

Cuisinart^{MD}

LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



Ensemble d'accessoires coupe-dés

Cuisinart^{MD} Core Essentials^{MC}

Pour les robots culinaires des séries FP-130C and FP-110C.

Série FP-DCP1C

Pour votre sécurité et pour profiter pleinement de votre appareil,
toujours lire le mode d'emploi attentivement avant de l'utiliser

AVERTISSEMENT : RISQUE D'INCENDIE OU D'ÉLECTROCUTION



Le symbole montrant un éclair avec pointe de flèche dans un triangle équilatéral a pour but d'alerter l'utilisateur au sujet de la présence de tension dangereuse non isolée à l'intérieur du boîtier de l'appareil dont la magnitude est suffisante pour présenter un risque d'incendie ou d'électrocution.



Le point d'exclamation dans un triangle équilatéral a pour but d'alerter l'utilisateur au sujet de la présence d'instructions importantes de fonctionnement et d'entretien dans le livret qui accompagne l'appareil.

TABLE DES MATIÈRES

Pièces	3
Assemblage	4
Utilisation de l'ensemble de découpage.....	4
Guide de découpage.....	5
Nettoyage, rangement et entretien.....	5
Pour votre sécurité	5
Fonctionnement du couvercle de bol plat.....	5
Dépannage.....	5
Recettes.....	7-15
Renseignements sur la garantie.....	16



AVERTISSEMENT

**RISQUE D'INCENDIE OU D'ÉLECTROCUTION
NE PAS OUVRIR**

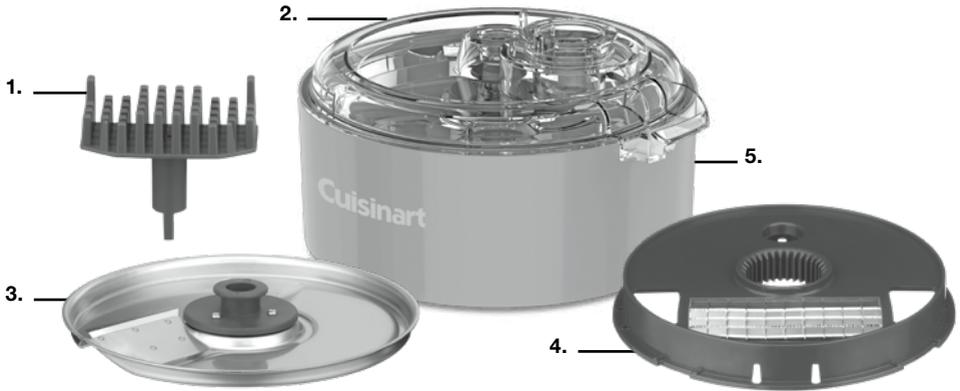


AVERTISSEMENT : AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES D'INCENDIE OU D'ÉLECTROCUTION, NE PAS RETIRER LE PANNEAU (OU LA PARTIE ARRIÈRE). L'APPAREIL NE CONTIENT AUCUN COMPOSANT POUVANT ÊTRE RÉPARÉ PAR L'UTILISATEUR. LES RÉPARATIONS DOIVENT ÊTRE EFFECTUÉES PAR DU PERSONNEL AUTORISÉ SEULEMENT.

PARTS

1. Outil de nettoyage de la grille de découpage
2. Couvercle de bol plat avec petit poussoir/couvercle de coffret de rangement (ne pas utiliser pendant le découpage)

3. Disque de découpage
4. Grille de découpage
5. Coffret de rangement



ASSEMBLAGE

Assemblage de l'ensemble de découpage dans le bol

1. En plaçant le grand bol sur la base, insérez l'adaptateur de tige.
2. Placez la grille de découpage sur l'adaptateur de tige avec soin, en positionnant la grille à l'avant du robot culinaire. Assurez-vous que la mention **This Side Up** [Ce côté vers le haut] apparaît sur le dessus. Le triangle sur la grille de découpage doit être aligné avec le centre de la poignée du bol.

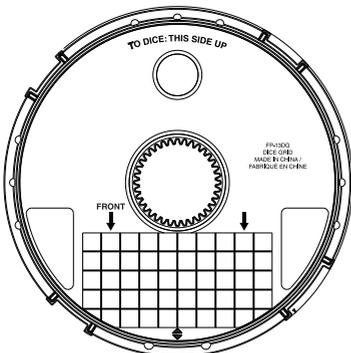


3. Placez le disque de découpage sur la grille avec soin. Appuyez légèrement dessus pour le fixer bien en place. Le disque ne bougera pas s'il est positionné correctement.



REMARQUE : Manipulez toujours le disque de découpage avec prudence, car il est très tranchant.

4. Placez le couvercle du bol sur celui-ci, en décalant légèrement l'entonnoir à droite de la poignée. Assurez-vous d'insérer la goupille du moyeu au centre du couvercle. Lorsque le couvercle est bien enfoncé, tournez-le vers la gauche pour enclencher son mécanisme de verrouillage de sécurité. Pour enlever le couvercle, tournez-le d'environ $\frac{1}{12}$ e de tour vers la droite pour



désengager le mécanisme de verrouillage de sécurité.

UTILISATION DE L'ENSEMBLE DE DÉCOUPAGE

- Le disque et la grille de découpage permettent de couper des fruits et légumes en dés. Il est recommandé de couper la plupart des fruits et légumes en dés à la vitesse High [Élevée]. Utilisez l'appareil à la vitesse Low [Basse] pour couper les aliments très mous comme les kiwis.
- Lorsque vous coupez des aliments en dés, utilisez uniquement le moyen ou le petit entonnoir. Assurez-vous de bien entasser les aliments individuels, à gauche de l'entonnoir, en exerçant une pression constante vers le bas.
- Utilisez l'outil de nettoyage de la grille de découpage pour la nettoyer. Délogez d'abord les particules coincées à l'aide de la longue dent sur la poignée. Alignez ensuite les deux longues tiges à droite et à gauche de la grille.

Placez l'outil de nettoyage dans la bonne position et appuyez dessus pour enlever les résidus alimentaires de la grille.

- Lorsque vous coupez des aliments comme de la courge et des pommes de terre, nettoyez la grille après trois ou quatre fois pour éviter que des aliments ne s'accumulent.
- Si de gros morceaux d'aliments restent coincés entre la grille et le disque, soyez prudent lorsque vous les délogez en les poussant dans les espaces à droite et à gauche de la grille.

REMARQUE : Il n'est pas recommandé de couper en dés les aliments et les viandes surgelés. Pour couper des aliments en dés, utilisez seulement un petit ou moyen poussoir.

CONSEIL : Coupez toujours les aliments en allant des plus mous (kiwi) aux plus fermes (pommes de terre).

GUIDE DE DÉCOUPAGE

ALIMENT	VITESSE	INSTRUCTIONS
La plupart des légumes (p. ex. pommes de terre, courgettes)	High [Élevée]	Pelez les légumes au besoin et taillez-les pour qu'ils puissent entrer dans le petit ou moyen entonnoir avant de les couper en dés.
Légumes mous ou très mûrs (p. ex. tomates mûres et avocats)	Low [Basse]	Pelez les légumes au besoin et taillez-les pour qu'ils puissent entrer dans le petit ou moyen entonnoir avant de les couper en dés.
La plupart des fruits (p. ex. pommes, bananes, fraises)	High [Élevée]	Pelez les fruits au besoin et taillez-les pour qu'ils puissent entrer dans le petit ou moyen entonnoir avant de les couper en dés.
Fruits mous ou très mûrs (p. ex., kiwi, ananas mûrs, bananes très mûres)	Low [Basse]	Pelez les fruits au besoin et taillez-les pour qu'ils puissent entrer dans le petit ou moyen entonnoir avant de les couper en dés.

NETTOYAGE, RANGEMENT ET ENTRETIEN

- Gardez votre ensemble d'accessoires coupe-dés Cuisinart^{MD} pour les robots culinaires des séries FP-110C and FP-130C sur le comptoir de la cuisine, à portée de main.
- Gardez le disque et la grille hors de la portée des enfants.
- Toutes les pièces, sauf le bloc-moteur du robot culinaire, vont au lave-vaisselle. Nous vous recommandons de ne les laver que **dans le panier supérieur** du lave-vaisselle. Puisque l'eau du lave-vaisselle est très chaude, le lavage des pièces dans le panier du bas risque de les altérer avec le temps. Mettez le couvercle à l'envers, entonnoir vers le haut, pour bien le nettoyer. Procédez avec prudence lorsque vous retirez les lames et les disques coupants du lave-vaisselle.
- Pour simplifier le nettoyage, rincez le couvercle, le poussoir, le disque et la grille immédiatement après l'utilisation pour éviter que la nourriture ne sèche dessus.
- Si vous lavez les pièces de l'ensemble de découpage à la main, faites-le avec prudence. Évitez de les laisser dans de l'eau savonneuse, car elles pourraient ne plus être visibles. Vous pouvez également utiliser un jet d'eau. Au besoin, utilisez une brosse.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

Manipulez et rangez le disque et la grille avec soin. Leurs tranchants sont très coupants. Il est préférable de les ranger dans le coffret.

FONCTIONNEMENT DU COUVERCLE DE BOL PLAT

Utilisez le couvercle plat avec les robots culinaires des séries FP-110C and FP-130C pour plus de commodité lorsque vous devez hacher, mélanger, réduire en purée ou pétrir des aliments pour une recette.

Il est particulièrement utile lorsque vous préparez des produits de boulangerie-pâtisserie comme des gâteaux, des biscuits, des tartes et des pains.

REMARQUE : N'utilisez pas le couvercle de bol plat pour trancher, râper ou couper en dés les aliments.

- **Pour assembler le couvercle plat**
Une fois que le bol et la lame en métal sont en place, mettez le couvercle plat sur le bol de façon à ce que le logo Cuisinart sur le couvercle soit lisible et vers le haut. Tournez ensuite le couvercle dans le **SENS HORAIRE** pour le verrouiller en place. Assurez-vous que le petit poussoir est en place avant l'utilisation.
- **Pour démonter le couvercle plat**
Placez une main près du logo Cuisinart et une main à l'autre extrémité du couvercle, puis tournez le couvercle **EN SENS ANTIHORAIRE**. Soulevez et retirez le couvercle du bol. N'utilisez pas le couvercle plat avec le disque éminceur ou le disque déchiqueteur. Utilisez-le seulement avec la lame en métal ou la lame pétrisseuse.

DÉPANNAGE

1. Problème:

La nourriture est coincée dans la grille.

Solution:

- Débranchez le robot culinaire. Retirez le disque de découpage avec soin. Ensuite, à l'aide de l'outil de nettoyage, enlevez doucement les gros morceaux d'aliments en les poussant dans les grandes ouvertures de chaque côté de la grille.
- Ne nettoyez pas la grille avec vos doigts. **UTILISEZ UNIQUEMENT L'OUTIL DE NETTOYAGE.**
- Utilisez la longue dent sur la poignée de l'outil de nettoyage pour pousser les aliments tenaces à travers la grille.

2. Problème: Les morceaux de nourriture ne sont pas coupés uniformément.

Solution:

- Entassez les aliments à gauche dans le moyen ou petit entonnoir.
- Utilisez le petit entonnoir pour les petits aliments.
- Exercez une pression uniforme lorsque vous utilisez le poussoir.

LIVRET DE RECETTES

Courge musquée	6
Frittata aux courgettes avec fromage manchego et jambon.....	7
Pommes de terre rissolées.....	7
Sangria blanche	8
Minestrone aux légumes du printemps avec pesto	9
Salade de pommes de terre	10
Burgers de poulet avec salsa mangue et avocat.....	11
Riz frit à l'ananas	12
Ratatouille	13
Salade de fruits tropicaux	14
Tartelette aux pommes.....	14
Pâte feuilletée (pâte brisée)	15

Courge musquée

Il est possible de remplacer les fruits ou les légumes.

Ajoutez plus ou moins de liquide selon la consistance désirée.

Rendement : 2 tasses (500 ml)

INGRÉDIENTS

- | | |
|--|--|
| 1 livre (450 g) de courge musquée pelée et coupée pour entrer dans l'entonnoir | 2 c. à soupe (30 ml) d'eau ou de liquide bouillant |
|--|--|

INSTRUCTIONS

1. Insérez la grille et le disque de découpage. Coupez la courge musquée en dés. Faites-la bouillir jusqu'à ce qu'elle soit très tendre. Réservez l'eau bouillante.
2. Ajoutez la courge musquée bouillie dans le grand bol muni de la grande lame pour hacher. Ajoutez 2 c. à soupe (30 ml) d'eau chaude ou bouillante réservée. Mélangez à la vitesse High [Élevée], jusqu'à la consistance désirée.

CONSEIL : Entreposez le reste de la nourriture pour bébé dans des bacs à glaçons couverts au congélateur jusqu'au moment de servir. Chaque « cube » équivaut à une portion de 1 once (28 g).

Information nutritionnelle par portion (2 onces [57 g]):

44 calories (33 % provenant de matières grasses) • Glu. 7 g • Pro. 1 g • Lip. 2 g • Gras sat. 1 g
Chol. 6 mg • Sod. 165 mg • Calc. 0 mg • Fibres 2 g

Frittata aux courgettes avec fromage manchego et jambon

Cette frittata est assez nourrissante pour rassasier plusieurs personnes.

Rendement : 8 portions

INGREDIENTS

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | petit poireau bien lavé, coupé en deux sur la longueur, parties blanche et vert pâle seulement | 4 | onces (113 g) de jambon |
| 1 | petite courgette, parée et coupée pour entrer dans l'entonnoir | 8 | gros œufs, légèrement battus et réservés dans un moyen bol |
| 1 | c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive extra-vierge | 3 | onces (85 g) de fromage manchego, divisé |
| ½ | c. à thé (2,5 ml) de sel casher, divisé | ¼ | c. à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu |

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Insérez la grille et le disque de découpage. Coupez le poireau et la courgette en dés. Réservez dans un bol.
2. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive de 10 po à feu moyen-vif. Lorsqu'elle est chaude, ajoutez le poireau et la courgette en dés, et ¼ c. à thé (1 ml) de sel. Faites cuire les légumes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres, environ 5 minutes.
3. Pendant la cuisson des poireaux et des courgettes, coupez le jambon en dés et ajoutez-le dans le bol contenant les œufs réservés.
4. Enlevez le disque et la grille de découpage. Insérez le disque déchiqueteur en plaçant le côté pour couper finement vers le haut. Râpez le fromage. Mettez la moitié du fromage dans le bol avec les œufs et le jambon. Ajoutez le reste du sel et le poivre. Remuez. Réservez.
5. Réduisez le feu à moyen et ajoutez le mélange d'œufs dans la poêle avec le poireau et les courgettes. Remuez constamment jusqu'à ce que les œufs commencent à prendre, environ 2 minutes. Laissez cuire sur la cuisinière jusqu'à ce que les bords commencent à durcir, environ 5 minutes. Ajoutez le reste du fromage sur le mélange d'œufs.
6. Transférez au four et faites cuire le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien pris, environ de 10 à 15 minutes.
7. Laissez refroidir légèrement et servez tiède.

Information nutritionnelle par portion :

140 calories (67 % provenant de matières grasses) • Glu. 4 g • Pro. 8 g • Lip. 10 g • Gras sat. 4 g • Chol. 200 mg Sod. 477 mg • Calc. 83 mg • Fibres 1 g

Pommes de terre rissolées

Grâce à l'ensemble d'accessoires coupe-dés, il est plus facile que jamais de couper uniformément une grande quantité de pommes de terre en dés, juste à temps pour le déjeuner.

Rendement : environ 4 tasses (1 L)

INGRÉDIENTS

- | | |
|--|--|
| 1 oignon coupé en deux | 1 c. à thé (5 ml) de sel casher |
| 1 gros poivron vert, coupé pour entrer dans le moyen entonnoir, et épépiné | ½ c. à thé (2,5 ml) de paprika fumé |
| 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive extra-vierge | ¼ c. à thé (1 ml) de poudre de chili |
| 4 pommes de terre Russet (environ 1 à 1½ livre [454 à 680 g]), brossées | ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu |
-

INSTRUCTIONS

1. Insérez la grille et le disque de découpage. Coupez l'oignon en dés*. Réservez dans le grand bol. Coupez le poivron en dés*. Réservez avec l'oignon coupé en dés.
 2. Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez l'oignon et le poivron en dés. Faites cuire les légumes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre et translucide, environ 5 minutes.
 3. Pendant que l'oignon et le poivre cuisent, coupez les pommes de terre en dés. Ajoutez-les dans la poêle avec le sel, le paprika, la poudre de chili et le poivre noir; mélangez. Couvrez la poêle et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre soient complètement cuites, environ 20 minutes.
 4. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Servez immédiatement.
- * Il peut être nécessaire de nettoyer la grille de découpage après avoir coupé l'oignon et le poivron en dés. Utiliser simplement l'outil de nettoyage comme indiqué à la page 4.

Information nutritionnelle par portion (½ tasse ou 125 ml) :

72 calories (23 % provenant de matières grasses) • Glu. 12 g • Pro. 2 g • Lip. 2 g • Gras sat. 0 g • Chol. 0 mg
Sod. 272 mg • Calc. 6 mg • Fibres 1 g

Sangria blanche

L'accessoire coupe-dés de Cuisinart^{MD} permet de couper les fruits en petits morceaux parfaits pour la sangria. La meilleure partie, c'est que la préparation ne prend pas de temps!

Rendement : environ 5 portions

INGRÉDIENTS

- | | |
|--|--|
| 1 bouteille (750 ml) de vin blanc sec, par exemple du chardonnay | 1 petite pêche, dénoyautée |
| ⅓ de tasse (75 ml) de liqueur à l'orange | ½ mangue, pelée et dénoyautée |
| 1 tasse (250 ml) de fraises entières équeutées | 1 petite pomme, coupée en deux et épépinée |
-

INSTRUCTIONS

1. Dans un grand pichet ou un bol de service en verre, combinez le vin et la liqueur à l'orange. Réservez.
2. Insérez la grille et le disque de découpage. Coupez les fruits en dés dans l'ordre indiqué. Ajoutez les fruits au mélange de vin. Si le temps le permet, laissez reposer le mélange toute la nuit pour en rehausser les saveurs.
3. Servez froid.

Information nutritionnelle par portion (environ 5 onces) :

174 calories (11 % provenant de matières grasses) • Glu. 17 g • Pro. 1 g • Lip. 0 g • Gras sat. 0 g
Chol. 0 mg • Sod. 27 mg • Calc. 11 mg • Fibres 2 g

Minestrone aux légumes du printemps avec pesto

Cette recette contient de nombreux ingrédients et demande beaucoup de préparation, mais elle est considérablement plus facile à réaliser en utilisant l'accessoire coupe-dés plutôt qu'en coupant les légumes en dés à la main. Le résultat final en vaut la peine, c'est promis!

Rendement : 14 tasses [(3,31 L) avec pâtes]

INGREDIENTS

- | | | |
|--|--|--|
| 1 | petit poireau bien lavé et paré, parties blanche et vert pâle seulement | moulu, divisé |
| 1 | petite branche de céleri, parée et coupée pour entrer dans l'entonnoir | 6 tasses (1,5 L) de bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium |
| 6 | onces (170 g) de haricots verts parés | 1 croûte de parmesan de 3 à 4 po (7,5 à 10 cm) |
| 1 | petite courgette, parée et coupée pour entrer dans l'entonnoir | 1 boîte de (15 onces [426 g]) de pois chiches, égouttés et rincés |
| 1 | petite courge jaune, parée et coupée pour entrer dans l'entonnoir | 1 boîte de (15 onces [426 g]) de haricots rouges, égouttés et rincés |
| ½ | petit bulbe de fenouil, sans le cœur, paré et coupé pour entrer dans l'entonnoir | 2 tasses (500 ml) de pâtes Ditalini cuites (facultatif) |
| 4 | carottes moyennes, pelées et parées pour entrer dans l'entonnoir | <i>Pesto</i> : <i>Rendement</i> : environ ¾ tasses (175 ml) |
| 6 | onces (170 g) de pommes de terre rouges, brossées | 1 petite gousse d'ail, pelée |
| 1 ½ c. à thé (7,5 ml) d'huile d'olive extra-vierge | | 3 tasses (750 ml) de feuilles de basilic frais tassées |
| 1 gousse d'ail, écrasée et pelée | | 1 ¼ c. à thé (6 ml) de sel casher |
| ¾ de c. à thé (3,75 ml) de sel casher, divisé | | ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu |
| ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir fraîchement | | ½ à ⅔ de tasse (125 à 150 ml) d'huile d'olive extra-vierge |

INSTRUCTIONS

1. Préparez tous les ingrédients avant de commencer la recette. À l'aide du disque éminceur, tranchez le poireau et le céleri au réglage 5. Réservez ensemble. Ajustez le disque éminceur au réglage 7. Tranchez les haricots verts. Réservez.
2. Remplacez le disque par la grille et le disque de découpage. Coupez les courgettes et la courge jaune en dés. Réservez ensemble. Coupez le fenouil et les carottes en dés. Réservez ensemble. Préparez les pommes de terre pour les couper en dés.
3. Mettez l'huile d'olive dans une grande marmite à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez le poireau, le céleri, le fenouil et les carottes réservés avec l'ail écrasé et ¼ de c. à thé (1 ml) de sel et une pincée de poivre. Faites suer les légumes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement mous, environ 10 minutes.
4. Pendant que les légumes suent, coupez les pommes de terre en dés. Mettez-les dans la casserole avec les haricots verts et le reste du sel et du poivre. Mélangez bien.
5. Ajoutez le bouillon et la croûte de parmesan. Augmentez le feu et portez le liquide à ébullition. Ajoutez les courgettes, la courge, les pois chiches et les haricots. Réduisez le feu pour laisser mijoter jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, environ de 20 à 30 minutes. Si vous utilisez les pâtes Ditalini, ajoutez-les pendant les 5 à 10 dernières minutes pour les réchauffer.
6. Pendant que la soupe mijote, préparez le pesto dans le petit bol muni de la petite lame

pour hacher : En réglant le robot culinaire à la vitesse High [Élevée], déposez l'ail dans le petit entonnoir pour le hacher finement. Raclez les ingrédients dans le bol et ajoutez le basilic, le sel et le poivre. Hachez grossièrement en appuyant sur Pulse [Impulsion] environ 5 ou 6 fois. Réglez le robot culinaire à la vitesse High [Élevée] et versez l'huile dans le petit entonnoir. Mélangez jusqu'à ce que les ingrédients soient combinés, environ 1 minute

7. Lorsque la soupe a mijoté et que tous les légumes sont tendres, goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.
8. Servez dans des bols individuels en les garnissant d'une cuillère de pesto. Il est préférable de mélanger le pesto dans la soupe avant de la manger.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse ou 250 ml) :

115 calories (18 % provenant de matières grasses) • Glu. 18 g • Pro. 6 g • Lip. 2 g • Gras sat. 0 g • Chol. 0 mg
Sod. 568 mg • Calc. 62 mg • Fibres 4 g

Salade de pommes de terre

L'accessoire coupe-dés coupe des morceaux de pommes de terre parfaits pour cette salade..

Rendement : environ 5 tasses (1,25 L)

INGRÉDIENTS

- | | |
|--|--|
| 2 livres (907 g) de pommes de terre rouges, brossées | 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive extra-vierge |
| ¼ de tasse (60 ml) de feuilles de persil italien frais, légèrement tassées | 2 c. à soupe (30 ml) de moutarde de Dijon à grains entiers |
| ½ petit oignon rouge coupé en morceaux de 1 po (2,5 cm) | 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de vin blanc |
| 3 branches de céleri coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm) | 1 ½ à 2 c. à thé (7,5 à 10 ml) de sel casher |
| | ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu |

INSTRUCTIONS

1. Insérez la grille et le disque de découpage. Coupez les pommes de terre en dés. Déposez-les dans une grande marmite de cuisson. Ajoutez de l'eau jusqu'à ce que les pommes de terre en soient recouvertes d'un pouce (2,5 cm). Faites-les bouillir jusqu'à tendreté. Égouttez, rincez à l'eau froide et égouttez de nouveau; laissez refroidir.
2. Pendant la cuisson des pommes de terre, ajoutez le persil, l'oignon et le céleri dans le petit bol muni de la petite lame pour hacher. Hachez grossièrement en appuyant sur Pulse [Impulsion] environ 3 ou 4 fois.
3. Lorsque les pommes de terre sont cuites et légèrement froides, transférez-les dans un grand bol. Ajoutez le mélange de persil, d'oignon et de céleri hachés dans le bol avec les pommes de terre. Ajoutez le reste des ingrédients. Remuez doucement.
4. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Information nutritionnelle par portion (½ tasse [125 ml]):

92 calories (34 % provenant de matières grasses) • Glu. 13 g • Pro. 2 g • Lip. 3 g • Gras sat. 0 g • Chol. 0 mg
Sod. 364 mg • Calc. 13 mg • Fibres 2 g

Burgers de poulet avec salsa mangue et avocat

Le reste de la salsa peut être servi avec des croustilles de tortilla. Vous ne voudrez pas en perdre une bouchée!

Rendement : 6 burgers; 3 tasses de salsa (750 ml)

INGRÉDIENTS

Burgers de poulet :

- 2 livres (907 g) de hauts de cuisse de poulet désossés et sans la peau, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 2 oignons verts apprêtés et coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel casher
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir fraîchement moulu
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale pour cuire les burgers

Salsa :

- ½ à 1 piment jalapeño épépiné et coupé en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- ¼ de tasse (60 ml) de feuilles de coriandre fraîche, légèrement tassées
- 2 avocats coupés en deux et dénoyautés, chair retirée à la cuillère
- 1 mangue pelée, coupée en deux et dénoyautée
- 1 c. à thé (5 ml) de sel casher
- 1 à 2 c. à thé (5 à 10 ml) de jus de lime frais

INSTRUCTIONS

1. Mettez les hauts de cuisse de poulet coupés au congélateur pendant 30 minutes pour les durcir légèrement.
2. Pendant que les cuisses sont au congélateur, préparez la salsa : Insérez la grande lame pour hacher dans le grand bol. En réglant le robot culinaire à la vitesse High [Élevée], déposez les morceaux de piment jalapeño dans le petit entonnoir pour les hacher finement. Ajoutez la coriandre et hachez-la grossièrement en appuyant sur Pulse [Impulsion] environ 6 fois.
Retirez la grande lame et insérez la grille et le disque de découpage. Coupez les avocats en dés, puis la mangue. Retirez la grille de découpage et ajoutez le sel et le jus de lime au mélange. Remuez doucement le mélange et transférez-le dans un moyen bol. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Couvrez le mélange d'une pellicule plastique et conservez-le au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
3. Essuyez le grand bol. Réinsérez la grande lame pour hacher et mettez les oignons verts dans le bol. Hachez grossièrement en appuyant sur Pulse [Impulsion] environ 6 fois. Lorsque les 30 minutes se sont écoulées et que les morceaux de poulet sont légèrement fermes, mais pas durs, ajoutez les cuisses de poulet dans le bol. Ajoutez le sel et le poivre. Hachez jusqu'à l'obtention d'une texture moyenne à fine, en appuyant environ 16 fois sur Pulse [Impulsion]. Formez 6 boulettes de viande uniformes.
4. Pour cuire les boulettes de poulet, préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Chauffez l'huile dans une grande poêle antiadhésive. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez 3 boulettes de poulet en prenant soin de ne pas trop remplir la poêle. Faites dorer les boulettes chaque côté jusqu'à ce qu'une belle croûte dorée se forme, puis transférez-les sur une plaque de cuisson. Répétez avec le reste des boulettes et terminez la cuisson au four, environ 10 minutes, jusqu'à ce que leur température interne atteigne 165 °F (74 °C). Retirez du four et laissez reposer 5 minutes.
5. Servez avec la salsa mangue et avocat et un quartier de lime. Vous pouvez également servir les boulettes sur un pain mou comme un pain brioché ou sur une pomme de terre.

Information nutritionnelle par portion (1 burger avec ½ tasse ou 125 ml de salsa) :

316 calories (45 % provenant de matières grasses) • Glu. 12 g • Pro. 32 g • Lip. 16 g • Gras sat. 3 g
Chol. 125 mg • Sod. 1 026 mg • Calc. 36 mg • Fibres 5 g

Riz frit à l'ananas

Essayez de faire cette recette avec du chou-fleur (vous avez bien lu, du chou-fleur!) au lieu du riz. Consultez notre conseil ci-dessous pour savoir comment le préparer..

Rendement : 5½ tasses (1,375 L)

INGRÉDIENTS

- | | |
|---|--|
| 1 gousse d'ail pelée | 1 tasse (250 ml) de noix de cajou (grillées) |
| 1 morceau de 1 po (2,5 cm) de gingembre frais, pelé et coupé en deux | 1 c. à thé (5 ml) de sel casher ou plus, au goût |
| 1 petit oignon apprêté et coupé en deux | ¼ c. à thé (1 ml) de curcuma moulu |
| 2 carottes moyennes, pelées et coupées pour entrer dans l'entonnoir | 2 gros œufs légèrement battus |
| ½ ananas, sans le cœur | 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya réduite en sodium |
| ¼ de tasse (60 ml) d'huile de raisin, divisée | 1 c. à thé (5 ml) de sauce au poisson |
| 4 tasses (1 L) de riz au jasmin cuit et refroidi ou 4 tasses (1 L) de chou-fleur haché par impulsions* (à partir d'environ 1 livre (454 g) de chou-fleur) | 2 oignons verts, parés et tranchés finement (parties blanches et vertes) |
| | 1 c. à soupe (15 ml) de saké (ou autre vin blanc) |

INSTRUCTIONS

1. Insérez la grande lame pour hacher dans le grand bol. En réglant le robot culinaire à la vitesse High [Élevée], déposez l'ail et le gingembre dans le petit entonnoir pour les hacher finement. Retirez la lame pour hacher et insérez la grille et le disque de découpage. Coupez l'oignon et les carottes en dés*. Retirez et réservez. Coupez l'ananas en dés. Retirez et réservez séparément.
2. Mettez 2 c. à soupe (30 ml) d'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez l'ail, le gingembre, l'oignon et les carottes. Faites revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajoutez le reste de l'huile et laissez-la chauffer environ 1 minute.
3. Ajoutez le riz (ou le « riz » de chou-fleur, si désiré) et les noix de cajou. Faites cuire le riz en le laissant reposer de 1 à 2 minutes entre les fois où vous le remuez, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et légèrement doré, de 6 à 8 minutes. Ajoutez l'ananas, le sel et le curcuma; remuez et grattez les morceaux bruns du fond de la poêle.
4. Poussez le mélange d'un côté de la poêle. Ajoutez les œufs, en les laissant couvrir la moitié de la poêle. Brisez les œufs avec une spatule pendant la cuisson. Lorsque les œufs sont cuits, mélangez-les avec le riz.
5. Réduisez le feu à doux. Ajoutez la sauce soya, la sauce de poisson et les oignons verts. Goûtez et ajoutez du sel si désiré. Ajoutez le saké pour déglacer la poêle en raclant les morceaux bruns du fond de la poêle. Servez immédiatement.

CONSEIL : Le riz peut être remplacé par du chou-fleur. Il suffit de le couper en fleurons et de déposer ceux-ci dans le grand bol muni de la grande lame pour hacher. Broyez les fleurons en appuyant sur Pulse [Impulsion], puis réglez le robot culinaire à la vitesse High [Élevée] pour les hacher finement et uniformément. Le chou-fleur cuira lorsqu'il est ajouté à la poêle à la place du riz.

- * Il peut être nécessaire de nettoyer la grille de découpage après avoir coupé l'oignon et les carottes en dés. Utiliser simplement l'outil de nettoyage comme indiqué à la page 4.

Information nutritionnelle par portion (pour une tasse ou 250 ml de la recette préparée avec le riz):

618 calories (61 % provenant de matières grasses) • Glu. 101 g • Pro. 12 g • Lip. 19 g • Gras sat. 3 g
Chol. 53 mg • Sod. 490 mg • Calc. 35 mg • Fibres 2 g

Ratatouille

Préparez ce ragoût estival quand les légumes abondent dans le jardin.

Rendement : environ 6 tasses (1,5 L)

INGRÉDIENTS

2 courgettes, environ 1 livre (454 g)	2 c. à soupe (30 ml) de pâte de tomates
1 aubergine, environ 1 livre (454 g)	1¼ c. à thé (6 ml) de sel casher
1 oignon moyen, apprêté et coupé en deux	¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir fraîchement moulu
2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive	½ c. à thé (2,5 ml) d'origan séché
1 gousse d'ail, écrasée et pelée	1 tige de thym frais
1½ livre (680 g) de tomates italiennes	10 feuilles de basilic frais tranchées finement

INSTRUCTIONS

1. Insérez la grille et le disque de découpage. Coupez les courgettes, l'aubergine et l'oignon en dés*. Réservez dans un bol.
 2. Mettez l'huile d'olive et la gousse d'ail dans une grande casserole sur feu moyen-vif. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez les légumes en dés réservés. Remuez pour les enrober et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et tendres, environ 5 à 6 minutes.
 3. Pendant que les courgettes, l'aubergine et l'oignon cuisent, coupez les tomates italiennes en dés. Réservez dans un bol.
 4. Ajoutez la pâte de tomates dans la poêle avec les légumes, remuez et faites cuire 1 à 2 minutes.
 5. Ajoutez les tomates italiennes, le sel, le poivre, l'origan et la branche de thym; mélangez. Couvrez la casserole et réduisez le feu à moyen, en laissant cuire le mélange jusqu'à tendreté, environ 10 minutes. Retirez le couvercle et faites cuire jusqu'à ce que le liquide soit réduit et qu'il ait légèrement épaissi, environ 5 minutes. Retirez du feu et ajoutez le basilic frais. Retirez la tige de thym. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Servez chaud.
- * Il peut être nécessaire de nettoyer la grille de découpage après avoir coupé l'oignon en dés. Utiliser simplement l'outil de nettoyage comme indiqué à la page 4.

Information nutritionnelle par portion (1 tasse ou 250 ml) :

176 calories (41 % provenant de matières grasses) • Glu. 14 g • Pro. 3 g • Lip. 5 g • Gras sat. 1 g
Chol. 0 mg • Sod. 473 mg • Calc. 36 mg • Fibres 6 g

Salade de fruits tropicaux

Mangez cette salade de fruits seule ou sur des gaufres ou de la crème glacée.

C'est également une excellente base pour les boissons alcoolisées mélangées avec du soda nature et du rhum.

Rendement : 5 tasses (1,25 L)

INGRÉDIENTS

- | | | | |
|---|---------------------------------|---|--|
| 3 | kiwis, pelés | 1 | pineapple, peeled, quartered and cored |
| 2 | bananes coupées en deux | | Toasted coconut flakes, optional |
| 1 | petite papaye pelée et épépinée | | |

INSTRUCTIONS

Insérez la grille et le disque de découpage. À la vitesse Low [Basse], coupez les kiwis en dés. Ensuite, en mode de vitesse High [Élevée], coupez les bananes, la papaye et l'ananas en dés. Mélangez et servez, en parsemant de flocons de noix de coco grillée, si désiré.

Information nutritionnelle par portion (½ tasse ou 125 ml) :

78 calories (4 % provenant de matières grasses) • Glu. 20 g • Pro. 1 g • Lip. 0 g • Gras sat. 0 g
Chol. 0 mg • Sod. 3 mg • Calc. 19 mg • Fibres 2 g

Tartelette aux pommes

Ce dessert français classique saura impressionner vos invités.

Rendement : une tartelette de 9 po (23 cm)

INGRÉDIENTS

- | | | | |
|---|--|---|---|
| ½ | recette de pâte feuilletée (page 16) | 1 | c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille pure |
| 5 | pommes (environ 2 livres [907 g]) au choix, pelées, coupées en deux et épépinées, divisées | 1 | c. à thé (5 ml) de cannelle moulue |
| 2 | c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, plus 1 c. à soupe (15 ml) de beurre fondu | | Farine tout-usage non blanchie, pour rouler la pâte |
| ¼ | de tasse (60 ml) de sucre granulé | ¼ | de tasse (60 ml) de confiture d'abricots réchauffée |
| 1 | c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais | | |

INSTRUCTIONS

1. Insérez la grille et le disque de découpage. Coupez 3 pommes en dés. Mettez les pommes dans une casserole moyenne avec les 2 c. à soupe (30 ml) de beurre, le sucre et le jus de citron. Laissez mijoter les pommes à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient très tendres et liquides, environ de 30 à 40 minutes. Lorsque les pommes sont cuites, retirez-les du feu, incorporez l'extrait de vanille et laissez refroidir le mélange.
2. Pendant la cuisson des pommes, faites cuire la pâte à tarte à blanc : Préchauffez le four à 350 °F (180 °C). Sur une surface légèrement saupoudrée, abaissez la pâte feuilletée en un cercle d'environ 1⅞ de po d'épaisseur. Transférez dans un moule à tarte de 9 po ([23 cm] avec fond amovible) et pressez doucement la pâte sur les côtés et le fond du moule. Passez le rouleau à pâtisserie sur le moule à tarte et coupez les bords de la pâte. Piquez doucement le fond du moule à l'aide d'une fourchette en vous assurant de ne pas transpercer la pâte. Vaporisez d'enduit à cuisson antiadhésif un morceau de papier d'aluminium. Déposez, côté vaporisé vers le bas, le morceau de papier d'aluminium sur la pâte dans le moule à tarte. Remplissez de poids pour tarte (il est possible d'utiliser des

haricots secs ou du riz). Faites cuire la croûte jusqu'à ce que le fond ne soit plus humide, environ 20 minutes. Retirez délicatement le papier aluminium et les poids pour tarte et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la croûte soit dorée, soit de 10 à 12 minutes de plus. Retirez le moule du four et laissez refroidir légèrement.

3. Pendant que le mélange de pommes et l'abaisse de pâte refroidissent, ajustez le disque éminceur au réglage 3. Insérez le disque éminceur et tranchez les 2 pommes restantes. Mélangez avec 1 c. à thé (5 ml) de cannelle. Réservez dans un bol.
4. Versez le mélange de pommes cuit et refroidi dans le moule à tarte et répartissez-le uniformément. Disposez les tranches de pomme sur le mélange dans des cercles concentriques. Badigeonnez de 1 c. à soupe (15 ml) de beurre fondu. Faites cuire la tartelette jusqu'à ce que les tranches de pomme soient tendres et légèrement dorées, environ de 25 à 30 minutes.
5. Retirez du four et badigeonnez avec la confiture d'abricots réchauffée. Laissez refroidir légèrement dans le moule, puis retirez délicatement du moule. Servez chaud.

Information nutritionnelle par portion (recette divisée en huit portions) :

287 calories (47 % provenant de matières grasses) • Glu. 37 g • Pro. 2 g • Lip. 15 g • Gras sat. 11 g
Chol. 41 mg • Sod. 138 mg • Calc. 11 mg • Fibres 3 g

Pâte feuilletée (pâte brisée)

Cette pâte polyvalente peut être utilisée pour les recettes sucrées ou salées.

Rendement : deux fonds de tartes de 9 po (23 cm) ou une croûte double

INGRÉDIENTS

- | | |
|---|--|
| 2 tasses (500 ml) de farine tout-usage non blanchie | 16 c. à soupe (environ 250 ml) (2 bâtonnets) de beurre non salé, froid et coupé en dés de ½ po (1,25 cm) |
| 1 c. à thé (5 ml) de sel casher | ¼ de tasse (60 ml) d'eau glacée |

INSTRUCTIONS

1. Mettez la farine et le sel dans le grand bol muni de la grande lame pour hacher. Tamisez la farine et le sel à la vitesse High [Élevée], pendant 10 secondes.
2. Répartissez uniformément le beurre sur le mélange de farine. Appuyez sur Pulse [Impulsion] environ 14 fois, jusqu'à ce que le mélange prenne une texture granuleuse. Versez l'eau, 1 c. à soupe (15 ml) à la fois, et appuyez sur Pulse [Impulsion] jusqu'à ce que le mélange forme une pâte. Vous n'aurez peut-être pas besoin de toute la quantité d'eau.
3. Divisez la pâte en 2 morceaux et formez un disque plat avec chacun. Enveloppez séparément les disques de pellicule plastique et réfrigérez-les au moins 30 minutes ou jusqu'au moment de les utiliser, en les conservant pour un maximum d'une semaine. Cette pâte se congèle bien aussi, et peut être conservée ainsi jusqu'à 3 mois.

CONSEIL : Pour une pâte à tarte sucrée, ajoutez 1 ½ c. à soupe (environ 25 ml) de sucre granulé aux ingrédients secs dans le bol.

Information nutritionnelle par portion (recette divisée en 16 portions) :

150 calories (66 % provenant de matières grasses) • Glu. 11 g • Pro. 2 g • Lip. 11 g • Gras sat. 8 g
Chol. 30 mg • Sod. 133 mg • Calc. 0 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, ON. L4H 0L2

Adresse électronique :

consumer_Canada@conair.com

Modèle: Série FPDCP-1C

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 paraît sous la forme SSAA (semaine et année). Par exemple, 2422 désigne la 24^e semaine de l'année 2022.

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

©2022 Cuisinart Canada
100 Conair Parkway, Woodbridge, ON L4H 0L2

Courriel centre au consommateur :
Consumer_Canada@Conair.com

Imprimé en Chine

22CC084777

IB-15696-CAN