

# Cuisinart<sup>MD</sup>

## LIVRET D'INSTRUCTIONS ET DE RECETTES



**Four grille-pain friteuse à air chaud avec gril Cuisinart<sup>MD</sup>**

**SÉRIE TOA-70C**

POUR VOTRE SÉCURITÉ ET VOTRE SATISFACTION CONTINUE, PRENEZ TOUJOURS LE TEMPS DE LIRE LE LIVRET D'INSTRUCTIONS ATTENTIVEMENT AVANT D'UTILISER L'APPAREIL.

---

## TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité . . . . .	2
Cordon spécial . . . . .	3
Caractéristiques . . . . .	3
Mise en service . . . . .	5
Instructions générales . . . . .	5
Diagrammes de positions d'accessoire . . . . .	5
Mode d'emploi . . . . .	6
Nettoyage et entretien . . . . .	8
Tableaux Friture à air chaud et cuisson au gril . . . . .	8
Recettes . . . . .	10
Garantie . . . . .	37

## PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

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

1. **Lisez toutes les instructions.**
2. **DÉBRANCHEZ L'APPAREIL LORSQUE VOUS NE L'UTILISEZ PAS ET AVANT DE LE NETTOYER. Laissez-le refroidir avant de le nettoyer ou de le manipuler ou de poser et déposer des pièces.**
3. Évitez de toucher les surfaces chaudes. Utilisez les poignées ou les boutons.
4. Pour éviter tout risque de choc électrique, ne mettez jamais aucune partie du four grille-pain dans l'eau ou un liquide quelconque. Voyez les instructions pour le nettoyage.
5. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des enfants ou des personnes souffrant de troubles moteurs, sensoriels ou mentaux ou ayant un manque d'expérience ou de connaissance. Exercer une supervision étroite quand un appareil est utilisé à proximité d'enfants. Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
6. N'utilisez pas l'appareil quand son cordon ou sa fiche sont endommagés ou encore, après qu'il a mal fonctionné, a été échappé ou a été endommagé

de quelque façon que ce soit. Retournez-le au magasin où il a été acheté pour qu'il soit examiné et réparé au besoin.

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

- 
20. N'essayez pas de déloger des aliments pendant que le four grille-pain est branché dans la prise électrique.
  21. **Mise en garde** : Pour éviter les risques d'incendie, ne laissez JAMAIS le four grille-pain fonctionner sans surveillance.
  22. Réglez le four aux températures recommandées pour la cuisson, la cuisson au four, le rôtissage et la friture à air chaud.
  23. Ne déposez pas d'ustensiles ou de plats de cuisson sur la porte vitrée.
  24. Mettez les DEUX cadrans MARCHE/minuterie four et MARCHE/minuterie grille-pain à la position d'arrêt pour éteindre le four grille-pain.
  25. N'utilisez pas l'appareil dans une armoire pour appareils ménagers ou sous une armoire suspendue. Lorsque vous rangez un appareil dans une armoire pour appareils ménagers, débranchez-le toujours de la prise électrique. Sinon, un contact pourrait accidentellement le mettre en marche, ce qui représente un risque d'incendie, surtout si l'appareil touche une paroi intérieure de l'armoire ou que la porte de l'armoire touche l'appareil lorsque vous la fermez.
  26. Faites très attention lorsque vous déplacez un appareil contenant de l'huile chaude ou un liquide chaud.
  27. Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes à la position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise murale.
  28. Pour éviter les risques d'incendie, assurez-vous que le four grille-pain n'est pas recouvert et qu'il ne touche pas des matières inflammables, tels que les rideaux ou tentures, et les murs pendant qu'il est en marche. Ne laissez pas d'objets sur le dessus de l'appareil pendant qu'il fonctionne.

## CONSERVEZ LES PRÉSENTES INSTRUCTIONS

Lisez et conservez les présentes instructions. Elles vous aideront à tirer le maximum de votre four grille-pain friteuse à air Cuisinart<sup>MD</sup> et à obtenir des résultats professionnels à tout coup!

### INSTRUCTIONS CONCERNANT LE CORDON COURT

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

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

#### AVIS

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

## POUR USAGE DOMESTIQUE SEULEMENT

## NON DESTINÉ À UN USAGE COMMERCIAL

### CARACTÉRISTIQUES ET AVANTAGES

1. **Voyant d'alimentation**  
Le voyant s'allume et reste allumé pendant tout le temps que le four est en marche.
2. **Cadran MARCHE/minuterie four**  
Sert à régler la durée de fonctionnement de toutes les fonctions, sauf le grillage. Le réglage de la minuterie met l'appareil en marche et lance le cycle de cuisson. À l'expiration du délai de la minuterie, l'appareil s'éteint.
3. **Cadran de réglage de la température**  
Sert à régler le four à la température désirée.

#### 4. Cadran sélecteur de fonction

Sert à choisir la méthode de cuisson : réchauffage, cuisson au grilloir, cuisson au grilloir par convection (☉), grillage, cuisson au four, cuisson au four par convection (☉) friture à air chaud, cuisson au gril.

#### 5. Cadran MARCHE/minuterie grille-pain

Sert à régler le degré de grillage de pâle à foncé. Le réglage de cette minuterie met l'appareil en marche et lance le cycle de grillage. À la fin du cycle, l'appareil s'éteint.

#### 6. Bouton d'éclairage

Sert à allumer l'ampoule du four. Le four doit être en marche et la porte doit être fermée pour que l'ampoule puisse être allumée. Quand on ouvre la porte pendant que le four fonctionne, l'ampoule s'éteint; elle se rallume quand on ferme la porte et que la cuisson reprend.

#### 7. Intérieur facile à nettoyer

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

#### 8. Interrupteur de sécurité (non montré)

Le four est muni d'un interrupteur de sécurité qui coupe automatiquement l'alimentation électrique quand on ouvre sa porte. Il faut s'assurer de garder la porte fermée pendant la cuisson ou la friture à air chaud.

#### 9. Ramasse-miettes coulissant

Le ramasse-miettes facilite l'élimination des miettes qui tombent dans le fond du four. Il se retire par l'avant de l'appareil. (Il est déjà en place.)

#### 10. Panier à friture

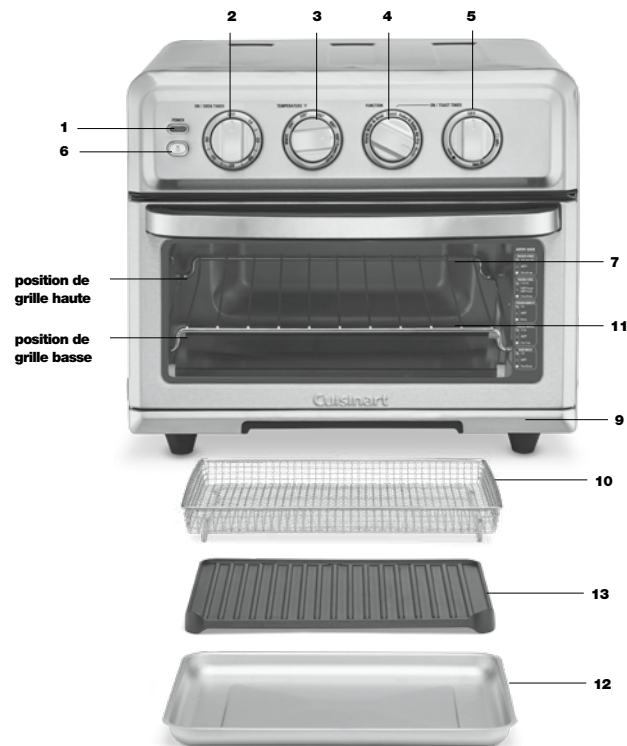
S'emploie avec la fonction Friture à air chaud. Il est recommandé de le placer dans la lèchefrite.

#### 11. Grille du four

Peut être utilisée dans deux positions : haute et basse. La position haute est munie d'une butée qui arrête la grille à mi-chemin. Pour sortir la grille du four, il faut soulever le devant et la tirer. Voir tous les renseignements sur les positions de grille à la page 5.

#### 12. Lèchefrite

Peut être utilisée seule pour la cuisson ou le rôtissage d'aliments. S'utilise conjointement avec le panier à friture pour la friture à air chaud. S'utilise conjointement avec la plaque lisse ou rainurée pour la cuisson au gril.



#### 13. Plaque lisse/rainurée réversible

S'emploie avec la fonction Cuisson au gril. Elle doit être placée dans la lèchefrite.

#### 14. Range-cordon à l'arrière (non montré)

Permet d'enrouler la longueur excédentaire de cordon de façon qu'elle n'encombre pas le comptoir.

---

## MISE EN SERVICE

Mettez le four sur une surface plate.

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

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

## INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

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

Pour cette fonction, vous devez utiliser le panier de friture, que vous placez dans la lèchefrite.

La lèchefrite doit être mise en position haute.

**Cuisson au four :** La cuisson au four est tout indiquée pour les mets que vous faites habituellement cuire dans un four conventionnel. Utilisez-la pour cuire au four les mets plus délicats, comme les gâteaux, les muffins et les pâtisseries.

**Cuisson par convection :** La cuisson au four par convection utilise un ventilateur qui fait circuler l'air chaud à l'intérieur du four, ce qui accélère la cuisson et donne un brunissage plus uniforme. Utilisez-la pour les produits de pâtisserie-boulangerie plus consistants, comme les scones et le pain. Elle convient aussi aux rôtis, à la volaille, à la pizza et aux légumes.

Pour cuire une pizza fraîche, utilisez la lèchefrite (grille en position basse). Pour cuire une pizza congelée, mettez la pizza directement sur la grille (en position haute). Vous pouvez également utiliser une pierre à pizza que vous pouvez vous procurer sur le site web de Cuisinart.

**Cuisson au grilloir :** La cuisson au grilloir est parfaite pour faire griller du bœuf, du poulet, du porc ou du poisson. Elle peut aussi être utilisée pour faire dorer le dessus des mets en cocotte et des plats gratinés. La cuisson au grilloir par convection con-

vient aux viandes et aux poissons, tandis que la cuisson au grilloir conventionnelle devrait être utilisée seulement pour faire griller le dessus des mets.

**Grillage :** Pour obtenir un grillage uniforme, mettez toujours la grille à la position haute comme le montre le diagramme de position des grilles ci-contre et placez toujours les aliments au centre de la grille.

**Cuisson au gril :** La cuisson au gril est parfaite pour les galettes de bœuf, les biftecks, la volaille, le poisson et les légumes. Elle s'emploie avec la plaque de cuisson, face rainurée vers le haut, dans la lèchefrite à la position basse dans le four. La plupart des aliments sont grillés à 450 °F (230 °C), après préchauffage du four.

La face lisse de la plaque peut être utilisée pour cuire des quéсадillas, du pain doré, des pommes de terre rissolées et des viandes de petit déjeuner.

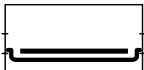
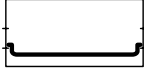
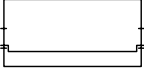
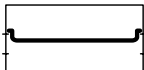

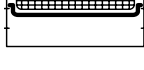
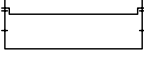
**Mise en garde :** Il n'est pas recommandé de recouvrir la lèchefrite ou la plaque de cuisson de papier d'aluminium, car cela empêche la graisse de s'égoutter et l'accumulation de graisse peut alors prendre feu. Cependant, si vous désirez tapisser la lèchefrite ou la plaque de cuisson de papier d'aluminium, assurez-vous qu'il est bien serré contre l'accessoire et qu'il ne vient pas en contact avec les parois ou les éléments chauffants.

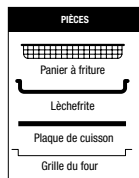
**MISE EN GARDE :** Pour le grillage, il ne faut pas mettre la grille en position haute, grille orientée vers le haut (inversée), car les aliments pourraient prendre feu. Consultez les diagrammes de position de grille pour utiliser la grille correctement.

**Éteindre le four grille-pain :** Tournez les DEUX cadrans MARCHE/minuterie four et MARCHE/minuterie grille-pain à la position d'arrêt : le témoin s'éteindra.

## DIAGRAMME DE POSITION DE LA GRILLE ET DES ACCESSOIRES

Chaque recette donne des instructions sur la position de la lèchefrite, de la grille de four, du panier à friture et de la plaque de cuisson qui vous permettra d'obtenir les meilleurs résultats qui soient. Voici les différentes positions de grille possibles.

<b>POSITION BASSE POUR CUISSON GRIL</b>		
<b>POSITION BASSE POUR CUISSON FOUR</b>	 	
<b>POSITION HAUTE POUR CUISSON FOUR</b> <b>REMARQUE :</b> Pour de gros articles (comme un poulet), la grille ou la lèche-frite peut être mise dans la position basse comme montré ci-dessus.	 	
<b>POSITION HAUTE POUR LA CUISSON GRILLOIR ET LA FRITURE À AIR CHAUD</b>		
<b>POSITION HAUTE POUR GRILLAGE</b>		



## MODE D'EMPLOI

Déroulez le cordon, assurez-vous que le ramasse-miettes est en position et qu'il n'y a rien dans le four. Branchez la fiche dans une prise de courant.

### Cuisson au grilloir ou cuisson au grilloir par convection

Placez le panier de friture dans la lèche-frite et glissez celle-ci à la position haute. (Voir diagrammes à la page 5.)

Sélectionnez la fonction Cuisson au grilloir ou Cuisson au grilloir par convection. Réglez la température du four à Grillage/grilloir. Réglez le cadran Marche/minuterie four à la durée de cuisson désirée pour mettre le four en marche et démarrer la cuisson. Le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera une fois à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour éteindre le four avant la fin de la durée de cuisson, ramenez le cadran Marche/minuterie four à la position d'arrêt.

### Quelques conseils :

Mettez les aliments dans le panier à friture et mettez celui-ci dans la lèche-frite.

N'utilisez jamais de plat en verre pour la cuisson au grilloir. Surveillez la cuisson. Les aliments peuvent brunir rapidement sous le grilloir.

### Cuisson au four ou cuisson au four par convection :

Glissez la lèche-frite ou la grille de four dans l'une ou l'autre position. (Voir les diagrammes à la page 5.)

Sélectionnez la fonction Cuisson au four ou Cuisson au four par convection. Réglez la température. Réglez le cadran Marche/minuterie four pour la durée de cuisson recommandée mettre le four en marche et démarrer la cuisson. (Il est recommandé de préchauffer le four 5 minutes avant d'enfourner les aliments délicats (comme les gâteaux et les muffins); tenez compte de ce temps dans le réglage de la minuterie.)

Le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera une fois à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour éteindre le four avant la fin de la durée de cuisson, ramenez le cadran Marche/minuterie four à la position d'arrêt.

### Quelques conseils :

La fonction Cuisson au four est toute indiquée pour la cuisson des mets plus délicats, comme les crèmes pâtisseries, les gâteaux ou les plats d'œufs.

La plupart des produits de boulangerie-pâtisserie ainsi que les aliments plus gros sont cuits sur la grille en position basse.

Cuisez la pizza fraîche sur la lèche-frite à la position basse. Cuisez la pizza congelée directement sur la grille à la position haute.

### Cuisson au four par convection :

Utilisez la cuisson au four par convection pour les produits de pâtisserie-boulangerie plus consistants qui requièrent un degré de brunissage uniforme, comme les scones et les pains mais aussi pour les rôtis et la volaille.

En règle générale, pour la cuisson par convection, il faut réduire la température indiquée dans la recette de 25 °F (5 °C).

**Prenez l'habitude de vérifier la cuisson 10 minutes avant l'expiration du temps prévu.**

### IMPORTANT

Toutes nos recettes ont été mises au point spécialement pour le four grille-pain friteuse à air chaud Cuisinart<sup>MD</sup> et testées dans nos cuisines laboratoires.

### Réchauffage :

Glissez la lèche-frite ou la grille de four dans la position haute.

---

Mettez le cadran de température à Chaud et sélectionnez la fonction Chaud. Réglez le cadran Marche/minuterie four à la durée de chauffage désirée pour mettre le four en marche.

Le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera une fois à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de chauffage. Pour mettre fin au réchauffage, ramenez le cadran Marche/minuterie four à la position d'arrêt.

#### **Grillage :**

Glissez la grille de four dans la position haute. Si vous faites griller deux articles, placez-les au centre de la grille; si vous en faites griller quatre, placez-en deux à l'arrière et deux à l'avant en les espaçant uniformément; et si vous en faites griller six, trois à l'arrière et trois à l'avant.

Sélectionnez la fonction Grillage. Réglez le cadran Température à Grillage/gril. Réglez le cadran Marche/minuterie grille-pain au degré de grillage désiré pour mettre le four en marche et lancer le grillage.

Le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera à la fin du cycle et le four s'éteindra.

Pour éteindre le four avant la fin de la durée de cuisson, ramenez le cadran Marche/minuterie grille-pain à la position d'arrêt.

#### **Remarque importante applicable au grillage**

La grille du four doit être à la position haute, tel que montré dans le diagramme à la page 5.

**Friture à air chaud** (Consultez le tableau à la page 8 pour les durées et températures de cuisson recommandées pour différents aliments.): Placez le panier à friture dans la lèchefrite et glissez celle-ci dans le four à la position haute.

Sélectionnez la fonction Friture à air. Réglez la température. Réglez le cadran Marche/minuterie four à la durée de cuisson désirée pour que le four s'allume et que la cuisson commence.

Le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera une fois à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour éteindre le four avant la fin de la durée de cuisson, ramenez le cadran Marche/minuterie four à la position d'arrêt.

#### **Quelques conseils :**

La friture à air chaud remplace avantageusement la grande friture. De nombreux aliments qui se prêtent à la friture peuvent être frits à l'air chaud, avec une quantité minimale d'huile. Ils auront un goût plus léger et moins gras.

La plupart des huiles conviennent. L'huile d'olive est préférable, car elle a une saveur plus riche. L'huile végétale, l'huile de canola et l'huile de pépin de raisin ont une saveur plus douce.

Il faut recouvrir les aliments d'huile uniformément pour obtenir des résultats croustillants et dorés. On peut badigeonner ou vaporiser l'huile sur les aliments. On peut aussi utiliser des enduits de cuisson en vaporisateur.

On peut également utiliser diverses panures, telles que des miettes de pain (assaisonnées ou non), de la chapelure panko, des céréales de flocons de maïs émiettés, des croustilles de pomme de terre émiettées, des miettes de biscuit graham, du quinoa, des farines variées et plus encore.

Il n'est généralement pas nécessaire de tourner les aliments pendant la friture, sauf les aliments plus gros, comme les escalopes de poulet, qui doivent être tournés à mi-cuisson pour assurer une cuisson et un brunissage rapides et uniformes.

Si vous remplissez le panier de grandes quantités d'aliments, secouez-les à mi-cuisson pour assurer une cuisson et un brunissage uniformes.

Utilisez des températures élevées pour les aliments qui cuisent rapidement, comme le bacon et les croustilles, et des températures moins élevées pour les aliments qui prennent plus de temps à cuire, comme le poulet pané.

Les aliments cuiront plus également si tous les morceaux ont à peu près la même grosseur.

Tapissez la lèchefrite de papier d'aluminium pour faciliter le nettoyage.

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

#### **Cuisson au gril :**

Mettez la plaque lisse/rainurée dans la lèchefrite et glissez celle-ci dans le four en position basse.

Sélectionnez la fonction Cuisson au gril. Réglez la température. Réglez le cadran Marche/minuterie four pour la durée de cuisson recommandée pour mettre le four en marche et démarrer la cuisson.

**Remarque :** Il est recommandé de préchauffer le four, plaque de cuisson dedans, 10 minutes avant d'enfourner les aliments à cuire.

Une fois la durée de cuisson réglée, le témoin d'alimentation s'allumera. La minuterie bipera une fois à la fin du cycle et le four s'éteindra à l'expiration de la durée de cuisson.

Pour éteindre le four avant la fin de la durée de cuisson, ramenez le cadran Marche/minuterie four à la position d'arrêt.

#### Quelques conseils :

Tourner les aliments à mi-cuisson assure une cuisson et des marques de grillage plus uniformes.

La température de cuisson doit être réglée en fonction des aliments et des recettes. Elle est de 450 °F (230 °C) pour les aliments cuits sur la plaque rainurée. Elle varie pour les aliments cuits sur la plaque lisse.

## NETTOYAGE ET ENTRETIEN

Laissez toujours le four refroidir parfaitement avant de le nettoyer.

Débranchez toujours le four de la prise murale.

Pour nettoyer l'extérieur, n'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs, afin d'éviter d'endommager le fini. Passez simplement un chiffon humide propre et essuyez parfaitement. Versez le produit nettoyant sur un chiffon et non pas directement sur le four.

Pour nettoyer les parois intérieures, utilisez simplement un chiffon humide avec un savon liquide doux ou une éponge vaporisée de nettoyant. N'utilisez jamais de produits abrasifs ou rigoureux puissants, ni de tampons à recurer métalliques sur les surfaces intérieures, car ils risqueraient d'endommager le fini.

Pour nettoyer l'extérieur, n'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs, afin d'éviter d'endommager le fini. Passez simplement un chiffon humide propre et essuyez parfaitement. Versez le produit nettoyant sur un chiffon et non pas directement sur le four.

Pour nettoyer le plateau ramasse-miettes, sortez-le du four par l'avant en tirant dessus. Essuyez-le ou lavez-le au lave-vaisselle, puis remettez-le en position. Pour éliminer les résidus tenaces, laissez-le tremper dans de l'eau chaude savonneuse ou utilisez un produit nettoyant non abrasif. Ne faites jamais fonctionner le four sans le ramasse-miettes.

Lavez la grille, la lèchefrite, le panier à friture et le ramasse-miettes à la main à l'eau chaude savonneuse ou frottez-les avec un tampon nettoyant ou une brosse en nylon. Ils ne vont PAS au lave-vaisselle.

Après avoir fait cuire des aliments gras dans le four, laissez-le refroidir et nettoyez la voûte (le plafond). Si vous faites cela régulièrement, votre four fonctionnera toujours comme un neuf. De plus, l'élimination des résidus de graisse aide à assurer un grillage uniforme d'une fois à l'autre.

Confiez toute autre opération d'entretien à un représentant du service à la clientèle autorisé.

## TABLEAU DE FRITURE À AIR CHAUD

Le tableau ci-contre donne des recommandations pour les quantités recommandées, la température et la durée de cuisson pour certains aliments qui peuvent être frits dans le four grille-pain friteuse à air chaud avec gril Cuisinart<sup>MD</sup>.

Lorsque vous faites frire les aliments en une quantité supérieure à la quantité recommandée, remuez-les de temps

Aliment	Quantité maximale	Température	Durée
Ailes de poulet	2 lb (907 g) environ 20	400 °F (200 °C)	20 à 25 minutes
Bacon	8 tranches	400 °F (200 °C)	8 à 10 minutes
Bâtonnets de poisson congelés	12 oz (340 g), environ 20	400 °F (200 °C)	8 minutes
Bouchées congelées (ex. bâtonnets de mozzarella, crevettes popcorn, etc.)	1½ lb (680 g), environ 28 bâtonnets de mozzarella	400 °F (200 °C)	5 à 7 minutes
Crevettes	1 lb (454 g), environ 12 extra grosses	375 °F (200 °C)	8 à 10 minutes
Croquettes de poulet congelées	1 lb (454 g), environ 34	400 °F (200 °C)	10 minutes
Croustilles de tortilla	6 tortillas de 5 po (12,5 cm), coupées en quart	400 °F (200 °C)	5 à 6 minutes, remuer à mi-cuisson
Frites congelées	1 à 2 lb (454 à 907 g)	450 °F (230 °C)	15 à 25 minutes



à autre pour vous assurer d'obtenir des aliments croustillants et cuits également. Des quantités plus petites d'aliments mettront moins de temps à cuire. Pour obtenir de meilleurs résultats, vérifiez périodiquement l'état de la cuisson en allumant la lumière du four.

La friture à air chaud ne requiert pas d'huile, mais un peu d'huile peut rehausser le degré de brunissage et la croustillance. Utilisez un vaporisateur d'huile ou de l'enduit de cuisson en vaporisateur pour une application extra-légère. Vous pouvez également badigeonner les aliments à l'aide d'un pinceau ou les passer dans un bol contenant un peu d'huile.

Frites coupées à la main	2 lb (907 g), environ 3 pommes de terre moyennes, coupées en morceaux de 4 po (10 cm) de long sur ¼ po (6 mm) d'épaisseur	400 °F (200 °C)	15 à 25 minutes
Frites coupe steakhouse congelées	1 à 2 lb (454 à 907 g)	450 °F (230 °C)	15 à 25 minutes
Frites coupe steakhouse coupées à la main	2 lb (907 g), environ 3 pommes de terre moyennes, coupées en 8 morceaux sur la longueur	400 °F (200 °C)	15 à 25 minutes

## TABLEAU DE CUISSON AU GRIL

Pour la cuisson sur la plaque lisse ou rainurée, le four doit être préchauffé, avec la plaque dedans, grille en position basse, pendant 10 minutes. La température recommandée pour la plupart des aliments est de 450 °F (230 °C). Soyez prudents quand vous sortez les aliments du four et que vous les tournez.

Aliments	Préparation	Température	Durée de cuisson
Bifteck	1 à 2 po (2,5 à 5 cm) d'épaisseur	450 °F (230 °C)	1 po (2,5 cm) - 4 minutes de chaque côté 1½ po (4 cm) - 5 minutes de chaque côté 2 po (5 cm) - 6 minutes de chaque côté (pour une cuisson mi-saignant dans tous les cas)
Bœuf – galettes	Galettes de 6 oz (170 g)	450 °F (230 °C)	4 à 5 minutes de chaque côté
Côtelettes de porc	½ à 1 po (1,25 à 2 cm) d'épaisseur	450 °F (230 °C)	5 à 6 minutes de chaque côté
Crevettes	Nettoyées, bien épongées	450 °F (230 °C)	2 à 3 minutes de chaque côté
Filet de poisson mince	½ à 1 po (2,5 à 5 cm) d'épaisseur	450 °F (230 °C)	5 à 6 minutes de chaque côté
Filet ou darne de poisson	Jusqu'à 2 po (5 cm) d'épaisseur	450 °F (230 °C)	5 à 10 minutes de chaque côté
Légumes	En morceaux d'égale épaisseur	450 °F (230 °C)	3 à 10 minutes de chaque côté
Poulet – haut de cuisse	Martelée à une épaisseur uniforme	450 °F (230 °C)	10 à 12 minutes de chaque côté
Poulet – poitrine	Martelée à une épaisseur uniforme, environ 1 po (2,5 cm)	450 °F (230 °C)	8 à 10 minutes de chaque côté

---

# RECETTES

## GOÛTERS, HORS-D'ŒUVRE ET BOUCHÉES

Nachos Verde . . . . .	11
Fleur d'oignon frit avec mayonnaise au chipotle . . . . .	11
Arepas . . . . .	12
Saucisses en pâte feuilletée . . . . .	13
Croquettes de poulet au sésame . . . . .	13
Ailes de poulet – Buffalo, sauce barbecue coréenne, cinq épices . . . . .	14
Boulettes de riz à l'italienne . . . . .	16
Crevettes à la noix de coco . . . . .	16
Beignets de crabe . . . . .	17
Crevettes croustillantes à la mode cajun . . . . .	17
Piments shishito noircis . . . . .	18
Raviolis aux légumes frits . . . . .	18
Quésadillas façon fajitas . . . . .	19
Quartiers de patate douce garnis . . . . .	20
Frites d'aubergine . . . . .	20
Rouleaux de printemps . . . . .	21

## PLATS PRINCIPAUX

Doigts de poulet . . . . .	22
Galettes de burger grillées . . . . .	22
Steak frites . . . . .	23
Salsa Verde . . . . .	23
Poulet grillé tex-mex . . . . .	24
Poulet grillé avec asperges . . . . .	24
Flétan à la méditerranéenne avec pommes de terre grelot . . . . .	25
Tacos au poisson . . . . .	25

Steaks de chou-fleur grillé . . . . .	26
Falafels . . . . .	26
Pizza Margherita fraîche . . . . .	27
Pavé de thon croquant aux graines de sésame . . . . .	28
Saucisses aux poivrons grillés . . . . .	28

## PLATS D'ACCOMPAGNEMENT

Salade de melon d'eau grillé . . . . .	29
Pommes de terre rôties à la suédoise . . . . .	29
Frites de patate douce . . . . .	30
Rondelles d'oignon en pâte à la bière . . . . .	30
Haricots verts grillés façon asiatique . . . . .	31

## METS SUCRÉS

Brioches à la cannelle . . . . .	31
Granola croquant . . . . .	33
Pommes frites à la cannelle . . . . .	33
Churros . . . . .	33
Brownies mi-sucrés à l'expresso . . . . .	34
Raviolis sucrés – deux variantes . . . . .	35
Collation S'mores . . . . .	36

---

# GOÛTERS, HORS-D'ŒUVRE ET BOUCHÉES

## Nachos Verde

Une couche de fromage entre deux couches de croustilles...  
Un fromage dans chaque bouchée... Voilà le secret de ces nachos!

Donne 3 à 4 portions

- 3 à 4 t. (750 ml à 1 L) de croustilles de tortilla, divisées**  
**1½ t. (375 ml) de fromage cheddar ou/et Monterey Jack, râpé en filaments, divisé**  
**½ t. (125 ml) de haricots cuits**  
**¼ t. (60 ml) de piments verts, hachés (environ la moitié d'une boîte 4,5 oz [130 g])**  
**2 c. à soupe (30 ml) de salsa verte et un petit peu plus pour servir**  
**1 ou 2 oignons verts (parties blanches et vertes), finement tranchés**  
**½ t. (125 ml) d'olives noires, tranchées (si on les achète prétranchées, les égoutter)**  
**Salsa, guacamole et crème sure pour servir**  
**Quartiers de lime pour servir**
1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium. Étaler environ 2 t. (500 ml) de croustilles entières en une couche uniforme de manière à couvrir parfaitement le fond de la lèchefrite. Parsemer de ½ t. (125 ml) de fromage en une couche uniforme. Recouvrir de croustilles.
  2. Parsemer de haricots cuits, de piments verts et de salsa. Parsemer d'oignons verts et d'olives. Recouvrir du reste des croustilles, puis du reste du fromage.
  3. Enfourner et cuire au réglage « Grilloir » à 450 °F (230 °C) pendant 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit parfaitement fondu et commence à griller.

4. Servir avec de la salsa, du guacamole, de la crème sure et des quartiers de lime.

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

*Calories 339 (55 % provenant des lipides) • glucides 25 g • protéines 14 g • lipides 22 g • lipides saturés 8 g • cholestérol 45 mg • sodium 830 mg • calcium 310 mg • fibres 4*

## Fleur d'oignon frit avec mayonnaise au chipotle

Qui aurait cru que cet amuse-bouche populaire  
du resto était si facile à faire?

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

**Mayonnaise au chipotle :**

- ½ t. (125 ml) de mayonnaise**  
**1 piment chipotle en sauce adobo, finement haché**  
**¼ c. à thé (1 ml) de jus de citron frais**

**Fleur d'oignon :**

- Enduit végétal de cuisson**  
**½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**  
**1 gros œuf, légèrement battu**  
**2 c. à soupe (30 ml) de babeurre**  
**½ t. (125 ml) de chapelure panko**  
**½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail**  
**¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**  
**1 pincée de poivre noir frais moulu**  
**1 pincée de poivre de Cayenne**  
**1 gros oignon sucré, pelé**  
**Huile d'olive pour vaporiser**

1. Préparer la mayonnaise : Mettre la mayonnaise, le piment chipotle et le jus de citron dans le bol d'un minirobot culinaire. Broyer à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. Transférer dans un bol de service, couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
3. Préparer trois bols assez grands pour tremper l'oignon. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, battre l'œuf et le babeurre. Dans un troisième, déposer la chapelure et les assaisonnements. Réserver.
4. Couper le dessus de l'oignon pour créer une surface plate. Laisser l'autre bout intact. Tourner l'oignon à l'envers, partie plate dessous et partie racine sur le dessus.
5. Couper l'oignon à partir du côté de la racine vers le bas – toujours en gardant la racine intacte. Commencer par le couper en quatre, puis en huit, et ainsi de suite jusqu'à l'obtention de quartiers ayant à peu près tous ¼ po (0,6 cm) d'épaisseur.
6. Retourner l'oignon sur une assiette et, en procédant délicatement pour ne pas détacher les quartiers de la racine, ouvrir les pétales avec les doigts.
7. Passer l'oignon d'abord dans la farine (secouer l'excédent), ensuite tremper dans l'œuf, puis enrober les pétales de la chapelure assaisonnée. Vaporiser uniformément d'huile d'olive.
8. Placer l'oignon préparé dans le panier à friture. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que l'oignon soit doré et croustillant.

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

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

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

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

## Arepas

L'arepa est une spécialité culinaire du Venezuela. C'est une sorte de galette de maïs, savoureuse comme collation ou hors-d'œuvre. Servez-la avec du poulet grillé tranché (recette à la page 22) ou des

garnitures de votre choix... mais sans oublier le guacamole et la crema mexicaine!

Donne 10 arepas

- 2 t. (500 ml) de masarepa\***
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive**
- 1¼ t. (425 ml) d'eau**
- Huile d'olive pour badigeonner**
- Garnitures au choix**

1. Mélanger la masarepa et le sel dans un bol. Combiner l'huile d'olive et l'eau; ajouter graduellement aux ingrédients secs en remuant avec une cuillère. La pâte doit commencer à se former en une masse compacte, très mouillée. Continuer à mélanger pendant que la masarepa absorbe le liquide. La pâte d'arepa doit être humide au toucher.
2. Façonner des galettes d'environ ¼ t. (60 ml) de pâte et d'environ 2 po (5 cm) de diamètre, à la main. Procéder ainsi avec toute la pâte.
3. Placer la plaque de cuisson, face lisse sur le dessus, dans la lèchefrite et enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (230 °C) au moins 10 minutes.
4. Badigeonner copieusement les galettes d'huile d'olive sur les deux faces. Lorsque le four est chaud, déposer les galettes sur la plaque chaude. Cuire environ 8 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que croustillantes à l'extérieur et cuites à l'intérieur.
5. Au moment de servir, trancher les galettes à l'horizontale et les fourrer de garniture au choix (telle que poulet grillé, haricots, légumes, fromage). Servir avec les garnitures au choix (telles que fromage cotija émietté, coriandre hachée, oignon rouge mariné, avocat).

\* La masarepa est une farine de maïs précuite. C'est l'ingrédient essentiel des arepas faites maison. On la trouve dans la plupart des épicerie au rayon des produits latino-américains.

Valeur nutritive d'une arepa :

Calories 111 (32 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 2 g • lipides 44 g  
• lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 231 mg • calcium 32 mg • fibres 1 g

## Saucisses en pâte feuilletée

Un mets favori de tous que la friteuse à air chaud Cuisinart permet de réussir à la perfection!

Donne 28 à 30 saucisses

**8 à 10 oz (227 à 295 g) de pâte feuilletée de commerce, parfaitement décongelée**

**28 à 30 saucisses cocktail (12 oz [340 g])**

**Dorure à l'œuf (1 gros œuf légèrement battu avec**

**1 c. à soupe [15 ml] d'eau)**

**Enduit végétal de cuisson**

1. Étendre la pâte feuilletée et couper trois longues lanières de 9 po (22,8 cm) de long sur environ 2½ po (6 cm) de large. Couper chaque lanière en triangles mesurant entre 1½ à 2 po (3,75 à 5 cm) à la base.
2. Déposer une saucisse cocktail sur le bord long du triangle et rouler en serrant. Coller la pointe de la pâte sur la base avec la dorure à l'œuf.
3. Procéder ainsi avec toutes les saucisses cocktail. Réfrigérer pendant environ 30 minutes.
4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Déposer les saucisses en pâte refroidies en rangées égales dans le panier préparé.
5. Enfournier sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Cuisson four » à 400 °F (200 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
6. Servir immédiatement, accompagnée d'une moutarde.

Valeur nutritive d'une saucisse :

Calories 116 (45 % provenant des lipides) • glucides 13 g • protéines 4 g • lipides 7 g  
• lipides saturés 1 g • cholestérol 45 mg • sodium 23 mg • calcium 12 mg • fibres 0 g

## Croquettes de poulet au sésame

Les croquettes de poulet qu'on connaît et qu'on aime, mais relevées de sésame!

Donne 4 à 6 portions

**1 lb (454 g) de poitrine de poulet désossée, sans peau**  
**¾ t. (175 ml) de babeurre**

**1 c. à soupe (15 ml) de jus de citron frais**

**1½ c. à thé (7,5 ml) de sauce soya**

**1½ c. à thé (7,5 ml) d'huile de sésame grillée**

**½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**

**1 c. à thé (5 ml) de sauce piquante**

**1 t. (250 ml) de chapelure panko**

**2 c. à soupe (30 ml) de graines de sésame blanches**

**2 c. à soupe (30 ml) de graines de sésame noires**

**½ c. à thé (2,5 ml) de paprika doux**

**Enduit végétal de cuisson**

**Huile végétale pour vaporiser ou badigeonner**

1. Retirer l'excédent de gras sur le pourtour de la poitrine. Couper en morceaux d'environ 2 po (5 cm).
2. Dans un saladier de taille moyenne, mélanger le babeurre, le jus de citron, la sauce soya, l'huile de sésame, le sel et la sauce piquante. Ajouter le poulet et remuer pour enrober. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes, mais au plus 8 heures.
3. Dans un bol peu profond, mélanger la chapelure panko, les graines de sésame et le paprika.

4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
5. Au moment de cuire le poulet, le retirer de la marinade et le laisser égoutter.
6. Passer chaque morceau dans le mélange de chapelure et déposer dans le papier préparé. Vaporiser ou badigeonner uniformément d'huile végétale.
7. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que doré et croustillant.
8. Servir immédiatement, accompagné d'une sauce trempette (comme une sauce aigre-douce) ou de la moutarde au miel.

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

*Calories 160 (43 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 17 g • lipides 5 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 45 mg • sodium 413 mg • calcium 42 mg • fibres 0 g*

## Ailes de poulet Buffalo

Toutes aussi savoureuses – mais beaucoup plus santé – que les ailes frites en bain d'huile!

Donne 4 à 6 portions

### **Enduit végétal de cuisson**

- 2 lb (907 g) d'ailes de poulet coupées en deux morceaux (sans le petit bout)**  
**¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**

### **Sauce Buffalo :**

- ¼ t. (60 ml) de sauce piquante à base de vinaigre**  
**1 c. à soupe (15 ml) de beurre non salé, fondu**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser copieusement d'enduit végétal de cuisson. Réserver.

2. Étaler les ailes en une seule couche dans le panier. Saupoudrer de sel.
3. Enfourner et cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
4. Pendant ce temps, préparer la sauce : Mélanger la sauce piquante et le beurre fondu dans un grand saladier.
5. Quand les ailes sont prêtes, les remuer immédiatement dans la sauce et servir.

*Valeur nutritive d'un morceau d'aile nature :*

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

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

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

## Ailes de poulet à la sauce barbecue coréenne

La saveur de la sauce barbecue coréenne se prête bien aux ailes de poulet. Pour des ailes plus piquantes, servir avec un tout peu de piment chili.

Donne 4 à 6 portions

### **Enduit végétal de cuisson**

- 2 lb (907 g) d'ailes de poulet, coupées en deux morceaux (sans le petit bout)**  
**½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**

### **Sauce :**

- ½ t. (125 ml) de sauce soya, réduite en sodium**  
**¼ t. (60 ml) de sauce mirin**  
**2 c. à soupe (30 ml) de cassonade brune**  
**2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de riz non assaisonné**  
**2 c. à soupe (30 ml) d'huile de sésame foncée**

- 2 oignons verts : 1 coupé en dés de 1 po (2,5 cm) et 1 finement tranché**
- 1 gousse d'ail, broyée**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'amidon de maïs**
- 2 c. à thé (10 ml) d'eau**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de gochugaru (flocons de piment coréen)**
- 1 petit piment chili, émincé**

- Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
- Étaler les ailes en une seule couche dans le panier. Saupoudrer de sel.
- Enfourner et cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
- Pendant ce temps, préparer la sauce : Dans une petite casserole, mettre la sauce soya, la sauce mirin, le sucre, le vinaigre, l'huile de sésame, les oignons verts en dés et la gousse d'ail. Faire chauffer à feu moyen.
- Pendant ce temps, délayer l'amidon de maïs dans l'eau. Lorsque la sauce bouille, y incorporer le mélange d'amidon de maïs à l'aide d'un fouet. Remuer jusqu'à épaississement. Réserver.
- Quand les ailes sont prêtes, les remuer avec la sauce, le gochugaru et les oignons verts émincés ainsi que du piment chili émincé, si désiré. Servir immédiatement.

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

*Calories 389 (62 % provenant des lipides) • glucides 7 g • protéines 29 g • lipides 27 g • lipides saturés 7 g • cholestérol 11 mg • sodium 990 mg • calcium 24 mg • fibres 0 g*

## Ailes de poulet aux cinq épices

Une combinaison gagnante : une sauce trempette savoureuse et une préparation rapide. Vous voudrez refaire cette recette encore et encore!

Donne 4 à 6 portions

- Enduit végétal de cuisson**
- 2 lb (907 g) d'ailes de poulet, coupées en deux morceaux (sans le petit bout)**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher**
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement cinq épices**

**Sauce trempette :**

- ¼ t. (60 ml) de sauce au poisson**
- ¼ t. (60 ml) de sucre granulé**
- 1 gousse d'ail, finement hachée**
- ½ piment oiseau (ou jalapeno, épépiné), finement émincé**
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime frais**
- 1 c. à soupe (15 ml) de coriandre, hachée**
- 1 c. à soupe (15 ml) de menthe, hachée**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'oignon vert, finement émincé**

- Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
- Saler et assaisonner les ailes. Cuire les ailes tel qu'indiqué dans la recette précédente.
- Pendant que les ailes cuisent, préparer la sauce trempette : Dans une petite casserole, combiner la sauce au poisson, le sucre, l'ail et le piment, puis chauffer à feu mi-doux jusqu'à ce que le sucre soit dissout. Retirer du feu et laisser refroidir à la température de la pièce. Lorsque le mélange a refroidi, ajouter le reste des ingrédients et remuer pour combiner. Transférer dans un bol de service et servir en accompagnement des ailes chaudes.

*Valeur nutritive d'une portion de 1 c. à thé (5 ml) de sauce :*

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

---

## Boulettes de riz à l'italienne

Un hors-d'œuvre savoureux. À servir avec de la sauce marinara.

Donne 8 boulettes de riz

- 1 t. (250 ml) de riz blanc à grain moyen**
- 2 t. (500 ml) d'eau**
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- 1 gros œuf, bien battu**
- 3 c. à soupe (45 ml) de fromage Pecorino Romano, râpé**
- ¼ t. (60 ml) de ricotta**
- ¼ t. (60 ml) de persil frais, haché**
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir frais moulu**
- 1 oz (30 g) de mozzarella, en dés de 1 x ¼ po (2,5 cm x 0,6 cm)**
- Enduit végétal de cuisson**
- ¼ t. (60 ml) de chapelure à l'italienne**
- Huile d'olive pour vaporiser**
- 1 t. (250 ml) de sauce marinara préparée, comme trempette**

1. Dans une casserole de taille moyenne, porter l'eau, le riz et le sel à ébullition en remuant occasionnellement. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée et que le riz soit tendre (suivre la durée de cuisson recommandée par le fabricant). Laisser refroidir parfaitement.
2. Dans un saladier, combiner l'œuf, le pecorino, la ricotta, le persil et le poivre. Ajouter le riz et mélanger à la cuillère. Étaler sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réfrigérer au moins 30 minutes.
3. Lorsque le riz est froid, façonner des boulettes d'environ 3 c. à soupe (45 ml) en mettant un morceau de fromage mozzarella au centre.
4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson.

5. Mettre la chapelure dans un petit bol. Passer chacune des boulettes dans la chapelure et les déposer dans le panier. Vaporiser ou badigeonner d'huile copieusement et uniformément.
6. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que bien dorées.
7. Servir immédiatement, accompagnée de sauce marina comme trempette.

*Valeur nutritive d'une boulette :*

*Calories 269 (41 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 15 g • lipides 10 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 90 mg • sodium 500 mg • calcium 106 mg • fibres 1 g*

## Crevettes à la noix de coco

Un hors-d'œuvre amusant... et savoureux avec une mayonnaise au cari.

Donne 3 à 4 portions bouchées

**Enduit végétal de cuisson**

- ¾ lb (340 g) de crevettes**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1 gros œuf, battu**
- 1 t. (250 ml) de chapelure panko**
- ½ t. (125 ml) de noix de coco râpée**
- Huile d'olive pour vaporiser ou badigeonner**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Préparer trois bols assez grands pour tremper chaque crevette. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, mettre l'œuf battu. Dans un troisième, combiner la chapelure et la noix de coco.
3. Saler les crevettes. Passer chacune dans la farine (secouer l'excédent), puis tremper dans l'œuf battu et ensuite enrober de chapelure.



4. Vaporiser ou badigeonner copieusement les crevettes d'huile d'olive sur les deux côtés et les déposer dans le panier à friture préparé. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 375 °F (190 °C) 10 minutes environ, en tournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
5. Servir immédiatement.

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

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

## Beignets de crabe

Ce mets élégant peut être servi en entrée ou comme hors-d'œuvre.  
Vous faites les beignets de la grosseur désirée.

Donne environ 18 beignets de la taille d'une bouchée

### **Enduit végétal de cuisson**

- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive**
  - 1 poivron rouge moyen, coupé en petits dés**
  - 1 piment jalapeño, épépiné et coupé en petits dés**
  - 3 oignons verts, émincés**
  - 1 gousse d'ail, finement hachée**
  - ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**
  - 1/4 oz (453 g) de chair de crabe en morceaux (bien nettoyée de tous les morceaux de carapace)**
  - 2 gros œufs, légèrement battus**
  - 1 t. (250 ml) de chapelure panko et un peu plus pour enrober les beignets**
  - ½ t. (125 ml) de mayonnaise**
  - 1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire**
  - 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon**
  - 1½ c. à thé (7,5 ml) d'assaisonnement pour fruits de mer**
- Huile d'olive pour vaporiser ou badigeonner**  
**Quartiers de citron pour servir**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Dans une grande poêle à frire, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-élevé. Ajouter le poivron, le piment, les oignons verts et l'ail et faire revenir pendant 5 minutes environ jusqu'à ce que tendres. Ajouter le sel et remuer. Retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes.
3. Dans un grand saladier, combiner le mélange de légumes refroidi avec la chair de crabe. Ajouter les œufs, la chapelure, la mayonnaise, la sauce Worcestershire, la moutarde de Dijon et l'assaisonnement.
4. Mélanger parfaitement, mais délicatement, afin ne pas trop défaire les morceaux de crabe. (Cela sera plus facile avec les mains.)
5. Façonner en beignets d'environ ¼ t. (60 ml) et déposer sur une assiette propre, en séparant de papier ciré, au besoin. Couvrir d'une pellicule plastique et réfrigérer pendant 1 heure.
6. Au moment de mettre à cuire, passer les beignets dans la chapelure. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive.
7. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes.
8. Servir immédiatement, accompagnés de quartiers de citron.

*Valeur nutritive d'un beignet :*

*Calories 109 (65 % provenant des lipides) • glucides 4 g • protéines 5 g • lipides 8 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 39 mg • sodium 410 mg • calcium 26 mg • fibres 0 g*

## Crevettes croustillantes à la mode cajun

Excellentes comme mise en bouche,  
servies avec une sauce rémoulade épicée!

Donne 4 à 5 portions bouchées

### **Enduit végétal de cuisson**

- 1 lb (454 g) de grosses crevettes crues, déveinées, en carapace**
  - ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**
  - ½ t. (125 ml) de farine de maïs (blanche ou jaune)**
  - 1½ c. à thé (7,5 ml) d'assaisonnement au chili**
  - 1 c. à thé (5 ml) de thym**
  - ½ c. à thé (2,5 ml) de cumin moulu**
  - ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail**
  - ½ c. à thé (2,5 ml) de paprika doux**
  - ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
  - ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu**
  - 1 gros œuf**
  - 3 c. à soupe (45 ml) de lait entier**
- Enduit végétal de cuisson**  
**Huile végétale pour vaporiser ou badigeonner**

1. Rincer les crevettes et les éponger parfaitement.
2. Dans un saladier de taille moyenne, mélanger tous les ingrédients secs. Dans un petit bol, battre l'œuf et le lait.
3. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
4. Tremper chacune des crevettes dans le mélange d'œuf et de lait (secouer l'excédent), puis les passer dans le mélange sec pour les enrober.
5. Vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile végétale et les déposer dans le panier à friture préparé.
6. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 375 °F (190 °C) environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que dorées.
7. Servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion (basée sur 5 portions) :*

*Calories 174 (14 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 15 g • lipides 2 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 133 mg • sodium 661 mg • calcium 26 mg • fibres 1 g*

## **Piments shishito noircis**

Il n'y a peut-être pas hors-d'œuvre plus rapide ni plus goûteux à préparer pour l'apéro!

Donne 4 à 6 portions

- 12 oz (340 g) de piments shishito**
  - 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive**
  - ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- Enduit végétal de cuisson**

1. Remuer les piments avec l'huile et le sel.
2. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
3. Mettre les piments dans le panier préparé. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 à 10 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que tendres et noircis.
4. Servir immédiatement.

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

*Calories 35 (59 % provenant des lipides) • glucides 3 g • protéines 1 g • lipides 3 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 185 mg • calcium 8 mg • fibres 2 g*

## **Raviolis aux légumes frits**

Des amuse-gueule savoureux et amusants qui feront fureur lors de votre prochaine réception.

Donne 24 raviolis

### Garniture :

- 1½ c. à thé (7,5 ml) d'huile végétale
- 1 échalote, finement hachée
- ½ piment jalapeno, épépiné et finement haché
- 1 petite carotte, finement hachée
- ½ petite branche de céleri, finement hachée
- 1 gousse d'ail, finement hachée
- 1 champignon blanc moyen, finement haché
- ¼ petit poivron rouge, finement haché
- 1 petit bout de gingembre de ½ po (1,25 cm), finement haché
- 2 c. à thé (10 ml) de sauce soya
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile de sésame
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de riz

### Raviolis :

- 1 gros œuf
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau
- 24 carrés de pâte à wonton
- Enduit végétal de cuisson
- Huile végétale pour vaporiser ou badigeonner

1. Préparer la garniture. Dans une grande sauteuse, faire chauffer 1½ c. à thé (7,5 ml) d'huile végétale à feu moyen-élevé. Ajouter l'échalote, le piment, la carotte et le céleri; faire revenir pendant 3 minutes environ jusqu'à ce que légèrement ramollis. Ajouter l'ail, le champignon et le poivron rouge et poursuivre la cuisson pendant 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que moussé et légèrement dorés.
2. Incorporer le gingembre, la sauce soya, l'huile de sésame et le vinaigre de riz et poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Goûter et corriger l'assaisonnement, au goût.
3. Retirer du feu et laisser refroidir.
4. Dans un petit bol, battre l'œuf avec l'eau. Étaler 12 carrés à wonton (conserver les autres sous un linge humide) sur un plan de travail. En travaillant rapidement, déposer l'équivalent de ½ c. à soupe (7,5 ml) de garniture au centre de chaque carré. Badigeonner les bords de dorure à l'œuf. Replier la pâte de façon à ramener

les pointes ensemble. Bien appuyer pour sceller. Répéter avec le reste des carrés.

5. Mettre le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson.
6. Déposer les raviolis dans le panier. Vaporiser ou badigeonner uniformément d'huile. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 8 minutes, jusqu'à ce que dorés.
7. Servir avec une sauce trempette au soya.

*Valeur nutritive d'un ravioli :*

*Calories 35 (55 % provenant des lipides) • glucides 5 g • protéines 1 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 1 mg • sodium 67 mg • calcium 9 mg • fibres 0 g*

## Quesadillas façon fajitas

Grâce à la plaque de cuisson lisse et à la friteuse à air chaud Cuisinart<sup>MD</sup>, il est ultra facile de préparer des quesadillas comme on en fait dans les restaurants.

Donne 2 quesadillas

- 1 échalote, finement tranché
  - 1 petit poivron rouge d'environ 8 oz (227 g), en lanières
  - 1 petit piment jalapeno, épépiné et finement tranché sur la longueur
  - 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive
  - 1 pincée de sel cascher
  - 4 tortillas à la farine de 8 po (20 cm)
  - ½ t. (125 ml) de fromage Monterey Jack, râpé en filaments
  - Huile pour badigeonner
1. Placer la plaque de cuisson, face lisse sur le dessus, dans la lèchefrite et l'enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (230 °C) au moins 10 minutes.

2. Dans un saladier, mélanger l'échalote, le piment et le poivron avec l'huile d'olive et le sel.
3. Lorsque le four est chaud, transférer les légumes sur la plaque. Enfourner et cuire 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que mous et dorés. Retirer du four et transférer dans un bol. Essuyer la plaque chaude en faisant attention pour ne pas se brûler.
4. Assembler les quesadillas : Prendre deux tortillas et badigeonner une face d'huile. Déposer une tortilla, face huilée vers le bas, sur la plaque, garnir de la moitié du fromage et des légumes grillés, puis recouvrir de l'autre tortilla, face huilée vers le haut.
5. Cuire une quesadilla à la fois sur la plaque chaude. Cuire environ 3 minutes d'un côté, tourner et cuire de l'autre côté 1 à 2 minutes. Répéter avec l'autre quesadilla.
6. Couper en quartiers et servir.

**Remarque :** Pour des quesadillas plus tendres, baisser la température du four à 375 °F (190 °C) après que les légumes ont cuit. Prévoir un peu plus de temps pour la cuisson, soit 4 à 5 minutes d'un côté et 2 minutes de l'autre.

*Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :*

Calories 118 (42 % provenant des lipides) • glucides 16 g • protéines 3 g • lipides 4 g  
• lipides saturés 2 g • cholestérol 6 mg • sodium 142 mg • calcium 56 mg • fibres 1 g

## Quartiers de patate douce garnis

Cette variante d'une recette du sud-ouest offre un bon équilibre entre le sucré et le salé.

Donne 3 à 4 portions

- Enduit végétal de cuisson**
- 1 grosse patate douce ou igname (environ 12 oz [340 g])**
- Huile d'olive pour vaporiser ou badigeonner**
- ½ t. (125 ml) de haricots noirs, égouttés**
- 3 c. à soupe (45 ml) de piment chili, haché**

- ½ t. (125 ml) de cheddar vieilli, râpé en filaments**
- 1 oignon vert, en dés de ¼ po (0,6 cm)**
- ½ avocat mûr, en dés**
- Coriandre, hachée**
- Crème sure pour garnir et servir**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite préalablement tapissée de papier d'aluminium et vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Couper la patate douce en deux, puis en bâtonnets de ¼ po (0,6 cm), comme des frites coupe bifteck. Mettre les bâtonnets dans le panier préparé et vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 12 minutes, jusqu'à ce que cuits et dorés.
3. Transférer les bâtonnets cuits dans la lèchefrite tapissée de papier d'aluminium. Parsemer des haricots noirs, du piment et du cheddar. Enfourner et cuire au réglage « Grilloir » à 450 °F (230 °C) 5 minutes environ, jusqu'à ce que le fromage bouillonne.
4. Parsemer d'oignon vert, d'avocat et de coriandre. Servir immédiatement, accompagné de crème sure.

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

Calories 212 (30 % provenant des lipides) • glucides 31 g • protéines 7 g • lipides 7 g  
• lipides saturés 3 g • cholestérol 15 mg • sodium 181 mg • calcium 137 mg • fibres 6 g

## Frites d'aubergine

L'aubergine frite merveilleusement bien dans la friteuse à air chaud de Cuisinart<sup>MD</sup> – il suffit peu de peu d'huile pour obtenir des frites délicieusement croustillantes.

Donne 4 à 6 portions

- Enduit végétal de cuisson**
- ¼ t. (60 ml) de farine tout usage non blanchie**
- 1 gros œuf, légèrement battu**

- ½ **t. (125 ml) de chapelure**  
**1 petite aubergine d'environ ½ lb (220 g), coupée en bâtonnets de 4 x ¼ po (10 x 0,6 cm)**  
**Huile d'olive pour vaporiser or badigeonner**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**  
 ½ **t. (125 ml) de mozzarella, râpée en filaments**  
 1 **t. (250 ml) de sauce marinara**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Préparer trois bols peu profonds assez grands pour tremper les bâtonnets. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, verser l'œuf battu. Dans un troisième, déposer la chapelure.
3. Passer chaque bâtonnet dans la farine (secouer l'excédent), puis le tremper dans l'œuf battu (secouer l'excédent), puis l'enrober dans la chapelure.
4. Étaler les bâtonnets en une seule couche dans le panier préparé. Vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive et assaisonner de sel.
5. Enfournier sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que dorés. Tourner et poursuivre la cuisson 5 à 6 minutes. Retirer du four et réserver. Répéter avec le reste des bâtonnets.
6. Déposer toutes les frites dans le panier et parsemer également de la mozzarella. Remettre à cuire au réglage « Grilloir » à 450 °F (230 °C) pendant 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que le fromage bouillonne.
7. Servir immédiatement, accompagné de sauce marinara chaude.

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

*Calories 339 (55 % provenant des lipides) • glucides 25 g • protéines 14 g • lipides 22 g • lipides saturés 8 g • cholestérol 45 mg • sodium 830 mg • calcium 310 mg • fibres 4 g*

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

*Calories 137 (36 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 5 g • lipides 6 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 41 mg • sodium 488 mg • calcium 83 mg • fibres 2 g*

## Rouleaux de printemps

Préparez vous-même ce grand favori des mets pour emporter, à la maison et en friture légère. Ces rouleaux printaniers sont bourrés d'ingrédients frais et sont savoureux.

Donne 28 rouleaux

- Enduit végétal de cuisson**
- 6 grosses feuilles de chou rouge (environ 10 oz [295 g]), émincées**
- 3 carottes moyennes (environ 6 oz [170 g]), en juliennes**
- 1 petit bout de gingembre frais de 1 po (2,5 cm), pelé, en juliennes**
- 3 oignons verts, émincés**
- ½ **petit piment vert piquant (jalapeño ou Serrano), finement haché**
- ⅓ **t. (75 ml) de feuilles de basilic fraîches, émincées**
- ½ **t. (125 ml) de feuilles de coriandre fraîches, hachées**
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile végétale**
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce au poisson**
- ½ **lime, pour le jus**
- ½ **c. à thé (2 ml) de sel cascher**
- ½ **bloc de tofu extra ferme, coupé en 28 grosses juliennes**
- 28 carrés de pâte à pâtes impériaux**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients de la farce, sauf le tofu. Réserver.
3. Déposer un morceau de tofu au centre d'un carré de pâte et ajouter 1 c. à soupe (15 ml) de farce. Replier la partie inférieure du carré

---

de pâte sur la farce. Plier le côté droit dessus, puis le gauche, et rouler pour finir. Badigeonner le bord d'eau pour sceller. Transférer dans le panier. Réserver. Répéter avec le reste des carrés de pâte. Badigeonner les rouleaux d'huile sur les deux faces.

4. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'uniformément dorés.
5. Servir immédiatement avec une sauce trempette au piment doux.

*Valeur nutritive d'un rouleau :*

*Calories 45 (43 % provenant des lipides) • glucides 5 g • protéines 2 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 7 mg • sodium 95 mg • calcium 15 mg • fibres 1 g*

## Plats principaux

### Doigts de poulet

Une version maison de ce mets dont les enfants de tout âge raffolent.

Donne environ 6 portions

#### Enduit végétal de cuisson

- 1 à 1½ **lb (454 à 680 g) de poitrine de poulet mince**
  - 1 **t. (250 ml) de farine tout usage non blanchie**
  - 2 **gros œufs, légèrement battus**
  - 1 **t. (250 ml) de chapelure panko**
  - ¾ **c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**
  - ¾ **c. à thé (3,75 ml) de poivre noir frais moulu**
- Huile d'olive pour vaporiser ou badigeonner**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Couper la poitrine de poulet en lanières d'environ 4 x 1 po (10 x 2,5 cm).

3. Préparer trois bols assez grands pour tremper les lanières de poulet. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, mettre l'œuf battu. Dans un troisième, mettre la chapelure panko.

4. Saler et poivrer les doigts de poulet des deux côtés. Passer chaque doigt dans la farine (secouer l'excédent), puis tremper dans l'œuf battu (secouer l'excédent) et ensuite, enrober dans la chapelure.

5. Déposer les doigts de poulet panés dans le panier préparé et vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive sur les deux faces. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que doré, en tournant à mi-cuisson. Pour une cuisson plus uniforme, tourner 5 minutes avant la fin de la cuisson.

6. Servir immédiatement.

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

*Calories 204 (30 % provenant des lipides) • glucides 15 g • protéines 20 g • lipides 7 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 110 mg • sodium 393 mg • calcium 14 mg • fibres 1 g*

### Galettes de burger grillées

Ces galettes sont superbement grillées à l'extérieur et juteuses à l'intérieur. Voilà de quoi savourer un parfait burger à tout moment de l'année.

Donne 4 galettes de 6 oz (170 g)

- 24 **oz (680 g) de bœuf haché 80/20**
- 1 **c. à thé (5 ml) de sel cascher**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail**

1. Mélanger le bœuf avec le sel, le poivre et la poudre d'ail. Façonner en quatre galettes d'égale grosseur.
2. Placer la plaque de cuisson, face rainurée sur le dessus, dans la lèchefrite et l'enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (220 °C) au moins 10 minutes.

- Quand le four est chaud, disposer les galettes sur la plaque. Cuire 4 minutes d'un côté, tourner et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes. Pour des hamburgers au fromage, ajouter des tranches de fromage après avoir tourné les galettes.
- Laisser reposer environ 5 minutes. Servir sur des petits pains (grillés au four si l'on préfère) et garnir des condiments désirés.

*Valeur nutritive d'une galette :*

*Calories 434 (59 % provenant des lipides) • glucides 0 g • protéines 43 g • lipides 27 g • lipides saturés 10 g • cholestérol 153 mg • sodium 704 mg • calcium 40 mg • fibres 0 g*

## Steak frites

Ce repas classique du bistro est vraiment facile à préparer à la maison. Servez-le avec notre sauce Salsa verte (recette suivante).

Donne environ 4 portions

- 2 biftecks (coquilles d'aloyau), de 1 à 1½ po (2,5 à 3,75 cm) d'épaisseur**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir frais moulu**
- 1½ c. à thé (7,5 ml) de sel cascher, divisé**
- 3 pommes de terre Russet de taille moyenne (environ 1 lb [454 g])**
- Enduit végétal de cuisson**
- Huile d'olive pour vaporiser**

- Assaisonner les biftecks uniformément des deux côtés avec le poivre noir et ½ c. à thé (2,5 ml) du sel.
- Placer la plaque de cuisson, face rainurée sur le dessus, dans la lèchefrite préalablement tapissée de papier d'aluminium et enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (230 °C) au moins 10 minutes.
- Quand le four est chaud, mettre les biftecks sur la plaque. Cuire 5 à 6 minutes de chaque côté, selon l'épaisseur, pour une cuisson mi-saignant.

- Pendant ce temps, couper les pommes de terre en bâtonnets de 4 x ¼ po (10 x 0,6 cm). Éponger parfaitement.
- Quand les biftecks sont cuits, les transférer sur une planche à découper et laisser reposer. Retirer la plaque dans la lèchefrite et la remplacer par le panier à friture. Vaporiser d'enduit végétal de cuisson.
- Mettre les bâtonnets de pomme de terre dans le panier. Vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive. Saupoudrer du reste du sel et remuer. Étaler en une seule couche.
- Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, jusqu'au degré de croustillance désiré.
- Pour servir : Trancher les biftecks reposés et diviser également avec les frites chaudes. Servir avec de la sauce trempette, comme la salsa verte, si désiré.

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

*Calories 309 (26 % provenant des lipides) • glucides 21 g • protéines 35 g • lipides 9 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 92 mg • sodium 958 mg • calcium 40 mg • fibres 2 g*

## Salsa Verde

Cette sauce peut très bien accompagner le bifteck, le poulet, le poisson et les légumes. En réalité, elle est si bonne que vous voudrez l'utiliser sur tout!

Donne environ ¼ tasse (60 ml)

- 1 petite gousse d'ail**
- 1 petit jalapeno, sans les pépins et la tige**
- 1 t. (250 ml) de feuilles de persil frais**
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- ¼ c. à thé (1 ml) de jus de citron frais**
- ¼ t. (60 ml) d'huile d'olive**

1. Mettre l'ail et le piment dans le bol d'un robot culinaire muni du gros couteau hachoir et hacher finement. Ajouter le persil, le sel et le jus de citron; hacher grossièrement par impulsions.
2. Pendant que le robot tourne, ajouter l'huile d'olive en un mince filet par l'entonnoir et mélanger jusqu'à ce que parfaitement combinés. Goûter et corriger l'assaisonnement, au goût.

*Valeur nutritive de 1 c. à soupe (15 ml) :*

*Calories 128 (94 % provenant des lipides) • glucides 1 g • protéines 1 g • lipides 14 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 0 mg • sodium 156 mg • calcium 23 mg • fibres 1 g*

## Poulet grillé tex-mex

Ce poulet est parfait pour garnir les tacos et les enchiladas.  
Il s'accorde bien aussi avec une salade ou un plat de grains.

Donne 6 à 8 portions

- 2 lb (907 g) de hauts de cuisse de poulet, désossés et sans peau**
- 1 c. à thé (5 ml) d'assaisonnement au chili ancho**
- 1 c. à thé (5 ml) de cumin moulu**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher**
- 1 oignon moyen, en quartiers**
- 2 gousses d'ail, broyées**
- 1 piment jalapeno, coupé en deux et épépiné**
- 1 petite poignée de coriandre fraîche**
- ½ lime**

1. Frotter le poulet avec l'assaisonnement au chili, le cumin et le sel, puis le mettre dans un plat non réactif avec l'oignon, l'ail, le piment et la coriandre et bien mélanger. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant 4 à 6 heures (ou jusqu'au lendemain).
2. Au moment de cuire le poulet, mettre la plaque de cuisson, face rainurée sur le dessus, dans la lèchefrite et enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (220 °C) au moins 10 minutes.

3. Quand le four est chaud, déposer le poulet sur la plaque, en une seule couche. Cuire environ 10 minutes de chaque côté.
4. Retirer le poulet et trancher finement. Arroser de jus de lime pressé.

*Valeur nutritive d'une portion (basée sur 8 portions) :*

*Calories 145 (29 % provenant des lipides) • glucides 2 g • protéines 23 g • lipides 5 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 94 mg • sodium 372 mg • calcium 22 mg • fibres 1 g*

## Poulet grillé avec asperges

Vite préparé pour les repas pressés de soir de semaine.

Donne 2 à 4 portions

- 2 poitrines de poulet désossées, sans peau (environ 1½ lb [680 g])**
- ½ t. (125 ml) plus 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisé**
- ¼ t. (60 ml) de jus de citron frais**
- 1 c. à soupe (15 ml) de sel cascher**
- ½ c. à thé (2,5 ml) de paprika**
- 3 tiges de thym frais**
- 1 lb (454 g) d'asperges, parées**
- 6 oignons verts, parés**
- 1 pincée de sel**

1. Mettre le poulet dans un bol non réactif. Mélanger ensemble ½ t. (125 ml) d'huile d'olive, le jus de citron, le sel, le paprika et le thym. Verser sur le poulet et laisser mariner 1 heure au réfrigérateur.
2. Au moment de cuire le poulet, placer la plaque de cuisson, face rainurée sur le dessus, dans la lèchefrite et enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (230 °C) au moins 10 minutes.
3. Quand le four est chaud, mettre le poulet sur la plaque et cuire 10 minutes. Tourner et poursuivre la cuisson 5 minutes. Le poulet est cuit lorsque sa température interne est de 165 °F (74 °C).



4. Pendant que le poulet cuit, remuer les asperges et les oignons verts avec le reste de l'huile d'olive et une pincée de sel.
5. Quand le poulet est cuit, le transférer sur une assiette et laisser reposer. Mettre les légumes sur la plaque à griller et cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que dorés et bien cuits.
6. Couper le poulet en tranches et servir avec les légumes.

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

*Calories 363 (46 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 39 g • lipides 19 g • lipides saturés 3 g • cholestérol 109 mg • sodium 873 mg • calcium 61 mg • fibres 3 g*

## Flétan à la méditerranéenne avec pommes de terre grelot

Le poisson et les pommes de terre s'accommodent bien des saveurs saumurées des artichauts et des olives. N'oubliez pas les quartiers de citron! Vous pouvez remplacer le flétan par un poisson consistant, comme la morue ou le saumon.

Donne 4 portions

### Enduit végétal de cuisson

- 12 oz (340 g) de pommes de terre grelot**
- 1 c. à soupe (15 ml) plus 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive, divisé**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher**
- 2 gousses d'ail, broyées, divisé**
- 1½ lb (680 g) de flétan, coupé en quatre**
- 1 pincée de sel**
- 1 pot de 10 oz (283 g) de cœurs d'artichaut, en quartiers**
- ½ t. (125 ml) d'olives vertes, dénoyautées et hachées grossièrement**
- 1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron**
- ¼ t. (60 ml) de persil frais, haché**
- Quartiers de citron**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Dans un saladier, remuer les pommes de terre avec 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive, ½ c. à thé (2 ml) de sel et 1 gousse d'ail broyée. Disposer dans une moitié du panier à friture préparé et enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) environ 15 minutes.
3. Pendant ce temps, saupoudrer le flétan d'une pincée de sel. Réserver. Dans un saladier, mélanger les cœurs d'artichaut, les olives, le zeste de citron, ½ c. à thé (2,5 ml) de sel, le reste de l'huile d'olive et la gousse d'ail.
4. Après 15 minutes de cuisson, retirer le panier du four. Mettre le poisson dans la moitié libre du panier et recouvrir du mélange d'artichauts. Enfourner et cuire à 400 °F (200 °C) 10 minutes, jusqu'à ce que le poisson soit parfaitement cuit.
5. Pour servir, diviser les pommes de terre et le poisson entre quatre assiettes. Garnir de persil haché et accompagner de quartiers de citron.

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

*Calories 295 (25 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 2 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 231 mg • calcium 32 mg • fibres 1 g*

## Tacos au poisson

Une recette qui rappelle les charmes de la Baja et de la plage, mais que vous pouvez en ayant bonne conscience!

Donne 6 tacos

### Enduit végétal de cuisson

- 12 oz (340 g) de morue, coupée en lanières de ½ po (1,25 cm) de 1 oz (28 g)**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel cascher, divisé**
- ½ lime**
- ½ t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**

- 1 gros œuf, légèrement battu
- 1 t. (250 ml) de chapelure panko
- Huile d'olive à vaporiser ou à badigeonner
- 6 tortillas au maïs
- Chou râpé
- Coriandre, grossièrement hachée
- Avocat
- Quartiers de lime
- Crème sure ou crema mexicaine

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Assaisonner les morceaux de morue de ½ c. à thé (2,5 ml) de sel et arroser d'un trait de lime.
3. Préparer trois plats assez grands pour tremper les morceaux de poisson. Dans un, déposer la farine. Dans un autre, verser l'œuf battu. Dans un troisième, combiner la chapelure avec ½ c. à thé (2,5 ml) de sel. Passer chaque morceau de poisson dans la farine (secouer l'excès), puis tremper dans l'œuf battu et ensuite, enrober de chapelure.
4. Vaporiser ou badigeonner copieusement chaque morceau de poisson d'huile d'olive sur les deux faces et déposer dans le panier à friture. Enfourner et cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 9 minutes environ. Tourner le poisson et poursuivre la cuisson 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que dorés et croustillants. Réserver.
5. Réchauffer les tortillas dans le four à 300 °F (150 °C) pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que molles et malléables. Garnir chacune de deux morceaux de poisson et, au goût, de chou, de coriandre, d'avocat, de crème sure ou de crema mexicaine et de lime.

*Valeur nutritive d'un taco :*

*Calories 149 (22 % provenant des lipides) • glucides 21 g • protéines 13 g • lipides 1 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 24 mg • sodium 447 mg • calcium 55 mg • fibres 2 g*

## Steaks de chou-fleur grillé

Le plaque de cuisson distribue la chaleur également, donnant de belles tranches de chou-fleur dorées et croustillantes en 20 minutes à peine. Ce plat s'accorde bien avec une Salsa verte (recette à la page 22).

Donne 4 portions

- 1 chou-fleur d'environ 1¼ lb (795 g)
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel cascher

1. Placer la plaque de cuisson, face lisse sur le dessus, dans la lèchefrite préalablement tapissée de papier d'aluminium et enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (230 °C) au moins 10 minutes.
2. Couper le chou-fleur en tranches égales d'environ 1 po (2,5 cm) d'épaisseur. Badigeonner copieusement d'huile d'olive sur les deux faces et saupoudrer de sel.
3. Quand le four est chaud, déposer les tranches de chou-fleur délicatement sur la plaque et cuire 10 minutes de chaque côté.
4. Servir tel quel ou accompagnés d'une sauce au goût.

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

*Calories 80 (40 % provenant des lipides) • glucides 10 g • protéines 4 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 355 mg • calcium 44 mg • fibres 4 g*

## Falafel

La friture à air chaud allège ce plat typique du Moyen-Orient, sans compromettre la saveur ou le croustillant. Pour cette recette, les pois chiches doivent absolument être trempés toute une nuit.

Donne 12 falafels

- 1 **gousse d'ail**  
 1 **petite échalote, en dés de 1 po (2,5 cm)**  
 ½ **t. (125 ml) de pois chiches déshydratés, trempés toute une nuit, rincés et égouttés**  
 ¾ **c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**  
 1/8 **c. à thé (0,5 ml) de poivre noir frais moulu**  
 ¾ **c. à thé (3,75 ml) de cumin moulu**  
 ¼ **c. à thé (1 ml) de coriandre moulue**  
 1/8 **c. à thé (0,5 ml) d'assaisonnement au chili**  
 1/3 **t. (75 ml) de feuilles de persil italien frais, tassées**  
 1 **c. à soupe (15 ml) de farine tout usage non blanchie**  
 ¼ **c. à thé (1 ml) de bicarbonate de soude**  
 1 **c. à soupe (15 ml) d'eau**  
**Enduit végétal de cuisson**  
**Huile d'olive pour badigeonner ou vaporiser**  
**Pita; tomates, concombres et laitue hachés;**  
**vinaigrette au tahini, pour servir**

1. Mettre l'ail et l'échalote dans le bol d'un robot culinaire muni du couteau hachoir; hacher en 8 impulsions. Ajouter les pois chiches, le sel, le poivre, les épices, le persil et la farine; hacher grossièrement en 6 à 8 impulsions. Racler les parois du bol. Mélanger au moyen de quelques impulsions encore. Retirer 1/3 t. (80 ml) de la préparation du bol; réserver.
2. Dissoudre le bicarbonate de soude dans l'eau. Pendant que le robot tourne, ajouter ce liquide au bol en le versant par l'entonnoir; mélanger jusqu'à ce qu'incorporé. Ajouter à la préparation réservée.
3. À l'aide d'une cuillère à soupe, façonner la préparation en 12 boulettes. Placer les boulettes sur une assiette tapissée de papier ciré et réfrigérer pendant 30 minutes.
4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson.
5. Au moment de cuire les falafels, les étaler en une seule couche dans le panier. Vaporiser ou badigeonner copieusement d'huile d'olive.

6. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 10 minutes, jusqu'à ce que dorées.
7. Servir avec des tranches de pita, le mélange de tomates, concombres et laitue hachés. Arroser de vinaigrette au tahini, si désiré.

*Valeur nutritive d'un falafel :*

*Calories 45 (33 % provenant des lipides) • glucides 6 g • protéines 2 g • lipides 4 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 178 mg • calcium 13 mg • fibres 2 g*

## Pizza Margherita fraîche

Il n'y a pas de limite aux garnitures qu'on peut mettre sur une pizza cuite au four friteuse à air chaud! Nous avons choisi de garder celle-ci simple avec des tomates fraîches et du basilic.  
Classique et délicieuse.

Donne 1 pizza (environ 8 portions)

### Enduit végétal de cuisson

- 12 **oz (340 g) de pâte à pizza, à température ambiante**  
 1 **c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive vierge extra, divisé**  
 10 **oz (295 g) de tomates raisin, coupées en deux**  
 1 **petite gousse d'ail, broyée**  
 ¼ **c. à thé (1 ml) de sel cascher**  
 3 **oz (85 g) de mozzarella, râpée en filaments**  
 1 **c. à soupe (15 ml) de parmesan râpé**  
 2 à 3 **feuilles de basilic frais, déchirées**

1. Vaporiser copieusement la lèchefrite d'enduit végétal de cuisson, puis la badigeonner d'huile d'olive. Abaisser ou étaler la pâte à pizza à la taille de la lèchefrite. Badigeonner la pâte d'environ 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive. Enfourner et cuire au réglage « Cuisson convection » à 450 °F (230 °C) pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que doré.

2. Pendant ce temps, mélanger les tomates avec le reste de l'huile d'olive, la gousse d'ail et le sel.
3. Quand la pâte est dorée, la retirer du four et la parsemer uniformément de fromage et du mélange de tomates, en laissant une bordure tout le tour.
4. Remettre à cuire au four pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré et bouillonnant.
5. Parsemer de basilic frais et servir immédiatement.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 174 (30 % provenant des lipides) • glucides 24 g • protéines 6 g • lipides 6 g  
• lipides saturés 2 g • cholestérol 9 mg • sodium 412 mg • calcium 66 mg • fibres 1*

## Pavé de thon croquant aux graines de sésame

Ce thon est délicieux avec une salade verte et des haricots verts grillés façon asiatique (page 29).

Donne 2 à 3 portions

### Enduit végétal de cuisson

- $\frac{1}{4}$  **t. (60 ml) de chapelure panko**
  - 1 c. à soupe (15 ml) plus 1 c. à thé (5 ml) d'huile végétale**
  - $\frac{1}{2}$  **lb (227 g) de thon de qualité sushi (1 $\frac{1}{4}$  po [3 cm] d'épaisseur)**
  - $\frac{1}{2}$  **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
  - 1 c. à thé (5 ml) de graines de sésame**
- Sauce soya et huile de sésame foncée pour arroser**

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium et vaporiser d'enduit végétal de cuisson.
2. Mélanger la chapelure panko avec 1 c. à soupe (15 ml) de l'huile végétale et étaler uniformément dans la lèchefrite préparée.

3. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 5 minutes environ. Retirer du four, remuer et réserver.
4. Retirer le papier d'aluminium de la plaque (et le jeter) et mettre la plaque de cuisson, face lisse sur le dessus, dans la lèchefrite. Enfourner sur la grille en position basse et préchauffer au réglage « Gril » à 450 °F (220 °C) au moins 10 minutes.
5. Pendant ce temps, saler le thon uniformément sur les deux faces et enrober des graines de sésame.
6. Quand le four est chaud, déposer le thon sur la plaque. Cuire environ 3 minutes de chaque côté pour un thon mi-cuit.
7. Retirer du four et couper en tranches de  $\frac{1}{4}$  po (0,6 cm). Au moment de servir, arroser de sauce soya et d'huile de sésame, si désiré, et saupoudrer généreusement du panko grillé réservé.

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

*Calories 180 (50 % provenant des lipides) • glucides 4 g • protéines 18 g • lipides 10 g  
• lipides saturés 2 g • cholestérol 29 mg • sodium 43 mg • calcium 6 mg • fibres 0 g*

## Saucisse aux poivrons grillés

Un souper vite fait pour n'importe quel soir de la semaine.

Donne environ 4 portions

- 1 lb (454 g) de saucisses italiennes au poulet fraîches**
- 1 oignon rouge, partie racine intacte, coupé en quartiers minces**
- 1 gros poivron rouge, coupé en deux, épépiné et tranché sur la longueur**
- 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive**
- $\frac{1}{4}$  **c. à thé (1 ml) de sel cascher**
- 1 pincée de paprika fumé**
- 1 pincée de poivre noir frais moulu**

1. Placer la plaque de cuisson, face lisse sur le dessus, dans la lèchefrite préalablement tapissée de papier d'aluminium et

---

enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 454 °F (220 °C) au moins 10 minutes.

2. Quand le four est chaud, déposer les saucisses sur la plaque et cuire environ 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que dorées et parfaitement cuites. Retirer et réserver.
3. Pendant que les saucisses cuisent, mélanger l'oignon et le poivron avec le reste de l'huile d'olive, le sel, le paprika fumé et le poivre.
4. Quand les saucisses sont cuites, retirer et réserver. Faire revenir l'oignon et le poivron sur la plaque pendant 7 à 10 minutes, en remuant au moins une fois, jusqu'à ce que tendres et légèrement dorés.
5. Couper les saucisses en tranches, remuer avec les légumes cuits et servir.

*Valeur nutritive d'une portion :*

*Calories 168 (49 % provenant des lipides) • glucides 4 g • protéines 13 g • lipides 9 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 45 mg • sodium 629 mg • calcium 26 mg • fibres 2 g*

## Plats d'accompagnement

### Salade de melon d'eau grillé

Une salade d'été rafraîchissante qui marie sucré-salé.

Donne 4 portions

- 2 échalotes de taille petite à moyenne (environ 1½ oz [43 g] chacune), finement tranchées**
- 1 c. à soupe (15 ml) plus ½ c. à thé (2,5 ml) d'huile d'olive, divisé**
- 1 pincée de sel cascher**
- 2 lb (907 g) de melon d'eau, en tranches de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur, avec l'écorce**
- 6 à 8 grosses feuilles de menthe, émincées**
- 2 t. (500 ml) de jeune roquette**

- 1 oz (30 g) de feta, émietée**
- 1 c. à thé (5 ml) de vinaigre balsamique**

1. Placer la plaque de cuisson, face rainurée sur le dessus, dans la lèchefrite. Enfourner sur la grille en position basse. Préchauffer le four au réglage « Gril » à 450 °F (220 °C) au moins 10 minutes.
2. Pendant ce temps, remuer les échalotes avec ½ c. à thé (2 ml) d'huile d'olive et 1 pincée de sel. Badigeonner les deux faces des tranches de melon d'eau de 1 c. à thé (5 ml) d'huile d'olive.
3. Quand le four est chaud, transférer les échalotes sur la plaque et griller pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que dorés et croquants. Retirer et réserver.
4. Mettre le melon d'eau sur la plaque et griller 4 à 5 minutes de chaque côté. L'intérieur du melon doit être encore froid et croquant. Retirer du four, couper en dés de 1½ po (3,75 cm) et remuer avec la menthe émincée.
5. Disposer la roquette sur une assiette. Recouvrir du melon d'eau et des échalotes. Parsemer uniformément de feta émietée. Arroser de vinaigre balsamique et du reste de l'huile d'olive. Servir immédiatement.

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

*Calories 128 (39 % provenant des lipides) • glucides 18 g • protéines 3 g • lipides 6 g • lipides saturés 2 g • cholestérol 6 mg • sodium 85 mg • calcium 69 mg • fibres 1 g*

### Pommes de terre rôties à la suédoise

Ces pommes de terre en accordéon, aussi appelées « hasselbach », sont à la fois ravissantes et renversantes.

Donne 4 portions

- Enduit végétal de cuisson**
- 4 pommes de terre Russet de 6 à 8 oz (170 à 227 g) chacune**
- 2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive**
- ¾ c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**

---

**2 c. à soupe (30 ml) de beurre non salé, fondu**  
**1 petite gousse d'ail, finement hachée**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Couper chacune des pommes de terre en tranches fines d'environ 1/8 po (0,3 mm) sans couper jusqu'à la base de façon que la pomme de terre se tienne encore. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer de sel entre les tranches.
3. Mettre les pommes de terre dans le panier préparé et enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 375 °F (190 °C). (Les tranches commenceront à s'ouvrir après 40 minutes de cuisson).
4. Pendant ce temps, mélanger le beurre fondu et l'ail hachée. Après que les pommes de terre ont cuit pendant 30 à 40 minutes, les retirer du four et badigeonner du beurre à l'ail dans les fentes.
5. Remettre à cuire à 400 °F (200 °C) pendant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que dorées et super croustillantes.
6. Servir immédiatement.

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

*Calories 239 (29 % provenant des lipides) • glucides 39 g • protéines 5 g • lipides 8 g • lipides saturés 4 g • cholestérol 15 mg • sodium 453 mg • calcium 29 mg • fibres 3 g*

## Frites de patate douce

Des frites plus nutritives et moins ordinaires que les frites classiques.

Donne 2 à 3 portions

### **Enduit végétal de cuisson**

- 1 lb (454 g) de patates douces (environ 2 moyennes), coupées en bâtonnets d'environ 4 x 1/4 po (10 x 0,6 cm)**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel casher**
- Huile d'olive pour vaporiser ou badigeonner**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson.
2. Mettre les bâtonnets de patate dans le panier. Badigeonner ou vaporiser copieusement d'huile, saler, remuer et étaler en une seule couche.
3. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
4. Servir immédiatement. Ces frites sont savoureuses avec notre mayonnaise au chipotle (recette à la page 10).

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

*Calories 149 (11 % provenant des lipides) • glucides 31 g • protéines 3 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 434 mg • calcium 57 mg • fibres 5 g*

## Rondelles d'oignon en pâte à la bière

Super croustillant à l'extérieur et ultra fondant à l'intérieur...  
vous en redemanderez, c'est garanti!

Donne 4 portions

### **Enduit végétal de cuisson**

- 1 oignon de taille moyenne-grosse (10 à 13 oz [285 à 370 g])**
- 1/2 t. (125 ml) plus 2 c. à soupe (30 ml) de farine de riz blanc**
- 1/2 t. (125 ml) plus 2 c. à soupe (30 ml) de fécule de manioc (ou d'amidon de maïs)**
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel casher**
- 4 oz (113 g) de bière (ou d'eau pétillante)**
- Huile d'olive pour badigeonner ou vaporiser**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite préalablement tapissée de papier d'aluminium et vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Couper les oignons en rondelles de 1/4 po (0,6 cm) d'épaisseur.

3. Dans un bol, combiner la farine de riz, la fécule de manioc et le sel. Ajouter la bière (ou l'eau pétillante) et battre au fouet jusqu'à consistance lisse. Tremper les rondelles d'oignon dans la pâte et les déposer, en les espaçant, dans le panier préparé. Lorsque toutes les rondelles sont panées, mettre au congélateur pendant 30 minutes environ pour que la pâte raffermisse.
4. Au moment de mettre à cuire, badigeonner ou vaporiser copieusement les rondelles d'huile d'olive sur les deux faces. Retirer le papier d'aluminium de la lèchefrite (et le jeter). Replacer les rondelles dans le panier dans la lèchefrite et enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que dorées et croustillantes.
5. Servir immédiatement.

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

*Calories 200 (17 % provenant des lipides) • glucides 38 g • protéines 2 g • lipides 4 g • lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 271 mg • calcium 22 mg • fibres 2 g*

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Dans un bol, remuer les haricots verts avec l'huile, ¼ c. à thé (1 ml) de sel et la gousse d'ail broyée. Étaler uniformément dans le panier préparé. Enfouir sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 10 minutes.
3. Pendant ce temps, mélanger la sauce soya, le vinaigre de riz et le sucre dans un saladier. Lorsque les haricots sont cuits, les retirer du four et les ajouter au mélange de sauce soya. Étaler de nouveau dans le panier et remettre à cuire 5 minutes.
4. Sortir du four, remuer avec 1 pincée de sel et le piment rouge, si désiré. Servir immédiatement.

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

*Calories 54 (26 % provenant des lipides) • glucides 9 g • protéines 2 g • lipides 2 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 259 mg • calcium 44 mg • fibres 3 g*

## Haricots verts grillés façon asiatique

Simple et savoureux! Ce mets d'accompagnement deviendra votre légume vedette pour les repas de semaine.

Donne 2 à 3 portions

- Enduit végétal de cuisson**
- 12 oz (340 g) de haricots verts parés
  - 1 c. à thé (5 ml) d'huile végétale
  - ¼ c. à thé (1 ml) plus 1 pincée de sel cascher, divisé
  - 1 gousse d'ail, broyée
  - 1 c. à thé (5 ml) de sauce soya
  - ½ c. à thé (2,5 ml) de vinaigre de riz
  - ½ c. à thé (2,5 ml) de sucre granulé
  - Piment rouge piquant broyé (facultatif)

## Mets sucrés

### Brioches à la cannelle

Heureusement que ces brioches ne prennent que 25 minutes à cuire. Toute la maisonnée risque de venir faire la file devant le four!

Donne 8 brioches

**Pâte :**

- 2¼ c. à thé (11 ml ou 1 sachet standard) de levure sèche active
- 5 c. à soupe (75 ml) de sucre granulé, divisé
- ¼ t. (60 ml) plus 2 c. à soupe (30 ml) d'eau chaude (105 à 110 °F [40 à 43 °C])
- 2 gros œufs, à température ambiante
- ¼ t. (60 ml) de crème sure, à température ambiante
- 3 t. (750 ml) de farine tout usage non blanchie

- 
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**  
¼ **t. (60 ml ou ½ bâtonnet) de beurre non salé, à température ambiante, en dés**  
**3 c. à soupe (45 ml) de beurre non salé, fondu**  
**Enduit végétal de cuisson**

**Garniture :**

- ⅓ **t. (75 ml) de cassonade brune, tassée**  
**3 c. à soupe (45 ml) de sucre granulé**  
**2 c. à thé (10 ml) de de cannelle moulue**

**Glaçage :**

- 1 t. (250 ml) de sucre à glacer, tamisé**  
**4 c. à soupe (60 ml) de beurre non salé**  
**1 c. à soupe (15 ml) d'extrait de vanille pur**

1. Dans une grande tasse à mesurer les liquides, dissoudre la levure avec 2 c. à soupe (30 ml) de sucre dans l'eau chaude. Laisser reposer jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
2. Ajouter les œufs et la crème sure au mélange de levure. Bien mélanger au fouet.
3. Dans le bol d'un robot culinaire muni du couteau hachoir en métal ou pétrisseur, mettre la farine, le sel et le reste du sucre. Mélanger 5 secondes pour tamiser les ingrédients secs.
4. Pendant que le robot tourne, verser le mélange de levure lentement par l'entonnoir et mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient combinés. Ensuite, ajouter le beurre, dés à dés, en incorporant chacun à la pâte avant d'ajouter le suivant.
5. Pétrir pendant 30 secondes environ jusqu'à ce que la pâte soit lisse. (Elle sera collante.) Transférer la pâte dans un bol et couvrir d'une pellicule plastique. Laisser lever pendant 15 à 20 minutes.
6. Pendant ce temps, préparer la garniture : Mélanger la cassonade, le sucre granulé et la cannelle ensemble.

7. Transférer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné et la dégonfler d'un coup de poing.
8. Vaporiser un moule à gâteau rond de 9 po (23 cm) d'un peu d'enduit végétal de cuisson.
9. Abaisser la pâte en un rectangle de 14 po (45 cm) de large et de ½ po (1,25 cm) d'épaisseur. Badigeonner la pâte de beurre fondu en laissant une bordure de 1 po (2,5 cm) sur tous les côtés, sauf un bord long.
10. Répartir la garniture sur toute la surface de la pâte. Rouler la pâte sur elle-même, sans serrer, vers le bord long non beurré. Pincer le bord long pour sceller.
11. Couper en huit tranches égales avec un couteau dentelé. Déposer les tranches dans le moule préparé. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser lever pendant 35 à 40 minutes.
12. Au moment de mettre à cuire, préchauffer le four au réglage « Cuisson four » à 325 °F (160 °C) au moins 5 minutes.
13. Quand le four est chaud, enfourner et cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la brioche soit bien gonflée et dorée et qu'elle rende un son creux quand on la tape.
14. Pendant ce temps, préparer le glaçage : Mélanger le sucre à glacer, le beurre et la vanille dans un robot culinaire ou avec un batteur à main. Le glaçage doit être parfaitement lisse.
15. Laisser les brioches refroidir pendant 15 minutes avant de garnir de glaçage.

*Valeur nutritive d'une brioche :*

*Calories 349 (45 % provenant des lipides) • glucides 43 g • protéines 5 g • lipides 18 g • lipides saturés 11 g • cholestérol 77 mg • sodium 156 mg • calcium 22 mg • fibres 1 g*



---

## Granola croquant

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

Donne environ 4 tasses (1 L)

- 1½ **t. (375 ml) de flocons d'avoine roulés (pas à cuisson rapide)**
- ¾ **t. (175 ml) de noix crues (comme des pacanes ou des pistaches)**
- ½ **t. (125 ml) de noix de coco non sucrée, déchiquetée ou en flocons**
- ¼ **t. (60 ml) de graines de tournesol, écalées**
- ¼ **t. (60 ml) de graines de citrouille, écalées**
- ¼ **t. (60 ml) d'huile de noix de coco, fondue**
- ¼ **t. (60 ml) de sirop d'érable pur**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de sel cascher**
- ¼ **c. à thé (1 ml) de cannelle moulue**
- 1 **pincée de muscade moulue**
- ½ **t. (125 ml) de fruit déshydraté (haché, s'il s'agit d'un gros fruit)**

1. Tapisser la lèchefrite de papier d'aluminium. Réserver
2. Dans un grand saladier, combiner tous les ingrédients, sauf le fruit déshydraté. Étaler le mélange dans la lèchefrite préparée. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Cuisson four » à 325 °F (160 °C) pendant 25 à 30 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que doré.
3. Sortir du four, ajouter le fruit déshydraté et remuer pour combiner. Laisser refroidir parfaitement dans la lèchefrite. Transférer dans un récipient hermétique. Le mélange peut se conserver jusqu'à trois semaines.

*Valeur nutritive d'une portion de ½ t. (125 ml) :*

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

## Pommes frites à la cannelle

Un savoureux dessert ou une délicieuse collation.  
À déguster en tout temps, sans culpabiliser.

Donne 4 portions

- Enduit végétal de cuisson**
- 2 **pommes moyennes**
- ½ **c. à thé (2,5 ml) de cannelle moulue**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Peler et évider les pommes. Couper en 16 quartiers minces. Remuer avec la cannelle pour bien enrober.
3. Placer le panier à friture dans la lèchefrite. Étaler les pommes dans le panier en une seule couche. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et fragrant.

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

*Calories 48 (3 % provenant des lipides) • glucides 13 g • protéines 0 g • lipides 0 g • lipides saturés 0 g • cholestérol 0 mg • sodium 1 mg • calcium 8 mg • fibres 2 g*

## Churros

Ces pâtisseries de forme allongée sont d'origine espagnole.  
Frites à l'air chaud, elles ont un côté croquant léger.

Donne environ 12 churros, 6 portions

- Enduit végétal de cuisson**
- ⅔ **t. (160 ml) d'eau**
- 5 **c. à soupe (75 ml) de beurre non salé, froid, divisé**
- ½ **c. à thé (2 ml) d'extrait de vanille**
- 1 **c. à soupe (15 ml) plus ¼ t. (60 ml) de sucre, divisé**
- 1 **pincée de sel cascher**

- 1/2 **t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**  
 1 **c. à soupe (15 ml) de cannelle**  
 1 **gros œuf, à température ambiante**  
**Sucre en poudre à saupoudrer (facultatif)**

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et vaporiser d'enduit de cuisson. Réserver.
2. Dans une casserole de taille moyenne, porter l'eau, 3 c. à soupe (45 ml) de beurre, la vanille, 1 c. à soupe (15 ml) de sucre et le sel à feu moyen-élevé. Éteindre le feu et ajouter la farine en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à consistance lisse. Laisser refroidir 5 minutes.
3. Quand la pâte a refroidi, ajouter l'œuf et mélanger pendant 2 à 3 minutes à petite vitesse avec un batteur à main. Transférer la pâte dans une poche à pâtisserie munie d'une grosse douille cannulée. (On peut aussi utiliser un gros sac en plastique pour la conservation des aliments et couper un coin au bas.)
4. Dresser des bâtonnets de pâte de 4 à 5 po (10 à 13 cm) de long dans le panier préparé. Utiliser un couteau pour couper le bâtonnet à l'endroit de la douille ou du sac. Le panier devrait pouvoir contenir les 12 churros en une seule couche, mais on peut préparer les bâtonnets et les frire en deux lots, si l'on désire. Saupoudrer les bâtonnets de sucre en poudre; cela favorisera un bel extérieur doré et croustillant.
5. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 400 °F (200 °C) pendant 8 minutes. Les churros sont prêts quand ils sont uniformément dorés.
6. Pendant ce temps, faire fondre le reste du beurre et réserver. Combiner le 1/4 t. (60 ml) de sucre et la cannelle dans un bol peu profond et réserver.
7. À la fin de la cuisson des churros, les sortir délicatement du panier. Badigeonner du beurre fondu et passer dans le sucre à la cannelle.
8. Servir immédiatement.

Valeur nutritive d'une portion (environ 2 churros) :

Calories 168 (55 % provenant des lipides) • glucides 17 g • protéines 2 g • lipides 10 g  
 • lipides saturés 6 g • cholestérol 56 mg • sodium 35 mg • calcium 59 mg • fibres 1 g

## Brownies mi-sucrés à l'expresso

Riches et fondants... ces brownies feront le régal des vrais mordus de chocolat!

Donne 16 brownies

### Enduit végétal de cuisson

- 3/4 **t. (175 ml ou 1 1/2 bâtonnet) de beurre non salé, coupé en dé**  
 4 **oz (113 g) de chocolat non sucré, haché**  
 4 **oz (113 g) de chocolat mi-sucré, haché**  
 2 **c. à soupe (30 ml) de poudre de cacao**  
 2 **c. à thé (10 ml) de poudre d'expresso**  
 1/2 **t. (125 ml) de farine tout usage non blanchie**  
 3/4 **c. à thé (3,75 ml) de sel cascher**  
 3 **gros œufs, à température ambiante**  
 1 1/2 **t. (375 ml) de sucre granulé**  
 2 **c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille pur**

1. Vaporiser un plat de cuisson carré de 9 po (23 cm) d'un peu d'enduit végétal de cuisson et le tapisser de papier parchemin. Réserver.
2. Mettre le beurre et les chocolats dans un bol à l'épreuve de la chaleur et faire fondre à bain-marie. Lorsque presque fondus, incorporer la poudre d'expresso et la poudre de cacao. Lorsque parfaitement homogène, retirer du bain-marie et laisser refroidir à température ambiante.
3. Dans un grand saladier, défaire les œufs avec un batteur à main. Ajouter graduellement le sucre en continuant à battre pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit jaune pâle et qu'il commence à épaissir. Ajouter la vanille et battre jusqu'à consistance homogène.

4. Ajouter la farine et le sel au mélange de chocolat et remuer seulement jusqu'à ce qu'elle soit à peine incorporée. Plier dans le mélange d'œufs à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une couleur homogène. Réserver.
5. Verser la pâte dans le moule préparé. Préchauffer le four au réglage « Cuisson four » à 325 °F (160 °C) au moins 5 minutes.
6. Lorsque le four est chaud, enfourner et cuire 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les bords soient à peine secs.
7. Laisser refroidir parfaitement avant de couper et de servir.

*Valeur nutritive d'un brownie :*

*Calories 249 (54 % provenant des lipides) • glucides 28 g • protéines 3 g • lipides 16 g • lipides saturés 9 g • cholestérol 57 mg • sodium 87 mg • calcium 12 mg • fibres 2 g*

## Raviolis sucrés – deux variantes

Les deux variantes sont aussi bonnes l'une que l'autre.  
Notre suggestion : préparez les deux!

Donne 24 raviolis

### **Variante au chocolat, beurre d'arachide et banane :**

- ¼ t. (60 ml) de crème épaisse**
- 4 oz (113 g) de chocolat mi-sucré de bonne qualité, finement haché**
- ½ t. (125 ml) de beurre d'arachide crémeux naturel**
- 24 rondelles de banane de ½ po (1,25 cm) d'épaisseur (environ 2 bananes mûres)**

### **Variante aux fraises et Nutella<sup>MD</sup> :**

- 1 t. (250 ml) de fraises tranchées**
- 2 c. à thé (10 ml) de sucre granulé**
- 1 t. (250 ml) de Nutella ou d'une autre tartina choco-noisettes**

### **Raviolis :**

- 1 gros œuf**
- 1 c. à soupe (15 ml) d'eau**
- 24 carrés de pâte à wonton**
- Enduit végétal de cuisson**
- Sucre en poudre à saupoudrer**

1. Pour la variante au chocolat, beurre d'arachide et banane. Préparer la ganache au chocolat : Chauffer la crème à feu mi-doux jusqu'à ce qu'elle fume. Retirer du feu, ajouter le chocolat et laisser reposer 3 minutes environ. Battre avec une spatule ou un fouet résistant à la chaleur jusqu'à consistance lisse et luisante. Laisser refroidir légèrement.
2. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger l'œuf et l'eau. Sur un plan de travail, étaler 12 carrés de pâte à wonton (couvrir les 12 autres d'un linge humide). En travaillant rapidement, déposer une rondelle de banane au centre de chaque carré, suivie de 1 c. à thé (5 ml) de beurre d'arachide, puis de 1 c. à thé (5 ml) de ganache au chocolat. Avec le doigt, badigeonner les bords de dorure à l'œuf. Refermer les carrés en triangle, en ramenant les coins opposés ensemble, pincer. Répéter avec les 12 autres carrés.
3. Pour la variante aux fraises et Nutella. Mélanger les fraises coupées avec le sucre granulé et laisser macérer pendant 5 à 10 minutes. Déposer 2 c. à thé (10 ml) de Nutella, suivie de deux tranches de fraises au centre de chaque carré. Refermer les carrés tel que décrit ci-dessus.
4. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson.
5. Mettre les raviolis dans le panier et les vaporiser uniformément d'huile. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) pendant 8 minutes, jusqu'à ce que dorés. Transférer dans un plat de service. Servir chauds, saupoudrés de sucre en poudre.

---

Valeur nutritive d'un ravioli au chocolat, beurre d'arachide et banane :

Calories 91 (47 % provenant des lipides) • glucides 11 g • protéines 3 g • lipides 5 g  
• lipides saturés 2 g • cholestérol 5 mg • sodium 51 mg • calcium 6 mg • fibres 1 g

Valeur nutritive d'un ravioli aux fraises et Nutella :

Calories 51 (34 % provenant des lipides) • glucides 8 g • protéines 1 g • lipides 2 g  
• lipides saturés 1 g • cholestérol 2 mg • sodium 49 mg • calcium 106 mg • fibres 0 g

## Collation S'mores

Pas besoin d'un feu de camp pour se régaler de cette collation!

Donne 4 portions

### Enduit végétal de cuisson

**8** plaques de biscuits Graham, chacune séparée en deux morceaux

**8** carrés de chocolat au lait (environ 2 oz [57 g])

**8** guimauves de taille standard

1. Placer le panier à friture dans la lèchefrite et le vaporiser d'enduit végétal de cuisson. Réserver.
2. Mettre quatre plaques de biscuits Graham dans le panier. Déposer deux carrés de chocolat au centre de chaque plaque et garnir de deux guimauves.
3. Enfourner sur la grille en position haute. Cuire au réglage « Friture air » à 350 °F (180 °C) (180 °C) pendant 5 minutes, jusqu'à ce que les guimauves soient légèrement grillées. Commencer à vérifier après 4 minutes.
4. Sortir du four avec précaution et transférer sur un plat de service. Recouvrir des quatre dernières plaques de biscuit Graham

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

Calories 120 (25 % provenant des lipides) • glucides 22 g • protéines 2 g • lipides 3 g  
• lipides saturés 1 g • cholestérol 0 mg • sodium 79 mg • calcium 13 mg • fibres 0 g

©2022 Cuisinart Canada

100 Conair Parkway,  
Woodbridge, ON L4H 0L2

Consumer Call Centre E-mail:  
Courriel centre au consommateur :  
Consumer\_Canada@Conair.com  
Printed in China | Imprimé en Chine

22CC083435

IB-17138-CAN

---

# GARANTIE

## GARANTIE LIMITÉE DE 3 ANS

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

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

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

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

**Numéro sans frais :**

1-800-472-7606

**Adresse :**

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

**Adresse électronique :**

[consumer\\_Canada@conair.com](mailto:consumer_Canada@conair.com)

**Modèle :**

Série TOA-70C

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 24e 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](http://www.cuisinart.ca)**.