide que de l'eau dans le réservoir d'eau.
- Lorsque préparez une recette, tentez de respecter les quantités indiquées afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles.
- Certains aliments, comme les grains et le riz, peuvent être cuits à la vapeur dans un plat allant au four recouvert d'un papier d'aluminium. Voir les exemples dans la section de recettes.
- Pour la cuisson à la vapeur dans des endroits en haute altitude, il est possible qu'il faille augmenter la durée.
- Pour obtenir des résultats optimaux, ne remplissez pas le plateau au-delà de sa capacité

et étalez les aliments uniformément en une seule couche.

- Indication « Prêt à manger » Les légumes et les fruits sont faciles à percer avec la pointe d'un couteau ou les dents d'une fourchette. Leur couleur devient également plus claire. Pour les viandes et le poulet, vérifiez la température interne. La température recommandée pour les poitrines de poulet est 165°F (74°C) et pour le poisson, c'est 145°F (63°C).
- Pour vérifier les aliments pendant le cycle de cuisson à la vapeur, appuyez toujours sur le bouton PAUSE pour faire cesser la production de vapeur. Attendez une seconde avant de soulever le couvercle.
- Soulevez toujours d'abord la partie du couvercle la plus éloignée de vous pour permettre à la vapeur de s'éloigner de vous.
- Les temps indiqués sont fondés sur la cuisson de légumes, viandes et fruits de mer frais (la viande ou le poulet surgelé ne sont pas recommandés). Le temps de cuisson à la vapeur varie selon la grosseur des aliments, leur fraîcheur, la température et les goûts personnels.
- Les temps préprogrammés sont une bonne indication, mais au fur et à mesure que vous utiliserez le cuiseur-vapeur, vous pourrez modifier le temps pour obtenir les résultats exacts que vous voulez. Une cuisson de plus courte durée des légumes leur donne une texture plus croquante et une cuisson plus longue les rend plus tendres.
- Assurez-vous de recouvrir les aliments cuits à la vapeur si vous les mettez dans un plat afin d'éviter que la condensation ne s'accumule au fond du plat. Nous recommandons de les recouvrir d'un papier d'aluminium.
- Utilisez toujours des pinces pour retirer les aliments du cuiseur-vapeur. Utilisez des gants de cuisine ou des poignées pour soulever le plateau avant d'en retirer les aliments.
- Le cuiseur-vapeur est superbe pour la cuisson des pois secs. Vous constaterez qu'ils cuisent uniformément et ne fendent pas aussi facilement que lorsqu'on les fait cuire sur la cuisinière.
- Utilisez le bouton REHEAT pour porter les aliments à une température de consommation. La température idéale de consommation des aliments est d'au moins 165°F.
- La cuisson à la vapeur est la meilleure méthode de cuisson des aliments pour bébés. Faites-les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Mettez-les ensuite dans un mélangeur ou un robot culinaire en ajoutant du lait maternel ou de l'eau filtrée, 1 cuillerée à soupe à la fois, jusqu'à obtention de la consistance recherchée. temperature for food is at least 165° F (74°C).

GUIDE DE CUISSON-VAPEUR

PROTÉINES

Aliment	Quantité	Préparation	Fonction	Durée
Poitrine de poulet	4 poitrines de poulet, poids total d'environ 1,5 livre donnent 4 tasses (1 L)	Parées du surplus de gras	Poultry	15 à 20 minutes
Myes	1 douzaine	Frottées	Seafood	6 à 8 minutes
Pattes de crabe fraîches	454 g (1 livre)	Rincées	Seafood	8 minutes
Pattes de crabe surgelées	454 g (1 livre)	Rincées	Seafood	10 minutes
Filets de poisson épais (p. ex. saumon)	340 g (¾ de livre)	Rincées	Seafood	15 minutes
Filets de poisson minces (p. ex. limande-sole/sole)	227 g (½ de livre)	Rincées	Seafood	6 à 8 minutes
Poisson entier	907 g (2 livres)	Nettoyé et rincé	Seafood	20 minutes
Poisson entier	454 à 680 g (1 à 1 ½ livre)	Nettoyé et rincé	Seafood	15 minutes
Queue de homard	4 queues de homard	Rincées	Seafood	10 minutes
Moules	907 g (2 livres)	Frottées et ébarbées	Seafood	6 à 8 minutes
Crevettes	454 g (1 livre)	Pelées et déveinées	Seafood	6 minutes
Crevettes surgelées	454 g (1 livre)	S. o.	Seafood	10 minutes

LÉGUMES

Aliment	Quantité	Préparation	Fonction	Durée
Gros artichaut	11 à 12 onces chaque (312 à 340 g)	Paré (voir conseils à la page 13)	Vegetable	35 à 45 minutes
Asperges moyennes	454 g (1 livre)	Parées	Vegetable	7 à 8 minutes
Haricots verts	454 g (1 livre)	Parés	Vegetable	7 à 8 minutes
Haricots verts surgelés	454 g (1 livre)	S. o.	Vegetable	6 minutes
Haricots jaunes	454 g (1 livre)	Parés	Vegetable	10 à 12 minutes
Betteraves moyennes	1 bouquet, 12 à 14 onces en tout (340 à 397 g)	Parées et frottées	Vegetable	25 à 30 minutes
Brocoli	454 g (1 livre)	Coupé en fleurons de 2,5 à 5 cm (1 à 2 po)	Vegetable	7 minutes
Brocoli surgelé	12 onces (340 g)	S. o.	Vegetable	6 minutes
Microbrocoli	1 bouquet, environ 8 onces (227 g)	Paré	Vegetable	8 minutes
Rapini	1 bouquet, environ 10 onces (283 g)	Parées	Vegetable	8 minutes
Choux de Bruxelles	454 g (1 livre)	Paré	Vegetable	14 minutes
Chou, feuilles individuelles	1 petit, environ 454 g (1 livre)	Rincées	Vegetable	5 minutes
Chou entier, petit	454 g (1 livre)	Rincées	Vegetable	15 minutes

Carottes	454 g (1 livre)	Coupées en longueurs de 7,5 cm (3 po), puis en quatre	Vegetable	8 à 9 minutes
Mini carottes	454 g (1 livre)	S. o.	Vegetable	9 à 10 minutes
Chou-fleur	680 g (1 ½ livre)	Coupé en fleurons de 5 cm (2 po)	Vegetable	10 minutes
Épis de maïs	4 épis	Sans les feuilles	Vegetable	8 minutes
Scarole	Environ 8 onces (227 g)	Trimmed	Vegetable	7 à 8 minutes
Fenouil	1 bulbe moyen, environ 12 onces (340 g)	Coupé en quartiers	Vegetable	10 minutes
Mélange de légumes surgelés	454 g (1 livre)	S. o.	Vegetable	7 minutes
Chou frisé	1 bouquet, 6 à 8 onces (170 à 226 g)	Paré	Vegetable	6 à 8 minutes
Panais	1 bouquet, environ [1livre (454 g)]	Coupé en longueurs de 7,5 cm (3 po), puis en quatre	Vegetable	8 à 10 minutes
Pommes de terre rouge	680 g (1 ½ livre)	Coupées en cubes de 2,5 à 5 cm (1 à 2 po)	Vegetable	20 minutes
Pommes de terre rouge moyennes	1,36 kg (3 livres)	Frottées et entières	Vegetable	40 minutes
Pois verts frais	8 onces (226 g)	Décortiqués	Vegetable	5 minutes
Pousses ou feuilles d'épinards	5 onces (142 g)	Rincés	Vegetable	3 à 4 minutes
Épinards surgelés	10 onces (283 g)	S. o.	Vegetable	14 minutes
Courge Butternut	680 g (1 ½ livre), 4 tassess	Coupée en gros cubes	Vegetable	15 à 20 minutes
Courge jaune	12 onces (340 g)	Coupée en rondelles de 1,25 cm (½ po)	Vegetable	6 minutes
Pois sucrés	12 ounces (340 g)	Parées	Vegetable	6 to 8 minutes
Pois mange-tout	12 ounces (340 g)	Parées	Vegetable	6 minutes
Navet	16 ounces (454 g)	Peeled and cut into wedges	Vegetable	20 minutes
Zucchini	12 ounces (340 g)	Coupé en rondelles de 1,25 cm (½ po)	Vegetable	5 minutes

GRAINS				
Aliment	Quantité	Préparation	Fonction	Durée
Bulgar	2 tasses (473 g) de boulgour, 3 tasses (750 ml) d'eau donnent 6,5 tasses (1,625 L) après cuisson	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Grains	25 minutes et repos de 5 minutes
Couscous	2 tasses (473 ml) de boulgour 2 tasses (500 ml) d'eau donnent 6 tasses (1.5 L) après cuisson	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Grains	15 minutes et repos de 5 minutes

Flocons d'avoine	1 tasse (237 ml) d'avoine : 1½ tasses (375 ml) d'eau	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Grains	25 minutes et repos de 5 minutes
Avoine époutée	1 tasse (237 ml) d'avoine : 2 tasses d'eau (500 ml)	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Grains	45 minutes et repos de 5 minutes
Riz brun	2 tasses (473 ml) de riz: 2½ tasses (552 ml) d'eau donnent 6 tasses (1,5 L) après cuisson	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Grains	40 minutes et repos de 5 minutes à l'extérieur du cuiseur-vapeur
Riz blanc	2 tasses (473 ml) de riz, 2½ tasses (552 ml) d'eau donnent yields 6 tasses (1,5 L) après cuisson	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Grains	25 minutes et repos de 5 minutes à l'extérieur du cuiseur-vapeur
Quinoa	2 tasses (473 ml) de quinoa, 2 tasses (500 ml) d'eau donnent 6 tasses (1,5 L) après cuisson	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Grains	25 minutes et repos de 5 minutes

HARICOTS				
Aliment	Quantité	Préparation	Fonction	Durée
Haricots noirs	1 tasse (237 ml) de haricots secs, 2 tasses (500 ml) d'eau donnent environ 3 tasses (750 ml) après cuisson	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Manual	50 à 55 minutes
Pois chiches	1 tasse (237 ml) de pois chiches secs et trempés, 3 tasses (750 ml) d'eau donnent environ 3 tasses (750 ml) après cuisson	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Manual	55 à 60 minutes
Haricots blancs	1 tasse (237 ml) de haricots secs et trempés, 2 tasses (500 ml) d'eau donnent environ 3 tasses (750 ml) après cuisson	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Manual	45 à 50 minutes
Lentilles brunes	1 tasse (237 ml) de lentilles, 3 tasses (750 ml) d'eau donnent environ 3 tasses (750 ml) après cuisson	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Manual	45 minutes

ŒUFS ET CRÈME PÂTISSÈRE				
Aliment	Quantité	Préparation	Fonction	Durée
Œufs à la coque	Jusqu'à 1 douzaine	S. o.	Manual	8 minutes plus trempage dans l'eau glacée
Œufs durs	Jusqu'à 1 douzaine	S. o.	Manual	14 minutes plus trempage dans l'eau glacée

Crème pâtissière, ramequin individuel	4 ramequins de 5 onces (116 g, 145 g) ramekins	Dans un récipient allant au four, couvert hermétiquement d'un couvercle ou d'un papier d'aluminium et posé dans le plateau de cuisson à la vapeur	Manual	25 minutes
---------------------------------------	--	---	--------	------------

RECETTES

TABLE DES MATIÈRES

Gruau à l'érable et à la cannelle	13
Œufs farcis	13
Boulette de pâte au poulet et au gingembre	13
Artichauts cuits à la vapeur	14
Petits pains vapeur au porc	14
Côtes levées barbecue à l'asiatique	15
Feuilles de chou farcies à la grecque avec sauce aux œufs et au citron	16
Tamales à la sauce chili verte	17
Bar commun cuit à la vapeur à la cantonaise	18
Salade de poulet asiatique	18
Moules faciles	19
Banquet de clams	19
Salade de pomme de terre au fenouil	19
Salade taboulé au quinoa	20
Salade de haricots blancs	20
Pots de crème au moka	20
Pouding au pain aux framboises et aux pépites de chocolat	21
Sauces :	
Sauce cocktail	21
Hollandaise	22
Rémoulade	22
Trempeuse asiatique	23
Bagna Cauda	23
Mayonnaise crémeuse aux fines herbes	23

Gruau à l'érable et à la cannelle

En moins d'une heure, vous préparerez un déjeuner santé pour le reste de la semaine.

Donne 4 tasses (1 L)

- 1 tasse (237 ml) d'avoine époincée**
- 1/3 tasse (79 ml) de raisins secs ou autre fruit séché (coupez les fruits séchés de plus gros format en petites bouchées) bâtonnet de cannelle**
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable pur**
- 1 à 2 pincées de sel casher**
- 2 Pincée de muscade moulue**
- 2 tasses (500 ml) d'eau**

- Mettez tous les ingrédients dans un moule à pain de 23 x 8 cm (9 x 3 po). Recouvrez le moule d'un papier d'aluminium et mettez-le sur le plateau dans le cuiseur-vapeur. Mettez le couvercle bien en place.
- Sélectionnez Manual, réglez la minuterie à 45 minutes et appuyez sur Marche/arrêt. Une fois que le temps est écoulé, laissez le gruau reposer dans le cuiseur-vapeur pendant 5 minutes.
- Retirez soigneusement le couvercle du cuiseur-vapeur et le papier d'aluminium sur le plat. Enlevez le bâtonnet de cannelle, brassez le tout et servez immédiatement.

Information nutritionnelle par portion [1 tasse (250 ml)]:
 Calories 201 (11 % provenant du gras) • glucides 40 g
 • prot. 5 g • lipides 3 g • gras saturés 1 g • chol. 0 mg
 • sod. 42 mg • calc. 15 mg • fibres 4 g

Œufs farcis

Grâce à la minuterie, rien de plus facile que de préparer des œufs durs cuits à la perfection.

Donne 24 portions

- 12 gros œufs**
- 1/2 tasse (125 ml) de mayonnaise**
- 1 1/2 c. à thé (7,5 ml) de moutarde de Dijon**
- 1 1/2 c. à thé (7,5 ml) de jus de citron frais**
- 1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire**
- 2 c. à soupe (30 ml) de câpres égouttées**
- 3/4 c. à thé (3,75 ml) de sel casher**
- 1/4 de c. à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu**
- Paprika comme garniture**

- Mettez les œufs sur le plateau dans le cuiseur-vapeur. Mettez le couvercle bien en place.
- Sélectionnez Manual, réglez la minuterie à 14 minutes et appuyez sur Marche/arrêt. Une fois que le temps est écoulé, transférez immédiatement les œufs dans un grand bol plein d'eau glacée pour arrêter la cuisson.
- Une fois que les œufs ont refroidi, pelez-les et coupez-les soigneusement en deux, sur la longueur.
- Enlevez les jaunes et mettez-le dans le bol d'un robot culinaire Cuisinart^{MD} muni d'une lame à hacher en métal. Faites fonctionner le robot jusqu'à obtention d'une texture lisse.
- Incorporez les autres ingrédients en faisant quelques pulsations, puis mélangez-les jusqu'à obtention d'une texture lisse. Goûtez et assaisonnez au goût.
- Mettez le mélange de jaunes d'œufs dans le centre de chaque blanc d'œuf. Saupoudrez le tout de paprika avant de servir.

Information nutritionnelle par 1/2 œuf :
 Calories 54 (70 % provenant du gras) • glucides 1 g
 • prot. 3 g • lipides 4 g • gras saturés 1 g • chol. 108 mg
 • sod. 144 mg • calc. 15 mg • fibres 0 g

Won tons au poulet et au gingembre

Le gingembre tient la vedette de ce won tons traditionnels au porc en version plus légère.

Donne 48 boulettes de pâte

- 3/4 de livre (340 g) de poulet haché (viande brune) ou de dinde**
- 3 c. à soupe (45 ml) de gingembre fraîchement haché (un morceau d'environ 5 cm (2 po))**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'oignon vert haché**
- 1 c. à soupe (15 ml) de coriandre fraîche hachée**
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soja (réduite en sodium)**
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile de sésame**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de vinaigre de riz**
- Eau et fécule de maïs pour sceller les boules**
- 48 pâtes à won ton**
- Aérosol de cuisson antiadhésif**

1. Dans un bol moyen, mélanger le poulet, le gingembre, l'oignon, la coriandre, la sauce soja, l'huile de sésame et le vinaigre. Mélangez bien le tout avec les mains ou à l'aide d'une cuillère.
2. Préparez une grande surface propre et plate, mettez-y deux petits bols, un rempli d'eau et l'autre, de fécule de maïs ainsi qu'un pinceau.
3. Saupoudrez la surface de travail de fécule de maïs et disposez les pâtes à won ton en rangées, en commençant par 2 rangées de 3. Mettez 1 cuillerée à thé (5 ml) de garniture au centre de chaque pâte à won ton. Passez de l'eau avec le pinceau sur les bords de chaque pâte, puis pliez-les en deux pour en sceller le contenu et également sceller les bords humides. Veillez à bien sceller les bords sur les longs côtés du triangle. Faites de même pour garnir les autres pâtes à won ton. Passez délicatement le won tons dans la fécule de maïs.
4. Vaporisez légèrement le plateau d'un aérosol de cuisson antiadhésif. Disposez la moitié du won tons sur le plateau dans le cuiseur-vapeur. Mettez le couvercle bien en place.
5. Sélectionnez Manual, réglez la minuterie à 10 minutes et appuyez sur Marche/arrêt. Dès que la minuterie arrête, retirez le won tons et faites-en cuire une seconde quantité.
6. Servez le won tons avec une trempette de soja comme la trempette asiatique à la page 21.

Information nutritionnelle par portion (6 won tons) :
 Calories 245 (25 % provenant du gras) • glucides 29 g
 • prot. 17 g • lipides 7 g • gras sat. 2 g • chol. 49 mg
 • sod. 377 mg • calc. 40 mg • fibres 1 g

Artichauts cuits à la vapeur

Les artichauts sont une indication sûre de l'arrivée du printemps. Simplement cuits à la vapeur, ils sont délicieux avec nos recettes de sauce bagna cuda ou de mayonnaise crémeuse aux fines herbes. Essayez une d'elles ou les deux pour créer des entrées mémorables.

Donne 4 portions

4 gros artichauts

1. Taillez les artichauts pour qu'ils puissent être mis debout sur le plateau dans le cuiseur-vapeur en coupant d'abord les tiges. Enlevez ensuite 2,5 à 5 cm (1 à 2 po) sur le dessus de l'artichaut, de sorte que le couvercle puisse

être déposé correctement. Enlevez les feuilles rugueuses et coupez tous les bouts pointus avec des ciseaux.

2. Une fois que les artichauts sont parés, mettez-les sur le plateau dans le cuiseur-vapeur. Mettez le couvercle bien en place. Sélectionnez Vegetable, réglez la minuterie à 40 minutes et appuyez sur Marche/arrêt. Une fois que le temps est écoulé, vérifiez les artichauts pour vous assurer qu'ils sont tendres. Pour les artichauts ultra gros, il est possible que la cuisson exige 5 minutes supplémentaires.
3. Servez les artichauts immédiatement avec du beurre fondu ou une des trempettes suivantes : bagna cuda ou mayonnaise crémeuse aux fines herbes. Une fois que les feuilles ont été enlevées, grattez le foie d'artichaut et jetez-le pour ne manger que le cœur de l'artichaut.

Information nutritionnelle par artichaut :
 Calories 76 (2 % provenant du gras) • glucides 17 g
 • prot. 5 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • chol. 0 mg
 • sod. 152 mg • calc. 71 mg • fibres 9 g

Petits pains vapeur au porc

Ces petits pains exquis sont des éléments classiques d'un dim sum et sont vite devenus très populaires dans notre cuisine laboratoire.

Donne 12 petits pains

- 1 **recette de côtes levées barbecue à l'asiatique**
- 1 **c. à thé (5 ml) de levure sèche active**
- 1/4 **de tasse (59 ml) de sucre**
- 1 1/3 **tasse (325 ml) d'eau tiède 110°F (43°C)**
- 4 **tasses (946 L) de farine tout-usage non blanchie ou plus, au besoin**
- 1/4 **c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude**
- 1 **c. à soupe (15 ml) d'huile de canola**
Aérosol de cuisson antiadhésif

1. Dégarnissez les côtes et effilochez la viande. Mettez-la dans un bol au réfrigérateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Si vous le désirez, conservez le jus de cuisson des côtes pour humidifier la viande avant de garnir les pains.
2. Dans une grande tasse à mesurer remplie de 1/3 (75 ml) d'eau tiède, faites dissoudre la levure avec une pincée de sucre. Laissez agir jusqu'à ce qu'une mousse se forme, soit pendant environ 5 à 10 minutes.

3. Dans le bol d'un batteur sur socle Cuisinart^{MD} muni d'un crochet à pétrir, mélangez 3 tasses (750 ml) de farine, le reste du sucre, le bicarbonate de soude et l'huile. Versez le reste de l'eau dans la levure.
4. Mettez le batteur en marche à la plus faible vitesse et ajoutez lentement le mélange de levure. Ajoutez en alternance le reste du liquide et l'autre tasse de farine jusqu'à ce que les deux se soient mélangées uniformément et qu'ils commencent à former une boule. Au besoin, ajoutez 1 ou 2 cuillerées à soupe (15 à 30 ml) de farine. Augmentez la vitesse à 2 et continuez de pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit de texture lisse et moelleuse, soit pendant environ 10 minutes.
5. Mettez la pâte dans un bol huilé et tournez-la pour l'enrober et scellez le bol hermétiquement avec une pellicule plastique. Laissez reposer la pâte à la température ambiante ou jusqu'à son volume ait doublé, soit pendant environ 1 heure.
6. Enfarinez légèrement la surface et roulez la pâte en un billot d'environ 40 cm (16 pouces) de longueur. Divisez la pâte en 16 morceaux égaux d'environ 2 onces chacun.
7. Abaissez un morceau de pâte à la fois en une rondelle plate d'environ 15 cm (6 pouces) de diamètre, en laissant le reste de la pâte sous le linge humecté. Garnissez le centre de 3 cuillerées à soupe (45 ml) de porc effiloché. Cela peut sembler une grosse quantité, mais la pâte s'étirera lorsque vous enroberez la garniture. Relevez la pâte par-dessus la garniture en joignant les côtés, puis les ourlant. Pincez les côtés joints de façon à former un petit goulot sur le dessus, puis rabattez ce dernier fermement pour sceller le tout. Posez le petit pain sur un papier ciré et couvrez-le d'un linge humide. Faites de même avec tout le reste de la pâte et de la garniture.
8. Enduisez légèrement le plateau à l'intérieur du cuiseur-vapeur d'un aérosol de cuisson antiadhésif et mettez-y six petits pains. Mettez le couvercle bien en place. Sélectionnez Manual, réglez la minuterie à 30 minutes et appuyez sur Marche/arrêt. Une fois que le temps est écoulé, retirez les petits pains et faites cuire les autres petits pains.
9. Servez immédiatement.

Information nutritionnelle par petit pain :
 Calories 589 (40 % provenant du gras) • glucides 62 g
 • prot. 29 g • lipides 26 g • gras saturés 8 g • chol. 85 mg •
 sod. 1134 mg • calc. 40 mg • fibres 1 g

Côtes levées barbecue à l'asiatique

Effilochez ces délicieuses côtes pour en faire une garniture pour les petits pains cuits à la vapeur ou servez-les seules, telles quelles.

Donnent environ 4 à 6 portions comme plat principal et jusqu'à 12 portions comme entrées

Marinade :

- 1 **tasse (250 ml) de sauce hoisin**
- 1/2 **tasse (125 ml) de sauce soja**
- 1 **c. à soupe (15 ml) de jus de yuzu* ou de jus de lime frais**
- 1 **c. à soupe (15 ml) de mirin**
- 1 **c. à soupe (15 ml) de sauce au poisson**
- 1 **morceau de 1 à 2 po (2,5 à 5,0 cm) de gingembre pelé**
- 2 **gousses d'ail pelées**
- 1/2 **tasse (125 ml) de cassonade**
- 1/4 **de tasse (60 ml) d'huile de pépins de raisin**
Petites côtes levées de dos, environ 1,36 kg (3 livres), coupées individuellement

1. Mettez les ingrédients dans le bol d'un mélangeur, dans l'ordre d'énumération, et mélangez-les jusqu'à obtention d'une texture homogène.
2. Mettez les côtes dans un bol en acier inoxydable et enduisez-les de la marinade. Couvrez le bol et mettez-le au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
3. Pour les faire cuire, mettez-les sur le plateau de cuisson d'un four grille-pain Cuisinart®. Réservez le reste de la marinade. (Vous devez faire bouillir la marinade pendant au moins 5 minutes avant de l'utiliser.)
4. Utilisez la fonction de cuisson par convection et réglez la température à 375 °F (190 °C) pendant 45 minutes. Une fois le temps est écoulé, réduisez la température à 250 °F (120 °C) et laissez cuire les côtes pendant encore 1 heure.
5. Servez-les immédiatement ou, si vous les utilisez comme garniture pour les petits pains cuits à la vapeur, effilochez-les à l'aide d'une fourchette. Si le mélange semble sec, faites bouillir la marinade réservée et incorporez-la à la viande effilochée 1 cuillerée à soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à ce que la viande soit enduite, mais non trempée.

* Le yuzu est un agrume japonais très sûr. On peut trouver du jus de yuzu dans des épicereries ou des boutiques gastronomiques japonaises.

*Information nutritionnelle par portion
(en fonction de 12 portions) :*

*Calories 395 (51 % provenant du gras) • glucides 26 g
• prot. 23 g • chol. 78 mg • lipides 23 g • gras saturés 7 g
• chol. 853 mg • calc. 36 mg • fibres 0 g*

Feuilles de chou farcies à la grecque avec sauce aux œufs et au citron

Ces feuilles de chou à la grecque restent parfaitement intactes lorsqu'elles sont cuites dans le cuiseur-vapeur. De plus, nul besoin de se préoccuper de la quantité de liquide à ajouter dans le plat de cuisson, comme le requiert la méthode traditionnelle de cuisson sur la cuisinière.

Donne environ 18 feuilles de chou farcies et environ 1 tasse (250 ml) de sauce

Chou farci :

- 1 petit chou d'environ 1 livre (454 g), parée pour aller dans le plat de cuisson**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive**
- 1 petit bouquet d'oignons verts parés et tranchés minces (environ 5 oignons verts)**
- 1 tasse (250 ml) de riz non cuit**
- 1/2 tasse (118 ml) d'eau**
- 1 1/4 c. à thé (6 ml) de sel casher**
- 1/4 de c. à thé (1 ml) poivre**
- 1/2 tasse (125 ml) d'aneth frais haché et un peu plus pour garnir**
- 1/2 livre (227 g) d'agneau haché (ou toute autre viande hachée de votre choix)**
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron**

Sauce aux œufs et au citron:

- 2 œufs**
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron fraîchement pressé**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel**
- 2 c. à thé (10 ml) de fécule de maïs dissoute dans 1 c. à soupe (15 ml) d'eau**
- 1/2 tasse (125 ml) de bouillon de cuisson réservé**
- Aneth frais (facultatif)**

1. Mettez le chou dans le cuiseur-vapeur. Mettez le couvercle bien en place. Sélectionnez Vegetable, réglez la minuterie à 10 minutes et appuyez sur Marche/arrêt. Une fois que le temps est écoulé, retirez le chou du cuiseur-vapeur, réservez-le et laissez-le refroidir légèrement.
2. Pendant que le chou cuit à la vapeur, mettez 1 cuillerée à soupe (15 ml) d'huile d'olive dans une poêle moyenne. Faites-la chauffer à feu moyen. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez les oignons verts et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, c'est-à-dire environ 2 minutes. Ajoutez le riz et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il devienne transparent, soit pendant environ 2 à 3 minutes. Ajoutez 1/2 tasse (125 ml) d'eau, 1/2 cuillerée à thé (2,5 ml) de sel et une pincée de poivre; mélangez le tout jusqu'à ce que le riz ait complètement absorbé l'eau, soit pendant environ 4 à 5 minutes. Retirez le mélange de riz du feu et transférez-le dans un bol moyen.
3. Ajoutez l'aneth, l'agneau haché, le jus de citron, l'huile restante, le sel et le poivre dans le bol. Mélangez le tout uniformément.
4. Farcissez les feuilles de chou en dégarnissant d'abord le chou feuille à la fois. Mettez une feuille de chou sur une surface propre, les nervures vers le haut. Utilisez un couteau d'office pour enlever la partie centrale de la feuille, dans la forme d'un V à l'envers.
5. Mettez 2 cuillerées à soupe (30 ml) du mélange de riz et de viande au centre de la feuille. Rabattez délicatement la partie inférieure de la feuille, de sorte qu'elle recouvre la moitié du mélange. Rabattez ensuite la partie droite de la feuille sur le mélange et faite de même avec la partie gauche de la feuille. Avec votre pouce, roulez la feuille farcie du mélange de riz et de viande, de sorte que la feuille soit scellée et que les bords soient vers le bas. Transférez-la sur le plateau dans le cuiseur-vapeur. Faites de même avec le reste des feuilles de chou et du mélange. Mettez le couvercle bien en place.
6. Sélectionnez Manual, réglez la minuterie à 1 heure et appuyez sur Marche/arrêt.
7. Une fois que le temps est écoulé, retirez le plateau contenant les feuilles de chou farcies et réservez-les. Versez 1 tasse (250 ml) du jus de cuisson chaud au fond du plat de cuisson dans une tasse à mesurer. Jetez le reste. Remettez le plateau contenant les feuilles

de chou farcies dans le plat de cuisson. Sélectionnez Keep Warm et appuyez sur Marche/arrêt.

8. Pendant que les feuilles de chou farcies sont maintenues chaudes, mettez les œufs, le jus de citron et le sel dans un bain-marie. Fouettez le tout jusqu'à obtention d'un mélange très mousseux, légèrement épaissi et dont la température a atteint 160 ° F (71 ° C). Incorporez-y lentement 1/4 de tasse (60 ml) du jus de cuisson réservé et le mélange de fécule de maïs et continuez de fouetter et de faire chauffer le tout jusqu'à ce la sauce ait épaissi, soit pendant environ 1 minute. Si la sauce est trop épaisse, ajouter le reste du jus de cuisson 1 cuillerée à soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à obtention de la consistance recherchée.
9. Versez la sauce immédiatement sur les feuilles de chou farcies. Si vous le désirez, garnissez-les d'aneth frais.

*Information nutritionnelle par portion
(1 feuille de chou farcie) :*

*Calories 82 (33 % provenant du gras) • glucides 10 g
• sucre 1 g • pro. 3 g • lipides 1 g • gras saturés 1 g
• chol. 9 mg • sod. 163 mg • calc. 23 mg • fibres 8 g*

*Information nutritionnelle par portion
(1 c. à soupe de sauce aux œufs et au citron) :*

*Calories 11 (51 % provenant du gras) • glucides 0 g
• prot. 1 g • lipides 1 g • gras saturés 0 g • chol. 23 mg
• sod. 42 mg • calc. 4 mg • fibres 0 g*

Tamales à la sauce chili verte

Servez les tamales comme entrée ou plat principale avec de l'avocat et une salade.

Donne environ 24 tamales

- 24 enveloppes de maïs**
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile végétale**
- 1 petit oignon haché fin**
- 1 piment jalapeño épépiné et haché fin**
- 2 gousses d'ail hachées fin**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel casher**
- 1/4 de c. à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu**
- 3 livres (1,36 kg) de cuisses de poulet rôties, dépecées et viande effilochée**
- 1 1/2 c. à soupe (25 ml) de jus de lime frais**
- 3 boîtes de conserve [4 onces (113 g) chaqu] de piments verts en cubes**
- 4 tasses (1 L) de masa**
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre à pâte**

- 2 c. à thé (10 ml) de sel casher**
- 3 tasses (750 ml) d'eau**
- 1 tasse (250 ml) d'huile végétale**

1. Mettez les enveloppes d'épis de maïs dans un grand bol en acier inoxydable et recouvrez-les d'eau bouillante; posez une assiette sur les enveloppes de sorte qu'elles soient complètement submergées.
2. Mettez l'huile dans une sauteuse moyenne, à feu moyen. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez l'oignon haché, le piment jalapeño, l'ail, 1/4 de cuillerée à thé (1 ml) de sel et de poivre dans la sauteuse. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit pendant environ 5 minutes.
3. Mettez le poulet effiloché dans un bol moyen et mélangez-le avec les légumes sautés, le jus de lime, les piments verts et le reste du sel. Réservez le mélange.
4. Mettez la masa, la poudre à pâte, le sel, l'eau et l'huile dans un grand bol à mélanger. Utilisez un mélangeur à main. Réservez le mélange.
5. Pour faire les tamales : Égouttez les enveloppes d'épis de maïs. Tenez une enveloppe dans votre main, étalez environ 1/4 de tasse (60 ml) de pâte de maïs sur l'enveloppe et enduisez-la au deux-tiers vers l'extrémité la plus grosse. Mettez 2 cuillerées à soupe (30 ml) combles de mélange sur la masa. Rabattez la partie étroite de l'enveloppe d'épi de maïs, puis roulez les côtés l'un sur l'autre pour fermer l'enveloppe. Faites de même avec le reste des tamales.
6. Mettez les 12 tamales sur le plateau dans le cuiseur-vapeur. Mettez le couvercle bien en place.
7. Sélectionnez Manual, réglez la minuterie à 1 heure et appuyez sur Marche/arrêt. Une fois le temps écoulé, retirez les tamales et faites cuire les autres tamales.
8. Servez immédiatement.

Information nutritionnelle par tamale :

*Calories 232 (54 % provenant du gras) • glucides 15 g
• prot. 12 g • chol. 36 mg • lipides 14 g • gras saturés 3 g • chol. 376 mg • calc. 49 mg • fibres 1 g*

Bar commun cuit à la vapeur à la cantonaise

Cette version sucrée et épicée du style traditionnel fait appel à des filets individuels pour en faciliter préparation.

Donne 2 portions

- 2 c. à thé (10 ml) de sucre cristallisé**
- ¼ tasse (60 ml) tasse plus 2 c. à thé (10 ml) de mirin**
- 1 grosse gousse d'ail hachée fin**
- 1 morceau de gingembre de 1 po (2,5 cm) pelé et haché fin**
- 1 oignon vert tranché fin**
- 1 piment de Cayenne comme le piment serrano ou Fresno, tranché mince**
- 1 petit pak-choï rincé, nettoyé et coupé en quatre**
- 2 filets de bar commun d'environ ½ livre (227 g) chaque**
- ¼ de tasse (60 ml) d'huile de pépins de raisin**
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce soja à faible teneur en sodium**
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile de sésame**
- Quartiers de line, coriandre (facultatif pour la garniture)**

1. Dans un petit bol, mélangez le sucre, ¼ de tasse (60 ml) de mirin, l'ail, le gingembre, l'oignon et le piment. Réservez le tout.
2. Mettez le pak-choï sur le plateau dans le cuiseur-vapeur. Mettez le couvercle bien en place. Sélectionnez Vegetable, réglez la minuterie à 8 minutes et appuyez sur Marche/arrêt. Une fois que le temps est écoulé, répartissez également les pak-choï dans deux plats de service.
3. Rincez les filets de bar commun et mettez-les sur le plateau dans le cuiseur-vapeur. Versez sur chaque une cuillerée à thé (5 ml) du reste du mirin et remettez le couvercle. Sélectionnez Seafood, réglez la minuterie à 10 à 12 minutes, en fonction de l'épaisseur des filets, et appuyez sur Marche/arrêt. Pendant que le poisson cuit, versez l'huile de pépins de raisin dans une petite casserole et mettez-la à feu moyen. Une fois que l'huile est chaude, ajoutez le mélange de mirin réservé et brassez le tout jusqu'à ce que le mélange se mette à bouillir.

4. Une fois que le temps est écoulé, retirez les filets de bar et mettez-les chacun sur une lit de pak-choï dans les plats de service. Versez 1 cuillerée à thé (5 ml) de sauce soja et ½ cuillerée d'huile (2.5 ml) de sésame sur chaque filet. Étalez la sauce au piment et gingembre sur les filets dans chaque plat de service.
5. Servez immédiatement. Si vous le désirez, garnissez les filets de coriandre et arrosez-les d'un peu de jus de lime.

Information nutritionnelle par portion :
Calories 395 (44 % provenant du gras) • glucides 23 g • prot. 33 g • chol. 70 mg • lipides 19 g • gras saturés 3 g • chol. 559 mg • calc. 60 mg • fibres 1 g

Salade de poulet asiatique

Les saveurs vietnamiennes sont l'essence de cette salade de poulet fraîche et succulente.

Donne 5 tasses (1.25 L)

- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de lime frais**
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce sriracha**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sauce au poisson**
- 4 c. à soupe (60 ml) d'huile de pépins de raisin ou végétale**
- 4 tasses (946 ml) de poulet cuit à la vapeur*, coupé en petits cubes**
- ½ tasse (118 ml) de carotte en julienne (environ 1 carotte moyenne)**
- 1 tasse (250 ml) de chou rouge en julienne (environ 1 petit quartier de chou moyen)**
- ½ tasse (118 ml) de feuilles de menthe fraîche hachées**
- ½ tasse (118 ml) de feuilles de coriandre fraîche hachées**

*Voir le guide de cuisson à la vapeur à la page 8.

1. Mettez le jus de lime, la sriracha, la sauce au poisson et l'huile dans un grand bol et mélangez le tout.
2. Mélangez le poulet, les carottes, le chou, la menthe et la coriandre. Mélangez le tout uniformément.
3. Goûtez et assaisonnez au goût.

Information nutritionnelle par portion (en fonction de 10 portions) :
Calories 144 (46 % provenant du gras) • glucides 3g • prot. 17 g • chol. 43 mg • lipides 7 g • gras saturés 1 g • chol. 74 mg • calc. 40 mg • fibres 1 g

Moules faciles

En quelques minutes seulement, les effluves de la mer exhaleront de votre comptoir de cuisine.

Donne 4 à 6 portions

- 1 gousse d'ail hachée fin**
- 1 échalote tranchée mince**
- ¼ tasse (60 ml) de vin blanc sec**
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé**
- 1 tige de thym frais**
- 2 livres (907 g) de moules fraîches rincées et ébarbées**

1. Mettez l'ail, l'échalote, le vin, le beurre, le thym et les moules directement dans le cuiseur-vapeur, sans le plateau. Mettez le couvercle bien en place. Sélectionnez Seafood, réglez la minuterie à 9 minutes et appuyez sur Marche/arrêt.
2. Une fois que les moules sont ouvertes et que le temps est écoulé, servez-les dans un bol peu profond accompagnées de morceaux de pain croûté. Jetez toute moule qui n'a pas ouvert.

Information nutritionnelle par portion (en fonction de 6 portions) :
Calories 169 (29 % provenant du gras) • glucides 9 g • prot. 19 g • chol. 47 mg • lipides 5 g • gras saturés 2 g • chol. 433 mg • calc. 42 mg • fibres 0 g

Festin de clams à l'intérieur

Organisez une fête de plage, mais à l'intérieur, grâce à cette recette facile et à la fois impressionnante.

Donne 4 portions

- 1 c. à soupe (15 ml) d'olive**
- 2 échalotes tranchées**
- 4 gousses d'ail broyées**
- 4 tiges de thym**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel casher**
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu**
- 10 petites pommes de terre rouges**
- 2 queues de homard**
- 12 petites palourdes du Pacifique bien nettoyées**
- 2 épis de maïs coupés chacun en morceaux de 2 pouces (5.0 cm)**
- ½ petit bulbe de fenouil tranché**

- ½ tasse (125 ml) de vin blanc**
- 1 livre (454 g) de moules bien nettoyées et ébarbées**
- ½ c. à soupe (7,5 ml) de persil haché fin**

1. Mettez l'huile, les échalotes, l'ail, le thym, le sel, le poivre et les pommes de terre dans le cuiseur-vapeur, sans le plateau. Mettez le couvercle bien en place. Sélectionnez Seafood, réglez la minuterie à 20 minutes et appuyez sur Marche/arrêt.
2. Après 10 minutes, appuyez sur Pause et ajoutez le homard, les palourdes, le maïs, le fenouil et le vin blanc. Remettez le couvercle en place et appuyez de nouveau sur Pause pour poursuivre la cuisson. Après ces 4 minutes supplémentaires, appuyez sur Pause et ajoutez les palourdes. Appuyez de nouveau sur Pause pour terminer la cuisson.
3. Une fois que toutes les palourdes et les moules se sont ouvertes et que le temps est écoulé, divisez le festin en deux plats de servie et garnissez-les de persil haché.

Information nutritionnelle par portion :
Calories 587 (13 % provenant du gras) • glucides 74 g • prot. 50 g • lipides 8 g • gras saturés 1 g • chol. 156 mg • sod. 1625 mg • calc. 191 mg • fibres 8 g

Salade de pomme de terre au fenouil

Les olives remplacent la mayonnaise pour alléger ce plat de pique-nique incontournable.

Donne 5 tasses (1,18 L)

- 2 livres (907 g) de petites pommes de terre rouges coupées en huit.**
- ½ tasse (118 ml) de d'aneth frais haché**
- 1 oignon vert haché [environ ½ tasse (118 ml)]**
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de vin blanc**
- ⅓ de tasse (75 ml) d'huile d'olive extra vierge**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de moutarde de Dijon**
- 2 c. à thé (10 ml) de sel casher**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir fraîchement moulu**

1. Mettez les pommes de terre sur le plateau dans le cuiseur-vapeur. Mettez le couvercle bien en place. Sélectionnez Vegetable, réglez la minuterie à 15 minutes et appuyez sur Marche/arrêt.
2. Une fois que le temps est écoulé, vérifiez les pommes de terre pour vous assurer qu'elles sont assez cuites. Mettez-les dans un bol moyen en acier inoxydable avec le reste des ingrédients.
3. Goûtez et assaisonnez au goût.

*Information nutritionnelle par portion
(en fonction de 10 portions) :*

Calories 135 (49 % provenant du gras) • glucides 16 g
• prot. 2 g • chol. 0 mg • lipides 8 g • gras saturés 1 g
• chol. 485 mg • calc. 13 mg • fibres 2 g

Salade taboulé au quinoa

Les saveurs agréables du citron et des fines herbes se marient parfaitement avec le goût de noisette du quinoa.

Donne 6 tasses (1,42 L)

- 4 **tasses (946 ml) de quinoa cuit à la vapeur**
- 1/2 **tasse (118 ml) de persil frais haché compacté**
- 1/2 **tasse (118 ml) de feuilles de menthe fraîche hachées**
- 2 **tasses (473 ml) de tomates cerises coupées en deux**
- 1 1/2 **tasse (355 ml) de concombre coupé en dés de 1,27 cm (1/2 po) (environ 1/2 concombre anglais)**
- 1 1/2 **c. à thé (7,5 ml) de sel casher**
- 1/2 **c. à thé (2,5 ml) de poivre noir fraîchement moulu**
- 3 **c. à soupe (45 ml) de jus de citron frais**
- 4 **c. à soupe (60 ml) d'huile d'olive extra vierge**

*Voir le guide de cuisson à la vapeur à la page 10.

1. Mélangez bien le quinoa, le persil, la menthe, les tomates cerises, le concombre, le sel, le poivre, le jus de citron et l'huile d'olive dans un grand bol.
2. Goûtez et assaisonnez au goût.

*Information nutritionnelle par portion
(en fonction de 12 portions) :*

Calories 132 (39 % provenant du gras) • glucides 18 g
• prot. 4 g • chol. 0 mg • lipides 6 g • gras saturés 1 g
• chol. 304 mg • calc. 24 mg • fibres 2 g

Salade de haricots blancs

Donne environ 3 tasses (710 ml)

- 2 **tasses (473 ml) sde haricots blancs* cuits à la vapeur**
- 1/2 **petit oignon rouge haché fi [environ 1/3 de tasse (79 ml)]**
- 1/2 **poivron rouge moyen tranché fin [environ 2/3 de tasse (158 ml)]**
- 1/2 **tasse (118 ml) de feuilles de persil frais hachées**
- 1 **c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive extra vierge**
- 2 **c. à thé (30 ml) de jus de citron frais**
- 1/2 **c. à thé (2,5 ml) de sel casher Pincée de poivre noir fraîchement moulu**
- 1 à 2 **pincées de piment rouge broyé (facultatif)**
- 2 **c. à soupe (30 ml) de fromage de chèvre émietté**

*Voir le guide de cuisson à la vapeur à la page 10.

1. Mettez tous les ingrédients, sauf le fromage de chèvre, dans un bol moyen. Mélangez le tout uniformément. Saupoudrez le fromage de chèvre et mélangez le tout délicatement.
2. Goûtez et assaisonnez au goût.

Information nutritionnelle par portion [1/2 tasse (118 ml)]:
Calories 117 (11 % provenant du gras) • glucides 17 g
• sucre 1 g • prot. 7 g • lipides 3 g • gras sat. 1 g
• chol. 1 mg • sod. 206 mg • calc. 15 mg • fibres 4 g

Pots de crème au moka

La chaleur douce que produit le cuiseur-vapeur fait de la préparation de la crème pâtissière un jeu d'enfant.

Donne 4 portions

- 1 **tasse (250 ml) de crème riche en matière grasse**
- 1 **tasse (250 ml) de lait entier**
- 4 **onces (113 g) de chocolat mi-amer haché grossièrement**
- 1 **c. à soupe (15 ml) d'espresso instantané**

- 4 **gros jaunes d'œufs**
- 1/3 **de tasse (79 ml) de sucre**
- 1 **c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille**

1. Mettez la crème et le lait dans une petite casserole à feu moyen et faites chauffer jusqu'à ce que des bulles se forment sur les côtés.
2. Mettez le chocolat et l'espresso dans un bol moyen en acier inoxydable. Versez le mélange chaud de crème sur le chocolat et laissez reposer pendant 1 à 2 minutes. Mélangez le tout jusqu'à ce que le chocolat soit complètement fondu. Réservez le mélange.
3. Mettez les jaunes d'œufs, le sucre et l'extrait de vanille dans un bol et fouettez-les jusqu'à ce que les jaunes d'œufs soient jaune pâle et épais.
4. Tout en continuant de fouetter le mélange d'œufs, incorporez lentement le mélange de chocolat entier.
5. Égouttez la crème pâtissière à l'aide d'une passoire à tamis fin. Enlevez la mousse et jetez-la. Répartissez la crème dans quatre ramequins de 5 onces (145 g). Couvrez chaque ramequin d'un papier d'aluminium et mettez les ramequins sur le plateau dans le cuiseur-vapeur, puis posez le couvercle. Sélectionnez Manual, réglez la minuterie à 25 minutes et appuyez sur Marche/arrêt.
6. Une fois que le temps est écoulé, laissez reposer la crème pâtissière dans le cuiseur-vapeur pendant 1 minute. Transférez les ramequins sur un plateau; la crème pâtissière sera gélatineuse au centre. Laissez la crème refroidir à la température ambiante. Réfrigérez les ramequins pendant au moins 3 heures ou 2 jours au plus.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 338 (67 % provenant du gras) • glucides 35 g
• prot. 7 g • chol. 273 mg • lipides 26 g • gras saturés 23 g
• chol. 40 mg • calc. 97 mg • fibres 2 g

Pouding au pain aux framboises et aux pépites de chocolat

Un superbe dessert préparé d'avance, qui va du réfrigérateur à la table en moins d'une heure.

Donne 8 portions

- 6 **tasses (1.42 L) de pain challah en cubes, environ une moitié de pain, coupé en morceaux de 1 po (2,5 cm)**
- 1/2 **tasse (118 ml) de pépites de chocolat**
- 1 **tasse (237 ml) de framboises fraîches gros œufs**
- 2 **tasse (60 ml) de sucre cristallisé**
- 1/4 **de tasse (175 ml) de lait entier**
- 3/4 **de tasse (175 ml) de crème fraîche épaisse**
- 1 **c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pure**
- Aérosol de cuisson antiadhésif**

1. Mettez es cubes de pain, les pépites de chocolat et les framboises dans un grand bol.
2. Mettez les œufs et le sucre dans un bol à mélanger et fouettez le tout jusqu'à obtention d'une mousse. Ajoutez le lait, la crème riche et la vanille et continuez de fouetter le mélange. Versez le mélange liquide sur les morceaux de pain, les pépites de chocolat et les framboises. Mélangez doucement pour bien les enduire. Couvrez le bol d'une pellicule plastique et laissez reposer le mélange au réfrigérateur pendant au moins 3 heures et même pendant toute la nuit.
3. Enduisez légèrement un moule à pain de 9x5 po (23 x 12,7 cm) d'un aérosol de cuisson antiadhésif. Mettez le mélange de pain imbibé dans le moule. Couvrez le moule d'un papier d'aluminium également vaporisé d'un aérosol de cuisson antiadhésif. Mettez le moule sur le plateau dans le cuiseur-vapeur. Mettez le couvercle bien en place.
4. Sélectionnez Manual, réglez la minuterie à 1 heure et appuyez sur Marche/arrêt. Le pouding au pain sera prêt lorsqu'il aura légèrement gonflé et que sa température interne sera à 160 °F (71 °C). Servez le pouding immédiatement avec de la crème fouettée fraîche.

Information nutritionnelle par portion :

Calories 397 (45 % provenant du gras) • glucides 45 g
• prot. 10 g • lipides 20 g • gras sat. 11 g • chol. 142 mg
• sod. 432 mg • calc. 117 mg • fibres 1 g

Sauce cocktail

Cette recette est l'essence même de la sauce classique pour fruits de mer. Faites-en votre version en y ajoutant de la sauce piquante, du poivre noir fraîchement moulu ou même du raifort fraîchement râpé.

Donne environ 1 cup (250 ml)

- 1 tasse (250 ml) de sauce chili
- 2 c. à soupe (30 ml) de raifort préparé
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais

- Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol. Servez la sauce immédiatement ou conservez-la au réfrigérateur jusqu'au moment de la servir.

Information nutritionnelle par portion

[1 cuillerée à soupe (15ml)]:

Calories 17 (0 % provenant du gras) • glucides 4 g • prot. 0 g • lipides 0 g • gras sat. 0 g • chol. 0 mg • sod. 241 mg • calc. 0 mg • fibres 0

Hollandaise

Cette classique et décadente sauce se marie à la perfection à de simples légumes et œufs cuits à la vapeur. Cette version préparée au mélangeur est également infaillible.

Donne 1 tasse (250 ml)

- ½ tasse [118 ml (8 c. à soupe)] de beurre non salé
- 4 gros jaunes d'œufs
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel casher
- Pincée de moutarde moulu
- Pincée de poivre noir fraîchement moulu
- 1½ c. à soupe (25 ml) de jus de citron frais

- Mettez le beurre dans une casserole à feu doux et faites-le chauffer jusqu'à ce qu'il fonde et mijote légèrement.
- Pendant que le beurre fond, mettez les autres ingrédients dans le bol d'un mélangeur. Faites fonctionner le mélangeur pendant 30 secondes à faible vitesse, puis ajoutez le beurre.
- Pendant que le mélangeur fonctionne à faible vitesse, retirez soigneusement le couvercle. Versez lentement un filet de beurre chaud en utilisant un linge à vaisselle pour éviter les éclaboussures. Pendant que vous ajoutez le beurre, assurez-vous de ne pas verser les résidus de lait blancs au fond de la casserole.
- Une fois que tout le beurre a été ajouté, vérifiez la consistance de la sauce hollandaise. Utilisez une spatule longue et mince pour mélanger les ingrédients dans le bol, car il est possible qu'une partie des jaunes d'œufs se soit accumulée dans la cavité de la lame. Si la consistance est trop épaisse, incorporez

de l'eau chaude, 1 cuillerée à soupe (15 ml) à la fois, jusqu'à obtention de la consistance recherchée.

- Goûtez et assaisonnez au goût.
- Servez la sauce hollandaise immédiatement ou mettez-la dans un bain-marie pour la garder chaude jusqu'au moment de la servir.

Information nutritionnelle par portion

[1 cuillerée à soupe (15 ml)]:

Calories 114 (97 % provenant du gras) • glucides 0 g • prot. 1 g • lipides 12 g • gras saturés 7 g • chol. 82 mg • sod. 35 mg • calc. 6 mg • fibres 0 g

Rémoulade

Cette sauce accompagne parfaitement des fruits de mer fraîchement cuits à la vapeur ainsi que des légumes. Si vous voulez qu'elle soit plus riche et consistante, utilisez du yogourt grec plutôt que du yogourt ordinaire.

Donne 2 1/3 tasses (575 ml)

- ½ échalote moyenne ou grosse, pelée et coupée en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- ¼ tasse (60 ml) de persil italien frais, sans les tiges
- 1 c. à soupe (15 ml) d'aneth frais
- 1 c. à soupe (15 ml) de moutarde de Dijon
- 3 c. à soupe (45 ml) de câpres égouttées
- ½ tasse (125 ml) de yogourt nature non gras
- ¼ de tasse (60 ml) de relish sucrée
- 1¼ tasses (300 ml) de mayonnaise
- ⅓ c. à thé (0,5 ml) de poivre noir fraîchement moulu

- Mettez la lame pour hacher dans le bol du robot culinaire. Ajoutez l'échalote, le persil et l'aneth, puis faites environ 10 pulsations. Dégagez les parois du bol, ajoutez la moutarde et les câpres et faites 5 à 10 pulsations pour hacher le tout.
- Ajoutez le yogourt, la relish, la mayonnaise et le poivre noir, puis faites 5 longues pulsations pour bien les mélanger. Ne les mélangez pas trop longtemps. Réfrigérez le mélange jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Information nutritionnelle par portion

[1 cuillerée à soupe (15 ml)]:

Calories 64 (89 % provenant du gras) • glucides 1 g • prot. 1 g • lipides 6 g • gras saturés 1 g • chol. 26 mg • sod. 105 mg • calc. 8 mg • fibres 0 g

Trempelette asiatique

Donne 1 1/2 tasses (375 ml)

- ¾ tasse (175 ml) de sauce soja
- ¾ tasse (175 ml) d'eau
- ¼ tasse (60 ml) de sucre
- 1 morceau de 2,5 cm (1 po) de gingembre frais
- 1 c. à soupe (15 ml) de fécule de maïs
- 2 c. à thé (10 ml) de fécule de maïs
- ¼ tasse (60 ml) d'eau froide

- Mettez la sauce soja, l'eau, le sucre, le gingembre et l'huile de soja dans une petite casserole. Portez le tout à ébullition, puis réduisez le feu pour faire mijoter le mélange pendant 10 minutes.
- Mélangez la fécule de maïs et l'eau froide, puis incorporez le mélange dans la sauce qui mijote pour l'épaissir un peu.

Information nutritionnelle par portion

[2 cuillerées à soupe (30 ml)]:

Calories 40 (27 % provenant du gras) • glucides 6 g • sucre 5 g • prot. 1 g • lipides 1 g • gras sat. 10 g • chol. 0 mg • sod. 671 mg • calc. 0 mg • fibres 0 g

Bagna Cauda

Cette délicieuse sauce originaire de Piedmont en Italie est une trempelette parfaite pour les légumes et le pain. Faites-en la pièce centrale de votre plat de crudités.

Donne environ 1 1/2 tasse (375 ml)

Donne 4 à 6 portions

- 1 tasse (250 ml) d'huile d'olive extra vierge
- ¼ tasse [60 ml (4 c. à soupe)] de beurre non salé*
- 2 grosses gousses d'ail hachées fin [environ 2 à 3 cuillerées à soupe (30 à 45 ml) une fois hachées]
- 4 filets d'anchois hachés
- ¼ c. à thé (1 ml) de piment rouge broyé

- Mettez ½ cup (125 ml) d'huile d'olive et l'ail haché dans une petite casserole à feu doux. Assurez-vous de maintenir le feu assez bas pour que l'ail ne brunisse pas. Faites chauffer l'ail pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- Incorporez le beurre le reste de l'huile d'olive et les anchois. Faites chauffer le tout à feu

moyen, jusqu'à ce que les anchois aient fondu. Incorporez le piment rouge broyé.

- Servez immédiatement.

*Il est possible de n'utiliser que de l'huile d'olive plutôt que le mélange d'huile d'olive et de beurre..

Information nutritionnelle par portion

[1 cuillerée à soupe (15 ml)]:

Calories 118 (99 % provenant du gras) • glucides 0 g • prot. 0 g • chol. 7 mg • lipides 13 g • gras saturés 3 g • chol. 26 mg • calc. 1 mg • fibres 0 g

Mayonnaise crémeuse aux fines herbes

Cette mayonnaise savoureuse ne prend que quelques minutes à préparer.

Donne 1 tasse (250 ml)

- 1 tasse (250 ml) de mayonnaise préparée
- 1 petit oignon vert haché fin
- ¼ de tasse (59 ml) de feuilles de menthe fraîche hachées et compactées
- ¼ de tasse (59 ml) de feuilles de persil frais hachées et compactées
- 1 c. à thé (5 ml) de jus de citron frais
- ¼ c. à thé (1 ml) de zeste de citron

- Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol.
- Goûtez et assaisonnez au goût. Les saveurs continuent de se développer dans la trempelette.

Information nutritionnelle par portion

[1 cuillerée à soupe (15 ml)]:

Calories 103 (98 % provenant du gras) • glucides 1 g • prot. 0 g • chol. 10 mg • lipides 11 g • gras saturés 2 g • chol. 67 mg • calc. 11 mg • fibres 0 g

GARANTIE GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

Nous garantissons que le présent produit Cuisinart sera exempt de vice de matière ou de fabrication, dans le cadre d'un usage domestique normal, pendant une période de 3 ans à partir de la date d'achat originale. La garantie couvre seulement les vices de fabrication, tels que les défauts mécaniques et électriques. Elle ne couvre pas les dommages causés par un usage abusif, des réparations ou des modifications non autorisées, le vol, le mauvais usage, ni les dommages causés par le transport ou des conditions environnementales. Les appareils dont le numéro d'identification a été retiré ou modifié ne seront pas couverts. La garantie n'est pas offerte aux détaillants ni aux acheteurs ou propriétaires commerciaux. Si l'appareil Cuisinart devait s'avérer défectueux pendant la période de garantie, nous le réparerons ou le remplacerons, au besoin. Aux fins de la garantie, afin de faciliter la vérification de la date d'achat originale, veuillez enregistrer votre produit en ligne à www.cuisinart.ca et conservez votre reçu de caisse original pendant toute la durée de la période de la garantie limitée. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, un usage inapproprié ou abusif, ou une surchauffe. Elle ne s'applique pas aux rayures, aux taches, aux altérations de couleur ou aux autres dommages aux surfaces internes ou externes qui ne compromettent pas le fonctionnement du produit. Elle exclut aussi expressément tous les dommages accessoires ou conséquents. Ce produit Cuisinart a été fabriqué selon les caractéristiques les plus rigoureuses et il a été conçu pour être branché seulement à une prise de 120 V et être utilisé avec des accessoires ou des pièces de rechange autorisés. La garantie exclut expressément toute défectuosité ou tout dommage résultant de l'utilisation avec des convertisseurs, des accessoires ou des pièces de rechange ou encore de travaux de réparation non autorisés par Cuisinart.

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

Numéro sans frais :

1-800-472-7606

Adresse :

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

Adresse électronique :

consumer_Canada@conair.com

Modèle: STM-1000C

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

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

* Le code de date du produit se trouve sur le dessous de la base. Il s'agit d'un numéro de 4 ou 5 chiffres. Par exemple, 90630 désigne

l'année, le mois et le jour (2009, juin/30)
Remarque : Pour une meilleure protection, nous vous recommandons de faire appel à un service de livraison traçable et assuré. Cuisinart n'est pas responsable des dommages causés pendant le transport ni pour les envois qui ne lui parviennent pas. Pour commander des pièces de remplacement ou des accessoires, contactez notre Centre de service à la clientèle, au 1-800-472-7606. Pour plus d'information, veuillez visiter notre site Internet au www.cuisinart.ca

IB-13790-CAN

16CC019799

Imprimé en Chine /
Printed in China /

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

100 Conair Parkway,
Woodbridge, Ont L4H 0L2

©2016 Cuisinart Canada

www.cuisinart.ca

de cuisson et savourez la bonne vie.

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, cookware, tools and gadgets. Cuisinart® offre une vaste gamme de produits de grande qualité qui facilitent la vie dans la cuisine comme jamais auparavant. Essayez nos autres appareils de comptoir et nos ustensiles



Cuisinart®

Trademarks or service marks of third parties referred to herein are the trademarks or service marks of their respective owners. Les autres marques de commerce ou de service qui sont mentionnées dans le présent livret sont des marques de leur propriétaire respectif.