

GUIDE TO  
**PROFESSIONAL**  
RESULTS

**KitchenAid®**  
PRO LINE™ SERIES

**KitchenAid®**  
SÉRIE PRO LINE™

GUIDE SUR L'OBTENTION  
DE RÉSULTATS  
**PROFESSIONNELS**





**KitchenAid®**  
PRO LINE™ SERIES

MODEL  
**4KPPFP850**  
FOOD PROCESSOR

**Introduction  
Section Contents**

Table of Contents .....	3
Food Processor Safety .....	5
Important Safeguards .....	6
Proof of Purchase & Registration .....	7
Electrical Requirements .....	8





The **KitchenAid® PRO LINE™ Series Food Processor** is engineered to provide commercial quality performance. A professional 16-cup (4 litre) work bowl and extra-wide feed tube sit atop a rugged die-cast metal base. The powerful 1000-watt motor is designed to make quick work of the most demanding food preparation tasks. The heavy-gauge cutting blades and discs are made from the highest quality stainless steel for exceptionally clean slicing and shredding. This machine doesn't trade performance for capacity – you'll achieve extraordinary results no matter what the task.

The outstanding performance is matched by exceptional convenience. A mini bowl and mini blade transform the PRO LINE™ Series food processor into a mini-chopper, the perfect tool for finely chopping herbs, nuts, onions, and garlic. The Ultra Wide Mouth™ Feed Tube is one of the industry's largest – it will process tomatoes, cucumbers, and potatoes with a minimum of sectioning or slicing. Another great timesaver is the 13-cup (3 litre) chef's bowl: place it inside the work bowl, and you'll be able to slice or shred an item while keeping the work bowl clean for another ingredient.

The KitchenAid® PRO LINE™ Series: professional quality for the discriminating home chef. From the company distinguished by its legendary craftsmanship.

# TABLE OF CONTENTS

## INTRODUCTION

Introduction .....	2
Food Processor Safety .....	5
Important Safeguards .....	6
Proof of Purchase & Product Registration .....	7
Electrical Requirements .....	8

## FEATURES AND OPERATION

Food Processor Features .....	10
Preparing the Food Processor for Use	
Before First Use .....	12
Work Bowl Assembly .....	12
Multipurpose Blade & Dough Blade Assembly .....	13
Slicing and Shredding Disc Assembly .....	14
Mini Bowl Assembly .....	14
Chef's Bowl Assembly .....	15
Egg Whip Assembly & Use .....	15
Using the Food Processor	
Before Use .....	17
Food Pusher Interlock .....	17
Maximum Liquid Level .....	17
Turning the Food Processor On & Off .....	18
Using the Pulse Control .....	18
2-Piece Food Pusher .....	18
Disassembling the Food Processor .....	19
Care & Cleaning .....	21
Troubleshooting .....	22

## FOOD PROCESSING TIPS AND RECIPES

Using the Multipurpose Blade .....	24
Using a Slicing or Shredding Disc .....	26
Using the Dough Blade .....	27
Using the Egg Whip .....	28
Helpful Hints .....	29
Appetizer Recipes	
Preparation & Serving Suggestions .....	34
Crab-Stuffed Mushrooms .....	35
Sesame-Almond Crackers .....	36
Caramelized Onion Puff Pastry Squares .....	37
Hot Artichoke Dip .....	38
Camembert Salmon Dip .....	39
Chipotle Deviled Eggs .....	40
Tropical Fruit Salsa .....	41
Shrimp Dill Dip .....	42
Roasted Salsa Verde .....	43
Salad & Dressing Recipes	
White Balsamic Vinaigrette .....	44
Mediterranean Hot Chicken Salad .....	45
Citrus Dressing .....	46
Fresh Jicama Salad .....	47
Chicken Wild Rice Salad .....	48
Asian Coleslaw for a Crowd .....	49
Hot Potato Salad .....	50
Broccoli-Kohlrabi Confetti Salad .....	51

Continued...

# TABLE OF CONTENTS

## Soup & Sandwich Recipes

Cheddar Broccoli Soup .....	52
Chicken Chutney Sandwich Spread .....	53
Roasted Butternut Squash Soup with Herb Pistou .....	54
Runza Pocket Sandwiches .....	55
Pan-Fried Veggie Burgers .....	56
Winter Vegetable Soup .....	57
Muffaletta Sandwiches .....	59
French Onion Soup .....	60
Creole Gumbo .....	61

## Vegetable & Side Dish Recipes

Sweet Dilled Cucumbers & Onions .....	63
Layered Eggplant & Pepper Casserole .....	64
Spring Mix Basmati Rice .....	65
Bourboned Carrots .....	66
Loaded Baked Potato Casserole .....	67

## Main Dish Recipes

Szechwan Pork .....	68
Chicken Fajitas .....	69
Individual Pizzas .....	70
Layered Eggplant & Roasted Red Pepper Casserole .....	72
Herbed Salmon Patties with Cilantro-Caper Mayonnaise .....	73
Chicken Satay with Peanut Sauce .....	74

## Bread Recipes

Wheat Boules .....	75
Sunday Dinner Rolls .....	76
White Bread .....	78
Cranberry-Walnut Scones .....	80
Baking Powder Biscuits .....	81

## Dessert Recipes

Individual Cranberry Pear Crisps .....	82
Velvety Sour Cream Cheesecake .....	83
Fresh Fruit Tart .....	84
Apple Pie .....	86
Pastry Crust .....	87
3-Layer Carrot Cake with Cream Cheese Frosting .....	88
Tropical Lemon Meringue Pie .....	90
Chocolate-Orange Mousse .....	91
Pecan Shortbread Bars .....	92

## WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

Total Satisfaction Warranty for Canada .....	94
Arranging for Warranty Service .....	95
Arranging for Service After the Warranty Expires .....	96

# FOOD PROCESSOR SAFETY

## **Your safety and the safety of others are very important.**

We have provided many important safety messages in this manual and on your appliance. Always read and obey all safety messages.



This is the safety alert symbol.

This symbol alerts you to potential hazards that can kill or hurt you and others.

All safety messages will follow the safety alert symbol and either the word “DANGER” or “WARNING.” These words mean:



**You can be killed or seriously injured if you don't immediately follow instructions.**



**You can be killed or seriously injured if you don't follow instructions.**

All safety messages will tell you what the potential hazard is, tell you how to reduce the chance of injury, and tell you what can happen if the instructions are not followed.

# IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed, including the following:

1. Read all instructions.
2. To protect against risk of electrical shock, do not put Food Processor in water or other liquids.
3. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
4. Unplug from the outlet when not in use, before putting on or taking off parts, and before cleaning.
5. Avoid contacting moving parts.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug, or after the appliance malfunctions or is dropped or damaged in any manner. Return appliance to the nearest authorized service facility for examination, repair, or electrical or mechanical adjustment.
7. The use of attachments not recommended or sold by the manufacturer may cause fire, electric shock, or injury.
8. Do not use outdoors.
9. Do not let cord hang over edge of table or counter.
10. Keep hands and utensils away from moving blades or discs while processing food to reduce the risk of severe injury to persons or damage to the Food Processor. A scraper may be used, but must be used only when the Food Processor is not running.
11. Blades are sharp. Handle carefully.
12. To reduce the risk of injury, never place cutting blade or discs on base without first putting bowl properly in place.
13. Be certain cover is securely locked in place before operating appliance.
14. Never feed food by hand. Always use food pusher.
15. Do not attempt to defeat the cover interlock mechanism.
16. This product is cUL listed for household use only.

## SAVE THESE INSTRUCTIONS



# PROOF OF PURCHASE

## & PRODUCT REGISTRATION

Always keep a copy of the sales receipt showing the date of purchase of your Food Processor. Proof of purchase will assure you of in-warranty service.

Before you use your Food Processor, please fill out and mail your product registration card packed with the unit. This card will enable us to contact you in the unlikely event of a product safety notification. This card does not verify your warranty.

Please complete the following for your personal records:

Model Number: 4KFPF850

Date Purchased \_\_\_\_\_

Dealer's Name \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

Phone \_\_\_\_\_

# ELECTRICAL REQUIREMENTS



**Volts: 120 V.A.C. only.**

**Hertz: 60 Hz**

**NOTE:** This Food Processor has a 3 prong grounded plug. To reduce the risk of electrical shock, this plug will fit in an outlet only one way. If the plug does not fit in the outlet, contact a

qualified electrician. Do not modify the plug in any way.

Do not use an extension cord. If the power supply cord is too short, have a qualified electrician or serviceman install an outlet near the appliance.

## **WARNING**



### **Electrical Shock Hazard**

**Plug into a grounded 3 prong outlet.**

**Do not remove ground prong.**

**Do not use an adapter.**

**Do not use an extension cord.**

**Failure to follow these instructions can result in death, fire, or electrical shock.**

**FEATURES  
AND  
OPERATION**

**Features and Operation  
Section Contents**

Food Processor Features.....10  
Preparing for Use.....12  
Using the Food Processor .....17  
Disassembling the Food Processor.....19  
Care & Cleaning.....21  
Troubleshooting.....22

# MODEL 4KPFP850 FOOD PROCESSOR FEATURES



Model 4KPFP850  
Food Processor



## **Work Bowl Cover with Ultra Wide Mouth™ Feed Tube**

One of the industry's largest feed tubes accommodates large items – like tomatoes, cucumbers, and potatoes – with a minimum of sectioning or slicing.



## **2-Piece Food Pusher**

For smaller items, remove the small pusher from the central tube in the large pusher. The small pusher and feed tube make it easy to process herbs, nuts, single carrots and celery.



## **16-Cup (4 litre) Work Bowl**

The tough, crystal-clear polycarbonate bowl provides capacity for the largest jobs. The bowl features a comfortable handle.



## **Chef's Bowl**

Place the 13-cup (3 litre) Chef's Bowl inside the Work Bowl, and slice or shred a food item while keeping the Work Bowl clean for another Ingredient.



## **Mini Bowl and Mini Blade**

Bowl and blade are perfect for small chopping and mixing jobs. The 4½-cup (1 litre) bowl holds more than most standalone choppers. The mini blade is made of high quality stainless steel.



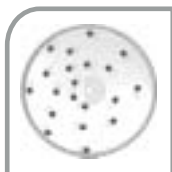
#### **Fine (2 mm) Slicing Disc**

Disc produces approximately  $\frac{1}{16}$ -inch (1.5 mm) slices of most foods, from delicate strawberries to partially frozen meats.



#### **Medium (4 mm) Slicing Disc**

Disc produces approximately  $\frac{1}{8}$ -inch (3.2 mm) slices of most foods.



#### **Medium (4 mm) Shredding Disc**

Disc produces approximately  $\frac{1}{8}$ -inch (3.2 mm) shreds of most firm fruits, vegetables, and cheese.



#### **Disc Stem**

Stem fits over the power shaft on the base and into the bottom of a slicing or shredding disc.



#### **Stainless Steel Multipurpose Blade**

Versatile blade chops, minces, blends, mixes, and emulsifies in a matter of seconds.



#### **Dough Blade**

The dough blade is specially designed for mixing and kneading yeast dough.



#### **Egg Whip**

The egg whip will quickly whip cream and egg whites for soft meringues, mousses, soufflés, and desserts.



#### **Die-Cast Metal Base**

The base features the on, off, and pulse buttons along with the power shaft, which rotates the blades and discs.



#### **Chef's Accessory Case**

Case helps protect blades, discs, and other accessories while keeping them organized and ready for use.



#### **Spatula**

Special shape facilitates food removal from bowls, discs, and blades.

# PREPARING THE FOOD PROCESSOR FOR USE

## Before First Use

Before using your food processor for the first time, wash the work bowl, work bowl cover, chef's bowl, mini bowl, feed tube pusher, discs, and blades either by hand or in the dishwasher (see "Care and Cleaning" on page 21).

## Work Bowl Assembly

1. Place the food processor base on a dry, level countertop with the controls facing forward. Do not plug in the unit until it is completely assembled.
2. With the handle just to the left of center, place the work bowl on the base, fitting the center opening over the power shaft.
3. Grasp the work bowl handle and turn the bowl to the right until it locks into position.



## ! WARNING

### Cut Hazard

**Handle blades carefully.**

**Failure to do so can result in cuts.**

4. Insert the desired accessory into the work bowl. See pages 13–16 for accessory instructions.
5. Place the work bowl cover on the work bowl with the feed tube just to the left of the work bowl handle. Grasp the feed tube and turn the cover to the right until it locks into place.



**NOTE:** Do not attach the cover to the work bowl before the work bowl is locked on the base. Damage to the work bowl may result.



6. Fit the pusher into the feed tube.



## **WARNING**



### **Electrical Shock Hazard**

**Plug into a grounded 3 prong outlet.**

**Do not remove ground prong.**

**Do not use an adapter.**

**Do not use an extension cord.**

**Failure to follow these instructions can result in death, fire, or electrical shock.**

7. Plug the food processor into a 3 prong grounded outlet.

**NOTE:** Your PRO LINE™ Series Food Processor will not operate unless the work bowl and work bowl cover are properly locked on the base, and the pusher is inserted to the maximum fill line on the feed tube.

Do not remove the work bowl from the base without first removing the work bowl cover. Damage to the work bowl may result.

## **Multipurpose Blade and Dough Blade Assembly**

Place the blade on the power shaft. Rotate the blade so it falls into place on the shaft.



Continued...

# PREPARING THE FOOD PROCESSOR FOR USE

## Slicing and Shredding Disc Assembly

Place the disc stem on the power shaft. Fit the disc over the metal pin on the disc stem, then rotate the disc until it falls fully onto the stem.



## Mini Bowl Assembly

Place the mini bowl inside the work bowl over the power shaft. Rotate the mini bowl until it falls into place. When properly seated in the work bowl, the mini bowl cannot be rotated. Fit the mini blade on the power shaft. It may be necessary to rotate the blade until it falls into place.

The mini bowl can also be placed in the chef's bowl in a similar manner.



To remove the mini bowl after processing, lift the bowl using the two finger grips located along the top edge of the bowl.



### Chef's Bowl Assembly

Place the chef's bowl inside the work bowl over the power shaft. Rotate the chef's bowl until it falls into place. When properly seated in the work bowl, the chef's bowl cannot be rotated.

The chef's bowl can only be used with the slicing and shredding discs – the multipurpose blade cannot be used.

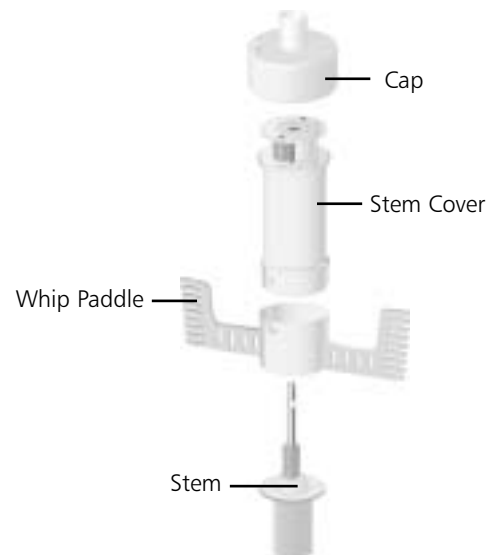
To remove the chef's bowl after processing, lift the bowl using the two finger grips located along the top edge of the bowl.

### Egg Whip Assembly and Use

The egg whip is designed to whip egg whites or heavy cream to create toppings or soft meringues. For the best results when whipping cream, use at least 1 cup (235 ml) of cream and no more than 2 cups (475 ml) at most. When whipping egg whites, use a minimum of 4 – smaller quantities may not whip to maximum volume.

#### To assemble:

The egg whip consists of 4 pieces – the egg whip stem, stem cover, whip paddle, and cap.



Continued...

# PREPARING THE FOOD PROCESSOR FOR USE

1. Place the egg-whip stem on the power shaft. Slowly turn the stem until it drops fully onto the shaft.
2. Align the L-shaped notch on the whip paddle with the small post on the stem cover, and slide the paddle onto the cover. Turn slightly to lock paddle.
3. Fit the stem cover and paddle over the egg whip stem. Push downward to engage the ridges of the stem with the gears of the paddle.
4. Fit the egg whip cap over the egg whip stem. Push downward to lock it into place.
5. Place the work bowl cover on the work bowl with the feed tube just to the left of the handle. Make sure the center pin of the egg whip fits into the center opening of the cover. Grasp the feed tube and turn the cover to the right to lock it into place. Insert the pusher into the feed tube. The egg whip is now ready to operate.
6. Press the On Button and whip ingredients to the desired texture and volume. Press the Off Button when finished.

## **To disassemble:**

1. Unplug the base from the electrical outlet. Remove the work bowl cover with a clockwise turn.
2. Lift the egg whip assembly off the power shaft. Remove whipped ingredients from the work bowl.
3. Pull the cap from the egg whip assembly. Push downward on the stem pin to remove stem from the stem cover. Turn the egg whip paddle to unlock, and slide the paddle from the stem cover.

# USING THE PRO LINE™ SERIES FOOD PROCESSOR

## ⚠ WARNING



### Rotating Blade Hazard

**Always use food pusher.**

**Keep fingers out of openings.**

**Keep away from children.**

**Failure to do so can result in amputation or cuts.**

## Before Use

Before operating the food processor, be sure the work bowl, blades, and work bowl cover are properly assembled on the food processor base (see “Preparing the Food Processor for Use” starting on page 12).

## Food Pusher Interlock

The food pusher is part of the safety interlock system. The food processor will not run unless the pusher is inserted to the maximum fill line on the feed tube.



## Maximum Liquid Level

This line on the work bowl indicates the maximum level of liquid that can be processed by the food processor.



# USING THE PRO LINE™ SERIES FOOD PROCESSOR

## Turning the Food Processor On and Off

1. To turn on the food processor, press the On Button. The unit will run continuously and the blue indicator light will glow.



2. To stop the food processor, press the Off Button. The blue indicator light will go out and an automatic brake will stop the action of the blade or disk within seconds.
3. Wait until the blade or disk comes to a complete stop before removing the work bowl cover. Be sure to turn off the food processor before removing the work bowl cover, or before unplugging the unit.

**NOTE:** If the unit fails to operate, make sure the work bowl and cover are properly locked on the base, and the food pusher is inserted to the maximum fill line on the feed tube (see "Preparing the Food Processor for Use" starting on page 12).

## Using the Pulse Control

The pulse control allows precise control of the duration and frequency of processing. It's great for jobs which require a light touch. Just press and hold the Pulse Button to start processing, and release it to stop. The blue indicator light will glow each time the Pulse Button is pressed.

## 2-Piece Food Pusher

To slice or shred small items, insert the 2-piece food pusher into the feed tube, then turn the small center pusher clockwise to unlock and remove. Use the center feed tube and pusher to process small or slender items, or to add liquid while the food processor is running. When not using the small feed tube, lock the small pusher into place by turning it counter-clockwise.





# DISASSEMBLING THE FOOD PROCESSOR

## **WARNING**

### **Cut Hazard**

**Handle blades carefully.**

**Failure to do so can result in cuts.**

**NOTE:** If you have difficulty removing the pusher from the feed tube, it is likely that food particles have become lodged in the interlock system. To free the pusher, soak the work bowl cover in warm water or wash it in a dishwasher.

1. Turn the work bowl cover to the left and remove.



2. If using a disc, remove it before removing the bowl. Place two fingers under each side of the disc and lift it straight up. Remove the disc stem.



3. If using the mini bowl or chef's bowl, grasp and remove the bowl using the finger grips located along the top edge of the bowl.



Continued...

# DISASSEMBLING THE FOOD PROCESSOR

4. Turn the work bowl to the left to unlock it from the base.  
Lift to remove.



5. The multipurpose blade can be removed from the work bowl before the contents are emptied. The blade can also be held in place as you remove food: grasp the work bowl from the bottom and place one finger through the center opening to grip the blade shaft. Then remove food from the bowl and blade with a spatula.



# CARE AND CLEANING

## **WARNING**

### **Cut Hazard**

**Handle blades carefully.**

**Failure to do so can result in cuts.**

**1** Press the Off Button and unplug the food processor before cleaning.

**2** Wipe the metal base with a warm, sudsy cloth and wipe clean with a damp cloth. Dry with a soft cloth. Do not use abrasive cleansers or scouring pads.

**NOTE:** Do not use sharp objects to clean around the control buttons; damage may result. Use a soft brush.

**3** All the other parts of the PRO LINE™ Series Food Processor are dishwasher safe. Be sure to load them away from exposed heating elements in the dishwasher. If washing the Food Processor parts by hand, avoid the use of abrasive cleansers or scouring pads — they may scratch or cloud the work bowl and cover. A long-handled dish brush will facilitate hand-cleaning. Thoroughly dry all parts after washing.

**4** Wipe cord with a warm, sudsy cloth; wipe cord clean with a damp cloth. Dry with a soft cloth.

**5** To prevent damage to the interlock system, always store the work bowl and work bowl cover in the unlocked position when not in use.

**6** Disassembled discs, shafts, and blades should be stored in the provided storage case, and in a location out of the reach of children.



# TROUBLESHOOTING

- **If your food processor should fail to operate, check the following:**

- Make sure the work bowl and work bowl cover are properly locked on the base, and the food pusher is inserted to the maximum fill line on the feed tube.
- See if the food processor is plugged into a grounded 3 prong outlet. If it is, unplug the food processor, then plug it into the same outlet again. If the food processor still does not work, check the fuse or circuit breaker on the electrical circuit the food processor is connected to and make sure the circuit is closed.

- **If the food processor shuts off while it is running:**

- The food processor may be overheated. If the motor exceeds a certain temperature, it will automatically shut off to prevent damage. This should be an extremely rare occurrence. If it happens, press the Off Button and wait 15 minutes for the food processor to cool before resuming. If the food processor still refuses to run, wait an additional 15 minutes for the food processor to cool.

- **If you have difficulty removing the food pusher from the feed tube:**

- Food particles are probably lodged in the interlock system. To free the pusher, soak the work bowl cover in warm water or wash it in a dishwasher.

If the problem cannot be corrected with the steps in this section, see the KitchenAid Warranty and Service section on page 93\*.

\* Do not return the food processor to the retailer – they do not provide service.

# FOOD PROCESSING

## TIPS AND RECIPES

### **Tips & Recipes Section Contents**

Using the Multipurpose Blade.....	24
Using a Slicing or Shredding Disc.....	26
Using the Dough Blade.....	27
Using the Egg Whip.....	28
Helpful Hints .....	29
Recipes.....	33

# FOOD PROCESSING TIPS



## Using the Multipurpose Blade

### To chop fresh fruits or vegetables:

Peel, core, and/or remove seeds. Cut food in 1 to 1½-inch (2.5 to 3.75 cm) pieces. Process food to desired size, using short pulses, 1 to 2 seconds each time. Scrape sides of bowl if necessary.

### To puree cooked fruits and vegetables (except potatoes):

Add ¼ cup (60 ml) liquid from recipe per cup of food. Process food, using short pulses, until finely chopped. Then process continuously until desired texture is achieved. Scrape sides of bowl if necessary.

### To prepare mashed potatoes:

Insert chef's bowl into the work bowl. Using the shredding disc, shred hot, cooked potatoes. Remove the chef's bowl with potatoes. Place multipurpose blade in work bowl, and add shredded potatoes, softened butter, milk, and seasonings. Pulse 3 to 4 times, 2 to 3 seconds each time, until milk is absorbed and texture is smooth. Do not overprocess.

### To chop dried (or sticky) fruits:

The fruit should be cold. Add ¼ cup (60 ml) of flour from recipe per ½ cup (120 ml) dried fruit. Applying short pulses, process fruit until desired texture is achieved.

### To finely chop citrus peel:

With a sharp knife, peel colored portion (without white membrane) from citrus. Cut peel into small strips. Process until finely chopped.





**To mince garlic, or to chop fresh herbs or small quantities of vegetables:**

With processor running, add food through the small feed tube. Process until chopped. For best results, make sure work bowl and ingredients are very dry before chopping garlic or fresh herbs.

**To chop nuts or make nut butters:**

Process up to 3 cups (710 ml) of nuts to desired texture, using short pulses, 1 to 2 seconds each time. For a coarser texture, process smaller batches, pulsing 1 or 2 times, 1 to 2 seconds each time. Pulse more often for finer texture. For nut butters, process continuously until smooth. Store in refrigerator.

**To chop cooked or raw meat, poultry, or seafood:**

The food should be very cold. Cut in 1-inch (2.5 cm) pieces. Process up to 2½ pounds (1 kg) a time to desired size, using short pulses, 1 to 2 seconds each time. Scrape sides of bowl if necessary.

**To make bread, cookie, or cracker crumbs:**

Break food into 1½ to 2-inch (3.75 to 5 cm) pieces. Process until fine. For larger pieces, pulse 2 to 3 times, 1 to 2 seconds each time. Then process until fine.

**To melt chocolate:**

Combine chocolate and sugar from recipe in work bowl. Process until finely chopped. Heat liquid from recipe. With processor running, pour hot liquid through the small feed tube. Process until smooth.

**To grate hard cheeses, such as Parmesan and Romano:**

Never attempt to process cheese that cannot be pierced with the tip of a sharp knife. You can use the multipurpose blade to grate hard cheeses. Cut cheese in 1-inch (2.5 cm) pieces. Place in work bowl. Process, using short pulses, until coarsely chopped. Process continuously until finely grated.

Continued...

# FOOD PROCESSING TIPS



## Using a Slicing or a Shredding Disc

**NOTE:** When cutting and packing food items in the Ultra Wide Mouth™ feed tube, do not exceed the maximum fill line; this will permit the pusher to engage the interlock and the unit to operate.

### To cut julienne or match-stick strips of vegetables and fruits:

Cut food to fit feed tube horizontally. Position food horizontally in feed tube. Process, applying even pressure to make plank-like slices. Re-stack slices and position vertically or horizontally in feed tube. Process, applying even pressure.



### To slice or shred fruits or vegetables that are long and relatively small in diameter, such as celery, carrots, and bananas:

Cut food to fit feed tube vertically or horizontally, and pack feed tube securely to keep food properly positioned. Process, applying even pressure. Or use the small feed tube in the 2-piece food pusher. Position food vertically in the tube, and use the small food pusher to process the food.



### To slice or shred fruits and vegetables that are round, such as onions, apples, and green peppers:

Peel, core, and/or remove seeds. Cut into halves or quarters to fit feed tube. Position in feed tube and process, applying even pressure.

**To slice or shred fruits and vegetables that are small, such as strawberries, mushrooms, and radishes:**

Position food vertically or horizontally in layers within the feed tube. Fill feed tube in order to keep food positioned properly, but do not exceed the maximum fill line. Process, applying even pressure. Or use the small feed tube in the 2-piece food pusher. Position food vertically in the tube and use the small food pusher to process food.

**To shred spinach and other leaves:**

Stack leaves. Roll up stacked leaves and stand the rolls vertically in the feed tube. Process, applying even pressure.



**To slice uncooked meat or poultry, such as stir-fry meats:**

Cut or roll food to fit feed tube. Wrap and freeze meat until it is solid to touch (30 minutes to 2 hours depending on thickness of meat). Make sure you can still pierce the meat with the tip of a sharp knife. If not, allow meat to thaw slightly. Process, applying even pressure.

**To slice cooked meat or poultry, including salami, pepperoni, etc.:**

Cooked meat should be very cold. Cut into pieces to fit feed tube. Process food, using firm, even pressure.

**To shred firm and soft cheeses:**

Firm cheese should be very cold. For best results with soft cheeses, such as mozzarella, freeze 10 to 15 minutes before processing. Cut to fit feed tube. Process, applying even pressure.



**Using the Dough Blade**

The dough blade is specially designed for mixing and kneading yeast dough quickly and thoroughly. For the best results, do not knead recipes that use more than 6 cups (1.5 litres) of all-purpose flour, or 4 cups (945 ml) of whole grain flour.

Continued...

# FOOD PROCESSING TIPS



## Using the Egg Whip

### To make egg white meringue:

Place 4 egg whites and  $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) cream of tartar in work bowl fitted with the egg whip attachment. Process about 15 to 20 seconds, until foamy. With processor running, slowly add  $\frac{1}{4}$  to  $\frac{1}{2}$  cup (60 to 80 ml) of sugar through the small feed tube. Process until stiff peaks form, about 4 minutes. Stop processor as necessary to check texture of mixture.

### To whip cream:

Pour 1 cup (235 ml) heavy cream in work bowl fitted with egg whip attachment. Process 30 seconds. With processor running, add 2 tablespoons (30 ml) powdered sugar through the small feed tube. Process until soft peaks form, about 30 to 40 seconds. Stop processor as necessary to check texture of mixture. With processor running, add  $\frac{1}{2}$  teaspoon (2 ml) of vanilla, if desired, through the small feed tube. Process until mixed. Do not overprocess.

For the best results, never attempt to whip more than 2 cups (475 ml) of cream.

## HELPFUL HINTS

1

When cutting and packing food items in the Ultra Wide Mouth™ feed tube, do not exceed the maximum fill line. This will permit the pusher to engage the interlock and the unit to operate.

2

Organize processing tasks to minimize bowl cleanup. Process dry or firm ingredients before liquid ingredients.

3

After removing the work bowl cover, place it upside down on the counter. This will help keep the counter clean.

4

To easily clean ingredients from the multipurpose blade, just empty the work bowl, replace the lid, and pulse 1 to 2 seconds to spin the blade clean.

5

Do not overfill work bowl or mini bowl. For thin mixtures, fill work bowl up to  $\frac{1}{2}$  to  $\frac{2}{3}$  full. For thicker mixtures, fill work bowl up to  $\frac{3}{4}$  full. For liquids, fill to the maximum level as indicated on the work bowl (see “Maximum Liquid Level” on page 17). When chopping, the work bowl should be no more than  $\frac{1}{3}$  to  $\frac{1}{2}$  full. Use the mini bowl for up to 1 cup (235 ml) of liquid or  $\frac{1}{2}$  cup (120 ml) solids.

## HELPFUL HINTS

6

To capitalize on the speed of the processor, drop ingredients to be chopped through the small feed tube while the processor is running.

7

Position slicing discs so the cutting surface is just to the right of the feed tube. This allows the blade a full rotation before contacting food.

8

Different foods require varying degrees of pressure for best shredding and slicing results. In general, apply light pressure for soft, delicate foods (strawberries, tomatoes, etc.), moderate pressure for medium foods (zucchini, potatoes, etc.), and firmer pressure for harder foods (carrots, apples, hard cheeses, partially frozen meats, etc.).

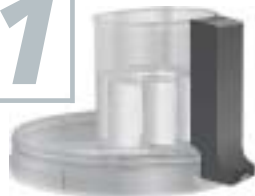
9

Never process any food that is so hard or firmly frozen that it cannot be pierced with the tip of a sharp knife. Hard food can cause damage to the blade or motor. If a piece of hard food, such as carrot, becomes wedged or stuck on the blade, stop the processor and remove the blade. Using special care, remove food from the blade.

10

When preparing a cake or cookie batter or quick bread, use the multipurpose blade to cream fat and sugar first. Add dry ingredients last. Place nuts and fruit on top of flour mixture to prevent overchopping. Process nuts and fruits with short pulses until blended with other ingredients. Do not overprocess.



**11**

Sometimes slender foods, such as carrots or celery, fall over in the feed tube, resulting in an uneven slice. To minimize this, cut food in several pieces and pack the feed tube with the food. For processing small or slender items, the small feed tube in the 2- piece food pusher will prove especially convenient.

**12**

Soft and medium-hard cheese may spread out or roll up on the shredding disc. To avoid this, shred only chilled cheese.

**13**

When shredded or sliced food piles up on one side of the bowl, stop the processor and redistribute food using a spatula.

**14**

When food quantity reaches the bottom of a slicing or shredding disc, stop processing and remove the food.

**15**

A few larger pieces of food may remain on top of the disc after slicing or shredding. If desired, cut these by hand and add them to the mixture.

Continued...

## HELPFUL HINTS

16



To remove the contents of the work bowl without removing the multipurpose blade, grasp the work bowl from the bottom and place one finger through the center opening to hold the blade in place. Then remove food from the bowl and blade with a spatula.

17

Your Food Processor isn't designed to perform the following functions:

- Grind coffee beans, grains, or hard spices.
- Grind bones or other inedible parts of food.
- Liquefy raw fruits or vegetables.
- Slice hard-cooked eggs or meats that have not been chilled.

18

If any plastic parts should discolour due to the types of food processed, simply clean with a light bleach solution, following directions on the bleach container.

**KitchenAid®**  
PRO LINE™ SERIES

# FOOD PROCESSOR RECIPES

## Food Processor Recipe Section Contents

Appetizer Serving Suggestions.....	34
Appetizers.....	35
Salad & Dressings.....	44
Soups & Sandwiches .....	52
Vegetables & Side Dishes.....	63
Main Dishes .....	68
Breads.....	75
Desserts.....	82

# APPETIZER **PREPARATION** AND **SERVING** SUGGESTIONS

- When planning your menu, select an assortment of both hot and cold appetizers.
- It's always wise to select as many make-ahead recipes as possible.
- At minimum, plan on preparing 4 appetizers per guest per hour.
- Set out serving dishes and platters needed for each menu item well in advance of your event.
- Bake your appetizers in batches, so fresh, warm hors d'oeuvres will always be available.
- For recipes calling for cooked chicken, consider:
  - purchasing broasted chicken from the deli
  - steaming, poaching, or grilling chicken breasts or thighs
  - using prepared or packaged chicken strips or cubes
- To keep your hors d'oeuvres at the proper serving temperature, consider using slow cookers, heated chafing dishes, ice baths, and so forth.
- When you're serving exotic or unfamiliar appetizers, label them with decorative place cards on the buffet table. Consider including a short story or explanation of the history, ingredients, or special preparation that went into their creation.

# CRAB-STUFFED MUSHROOMS

Position mini bowl and mini blade in work bowl. Add croissants. Process until finely crumbled, 5 to 10 seconds.

Exchange mini bowl and mini blade for multipurpose blade in work bowl. With processor running, add shallots and garlic through small feed tube. Process until finely chopped, about 5 seconds. Remove stems from mushrooms; add 1 cup (235 ml) stems to work bowl. Pulse 3 to 4 times, about 1 second each time.

In medium skillet over medium heat, melt butter. Add vegetable mixture; cook 4 to 5 minutes, or until tender, stirring often. Return vegetable mixture to work bowl. Add bread crumbs, crabmeat, tarragon, salt, and lemon juice. Process until mixed, 3 to 5 seconds.

Arrange mushrooms cap side down in 15x10x1-inch (38x25x2.5 cm) baking pan. Spoon and press crab mixture into openings, mounding stuffing. Press cheese on top of stuffing. Bake at 350° F (177° C) for 20 to 25 minutes, or until mushrooms are tender. Sprinkle with chives, if desired.

**Yield:** 10 servings (3 mushrooms per serving).

**Tip:** Filling may be made up to one day in advance; refrigerate. Warm to room temperature before stuffing mushrooms.

**Per Serving:** About 130 cal, 8 g pro, 10 g carb, 7 g total fat, 4 g sat fat, 30 mg chol, 220 mg sod.

- 2 large bakery croissants or white bread slices, torn into pieces
- 2 shallots, cut into quarters
- 2 cloves garlic
- 30 large (about two 14 oz. [395 g] packages) mushrooms, cleaned
- 1 tablespoon (15 ml) butter
- 1 can (6 oz. [170 g] ) crabmeat, well-drained
- ½ teaspoon (2 ml) dried tarragon
- ¼ teaspoon (1 ml) salt
- 1 tablespoon (15 ml) lemon juice
- 1 cup (235 ml) freshly grated Asiago or Parmesan cheese
- 2 tablespoons (30 ml) snipped fresh chives, if desired

# SESAME-ALMOND CRACKERS

- 1½ cups (355 ml) rolled oats*
- 1 cup (about 8 oz. [225ml]) sliced almonds*
- 2 cups (475 ml) all-purpose flour*
- 1 cup (235 ml) whole wheat flour*
- 2 tablespoons (30 ml) sugar*
- 1½ teaspoons (7 ml) salt*
- 1 teaspoon (5 ml) baking soda*
- ¼ cup (60 ml) shortening*
- ¼ cup (60 ml) butter or margarine, slightly softened*
- 1¼ cups (295 ml) buttermilk*
- 1 egg, beaten*
- 1 tablespoon (15 ml) water*
- 2 teaspoons (10 ml) coarse salt, divided*
- ¼ cup (60 ml) black sesame seeds\*, divided*
- ¼ cup (60 ml) white sesame seeds\*, divided*

*\* Other cracker toppings might include garlic powder, onion powder, sliced almonds, poppy seeds, or sunflower seeds.*

Position multipurpose blade in work bowl. Add oats and almonds. Pulse 3 to 4 times, about 5 seconds each time, or until finely ground. Add all-purpose and whole wheat flours, sugar, salt, and baking soda. Process until mixed, 5 to 10 seconds. Add shortening and butter. Pulse 4 to 5 times, about 2 seconds each time, or until crumbly. With processor running, add buttermilk through small feed tube. Process until stiff dough forms, about 30 seconds, scraping sides of bowl if necessary.

In small bowl, combine egg and water. Set aside.

Remove dough to lightly floured work surface. Form into a ball; divide into 4 portions. Keep dough covered until ready to roll. Roll 1 portion into a 10x10-inch (25x25 cm) square. Place in center of large lightly greased cookie sheet. Roll evenly into a 12x12-inch (30.5x30.5 cm) square. Brush with egg mixture. Sprinkle with ½ teaspoon (2 ml) coarse salt, 1 tablespoon (15 ml) black sesame seeds, and 1 tablespoon (15 ml) white sesame seeds. Roll lightly with rolling pin. With pastry wheel, pizza cutter, or sharp knife, score to form 36 squares, or other desired shape. Do not separate. Repeat with remaining dough, egg mixture, salt, and sesame seeds.

Bake at 350° F (177° C) for 15 to 25 minutes, or until golden brown. If outside crackers start to brown first, remove them to a cooling rack and continue baking until center crackers are golden brown. Remove crackers to cooling rack.

**Yield:** 12 dozen (about 6 crackers per serving).

**Per Serving:** About 160 cal, 5 g pro, 19 g carb, 8 g total fat, 2.5 g sat fat, 15 mg chol, 370 mg sod.

# CARAMELIZED ONION PUFF PASTRY SQUARES

Position 4 mm shredding disc and chef's bowl in work bowl. Add Gouda cheese. Process to shred. Set aside.

Position 4 mm slicing disc in work bowl. Add onions to feed tube, cutting to fit tube, if necessary. Process to slice.

In large skillet or Dutch oven over medium-high heat, heat oil, until it sizzles. Add onions; cook 5 to 10 minutes, or until onions are limp, stirring occasionally. Stir in brown sugar and 2 tablespoons (30 ml) vinegar. Cook over medium-low heat 35 to 45 minutes, or until soft and light golden, stirring occasionally. Stir in remaining 1 tablespoon (15 ml) vinegar, pepper, and salt. Set aside.

On lightly floured surface, roll each sheet of puff pastry into a 12-inch (30 cm) square. Place on 2 large ungreased baking sheets.

Bake at 400° F (204° C) for 9 to 11 minutes, or until pastry puffs and edges begin to brown, gently pricking top of pastry with fork after 5 minutes. Reduce oven temperature to 375° F (191° C). Lightly prick tops of pastry with fork. Sprinkle Parmesan cheese evenly over pastry to within ½ inch (1.25 cm) of edges. Top evenly with onions. Sprinkle Gouda cheese over onions. Bake at 375° F (191° C) for 10 to 15 minutes, or until pastry is golden brown and cheese is melted and bubbly. Cool slightly. Cut each pastry into 36 squares.

**Yield:** 24 servings (3 squares per serving).

**Per Serving:** About 180 cal, 5 g pro, 13 g carb, 12 g total fat, 4 g sat fat, 15 mg chol, 200 mg sod.

- 1 package (7 oz.[200 g]) Gouda or smoked Gouda cheese, wax removed
- 4 medium yellow onions
- 1 tablespoon (15 ml) vegetable oil
- 3 tablespoons (45 ml) brown sugar
- 3 tablespoons (45 ml) balsamic vinegar, divided
- ½ teaspoon (2 ml) cracked black pepper
- ⅛ teaspoon (0.5 ml) salt
- 1 package (17¼ oz.[500 g]) frozen puff pastry, thawed
- 1 cup (235 ml) freshly grated Parmesan cheese

# HOT ARTICHOKE DIP

- 6 ounces (170 g) Asiago cheese, room temperature
- 1 red or green jalapeno pepper, seeded and cut into quarters
- 1 clove garlic
- 2 cans (14 oz. [395 g] each) artichoke hearts\*, well drained
- 1 cup (235 ml) mayonnaise
- ½ cup (120 ml) chive and onion sour cream
- 1 package (3 oz. [85 g]) cream cheese

\* For chunkier dip, reserve 2 to 3 pieces of artichoke hearts; cut into ½-inch (1.25 cm) chunks, and stir into dip when adding to baking pan.

Position chef's bowl and 4 mm shredding disc in work bowl. Add Asiago cheese. Process to shred; set aside.

Exchange chef's bowl and shredding disc for multipurpose blade in work bowl. With processor running, add jalapeno pepper and garlic through small feed tube. Process until finely chopped. Add artichoke hearts. Pulse 3 to 4 times, about 2 seconds each time, or until chopped. Add mayonnaise, sour cream, cream cheese, and Asiago cheese. Process until blended, about 5 seconds.

Remove to greased 9-inch (22.5 cm) quiche pan or pie plate. Bake at 375° F (191° C) about 20 minutes, or until hot. Serve with crackers, French bread, tiny corn muffins, or crisp vegetables.

Yield: 32 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

Per Serving: About 90 cal, 2 g pro, 2 g carb, 9 g total fat, 2.5 g sat fat, 15 mg chol, 170 mg sod.



# CAMEMBERT SALMON DIP

Position multipurpose blade in work bowl. Add onions. Process until coarsely chopped, 3 to 4 seconds. Add cream cheese, Camembert cheese, and vinegar, if desired. Process until creamy, 5 to 10 seconds. Add salmon. Process until mixed, 8 to 10 seconds, scraping bowl if necessary. Add peppers and capers. Pulse 5 times, about 1 second each time, until coarsely chopped.

Remove to greased 9-inch (22.5 cm) pie plate or quiche pan. Bake at 350° F (177° C) for 10 to 15 minutes, or until heated thoroughly. Garnish with parsley, if desired. Serve with crostini, pita chips, crackers, or vegetable dippers.

**Yield:** 20 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

**Per Serving:** About 80 cal, 7 g pro, 2 g carb, 5 g total fat, 2.5 g sat fat, 20 mg chol, 320 mg sod.

- 4 green onions, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 package (8 oz. [225 g]) light cream cheese, room temperature and cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 4 ounces (115 g) soft Camembert cheese, rind removed, if desired, and cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 tablespoon (15 ml) white balsamic vinegar, if desired
- 2 cans (7 oz. [200 g] each) red salmon\*
- 1 jar (7 oz. [200] g) roasted red peppers, well drained and cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 jar (3 oz.[85 g]) capers, drained
- Chopped parsley leaves, if desired

\* If desired, reserve 1/3 cup (80 ml) salmon chunks to flake and fold into dip before spreading into baking pan.

# CHIPOTLÉ DEVEILED EGGS

- $\frac{3}{4}$  cup (175 ml) loosely packed fresh cilantro leaves
- $\frac{1}{2}$  medium onion, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 5–6 chipotle chilies in adobo sauce, drained (from a 7 or 11-oz. [200 or 310 g] can)
- 26 hard-cooked eggs, peeled and cut into halves lengthwise
- 1 cup (235 ml) mayonnaise or salad dressing
- $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) sour cream
- $\frac{3}{4}$  teaspoon (3 ml) salt

Position mini bowl and mini blade in work bowl. With processor running, add cilantro through small feed tube. Process until finely chopped, 5 to 8 seconds. Set aside.

Exchange mini bowl and mini blade for multipurpose blade in work bowl. Add onion and chilies to work bowl. Process until finely chopped, 10 to 15 seconds. Add 4 egg halves (whites and yolks) and remaining 48 egg yolk halves. Set remaining 48 egg white halves aside. Process yolk mixture until finely chopped, about 5 seconds. Add mayonnaise, sour cream, salt, and cilantro. Pulse 3 to 5 times, about 2 seconds each time, or until mixed; scrape sides of bowl if necessary.

Pipe or spoon generous amounts of mixture into reserved egg white halves.

**Yield:** 24 servings (2 egg halves per serving).

**Tip:** Purchase fresh eggs close to their “sell-by” date for easy peeling after cooking.

**Per Serving:** About 160 cal, 7 g pro, 1 g carb, 14 g total fat, 3 g sat fat, 235 mg chol, 230 mg sod.

# TROPICAL FRUIT SALSA

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add cilantro through small feed tube. Process until chopped, 3 to 5 seconds. With processor running, add peppers. Process until chopped, 3 to 5 seconds. Add jicama. Pulse 2 to 3 times, about 2 seconds each time, or until chopped. Add remaining ingredients. Pulse 3 to 4 times, about 2 seconds each time, or until chopped and mixed. Chill at least 1 hour to blend flavors. Serve crackers or pita triangles with cream cheese topped with Tropical Fruit Salsa. Or serve with grilled skewered shrimp.

**Yield:** 22 servings (¼ cup [60 ml] per serving).

**Tip:** May be made 1 to 2 days in advance and refrigerated.

**Per Serving:** About 20 cal, 0 g pro, 6 g carb, 0 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 10 mg sod.

- ½ cup (120 ml) loosely packed fresh cilantro or parsley leaves
- 1–2 jalapeno peppers, cut into halves and seeded
- ½ cup (120 ml) jicama chunks
- 3 cups (about 1 lb. [455g]) fresh pineapple chunks
- 2 seedless oranges, peeled and cut into eighths
- 1 medium mango, peeled, seeded and cut into chunks
- 1 tablespoon (15 ml) fresh lime juice
- ⅛ teaspoon (0.5 ml) salt

# SHRIMP DILL DIP

- 2 *tablespoons (30 ml fresh dill or 1½ teaspoons (7 ml) dried dill*
- 3 *green onions, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces*
- 1 *strip lemon peel, yellow portion only*
- 2 *packages (8 oz. [225 g] each) cream cheese, softened*
- 8 *ounces (225 g) sour cream*
- ½ *cup (120 ml) mayonnaise or salad dressing*
- 2 *tablespoons (30 ml) fresh lemon juice*
- 2–3 *teaspoons (10 to 15 ml) horseradish*
- ½–¾ *teaspoon (2 to 3 ml) hot pepper sauce*
- ½ *teaspoon (2 ml) salt*
- 2 *packages (7 oz. [200 g] each) frozen cooked tiny shrimp, thawed and drained*

Position mini bowl and mini blade in work bowl. With processor running, add dill through small feed tube. Process until chopped. Add onions. Process until finely chopped, 5 to 10 seconds. Set aside.

Exchange mini bowl and mini blade for multipurpose blade in work bowl. With processor running, add lemon peel through small feed tube. Process until finely chopped, 5 to 10 seconds. Add cream cheese, sour cream, mayonnaise, lemon juice, horseradish, pepper sauce, and salt. Process until smooth, 10 to 15 seconds. Add dill mixture. Pulse 1 to 2 times, about 2 seconds each time, or until mixed; scrape bowl if necessary. Add shrimp. Pulse 3 times, about 1 second each time, or until mixed.

Before serving, chill at least 1 hour to blend flavours.

**Yield:** 40 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

**Per Serving:** About 80 cal, 3 g pro, 1 g carb, 7 g total fat, 3.5 g sat fat, 35 mg chol, 200 mg sod.

# ROASTED SALSA VERDE

Place yellow and serrano peppers, garlic, tomatillos, bell pepper, and onion in 15x10x2-inch (37.5x25x5 cm) baking pan. Drizzle with oil; toss to coat. On top rack, bake at 450° F (232° C) about 20 minutes, or until tomatillos are blistered and garlic is tender, stirring once or twice. Cool slightly.

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add lime peel through small feed tube. Process until chopped, 10 to 15 seconds. Add lime juice, sugar, salt, and vegetable mixture with any accumulated juices. Pulse 2 to 3 times, about 1 second each time, or until chopped. Serve chilled or at room temperature with skewered grilled chicken or shrimp, or tortilla chips.

**Yield:** 24 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

**Tip:** May be made 1 to 2 days in advance, if desired.

**Per Serving:** About 20 cal, 0 g pro, 3 g carb, 1 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 75 mg sod.

- 3 mild yellow chile peppers, cut into halves and seeded
- 2 serrano chile peppers, cut into halves and seeded
- 4 large cloves garlic, peeled
- 1½ pounds (680 g) fresh tomatillos, husks removed
- 1 red bell pepper, seeded and cut into 2-inch (5 cm) pieces
- 1 small onion, cut into quarters
- 1 tablespoon (15 ml) olive or vegetable oil
- 4 strips lime peel, green portion only
- 2 tablespoons (30 ml) fresh lime juice
- 2 teaspoons (10 ml) sugar
- ¾ teaspoon (3 ml) salt

# WHITE BALSAMIC VINAIGRETTE

- 1 *tablespoon (15 ml) fresh basil leaves*
- 1 *tablespoon (15 ml) fresh oregano leaves*
- 1 *clove garlic*
- 3 *tablespoons (45 ml) white balsamic vinegar\**
- 3 *tablespoons (45 ml) white wine vinegar\**
- $\frac{1}{2}$  *teaspoon (2 ml) salt*
- $\frac{1}{4}$  *teaspoon (1 ml) dry mustard*
- $\frac{1}{8}$  *teaspoon (0.5 ml) ground red pepper*
- $\frac{3}{4}$  *cup (175 ml) extra virgin olive oil*

*\* Three tablespoons (45 ml) each of dark balsamic vinegar and red wine vinegar may be substituted.*

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add basil, oregano, and garlic through small feed tube. Process until chopped, 5 to 8 seconds. Scrape sides of bowl. With processor running, add balsamic vinegar, wine vinegar, salt, mustard, and red pepper. Process until mixed, about 5 seconds. With processor running, slowly drizzle oil through feed tube. Process until smooth and thick. Serve with green salads.

*Yield:* 8 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

*Per Serving:* About 190 cal, 0 g pro, 1 g carb, 21 g total fat, 3 g sat fat, 0 mg chol, 150 mg sod.

# MEDITERRANEAN HOT CHICKEN SALAD

Position multipurpose blade in work bowl. Add onions, olives, and chicken. Pulse 4 to 6 times, 1 to 2 seconds each time, or until coarsely chopped. Remove to large mixing bowl.

Exchange multipurpose blade for 4 mm slicing disc. Add fennel. Process to slice. Add to mixing bowl.

Exchange slicing disc for mini bowl and mini blade in work bowl. Add all remaining ingredients except cheese and nuts. Process until mixed, 10 to 12 seconds. Add to mixing bowl. Add cheese to mixing bowl; stir to combine.

Spread into greased 13x9x2-inch (32.5x22.5x5 cm) baking pan. Sprinkle with pine nuts. Bake at 375° F (191° C) for 25 to 30 minutes, or until thoroughly heated. Serve with pitas, flatbread, or lettuce wraps.

**Yield:** 10 servings (about  $\frac{3}{4}$  cup [180 ml] per serving).

**Per serving:** About 440 cal, 30 g pro, 5 g carb, 33 g total fat, 7 g sat fat, 95 mg chol, 510 mg sod.

- 6 *green onions, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces*
- $\frac{1}{2}$  *cup (120 ml) whole pitted kalamata olives*
- 6 *cups (about 1 $\frac{3}{4}$  pounds [795 g]) cooked chicken chunks*
- 1 *bulb fennel, cut into quarters lengthwise*
- 1 *cup (235 ml) mayonnaise*
- $\frac{1}{2}$  *cup (120 ml) sour cream*
- 1 *tablespoon (15 ml) all-purpose flour*
- 2 *tablespoons (30 ml) fresh oregano leaves*
- 2 *tablespoons (30 ml) lemon juice*
- $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  *teaspoon (1 to 2 ml) salt*
- $\frac{1}{4}$  *teaspoon (1 ml) black pepper*
- 1 *cup (4 oz. [115 g]) crumbled feta cheese*
- $\frac{1}{2}$  *cup (120 ml) pine nuts*

# CITRUS DRESSING

- 2 *strips lime peel, green portion only*
- 1 *strip orange peel, orange portion only*
- 2 *green onions, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces*
- 1 *cup (235 ml) vegetable oil*
- $\frac{1}{3}$  *cup (80 ml) white wine vinegar*
- 3 *tablespoons (45 ml) fresh lime juice*
- 1 *seedless orange, peeled and sectioned*
- 1 *teaspoon (5 ml) poppy seeds, if desired*
- $\frac{1}{2}$  *teaspoon (2 ml) dry mustard*
- 1 *tablespoon (15 ml) sugar*
- $\frac{1}{4}$  *teaspoon (1 ml) black pepper*

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add lime and orange peels through small feed tube. Process until chopped, about 20 seconds. Add remaining ingredients. Process until smooth, 10 to 15 seconds. Serve over mixed greens or fruit, or use to marinate chicken, pork, or fish.

**Yield:** 16 servings (2 tablespoons [30 ml] per serving).

**Per Serving:** About 130 cal, 0 g pro, 2 g carb, 14 g total fat, 2.5 g sat fat, 0 mg chol, 0 mg sod.



# FRESH JICAMA SALAD

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add lime peel through small feed tube. Process until minced, 10 to 12 seconds; scrape sides of bowl. Add remaining dressing ingredients. Process until blended, 5 to 8 seconds; scrape sides of bowl.

Exchange multipurpose blade for 4 mm slicing disc in work bowl. Add jicama, oranges, onion, and celery to feed tube in batches. Process to slice. Remove to large mixing bowl. Toss gently to mix and coat. Cover; refrigerate at least 2 hours to blend flavours. Serve on lettuce-lined plate, if desired.

**Yield:** 8 servings ( $\frac{3}{4}$  cup [175 ml] per serving).

**Per Serving:** About 120 cal, 1 g pro, 14 g carb, 7 g total fat, 1.5 g sat fat, 0 mg chol, 170 mg sod.

## DRESSING

- 2 strips lime peel
- $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) vegetable oil
- 2 tablespoons (30 ml) lime juice
- 1 teaspoon (5 ml) Dijon mustard
- $\frac{1}{2}$  teaspoon (2 ml) sugar
- $\frac{1}{2}$  teaspoon (2 ml) salt
- $\frac{1}{8}$ – $\frac{1}{4}$  teaspoon (0.5 to 1 ml) crushed red pepper

## SALAD

- 1 medium (about 1 lb.[455 g]) jicama, peeled and cut into eighths lengthwise
- 2 seedless oranges, peeled and cut into halves lengthwise
- $\frac{1}{2}$  red onion, cut into halves lengthwise
- 2 ribs celery, cut into 2½-inch (6.25 cm) pieces
- Lettuce leaves, if desired

# CHICKEN WILD RICE SALAD

## SALAD

- 8–10 *medium green onions, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces*
- 6 *boneless, skinless chicken breast halves (about 2 lb. [905 g]), grilled or broiled and cooled*
- 1 *large red bell pepper, seeded and cut into quarters lengthwise*
- 2 *medium ribs celery*
- 5 *cups (1.20 litres) cooked wild rice, cooled*

## DRESSING

- $\frac{3}{4}$  *cup (175 ml) vegetable oil*
- $\frac{1}{3}$  *cup (80 ml) white wine or rice wine vinegar*
- 2 *tablespoons (30 ml) Dijon mustard*
- $\frac{3}{4}$  *teaspoon (3 ml) salt*
- $\frac{3}{4}$  *teaspoon (3 ml) cracked black pepper*
- $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$  *teaspoon (2 to 3 ml) hot pepper sauce*

Position multipurpose blade in work bowl. Add onions. Pulse 1 to 2 times, about 2 seconds each time, or until chopped.

Exchange multipurpose blade for 4 mm slicing disc in work bowl. Add chicken, bell pepper, and celery in batches. Process to slice. Remove to large mixing bowl. Add rice; toss to mix.

Exchange slicing disc for multipurpose blade in work bowl. Add dressing ingredients. Process until smooth, 3 to 5 seconds. Pour dressing over salad mixture. Toss to coat.

Yield: 12 servings.

Tip: Entire salad may be assembled 1 day in advance and refrigerated.

Per serving: About 270 cal, 17 g pro, 16 g carb, 16 g total fat, 3 g sat fat, 35 mg chol, 260 mg sod.

# ASIAN COLESLAW FOR A CROWD

Position 4 mm slicing disc in work bowl. Add cabbage and onion in batches, cutting to fit feed tube if necessary. Process to slice. Remove to very large mixing bowl.

Remove and reserve seasoning packets from noodles. Crumble noodles into cabbage mixture. Add nuts; toss to mix.

Exchange slicing disc for multipurpose blade in work bowl. Add oil, vinegar, sugar, and contents of noodle seasoning packets. Process until blended and sugar is dissolved, 10 to 15 seconds. Pour dressing over salad. Toss to coat.

Chill at least 1 hour before serving to blend flavours.

**Yield:** 32 servings (½ cup [120 ml] per serving).

**Tip:** Recipe may be halved, if desired.

**Per serving:** About 80 cal, 1 g pro, 7 g carb, 5 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 80 mg sod.

## SALAD

- 1 large head (about 2 lb. [905 g])  
Napa cabbage, cored
- 1 medium red onion, cut into  
quarters lengthwise
- 2 packages (3 oz. [85 g] each)  
ramen noodles (shrimp,  
chicken, or vegetable flavour)
- ½ cup (120 ml) salted  
sunflower nuts

## DRESSING

- ½ cup (120 ml) vegetable oil
- ¼ cup (60 ml) white wine vinegar
- ¼ cup (60 ml) sugar

# HOT POTATO SALAD

- 12 *medium (about 2 lb. [905 g])  
red potatoes boiled, peeled  
and cooled*
- 1 *medium onion, cut into  
halves lengthwise*
- $\frac{1}{4}$  *medium red bell pepper, cut  
into quarters lengthwise*
- 6 *slices thick bacon*
- 2 *tablespoons (30 ml)  
all-purpose flour*
- 2 *tablespoons (30 ml) sugar*
- $\frac{3}{4}$  *teaspoon (3 ml) celery seed*
- $\frac{1}{2}$  *teaspoon (2 ml) salt*
- $\frac{1}{2}$  *teaspoon (2 ml) cracked  
black pepper*
- 1  $\frac{1}{4}$  *cups (295 ml) water*
- $\frac{1}{3}$  *cup (80 ml) cider vinegar*
- Chopped fresh parsley,  
if desired*

Position chef's bowl and 4 mm slicing disc in work bowl. Add potatoes. Process to slice. Set aside.

Exchange chef's bowl and slicing disc for 2 mm slicing disc in work bowl. Add onion and bell pepper. Process to slice. Set aside.

In 12-inch (30 cm) skillet over medium heat, cook bacon until crisp. Remove bacon, reserving 3 tablespoons (50 ml) drippings. Drain bacon on paper towels, crumble, and set aside. Place reserved drippings in skillet. Add onion mixture. Cook and stir over medium-low heat 3 to 4 minutes, or until tender. Add flour, sugar, celery seed, salt, and black pepper; mix well.

Add water and vinegar. Heat to boiling, stirring constantly. Boil for 1 minute; add reserved potatoes and bacon. Stir gently to blend. Heat until warm. Garnish with chopped fresh parsley, if desired.

**Yield:** 10 servings ( $\frac{3}{4}$  cup [175 ml] per serving).

**Per serving:** About 160 cal, 3 g pro, 23 g carb, 6 g total fat, 2.5 g sat fat, 10 mg chol, 280 mg sod.

# BROCCOLI-KOHLRABI CONFETTI SALAD

Position multipurpose blade in work bowl. Add cauliflower. Pulse 5 to 6 times, about 1 second each time, or until chopped. Remove to large mixing bowl.

Cut broccoli florets into 1½-inch (3.75 cm) pieces and reserve stalk. Add florets to work bowl. Pulse 3 to 5 times, about 1 second each time, or until chopped. Add to mixing bowl.

Exchange multipurpose blade for 4 mm shredding disc in work bowl. Add kohlrabi, carrots, and reserved broccoli stalk, cutting to fit feed tube if necessary. Process to shred. Add to mixing bowl.

Exchange shredding disc for multipurpose blade in work bowl. Add dressing ingredients. Process until smooth, 10 to 15 seconds. Pour dressing over vegetables. Toss to coat.

Chill at least 1 hour to blend flavours.

**Yield:** 20 servings (½ cup [120 ml] per serving).

**Per serving:** About 70 cal, 1 g pro, 4 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 85 mg sod.

## SALAD

- 1 package (1 lb. [455 g]) fresh cauliflower florets, cut into 1½-inch (3.75 cm) pieces
- 1 stalk (about ¾ lb. [340 g]) broccoli
- 2 bulbs kohlrabi, peeled
- 3 medium carrots, peeled

## DRESSING

- ½ cup (125 ml) vegetable oil
- ¼ cup (60 ml) red wine vinegar
- 2 tablespoons (30 ml) fresh lemon juice
- 3 green onions, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1½ teaspoons (7 ml) prepared mustard
- 1 teaspoon (5 ml) sugar
- ½ teaspoon (2 ml) salt
- ½–¾ teaspoon (2–3 ml) cracked black pepper

# CHEDDAR BROCCOLI SOUP

- 2 *tablespoons (30 ml) fresh parsley leaves*
- 8 *ounces (225 g) sharp Cheddar cheese, chilled*
- 1 *small onion, cut into halves*
- 1 *rib celery, cut into 2½-inch (6.25 cm) pieces*
- 2 *tablespoons (30 ml) butter or margarine*
- 1 *large stalk (about 1 lb.[455g]) broccoli*
- 3½ *cups (830 ml) chicken broth*
- 2 *cups (475 ml) milk, divided*
- ¼ *cup (60 ml) all-purpose flour*
- 2 *teaspoons (10 ml) Dijon mustard*
- 1 *teaspoon (5 ml) curry powder, if desired*
- ⅛ *teaspoon (0.5 ml) hot pepper sauce*

Position mini bowl and mini blade in work bowl. With processor running, add parsley through small feed tube. Process until coarsely chopped, 5 to 10 seconds. Set aside.

Exchange mini bowl and mini blade for chef's bowl and 4 mm shredding disc. Add cheese. Process to shred. Set aside.

Exchange chef's bowl and shredding disc for 2 mm slicing disc in work bowl. Add onion and celery. Process to slice. Melt butter in large saucepan or Dutch oven over medium heat. Remove onion and celery to saucepan. Cook 5 to 6 minutes, or until crisp-tender, stirring occasionally.

Cut stems from broccoli, and peel tough coating from stems. Cut florets into small pieces. Position 2 mm slicing disc in work bowl. Add broccoli stems. Process to slice. Remove to saucepan.

Add broccoli florets and broth to saucepan. Bring to a boil over medium-high heat. Reduce heat; partially cover and simmer 8 to 10 minutes, or until broccoli is crisp-tender, stirring occasionally. Remove from heat.

Exchange slicing disc for multipurpose blade in work bowl. With slotted spoon, remove vegetables from saucepan to work bowl. Add 1 cup (235 ml) milk. Process until chopped, 5 to 8 seconds.

In medium mixing bowl, whisk flour into remaining 1 cup (235 ml) milk, whisking until smooth. Add mustard, curry powder, if desired, and pepper sauce. Stir until combined.

Add milk mixture to broth in saucepan. Cook over medium-high heat until bubbly and slightly thickened, stirring often. Reduce heat to low. Add cheese; stir until melted.

Add broccoli mixture to saucepan. Heat thoroughly. Garnish each serving with parsley.

**Yield:** 8 servings (1 cup [235 ml] per serving).

**Per Serving:** About 220 cal, 12 g pro, 13 g carb, 14 g total fat, 8 g sat fat, 45 mg chol, 710 mg sod.

# CHICKEN CHUTNEY SANDWICH SPREAD

Position chef's bowl and 4 mm slicing disc in work bowl. Add chicken and jicama to feed tube. Process to slice. Exchange chef's bowl and slicing disc for multipurpose blade in work bowl. Remove chicken and jicama to work bowl. Add walnuts, mayonnaise, chutney, salt, and pepper. Pulse 3 to 4 times, about 2 seconds each time, or until finely chopped and thoroughly mixed. Spread on bread for sandwiches, or wrap in lettuce leaves for wraps.

Yield: 7 servings (½ cup [120 ml] per serving).

Tip: Chicken may be made 1 day ahead and refrigerated.

Per Serving: About 300 cal, 9 g pro, 21 g carb, 21 g total fat, 2.5 g sat fat, 25 mg chol, 590 mg sod.

- 4 *grilled or broiled boneless, skinless chicken breast halves\*, cooled*
- 1 *cup (235 ml) cubed jicama*
- ⅓ *cup (80 ml) walnuts*
- ½ *cup (120 ml) mayonnaise or salad dressing*
- 1 *jar (9 oz. [255 g]) mango chutney (about ⅔ cup [150 ml])*
- ¼–½ *teaspoon (1–2 ml) salt*
- ¼ *teaspoon (1 ml) black pepper*

\* *Eight boneless, skinless chicken thighs may be substituted for breasts.*

# ROASTED BUTTERNUT SQUASH SOUP

## WITH HERB PISTOU

### SOUP

- 1 *large (about 2½ lb. [1 kg]) butternut squash, peeled, seeded, and cut into quarters lengthwise*
- 1 *large onion, cut into halves lengthwise*
- 2 *large cloves garlic, cut into quarters*
- 2 *tablespoons (30 ml) olive oil*
- 5 *cups (1.20 litres) chicken broth, divided*
- 1 *can (15 oz. [445 g]) pumpkin puree*
- $\frac{3}{4}$  *teaspoon (3 ml) salt*
- 1 *cup (235 ml) whipping cream*

### SAUCE

- 2 *cups (475 ml) loosely packed fresh parsley leaves*
- $\frac{1}{4}$  *cup (60 ml) loosely packed fresh sage leaves*
- 2 *tablespoons (30 ml) fresh thyme leaves*
- 2 *cloves garlic*
- 1 *teaspoon (5 ml) lemon juice*
- $\frac{1}{4}$  *teaspoon (1 ml) salt*
- $\frac{1}{3}$  *cup (80 ml) olive oil*

### SOUP

Position 4 mm slicing disc in work bowl. Add squash and onion in batches. Process to slice. Remove to 15x10x1-inch (37.5x25x2.5 cm) pan. Add garlic and drizzle with oil; toss to coat. Bake at 450° F (232° C) for 30 to 35 minutes, or until tender, stirring once or twice. (Pan will be very full at first but decreases as vegetables cook.) Cool slightly.

Exchange slicing disc for multipurpose blade in work bowl. Add roasted vegetable mixture and juices, 1½ cups (355 ml) broth, pumpkin, and salt. Process until well mixed, about 1 minute. With processor running, add an additional 1½ cups (355 ml) broth through small feed tube. Process until smooth, 45 to 60 seconds. Remove to large saucepan or Dutch oven. Stir in remaining 2 cups (475 ml) broth.

Cook over medium heat until thoroughly heated. Stir in cream; heat just until hot. Top each serving with about 2 teaspoons (10 ml) Herb Pistou Sauce.

### HERB PISTOU SAUCE

Position mini bowl and mini blade in work bowl. With processor running, add parsley, sage, thyme, garlic, lemon juice, and salt through the small feed tube. Process until finely chopped, about 5 seconds; scrape sides of bowl if necessary. With processor running, gradually add oil. Process until well mixed.

Yield: 10 (1 cup [235 ml] servings).

Per Serving: About 220 cal, 3 g pro, 19 g carb, 16 g total fat, 6 g sat fat, 30 mg chol, 700 mg sod.



# RUNZA POCKET SANDWICHES

Combine milk, water, and butter in small saucepan. Heat until warm, 105° F to 115° F (41°C to 46° C). Stir in yeast to dissolve. Set aside.

Position dough blade in work bowl. Add 4½ cups (1 litre) flour, sugar, and salt. Process until mixed, 5 to 8 seconds. With processor running, slowly add yeast mixture through small feed tube. Add eggs. Process 1 minute, adding up to an additional ½ cup (120 ml) flour, if necessary, for dough to pull from side of bowl. Dough will be sticky. Remove dough to greased bowl, turning to grease all sides. Cover. Let dough rest about 30 minutes.

Meanwhile, exchange dough blade for chef's bowl and 4 mm slicing disc. Add cabbage to feed tube in batches. Process to slice. Set aside.

Exchange chef's bowl and slicing disc for multipurpose blade in work bowl. Add onion. Pulse 2 to 3 times, about 2 seconds each time, or until chopped. Remove to medium skillet; add beef, salt, and pepper. Cook over medium-high heat until beef is thoroughly cooked, onion is tender, and most liquid has evaporated, stirring often. Set aside.

In Dutch oven or large skillet over medium-high heat, melt butter. Add cabbage; cook until cabbage wilts, 7 to 10 minutes. Add beef mixture; toss to mix. Set aside.

Divide dough in half. On floured surface, roll half of dough into a 20x15 inch (50x37.5 cm) rectangle (about ⅛-inch [.35 cm] thick). With pizza cutter or knife, cut into 12 squares.

Place ¼ cup (60 ml) meat mixture in center of each square. Bring corners of dough together to center of Runza. Pinch edges and corners together to seal. Place seam side up on lightly greased baking sheet. Cover; let rise in warm place 30 minutes. Bake at 350° F (177° C) for 18 to 20 minutes, or until golden brown. Serve with favorite mustard, if desired.

**Yield:** 12 servings (2 sandwiches per serving).

**Tip:** To freeze, place unbaked Runzas in a sealed bag and freeze for up to 1 month. Bake at 350° F (170° C) for 25–35 minutes, or until golden brown.

**Per Serving:** About 460 cal, 19 g pro, 47 g carb, 22 g total fat, 12 g sat fat, 105 mg chol, 640 mg sod.

## DOUGH

- ¾ cup (175 ml) milk
- ½ cup (120 ml) water
- ½ cup (120 ml) butter or margarine, cut into chunks
- 2 packages active dry yeast
- 4½–5 cups (1 to 1.20 litres) all-purpose flour, divided
- ½ cup (120 ml) sugar
- 1 teaspoon (5 ml) salt
- 2 eggs

## FILLING

- 1½ pounds (680 g) (about ½ medium head) cabbage, cut into 3-inch (7.5 cm) chunks
- 1 medium onion, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1½ pounds (680 g) lean ground beef
- 2 teaspoons (10 ml) salt
- ½ teaspoon (2 ml) black pepper
- 6 tablespoons (90 ml) butter or margarine

# PAN-FRIED VEGGIE BURGERS

- 8 ounces (225 ml) Monterey Jack cheese, chilled
- 2 large cloves garlic
- $\frac{1}{4}$  small red onion, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 cup (235 ml) fresh mushrooms
- $\frac{1}{4}$  medium green bell pepper, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 medium rib celery, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 can (16 oz. [455 g]) pinto or kidney beans, well drained
- 1 can (8 $\frac{3}{4}$  oz. [245 g]) whole kernel corn, drained
- 2 cups (475 ml) cooked brown rice (not instant)
- $\frac{1}{3}$  cup (80 ml) dry bread crumbs
- 1 teaspoon (5 ml) ground cumin
- $\frac{3}{4}$  teaspoon (3 ml) dried oregano
- $\frac{3}{4}$  teaspoon (3 ml) black pepper
- $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) cayenne pepper
- $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) salt
- 1–2 tablespoons (15–30 ml) olive oil
- 1–2 tablespoons (15–30 ml) butter or margarine

Position chef's bowl and 4 mm slicing disc in work bowl. Add cheese. Process to slice. Set aside.

Exchange slicing disc for multipurpose blade in work bowl. With processor running, add garlic through small feed tube. Process until finely chopped, 5 to 8 seconds. Add onion, mushrooms, bell pepper and celery. Pulse 4 to 5 times, about 2 seconds each time, or until chopped.

Add beans, corn, rice, bread crumbs, cumin, oregano, black pepper, cayenne pepper, and salt. Pulse 3 to 4 times, about 1 second each time, or until just mixed. Shape into 8 patties (about  $\frac{1}{2}$  cup [120 ml] each).

In large nonstick skillet over medium heat, heat olive oil and butter. Add patties in batches, if necessary. Cook about 4 minutes, or until golden brown. Carefully turn. Top each patty with cheese. Reduce to medium-low heat. Cook 5 to 6 minutes, or until patties are golden brown and cheese is melted.

If desired, serve with whole wheat sandwich buns or pita pockets, tomato slices, leaf lettuce, mayonnaise, and mustard.

**Yield:** 8 servings.

**Per serving:** About 290 cal, 12 g pro, 31 g carb, 13 g total fat, 6 g sat fat, 35 mg chol, 350 mg sod.

# WINTER VEGETABLE SOUP

In large Dutch oven or stockpot over high heat, add broth, water, pork hocks, onion, 1 celery rib, garlic, bay leaves, ½ teaspoon (2 ml) thyme, and pepper. Bring to a boil. Reduce heat, cover, and simmer 1½ hours.

Meanwhile, position multipurpose blade in work bowl. Add leeks. Pulse 5 to 6 times, about 1 second each time, or until chopped. Exchange multipurpose blade for 4 mm slicing disc. Add parsnips, carrots, and remaining 1 rib celery in batches, cutting to fit feed tube if necessary. Process to slice. In large saucepan or Dutch oven over medium heat, heat oil. Add vegetable mixture. Cook and stir 8 to 10 minutes, or until crisp-tender. Set aside.

Position chef's bowl and 4 mm slicing disc in work bowl. Add squash, rutabaga, and turnips in batches, cutting to fit feed tube. Process to slice. Set aside.

Exchange slicing disc for 4 mm shredding disc in work bowl. Add potatoes. Process to shred. Set aside.

Remove pork hocks from broth. Remove meat, cut into small pieces, and set aside. Strain broth; skim fat from broth, if desired.

Continued...

- 6 cups (1.5 litres) chicken broth
- 1½ cups (355 ml) water
- 2–2½ pounds (905 g–1.10 kg) smoked pork hocks
- 1 medium onion, cut into quarters
- 2 large ribs celery, cut into 2½-inch (6.25 cm) pieces, divided
- 3 cloves garlic, peeled and quartered
- 2 bay leaves
- 1½ teaspoons (7 ml) thyme, divided
- ½ teaspoon (2 ml) black pepper
- 2 medium leeks, white part only, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 4 parsnips, peeled
- 3 large carrots, peeled
- ¼ cup (60 ml) olive oil
- 1 small (about 1 lb. [455 g]) butternut squash, peeled, seeded, and cut into quarters lengthwise
- 1 medium (about 1 lb. [455 g]) rutabaga, peeled and cut into 2-inch (5 cm) pieces

Continued...

# WINTER VEGETABLE SOUP

- 2 *turnips, peeled and cut into quarters lengthwise*
- 2 *medium russet potatoes, peeled*
- $\frac{1}{3}$  *cup (80 ml) fresh parsley leaves, if desired*

Add cooked and raw vegetables to broth with remaining 1 teaspoon (5 ml) thyme. Heat to boiling. Reduce heat, cover, and simmer 30 to 45 minutes, or until vegetables are tender.

Exchange shredding disc for mini bowl and mini blade in work bowl. With processor running, add parsley through small feed tube. Process until finely chopped, about 10 seconds.

Add parsley and reserved meat pieces to soup. Heat 10 minutes and serve.

**Yield:** 16 servings (1 cup [235 ml] per serving).

**Tips:** For vegetarian soup, omit pork and substitute vegetable broth for chicken broth. Soup also freezes well.

**Per Serving:** About 170 cal, 7 g pro, 20 g carb, 7 g total fat, 1.5 g sat fat, 15 mg chol, 400 mg sod.

# MUFFALETTA SANDWICHES

Position chef's bowl and 4 mm slicing disc in work bowl. Add tomatoes to feed tube; process to slice. Set aside.

Exchange chef's bowl and slicing disc for multipurpose blade in work bowl. With processor running, add basil and parsley through the small feed tube. Process to chop, about 5 seconds. With processor running, add garlic. Process until chopped, 5 to 10 seconds. Add onion to work bowl. Pulse 2 to 3 times, about 1 second each time, or until chopped. Scrape sides if necessary. Add green, ripe, and kalamata olives, roasted red peppers, vinegar, oregano, black pepper, and olive oil to work bowl. Process until blended, about 10 seconds.

Spread about 2 tablespoons (30 ml) olive mixture on each side of bread. Top with tomatoes, meats, and cheese. To warm, if desired, wrap each sandwich loosely in foil. Bake at 375°F (191°C) for 15 to 20 minutes, or until hot and cheese is melted.

**Yield:** 12 servings.

**Tip:** Olive mixture may be made 1 to 2 days in advance and refrigerated. Also, serve as dip with crackers or toasted pita triangles.

**Per Serving:** About 850 cal, 36 g pro, 74 g carb, 45 g total fat, 14 g sat fat, 70 mg chol, 2520 mg sod.

\* Twelve hoagie buns may be substituted for bread.

- 2 medium plum tomatoes
- 4 large fresh basil leaves, if desired
- 3 tablespoons (45 ml) fresh parsley leaves
- 4 large cloves garlic
- $\frac{1}{8}$  small red onion, peeled and cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- $\frac{1}{2}$  cup (120 ml) pimiento-stuffed green olives
- 1 cup (235 ml) pitted ripe olives
- 1 cup (235 ml) pitted kalamata olives
- $\frac{1}{2}$  cup (120 ml) prepared roasted red peppers, drained
- 2 tablespoons (30 ml) white wine vinegar
- $\frac{1}{2}$  teaspoon (2 ml) dried oregano
- $\frac{1}{2}$  teaspoon (2 ml) coarse black pepper
- $\frac{1}{2}$  cup (120 ml) extra virgin olive oil
- 3 loaves French bread\*, cut into 6-inch (15 cm) lengths and split lengthwise
- 1 pound (455 g) thinly sliced salami
- 1 pound (455 g) thinly sliced smoked ham or prosciutto
- 12 slices provolone cheese

# FRENCH ONION SOUP

- 1 *pound (455 g) Gruyere or Swiss cheese, room temperature*
- 4 *jumbo yellow onions, cut into halves lengthwise*
- 6 *tablespoons (90 ml) butter or margarine*
- 2 *tablespoons (30 ml) all-purpose flour*
- $\frac{3}{4}$  *teaspoon (3 ml) black pepper*
- 6 *cups (1.5 litres) beef broth*
- 2 *cups (475 ml) chicken broth*
- $\frac{3}{4}$  *cup (175 ml) dry sherry*
- $1\frac{1}{2}$  *teaspoons (7 ml) Worcestershire sauce*
- 14 *slices French bread ( $\frac{1}{2}$ -inch [1.25 cm] thick diagonal slices), lightly toasted*
- 5 *ounces (140 g) freshly grated Parmesan cheese*

Position chef's bowl and 4 mm shredding disc in work bowl. Add Gruyere cheese. Process to shred. Set aside.

Exchange chef's bowl shredding disc for 4 mm slicing disc in work bowl. Add onions in batches. Process to slice.

In Dutch oven over medium-high heat, melt butter. Add onions. Cook and stir 10 to 15 minutes, or until onions are tender. Add flour and pepper; mix well. Add beef and chicken broths, sherry, and Worcestershire sauce. Heat to boiling. Reduce heat; simmer 10 to 15 minutes, or until flavours are blended.

Spoon 1 cup (235 ml) soup into each of 14 individual oven-proof bowls. Top with bread and Gruyere cheese. Sprinkle with Parmesan cheese. Place under broiler, 4 to 6 inches (10 to 15 cm) from heat, for 2 to 3 minutes, or until cheese is melted and bubbly.

**Yield:** 14 servings (1 cup [235 ml] per serving).

**Per Serving:** About 360 cal, 19 g pro, 23 g carb, 20 g total fat, 12 g sat fat, 60 mg chol, 950 mg sod.

# CREOLE GUMBO

Position mini bowl and mini blade in work bowl. With processor running, add parsley through small feed tube. Process until chopped, 10 to 15 seconds. Set aside.

Exchange mini bowl and mini blade for multipurpose blade in work bowl. With processor running, add garlic through small feed tube. Process until chopped, 5 to 10 seconds. Add bell peppers, celery, and onions. Pulse 4 to 5 times, about 2 seconds each time, or until chopped. Scrape sides of bowl. Set aside.

In large heavy saucepan or skillet over medium-low heat, combine oil and flour. Cook until dark brown (about the colour of chocolate syrup), 20 to 25 minutes, stirring constantly. Reduce heat to low as mixture darkens. Remove from heat immediately. Add chopped vegetables. Cook over low heat until crisp-tender, about 15 minutes, stirring frequently.

Meanwhile, in Dutch oven over medium-high heat, melt butter. Add chicken. Cook until browned, 4 to 5 minutes, stirring occasionally.

Continued...

- ¼ cup (60 ml) loosely packed parsley leaves*
- 4 cloves garlic, peeled*
- 2 medium green bell peppers, seeded and cut into 2-inch (5 cm) pieces*
- 2 medium ribs celery, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces*
- 2 medium onions, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces*
- ½ cup (120 ml) vegetable oil*
- ⅔ cup (160 ml) all-purpose flour*
- 2 tablespoons (30 ml) butter or margarine*
- 2 pounds (905 g) chicken breast tenders, cut into halves crosswise*
- ½ pound (225 g) smoked ham or Polish sausage, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces*
- 1 can (28 oz. [825 g]) diced tomatoes, undrained*
- 1 package (16 oz. [455 g]) frozen sliced okra*
- 3 cups (710 ml) chicken broth*

Continued...

# CREOLE GUMBO

- 1 *tablespoon (15 ml)*  
*Worcestershire sauce*
- 2 *teaspoons (10 ml) salt*
- 1½ *teaspoons (7 ml) sugar*
- 1½ *teaspoons (7 ml) fresh thyme*  
*leaves or ½ teaspoon (2 ml)*  
*dried thyme*
- 2 *bay leaves*
- ½ *teaspoon (2 ml) crushed red*  
*pepper flakes*
- ½ *teaspoon (2 ml) hot*  
*pepper sauce*
- 2 *pounds (905 g) uncooked*  
*medium shrimp, shelled*  
*and deveined*

Meanwhile, position multipurpose blade in work bowl. Add ham. Pulse 3 or 4 times, about 2 seconds each time, or until coarsely chopped. Remove to Dutch oven. Add cooked vegetable mixture, parsley, and remaining ingredients except shrimp. Heat until bubbly. Reduce heat; cover and simmer 30 to 40 minutes, or until flavours blend and chicken and vegetables are tender. Add shrimp. Cook 5 to 8 minutes, or until shrimp turn pink and opaque.

Remove and discard bay leaves. Serve in bowls over hot cooked rice.

**Yield:** 16 servings (1 cup [235 ml] per serving).

**Per Serving:** About 250 cal, 26 g pro, 11 g carb, 11 g total fat, 3 g sat fat, 125 mg chol, 810 mg sod.



# SWEET DILLED CUCUMBERS AND ONIONS

Position multipurpose blade in work bowl. Add ½ cup (120 ml) vinegar, dill, sugar, salt, and pepper. Process until dill is finely chopped and sugar is dissolved, about 10 seconds. Add remaining ½ cup (120 ml) vinegar. Pulse about 1 second, or until mixed.

Exchange multipurpose blade for 4 mm slicing disc in work bowl. Add cucumbers and onion, cutting to fit if necessary. Process to slice.

Remove to large bowl or large resealable food storage plastic bag; mix well. Refrigerate 8 hours or overnight, stirring or turning occasionally.

Drain cucumbers and onions well. Stir in sour cream.

**Yield:** 16 servings (½ cup [120 ml] per serving).

**Per Serving:** About 50 cal, 1 g pro, 7 g carb, 3 g total fat, 2 g sat fat, 5 mg chol, 160 mg sod.

- 1 cup (235 ml) white wine vinegar, divided
- ½ cup (120 ml) firmly packed fresh dill
- ⅓ cup (80 ml) sugar
- 1 teaspoon (5 ml) salt
- ¼ teaspoon (1 ml) black pepper
- 3 medium seedless cucumbers, cut into 2½-inch (6.25 cm) lengths
- 1 medium onion, cut into halves lengthwise
- 1 cup (235 ml) sour cream

# LAYERED EGGPLANT AND PEPPER CASSEROLE

- 1 *medium eggplant*  
*(about 1½ lb. [680 g])*
- 3 *tablespoons (50 ml) olive oil*
- 4 *ounces (115 g)*  
*mozzarella cheese*
- 2 *ounces (55 g) Parmesan cheese*
- 1 *cup (235 ml) ricotta cheese*
- 1 *egg*
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> *teaspoon (1 ml) salt, if desired*
- <sup>1</sup>/<sub>4</sub> *teaspoon (1 ml) pepper*
- 2 *cups (475 ml) prepared tomato*  
*basil pasta sauce, divided*
- 1 *jar (7 oz. [200 g]) roasted red*  
*peppers, well drained*

Position chef's bowl and 4mm slicing disc in work bowl. Cut eggplant into 2½-inch (6.25 cm) lengths to fit feed tube. Process to slice. Remove to 15x10x1-inch (38x25x2.5 cm) pan, and arrange evenly. (Slices will overlap.) Drizzle with olive oil. Bake at 450° F (232° C) for 8 minutes, or until slightly tender.

Meanwhile, exchange slicing disk for shredding disc. Add mozzarella to feed tube. Process to shred. Set aside.

Position 4 mm shredding disc in work bowl. Add Parmesan cheese to feed tube. Process to shred. Exchange shredding disc for multipurpose blade. Add ricotta cheese, egg, salt, and black pepper to work bowl. Process about 10 seconds, or until mixed.

Pour 1 cup (235 ml) pasta sauce into greased 12x8x2-inch (30.5x20.25x5 cm) baking pan. Layer half of eggplant on top of sauce. Top with half of red peppers and half of ricotta cheese mixture. Repeat layers of eggplant, red peppers, and ricotta cheese. Top with remaining pasta sauce and mozzarella cheese. Bake at 350° F (177° C) for 30 minutes or until eggplant is tender and casserole is bubbly.

Yield: 8 servings.

Per Serving: About 250 cal, 12 g pro, 19 g carb, 14 g total fat, 6 g sat fat, 50 mg chol, 610 mg sod.

# SPRING MIX BASMATI RICE

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add garlic to small feed tube. Process 5 seconds. Add shallot. Pulse 2 to 3 times, about 2 seconds each time, or until chopped. In Dutch oven or large saucepan over medium-low heat, heat oil and melt butter. Add shallot mixture. Cook until tender, 1 to 2 minutes, stirring often. Remove from heat; set aside.

Exchange multipurpose blade for 4 mm slicing disk in work bowl. Add green beans and carrot to feed tube. Process to slice. Remove to Dutch oven with shallot mixture. Add broth, water, salt, black pepper, and coriander, if desired. Bring to a boil. Stir in rice. Return to boil; reduce heat. Cover, simmer 15 to 20 minutes, or until liquid is absorbed.

Meanwhile, cut tips from asparagus and reserve stalks; set aside. Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add thyme and parsley to small feed tube. Process until chopped, about 3 seconds. Add bell pepper. Pulse 2 to 3 times, 1 to 2 seconds each time, or until coarsely chopped. Exchange multipurpose blade for 4 mm slicing disk in work bowl. Add asparagus stalks to feed tube. Process to slice. Remove to Dutch oven with rice mixture. Add asparagus tips; stir well.

Cover; let stand 10 minutes. Fluff with a fork.

**Yield:** 12 servings (1 cup [235 ml] per serving).

**Per Serving:** About 200 cal, 4 g pro, 44 g carb, 2.5 g total fat, 1 g sat fat, 5 mg chol, 530 mg sod.

- 2 cloves garlic
- 1 medium shallot, cut into quarters
- 1 tablespoon (15 ml) olive oil
- 1 tablespoon (15 ml) butter or margarine
- $\frac{1}{2}$  pound (about 2 cups [475 ml]) fresh green beans, trimmed
- 1 medium carrot, peeled and cut into 2 pieces
- 3 cups (710 ml) chicken broth
- 2 cups (475 ml) water
- $1\frac{1}{2}$  teaspoons (7 ml) salt
- $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) black pepper
- 2 teaspoons (10 ml) ground coriander, if desired
- $2\frac{2}{3}$  cups (630 ml) basmati or jasmine rice
- $\frac{1}{2}$  pound (225 g) fresh asparagus
- 1 tablespoon (15 ml) fresh thyme leaves
- $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) loosely packed fresh parsley leaves
- $\frac{1}{4}$  small red bell pepper, cut into quarters

# BOURBONED CARROTS

*1½ pounds (680 g) carrots, peeled*

*½ pound (225 g)  
parsnips\*, peeled*

*½ small onion*

*¼ cup (60 ml) packed  
brown sugar*

*½ cup (120 ml) bourbon*

*3 tablespoons (50 ml) water*

*3 tablespoons (50 ml) butter  
or margarine*

*¼ teaspoon (1 ml) salt*

*⅛ teaspoon (0.5 ml)  
black pepper*

*\* If desired, substitute an  
additional ½ pound (225 g)  
carrots for parsnips.*

Position 4 mm slicing disc in work bowl. Add carrots, parsnips, and onion in batches, cutting to fit feed tube if necessary. Process to slice.

In large skillet or Dutch oven over medium-high heat, combine brown sugar, bourbon, and water. Bring to a boil. Add carrot mixture; stir to coat. Bring to a boil. Cover; cook over medium heat 5 minutes. Uncover; simmer 5 to 10 minutes, or until liquid evaporates and carrots are coated and tender. Add butter, salt, and pepper. Stir to coat.

*Yield: 8 servings (½ cup [120 ml] per serving).*

*Per Serving: About 130 cal, 1 g pro, 18 g carb, 4.5 g total fat, 2.5 g sat fat, 10 mg chol, 125 mg sod.*

# LOADED BAKED POTATO CASSEROLE

In 12-inch (30 cm) skillet over medium heat, cook bacon until crisp. Remove bacon, reserving 3 tablespoons (50 ml) drippings; drain bacon on paper towels, crumble, and set aside.

Position chef's bowl and 4 mm shredding disc in work bowl. Add Cheddar cheeses and Parmesan cheese in batches, cutting to fit feed tube if necessary. Process to shred. Set aside.

In Dutch oven over high heat, add water and 1½ teaspoons (7 ml) salt; bring to boil. Meanwhile, position 4 mm shredding disc in work bowl. Add potatoes in batches, cutting to fit feed tube if necessary. Process to shred. If desired, rinse potatoes and drain well. When water boils, add potatoes; return to a boil. Cook 1 minute, or until crisp-tender. Drain well.

Exchange shredding disc for mini work bowl and mini blade in work bowl. With processor running, add parsley and onions through small feed tube. Process until chopped, 2 to 3 seconds. Set aside.

In large mixing bowl, combine sour cream, flour, remaining ¾ teaspoon (3 ml) salt, pepper, milk, and reserved bacon drippings; mix well. Add potatoes, shredded cheeses, onion mixture, and reserved bacon; toss gently to mix well. Spread into greased 13x9x2-inch (33x23x5 cm) baking pan.

Split French bread lengthwise. Butter cut sides; place cut sides together. Cut into 1-inch (2.5 cm) pieces. Exchange mini bowl and mini blade for multipurpose blade in work bowl. Add buttered bread to work bowl. Process until fine crumbs form, 5 to 8 seconds. Sprinkle crumb mixture over potatoes. Bake at 350° F (177° C) for 60 to 75 minutes, or until golden brown and edges are bubbly.

**Yield:** 16 servings (¾ cup [175 ml] per serving).

**Per Serving:** About 330 cal, 12 g pro, 23 g carb, 22 g total fat, 12 g sat fat, 60 mg chol, 430 mg sod.

- 6 strips bacon
- 8 ounces (225 g) extra sharp Cheddar cheese, chilled
- 6 ounces (170g) smoked sharp Cheddar cheese, chilled
- 2 ounces (55 ml) Parmesan cheese, room temperature
- 2½ quarts (2.40 litres) water
- 2¼ teaspoons (11 ml) salt, divided
- 3 pounds (1.40 kg) russet potatoes
- ⅓ cup (80 ml) loosely packed fresh parsley leaves
- 8 green onions, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 3 cups (710 ml) sour cream
- 3 tablespoons (50 ml) all-purpose flour
- ¾ teaspoon (3 ml) cracked black pepper
- ⅔ cup (160 ml) milk
- 1 slice (3 inch [7.5 cm]) French bread
- 1 tablespoon (15 ml) butter or margarine, softened

# SZECHWAN PORK

- 4 *large cloves garlic*
- $\frac{1}{4}$  *cup (60 ml) peeled ginger root chunks*
- $\frac{1}{4}$  *cup (60 ml) soy sauce*
- 2 *tablespoons (30 ml) sherry*
- 2 *teaspoons (10 ml) dark sesame oil, divided*
- $1\frac{1}{2}$  *pounds (680 g) pork tenderloin, cut into 3-inch (7.5 cm) pieces and frozen for 1 to 1½ hours*
- $2\frac{1}{2}$ –3 *teaspoons (12–15 ml) crushed red pepper flakes*
- 1 *red or yellow bell pepper, cut into halves lengthwise, and seeded*
- 3 *ribs celery, cut into 2½-inch (6.25 cm) pieces*
- 6 *green onions, cut diagonally into ½-inch (1.25 cm) slices*
- 1 *cup (235 ml) chicken broth*
- 1 *tablespoon (15 ml) cornstarch*
- Hot cooked rice or Chinese noodles, if desired*

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add garlic and ginger root through small feed tube. Process until chopped, 5 to 8 seconds. Scrape sides of bowl. Add soy sauce, sherry, 1 teaspoon (5 ml) sesame oil, and red pepper flakes. Process until mixed, about 5 seconds. Scrape sides of bowl, if necessary.

Exchange multipurpose blade for 4 mm slicing disc in work bowl. Add pork. Process to slice. Remove to shallow dish or large resealable food storage plastic bag; coat pork with marinade. Refrigerate for 1 hour.

Meanwhile, wash processor. Position 4 mm slicing disc in work bowl. Add bell peppers and celery. Process to slice.

In large skillet over medium-high heat, add half of pork mixture. Cook 4 to 5 minutes, or until pork is no longer pink, stirring occasionally. Continue to cook and stir until liquid evaporates. Remove from skillet. Repeat with remaining pork.

Add remaining 1 teaspoon (5 ml) sesame oil to skillet. Add bell pepper, celery, and onions. Cook 3 to 4 minutes, or until crisp-tender, stirring occasionally.

In small bowl, mix broth and cornstarch. Add to vegetables and bring to a boil. Add pork. Cook 1 minute, or until thick and bubbly. Serve over hot cooked rice or Chinese noodles, if desired.

Yield: 8 servings.

Per Serving: About 140 cal, 19 g pro, 5 g carb, 4.5 g total fat, 1 g sat fat, 45 mg chol, 650 mg sod.

# CHICKEN FAJITAS

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add garlic, jalapeno, and lime peel, if desired, through small feed tube. Process until finely chopped, about 5 seconds. Add lime juice, oil, and chili powder. Process until mixed, about 5 seconds.

Exchange multipurpose blade for 4 mm slicing disc in work bowl. Add chicken. Process to slice. Remove to shallow dish or large resealable food storage plastic bag; coat chicken with marinade. Refrigerate for 1 hour.

Meanwhile, wash processor. Position 4 mm slicing disc in work bowl. Add bell peppers and onion. Process to slice.

Heat large skillet over medium-high heat. Add chicken mixture. Cook 3 to 6 minutes, or until chicken is no longer pink, stirring occasionally. With slotted spoon, remove from skillet and keep warm. Add peppers and onions to juices in skillet. Cook 3 to 4 minutes, or until crisp-tender, stirring occasionally. Serve chicken and vegetables in tortillas. Top with sour cream, if desired.

*Yield:* 6 servings.

*Per Serving:* About 360 cal, 25 g pro, 34 g carb, 14 g total fat, 3 g sat fat, 55 mg chol, 290 mg sod.

- 2 *cloves garlic*
- 1 *jalapeno pepper, cut into quarters and seeded*
- 1 *(½-inch [3.75 cm]) strip lime peel, if desired*
- ¼ *cup (60 ml) fresh lime juice*
- 2 *tablespoons (30 ml) vegetable oil*
- 1–1½ *teaspoons (5–7 ml) chili powder*
- 1 *package (1¼ lb [568 g]) boneless skinless chicken breast halves, frozen for 1 to 1½ hours*
- 1 *medium red bell pepper, cut into halves lengthwise and seeded*
- 1 *medium green bell pepper, cut into halves lengthwise and seeded*
- 1 *large onion, cut into halves lengthwise*
- 6 *(7 to 9-inch [32.5–42.5 cm]) flour tortillas, heated according to package*
- Sour cream, if desired*

# INDIVIDUAL PIZZAS

## CRUST

- 2 cups (475 ml) water
- ¼ cup (60 ml) olive oil
- 2 packages active dry yeast
- 2 ounces (55 g) fresh Parmesan cheese, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 6 cups (1.5 litres) all-purpose flour
- 1 tablespoon (15 ml) sugar
- 1½ teaspoons (7 ml) salt
- 1 teaspoon (5 ml) dried basil, if desired
- Olive oil
- Cornmeal

## SAUCE

- 1½–2 cups (355–475 ml) prepared pizza, Alfredo, barbecue, or other favourite sauce

Continued...

In small saucepan, add water and ¼ cup (60 ml) oil. Heat over low heat until warm, 105° F (40.5° C) to 115° F (46° C). Stir in yeast to dissolve. Set aside.

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add cheese to small feed tube. Process until chopped, 8 to 10 seconds.

Exchange multipurpose blade for dough blade in work bowl. Add flour, sugar, salt, and basil, if desired. Process until mixed, 4 to 8 seconds. With processor running, slowly add yeast mixture through small feed tube. Process 1¼ to 1¾ minutes; dough will form a slightly sticky ball.

Remove dough to greased bowl, turning dough to grease all sides. Cover; let rise in warm place until double in size, about 30 to 45 minutes.

Punch dough down. Shape into 12 rounds, about ¼-inch (.625 cm) thick and 7 inches (32.5 cm) in diameter. Brush crusts lightly with olive oil, if desired. Grease several large baking sheets with olive oil and sprinkle lightly with cornmeal. Top each crust with about 2 tablespoons (30 ml) sauce, ½ cup (120 ml) meat and/or vegetables, and 3 tablespoons (45 ml) cheese. Bake at 425° F (218° C) for 15 to 20 minutes, or until crust is golden brown, toppings are hot, and cheese is melted and lightly browned.

Continued...



Yield: 12 servings (1 pizza per serving).

**Tips:** Prepare crusts, sauces, and toppings, and let individuals assemble their own pizzas.

Pizza crusts may be shaped in advance and frozen. To serve, place frozen crusts on greased, cornmeal-dusted baking sheets. Thaw 15 to 20 minutes. Top and bake as directed.

**Per Serving:** About 460 cal, 20 g pro, 52 g carb, 19 g total fat, 7 g sat fat, 40 mg chol, 970 mg sod.

## TOPPING

- 6–7 cups (1.5 to 1.70 litres)  
cooked sausage or ground  
beef, sliced pepperoni,  
Canadian bacon, ham,  
shrimp, cooked chicken,  
roasted peppers, fresh  
mushrooms, olives, onion,  
roasted garlic, fresh basil  
leaves, roma tomato slices,  
artichoke hearts, capers, or  
other favorite topping
- 1½ pounds (680 g) shredded  
mozzarella, provolone,  
Cheddar, Parmesan, or other  
favorite cheese

# LAYERED EGGPLANT AND ROASTED RED PEPPER CASSEROLE

- 1 *medium (about 1½ lb. [680 g]) eggplant*
- 3 *tablespoons (50 ml) olive oil*
- 4 *ounces (115 g) mozzarella cheese, chilled*
- 2 *ounces (55 g) Parmesan cheese, room temperature*
- 1 *cup (235 ml) ricotta cheese*
- 1 *egg*
- ¼ *teaspoon (1 ml) salt*
- ¼ *teaspoon (1 ml) black pepper*
- 2 *cups (475 ml) prepared tomato basil pasta sauce, divided*
- 1 *jar (7 oz. [200 g]) roasted red peppers, well drained*

Position chef's bowl and 4 mm slicing disc in work bowl. Cut eggplant into 2½-inch (6.25 cm) lengths to fit feed tube. Process to slice. Remove to greased 15x10x1-inch (37.5x25x2.5 cm) pan, and arrange evenly. Drizzle with olive oil. Bake at 450° F (232° C) for 8 minutes, or until slightly tender.

Meanwhile, exchange slicing disc for chef's bowl and 4 mm shredding disc. Add mozzarella cheese. Process to shred. Set aside.

Position 4 mm shredding disc in work bowl. Add Parmesan cheese. Process to shred. Exchange shredding disc for multipurpose blade. Add ricotta cheese, egg, salt, and black pepper to work bowl. Process until mixed, about 10 seconds.

Pour 1 cup (235 ml) pasta sauce into greased 12x8x2-inch (30x20x5 cm) baking pan. Layer half of eggplant on top of sauce. Top with half of red peppers and half of ricotta cheese mixture. Repeat layers of eggplant, red peppers, and ricotta cheese mixture. Top with remaining 1 cup (250 ml) pasta sauce and mozzarella cheese. Bake at 350° F (177° C) for 30 minutes, or until eggplant is tender and casserole is bubbly.

Yield: 8 servings.

Per Serving: About 250 cal, 12 g pro, 19 g carb, 14 g total fat, 6 g sat fat, 50 mg chol, 610 mg sod.

# HERBED SALMON PATTIES

## WITH CILANTRO-CAPER MAYONNAISE

### MAYONNAISE

Position mini bowl and mini blade in work bowl. With processor running, add cilantro through small feed tube. Process until chopped, 8 to 10 seconds. Scrape sides of bowl. Add mayonnaise and capers. Process until mixed, 10 to 12 seconds. Remove to small bowl; cover and refrigerate.

### PATTIES

Position multipurpose blade in work bowl. Add bread. Process until fine crumbs form, 20 to 25 seconds. Remove to small bowl. Set aside.

With processor running, add tarragon, lemon peel, and onions through small feed tube. Process until chopped, 5 to 8 seconds. Scrape sides of bowl. Add celery. Pulse 2 to 3 times, about 2 seconds each time, or until chopped. Add egg, lemon juice, salt, pepper, and  $\frac{3}{4}$  cup (175 ml) bread crumbs. Pulse 2 to 3 times, about 2 seconds each time, or until mixed. Add salmon. Pulse 5 to 6 times, about 2 seconds each time, or just until mixed.

Shape into 6 patties,  $\frac{1}{2}$ -inch (1.25 cm) thick. Coat both sides of patties with remaining bread crumbs and press into patties.

In large skillet over medium heat, heat 1 tablespoon (15 ml) oil and 1 tablespoon (15 ml) butter until hot. Add patties in batches, if necessary. Cook 5 to 6 minutes per side, or until golden brown, turning once. Add additional oil and butter if necessary. Serve with Cilantro-Caper Mayonnaise.

**Yield:** 6 servings.

**Tip:** Mayonnaise and uncooked patties may be made and refrigerated up to 1 day in advance. Cook patties just before serving.

**Per Serving:** About 400 cal, 28 g pro, 7 g carb, 28 g total fat, 5 g sat fat, 120 mg chol, 390 mg sod.

### MAYONNAISE

- 3 tablespoons (50 ml) lightly packed fresh cilantro leaves
- $\frac{1}{2}$  cup (120 ml) mayonnaise or salad dressing
- 1 tablespoon (15 ml) capers, drained

### PATTIES

- 2 cups (475 ml) French, Italian or sour dough bread cubes
  - 1 tablespoon (15 ml) fresh tarragon leaves
  - 2 strips lemon peel, yellow portion only
  - 3 green onions, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
  - 1 rib celery, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
  - 1 egg, beaten
  - 1 tablespoon (15 ml) lemon juice
  - $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) salt
  - $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) black pepper
  - $1\frac{1}{2}$  pounds (680 g) fresh salmon fillets\*, grilled or broiled, and skin removed
  - 1–2 tablespoons (15–30 ml) olive oil
  - 1–2 tablespoons (15–30 ml) butter or margarine
- \* Three, 7-ounce (200 g) cans salmon, drained, may be substituted, if desired.

# CHICKEN SATAY

## WITH PEANUT SAUCE

### CHICKEN

- 4 *cloves garlic*
- 2 *teaspoons (10 ml) coarsely chopped gingerroot*
- $\frac{1}{2}$  *cup (120 ml) soy sauce*
- 3 *tablespoons (50 ml) peanut or vegetable oil*
- 2 *teaspoons (10 ml) brown sugar*
- 2 *pounds (905 g) chicken breast tenders*

### SAUCE

- $\frac{3}{4}$  *cup (175 ml) coconut milk*
- $\frac{2}{3}$  *cup (160 ml) peanut butter*
- $\frac{1}{4}$  *cup (60 ml) soy sauce*
- $\frac{3}{4}$ –1 *teaspoon (3–5 ml) red curry paste*

### CHICKEN

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add garlic and gingerroot through small feed tube. Process until chopped, 5 to 10 seconds. Add soy sauce, oil, and brown sugar. Process until blended and sugar dissolves, 15 to 20 seconds. Remove to plastic resealable food storage bag or shallow dish. Add chicken; toss to coat. Marinate  $\frac{1}{2}$  hour at room temperature or at least 2 hours in refrigerator. Remove chicken from marinade, reserving marinade.

Thread chicken tenders on soaked wooden or oiled metal skewers. Grill over medium-hot coals or broil on oiled broiler pan 4 to 6 inches (10 to 30 cm) from heat for 12 to 16 minutes, or until thoroughly cooked, turning once. Brush with any remaining marinade once during cooking, if desired. Serve with warm or room temperature Peanut Sauce.

### SAUCE

Position multipurpose blade in work bowl. Add all ingredients. Process until blended, 5 to 10 seconds.

Yield: 8 servings.

Per Serving: About 250 cal, 24 g pro, 5 g carb, 16 g total fat, 3.5 g sat fat, 45 mg chol, 1070 mg sod.

# WHEAT BOULES

Combine milk, water,  $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) butter, and honey in small saucepan. Heat over low heat until warm, 105° F (40.5° C) to 115° F (46° C). Stir in yeast to dissolve. Set aside.

Position dough blade in work bowl. Add all-purpose flour, whole wheat flour, walnuts,  $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) wheat germ, and salt. Process until mixed, 10 to 12 seconds. With processor running, slowly add yeast mixture through small feed tube. Process 1 to 1 $\frac{1}{4}$  minutes; dough will form a slightly sticky ball.

Remove dough to greased bowl, turning dough to grease all sides. Cover; let rise in warm place until double in size, about 45 to 60 minutes.

Punch dough down. On greased baking sheet, form two 6 to 6 $\frac{1}{2}$ -inch (30 to 31.25 cm) balls\*. Make 3 shallow slashes across tops. Cover; let rise in warm place until double in size, about 30 to 45 minutes. If desired, brush with melted butter and sprinkle with wheat germ.

Bake at 375° F (191° C) for 30 to 40 minutes, or until loaves are brown and sound hollow when tapped. Cool on wire rack.

**Yield:** 24 servings (12 slices per boule).

**Per Serving:** About 150 cal, 4 g pro, 24 g carb, 4 g total fat, 1.5 g sat fat, 5 mg chol, 105 mg sod.

\* Dough may be shaped into loaves and placed in two greased 8 $\frac{1}{2}$ x4 $\frac{1}{2}$ x2 $\frac{1}{2}$ -inch (21.25 x 11.25 x 6.25 cm) loaf pans.

- 1 cup (235 ml) milk
- $\frac{2}{3}$  cup (160 ml) water
- $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) butter  
or margarine
- $\frac{1}{3}$  cup (80 ml) honey
- 2 packages active dry yeast
- 3 cups (710 ml) all-purpose flour
- 2 cups (500 ml) whole  
wheat flour
- $\frac{1}{2}$  cup (120 ml) coarsely  
chopped walnuts
- $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) wheat germ
- 1 teaspoon (5 ml) salt
- Melted butter, if desired
- Wheat germ, if desired

# SUNDAY DINNER ROLLS

- 1½ cups (355 ml) milk*
- ½ cup (120 ml) water*
- ¼ cup (60 ml) butter  
or margarine*
- 2 packages active dry yeast*
- 5½ cups (1.30 litres) all-purpose flour*
- 1 tablespoon (15 ml) sugar*
- 2 teaspoons (10 ml) salt*
- Melted butter or beaten egg,  
if desired*

Combine milk, water, and ¼ cup (60 ml) butter in small saucepan. Heat over low heat until warm, 105° F (40.5° C) to 115° F (46° C). Stir in yeast to dissolve.

Position dough blade in work bowl. Add flour, sugar, and salt. Process until mixed, 4 to 5 seconds. With processor running, slowly add yeast mixture through small feed tube. Process 1 to 1¼ minutes; dough will form a slightly sticky ball.

Remove dough to greased bowl, turning dough to grease all sides. Cover, let rise in warm place until double in size, about 45 to 60 minutes.

Punch dough down. Divide into 30 equal-sized pieces. Shape each into a smooth ball; place 1 inch (2.5 cm) apart on greased baking sheets. Brush with melted butter or egg, if desired. Cover; let rise in a warm place until double, about 45 to 60 minutes.

Bake at 375° F (191° C) for 15 to 20 minutes, or until rolls are deep golden brown and sound hollow when tapped. Cool on rack.

*Yield:* 30 servings (1 roll per serving).

*Per Serving:* About 100 cal, 3 g pro, 18 g carb, 2 g total fat, 1 g sat fat, 5 mg chol, 160 mg sod.

**VARIATION: CLOVER LEAF ROLLS**

Divide dough into 30 equal-sized balls. Divide each ball into 3 smaller balls; place the 3 balls into a greased muffin cup. Repeat with remaining balls. Brush with melted butter, if desired. Proof and bake as directed above.

Yield: 30 servings (1 roll per serving).

Per Serving: About 100 cal, 3 g pro, 18 g carb, 2 g total fat, 1 g sat fat, 5 mg chol, 160 mg sod.

**VARIATION: CRESCENT-SHAPED ROLLS**

Divide dough into thirds. Roll  $\frac{1}{3}$  of dough into  $\frac{1}{4}$ -inch (.625 cm) thick circle. Spread with 1 tablespoon (15 ml) softened butter. Cut into 12 wedges. Roll each wedge from wide end to pointed end; bend ends inward slightly to shape. Brush with melted butter or egg, if desired. Place on greased baking sheets. Repeat twice with remaining dough. Proof and bake as directed above.

Yield: 36 servings (1 roll per serving).

Per Serving: About 90 cal, 3 g pro, 15 g carb, 2.5 g total fat, 1.5 g sat fat, 5 mg chol, 135 mg sod.

# WHITE BREAD

- 1½ cups (355 ml) water*
- ½ cup (120 ml) milk*
- ¼ cup (60 ml) butter  
or margarine*
- 2 packages active dry yeast*
- 6 cups (1.5 litres) all-purpose flour*
- 2 tablespoons (30 ml) sugar*
- 2 teaspoons (10 ml) salt*

Combine water, milk, and butter in small saucepan. Heat over low heat until warm, 105°F (40.5°C) to 115°F (46°C). Stir in yeast to dissolve. Set aside.

Position dough blade in work bowl. Add flour, sugar, and salt. Process until mixed; 4 to 5 seconds. With processor running, slowly add yeast mixture through small feed tube. Process 1 to 1¼ minutes; dough will form a slightly sticky ball.

Remove dough to greased bowl, turning dough to grease all sides. Cover; let rise in warm place until double in size, about 45 to 60 minutes.

Punch dough down. Shape into 2 loaves, and place in greased 8½x4½x2½-inch (21.25x10.25x5.25-cm) loaf pans. Cover; let rise in warm place until double in size, about 30 to 45 minutes.

Bake at 375°F (191°C) for 35 to 40 minutes, or until loaves are deep golden brown and sound hollow when tapped. Remove loaves from pans immediately. Cool on rack.

**Yield:** 24 servings (12 slices per loaf).

**Per Serving:** About 130 cal, 4 g pro, 24 g carb, 2.5 g total fat, 1.5 g sat fat, 5 mg chol, 200 mg sod.



**VARIATION: CINNAMON BREAD**

After first rising, divide dough into 2 pieces. Roll out one piece of dough into a 15x9-inch (37.5x21.25 cm) rectangle. Spread with 1 tablespoon (15 ml) soft butter or margarine. Sprinkle with 3 tablespoons (45 ml) sugar and 1 teaspoon (5 ml) cinnamon. Starting at short end, roll firmly to form loaf. Pinch to seal ends and bottom seam. Place seam side down in 8½x4½x2½-inch (21.25 x 10.25 x 5.25 cm ) greased loaf pan. Repeat with remaining dough. Proceed as directed for white bread.

Yield: 24 servings (12 slices per loaf).

Per Serving: About 150 cal, 4 g pro, 27 g carb, 3.5 g total fat, 2 g sat fat, 10 mg chol, 200 mg sod.

**VARIATION: PARMESAN PEPPER BREAD**

After first rising, divide dough into 2 pieces. Roll out one piece of dough into a 15x9-inch (37.5x21.25 cm) rectangle. Spread with 1 tablespoon (15 ml) soft butter or margarine. Sprinkle with ⅓ cup (75 ml) freshly grated Parmesan cheese and ½ teaspoon (2 ml) coarsely ground black pepper. Starting at short end, roll firmly to form loaf. Pinch to seal ends and bottom seam. Place seam side down in 8½x4½x2½-inch (21.25 x 10.25 x 5.25 cm) greased loaf pan. Repeat with remaining dough. Proceed as directed for white bread.

Yield: 24 servings (12 slices per loaf).

Per Serving: About 150 cal, 5 g pro, 24 g carb, 4 g total fat, 2.5 g sat fat, 10 mg chol, 250 mg sod.

# CRANBERRY-WALNUT SCONES

- 4 cups (945 ml) all-purpose flour
- 4 teaspoons (20 ml) baking powder
- $\frac{1}{2}$  teaspoon (2 ml) cinnamon
- $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) nutmeg
- $\frac{1}{2}$  teaspoon (2 ml) salt
- 4 tablespoons (60 ml) sugar, divided
- $\frac{2}{3}$  cup (160 ml) cold butter or margarine, cut into  $\frac{1}{2}$ -inch (1.25 cm) pieces
- 1 egg
- $1\frac{1}{3}$  cups (315 ml) whipping cream
- 1 cup (235 ml) dried cranberries
- $\frac{3}{4}$  cup (175 ml) walnut halves or pieces

Position multipurpose blade in work bowl. Add flour, baking powder, cinnamon, nutmeg, salt, and 3 tablespoons (45 ml) sugar. Process until thoroughly mixed, about 10 seconds. Add butter. Pulse 5 times, about 2 seconds each time, or until mixture is crumbly.

In small bowl, combine egg and whipping cream. Pour 1 cup (250 ml) of cream mixture over flour mixture in work bowl. Pulse 5 times, about 2 seconds each time. Sprinkle cranberries and nuts over flour mixture. Pour remaining cream mixture over nuts. Pulse 5 to 6 times, about 2 seconds each time, or until dry ingredients are moistened.

Turn onto lightly floured surface. Shape into large ball until dough sticks together. Pat into two 7-inch (37.5 cm) circles, about 1-inch (2.5 cm) thick. Sprinkle with remaining 1 tablespoon (15 ml) sugar evenly divided between circles. Cut each into 8 wedges. Place on greased baking sheet, separating pieces slightly. Bake at 400°F (204°C) for 16 to 20 minutes, or until light golden brown and firm when tapped on top. Serve warm.

Yield: 16 scones (1 scone per serving).

Per Serving: About 310 cal, 5 g pro, 34 g carb, 18 g total fat, 9 g sat fat, 60 mg chol, 210 mg sod.

# BAKING POWDER BISCUITS

Position multipurpose blade in work bowl. Add flour, baking powder, and salt. Process until well mixed, about 10 seconds. Add shortening. Pulse 5 to 6 times, about 1 second each time, or until mixture is crumbly. Add milk. Pulse 5 to 6 times, about 1 second each time, or until dry ingredients are moistened. Mixture will not form a ball; do not overmix.

Place dough on floured surface. Pat or roll to  $\frac{1}{2}$ -inch (1.25 cm) thick. Cut with floured 2-inch (5 cm) round cutter. If desired, gently re-roll dough pieces once to cut 2 to 3 additional biscuits. Place on ungreased baking sheet. Brush with melted butter, if desired. Bake at 450°F (232°C) for 8 to 10 minutes, or until light golden brown.

**Yield:** 14 biscuits (1 biscuit per serving).

**Per Serving:** About 150 cal, 3 g pro, 18 g carb, 7 g total fat, 2 g sat fat, 0 mg chol, 270 mg sod.

- $2\frac{2}{3}$  cups (635 ml) all-purpose flour
- 4 teaspoons (20 ml) baking powder
- $\frac{3}{4}$  teaspoon (3 ml) salt
- $\frac{1}{2}$  cup (120 ml) shortening
- $\frac{3}{4}$  cup (175 ml) milk
- 2 tablespoons (30 ml) melted butter, if desired

# INDIVIDUAL CRANBERRY PEAR CRISPS

## TOPPING

- 1/3 cup (80 ml) all-purpose flour*
- 1/3 cup (80 ml) packed brown sugar*
- 1 teaspoon (5 ml) cinnamon*
- 1/4 teaspoon (1 ml) salt*
- 1/3 cup (80 ml) butter or margarine, cut into chunks*
- 1 cup (235 ml) rolled oats*

## FRUIT

- 3/4 cup (175 ml) granulated sugar*
- 1 tablespoon (15 ml) all-purpose flour*
- 1 1/2 cups (355 ml) fresh or frozen cranberries*
- 4 large pears, peeled, cut into halves, and cored*

Position multipurpose blade in work bowl. Add flour, brown sugar, cinnamon, and salt. Process until blended, about 3 seconds. Add butter. Pulse 2 to 3 times, about 5 seconds each time, or until crumbly. Add oats. Pulse 2 times, about 2 seconds each time, or until mixed. Remove to medium mixing bowl. Set aside.

Position multipurpose blade in work bowl. Add granulated sugar, flour, and cranberries. Pulse 2 to 3 times, about 2 seconds each time, or until coarsely chopped. Exchange multipurpose blade for 4 mm slicing disc. Add pears. Process to slice. Remove to large mixing bowl; toss to mix.

Divide pear mixture evenly among eight, 10-ounce buttered ramekins or custard cups. Add topping, dividing evenly among ramekins. Place ramekins on large baking sheet. Bake at 350° F (177° C) for 45 to 55 minutes, or until pears are tender and topping is golden brown. Serve with ice cream, if desired.

Yield: 8 servings.

Per Serving: About 320 cal, 3 g pro, 60 g carb, 9 g total fat, 5 g sat fat, 20 mg chol, 80 mg sod.

## VARIATION: INDIVIDUAL CRANBERRY APPLE CRISPS

Substitute 4 apples for pears.

Yield: 8 servings.

Per Serving: About 300 cal, 3 g pro, 55 g carb, 9 g total fat, 5 g sat fat, 20 mg chol, 75 mg sod.

# VELVETY SOUR CREAM CHEESECAKE

Position multipurpose blade in work bowl. Add crackers. Pulse 4 to 5 times, 6 to 7 seconds each time, or until fine crumbs. With processor running, slowly add butter through small feed tube. Process until combined, 10 to 15 seconds. Press in bottom and 1½ inches (3.75 cm) up sides of 10-inch springform pan. Bake at 350°F (177°C) for 8 to 10 minutes, or until set. Cool.

Wipe out work bowl. Position multipurpose blade in work bowl. Add eggs. Process until blended, about 3 seconds. Add remaining ingredients. Process until smooth and blended, about 15 seconds, scraping sides of bowl if necessary.

Pour into crust. Bake at 350°F (177°C) for 50 to 60 minutes, or until edges are set and center is soft-set. Cool 1 to 2 hours on rack. Refrigerate at least 4 hours. Remove sides of pan to slice. If desired, serve with favorite fruit coulis, pie filling, or chocolate or fruit sauce.

Yield: 16 servings.

Per Serving: About 370 cal, 6 g pro, 26 g carb, 28 g total fat, 18 g sat fat, 110 mg chol, 290 mg sod.

## CRUST

- 30 squares (2½ inches [6.25 cm] each) graham crackers, broken
- ½ cup (120 ml) butter or margarine, melted

## FILLING

- 3 eggs
- 3 packages (8 oz. [225 g] each) cream cheese, softened
- 2 cups (475 ml) sour cream
- 1 cup (235 ml) sugar
- ¼ teaspoon (1 ml) salt
- 2 teaspoons (10 ml) vanilla

# FRESH FRUIT TART

## CRUST

- 1 cup (235 ml) all-purpose flour
- 2 teaspoons (10 ml) sugar
- $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) salt
- $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) cold butter, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces
- 1 tablespoon (15 ml) cold shortening
- 1 egg yolk
- 2 tablespoons (30 ml) ice water
- 1 teaspoon (5 ml) lemon juice
- 1 egg, blended with 1 tablespoon (15 ml) water

## FILLING

- $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) sugar
- 1 tablespoon (15 ml) cornstarch
- $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) salt
- $\frac{3}{4}$  cup (175 ml) half-and-half
- 2 egg yolks, beaten
- $\frac{1}{2}$  teaspoon (2 ml) vanilla

Continued...

Position multipurpose blade in work bowl. Add flour, sugar, and salt. Process until mixed, about 2 seconds. Add butter and shortening. Pulse 3 to 4 times, 2 to 3 seconds each time, or until crumbly. In small bowl, blend egg yolk, 2 tablespoons (30 ml) water, and lemon juice. Sprinkle evenly over flour mixture. Pulse 1 to 3 times, 2 to 3 seconds each time, or until dry ingredients are moistened and crumbly.

On lightly floured surface, shape into a ball. Roll into a circle 2 inches (5 cm) larger than inverted 10-inch (25 cm) tart pan. Fit into tart pan, being careful not to stretch dough. Trim edges of crust. Prick shell thoroughly with fork. Bake at 425°F (218°C) for 8 to 12 minutes, or until light golden brown. Brush shell with egg and water mixture to seal holes. Bake for 1 minute to set egg. Cool completely.

In small saucepan over medium heat, combine sugar, cornstarch, and salt. Add half-and-half and egg yolks. Cook and stir until very thick. Remove from heat. Add vanilla. Whisk until smooth. Cool completely.

Continued...

Meanwhile, wash processor. Position chef's bowl and 4 mm slicing disc in work bowl. Add strawberries. Process to slice. Set aside. Position 4 mm slicing disc in work bowl. Add peach. Process to slice.

Spread custard mixture in shell. Arrange sliced fruit on custard. Carefully brush with melted jelly to cover fruit completely. Refrigerate at least 30 minutes before serving.

Yield: 8 servings.

Tip: Tart is best served the same day it is made.

Per Serving: About 230 cal, 4 g pro, 27 g carb, 12 g total fat, 6 g sat fat, 125 mg chol, 130 mg sod.

## TOPPING

- 1 cup (235 ml) fresh strawberries, hulled
- 1 medium peach, peeled, cut into halves, and pit removed
- 2 tablespoons (30 ml) apple jelly, melted

# APPLE PIE

- 2 *pastry crusts (see page 87)*
- 2 *tablespoons (30 ml)*  
*crystallized ginger, if desired*
- $\frac{1}{3}$  *cup (80 ml) granulated sugar*
- $\frac{1}{4}$  *cup (60 ml) packed*  
*brown sugar*
- 3 *tablespoons (50 ml)*  
*all-purpose flour*
- 1 *teaspoon (5 ml) cinnamon*
- $\frac{1}{8}$  *teaspoon (0.5 ml) nutmeg*
- 6 *medium to large crisp apples*  
*(Gala or Rome), peeled, cored,*  
*and cut into halves lengthwise*
- 1 *tablespoon (15 ml) butter*  
*or margarine, cut up*
- 2 *teaspoons (10 ml) milk*  
*if desired*
- 1 *tablespoon (15 ml) granulated*  
*sugar, if desired*

Prepare pastry crust as directed in recipe. Fit one crust into 9-inch (22.5 cm) pie plate. Cover both halves of crust with plastic wrap. Set aside.

Position multipurpose blade in work bowl. With processor running, add ginger through small feed tube. Process until chopped, 10 to 15 seconds. Add  $\frac{1}{3}$  cup (80 ml) granulated sugar, brown sugar, flour, cinnamon, and nutmeg. Process until mixed, 2 to 3 seconds.

Exchange multipurpose blade for 4 mm slicing disc in work bowl. Add apples, cutting to fit feed tube if necessary. Process to slice. Remove apples and sugar mixture to large mixing bowl. Stir gently to coat. Add mixture to unbaked pie shell. Dot with butter.

Cover with top crust. Seal edge and flute. If desired, brush with milk and sprinkle with sugar. Cut 6 to 8 slits in top crust, allowing steam to escape. Bake at 425°F (218°C) for 60 to 70 minutes, or until crust is golden brown and filling begins to bubble in center. Cover pie with foil, if necessary, to prevent over-browning. Cool on rack.

Yield: 8 servings.

Per Serving: About 380 cal, 4 g pro, 52 g carb, 18 g total fat, 7 g sat fat, 15 mg chol, 220 mg sod.



# PASTRY CRUST

Position multipurpose blade in work bowl. Add flour and salt. Process until mixed, about 2 seconds. Add shortening and butter. Pulse 3 to 4 times, 2 to 3 seconds each time, or until crumbly. Sprinkle minimum amount of water evenly over mixture. Pulse 1 to 3 times, 2 to 3 seconds each time, or until mixture pulls away from sides of bowl and dry ingredients are moistened. Add additional water if necessary.

On lightly floured surface, shape into a ball (2 balls for 2-crust pie). Roll each ball into a circle 2 inches larger than inverted pie plate. Fit into pie plate. Proceed as directed in pie recipe.

To bake single crust shell, flute edges of crust. Prick shell thoroughly with fork. Bake at 425°F (218°C) for 9 to 12 minutes, or until light golden brown. To bake 2-crust pie, follow directions in pie recipe.

**Yield:** 1 pie (8 servings).

**Tip:** To make 4 crusts, double 2-crust recipe. Roll out extra crusts and place in pie plates. Store in airtight container and freeze.

**Per Serving (one crust):** About 120 cal, 2 g pro, 11 g carb, 8 g total fat, 2.5 g sat fat, 5 mg chol, 75 mg sod.

**Per Serving (two crusts):** About 260 cal, 4 g pro, 23 g carb, 17 g total fat, 6 g sat fat, 10 mg chol, 220 mg sod.

## ONE CRUST

- 1 cup (235 ml) all-purpose flour
- $\frac{1}{4}$  teaspoon (1 ml) salt
- $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) cold shortening
- 1 tablespoon (15 ml) cold butter or margarine, cut up
- 2–4 tablespoons (30–60 ml) ice water

## TWO CRUSTS

- 2 cups (475 ml) all-purpose flour
- $\frac{3}{4}$  teaspoon (175 ml) salt
- $\frac{1}{2}$  cup (120 ml) cold shortening
- 3 tablespoons (5 ml) cold butter or margarine, cut up
- 5–7 tablespoons (75–110 ml) ice water

# 3-LAYER CARROT CAKE

WITH CREAM CHEESE FROSTING

## CAKE

- 1½ pounds (680 g)  
(8–11 medium) carrots*
- 2⅔ cups (635 ml) sugar*
- ¾ cup (175 ml) vegetable oil*
- 4 eggs*
- 2½ teaspoons (12 ml) vanilla*
- 3 cups (710 ml) all-purpose flour*
- 2½ teaspoons (12 ml) baking soda*
- ¾ teaspoon (3 ml) salt*
- 2½ teaspoons (12 ml) cinnamon*
- ½ teaspoon (2 ml) nutmeg*
- ½ cup (120 ml) golden raisins*
- ½ cup (120 ml) flaked coconut*
- ¾ cup (175 ml) pecan halves  
or pieces*

## CAKE

Position chef's bowl and 4 mm shredding disc in work bowl. Add carrots, cutting to fit feed tube if necessary. Process to shred. (Yield should be about 4 cups [1 litre].)

Exchange chef's bowl and shredding disc for multipurpose blade in work bowl. Add sugar, oil, eggs, vanilla, and carrots. Process until thoroughly mixed, 8 to 10 seconds. Scrape sides of bowl. Process 25 to 30 seconds longer to dissolve sugar. Spread all remaining cake ingredients evenly over carrot mixture in bowl. Pulse 3 to 4 times, 2 to 3 seconds each time, or until just blended.

Pour batter evenly into 3 greased and floured 9-inch (22.5 cm) round cake pans (about 2⅔ cups [555 ml] batter per pan). Bake at 350° F (177° C) for about 30 minutes, or until wooden pick inserted in center comes out clean. If baking on 2 racks, rearrange pans half way through. Cool in pans on rack for 10 minutes. Remove layers from pans; cool completely. Frost with Cream Cheese Frosting.

## FROSTING

Position multipurpose blade in work bowl. Add powdered sugar, cream cheese, and butter. Process until thoroughly mixed, about 20 seconds. With processor running, add vanilla and 1 teaspoon (5 ml) half-and-half through small feed tube. Process until mixed, about 10 seconds. With processor running, if necessary, add remaining 1 teaspoon (5 ml) half-and-half a little at a time until frosting is spreading consistency. Spread between cooled layers and on sides of cake. Sprinkle pecans on top of cake, if desired. Store in refrigerator.

**Yield:** 16 servings.

**Tip:** If desired, freeze individual cake layers in sealed storage containers until ready to use. Thaw and frost.

**Per Serving:** About 670 cal, 6 g pro, 107 g carb, 26 g total fat, 10 g sat fat, 80 mg chol, 400 mg sod.

## FROSTING

$6\frac{1}{3}$  cups (1.5 litres) powdered sugar

1 package (8 oz. [225 g]) cream cheese, cut into 8 pieces

$\frac{1}{3}$  cup (80 ml) butter or margarine, softened

$1\frac{1}{4}$  teaspoons (6 ml) vanilla

1–2 teaspoons (5–10 ml) half-and-half or milk

$\frac{1}{3}$  cup (80 ml) pecan halves or pieces, if desired

# TROPICAL LEMON MERINGUE PIE

- 1 9-inch (22.5 cm) pastry crust,  
baked and cooled (see page 87)

## FILLING

- $1\frac{1}{4}$  cups (295 ml) sugar, divided  
4 strips ( $\frac{1}{2}$ -inch [1.25 cm] each)  
lemon peel, yellow portion only  
3 strips ( $\frac{1}{2}$ -inch [1.25 cm] each)  
lime peel, green portion only  
 $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) cornstarch  
 $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) salt  
 $\frac{1}{3}$  cup (80 ml) fresh lemon juice  
3 egg yolks, beaten  
 $1\frac{2}{3}$  cups (395 ml) water

## MERINGUE

- 4 egg whites  
 $\frac{1}{2}$  teaspoon (2 ml) cream of tartar  
 $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) salt  
 $\frac{1}{3}$  cup (80 ml) sugar

Position mini bowl and mini blade in work bowl. With processor running, add 1 tablespoon (15 ml) sugar, lemon and lime peel through small feed tube. Process until peel is chopped, 5 to 10 seconds. Remove to small bowl; set aside.

Exchange mini bowl and mini blade for multipurpose blade in work bowl. Add remaining 1 cup (235 ml) plus 3 tablespoons (45 ml) sugar, cornstarch, and  $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) salt. Process until mixed, 5 to 8 seconds. With processor running, add lemon juice, egg yolks, and water through small feed tube. Process until blended, 3 to 5 seconds. Remove to medium saucepan. Set aside.

Wash processor. Position egg whip attachment in work bowl. Add egg whites, cream of tartar, and  $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) salt. Process until foamy, 20 to 25 seconds. With processor running, gradually add  $\frac{1}{3}$  cup (80 ml) sugar through small feed tube. Process until glossy and stiff peaks form, about 5 minutes. Set aside.

In medium saucepan over medium heat, cook and stir reserved filling mixture until very thick. Stir in reserved lemon and lime peel. Remove from heat, and pour into prepared pie crust. Spread meringue over warm filling, sealing meringue to edges of crust. Bake at 325°F (163°C) about 15 minutes, or until light golden. Cool completely.

Yield: 8 servings.

Per Serving: About 320 cal, 5 g pro, 56 g carb, 9 g total fat, 3 g sat fat, 80 mg chol, 180 mg sod.

# CHOCOLATE-ORANGE MOUSSE

Position multipurpose blade in work bowl. Add chocolate chips, granulated sugar, and orange peel. Process until chocolate and peel are finely chopped, about 35 seconds. Set aside.

In small saucepan over medium heat, heat milk until very hot but not boiling. In small bowl, sprinkle gelatin over water. Let stand 10 to 15 seconds to soften. Add to hot milk. Reduce heat to medium-low. Cook and stir until gelatin dissolves.

With processor running, slowly add hot milk mixture to chocolate mixture through small feed tube. Process until smooth, 10 to 20 seconds, scraping sides of bowl if necessary. Remove to medium mixing bowl. Refrigerate about 30 minutes.

Meanwhile, wash processor. Position egg whip attachment in work bowl. Add whipping cream and powdered sugar. Process until soft peaks form, 1½ to 2 minutes. Fold into cooled chocolate mixture. Refrigerate 15 to 20 minutes to thicken. Spoon into individual dessert dishes. Refrigerate until serving.

**Yield:** 4 servings (½ cup [120 ml] per serving).

**Tip:** Garnish with orange twists or mandarin orange segments, if desired.

**Per Serving:** About 400 cal, 2 g pro, 39 g carb, 27 g total fat, 16 g sat fat, 85 mg chol, 20 mg sod.

- ½ cup (120 ml) semisweet chocolate chips
- ¼ cup (60 ml) granulated sugar
- 6 strips orange peel, orange portion only
- ½ cup (120 ml) milk
- 1 teaspoon (5 ml) unflavoured gelatin
- 1 tablespoon (15 ml) water
- 1 cup (235 ml) whipping cream
- ¼ cup (60 ml) powdered sugar

# PECAN SHORTBREAD BARS

## CRUST

- 2 cups (475 ml) all-purpose flour
- $\frac{2}{3}$  cup (160 ml) powdered sugar
- $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) salt
- 1 strip orange peel, orange portion only
- 1 cup (235 ml) butter or margarine, cut into 1-inch (2.5 cm) pieces

## FILLING

- $\frac{2}{3}$  cup (160 ml) butter or margarine
- $\frac{1}{3}$  cup (80 ml) packed brown sugar
- $\frac{1}{4}$  cup (60 ml) maple syrup
- $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) salt
- 1 teaspoon (5 ml) vanilla
- 1 cup (235 ml) pecan pieces

Position multipurpose blade in work bowl. Add flour, powdered sugar,  $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) salt, and orange peel. Process until peel is finely chopped, 10 to 15 seconds. Add 1 cup (235 ml) butter. Process until soft dough forms, 40 to 45 seconds. Press in bottom and  $\frac{1}{2}$  inch (1.25 cm) up sides of ungreased 13x9x2-inch (32.5x22.5x5 cm) baking pan. Bake at 350°F (177°C) for 20 to 25 minutes, or until set and light golden. Cool completely.

Meanwhile, in medium saucepan over medium heat, combine  $\frac{2}{3}$  cup (80 ml) butter, brown sugar, maple syrup, and  $\frac{1}{8}$  teaspoon (0.5 ml) salt. Cook, stirring constantly, until mixture boils. Boil 1 minute without stirring. Remove from heat. Add vanilla and pecans. Stir until blended. Pour into prepared crust and spread evenly. Let cool completely.

Yield: 32 bars (1 bar per serving).

Per Serving: About 160 cal, 1 g pro, 13 g carb, 12 g total fat, 6 g sat fat, 25 mg chol, 20 mg sod.


# WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

## Warranty Information Section Contents

Total Satisfaction	
Warranty for Canada.....	94
Arranging for Warranty Service.....	95
Arranging for Service After the Warranty Expires.....	96

# TOTAL SATISFACTION WARRANTY

## FOR CANADA

Length of Warranty:	KitchenAid Canada Will Pay For:	KitchenAid Canada Will Not Pay For:
 <p>Two Years Full Warranty for Household Use, from date of purchase</p>	<p>Replacement parts and repair labour costs to correct defects in materials and workmanship. Service must be provided by a designated KitchenAid Canada Servicer.</p> <p>OR</p> <p>Replacement of your KitchenAid® PRO LINE™ small appliance will be arranged if deemed unserviceable at the sole discretion of KitchenAid Canada. See page 95 for how to arrange for warranty service.</p>	<p>A. Repairs when KitchenAid® PRO LINE™ small appliance is used in other than normal single family home use.</p> <p>B. Damage resulting from accident, alteration, misuse or abuse, fire, floods, acts of God, or use of products not approved by KitchenAid Canada.</p> <p>C. Any incidental shipping or handling cost to deliver your KitchenAid® PRO LINE™ small appliance to a designated KitchenAid Canada Servicer.</p> <p>D. Replacement parts or repair labour costs for KitchenAid® PRO LINE™ small appliance operated outside Canada.</p>

**KITCHENAID CANADA DOES NOT ASSUME ANY RESPONSIBILITY FOR INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES.** Some provinces do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so this exclusion may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which may vary from province to province.



## ARRANGING FOR WARRANTY SERVICE

- First review the Troubleshooting section on page 22, to possibly avoid the need for service or visit our web site at KitchenAid.ca
- If you reside in Canada and your KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance should fail within the first two years of ownership, simply call our toll-free Customer Interaction Centre at **1-800-461-5681** Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m. (Eastern Time), Saturday, 8:30 a.m. to 4:30 p.m. or email [cac@whirlpool.com](mailto:cac@whirlpool.com)
- KitchenAid Canada will arrange for service of your KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance through a designated KitchenAid Canada Servicer or should the product be deemed unserviceable, at the sole discretion of KitchenAid Canada, the unit may be replaced with an identical or comparable replacement to your door free of charge. KitchenAid Canada will also provide directions on how to return your failed KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance to us. Your replacement unit will also be covered by our two year full warranty.
- When you receive your replacement KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance, use the carton and packing materials to pack-up your failed KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance. In the carton, include your name and address on a sheet of paper along with a copy of the proof of purchase (register receipt, credit card charge slip, etc...).

## ARRANGING FOR **SERVICE** AFTER THE **WARRANTY** EXPIRES

- First review the Troubleshooting section on page 22 or visit our web site at KitchenAid.ca
- If you do not have access to the internet, consult your telephone directory for a designated KitchenAid Canada Servicer near you. If one is not listed contact KitchenAid Canada Service from anywhere in Canada at **1-800-807-6777**.
- Take the KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance or ship prepaid and insured to a designated KitchenAid Canada Servicer. Your repaired KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance will be returned prepaid and insured.
- All out-of-warranty service should be handled by a designated KitchenAid Canada Servicer.

For more information on your KitchenAid® PRO LINE™ Series small appliance please visit our web site at KitchenAid.ca

### **WARNING**



#### **Electrical Shock Hazard**

**Unplug before servicing.**

**Failure to do so can result in death or electrical shock.**



FOR THE WAY IT'S MADE.®

® Registered Trademark/™ Trademark of KitchenAid, U.S.A.  
KitchenAid Canada licensee in Canada. © 2004. All rights reserved.

Specifications subject to change without notice.

(dZw704)



**KitchenAid®**  
SÉRIE PRO LINE™

MODÈLE  
DE ROBOT CULINAIRE  
**4KFPFP850**

**Introduction**  
**Cette section comprend :**

Table des matières .....	3
Sécurité – robot culinaire.....	5
Consignes de sécurité importantes.....	6
Preuve d'achat et enregistrement du produit.....	7
Alimentation électrique.....	8



Le **robot culinaire KitchenAid® de série PRO LINE™** est conçu pour offrir un rendement de qualité commerciale. Un bol à préparation de 4 litres (16 tasses) et une goulotte extra-large reposent sur un socle en métal moulé sous pression robuste. Le moteur puissant de 1000 watts permet de s'acquitter rapidement des tâches de préparation des aliments les plus exigeantes. Les lames et les disques de coupe épais sont faits de l'acier inoxydable de la plus haute qualité qui soit pour un tranchage et un déchiquetage exceptionnellement précis. La capacité de cet appareil ne compromet aucunement son rendement — vous obtiendrez des résultats extraordinaires, peu importe la tâche à accomplir.

Son rendement remarquable n'a d'égal que sa commodité exceptionnelle. Un mini-bol et une mini-lame transforment le robot culinaire de série PRO LINE™ en mini-hachoir, l'accessoire parfait pour hacher finement les fines herbes, les noix, les oignons et l'ail. La goulotte Ultra Wide Mouth™ est l'une des plus grandes de l'industrie — elle peut accueillir les tomates, les concombres et les pommes de terre légèrement coupés ou tranchés. Le bol de chef de 3 litres (13 tasses) est un autre excellent accessoire qui permet de gagner du temps : placez-le dans le bol à préparation, et vous pourrez trancher ou déchiqueter des aliments sans salir le bol à préparation.

La série KitchenAid® PRO LINE™ : une qualité commerciale pour le chef maison exigeant. Fabriquée par une entreprise reconnue pour son savoir-faire légendaire.

# TABLE DES MATIÈRES

## INTRODUCTION

Introduction .....	2
Sécurité – robot culinaire .....	5
Consignes de sécurité importantes .....	6
Preuve d'achat et enregistrement du produit .....	7
Alimentation électrique .....	8

## CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONNEMENT

Caractéristiques du robot culinaire .....	10
Étapes précédant l'utilisation du robot culinaire	
Avant d'utiliser pour la première fois .....	12
Assemblage du bol à préparation .....	12
Assemblage des lames polyvalente et pétrisseuse .....	13
Assemblage des disques éminceur et déchiqueteur .....	14
Assemblage du mini-bol .....	14
Assemblage du bol de chef .....	15
Assemblage et utilisation du fouet à oeufs .....	15
Utilisation du robot culinaire	
Avant d'utiliser l'appareil .....	17
Verrouillage du poussoir .....	17
Niveau maximal de liquide .....	17
Mise en marche et arrêt du robot culinaire .....	18
Utilisation de la commande Pulse (à impulsion) .....	18
Poussoir en 2 morceaux .....	18
Démontage du robot culinaire .....	19
Entretien et nettoyage .....	21
Dépannage .....	22

## CONSEILS ET RECETTES À PRÉPARER À L'AIDE DU ROBOT CULINAIRE

Utilisation de la lame polyvalente .....	24
Utilisation du disque éminceur ou déchiqueteur .....	26
Utilisation de la lame pétrisseuse .....	28
Utilisation du fouet à oeufs .....	28
Petits conseils utiles .....	29
Recettes d'hors-d'oeuvre	
Préparation et présentations suggérées .....	34
Champignons farcis au crabe .....	35
Craquelins aux sésames et aux amandes .....	36
Feuilletés aux oignons caramélisés .....	37
Trempeuse chaude aux artichauts .....	38
Trempeuse au saumon et au camembert .....	39
Oeufs chipotle à la diable .....	40
Salsa aux fruits tropicaux .....	41
Trempeuse aux crevettes et à l'aneth .....	42
Salsa verte aux piments rôtis .....	43
Recettes de salades et de vinaigrettes	
Vinaigrette balsamique .....	44
Salade de poulet méditerranéenne chaude .....	45
Vinaigrette aux agrumes .....	46
Salade fraîche au pois-manioc .....	47
Salade de riz sauvage au poulet .....	48
Salade de chou asiatique pour une armée .....	49
Salade de pommes de terre chaude .....	50
Confettis de brocoli et de chou-rave .....	51

# TABLE DES MATIÈRES

## Recettes de soupes et de sandwiches

Soupe au brocoli et au cheddar .....	52
Chutney au poulet à tartiner .....	54
Soupe à la courge musquée rôtie et au pistou .....	55
Sandwichs pochettes runza .....	57
Hamburgers aux protéines végétales à la poêle .....	59
Soupe aux légumes d'hiver .....	60
Sandwichs muffaletta .....	62
Soupe à l'oignon française .....	63
Gombo créole .....	64

## Recettes de légumes et de plats d'accompagnement

Concombres et oignons à l'aneth sucrés .....	66
Aubergine et poivrons en cocotte .....	67
Riz basmati printanier .....	68
Carottes au bourbon .....	69
Pommes de terre au four garnies en cocotte .....	70

## Recettes de plats principaux

Porc sichuannais .....	72
Fajitas au poulet .....	73
Pizzas individuelles .....	74
Aubergine et poivrons rouges rôtis en cocotte .....	76
Fricadelles de saumon aux fines herbes avec mayonnaise au coriandre et aux câpres .....	77
Saté au poulet avec sauce aux arachides .....	79

## Recettes de pains

Boules au blé .....	80
Petits pains mollets du dimanche .....	81
Pain blanc .....	83
Scones aux canneberges et aux noix .....	85
Petits pains tôt faits .....	86

## Recettes de desserts

Croustades individuelles aux canneberges et aux poires .....	87
Gâteau au fromage à la crème sure veloutée .....	89
Tarte aux fruits frais .....	90
Tarte aux pommes .....	92
Croûte à tarte .....	93
Gâteau aux carottes à trois étages avec glaçage au fromage à la crème .....	94
Tarte à la meringue au citron tropicale .....	96
Mousse au chocolat et à l'orange .....	97
Carrés sablés aux pacanes .....	98

## GARANTIE ET INFORMATION SUR LE SERVICE APRÈS-VENTE

Garantie de satisfaction totale au Canada .....	100
Comment vous prévaloir du service après-vente couvert par la garantie .....	101
Comment vous prévaloir du service après-vente après l'expiration de la garantie .....	102

# SÉCURITÉ - ROBOT CULINAIRE

## **Votre sécurité, ainsi que celle des autres, est très importante.**

De nombreux messages de sécurité importants figurent dans ce manuel et sur votre appareil. Veuillez vous assurer de toujours lire tous les messages de sécurité et de vous y conformer.



Voici le symbole d'alerte à la sécurité.

Ce symbole vous signale les dangers potentiels de décès et de blessures graves auxquels vous et d'autres personnes vous exposez.

Tous les messages de sécurité suivent le symbole d'alerte à la sécurité et le mot « DANGER » ou « AVERTISSEMENT ». Ces mots signifient :

 **DANGER**

**Vous risquez d'être tué ou gravement blessé si vous ne suivez pas immédiatement ces directives.**

 **AVERTISSEMENT**

**Vous risquez d'être tué ou gravement blessé si vous ne suivez pas ces directives.**

Tous les messages de sécurité identifient le danger potentiel et expliquent comment réduire le risque de blessures et ce qui peut arriver si vous ne suivez pas ces directives.



# CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, il est important d'observer en tout temps certaines précautions élémentaires, notamment :

1. Veuillez lire toutes les directives.
2. N'immergez pas le robot culinaire dans l'eau ni tout autre liquide pour éviter les risques de choc électrique.
3. Une surveillance attentive est nécessaire lorsque tout appareil est utilisé par des enfants ou à proximité de ceux-ci.
4. Débranchez l'appareil après l'usage, avant de mettre ou de retirer des pièces et avant de le nettoyer.
5. Évitez de toucher les pièces en mouvement.
6. N'utilisez aucun appareil qui présente un défaut de fonctionnement, qui est tombé par terre ou qui a été endommagé de quelque façon que ce soit ou dont la fiche ou le cordon d'alimentation est endommagé. Retournez l'appareil au Centre de service après-vente autorisé le plus proche pour le faire inspecter ou réparer, ou pour y faire effectuer des réglages électriques ou mécaniques.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par le fabricant pourrait poser des risques d'incendie, de choc électrique ou de blessures.
8. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon d'alimentation pendre d'une table ou d'un comptoir.
10. Évitez que les mains et les ustensiles entrent en contact avec les lames ou les disques en mouvement pendant la préparation des aliments pour réduire le risque de blessures graves ou de dommages au robot culinaire. Il est possible d'utiliser un grattoir, mais seulement lorsque le robot culinaire n'est pas en marche.
11. Les lames sont acérées. Veuillez les manipuler avec précaution.
12. Pour réduire le risque de blessures, ne placez jamais la lame de coupe ou les disques sur le socle tant que le bol n'est pas mis convenablement en place.
13. Assurez-vous que le couvercle est bien verrouillé avant d'utiliser l'appareil.
14. N'enfoncez jamais d'aliments avec les doigts. Servez-vous toujours du poussoir.
15. N'essayez pas de démonter le mécanisme de verrouillage du couvercle.
16. Ce produit est homologué cUL pour usage domestique seulement.

## CONSERVEZ CES DIRECTIVES

# PREUVE D'ACHAT

## ET ENREGISTREMENT DU PRODUIT

Gardez toujours une copie du reçu de caisse indiquant la date d'achat du robot culinaire. Une preuve d'achat est requise pour bénéficier du service après-vente couvert par la garantie.

Avant d'utiliser votre robot culinaire, veuillez remplir la carte d'enregistrement emballée avec le produit et nous retourner celle-ci par la poste. Cette carte nous permet de vous contacter dans le cas peu probable d'un avis de sécurité. Cette carte n'est pas une confirmation de votre garantie.

Veuillez inscrire les renseignements suivants que vous pourrez conserver dans vos dossiers personnels :

Numéro de modèle : 4KPFP850

Date d'achat \_\_\_\_\_

Nom du détaillant \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

# ALIMENTATION ÉLECTRIQUE



**Volts : 120 c.a. uniquement**

**Hertz : 60**

**REMARQUE :** Ce robot culinaire a une fiche de terre à trois broches. Pour réduire le risque de choc électrique, il n'y a qu'une façon d'introduire cette fiche dans une prise. Si la fiche n'entre

pas entièrement dans la prise, contactez un électricien qualifié. Ne modifiez la fiche d'aucune façon.

N'utilisez pas de rallonge. Si le cordon d'alimentation est trop court, demandez à un électricien qualifié ou à un technicien du service après-vente d'installer une prise à proximité de l'appareil.

## **AVERTISSEMENT**



### **Risque de choc électrique**

**Branchez dans une prise à la terre à trois broches.**

**N'enlevez pas les broches à la terre.**

**N'utilisez pas d'adaptateur.**

**N'utilisez pas de rallonge.**

**Le défaut d'observer cet avertissement peut entraîner la mort, un incendie ou un choc électrique.**

# CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONNEMENT

## **Caractéristiques et fonctionnement**

### **Cette section comprend :**

Caractéristiques du robot culinaire.....	10
Étapes précédant l'utilisation .....	12
Utilisation du robot culinaire .....	17
Démontage du robot culinaire.....	19
Entretien et nettoyage .....	21
Dépannage.....	22

# CARACTÉRISTIQUES DU ROBOT CULINAIRE

## MODÈLE 4KPFP850



Robot culinaire  
Modèle 4KPFP850



### Couvercle du bol à préparation et goulotte Ultra Wide Mouth™

L'une des plus larges goulottes de l'industrie convenant aux aliments larges tels que les tomates, les concombres et les pommes de terre légèrement coupés ou tranchés.



### Poussoir en 2 morceaux

Pour préparer de petits aliments, enlevez le petit poussoir du tube situé au centre du large poussoir. Le petit poussoir et la goulotte facilitent la préparation d'herbes, de noix, de carottes et de branches de céleri.



### Bol à préparation de 4 litres (16 tasses)

Le bol robuste en polycarbonate transparent permet de préparer les grandes quantités d'aliments. Il est muni d'une poignée tout confort.



### Bol de chef

Placez le bol de chef de 3 litres (13 tasses) dans le bol à préparation, puis tranchez ou déchiquetez un aliment tout en gardant le bol à préparation propre pour la préparation d'un autre aliment.



### Mini-bol et mini-lame

Le bol et la lame sont parfaits pour les petites quantités à hacher et à mélanger. Le bol de 1 litre (4 tasses ½) contient de plus grandes quantités que la plupart des hachoirs autonomes. La mini-lame est en acier inoxydable de haute qualité.



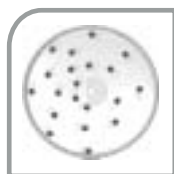
### **Disque éminceur fin (2 mm)**

Ce disque coupe des tranches d'environ 1,5 mm ( $\frac{1}{16}$  po) d'épaisseur de presque n'importe quel aliment, des fraises délicates à la viande partiellement congelée.



### **Disque éminceur moyen (4 mm)**

Ce disque coupe des tranches d'environ 3,2 mm ( $\frac{1}{8}$  po) d'épaisseur de presque n'importe quel aliment.



### **Disque déchiqueteur moyen (4 mm)**

Ce disque râpe la plupart des fruits, des légumes et des fromages à consistance ferme en filaments d'environ 3,2 mm ( $\frac{1}{8}$  po) d'épaisseur.



### **Tige du disque**

La tige s'ajuste sur l'axe du socle, ainsi qu'au bas des disques éminceur ou déchiqueteur.



### **Lame polyvalente en acier inoxydable**

Polyvalente, la lame hache, émince, mélange et émulsifie en l'espace de quelques secondes.



### **Lame pétrisseuse**

La lame pétrisseuse est spécialement conçue pour mélanger et pétrir les pâtes à levure.



### **Fouet à oeufs**

Le fouet à oeufs fouette rapidement les crèmes et les blancs d'oeufs en neige destinés aux meringues, mousses, soufflés et desserts.



### **Socle métallique moulé sous pression**

Le socle incorpore les boutons On/Off/Pulse (marche/arrêt/à impulsion) ainsi que l'axe qui fait tourner les lames et les disques.



### **Boîte d'accessoires de chef**

La boîte aide à protéger les lames, les disques et les autres accessoires tout en les gardant en ordre et prêts à l'emploi.



### **Spatule**

Sa forme spéciale permet d'enlever facilement les aliments des bols, des disques et des lames.

# ÉTAPES PRÉCÉDANT L'UTILISATION DU ROBOT CULINAIRE

## Avant d'utiliser pour la première fois

Avant d'utiliser le robot culinaire pour la première fois, lavez à la main ou au lave-vaisselle le bol à préparation, le couvercle du bol à préparation, le bol de chef, le mini-bol, la goulotte, le poussoir, les disques et les lames (consultez la section « Entretien et nettoyage » à la page 21).

## Assemblage du bol à préparation

1. Déposez le socle du robot culinaire sur une surface plane et sèche du comptoir, les commandes dirigées vers l'avant. Ne branchez pas l'appareil avant qu'il ne soit entièrement assemblé.
2. Placez le bol à préparation sur le socle en faisant passer l'axe du socle dans l'ouverture centrale du bol et en vous assurant que la poignée se trouve légèrement à gauche du centre.
3. Saisissez la poignée du bol à préparation et tournez le bol vers la droite jusqu'à ce qu'il s'enclenche.



## ⚠️ AVERTISSEMENT

### Risque de coupures accidentelles

**Manipulez les lames avec précaution.**

**Le défaut d'observer cet avertissement peut entraîner des coupures accidentelles.**

4. Introduisez l'accessoire désiré dans le bol à préparation. Consultez les pages 13 à 16 pour connaître les directives se rapportant aux accessoires.
5. Placez le couvercle du bol sur le bol à préparation de façon à ce que la goulotte soit légèrement à gauche de la poignée du bol. Saisissez la goulotte et tournez le couvercle vers la droite jusqu'à ce qu'il s'enclenche.



**REMARQUE :** Ne fixez pas le couvercle sur le bol à préparation avant que le bol ne soit convenablement fixé et verrouillé sur le socle, car vous pourriez endommager le bol.

6. Introduisez le poussoir dans la goulotte.



## **AVERTISSEMENT**



### **Risque de choc électrique**

**Branchez dans une prise à la terre à trois broches.**

**N'enlevez pas les broches à la terre.**

**N'utilisez pas d'adaptateur.**

**N'utilisez pas de rallonge.**

**Le défaut d'observer cet avertissement peut entraîner la mort, un incendie ou un choc électrique.**

7. Branchez le robot culinaire dans une prise à la terre à trois broches.

**REMARQUE :** Votre robot culinaire de série PRO LINE™ peut seulement se mettre en marche si le bol à préparation et le couvercle du bol sont convenablement fixés et verrouillés sur le socle et si le poussoir est inséré jusqu'à la ligne de remplissage maximal de la goulotte.

N'enlevez jamais le bol à préparation du socle avant d'avoir retiré le couvercle du bol, car vous pourriez endommager le bol.

### **Assemblage des lames polyvalente et pétrisseuse**

Placez la lame sur l'axe du socle. Faites-la tourner pour qu'elle s'ajuste sur l'axe.



Suite...



# ÉTAPES PRÉCÉDANT L'UTILISATION DU ROBOT CULINAIRE

## Assemblage des disques éminceur et déchiqueteur

Placez la tige du disque sur l'axe du socle. Ajustez le disque sur la goupille métallique de la tige du disque, puis faites tourner le disque jusqu'à ce qu'il s'ajuste sur la tige.



## Assemblage du mini-bol

Placez le mini-bol dans le bol à préparation sur l'axe du socle. Faites tourner le mini-bol jusqu'à ce qu'il s'ajuste. Lorsque le mini-bol est convenablement installé dans le bol à préparation, le mini-bol ne peut pas tourner. Ajustez la mini-lame sur l'axe du socle. Il sera peut-être nécessaire de faire tourner la lame jusqu'à ce qu'elle s'ajuste.

Le mini-bol peut aussi être placé dans le bol de chef de façon similaire.



Pour retirer le mini-bol après l'usage, soulevez-le à l'aide des deux doigts de retenue positionnés en haut sur le pourtour du bol.



### Assemblage du bol de chef

Placez le bol de chef dans le bol à préparation sur l'axe du socle. Faites tourner le bol de chef jusqu'à ce qu'il s'ajuste. Lorsque le bol de chef est convenablement installé dans le bol à préparation, le bol de chef ne peut pas tourner.

Le bol de chef peut seulement être utilisé avec les disques éminceur et déchiqueteur – la lame polyvalente ne peut pas être utilisée avec ce bol.

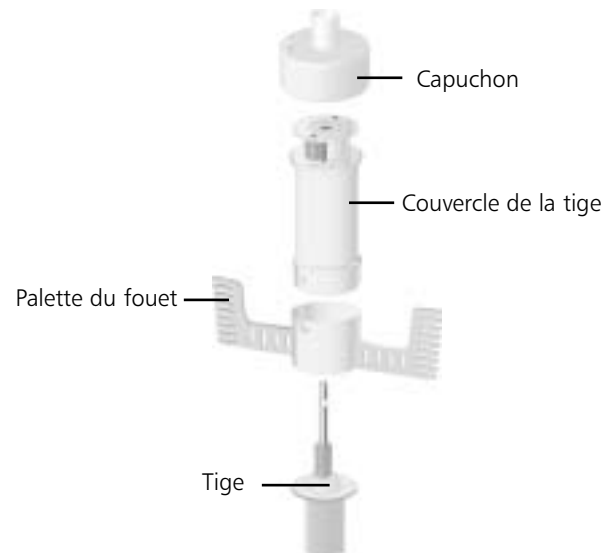
Pour retirer le bol de chef après l'usage, soulevez-le à l'aide des deux doigts de retenue positionnés en haut sur le pourtour du bol.

### Assemblage et utilisation du fouet à oeufs

Le fouet à oeufs est conçu pour battre les blancs d'oeufs ou fouetter la crème épaisse dont on se sert pour les garnitures ou les meringues. Pour obtenir les meilleurs résultats possible, utilisez au moins 235 mL (1 tasse) de crème, mais pas plus de 475 mL (2 tasses). Lorsque vous battez des blancs d'oeufs, utilisez au moins quatre oeufs à la fois – une quantité moindre ne vous permettra pas d'obtenir le volume maximal.

#### Assemblage :

Le fouet à oeufs est constitué de 4 morceaux : la tige du fouet à oeufs, le couvercle de la tige, la palette du fouet et le capuchon.



Suite...

# ÉTAPES PRÉCÉDANT L'UTILISATION DU ROBOT CULINAIRE

1. Placez la tige du fouet à oeufs sur l'axe du socle. Tournez lentement la tige jusqu'à ce qu'elle s'enclenche sur l'axe.
2. Alignez l'encoche en forme de « L » qui se trouve sur la palette du fouet sur la pointe arrondie de la base du couvercle de la tige, et glissez la palette sur le couvercle. Verrouillez la palette en la tournant légèrement.
3. Ajustez le couvercle de la tige et la palette sur la tige du fouet à oeufs et enfoncez-les jusqu'à ce que les saillies de la tige s'engagent sur les nervures de la palette.
4. Ajustez le capuchon sur la tige du fouet à oeufs et appuyez dessus pour verrouiller.
5. Mettez le couvercle du bol à préparation sur le bol à préparation de façon à ce que la goulotte soit légèrement à gauche de la poignée du bol. Veillez à ce que la goupille centrale du fouet s'engage dans l'ouverture centrale du couvercle. Saisissez la goulotte et tournez le couvercle vers la droite pour le verrouiller. Insérez le poussoir dans la goulotte. Le fouet à oeufs est maintenant prêt à fonctionner.
6. Appuyez sur le bouton On et fouettez les ingrédients jusqu'à l'obtention de la consistance et du volume désirés. Appuyez sur le bouton Off lorsque vous avez terminé.

## Démontage :

1. Débranchez le socle. Enlevez le couvercle du bol à préparation en le tournant vers la droite.
2. Soulevez l'ensemble du fouet à oeufs pour le retirer de l'axe du socle. Enlevez les ingrédients fouettés du bol à préparation.
3. Enlevez le capuchon de l'ensemble du fouet à oeufs en tirant. Appuyez sur la goupille de la tige pour retirer la tige du couvercle de la tige. Tournez la palette du fouet pour la déverrouiller, et glissez-la hors du couvercle de la tige.

# UTILISATION DU ROBOT CULINAIRE DE SÉRIE PRO LINE™

## **⚠️ AVERTISSEMENT**



**Danger : Lames en mouvement**

**Toujours utiliser un poussoir.**

**Garder les doigts hors des ouvertures.**

**Garder hors de la portée des enfants.**

**L'inobservation de cet avertissement peut entraîner une mutilation ou des coupures.**

### **Avant d'utiliser l'appareil**

Avant de mettre le robot culinaire en marche, assurez-vous que le bol à préparation, les lames et le couvercle du bol à préparation sont convenablement assemblés sur le socle du robot culinaire. (Consultez la section « Étapes précédant l'utilisation du robot culinaire » à la page 12.)

### **Verrouillage du poussoir**

Le poussoir fait partie du système de verrouillage de sécurité. Le robot culinaire ne peut se mettre en marche que si le poussoir est inséré jusqu'à la ligne de remplissage maximal de la goulotte.



### **Niveau maximal de liquide**

Le repère sur le bol à préparation indique le niveau maximal de liquide pouvant être préparé par le robot culinaire.



# UTILISATION DU ROBOT CULINAIRE DE SÉRIE PRO LINE™

## Mise en marche et arrêt du robot culinaire

1. Appuyez sur le bouton On pour mettre le robot culinaire en marche. L'appareil fonctionnera de façon interrompue et le témoin lumineux bleu s'allumera.



2. Pour arrêter le robot culinaire, appuyez sur le bouton Off. Le témoin lumineux bleu s'éteindra et un frein automatique arrêtera en l'espace de quelques secondes le mouvement de la lame ou du disque.
3. Attendez l'arrêt complet de la lame ou du disque avant d'enlever le couvercle du bol à préparation. Assurez-vous d'éteindre le robot culinaire avant d'enlever le couvercle du bol à préparation ou de débrancher l'appareil.

**REMARQUE :** Si l'appareil ne fonctionne pas, assurez-vous que le bol à préparation et le couvercle sont verrouillés correctement sur le socle et que le poussoir est inséré jusqu'à la ligne de remplissage maximal de la goulotte. (Consultez la section « Étapes précédant l'utilisation du robot culinaire » à la page 12.)

## Utilisation de la commande Pulse (à impulsion)

La commande Pulse offre un contrôle précis de la durée et de la fréquence du traitement des aliments. Elle est idéale pour les tâches exigeant un traitement délicat. Il suffit d'appuyer sur le bouton Pulse et de le maintenir enfoncé pour que le robot se mette à fonctionner en mode intermittent, et de relâcher ce bouton pour qu'il s'arrête. Le témoin lumineux bleu s'allume chaque fois que l'on appuie sur le bouton Pulse.

## Poussoir en 2 morceaux

Pour trancher ou déchiqueter de petits aliments, insérez le poussoir en 2 morceaux dans la goulotte, puis tournez le petit poussoir central vers la droite pour le déverrouiller et retirez-le. Utilisez la goulotte centrale et le poussoir pour préparer les aliments minces ou petits, ou pour ajouter du liquide lorsque le robot culinaire est en marche. Lorsque vous n'utilisez pas la petite goulotte, verrouillez le petit poussoir en le tournant vers la gauche.



# DÉMONTAGE DU ROBOT CULINAIRE

## **⚠️ AVERTISSEMENT**

**Risque de coupures accidentelles**

**Manipulez les lames avec précaution.**

**Le défaut d'observer cet avertissement peut entraîner des coupures accidentelles.**

**REMARQUE :** Si vous avez de la difficulté à retirer le poussoir de la goulotte, il est probable que des particules alimentaires sont coincées dans le système de verrouillage. Pour libérer le poussoir, trempez le couvercle du bol à préparation dans l'eau tiède ou lavez-le au lave-vaisselle.

1. Tournez le couvercle du bol à préparation vers la gauche et retirez-le.



2. Si vous vous servez d'un disque, enlevez-le avant de retirer le bol. Placez deux doigts sous chaque côté du disque et soulevez-le tout droit. Enlevez la tige du disque.



3. Si vous vous servez du mini-bol ou du bol de chef, retirez le bol en le saisissant à l'aide des deux doigts de retenue positionnés en haut sur le pourtour du bol.



Suite...

# DÉMONTAGE

## DU ROBOT CULINAIRE

4. Tournez le bol à préparation vers la gauche pour le dégager du socle. Soulevez-le pour le retirer.



5. Vous pouvez retirer la lame polyvalente du bol à préparation avant de vider son contenu. La lame peut aussi être maintenue en place pendant que vous videz le contenu du bol. Pour ce faire, il suffit de saisir le bol par dessous en mettant un doigt à travers l'ouverture du centre pour maintenir la lame en place, puis de vider le bol et de nettoyer la lame à l'aide d'une spatule.



# ENTRETIEN ET NETTOYAGE

## **⚠️ AVERTISSEMENT**

**Risque de coupures accidentelles**

**Manipulez les lames avec précaution.**

**Le défaut d'observer cet avertissement peut entraîner des coupures accidentelles.**

**1** Appuyez sur le bouton Off et débranchez le robot culinaire avant de le nettoyer.

**2** Nettoyez le socle en métal avec un chiffon humecté d'eau tiède savonneuse et essuyez-le avec un chiffon humide. Séchez-le ensuite avec un chiffon doux. N'utilisez pas de détergents abrasifs ou de tampons à récurer.

**REMARQUE :** N'utilisez pas d'objets pointus pour nettoyer autour des boutons de commande, car vous pourriez endommager l'appareil. Utilisez une brosse douce.

**3** Toutes les autres pièces du robot culinaire de série PRO LINE™ vont au lave-vaisselle. Veillez à les placer loin des éléments chauffants exposés à l'intérieur du lave-vaisselle. Si vous lavez les pièces du robot culinaire à la main, évitez d'utiliser des détergents abrasifs ou des tampons à récurer. Ceux-ci pourraient rayer le bol à préparation et le couvercle ou les ternir. Une lavette facilitera le nettoyage à la main. Séchez bien toutes les pièces après les avoir lavées.

**4** Nettoyez le cordon d'alimentation avec un chiffon humecté d'eau tiède savonneuse et essuyez-le avec un chiffon humide. Séchez-le ensuite avec un chiffon doux.

**5** Rangez toujours le bol à préparation et le couvercle du bol en position déverrouillée lorsque le robot n'est pas utilisé afin d'éviter d'endommager le système de verrouillage.

**6** Les disques démontés, les axes et les lames doivent être rangés dans la boîte de rangement fournie avec le robot culinaire et dans un endroit sûr hors de la portée des enfants.





# DÉPANNAGE

- **Si le robot culinaire ne fonctionne pas lorsqu'il est mis sous tension, vérifiez ce qui suit :**

- Assurez-vous que le bol à préparation et le couvercle du bol sont convenablement verrouillés sur le socle et que le poussoir est inséré jusqu'à la ligne de remplissage maximal de la goulotte.
- Vérifiez que le robot culinaire est branché sur une prise à la terre à trois broches. Si c'est le cas, débranchez-le, puis rebranchez-le sur la même prise. S'il ne fonctionne toujours pas, vérifiez le fusible ou le disjoncteur du circuit électrique sur lequel le robot culinaire est branché et assurez-vous que le circuit est fermé.

- **Si le robot culinaire s'éteint pendant la préparation :**

- Le robot culinaire surchauffe peut-être. Si le moteur dépasse une certaine température, le robot culinaire s'arrête automatiquement pour empêcher les dommages. Cela se produit très rarement. Dans ce cas, appuyez sur le bouton Off et laissez le robot culinaire refroidir pendant 15 minutes avant de le faire fonctionner à nouveau. Si le robot culinaire ne fonctionne toujours pas, laissez-le refroidir encore 15 minutes.

- Si vous avez de la difficulté à retirer le poussoir de la goulotte :

- Des particules alimentaires sont probablement coincées dans le système de verrouillage. Pour libérer le poussoir, trempez le couvercle du bol à préparation dans l'eau tiède ou lavez-le au lave-vaisselle.

Si le problème n'est pas corrigé après l'application des mesures énoncées dans la présente section, consultez la section Garantie et information sur le service après-vente KitchenAid à la page 93.\*

\* Ne retournez pas le robot culinaire au détaillant – les détaillants n'offrent pas le service après-vente.

# CONSEILS ET RECETTES À PRÉPARER À L'AIDE DU **ROBOT CULINAIRE**

**Conseils et recettes**  
**Cette section comprend :**

Utilisation de la lame polyvalente.....	24
Utilisation du disque éminceur ou déchiqueteur .....	26
Utilisation de la lame pétrisseuse .....	28
Utilisation du fouet à oeufs .....	28
Petits conseils utiles .....	29
Recettes.....	33

# CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DES ALIMENTS À L'AIDE DU ROBOT CULINAIRE



## Utilisation de la lame polyvalente

### **Pour hacher les fruits ou les légumes frais :**

Pelez, évidez et(ou) enlevez les pépins. Coupez les aliments en morceaux de 2,5 cm à 3,75 cm (1 po à 1 po ½). Hachez les aliments par brèves impulsions, de 1 à 2 secondes chacune, jusqu'à ce qu'ils aient la taille voulue. Raclez les parois du bol au besoin.

### **Pour réduire des fruits et des légumes cuits en purée (sauf les pommes de terre) :**

Ajoutez 60 mL (¼ tasse) du liquide de la recette par tasse d'ingrédients. Hachez les ingrédients par brèves impulsions jusqu'à ce qu'ils soient hachés fin. Continuez à faire tourner le robot jusqu'à ce qu'ils aient la consistance voulue. Raclez les parois du bol au besoin.

### **Pour préparer une purée de pommes de terre :**

Placez le bol de chef dans le bol à préparation. Déchiquetez les pommes de terre cuites chaudes à l'aide du disque déchiqueteur. Retirez le bol de chef avec les pommes de terre. Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation, puis ajoutez-y les pommes de terre déchiquetées, du beurre ramolli, du lait et l'assaisonnement. Hachez par impulsions 3 ou 4 fois, de 2 à 3 secondes chaque fois, jusqu'à ce que le lait soit tout absorbé et que la consistance soit lisse. Ne surpréparez pas les aliments en faisant tourner le robot inutilement.

### **Pour hacher des fruits secs (ou collants) :**

Les ingrédients doivent être froids. Ajoutez 60 mL (¼ tasse) de farine de la recette par 120 mL (½ tasse) de fruits secs. Hachez par brèves impulsions jusqu'à l'obtention de la consistance voulue.

**Pour hacher finement les zestes d'agrumes :**

Pelez à l'aide d'un couteau bien aiguisé la partie colorée du zeste de l'agrumes (sans membrane blanche). Coupez le zeste en fines lanières. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le zeste soit haché fin.

**Pour émincer l'ail ou hacher les fines herbes fraîches ou de petites quantités de légumes :**

Pendant que le robot tourne, ajoutez les ingrédients par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce qu'ils soient hachés. Pour de meilleurs résultats, veillez à ce que le bol à préparation et les ingrédients soient bien secs avant de hacher l'ail ou les fines herbes fraîches.

**Pour hacher les noix ou faire du beurre d'arachide :**

Hachez jusqu'à 710 mL (3 tasses) de noix jusqu'à l'obtention de la consistance voulue par brèves impulsions de 1 à 2 secondes chacune. Pour une consistance plus grossière, hachez moins d'ingrédients à la fois, par impulsions 1 ou 2 fois, de 1 à 2 secondes chaque fois. Continuez avec des impulsions plus fréquentes pour obtenir une consistance plus fine. Pour le beurre d'arachide, faites tourner le robot de façon ininterrompue jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Réfrigérez.

**Pour hacher la viande, la volaille ou les fruits de mer cuits ou crus :**

Les ingrédients doivent être très froids. Coupez en morceaux de 2,5 cm (1 po). Hachez jusqu'à 1 kg (2 livres ½) à la fois jusqu'à l'obtention de la consistance voulue par brèves impulsions de 1 à 2 secondes chacune. Raclez les parois du bol au besoin.

**Pour faire de la chapelure, des miettes de biscuits ou de craquelins :**

Coupez les ingrédients en morceaux de 3,75 cm à 5 cm (1 po ½ à 2 po). Faites tourner le robot jusqu'à ce qu'ils soient hachés fin. Pour une consistance plus grossière, hachez par impulsions 2 ou 3 fois, de 1 à 2 secondes chaque fois. Faites ensuite tourner le robot jusqu'à ce qu'ils soient hachés fin.

**Pour fondre le chocolat :**

Dans le bol à préparation, mélangez le chocolat et le sucre de la recette. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le chocolat soit haché fin. Faites chauffer le liquide de la recette. Pendant que le robot est en marche, ajoutez le liquide chaud par la petite goulotte. Continuez à faire tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.

**Pour râper des fromages à pâte dure comme le parmesan et le romano :**

N'essayez jamais de râper du fromage dans lequel on ne peut insérer la lame d'un couteau aiguisé. Vous pouvez utiliser la lame polyvalente pour râper des fromages à pâte dure. Coupez le fromage en morceaux de 2,5 cm (1 po). Mettez dans le bol à préparation. Hachez par brèves impulsions jusqu'à ce qu'il soit haché grossièrement. Faites ensuite tourner le robot de façon ininterrompue jusqu'à ce qu'il soit râpé fin.

# CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DES ALIMENTS À L'AIDE DU ROBOT CULINAIRE



## Utilisation du disque éminceur ou déchiqueteur

**REMARQUE :** Lorsque vous coupez des aliments et que vous les déposez dans la goulotte Ultra Wide Mouth™, veillez à ne pas dépasser la ligne de remplissage maximal; le poussoir pourra ainsi désengager le système de verrouillage et l'appareil pourra se mettre en marche.

### Pour couper des morceaux de légumes et de fruits en julienne ou en bâtonnets :

Coupez les ingrédients pour qu'ils puissent entrer horizontalement dans la goulotte. Mettez les ingrédients horizontalement dans la goulotte. Faites passer les aliments dans le robot en appuyant uniformément pour faire des bâtonnets. Rempilez les tranches à la verticale ou à l'horizontale dans la goulotte. Faites-les passer dans le robot en exerçant une pression uniforme.



### Pour trancher ou déchiqueter des fruits ou des légumes longs et de diamètre relativement petit, comme le céleri, les carottes et les bananes :

Coupez les ingrédients pour qu'ils puissent entrer dans la goulotte horizontalement ou verticalement. Remplissez bien la goulotte afin d'assurer que les ingrédients restent bien en place. Faites passer les aliments dans le robot en exerçant une pression uniforme. Vous pouvez également utiliser la petite goulotte du poussoir en deux morceaux. Placez les aliments à la verticale dans la goulotte et utilisez le petit poussoir pour faire passer les aliments dans le robot culinaire.



### Pour trancher ou déchiqueter les fruits et les légumes ronds comme les oignons, les pommes et les poivrons verts :

Pelez, évidez et (ou) enlevez les pépins. Coupez les aliments en deux ou en quatre pour qu'il soit possible de les introduire dans la goulotte. Placez les aliments dans la goulotte et faites-les passer dans le robot en exerçant une pression uniforme.

**Pour trancher ou déchiqueter les petits fruits et légumes comme les fraises, les champignons et les radis :**

Mettez les ingrédients verticalement ou horizontalement, en couches successives, dans la goulotte. Remplissez la goulotte de façon à ce que les ingrédients restent bien en place et ne dépassent pas la ligne de remplissage maximal. Faites passer les aliments dans le robot en exerçant une pression uniforme. Vous pouvez également utiliser la petite goulotte du poussoir en deux morceaux. Placez les aliments à la verticale dans la goulotte et utilisez le petit poussoir pour faire passer les aliments dans le robot culinaire.

**Pour déchiqueter les épinards et autres légumes à feuilles :**

Empilez les feuilles. Enroulez-les et mettez-les, enroulés, debout dans la goulotte. Faites passer les aliments dans le robot en exerçant une pression uniforme.



**Pour trancher la viande ou la volaille crue, comme les viandes pour les sautés :**

Coupez ou roulez les ingrédients pour pouvoir les introduire dans la goulotte. Enveloppez et congelez les aliments jusqu'à ce qu'ils soient durs (de 30 minutes à 2 heures, selon l'épaisseur). Assurez-vous que l'on peut encore y introduire la pointe d'un couteau aiguisé. Sinon, laissez la viande décongeler légèrement. Faites passer les aliments dans le robot en exerçant une pression uniforme.

**Pour trancher la viande ou la volaille cuite, y compris le salami, le pepperoni, etc. :**

Les ingrédients doivent être très froids. Coupez-les en morceaux pour pouvoir les introduire dans la goulotte. Faites passer les aliments dans le robot en exerçant une pression ferme et uniforme.

**Pour râper les fromages à pâte molle et à pâte dure :**

Les fromages à pâte dure doivent être très froids. Pour obtenir de meilleurs résultats avec les fromages à pâte molle comme le mozzarella, congelez le fromage pendant 10 à 15 minutes avant de le râper. Coupez-le pour pouvoir l'introduire dans la goulotte, puis faites-le passer dans le robot en exerçant une pression uniforme.

# CONSEILS POUR LA PRÉPARATION DES ALIMENTS À L'AIDE DU ROBOT CULINAIRE



## Utilisation de la lame pétrisseuse

La lame pétrisseuse est spécialement conçue pour bien mélanger et bien pétrir les pâtes à levure rapidement. Pour obtenir de meilleurs résultats, ne pétrissez pas les recettes nécessitant plus de 1,5 litre (6 tasses) de farine tout usage, ou 945 mL (4 tasses) de farine à grains entiers.



## Utilisation du fouet à oeufs :

### Pour faire des meringues :

Mettez quatre blancs d'oeufs et 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de crème de tartre dans le bol à préparation muni de l'accessoire (fouet à oeufs). Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse, environ 15 à 20 secondes. Pendant que le robot est en marche, ajoutez lentement 60 à 80 mL ( $\frac{1}{4}$  à  $\frac{1}{2}$  de tasse) de sucre par la petite goulotte. Continuez jusqu'à la formation de pics fermes, environ 4 minutes. Arrêtez le robot de temps à autre pour vérifier la consistance du mélange.

### Pour fouetter la crème :

Mettez 235 mL (1 tasse) de crème épaisse dans le bol à préparation muni de l'accessoire (fouet à oeufs). Faites tourner le robot pendant 30 secondes. Pendant que le robot est en marche, ajoutez 30 mL (2 c. à soupe) de sucre en poudre par la petite goulotte. Continuez jusqu'à la formation de pics mous, environ 30 à 40 secondes. Arrêtez le robot de temps à autre pour vérifier la consistance du mélange. Pendant que le robot est en marche, ajoutez 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de vanille, si désiré, par la petite goulotte et continuez de faire tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ne surpréparez pas les ingrédients en faisant tourner le robot inutilement.

Ne fouettez pas plus de 475 mL (2 tasses) de crème à la fois pour obtenir les meilleurs résultats.

# PETITS CONSEILS UTILES

1

Lorsque vous coupez des aliments et que vous les déposez dans la goulotte Ultra Wide Mouth™, veillez à ne pas dépasser la ligne de remplissage maximal. Le poussoir pourra ainsi désengager le système de verrouillage et l'appareil pourra se mettre en marche.

2

Organisez les tâches à accomplir pour minimiser le nettoyage du bol. Préparez les ingrédients secs ou durs avant les ingrédients liquides.

3

Après avoir retiré le couvercle du bol à préparation, déposez-le à l'envers sur le comptoir. Cela vous aidera à garder le comptoir propre.

4

Pour nettoyer facilement la lame polyvalente, il suffit de vider le bol à préparation, de remettre le couvercle en place et de faire tourner la lame par impulsions de 1 à 2 secondes jusqu'à ce qu'elle soit propre.

5

Ne remplissez pas trop le bol à préparation ou le mini-bol. Pour les mélanges clairs, ne remplissez le bol à préparation que jusqu'à la moitié ou aux deux tiers. Pour les mélanges épais, remplissez le bol à préparation jusqu'aux trois quarts. Pour les liquides, remplissez jusqu'au niveau maximal tel qu'il est indiqué sur le bol à préparation (consultez la section « Niveau maximal de liquide » à la page 17). Pour hacher, le bol à préparation ne doit pas être rempli à plus d'un tiers ou de la moitié. Servez-vous du mini-bol pour des quantités inférieures à 235 mL (1 tasse) de liquide ou 120 mL (½ tasse) d'ingrédients solides.



## PETITS CONSEILS UTILES

6

Pour tirer profit au maximum de la vitesse du robot, versez les ingrédients à hacher par la petite goulotte pendant que le robot est en marche.

7

Placez le disque éminceur de façon à ce que la surface coupante soit à droite de la goulotte pour permettre une rotation complète de la lame avant qu'elle n'entre en contact avec les aliments.

8

Pour de meilleurs résultats, variez la pression exercée lorsque vous tranchez ou déchiquetez en fonction des ingrédients. En principe, exercez une légère pression pour les ingrédients délicats et mous (fraises, tomates, etc.), une pression moyenne pour les ingrédients à texture moyenne (courgettes, pommes de terre, etc.) et une pression ferme pour les ingrédients plus durs (carottes, pommes, fromages à pâte dure, viandes partiellement congelées, etc.).

9

Ne hachez jamais d'ingrédient trop dur ou trop congelé dans lequel vous ne pouvez introduire la pointe d'un couteau aiguisé. Les aliments durs peuvent abîmer la lame ou le moteur. Si un morceau d'aliment dur, comme une carotte, se trouve coincé sur la lame, arrêtez le robot et enlevez la lame. Dégagez délicatement l'aliment de la lame.

10

Pour la préparation de pâte à gâteaux, biscuits ou pains éclairs, servez-vous de la lame polyvalente pour bien mélanger d'abord les matières grasses et le sucre de façon à obtenir un mélange crémeux. Ajoutez les ingrédients secs en dernier. Mettez les noix et les fruits sur le mélange de farine pour éviter de trop travailler la pâte. Hachez les noix et les fruits par brèves impulsions jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés avec les autres ingrédients. Ne surpréparez pas les aliments en faisant tourner le robot inutilement.

**11**

Certains ingrédients minces comme les carottes et le céleri que l'on dispose seuls dans la goulotte peuvent tomber, ce qui donne pour résultat des tranches irrégulières. Pour éviter ceci au maximum, coupez l'aliment en plusieurs morceaux et placez ces morceaux ensemble dans la goulotte. La petite goulotte du poussoir en deux morceaux est aussi des plus pratiques pour faire passer les ingrédients petits ou minces dans le robot culinaire.

**12**

Les fromages à pâte molle ou moyennement dure peuvent s'étaler ou s'enrouler sur le disque déchiqueteur. Pour éviter ceci, ne râpez que des fromages froids.

**13**

Lorsque les aliments tranchés ou déchiquetés s'empilent d'un côté du bol, arrêtez le robot et redistribuez les ingrédients à l'aide d'une spatule.

**14**

Lorsque les aliments atteignent le fond du disque éminceur ou déchiqueteur, arrêtez le robot et décollez les ingrédients.

**15**

Il est possible qu'une fois les ingrédients tranchés ou déchiquetés, de gros morceaux restent au-dessus du disque. Ils peuvent être coupés à la main et ajoutés au reste du mélange si désiré.

## PETITS CONSEILS UTILES

16



Pour vider le bol à préparation sans enlever la lame polyvalente, saisissez le bol à préparation par dessous en mettant un doigt à travers l'ouverture du centre pour maintenir la lame en place. Videz ensuite le bol et nettoyez la lame à l'aide d'une spatule.

17

Votre robot culinaire n'est pas conçu pour exécuter ces opérations :

- Moudre les grains de café, les grains de céréales ou les épices dures.
- Moudre les os ou autres parties non comestibles des aliments.
- Liquéfier les fruits ou les légumes crus.
- Trancher les oeufs durs ou les viandes non réfrigérées.

18

Si une pièce en plastique se décolore au contact des aliments préparés à l'aide du robot culinaire, nettoyez simplement avec une solution blanchissante peu concentrée en suivant les directives indiquées sur le contenant du produit.

# RECETTES À PRÉPARER À L'AIDE DU **ROBOT CULINAIRE**

**Recettes à préparer  
à l'aide du robot culinaire  
Cette section comprend :**

Présentations suggérées des hors-d'oeuvre.....	34
Hors-d'oeuvre.....	35
Salades et vinaigrettes .....	44
Soupes et sandwichs .....	52
Légumes et plats d'accompagnement.....	66
Plats principaux .....	72
Pains .....	80
Desserts.....	87

# PRÉPARATION ET PRÉSENTATIONS SUGGÉRÉES DES HORS-D'OEUVRE

- Lorsque vous planifiez votre menu, choisissez un assortiment de hors-d'oeuvre chauds et froids.
- Il est toujours bon de sélectionner le plus de recettes pouvant être préparées à l'avance possible.
- Prévoyez au moins quatre hors-d'oeuvre à l'heure par invité.
- Déterminez les plats de service nécessaires pour chaque mets au menu longtemps avant l'événement.
- Faites cuire vos hors-d'oeuvre par fournées, pour toujours avoir des hors-d'oeuvre chauds frais sortis du four à votre disposition.
- Pour les recettes qui demandent du poulet cuit, voici quelques trucs à considérer :
  - Achetez du poulet rôti de la charcuterie.
  - Faites cuire des poitrines ou des cuisses de poulet à la vapeur, pochez-les ou faites-les griller.
  - Utilisez des lamelles ou des cubes de poulet préparés ou emballés.
- Pour que vos hors-d'oeuvre soient à la température adéquate lors du service, songez à utiliser une mijoteuse, des plats-réchauds, des bains de glace, etc.
- Lorsque vous servez des hors-d'oeuvre exotiques ou inconnus, indiquez-en le nom à l'aide d'un marque-place décoratif au buffet. Pensez à inclure un court historique ou une explication des ingrédients ou de la préparation spéciale de vos petits plats.

# CHAMPIGNONS FARCIS AU CRABE

Placez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Ajoutez les croissants. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention de miettes fines, soit pendant 5 à 10 secondes.

Remplacez le mini-bol et la mini-lame par la lame polyvalente. Pendant que le robot tourne, ajoutez les échalotes et l'ail par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce qu'ils soient hachés fin, soit pendant environ 5 secondes. Retirez la queue des champignons ; placez 235 mL (1 tasse) de queues dans le bol à préparation. Hachez par impulsions 3 ou 4 fois, environ 1 seconde chaque fois.

Dans une poêle moyenne, faites fondre le beurre à feu moyen. Ajoutez le mélange de légumes ; faites cuire pendant 4 à 5 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant souvent. Remplacez le mélange de légumes dans le bol à préparation. Ajoutez la chapelure, la chair de crabe, l'estragon, le sel et le jus de citron. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 3 à 5 secondes.

Disposez les chapeaux de champignon, ouverture vers le haut, sur un moule de 38 x 25 x 2,5 cm (15 x 10 x 1 po). À l'aide d'une cuillère, remplissez les chapeaux du mélange de crabe en le pressant jusqu'à ce que la surface soit bombée. Garnissez la farce de fromage en le pressant sur la surface. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Saupoudrez de ciboulette si désiré.

Donne : 10 portions de 3 champignons.

Conseil : La farce peut être préparée jusqu'à un jour à l'avance et être réfrigérée. Laissez-la atteindre la température ambiante avant de farcir les champignons.

Par portion : Environ 130 calories, 8 g de protéines, 10 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 4 g de graisses saturées, 30 mg de cholestérol, 220 mg de sodium.

- 2 gros croissants ou tranches de pain blanc, en morceaux
- 2 échalotes, coupées en quatre
- 2 gousses d'ail
- 30 gros champignons, lavés (environ deux paquets de 395 g [14 oz] chacun)
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre
- 1 boîte de 170 g (6 oz) de chair de crabe, bien égouttée
- 2 mL (½ c. à thé) d'estragon séché
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus de citron
- 235 mL (1 tasse) d'asiago ou de parmesan fraîchement râpé
- 30 mL (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche coupée, facultatif

# CRAQUELINS AUX SÉSAMES ET AUX AMANDES

- 355 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de flocons d'avoine
- 225 mL (1 tasse / 8 oz environ) d'amandes tranchées
- 475 mL (2 tasses) de farine tout usage
- 235 mL (1 tasse) de farine de blé entier
- 30 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 7 mL (1 c. à thé  $\frac{1}{2}$ ) de sel
- 5 mL (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de shortening
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de beurre ou de margarine, légèrement ramolli
- 295 mL (1 tasse  $\frac{1}{4}$ ) de babeurre
- 1 oeuf, battu
- 15 mL (1 c. à soupe) d'eau
- 10 mL (2 c. à thé) de gros sel, divisé
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de graines de sésame noires\*, divisées
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de graines de sésame blanches\*, divisées

\* La poudre d'ail, la poudre d'oignon, les amandes tranchées, les graines de pavot ou les graines de tournesol sont d'autres garnitures possibles pour les craquelins.

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez les flocons d'avoine et les amandes. Hachez par impulsions 3 ou 4 fois, environ 5 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient moulus fin. Ajoutez la farine tout usage et la farine de blé entier, le sucre, le sel et le bicarbonate de sodium. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 5 à 10 secondes. Ajoutez le shortening et le beurre. Faites tourner le robot par impulsions 4 ou 5 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Pendant que le robot tourne, ajoutez le babeurre par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une pâte ferme, soit pendant environ 30 secondes, en raclant les parois du bol au besoin.

Dans un petit bol, combinez l'oeuf et l'eau. Mettez de côté.

Retirez la pâte et placez-la sur une surface légèrement farinée. Formez une boule et divisez-la en quatre. Couvrez la pâte jusqu'au moment de l'abaisser. Abaissez une portion de pâte de façon à obtenir un carré de 25 x 25 cm (10 x 10 po). Placez au centre d'une grande plaque à pâtisserie légèrement graissée. Abaissez uniformément de façon à obtenir un carré de 30,5 x 30,5 cm (12 x 12 po). Badigeonnez du mélange d'oeuf. Saupoudrez de 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de gros sel, de 15 mL (1 c. à soupe) de graines de sésame noires et de 15 mL (1 c. à soupe) de graines de sésame blanches. Abaissez légèrement au rouleau à pâte. À l'aide d'une roulette à pâte, d'un couteau à pizza ou d'un couteau coupant, entaillez de façon à former 36 carrés ou d'autres formes désirées. Ne séparez pas. Répétez le processus pour le reste de la pâte, du mélange d'oeuf, du sel et des graines de sésame.

Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 15 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les craquelins soient dorés. Si les craquelins à l'extérieur dorent en premier, retirez-les et déposez-les sur une clayette à refroidir, et continuez à faire cuire les craquelins du centre jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez les craquelins et déposez-les sur une clayette à refroidir.

Donne : 12 douzaines d'environ 6 craquelins.

Par portion : Environ 160 calories, 5 g de protéines, 19 g de glucides, 8 g de matières grasses totales, 2,5 g de graisses saturées, 15 mg de cholestérol, 370 mg de sodium.

# FEUILLETÉS AUX OIGNONS CARAMÉLISÉS

Placez le disque déchiqueteur de 4 mm et le bol de chef dans le bol à préparation. Ajoutez le gouda. Faites tourner le robot pour râper le fromage. Mettez de côté.

Placez le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez les oignons par la goulotte en les coupant pour qu'ils entrent dans la goulotte au besoin. Faites tourner le robot pour trancher.

Dans une grande poêle ou un faitout, faites chauffer l'huile à feu moyen-vif jusqu'à ce qu'elle grésille. Ajoutez les oignons, faites cuire pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient mous, en remuant de temps en temps. Incorporez la cassonade et 30 mL (2 c. à soupe) de vinaigre en remuant. Faites cuire à feu moyen-doux pendant 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres et légèrement dorés, en remuant de temps en temps. Incorporez les 15 mL (1 c. à soupe) de vinaigre restants, le poivre et le sel. Mettez de côté.

Sur une surface légèrement farinée, abaissez chaque feuille de pâte feuilletée de façon à obtenir un carré de 30 cm (12 po). Placez sur deux grandes plaques à pâtisserie non graissées.

Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 9 à 11 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte gonfle et que les coins commencent à dorer, en piquant doucement le dessus de la pâte à la fourchette après 5 minutes. Baissez la température du four à 191 °C (375 °F). Piquez légèrement le dessus de la pâte à la fourchette. Saupoudrez uniformément de parmesan jusqu'à 1,25 cm (1/2 po) des bords. Garnissez uniformément d'oignons. Saupoudrez les oignons de gouda. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée et que le fromage soit fondu et fasse des bulles. Laissez refroidir légèrement. Coupez chaque pâte en 36 carrés.

Donne : 24 portions de 3 feuillets.

Par portion : Environ 180 calories, 5 g de protéines, 13 g de glucides, 12 g de matières grasses totales, 4 g de graisses saturées, 15 mg de cholestérol, 200 mg de sodium.

- 1 *paquet de 200 g (7 oz) de gouda ou de gouda fumé, sans la cire*
- 4 *oignons jaunes moyens*
- 15 *mL (1 c. à soupe) d'huile végétale*
- 45 *mL (3 c. à soupe) de cassonade*
- 45 *mL (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique, divisé*
- 2 *mL (½ c. à thé) de poivre noir concassé*
- 0,5 *mL (¼ c. à thé) de sel*
- 1 *paquet de 500 g (17 oz ¼) de pâte feuilletée congelée, dégelée*
- 235 *mL (1 tasse) de parmesan fraîchement râpé*



# TREMPETTE CHAUDE AUX ARTICHAUTS

- 170 g (6 oz) d'asiago, à la température ambiante
- 1 piment Jalapeño rouge ou vert, épépiné et coupé en quatre
- 1 gousse d'ail
- 2 boîtes de 395 g (14 oz) de coeurs d'artichaut\*, bien égouttés
- 235 mL (1 tasse) de mayonnaise
- 120 mL (½ tasse) de crème sure à la ciboulette et à l'oignon
- 1 paquet de 85 g (3 oz) de fromage à la crème

\* Pour une trempette plus consistante, réservez 2 ou 3 morceaux de coeur d'artichaut de 1,25 cm (½ po) et incorporez à la trempette lorsque vous mettez la trempette dans le moule.

Placez le bol de chef et le disque déchiqueteur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez l'asiago. Faites tourner le robot pour râper le fromage ; mettez de côté.

Remplacez le bol de chef et le disque déchiqueteur par la lame polyvalente. Pendant que le robot tourne, ajoutez le piment Jalapeño et l'ail par la petite goulotte. Faites tourner jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés fin. Ajoutez les coeurs d'artichaut. Hachez par impulsions 3 ou 4 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés. Ajoutez la mayonnaise, la crème sure, le fromage à la crème et l'asiago. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 5 secondes.

Retirez et placez dans un moule à quiche ou une assiette à tarte graissé de

22,5 cm (9 po). Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que la trempette soit chaude. Servez avec des craquelins, du pain français, de petits muffins au maïs ou des légumes croquants.

Donne : 32 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 90 calories, 2 g de protéines, 2 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 2,5 g de graisses saturées, 15 mg de cholestérol, 170 mg de sodium.

# TREMPETTE AU SAUMON ET AU CAMEMBERT

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez les oignons. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les oignons soient hachés grossièrement, soit pendant 3 ou 4 secondes. Ajoutez le fromage à la crème, le camembert et le vinaigre, si désiré. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse, soit pendant 5 à 10 secondes. Ajoutez le saumon. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 8 à 10 secondes, en raclant les parois du bol au besoin. Ajoutez les poivrons et les câpres. Hachez grossièrement par impulsions 5 fois, environ 1 seconde chaque fois.

Retirez et placez dans une assiette à tarte ou un moule à quiche graissé de 22,5 cm (9 po). Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que la trempette soit bien chaude. Garnissez de persil, si désiré. Servez avec des crostini, des croustilles pita, des craquelins ou des légumes.

Donne : 20 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 80 calories, 7 g de protéines, 2 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 2,5 g de graisses saturées, 20 mg de cholestérol, 320 mg de sodium.

- 4 oignons verts, coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger, à la température ambiante et coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 115 g (4 oz) de camembert mou, sans croûte si désiré, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 15 mL (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc, facultatif
- 2 boîtes de 200 g (7 oz) chacune de saumon rouge\*
- 1 pot de 200 g (7 oz) de poivrons rouges grillés, bien égouttés et coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 pot de 85 g (3 oz) de câpres, égouttées
- Feuilles de persil hachées, facultatif

\* Si désiré, réservez 80 mL (1/3 tasse) de morceaux de saumon à émietter et à incorporer à la trempette avant de l'étaler dans le moule.

# OEUFs CHIPOTLE À LA DIABLE

- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de feuilles de coriandre frais légèrement tassées
- $\frac{1}{2}$  oignon moyen, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 5-6 chipotles dans une sauce adobo, égouttés (boîte de 200 ou 310 g / 7 ou 11 oz)
- 26 oeufs cuits, sans coquille et coupés en deux sur la longueur
- 235 mL (1 tasse) de mayonnaise ou de vinaigrette
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de crème sure
- 3 mL ( $\frac{3}{4}$  c. à thé) de sel

Placez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le coriandre par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le coriandre soit haché fin, soit pendant 5 à 8 secondes. Mettez de côté.

Remplacez le mini-bol et la mini-lame par la lame polyvalente. Ajoutez l'oignon et les piments. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés fin, soit pendant 10 à 15 secondes. Ajoutez quatre moitiés d'oeuf (blancs et jaunes) et le jaune des 48 moitiés d'oeuf restantes. Mettez le blanc des 48 moitiés restantes de côté. Faites tourner le robot pendant environ 5 secondes, ou jusqu'à ce que les jaunes d'oeufs soient hachés fin. Ajoutez la mayonnaise, la crème sure, le sel et le coriandre. Faites tourner le robot par impulsions 3 à 5 fois, environ 2 secondes chaque fois ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène ; raclez les parois du bol au besoin.

Farcissez le blanc des moitiés d'oeuf restantes d'une quantité généreuse de mélange à l'aide d'un cornet ou d'une cuillère.

Donne : 24 portions de 2 moitiés d'oeuf.

Conseil : Achetez des oeufs frais dont la date d'expiration approche pour enlever la coquille plus facilement après la cuisson.

Par portion : Environ 160 calories, 7 g de protéines, 1 g de glucides, 14 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 235 mg de cholestérol, 230 mg de sodium.

# SALSA AUX FRUITS TROPICAUX

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le coriandre par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le coriandre soit haché, soit pendant 3 à 5 secondes. Toujours pendant que le robot tourne, ajoutez les poivrons. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les poivrons soient hachés, soit pendant 3 à 5 secondes. Ajoutez le pois-manioc. Hachez par impulsions 2 ou 3 fois, environ 2 secondes chaque fois ou jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés. Ajoutez le reste des ingrédients. Hachez par impulsions 3 ou 4 fois, environ 2 secondes chaque fois ou jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés et bien mélangés. Réfrigérez pendant au moins 1 heure afin que les arômes se mélangent. Servez avec des craquelins ou du pain pita coupé en triangles tartinés de fromage à la crème ou avec des brochettes de crevettes grillées.

Donne : 22 portions de 60 mL (¼ tasse).

Conseil : Peut être préparée un ou deux jours à l'avance et réfrigérée.

Par portion : Environ 20 calories, 0 g de protéines, 6 g de glucides, 0 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 10 mg de sodium.

- 120 mL (½ tasse) de feuilles de coriandre ou de persil frais légèrement tassées
- 1-2 piments Jalapeño, coupés en deux et épépinés
- 120 mL (½ tasse) de morceaux de pois-manioc
- 455 g (3 tasses / 1 lb environ) de morceaux d'ananas frais
- 2 oranges sans noyaux, pelées et coupées en huit
- 1 mangue moyenne, pelée, dénoyautée et coupée en morceaux
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus de lime frais
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) de sel

# TREMPETTE AUX CREVETTES ET À L'ANETH

- 30 *mL (2 c. à soupe) d'aneth frais  
ou 7 mL (1 c. à thé ½) d'aneth  
séché*
- 3 *oignons verts, coupés en  
morceaux de 2,5 cm (1 po)*
- 1 *lanière d'écorce de citron,  
partie jaune seulement*
- 2 *paquets de 225 g (8 oz)  
chacun de fromage à la  
crème, ramolli*
- 225 *g (8 oz) de crème sure*
- 120 *mL (½ tasse) de mayonnaise  
ou de vinaigrette*
- 30 *mL (2 c. à soupe) de jus de  
citron frais*
- 10-15 *mL (2-3 c. à thé) de raifort*
- 2-3 *mL (½-¾ c. à thé) de sauce au  
piment fort*
- 2 *mL (½ c. à thé) de sel*
- 2 *paquets de 200 g (7 oz)  
chacun de mini-crevettes  
cuites congelées, dégelées et  
égouttées*

Placez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'aneth par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'aneth soit haché. Ajoutez les oignons. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les oignons soient hachés fin, soit pendant 5 à 10 secondes. Mettez de côté.

Remplacez le mini-bol et la mini-lame par la lame polyvalente. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'écorce de citron par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'écorce soit hachée fin, soit pendant 5 à 10 secondes. Ajoutez le fromage à la crème, la crème sure, la mayonnaise, le jus de citron, le raifort, la sauce au piment fort et le sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, soit pendant 10 à 15 secondes. Ajoutez le mélange d'aneth. Faites tourner le robot par impulsions 1 ou 2 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène ; raclez les parois du bol au besoin. Ajoutez les crevettes. Hachez par impulsions 3 fois, environ 1 seconde chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Avant de servir, réfrigérez pendant au moins 1 heure afin que les arômes se mélangent.

Donne : 40 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 80 calories, 3 g de protéines, 1 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 3,5 g de graisses saturées, 35 mg de cholestérol, 200 mg de sodium.

# SALSA VERDE AUX PIMENTS RÔTIS

Placez les piments jaunes et les piments Serrano, l'ail, les tomatilles, le poivron d'Amérique et l'oignon dans un moule de 37,5 x 25 x 5 cm (15 x 10 x 2 po). Nappez d'un filet d'huile ; remuez pour bien enrober. Sur la grille supérieure, faites cuire à 232 °C (450 °F) pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que la peau des tomatilles cloque et que l'ail soit tendre, en remuant une ou deux fois. Laissez refroidir légèrement.

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'écorce de lime par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'écorce soit hachée, soit pendant 10 à 15 secondes. Ajoutez le jus de lime, le sucre, le sel et le mélange de légumes et tout jus produit. Hachez par impulsions 2 ou 3 fois, environ 1 seconde chaque fois, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés. Servez froid ou à la température ambiante avec des brochettes de poulet grillé ou de crevettes grillées, ou encore des croustilles tortillas.

Donne : 24 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Conseil : Peut être préparée 1 ou 2 jours à l'avance, si désiré.

Par portion : Environ 20 calories, 0 g de protéines, 3 g de glucides, 1 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 75 mg de sodium.

- 3 *piments jaunes doux, coupés en deux et épépinés*
- 2 *piments Serrano, coupés en deux et épépinés*
- 4 *grosses gousses d'ail, pelées*
- 680 *g (1 lb ½) de tomatilles fraîches, pelées*
- 1 *poivron d'Amérique rouge, épépiné et coupé en morceaux de 5 cm (2 po)*
- 1 *petit oignon, coupé en quatre*
- 15 *mL (1 c. à soupe) d'huile d'olive ou d'huile végétale*
- 4 *lanières d'écorce de lime, partie verte seulement*
- 30 *mL (2 c. à soupe) de jus de lime frais*
- 10 *mL (2 c. à thé) de sucre*
- 3 *mL (¾ c. à thé) de sel*

# VINAIGRETTE BALSAMIQUE

- 15 mL (1 c. à soupe) de feuilles de basilic frais
- 15 mL (1 c. à soupe) de feuilles d'origan frais
- 1 gousse d'ail
- 45 mL (3 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc\*
- 45 mL (3 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc\*
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 1 mL (¼ c. à thé) de moutarde sèche
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) de piment de Cayenne moulu
- 175 mL (¾ tasse) d'huile d'olive extra-vierge

\* Vous pouvez remplacer par  
45 mL (3 c. à soupe) de  
vinaigre balsamique rouge et  
45 mL de vinaigre de vin rouge.

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le basilic, l'origan et l'ail par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que tous les ingrédients soient hachés, soit pendant 5 à 8 secondes. Raclez les parois du bol. Pendant que le robot tourne, ajoutez le vinaigre balsamique, le vinaigre de vin, le sel, la moutarde et le piment de Cayenne. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 5 secondes. Pendant que le robot tourne, versez lentement l'huile par la goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et épaisse. Servez avec une salade verte.

Donne : 8 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 190 calories, 0 g de protéines, 1 g de glucides, 21 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 150 mg de sodium.

# SALADE DE POULET MÉDITERRANÉENNE CHAUDE

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez les oignons, les olives et le poulet. Hachez par impulsions 4 à 6 fois, 1 ou 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés grossièrement. Retirez et placez dans un grand bol à mélanger.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez le fenouil. Faites tourner le robot pour trancher. Placez dans le bol à mélanger.

Remplacez le disque éminceur par le mini-bol et la mini-lame. Ajoutez le reste des ingrédients à l'exception du fromage et des noix. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 10 à 12 secondes. Placez dans le bol à mélanger. Mettez le fromage dans le bol à mélanger et remuez.

Étalez dans un moule graissé de 32,5 x 22,5 x 5 cm (13 x 9 x 2 po). Saupoudrez de pignons. Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la salade soit bien chaude. Servez sur du pain pita, du pain plat ou dans des feuilles de laitue.

Donne : 10 portions de 180 mL (¾ tasse) environ.

Par portion : Environ 440 calories, 30 g de protéines, 5 g de glucides, 33 g de matières grasses totales, 7 g de graisses saturées, 95 mg de cholestérol, 510 mg de sodium.

- 6 oignons verts, coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 120 mL (½ tasse) d'olives kalamata entières, dénoyautées
- 795 g (6 tasses / 1 lb ¾ environ) de morceaux de poulet cuit
- 1 bulbe de fenouil, coupé en quatre sur la longueur
- 235 mL (1 tasse) de mayonnaise
- 120 mL (½ tasse) de crème sure
- 15 mL (1 c. à soupe) de farine tout usage
- 30 mL (2 c. à soupe) de feuilles d'origan frais
- 30 mL (2 c. à soupe) de jus de citron
- 1-2 mL (¼-½ c. à thé) de sel
- 1 mL (¼ c. à thé) de poivre noir
- 115 g (1 tasse / 4 oz) de feta émietté
- 120 mL (½ tasse) de pignons



# VINAIGRETTE AUX AGRUMES

- 2 *lanières d'écorce de lime, partie verte seulement*
- 1 *lanière d'écorce d'orange, partie orange seulement*
- 2 *oignons verts, coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)*
- 235 *mL (1 tasse) d'huile végétale*
- 80 *mL (1/3 tasse) de vinaigre de vin blanc*
- 45 *mL (3 c. à soupe) de jus de lime frais*
- 1 *orange sans noyaux, pelée et coupée en quatre*
- 5 *mL (1 c. à thé) de graines de pavot, facultatif*
- 2 *mL (1/2 c. à thé) de moutarde sèche*
- 15 *mL (1 c. à soupe) de sucre*
- 1 *mL (1/4 c. à thé) de poivre noir*

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'écorce de lime et d'orange par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'écorce soit hachée, soit pendant environ 20 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse, soit pendant 10 à 15 secondes. Servez avec des légumes-feuilles ou des fruits mélangés, ou utilisez pour faire mariner le poulet, le porc ou le poisson.

Donne : 16 portions de 30 mL (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 130 calories, 0 g de protéines, 2 g de glucides, 14 g de matières grasses totales, 2,5 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 0 mg de sodium.

# SALADE FRAÎCHE AU POIS-MANIOC

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'écorce de lime par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'écorce soit émincée, soit pendant 10 à 12 secondes ; raclez les parois du bol. Ajoutez le reste des ingrédients de la vinaigrette. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 5 à 8 secondes ; raclez les parois du bol.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez le pois-manioc, les oranges, l'oignon et le céleri, une petite quantité à la fois, par la goulotte. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et placez dans un grand bol à mélanger. Remuez doucement pour mélanger et enrober. Couvrez ; réfrigérez au moins 2 heures afin que les arômes se mélangent. Servez sur une assiette de laitue, si désiré.

Donne : 8 portions de 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse).

Par portion : Environ 120 calories, 1 g de protéines, 14 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 1,5 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 170 mg de sodium.

## VINAIGRETTE

- 2 lanières d'écorce de lime
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) d'huile végétale
- 30 mL (2 c. à soupe) de jus de lime
- 5 mL (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sucre
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de sel
- 0,5-1 mL ( $\frac{1}{8}$ - $\frac{1}{4}$  c. à thé) de piment de Cayenne broyé

## SALADE

- 1 pois-manioc moyen (environ 455 g / 1 lb), pelé et coupé en huit sur la longueur
  - 2 oranges sans noyaux, pelées et coupées en deux sur la longueur
  - $\frac{1}{2}$  oignon rouge, coupé en deux sur la longueur
  - 2 branches de céleri, coupées en morceaux de 6,25 cm (2 po  $\frac{1}{2}$ )
- Feuilles de laitue, facultatif

# SALADE DE RIZ SAUVAGE AU POULET

## SALADE

- 8-10 oignons verts moyens, coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 6 demi-poitriines de poulet désossées, sans peau (environ 905 g / 2 lb), grillées et refroidies
- 1 gros poivron d'Amérique rouge, épépiné et coupé en quatre sur la longueur
- 2 branches de céleri moyennes
- 1,2 litre (5 tasses) de riz sauvage cuit, refroidi

## VINAIGRETTE

- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) d'huile végétale
- 80 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de vinaigre de vin blanc ou de vinaigre de vin à base de riz
- 30 mL (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 3 mL ( $\frac{3}{4}$  c. à thé) de sel
- 3 mL ( $\frac{3}{4}$  c. à thé) de poivre noir concassé
- 2-3 mL ( $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$  de c. à thé) de sauce au piment fort

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez les oignons. Hachez par impulsions 1 ou 2 fois, environ 2 secondes chaque fois ou jusqu'à ce que les oignons soient hachés.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez le poulet, le poivron d'Amérique et le céleri, une petite quantité à la fois. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et placez dans un grand bol à mélanger. Ajoutez le riz ; remuez pour mélanger.

Remplacez le disque éminceur par la lame polyvalente. Ajoutez les ingrédients de la vinaigrette. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, soit pendant 3 à 5 secondes. Versez la vinaigrette sur la salade. Remuez pour enrober.

Donne : 12 portions.

Conseil : La salade peut être entièrement préparée 1 jour à l'avance et réfrigérée.

Par portion : Environ 270 calories, 17 g de protéines, 16 g de glucides, 16 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 35 mg de cholestérol, 260 mg de sodium.

# SALADE DE CHOU ASIATIQUE POUR UNE ARMÉE

Placez le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez le chou et l'oignon, une petite quantité à la fois, en les coupant pour qu'ils entrent dans la goulotte au besoin. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et placez dans un très grand bol à mélanger.

Retirez les enveloppes d'assaisonnement des nouilles et réservez. Émiettez les nouilles et ajoutez au mélange de chou. Ajoutez les noix ; remuez pour mélanger.

Remplacez le disque éminceur par la lame polyvalente. Ajoutez l'huile, le vinaigre, le sucre et le contenu des enveloppes d'assaisonnement des nouilles. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et la dissolution du sucre, soit pendant 10 à 15 secondes. Versez la vinaigrette sur la salade. Remuez pour enrober.

Réfrigérez pendant au moins 1 heure avant de servir afin que les arômes se mélangent.

Donne : 32 portions de 120 mL (½ tasse).

Conseil : La recette peut être divisée en deux, si désiré.

Par portion : Environ 80 calories, 1 g de protéines, 7 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 80 mg de sodium.

## SALADE

- 1 *gros chou de Chine (nappa)*  
*[environ 905 g / 2 lb], sans*  
*trognon*
- 1 *oignon rouge moyen, coupé*  
*en quatre sur la longueur*
- 2 *paquets de 85 g (3 oz)*  
*chacun de nouilles ramen (aux*  
*crevettes, au poulet ou aux*  
*légumes)*
- 120 *mL (½ tasse) de graines de*  
*tournesol salées*

## VINAIGRETTE

- 120 *mL (½ tasse) d'huile végétale*
- 60 *mL (¼ tasse) de vinaigre de*  
*vin blanc*
- 60 *mL (¼ tasse) de sucre*

# SALADE DE POMMES DE TERRE CHAUDE

- 12 *pommes de terre rouges moyennes (environ 905 g / 2 lb), bouillies, pelées et refroidies*
- 1 *oignon moyen, coupé en deux sur la longueur*
- ¼ *poivron d'Amérique rouge moyen, coupé en quatre sur la longueur*
- 6 *tranches de bacon épaisses*
- 30 *mL (2 c. à soupe) de farine tout usage*
- 30 *mL (2 c. à soupe) de sucre*
- 3 *mL (¾ c. à thé) de graine de céleri*
- 2 *mL (½ c. à thé) de sel*
- 2 *mL (½ c. à thé) de poivre noir concassé*
- 295 *mL (1 tasse ¼) d'eau*
- 80 *mL (⅓ tasse) de vinaigre de cidre*
- Persil frais haché, facultatif*

Placez le bol de chef et le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez les pommes de terre. Faites tourner le robot pour trancher. Mettez de côté.

Remplacez le bol de chef et le disque éminceur par le disque éminceur de 2 mm. Ajoutez l'oignon et le poivron d'Amérique. Faites tourner le robot pour trancher. Mettez de côté.

Dans une poêle de 30 cm (12 po), faites cuire le bacon à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit croquant. Retirez le bacon, en réservant 50 mL (3 c. à soupe) du jus de cuisson. Égouttez le bacon sur des serviettes de papier, émiettez et mettez de côté. Mettez le jus de cuisson réservé dans la poêle. Ajoutez le mélange d'oignon. Faites cuire à feu moyen-doux en remuant pendant 3 ou 4 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajoutez la farine, le sucre, la graine de céleri, le sel et le poivre noir ; mélangez bien.

Ajoutez l'eau et le vinaigre. Portez à ébullition en remuant constamment. Laissez bouillir 1 minute ; ajoutez les pommes de terre et le bacon réservés. Remuez doucement pour mélanger. Faites chauffer. Garnissez de persil frais haché, si désiré.

Donne : 10 portions de 175 mL (¾ tasse).

Par portion : Environ 160 calories, 3 g de protéines, 23 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 2,5 g de graisses saturées, 10 mg de cholestérol, 280 mg de sodium.

# CONFETTIS DE BROCOLI ET DE CHOU-RAVE

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez le chou-fleur. Hachez par impulsions 5 ou 6 fois, environ 1 seconde chaque fois ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit haché. Retirez et placez dans un grand bol à mélanger.

Coupez les fleurons de brocoli en morceaux de 3,75 cm (1 po 1/2) et réservez la tige. Mettez les fleurons dans le bol à préparation. Hachez par impulsions 3 à 5 fois, environ 1 seconde chaque fois ou jusqu'à ce que le brocoli soit haché. Mettez dans le bol à mélanger.

Remplacez la lame polyvalente par le disque déchiqueteur de 4 mm. Ajoutez le chou-rave, les carottes et la tige de brocoli réservée, en les coupant pour qu'ils entrent dans la goulotte au besoin. Faites tourner le robot pour déchiqueter. Mettez dans le bol à mélanger.

Remplacez le disque déchiqueteur par la lame polyvalente. Ajoutez les ingrédients de la vinaigrette. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, soit pendant 10 à 15 secondes. Versez la vinaigrette sur les légumes. Remuez pour enrober.

Réfrigérez pendant au moins 1 heure afin que les arômes se mélangent.

Donne : 20 portions de 120 mL (½ tasse).

Par portion : Environ 70 calories, 1 g de protéines, 4 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 85 mg de sodium.

## SALADE

- 1 paquet de 455 g (1 lb) de fleurons de chou-fleur frais, coupés en morceaux de 3,75 cm (1 po ½)
- 1 tige (environ 340 g / ¾ lb) de brocoli
- 2 pommes de chou-rave, pelées
- 3 carottes moyennes, pelées

## VINAIGRETTE

- 125 mL (½ tasse) d'huile végétale
- 60 mL (¼ tasse) de vinaigre de vin rouge
- 30 mL (2 c. à soupe) de jus de citron frais
- 3 oignons verts, coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 7 mL (1 c. à thé ½) de moutarde préparée
- 5 mL (1 c. à thé) de sucre
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 2-3 mL (½-¾ c. à thé) de poivre noir concassé

# SOUPE AU BROCOLI ET AU CHEDDAR

- 30 mL (2 c. à soupe) de feuilles de persil frais
- 225 g (8 oz) de cheddar piquant, refroidi
- 1 petit oignon, coupé en deux
- 1 branche de céleri, coupée en morceaux de 6,25 cm (2 po ½)
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 1 grosse tige (environ 455 g / 1 lb) de brocoli
- 830 mL (3 tasses ½) de bouillon de poulet
- 475 mL (2 tasses) de lait, divisé
- 60 mL (¼ tasse) de farine tout usage
- 10 mL (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 5 mL (1 c. à thé) de poudre de cari, facultatif
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) de sauce au piment fort

Placez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le persil par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le persil soit haché grossièrement, soit pendant 5 à 10 secondes. Mettez de côté.

Remplacez le mini-bol et la mini-lame par le bol de chef et le disque déchiqueteur de 4 mm. Ajoutez le fromage. Faites tourner le robot pour déchiqueter. Mettez de côté.

Remplacez le bol de chef et le disque déchiqueteur par le disque éminceur de 2 mm. Ajoutez l'oignon et le céleri. Faites tourner le robot pour trancher. Faites fondre le beurre dans une grande casserole ou un faitout à feu moyen. Retirez et mettez l'oignon et le céleri dans la casserole. Faites cuire pendant 5 ou 6 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants, en remuant de temps en temps.

Coupez les tiges de brocoli et enlevez la peau dure. Coupez les fleurons en petits morceaux. Placez le disque éminceur de 2 mm dans le bol à préparation. Ajoutez les tiges de brocoli. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et mettez dans la casserole.

Mettez les fleurons de brocoli et le bouillon dans la casserole. Portez à ébullition à feu moyen-vif. Baissez le feu ; couvrez partiellement et laissez mijoter pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le brocoli soit légèrement croquant, en remuant de temps en temps. Retirez du feu.

Remplacez le disque éminceur par la lame polyvalente. À l'aide d'une cuillère à égoutter, retirez les légumes de la casserole et mettez-les dans le bol à préparation. Ajoutez 235 mL (1 tasse) de lait. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les légumes soient hachés, soit pendant 5 à 8 secondes.

Suite...

Dans un bol à mélanger moyen, incorporez la farine aux 235 mL (1 tasse) de lait restants en fouettant jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajoutez la moutarde, la poudre de cari, si désiré, et la sauce au piment fort. Remuez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient combinés.

Ajoutez le mélange de lait au bouillon dans la casserole. Faites cuire à feu moyen-vif en remuant souvent jusqu'à ce que le mélange fasse des bulles et épaississe légèrement. Baissez le feu à doux. Ajoutez le fromage ; remuez jusqu'à ce qu'il fonde.

Ajoutez le mélange de brocoli dans la casserole. Faites bien chauffer. Garnissez chaque portion de persil.

Donne : 8 portions de 235 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 220 calories, 12 g de protéines, 13 g de glucides, 14 g de matières grasses totales, 8 g de graisses saturées, 45 mg de cholestérol, 710 mg de sodium.



# CHUTNEY AU POULET À TARTINER

- 4 *demi-poitrides\* de poulet désossées, sans peau, grillées et refroidies*
- 235 *mL (1 tasse) de pois-manioc en cubes*
- 80 *mL (⅓ tasse) de noix*
- 120 *mL (½ tasse) de mayonnaise ou de vinaigrette*
- 1 *pot de 255 g (9 oz) de chutney aux mangues (environ 150 mL / ⅔ tasse)*
- 1-2 *mL (¼-½ c. à thé) de sel*
- 1 *mL (¼ c. à thé) de poivre noir*

*\* Les poitrines peuvent être remplacées par huit cuisses de poulet désossées, sans peau*

Placez le bol de chef et le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez le poulet et le pois-manioc par la goulotte. Faites tourner le robot pour trancher. Remplacez le bol de chef et le disque éminceur par la lame polyvalente. Retirez et mettez le poulet et le pois-manioc dans le bol à préparation. Ajoutez les noix, la mayonnaise, le chutney, le sel et le poivre. Hachez par impulsions 3 ou 4 fois, environ 2 secondes chaque fois ou jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés fin et bien mélangés. Étalez sur du pain pour faire des sandwiches ou sur des feuilles de laitue pour faire des roulés.

Donne : 7 portions de 120 mL (½ tasse).

Conseil : Le poulet peut être préparé 1 jour à l'avance et réfrigéré.

Par portion : Environ 300 calories, 9 g de protéines, 21 g de glucides, 21 g de matières grasses totales, 2,5 g de graisses saturées, 25 mg de cholestérol, 590 mg de sodium.

# SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE RÔTIE

## ET AU PISTOU

### SOUPE

Placez le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez la courge et l'oignon, une petite quantité à la fois. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et placez dans un moule de 37,5 x 25 x 2,5 cm (15 x 10 x 1 po). Ajoutez l'ail et nappez d'un filet d'huile ; remuez pour enrober. Faites cuire à 232 °C (450 °F) pendant 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant une ou deux fois. (Le moule sera bien plein au début, mais le volume diminuera à mesure que les légumes cuiront.) Laissez refroidir légèrement.

Remplacez le disque éminceur par la lame polyvalente. Ajoutez le mélange de légumes rôtis et le jus, 355 mL (1 tasse ½) de bouillon, la citrouille et le sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 1 minute. Pendant que le robot tourne, ajoutez encore 355 mL (1 tasse ½) de bouillon par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, soit pendant 45 à 60 secondes. Retirez et mettez dans une grande casserole ou un faitout. Incorporez les 475 mL (2 tasses) de bouillon restants en remuant.

Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que la soupe soit bien chaude. Incorporez la crème en remuant ; faites chauffer. Garnissez chaque portion d'environ 10 mL (2 c. à thé) de pistou.

Suite...

### SOUPE

- 1 grosse courge musquée  
(environ 1 kg / 2 lb ½) pelée,  
épépinée et coupée en quatre  
sur la longueur
- 1 gros oignon, coupé en deux  
sur la longueur
- 2 grosses gousses d'ail, coupées  
en quatre
- 30 mL (2 c. à soupe) d'huile  
d'olive
- 1,2 litre (5 tasses) de bouillon de  
poulet, divisé
- 1 boîte de 445 g (15 oz) de  
purée de citrouille
- 3 mL (¾ c. à thé) de sel
- 235 mL (1 tasse) de crème à  
fouetter

Suite...

# SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE RÔTIE

## ET AU PISTOU

### PISTOU

- 475 mL (2 tasses) de feuilles de persil frais légèrement tassées
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de feuilles de sauge fraîche légèrement tassées
- 30 mL (2 c. à soupe) de feuilles de thym frais
- 2 gousses d'ail
- 5 mL (1 c. à thé) de jus de citron
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel
- 80 mL ( $\frac{1}{3}$  tasse) d'huile d'olive

### PISTOU

Placez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le persil, la sauge, le thym, l'ail, le jus de citron et le sel par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés fin, soit pendant environ 5 secondes ; raclez les parois du bol au besoin. Pendant que le robot tourne, ajoutez graduellement l'huile. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Donne : 10 portions de 235 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 220 calories, 3 g de protéines, 19 g de glucides, 16 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 30 mg de cholestérol, 700 mg de sodium.

# SANDWICHS POCHETTES RUNZA

Combinez le lait, l'eau et le beurre dans une petite casserole. Faites chauffer jusqu'à une température allant de 41-46 °C (105-115 °F). Incorporez la levure en remuant pour la dissoudre. Mettez de côté.

Placez la lame pétrisseuse dans le bol à préparation. Ajoutez 1 litre (4 tasses  $\frac{1}{2}$ ) de farine, le sucre et le sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 5 à 8 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez lentement le mélange de levure par la petite goulotte. Ajoutez les oeufs. Faites tourner le robot pendant 1 minute, en ajoutant jusqu'à 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de farine au besoin, jusqu'à ce que la pâte se détache des parois du bol. La pâte sera collante. Retirez et placez la pâte dans un bol graissé, en la retournant pour graisser tous les côtés. Couvrez. Laissez la pâte reposer environ 30 minutes.

Entre-temps, remplacez la lame pétrisseuse par le bol de chef et le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez le chou, une petite quantité à la fois, par la goulotte. Faites tourner le robot pour trancher. Mettez de côté.

Remplacez le bol de chef et le disque éminceur par la lame polyvalente. Ajoutez l'oignon. Hachez par impulsions 2 ou 3 fois, environ 2 secondes chaque fois ou jusqu'à ce que l'oignon soit haché. Retirez et placez dans une poêle moyenne ; ajoutez le boeuf, le sel et le poivre. Faites cuire à feu moyen-vif en remuant souvent jusqu'à ce que le boeuf soit bien cuit, que l'oignon soit tendre et que presque tout le liquide se soit évaporé. Mettez de côté.

Dans un faitout ou une grande poêle, faites fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajoutez le chou ; faites cuire jusqu'à ce que le chou flétrisse, soit pendant 7 à 10 minutes. Ajoutez le mélange de boeuf ; remuez pour mélanger. Mettez de côté.

Suite...

## PÂTE

- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de lait
- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau
- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de beurre ou de margarine, en morceaux
- 2 paquets de levure sèche active
- 1-1,2 litre (4  $\frac{1}{2}$ -5 tasses) de farine tout usage, divisée
- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de sucre
- 5 mL (1 c. à thé) de sel
- 2 oeufs

## GARNITURE

- 680 g (1 lb  $\frac{1}{2}$ ) de chou (environ  $\frac{1}{2}$  pomme moyenne), coupé en morceaux de 7,5 cm (3 po)
- 1 oignon moyen, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 680 g (1 lb  $\frac{1}{2}$ ) de boeuf haché maigre
- 10 mL (2 c. à thé) de sel
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de poivre noir
- 90 mL (6 c. à soupe) de beurre ou de margarine

# SANDWICHES POCHETTES RUNZA

Divisez la pâte en deux. Sur une surface farinée, abaissez la moitié de la pâte de façon à former un rectangle de 50 x 37,5 cm (20 x 15 po) d'environ 0,35 cm ( $\frac{1}{8}$  po) d'épais. À l'aide d'un couteau à pizza ou d'un couteau, coupez en 12 carrés. Placez 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de mélange de viande au centre de chaque carré. Ramenez les coins de la pâte ensemble au centre. Pincez les bords et les coins ensemble pour fermer. Placez la pâte (le joint vers le haut) sur une plaque à pâtisserie légèrement graissée. Couvrez ; laissez gonfler dans un endroit chaud pendant 30 minutes. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 18 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pochettes soient dorées. Servez avec votre moutarde favorite, si désiré.

Donne : 12 portions de 2 sandwiches.

Conseil : Pour congeler, placez les pochettes non cuites dans un sac hermétique et conservez au congélateur pendant un maximum de 1 mois. Faites cuire à 170 °C (350 °F) pendant 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que les pochettes soient dorées.

Par portion : Environ 460 calories, 19 g de protéines, 47 g de glucides, 22 g de matières grasses totales, 12 g de graisses saturées, 105 mg de cholestérol, 640 mg de sodium.

# HAMBURGERS AUX PROTÉINES VÉGÉTALES À LA POÊLE

Placez le bol de chef et le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez le fromage. Faites tourner le robot pour trancher. Mettez de côté.

Remplacez le disque éminceur par la lame polyvalente. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'ail par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'ail soit haché fin, soit pendant 5 à 8 secondes. Ajoutez l'oignon, les champignons, le poivron d'Amérique et le céleri. Hachez par impulsions 4 ou 5 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que les légumes soient hachés.

Ajoutez les haricots, le maïs, le riz, la chapelure, le cumin, l'origan, le poivre noir, le piment de Cayenne et le sel. Hachez par impulsions 3 ou 4 fois, environ 1 seconde chaque fois, ou jusqu'à ce que les ingrédients soient mélangés. Formez 8 galettes (environ 120 mL / ½ tasse chacune).

Dans une grande poêle à revêtement antiadhésif, faites chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen. Ajoutez les galettes, une petite quantité à la fois, au besoin. Faites cuire pendant environ 4 minutes, ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées. Retournez doucement. Garnissez chaque galette de fromage. Baissez le feu à moyen-doux. Faites cuire pendant 5 ou 6 minutes, ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées et que le fromage soit fondu.

Si désiré, servez dans un petit pain à sandwich au blé entier ou dans un pain pita avec des tranches de tomate, de la laitue, de la mayonnaise et de la moutarde.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 290 calories, 12 g de protéines, 31 g de glucides, 13 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 35 mg de cholestérol, 350 mg de sodium.

- 225 mL (8 oz) de fromage Monterey Jack, refroidi
- 2 grosses gousses d'ail
- ¼ petit oignon rouge, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 235 mL (1 tasse) de champignons frais
- ¼ poivron d'Amérique vert moyen, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 branche de céleri moyenne, coupée en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 boîte de 455 g (16 oz) de haricots pinto ou communs, bien égouttés
- 1 boîte de 245 g (8 oz ⅔) de maïs à grains entiers, égoutté
- 475 mL (2 tasses) de riz brun cuit (non instantané)
- 80 mL (⅓ tasse) de chapelure de pain sec
- 5 mL (1 c. à thé) de cumin moulu
- 3 mL (¾ c. à thé) d'origan séché
- 3 mL (¾ c. à thé) de poivre noir
- 1 mL (¼ c. à thé) de piment de Cayenne
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 15-30 mL (1-2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15-30 mL (1-2 c. à soupe) de beurre ou de margarine

# SOUPE AUX LÉGUMES D'HIVER

- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
- 355 mL (1 tasse ½) d'eau
- 905 g-1,1 kg (2-2 lb ½) de jarret de porc fumé
- 1 oignon moyen, coupé en quatre
- 2 grosses branches de céleri, coupées en morceaux de 6,25 cm (2 po ½), divisées
- 3 gousses d'ail, pelées et coupées en quatre
- 2 feuilles de laurier
- 7 mL (1 c. à thé ½) de thym, divisé
- 2 mL (½ c. à thé) de poivre noir
- 2 poireaux moyens, partie blanche seulement, coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 4 panais, pelés
- 3 grosses carottes, pelées
- 60 mL (¼ tasse) d'huile d'olive

Suite...

Dans un grand faitout ou une grande marmite à feu vif, mettez le bouillon, l'eau, le jarret de porc, l'oignon, 1 branche de céleri, l'ail, les feuilles de laurier, 2 mL (½ c. à thé) de thym et le poivre. Portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure ½.

Entre-temps, placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez les poireaux. Hachez par impulsions 5 ou 6 fois, environ 1 seconde chaque fois ou jusqu'à ce que les poireaux soient hachés. Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez, une petite quantité à la fois, le panais, les carottes et la branche de céleri restante, en les coupant pour qu'ils entrent dans la goulotte au besoin. Faites tourner le robot pour trancher. Dans une grande casserole ou un faitout, faites chauffer l'huile à feu moyen. Ajoutez le mélange de légumes. Faites cuire en remuant pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants. Mettez de côté.

Placez le bol de chef et le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez la courge, le rutabaga et le navet, une petite quantité à la fois, en les coupant pour qu'ils entrent dans la goulotte. Faites tourner le robot pour trancher. Mettez de côté.

Remplacez le disque éminceur par le disque déchiqueteur de 4 mm. Ajoutez les pommes de terre. Faites tourner le robot pour déchiqueter. Mettez de côté.

Retirez le jarret de porc du bouillon. Retirez la viande, coupez-la en petits morceaux et mettez de côté. Égouttez le bouillon ; écumez le gras du bouillon, si désiré.

Suite...

# SOUPE AUX LÉGUMES D'HIVER

Ajoutez les légumes cuits et crus au bouillon avec les 5 mL (1 c. à thé) de thym restants. Portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter pendant 30 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Remplacez le disque déchiqueteur par le mini-bol et la mini-lame. Pendant que le robot tourne, ajoutez le persil par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le persil soit haché fin, soit pendant environ 10 secondes.

Ajoutez le persil et les morceaux de viande réservés à la soupe. Faites chauffer 10 minutes et servez.

Donne : 16 portions de 235 mL (1 tasse).

Conseil : Pour une soupe végétarienne, omettez le porc et remplacez le bouillon de poulet par du bouillon de légumes. La soupe se congèle bien.

Par portion : Environ 170 calories, 7 g de protéines, 20 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 1,5 g de graisses saturées, 15 mg de cholestérol, 400 mg de sodium.

- 1 *petite courge musquée* (environ 455 g / 1 lb), pelée, épépinée et coupée en quatre sur la longueur
- 1 *rutabaga moyen* (environ 455 g / 1 lb), pelé et coupé en morceaux de 5 cm (2 po)
- 2 *navets, pelés et coupés en quatre sur la longueur*
- 2 *pommes de terre moyennes Russet, pelées*
- 80 *mL (1/3 tasse) de feuilles de persil frais, facultatif*



# SANDWICHS MUFFALETTA

- 2 tomates italiennes moyennes
- 4 grosses feuilles de basilic frais, facultatif
- 45 mL (3 c. à soupe) de feuilles de persil frais
- 4 grosses gousses d'ail
- $\frac{1}{8}$  petit oignon rouge, épluché et coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'olives vertes farcies au poivron
- 235 mL (1 tasse) d'olives mûres dénoyautées
- 235 mL (1 tasse) d'olives kalamata dénoyautées
- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de poivrons rouges rôtis préparés, égouttés
- 30 mL (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) d'origan séché
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de poivre noir concassé
- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'huile d'olive extra-vierge
- 3 pains français\*, coupés en morceaux de 15 cm (6 po) de long et fendus sur la longueur
- 455 g (1 lb) de salami tranché mince
- 455 g (1 lb) de jambon fumé ou de prosciutto tranché mince
- 12 tranches de provolone

Placez le bol de chef et le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez les tomates par la goulotte ; faites tourner le robot pour trancher. Mettez de côté.

Remplacez le bol de chef et le disque éminceur par la lame polyvalente. Pendant que le robot tourne, ajoutez le basilic et le persil par la petite goulotte. Faites tourner le robot pour hacher, pendant environ 5 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'ail. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'ail soit haché, soit pendant 5 à 10 secondes. Mettez l'oignon dans le bol à préparation. Hachez par impulsions 2 ou 3 fois, environ 1 seconde chaque fois ou jusqu'à ce que l'oignon soit haché. Raclez les parois du bol au besoin. Ajoutez les olives vertes, mûres et kalamata, les poivrons rouges rôtis, le vinaigre, l'origan, le poivre noir et l'huile d'olive dans le bol à préparation. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 10 secondes.

Étalez environ 30 mL (2 c. à soupe) de mélange d'olives sur chaque côté du pain. Garnissez de tomates, de viande et de fromage. Si désiré, vous pouvez réchauffer chaque sandwich en l'enveloppant légèrement de papier d'aluminium et en le faisant cuire au four à 191 °C (375 °F) pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit chaud et que le fromage soit fondu.

Donne : 12 portions.

Conseil : Le mélange d'olives peut être préparé 1 ou 2 jours à l'avance et réfrigéré. Vous pouvez aussi le servir comme trempette avec des craquelins ou du pain pita grillé, coupé en triangles.

Par portion : Environ 850 calories, 36 g de protéines, 74 g de glucides, 45 g de matières grasses totales, 14 g de graisses saturées, 70 mg de cholestérol, 2 520 mg de sodium.

\* Le pain peut être remplacé par 12 pains à sous-marin.

# SOUPE À L'OIGNON FRANÇAISE

Placez le bol de chef et le disque déchiqueteur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez le gruyère. Faites tourner le robot pour déchiqueter. Mettez de côté.

Remplacez le bol de chef et le disque déchiqueteur par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez les oignons, une petite quantité à la fois. Faites tourner le robot pour trancher.

Dans un faitout, faites fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajoutez les oignons. Faites cuire en remuant pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajoutez la farine et le poivre ; mélangez bien. Ajoutez les bouillons de boeuf et de poulet, le xérès et la sauce Worcestershire. Portez à ébullition. Baissez le feu ; laissez mijoter pendant 10 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les arômes soient mélangés.

Versez 235 mL (1 tasse) de soupe dans 14 bols individuels allant au four. Garnissez de pain et de gruyère. Saupoudrez de parmesan. Placez sous le gril, 10 à 15 cm (4 à 6 po) de l'élément chauffant, pendant 2 ou 3 minutes, ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et fasse des bulles.

Donne : 14 portions de 235 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 360 calories, 19 g de protéines, 23 g de glucides, 20 g de matières grasses totales, 12 g de graisses saturées, 60 mg de cholestérol, 950 mg de sodium.

- 455 g (1 lb) de gruyère ou de suisse, à la température ambiante
- 4 oignons jaunes géants, coupés en deux sur la longueur
- 90 mL (6 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 30 mL (2 c. à soupe) de farine tout usage
- 3 mL ( $\frac{3}{4}$  c. à thé) de poivre noir
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de boeuf
- 475 mL (2 tasses) de bouillon de poulet
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de xérès sec
- 7 mL (1 c. à thé  $\frac{1}{2}$ ) de sauce Worcestershire
- 14 tranches de pain français (tranches de 1,25 cm /  $\frac{1}{2}$  po d'épaisseur, coupées en diagonale), légèrement grillées
- 140 g (5 oz) de parmesan fraîchement râpé

# GOMBO CRÉOLE

- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de feuilles de persil légèrement tassées
- 4 gousses d'ail, pelées
- 2 poivrons d'Amérique verts moyens, épépinés et coupés en morceaux de 5 cm (2 po)
- 2 branches de céleri moyennes, coupées en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 2 oignons moyens, coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'huile végétale
- 160 mL ( $\frac{2}{3}$  tasse) de farine tout usage
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 905 g (2 lb) de filets de poitrine de poulet, coupés en deux en travers
- 225 g ( $\frac{1}{2}$  lb) de jambon fumé ou de saucisson polonais, coupé en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 boîte de 825 g (28 oz) de tomates en dés, non égouttées

Suite...

Placez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le persil par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le persil soit haché, soit pendant 10 à 15 secondes. Mettez de côté.

Remplacez le mini-bol et la mini-lame par la lame polyvalente. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'ail par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'ail soit haché, soit pendant 5 à 10 secondes. Ajoutez les poivrons d'Amérique, le céleri et les oignons. Hachez par impulsions 4 ou 5 fois, environ 2 secondes chaque fois ou jusqu'à ce que les légumes soient hachés. Raclez les parois du bol. Mettez de côté.

Dans une grande casserole ou poêle épaisse, combinez l'huile et la farine à feu moyen-doux. Faites cuire jusqu'à ce que le tout soit bien doré (à peu près de la couleur du sirop de chocolat), soit pendant 20 à 25 minutes, en remuant constamment. Baissez le feu à doux à mesure que le mélange brunit. Retirez immédiatement du feu. Ajoutez les légumes hachés. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants, soit pendant environ 15 minutes, en remuant souvent.

Entre-temps, dans un faitout, faites fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, soit pendant 4 ou 5 minutes, en remuant de temps en temps.

Suite...

# GOMBO CRÉOLE

Entre-temps, placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez le jambon. Hachez par impulsions 3 ou 4 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que le jambon soit haché grossièrement. Retirez et mettez dans un faitout. Ajoutez le mélange de légumes cuits, le persil et le reste des ingrédients, à l'exception des crevettes. Faites chauffer jusqu'à ce que le mélange bouillonne. Baissez le feu ; couvrez et laissez mijoter pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les arômes se mélangent, et que le poulet et les légumes soient tendres. Ajoutez les crevettes. Faites cuire pendant 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les crevettes soient roses et opaques.

Retirez et jetez les feuilles de laurier. Servez dans des bols sur du riz cuit chaud.

Donne : 16 portions de 235 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 250 calories, 26 g de protéines, 11 g de glucides, 11 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 125 mg de cholestérol, 810 mg de sodium.

- 1 *paquet de 455 g (16 oz) d'okra tranché congelé*
- 710 *mL (3 tasses) de bouillon de poulet*
- 15 *mL (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire*
- 10 *mL (2 c. à thé) de sel*
- 7 *mL (1 c. à thé ½) de sucre*
- 7 *mL (1 c. à thé ½) de feuilles de thym frais ou 2 mL (½ c. à thé) de thym séché*
- 2 *feuilles de laurier*
- 2 *mL (½ c. à thé) de piment de Cayenne en flocons broyé*
- 2 *mL (½ c. à thé) de sauce au piment fort*
- 905 *g (2 lb) de crevettes moyennes non cuites, décortiquées et déveinées*

# CONCOMBRES ET OIGNONS À L'ANETH SUCRÉS

- 235 mL (1 tasse) de vinaigre de vin blanc, divisé
- 120 mL (½ tasse) d'aneth frais bien tassé
- 80 mL (⅓ tasse) de sucre
- 5 mL (1 c. à thé) de sel
- 1 mL (¼ c. à thé) de poivre noir
- 3 concombres moyens sans pépins, coupés en morceaux de 6,25 cm (2 po ½) de long
- 1 oignon moyen, coupé en deux sur la longueur
- 235 mL (1 tasse) de crème sure

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez 120 mL (½ tasse) de vinaigre, l'aneth, le sucre, le sel et le poivre. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'aneth soit haché fin et que le sucre soit dissout, soit pendant environ 10 secondes. Ajoutez les 120 mL (½ tasse) de vinaigre restants. Faites tourner le robot par impulsions environ 1 seconde, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez les concombres et l'oignon, en les coupant pour qu'ils entrent dans la goulotte au besoin. Faites tourner le robot pour trancher.

Retirez et mettez dans un grand bol ou un grand sac de plastique pour aliments refermable ; mélangez bien. Réfrigérez pendant 8 heures ou toute la nuit, en remuant ou en tournant de temps en temps.

Égouttez bien les concombres et les oignons. Incorporez la crème sure en remuant.

Donne : 16 portions de 120 mL (½ tasse).

Par portion : Environ 50 calories, 1 g de protéines, 7 g de glucides, 3 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 160 mg de sodium.

# AUBERGINE ET POIVRONS EN COCOTTE

Placez le bol de chef et le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Coupez l'aubergine en morceaux de 6,25 cm (2 po ½) de long pour qu'ils entrent dans la goulotte. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et disposez uniformément dans un moule de 38 x 25 x 2,5 cm (15 x 10 x 1 po). (Les tranches se chevaucheront.) Nappez d'un filet d'huile d'olive. Faites cuire à 232 °C (450 °F) pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce que l'aubergine soit légèrement tendre.

Entre-temps, remplacez le disque éminceur par le disque déchiqueteur. Ajoutez le mozzarella par la goulotte. Faites tourner le robot pour déchiqueter. Mettez de côté.

Placez le disque déchiqueteur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez le parmesan par la goulotte. Faites tourner le robot pour déchiqueter. Remplacez le disque déchiqueteur par la lame polyvalente. Ajoutez le ricotta, l'oeuf, le sel et le poivre noir dans le bol à préparation. Faites tourner le robot pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Versez 235 mL (1 tasse) de sauce pour pâtes dans un moule graissé de 30,5 x 20,25 x 5 cm (12 x 8 x 2 po). Étalez la moitié de l'aubergine sur la sauce. Garnissez de la moitié des poivrons rouges et de la moitié du mélange de ricotta. Continuez à disposer l'aubergine, les poivrons rouges et le ricotta par couches. Garnissez du reste de sauce pour pâtes et de mozzarella. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et que le tout fasse des bulles.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 250 calories, 12 g de protéines, 19 g de glucides, 14 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 50 mg de cholestérol, 610 mg de sodium.

- 1 aubergine moyenne (environ 680 g / 1 lb ½)
- 50 mL (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 115 g (4 oz) de mozzarella
- 55 g (2 oz) de parmesan
- 235 mL (1 tasse) de ricotta
- 1 oeuf
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel, facultatif
- 1 mL (¼ c. à thé) de poivre
- 475 mL (2 tasses) de sauce pour pâtes aux tomates et au basilic préparée, divisée
- 1 pot de 200 g (7 oz) de poivrons rouges rôtis, bien égouttés

# RIZ BASMATI PRINTANIER

- 2 gousses d'ail
- 1 échalote moyenne, coupée en quatre
- 15 mL (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine
- 475 mL (½ lb / environ 2 tasses) de haricots verts frais, extrémités coupées
- 1 carotte moyenne, pelée et coupée en deux
- 710 mL (3 tasses) de bouillon de poulet
- 475 mL (2 tasses) d'eau
- 7 mL (1 c. à thé ½) de sel
- 1 mL (¼ c. à thé) de poivre noir
- 10 mL (2 c. à thé) de coriandre moulu, si désiré
- 630 mL (2 tasses ¾) de riz basmati ou au jasmin
- 225 g (½ lb) d'asperges fraîches
- 15 mL (1 c. à soupe) de feuilles de thym frais
- 60 mL (¼ tasse) de feuilles de persil frais légèrement tassées
- ¼ petit poivron d'Amérique rouge, coupé en quatre

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'ail par la petite goulotte. Faites tourner le robot pendant 5 secondes. Ajoutez l'échalote. Hachez par impulsions 2 ou 3 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que l'échalote soit hachée. Dans un faitout ou une grande casserole, faites chauffer l'huile et fondre le beurre à feu moyen-doux. Ajoutez le mélange d'échalote. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit pendant 1 ou 2 minutes, en remuant souvent. Retirez du feu ; mettez de côté.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez les haricots verts et la carotte par la goulotte. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et ajoutez au mélange d'échalote dans le faitout. Ajoutez le bouillon, l'eau, le sel, le poivre noir et le coriandre, si désiré. Portez à ébullition. Incorporez le riz en remuant. Portez de nouveau à ébullition ; baissez le feu. Couvrez ; laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.

Entre-temps, coupez la pointe des asperges et réservez les tiges ; mettez de côté. Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le thym et le persil par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés, soit pendant environ 3 secondes. Ajoutez le poivron d'Amérique. Hachez par impulsions 2 ou 3 fois, pendant 1 ou 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que le poivron soit haché grossièrement. Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez les tiges d'asperge par la goulotte. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et ajoutez au mélange de riz dans le faitout. Ajoutez les pointes d'asperge ; remuez bien.

Couvrez ; laissez reposer 10 minutes. Faites gonfler à la fourchette.

Donne : 12 portions de 235 mL (1 tasse).

Par portion : Environ 200 calories, 4 g de protéines, 44 g de glucides, 2,5 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 530 mg de sodium.

# CAROTTES AU BOURBON

Placez le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez les carottes, le panais et l'oignon, une petite quantité à la fois, en les coupant pour qu'ils entrent dans la goulotte au besoin. Faites tourner le robot pour trancher.

Dans une grande poêle ou un faitout, combinez la cassonade, le bourbon et l'eau à feu moyen-vif. Portez à ébullition. Ajoutez le mélange de carottes ; remuez pour enrober. Portez à ébullition. Couvrez ; faites cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Retirez le couvercle ; laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé et que les carottes soient enrobées et tendres. Ajoutez le beurre, le sel et le poivre. Remuez pour enrober.

Donne : 8 portions de 120 mL (½ tasse).

Par portion : Environ 130 calories, 1 g de protéines, 18 g de glucides, 4,5 g de matières grasses totales, 2,5 g de graisses saturées, 10 mg de cholestérol, 125 mg de sodium.

680 g (1 lb ½) de carottes, pelées

225 g (½ lb) de panais\*, pelés

½ petit oignon

60 mL (¼ tasse) de cassonade tassée

120 mL (½ tasse) de bourbon

50 mL (3 c. à soupe) d'eau

50 mL (3 c. à soupe) de beurre ou de margarine

1 mL (¼ c. à thé) de sel

0,5 mL (⅛ c. à thé) de poivre noir

\* Si désiré, remplacez le panais par 225 g (½ lb) de carottes supplémentaires.



# POMMES DE TERRE AU FOUR GARNIES EN COCOTTE

- 6 *lamelles de bacon*
- 225 g (8 oz) de cheddar extra-piquant, refroidi
- 170 g (6 oz) de cheddar piquant fumé, refroidi
- 55 mL (2 oz) de parmesan, à la température ambiante
- 2,4 litres (2 pintes ½) d'eau
- 11 mL (2 c. à thé ¼) de sel, divisé
- 1,4 kg (3 lb) de pommes de terre Russet
- 80 mL (⅓ tasse) de feuilles de persil frais légèrement tassées
- 8 oignons verts, coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 710 mL (3 tasses) de crème sure
- 50 mL (3 c. à soupe) de farine tout usage
- 3 mL (¾ c. à thé) de poivre noir concassé
- 160 mL (⅔ tasse) de lait
- 1 tranche (7,5 cm / 3 po) de pain français
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine, ramolli

Dans une poêle de 30 cm (12 po), faites cuire le bacon à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit croquant. Retirez le bacon en réservant 50 mL (3 c. à soupe) du jus de cuisson ; égouttez le bacon sur des serviettes de papier, émiettez et mettez de côté.

Placez le bol de chef et le disque déchiqueteur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez le cheddar et le parmesan, une petite quantité à la fois, en les coupant pour qu'ils entrent dans la goulotte au besoin. Faites tourner le robot pour déchiqueter. Mettez de côté.

Dans un faitout, ajoutez l'eau et 7 mL (1 c. à thé ½) de sel à feu vif ; portez à ébullition. Entre-temps, placez le disque déchiqueteur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez les pommes de terre, une petite quantité à la fois, en les coupant pour qu'elles entrent dans la goulotte au besoin. Faites tourner le robot pour déchiqueter. Si désiré, rincez les pommes de terre et égouttez-les bien. Lorsque l'eau bout, ajoutez les pommes de terre et portez de nouveau à ébullition. Faites cuire pendant 1 minute, ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient légèrement croquantes. Égouttez bien.

Remplacez le disque déchiqueteur par le mini-bol et la mini-lame. Pendant que le robot tourne, ajoutez le persil et les oignons par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés, soit pendant 2 ou 3 secondes. Mettez de côté.

Dans un grand bol à mélanger, combinez la crème sure, la farine, les 3 mL (¾ c. à thé) de sel restants, le poivre, le lait et le jus de cuisson du bacon réservé ; mélangez bien. Ajoutez les pommes de terre, le fromage râpé, le mélange d'oignon et le bacon réservé ; remuez doucement pour bien mélanger. Étalez sur un moule de 33 x 23 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) graissé.

Suite...

Ouvrez le pain français sur la longueur. Beurrez l'intérieur ; refermez. Coupez en morceaux de 2,5 cm (1 po). Remplacez le mini-bol et la mini-lame par la lame polyvalente. Ajoutez le pain beurré. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une chapelure fine, soit pendant 5 à 8 secondes. Saupoudrez le mélange de chapelure sur les pommes de terre. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 60 à 75 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit doré et que des bulles se forment sur les bords.

Donne : 16 portions de 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse).

Par portion : Environ 330 calories, 12 g de protéines, 23 g de glucides, 22 g de matières grasses totales, 12 g de graisses saturées, 60 mg de cholestérol, 430 mg de sodium.

# PORC SICHUANNAIS

- 4 *grosses gousses d'ail*
- 60 *mL (¼ tasse) de morceaux de racine de gingembre pelée*
- 60 *mL (¼ tasse) de sauce soja*
- 30 *mL (2 c. à soupe) de xérès*
- 10 *mL (2 c. à thé) d'huile de sésame foncée, divisée*
- 680 *g (1 lb ½) de filet de porc, coupé en morceaux de 7,5 cm (3 po) et congelé pendant 1 heure à 1 heure ½*
- 12-15 *mL (2 ½-3 c. à thé) de piment de Cayenne en flocons broyé*
- 1 *poivron d'Amérique rouge ou jaune, coupé en deux sur la longueur et épépiné*
- 3 *branches de céleri, coupées en morceaux de 6,25 cm (2 po ½)*
- 6 *oignons verts, coupés en diagonale en tranches de 1,25 cm (½ po)*
- 235 *mL (1 tasse) de bouillon de poulet*
- 15 *mL (1 c. à soupe) d'amidon de maïs*

*Riz cuit chaud ou nouilles chinoises chaudes, facultatif*

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'ail et la racine de gingembre par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce qu'ils soient hachés, soit pendant 5 à 8 secondes. Raclez les parois du bol. Ajoutez la sauce soja, le xérès, 5 mL (1 c. à thé) d'huile de sésame et le piment de Cayenne en flocons. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 5 secondes. Raclez les parois du bol au besoin.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez le porc. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et placez dans un plat peu profond ou un grand sac de plastique pour aliments refermable ; enrobez le porc de la marinade. Réfrigérez pendant 1 heure.

Entre-temps, lavez le robot. Placez le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez les poivrons d'Amérique et le céleri. Faites tourner le robot pour trancher.

Dans une grande poêle, ajoutez la moitié du mélange de porc à feu moyen-vif. Faites cuire pendant 4 ou 5 minutes, ou jusqu'à ce que le porc ne soit plus rose, en remuant de temps en temps. Continuez à faire cuire en remuant jusqu'à ce que tout le liquide se soit évaporé. Retirez de la poêle. Répétez pour le reste du porc.

Ajoutez les 5 mL (1 c. à thé) d'huile de sésame restants dans la poêle. Ajoutez le poivron d'Amérique, le céleri et les oignons. Faites cuire pendant 3 ou 4 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants, en remuant de temps en temps.

Dans un petit bol, mélangez le bouillon et l'amidon de maïs. Ajoutez aux légumes et portez à ébullition. Ajoutez le porc. Faites cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le mélange épaississe et fasse des bulles. Servez sur du riz cuit chaud ou des nouilles chinoises chaudes, si désiré.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 140 calories, 19 g de protéines, 5 g de glucides, 4,5 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 45 mg de cholestérol, 650 mg de sodium.

# FAJITAS AU POULET

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'ail, le piment Jalapeño et l'écorce de lime, si désiré, par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés fin, soit pendant environ 5 secondes. Ajoutez le jus de lime, l'huile et le chili en poudre. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 5 secondes.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez le poulet. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et placez dans un plat peu profond ou un grand sac de plastique pour aliments refermable ; enrobez le poulet de la marinade. Réfrigérez pendant 1 heure.

Entre-temps, lavez le robot. Placez le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez les poivrons d'Amérique et l'oignon. Faites tourner le robot pour trancher.

Faites chauffer une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le mélange de poulet. Faites cuire pendant 3 à 6 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose, en remuant de temps en temps. À l'aide d'une cuillère à égoutter, retirez de la poêle et gardez au chaud. Ajoutez les poivrons et les oignons au jus dans la poêle. Faites cuire pendant 3 ou 4 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants, en remuant de temps en temps. Servez le poulet et les légumes dans des tortillas. Garnissez de crème sure, si désiré.

Donne : 6 portions.

Par portion : Environ 360 calories, 25 g de protéines, 34 g de glucides, 14 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 55 mg de cholestérol, 290 mg de sodium.

- 2 gousses d'ail
- 1 piment Jalapeño, coupé en quatre et épépiné
- 1 lanière d'écorce de lime (3,75 cm / ½ po), facultatif
- 60 mL (¼ tasse) de jus de lime frais
- 30 mL (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 5-7 mL (1-1 c. à thé ½) de chili en poudre
- 1 paquet de 568 g (1 lb ¼) de demi-poitrines de poulet désossées, sans peau, congelées pendant 1 heure à 1 heure ½
- 1 poivron d'Amérique rouge moyen, coupé en deux sur la longueur et épépiné
- 1 poivron d'Amérique vert moyen, coupé en deux sur la longueur et épépiné
- 1 gros oignon, coupé en deux sur la longueur
- 6 tortillas (32,5-42,5 cm / 7-9 po), chauffées selon les directives de l'emballage
- Crème sure, facultatif

# PIZZAS INDIVIDUELLES

## CROÛTE

- 475 mL (2 tasses) d'eau
- 60 mL (¼ tasse) d'huile d'olive
- 2 paquets de levure sèche active
- 55 g (2 oz) de parmesan frais,  
coupé en morceaux de 2,5 cm  
(1 po)
- 1,5 litre (6 tasses) de farine tout  
usage
- 15 mL (1 c. à soupe) de sucre
- 7 mL (1 c. à thé ½) de sel
- 5 mL (1 c. à thé) de basilic  
séché, facultatif
- Huile d'olive
- Semoule de maïs

## SAUCE

- 355-475 mL (1 ½-2 tasses) de sauce à  
pizza, Alfredo, barbecue ou  
autre sauce préparée favorite

Suite...

Dans une petite poêle, ajoutez l'eau et 60 mL (¼ tasse) d'huile. Faites chauffer à feu doux jusqu'à une température allant de 40,5-46 °C (105-115 °F). Incorporez la levure en remuant pour la dissoudre. Mettez de côté.

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le fromage par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le fromage soit haché, soit pendant 8 à 10 secondes.

Remplacez la lame polyvalente par la lame pétrisseuse. Ajoutez la farine, le sucre, le sel et le basilic, si désiré. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 4 à 8 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez lentement le mélange de levure par la petite goulotte. Faites tourner le robot pendant 1 minute ¼ à 1 minute ¾ ; la pâte formera une boule légèrement collante.

Retirez et placez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser tous les côtés. Couvrez ; laissez gonfler dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume, soit pendant environ 30 à 45 minutes.

Dégonflez la pâte. Formez 12 ronds d'environ 0,625 cm (¼ po) d'épais et de 32,5 cm (7 po) de diamètre. Badigeonnez légèrement les croûtes d'huile d'olive, si désiré. Graissez plusieurs grandes plaques à pâtisserie d'huile d'olive et saupoudrez légèrement de semoule de maïs. Garnissez chaque croûte d'environ 30 mL (2 c. à soupe) de sauce, de 120 mL (½ tasse) de viande et(ou) de légumes et de 45 mL (3 c. à soupe) de fromage. Faites cuire à 218 °C (425 °F) pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les croûtes soient dorées, que la garniture soit chaude et que le fromage soit fondu et légèrement doré.

Suite...

Donne : 12 portions de 1 pizza.

Conseil : Préparez les croûtes, les sauces et les garnitures, et laissez chaque personne garnir sa propre pizza.

Les croûtes peuvent être formées à l'avance et congelées. Pour servir, placez les croûtes congelées sur une plaque à pâtisserie graissée et saupoudrée de semoule de blé. Faites dégeler pendant 15 à 20 minutes. Garnissez et faites cuire selon les directives.

Par portion : Environ 460 calories, 20 g de protéines, 52 g de glucides, 19 g de matières grasses totales, 7 g de graisses saturées, 40 mg de cholestérol, 970 mg de sodium.

## GARNITURE

1,5-1,7 litre (6-7 tasses) de saucisse ou de boeuf haché cuit, de pepperoni tranché, de bacon, de jambon, de crevettes, de poulet cuit, de poivrons rôtis, de champignons frais, d'olives, d'oignons, d'ail rôti, de feuilles de basilic frais, de tomates italiennes tranchées, de coeurs d'artichaut, de câpres ou d'autres garnitures favorites

680 g (1 lb ½) de mozzarella, de provolone, de cheddar, de parmesan ou d'autre fromage favori râpé

# AUBERGINE ET POIVRONS ROUGES RÔTIS EN COCOTTE

- 1 aubergine moyenne (environ 680 g / 1 lb ½)
- 50 mL (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 115 g (4 oz) de mozzarella, refroidi
- 55 g (2 oz) de parmesan, à la température ambiante
- 235 mL (1 tasse) de ricotta
- 1 oeuf
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 1 mL (¼ c. à thé) de poivre noir
- 475 mL (2 tasses) de sauce pour pâtes aux tomates et au basilic préparée, divisée
- 1 pot de 200 g (7 oz) de poivrons rouges rôtis, bien égouttés

Placez le bol de chef et le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Coupez l'aubergine en morceaux de 6,25 cm (2 po ½) de long pour qu'ils entrent dans la goulotte. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et disposez uniformément dans un moule graissé de 37,5 x 25 x 2,5 cm (15 x 10 x 1 po). Nappez d'un filet d'huile d'olive. Faites cuire à 232 °C (450 °F) pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce que l'aubergine soit légèrement tendre.

Entre-temps, remplacez le disque éminceur par le bol de chef et le disque déchiqueteur de 4 mm. Ajoutez le mozzarella. Faites tourner le robot pour déchiqueter. Mettez de côté.

Placez le disque déchiqueteur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez le parmesan. Faites tourner le robot pour déchiqueter. Remplacez le disque déchiqueteur par la lame polyvalente. Ajoutez le ricotta, l'oeuf, le sel et le poivre noir dans le bol à préparation. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène pendant environ 10 secondes.

Versez 235 mL (1 tasse) de sauce pour pâtes dans un moule graissé de 30 x 20 x 5 cm (12 x 8 x 2 po). Étalez la moitié de l'aubergine sur la sauce. Garnissez de la moitié des poivrons rouges et de la moitié du mélange de ricotta. Continuez à disposer l'aubergine, les poivrons rouges et le mélange de ricotta par couches. Garnissez des 250 mL (1 tasse) de sauce pour pâtes restants et de mozzarella. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre et que le tout fasse des bulles.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 250 calories, 12 g de protéines, 19 g de glucides, 14 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 50 mg de cholestérol, 610 mg de sodium.

# FRICADELLES DE SAUMON AUX FINES HERBES

## AVEC MAYONNAISE AU CORIANDRE ET AUX CÂPRES

### MAYONNAISE

Placez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le coriandre par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le coriandre soit haché, soit pendant 8 à 10 secondes. Raclez les parois du bol. Ajoutez la mayonnaise et les câpres. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 10 à 12 secondes. Retirez et placez dans un petit bol, couvrez et réfrigérez.

### FRICADELLES

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez le pain. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une chapelure fine, soit pendant 20 à 25 secondes. Retirez et placez dans un petit bol. Mettez de côté.

Pendant que le robot tourne, ajoutez l'estragon, l'écorce de citron et les oignons par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que les ingrédients soient hachés, soit pendant 5 à 8 secondes. Raclez les parois du bol. Ajoutez le céleri. Hachez par impulsions 2 ou 3 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que le céleri soit haché. Ajoutez l'oeuf, le jus de citron, le sel, le poivre et 175 mL (¾ tasse) de chapelure. Faites tourner le robot par impulsions 2 ou 3 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez le saumon. Hachez par impulsions 5 ou 6 fois, environ 2 secondes chaque fois ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Suite...

### MAYONNAISE

- 50 mL (3 c. à soupe) de feuilles de coriandre frais légèrement tassées
- 120 mL (½ tasse) de mayonnaise ou de vinaigrette
- 15 mL (1 c. à soupe) de câpres, égouttées

Suite...



# FRICADELLES DE SAUMON AUX FINES HERBES

## AVEC MAYONNAISE AU CORIANRDE ET AUX CÂPRES

### FRICADELLES

- 475 mL (2 tasses) de cubes de pain français, italien ou au levain
- 15 mL (1 c. à soupe) de feuilles d'estragon frais
- 2 lanières d'écorce de citron, partie jaune seulement
- 3 oignons verts, coupés en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 branche de céleri, coupée en morceaux de 2,5 cm (1 po)
- 1 oeuf, battu
- 15 mL (1 c. à soupe) de jus de citron
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) de poivre noir
- 680 g (1 lb ½) de filets de saumon frais\*, grillés, sans peau
- 15-30 mL (1-2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15-30 mL (1-2 c. à soupe) de beurre ou de margarine

\* Peut être remplacé par 3 boîtes de 200 g (7 oz) chacune de saumon, égoutté.

Formez 6 galettes de 1,25 cm (½ po) d'épais. Enrobez chaque côté des galettes du reste de chapelure en appuyant sur les galettes.

Dans une grande poêle, faites chauffer 15 mL (1 c. à soupe) d'huile et 15 mL (1 c. à soupe) de beurre à feu moyen. Ajoutez les galettes, une petite quantité à la fois, au besoin. Faites cuire 5 ou 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées, en les retournant une fois. Ajoutez plus d'huile et de beurre au besoin. Servez avec la mayonnaise au coriandre et aux câpres.

Donne : 6 portions.

Conseil : La mayonnaise et les galettes non cuites peuvent être préparées jusqu'à 1 jour à l'avance et réfrigérées. Faites cuire les galettes juste avant de servir.

Par portion : Environ 400 calories, 28 g de protéines, 7 g de glucides, 28 g de matières grasses totales, 5 g de graisses saturées, 120 mg de cholestérol, 390 mg de sodium.

# SATÉ AU POULET

## AVEC SAUCE AUX ARACHIDES

### POULET

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez l'ail et la racine de gingembre par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce qu'ils soient hachés, soit pendant 5 à 10 secondes. Ajoutez la sauce soja, l'huile et la cassonade. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et à la dissolution de la cassonade, soit pendant 15 à 20 secondes. Retirez et mettez dans un sac en plastique pour aliments refermable ou une assiette peu profonde. Ajoutez le poulet ; remuez pour enrober. Laissez mariner ½ heure à la température ambiante ou au moins 2 heures au réfrigérateur. Retirez le poulet de la marinade ; réservez la marinade.

Enfilez les filets de poulet sur des brochettes de bois trempées ou de métal huilées. Faites griller au charbon à feu moyen-vif ou au four sur un gril-lèche-frite huilé de 10 à 30 cm (4 à 6 po) de l'élément chauffant pendant 12 à 16 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit, en retournant une fois. Badigeonnez du reste de marinade une fois pendant la cuisson, si désiré. Servez avec la sauce aux arachides chaude ou à la température ambiante.

### SAUCE

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez tous les ingrédients. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 5 à 10 secondes.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 250 calories, 24 g de protéines, 5 g de glucides, 16 g de matières grasses totales, 3,5 g de graisses saturées, 45 mg de cholestérol, 1 070 mg de sodium.

### POULET

- 4 gousses d'ail
- 10 mL (2 c. à thé) de racine de gingembre hachée grossièrement
- 120 mL (½ tasse) de sauce soja
- 50 mL (3 c. à soupe) d'huile d'arachide ou végétale
- 10 mL (2 c. à thé) de cassonade
- 905 g (2 lb) de filets de poitrine de poulet

### SAUCE

- 175 mL (¾ tasse) de lait de noix de coco
- 160 mL (⅔ tasse) de beurre d'arachide
- 60 mL (¼ tasse) de sauce soja
- 3-5 mL (¾-1 c. à thé) de pâte de cari rouge

# BOULES AU BLÉ

- 235 mL (1 tasse) de lait
- 160 mL ( $\frac{2}{3}$  tasse) d'eau
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de beurre ou de margarine
- 80 mL ( $\frac{1}{3}$  tasse) de miel
- 2 paquets de levure sèche active
- 710 mL (3 tasses) de farine tout usage
- 500 mL (2 tasses) de farine de blé entier
- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de noix hachés grossièrement
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de germe de blé
- 5 mL (1 c. à thé) de sel
- Beurre fondu, facultatif
- Germe de blé, facultatif

Combinez le lait, l'eau, 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de beurre et le miel dans une petite casserole. Faites chauffer à feu doux jusqu'à une température allant de 40,5-46 °C (105-115 °F). Incorporez la levure en remuant pour la dissoudre. Mettez de côté.

Placez la lame pétrisseuse dans le bol à préparation. Ajoutez la farine tout usage, la farine de blé entier, les noix, 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de germe de blé et le sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 10 à 12 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez lentement le mélange de levure par la petite goulotte. Faites tourner le robot pendant 1 minute à 1 minute  $\frac{1}{4}$  ; la pâte formera une boule légèrement collante.

Retirez et placez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser tous les côtés. Couvrez ; laissez gonfler dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume, soit pendant environ 45 à 60 minutes.

Dégonflez la pâte. Sur une plaque à pâtisserie graissée, formez 2 boules\* de 30 à 31,25 cm (6-6  $\frac{1}{2}$  po). Faites 3 entailles peu profondes sur le dessus. Couvrez ; laissez gonfler dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume, soit pendant environ 30 à 45 minutes. Si désiré, badigeonnez de beurre fondu et saupoudrez de germe de blé.

Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les pains soient dorés et qu'un son caverneux se fasse entendre lorsque vous tapez dessus. Laissez refroidir sur une grille.

Donne : 24 portions (12 tranches par boule).

Par portion : Environ 150 calories, 4 g de protéines, 24 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 1,5 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 105 mg de sodium.

\* La pâte peut être formée en miches et placée dans deux moules à pain de 21,25 x 11,25 x 6,25 cm (8  $\frac{1}{2}$  x 4  $\frac{1}{2}$  x 2  $\frac{1}{2}$  po) graissés.

# PETITS PAINS MOLLETS DU DIMANCHE

Combinez le lait, l'eau et 60 mL (¼ tasse) de beurre dans une petite casserole. Faites chauffer à feu doux jusqu'à une température allant de 40,5-46 °C (105-115 °F). Incorporez la levure en remuant pour la dissoudre.

Placez la lame pétrisseuse dans le bol à préparation. Ajoutez la farine, le sucre et le sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 4 ou 5 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez lentement le mélange de levure par la petite goulotte. Faites tourner le robot pendant 1 minute à 1 minute ¼ ; la pâte formera une boule légèrement collante.

Retirez et placez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser tous les côtés. Couvrez ; laissez gonfler dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume, soit pendant environ 45 à 60 minutes.

Dégonflez la pâte. Divisez en 30 portions égales. Formez chaque portion en boule lisse ; disposez à 2,5 cm (1 po) l'une de l'autre sur des plaques à pâtisserie graissées. Badigeonnez de beurre fondu ou d'oeuf, si désiré. Couvrez ; laissez gonfler dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume, soit pendant environ 45 à 60 minutes.

Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les petits pains soient dorés et qu'un son caverneux se fasse entendre lorsque vous tapez dessus. Laissez refroidir sur une grille.

Donne : 30 portions de 1 pain.

Par portion : Environ 100 calories, 3 g de protéines, 18 g de glucides, 2 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 160 mg de sodium.

Suite...

355 mL (1 tasse ½) de lait

120 mL (½ tasse) d'eau

60 mL (¼ tasse) de beurre ou de margarine

2 paquets de levure sèche active

1,3 litre (5 tasses ½) de farine tout usage

15 mL (1 c. à soupe) de sucre

10 mL (2 c. à thé) de sel

Beurre fondu ou oeuf battu, facultatif

# PETITS PAINS MOLLETS DU DIMANCHE

## VARIANTE : PETITS PAINS EN TRÈFLE

Divisez la pâte en 30 boules égales. Divisez chaque boule en 3 petites boules ; placez les 3 boules dans un moule à muffins graissé. Répétez pour les boules restantes. Badigeonnez de beurre fondu, si désiré. Apprêtez et faites cuire tel qu'il est indiqué ci-dessus.

Donne : 30 portions de 1 pain.

Par portion : Environ 100 calories, 3 g de protéines, 18 g de glucides, 2 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 160 mg de sodium.

## VARIANTE : PETITS PAINS CROISSANTS

Divisez la pâte en trois. Abaissez  $\frac{1}{3}$  de la pâte de façon à former un cercle de 0,625 cm ( $\frac{1}{4}$  po) d'épais. Badigeonnez de 15 mL (1 c. à soupe) de beurre ramolli. Coupez en 12 triangles. Roulez chaque triangle de la partie large vers la pointe ; pliez légèrement les extrémités vers l'intérieur pour former. Badigeonnez de beurre fondu ou d'oeuf, si désiré. Disposez sur des plaques à pâtisserie graissées. Répétez la procédure deux fois pour le reste de la pâte. Apprêtez et faites cuire tel qu'il est indiqué ci-dessus.

Donne : 36 portions de 1 pain.

Par portion : Environ 90 calories, 3 g de protéines, 15 g de glucides, 2,5 g de matières grasses totales, 1,5 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 135 mg de sodium.

# PAIN BLANC

Combinez l'eau, le lait et le beurre dans une petite casserole. Faites chauffer à feu doux jusqu'à une température allant de 40,5-46 °C (105-115 °F). Incorporez la levure en remuant pour la dissoudre. Mettez de côté.

Placez la lame pétrisseuse dans le bol à préparation. Ajoutez la farine, le sucre et le sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 4 ou 5 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez lentement le mélange de levure par la petite goulotte. Faites tourner le robot pendant 1 minute à 1 minute  $\frac{1}{4}$  ; la pâte formera une boule légèrement collante.

Retirez et placez la pâte dans un bol graissé en la retournant pour graisser tous les côtés. Couvrez ; laissez gonfler dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume, soit pendant environ 45 à 60 minutes.

Dégonflez la pâte. Formez deux miches et placez dans des moules à pain de 21,25 x 10,25 x 5,25 cm (8  $\frac{1}{2}$  x 4  $\frac{1}{2}$  x 2  $\frac{1}{2}$  po) graissés. Couvrez ; laissez gonfler dans un endroit chaud jusqu'à ce que la pâte double de volume, soit pendant environ 30 à 45 minutes.

Faites cuire à 191 °C (375 °F) pendant 35 à 40 minutes, ou jusqu'à ce que les pains soient bien dorés et qu'un son caverneux se fasse entendre lorsque vous tapez dessus. Démoulez immédiatement les pains. Laissez refroidir sur une grille.

Donne : 24 portions (12 tranches par miches).

Par portion : Environ 130 calories, 4 g de protéines, 24 g de glucides, 2,5 g de matières grasses totales, 1,5 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 200 mg de sodium.

Suite...

- 355 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) d'eau
- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de beurre ou de margarine
- 2 paquets de levure sèche active
- 1,5 litre (6 tasses) de farine tout usage
- 30 mL (2 c. à soupe) de sucre
- 10 mL (2 c. à thé) de sel

# PAIN BLANC

## VARIANTE : PAIN À LA CANNELLE

Après la première levée, divisez la pâte en deux. Abaissez un morceau de façon à former un rectangle de 37,5 x 21,25 cm (15 x 9 po). Badigeonnez de 15 mL (1 c. à soupe) de margarine ou de beurre ramolli. Saupoudrez de 45 mL (3 c. à soupe) de sucre et de 5 mL (1 c. à thé) de cannelle. Roulez fermement dans le sens de la largeur pour former un pain. Pincez pour sceller les extrémités et le dessous. Placez dans un moule à pain de 21,25 x 10,25 x 5,25 cm (8 ½ x 4 ½ x 2 ½ po) graissé, le joint vers le bas. Répétez la procédure pour le reste de la pâte. Suivez les directives de préparation du pain blanc.

Donne : 24 portions (12 tranches par miche).

Par portion : Environ 150 calories, 4 g de protéines, 27 g de glucides, 3,5 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 10 mg de cholestérol, 200 mg de sodium.

## VARIANTE : PAIN AU PARMESAN ET AU POIVRE

Après la première levée, divisez la pâte en deux. Abaissez un morceau de façon à former un rectangle de 37,5 x 21,25 cm (15 x 9 po). Badigeonnez de 15 mL (1 c. à soupe) de margarine ou de beurre ramolli. Saupoudrez de 75 mL (⅓ tasse) de parmesan fraîchement râpé et de 2 mL (½ c. à thé) de poivre noir moulu grossièrement. Roulez fermement dans le sens de la largeur pour former un pain. Pincez pour sceller les extrémités et le dessous. Placez dans un moule à pain de 21,25 x 10,25 x 5,25 cm (8 ½ x 4 ½ x 2 ½ po) graissé, le joint vers le bas. Répétez la procédure pour le reste de la pâte. Suivez les directives de préparation du pain blanc.

Donne : 24 portions (12 tranches par miche).

Par portion : Environ 150 calories, 5 g de protéines, 24 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 2,5 g de graisses saturées, 10 mg de cholestérol, 250 mg de sodium.

# SCONES AUX CANNEBERGES ET AUX NOIX

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez la farine, la poudre à pâte, la cannelle, la muscade, le sel et 45 mL (3 c. à soupe) de sucre. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 10 secondes. Ajoutez le beurre. Faites tourner le robot par impulsions 5 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.

Dans un petit bol, combinez l'oeuf et la crème à fouetter. Versez 250 mL (1 tasse) du mélange de crème sur le mélange de farine dans le bol à préparation. Faites tourner le robot par impulsions 5 fois, environ 2 secondes chaque fois. Saupoudrez de canneberges et de noix sur le mélange de farine. Versez le reste du mélange de crème sur les noix. Hachez par impulsions 5 ou 6 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés.

Retournez sur une surface légèrement farinée. Formez une grosse boule jusqu'à ce que la pâte colle ensemble. Formez deux cercles de 37,5 cm (7 po) d'environ 2,5 cm (1 po) d'épais en tapotant. Saupoudrez des 15 mL (1 c. à soupe) de sucre restants en le répartissant uniformément entre les cercles. Coupez chacun en 8 pointes. Disposez sur une plaque à pâtisserie graissée, en séparant légèrement les pointes. Faites cuire à 204 °C (400 °F) pendant 16 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les pointes soient légèrement dorées et fermes sur le dessus. Servez chaud.

Donne : 16 portions de 1 scone.

Par portion : Environ 310 calories, 5 g de protéines, 34 g de glucides, 18 g de matières grasses totales, 9 g de graisses saturées, 60 mg de cholestérol, 210 mg de sodium.

- 945 mL (4 tasses) de farine  
tout usage
- 20 mL (4 c. à thé) de poudre  
à pâte
- 2 mL (½ c. à thé) de cannelle
- 1 mL (¼ c. à thé) de muscade
- 2 mL (½ c. à thé) de sel
- 60 mL (4 c. à soupe) de  
sucre, divisé
- 160 mL (⅔ tasse) de margarine ou  
de beurre froid, coupé en  
morceaux de 1,25 cm (½ po)
- 1 oeuf
- 315 mL (1 tasse ⅓) de crème  
à fouetter
- 235 mL (1 tasse) de canneberges  
séchées
- 175 mL (¾ tasse) de moitiés ou de  
morceaux de noix



# PETITS PAINS TÔT FAITS

- 635 mL (2 tasses  $\frac{2}{3}$ ) de farine  
tout usage
- 20 mL (4 c. à thé) de poudre  
à pâte
- 3 mL ( $\frac{3}{4}$  c. à thé) de sel
- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de shortening
- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de lait
- 30 mL (2 c. à soupe) de beurre  
fondu, facultatif

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez la farine, la poudre à pâte et le sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 10 secondes. Ajoutez le shortening. Faites tourner le robot par impulsions 5 ou 6 fois, environ 1 seconde chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Ajoutez le lait. Faites tourner le robot par impulsions 5 ou 6 fois, environ 1 seconde chaque fois, ou jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés. Le mélange ne formera pas de boule ; ne surprenez pas les aliments en faisant tourner le robot inutilement.

Placez la pâte sur une surface farinée. Abaissez la pâte en tapotant ou au rouleau jusqu'à 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po) d'épais. Découpez à l'aide d'un emporte-pièce rond de 5 cm (2 po) fariné. Si désiré, abaissez délicatement les morceaux de pâte de nouveau afin d'obtenir 2 ou 3 petits pains supplémentaires. Disposez sur une plaque à pâtisserie non graissée. Badigeonnez de beurre fondu, si désiré. Faites cuire à 232 °C (450 °F) pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que les petits pains soient légèrement dorés.

Donne : 14 portions de 1 petit pain.

Par portion : Environ 150 calories, 3 g de protéines, 18 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 270 mg de sodium.

# CROUSTADES INDIVIDUELLES AUX CANNEBERGES ET AUX POIRES

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez la farine, la cassonade, la cannelle et le sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 3 secondes. Ajoutez le beurre. Faites tourner le robot par impulsions 2 ou 3 fois, environ 5 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Ajoutez les flocons d'avoine. Faites tourner le robot par impulsions 2 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Retirez et placez dans un bol à mélanger moyen. Mettez de côté.

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez le sucre granulé, la farine et les canneberges. Hachez par impulsions 2 ou 3 fois, environ 2 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que les canneberges soient hachées grossièrement. Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez les poires. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et mettez dans un grand bol à mélanger ; remuez pour mélanger.

Suite...

## GARNITURE

- 80 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de farine  
tout usage
- 80 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de cassonade  
tassée
- 5 mL (1 c. à thé) de cannelle
- 1 mL ( $\frac{1}{4}$  c. à thé) de sel
- 80 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de beurre ou de  
margarine, en morceaux
- 235 mL (1 tasse) de flocons  
d'avoine

## FRUITS

- 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de sucre granulé
- 15 mL (1 c. à soupe) de farine  
tout usage
- 355 mL (1 tasse  $\frac{1}{2}$ ) de  
canneberges fraîches ou  
congelées
- 4 grosses poires, pelées,  
coupées en deux et évidées

# CROUSTADES INDIVIDUELLES AUX CANNEBERGES ET AUX POIRES

Divisez le mélange de poires également entre 8 ramequins de 10 oz beurrés. Ajoutez la garniture en la répartissant également entre les ramequins. Placez les ramequins sur une grande plaque à pâtisserie. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 45 à 55 minutes, ou jusqu'à ce que les poires soient tendres et que la garniture soit dorée. Servez avec de la crème glacée, si désiré.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 320 calories, 3 g de protéines, 60 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 5 g de graisses saturées, 20 mg de cholestérol, 80 mg de sodium.

## **VARIANTE : CROUSTADES INDIVIDUELLES AUX POMMES ET AUX CANNEBERGES**

Remplacez les poires par 4 pommes.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 300 calories, 3 g de protéines, 55 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 5 g de graisses saturées, 20 mg de cholestérol, 75 mg de sodium.

# GÂTEAU AU FROMAGE À LA CRÈME SURE VELOUTÉE

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez les biscuits. Hachez par impulsions 4 ou 5 fois, 6 ou 7 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'une chapelure fine. Pendant que le robot tourne, ajoutez lentement le beurre par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 10 à 15 secondes. Tassez dans le fond et sur les côtés (3,75 cm / 1 po ½) d'un moule à charnière de 10 po. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte ait pris. Laissez refroidir.

Essayez le bol à préparation. Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez les oeufs. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 3 secondes. Ajoutez le reste des ingrédients. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène, soit pendant environ 15 secondes, en raclant les parois du bol au besoin.

Versez dans la croûte. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 50 à 60 minutes, ou jusqu'à ce que les bords aient pris et que le centre soit légèrement ferme. Laissez refroidir pendant 1 ou 2 heures sur une grille. Réfrigérez au moins 4 heures. Retirez les côtés du moule pour trancher. Si désiré, servez avec votre coulis de fruits favori, de la garniture à tarte, ou encore de la sauce au chocolat ou aux fruits.

Donne : 16 portions.

Par portion : Environ 370 calories, 6 g de protéines, 26 g de glucides, 28 g de matières grasses totales, 18 g de graisses saturées, 110 mg de cholestérol, 290 mg de sodium.

## CROÛTE

- 30 carrés de 6,25 cm (2 po ½)  
chacun de biscuits Graham,  
cassés
- 120 mL (½ tasse) de beurre ou de  
margarine, fondu

## GARNITURE

- 3 oeufs
- 3 paquets de 225 g (8 oz)  
chacun de fromage à la  
crème, ramolli
- 475 mL (2 tasses) de crème sure
- 235 mL (1 tasse) de sucre
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 10 mL (2 c. à thé) de vanille

# TARTE AUX FRUITS FRAIS

## CROÛTE

- 235 mL (1 tasse) de farine  
tout usage
- 10 mL (2 c. à thé) de sucre
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 60 mL (¼ tasse) de beurre froid,  
coupé en morceaux de  
2,5 cm (1 po)
- 15 mL (1 c. à soupe) de  
shortening froid
- 1 jaune d'oeuf
- 30 mL (2 c. à soupe)  
d'eau glacée
- 5 mL (1 c. à thé) de jus  
de citron
- 1 oeuf, mélangé à 15 mL  
1 c. à soupe) d'eau

## GARNITURE

- 60 mL (¼ tasse) de sucre
- 15 mL (1 c. à soupe) d'amidon  
de maïs
- 0,5 mL (⅛ c. à thé) de sel
- 175 mL (¾ tasse) de demi-crème
- 2 jaunes d'oeufs, battus
- 2 mL (½ c. à thé) de vanille

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez la farine, le sucre et le sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 2 secondes. Ajoutez le beurre et le shortening. Faites tourner le robot par impulsions 3 ou 4 fois, 2 ou 3 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Dans un petit bol, mélangez le jaune d'oeuf, 30 mL (2 c. à soupe) d'eau et le jus de citron. Saupoudrez uniformément sur le mélange de farine. Faites tourner le robot par impulsions 1 à 3 fois, 2 ou 3 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que les ingrédients secs soient humectés et grumeleux.

Sur une surface légèrement farinée, formez une boule. Abaissez la pâte de façon à former un cercle dépassant de 5 cm (2 po) une assiette à tarte de 25 cm (10 po) inversée. Placez dans l'assiette à tarte, en prenant soin de ne pas étirer la pâte. Coupez les bords de la croûte. Piquez bien la croûte à la fourchette. Faites cuire à 218 °C (425 °F) pendant 8 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. Badigeonnez la croûte du mélange d'oeuf et d'eau pour sceller les trous. Faites cuire 1 minute pour que l'oeuf prenne. Laissez refroidir complètement.

Dans une petite casserole, combinez le sucre, l'amidon de maïs et le sel à feu moyen. Ajoutez la demi-crème et les jaunes d'oeufs. Faites cuire en remuant jusqu'à l'obtention d'un mélange très épais. Retirez du feu. Ajoutez la vanille. Fouettez jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Laissez refroidir complètement.

Suite...

Suite...

Entre-temps, lavez le robot. Placez le bol de chef et le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez les fraises. Faites tourner le robot pour trancher. Mettez de côté. Placez le disque éminceur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez la pêche. Faites tourner le robot pour trancher.

Étalez le mélange de crème pâtissière dans la croûte. Disposez les fruits tranchés sur la crème pâtissière. Badigeonnez doucement de gelée fondue pour recouvrir les fruits complètement. Réfrigérez au moins 30 minutes avant de servir.

Donne : 8 portions.

Conseil : La tarte est meilleure si elle est servie le jour où elle est préparée.

Par portion : Environ 230 calories, 4 g de protéines, 27 g de glucides, 12 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 125 mg de cholestérol, 130 mg de sodium.

#### GARNITURE

235 mL (1 tasse) de fraises  
fraîches, décortiquées

1 pêche moyenne, pelée,  
coupée en deux et  
dénoyautée

30 mL (2 c. à soupe) de gelée  
de pommes, fondue

# TARTE AUX POMMES

- 2 croûtes à tarte (*reportez-vous à la page 93*)
- 30 mL (2 c. à soupe) de gingembre cristallisé, *facultatif*
- 80 mL ( $\frac{1}{3}$  tasse) de sucre granulé
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de cassonade tassée
- 50 mL (3 c. à soupe) de farine tout usage
- 5 mL (1 c. à thé) de cannelle
- 0,5 mL ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de muscade
- 6 pommes croquantes (*Gala ou Rome*) moyennes à grosses, pelées, évidées et coupées en deux sur la longueur
- 15 mL (1 c. à soupe) de beurre ou de margarine, coupé
- 10 mL (2 c. à thé) de lait, *facultatif*
- 15 mL (1 c. à soupe) de sucre granulé, *facultatif*

Préparez les croûtes à tarte selon les directives de la recette. Placez une croûte dans une assiette à tarte de 22,5 cm (9 po). Couvrez les deux croûtes d'une pellicule de plastique. Mettez de côté.

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez le gingembre par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le gingembre soit haché, soit pendant 10 à 15 secondes. Ajoutez 80 mL ( $\frac{1}{3}$  tasse) de sucre granulé, la cassonade, la farine, la cannelle et la muscade. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 2 ou 3 secondes.

Remplacez la lame polyvalente par le disque éminceur de 4 mm. Ajoutez les pommes, en les coupant pour qu'elles entrent dans la goulotte au besoin. Faites tourner le robot pour trancher. Retirez et mettez les pommes et le mélange de sucre dans un grand bol à mélanger. Remuez doucement pour enrober. Versez le mélange dans la croûte à tarte non cuite. Parsemez de beurre.

Couvrez à l'aide de l'autre croûte. Scellez les bords et pincez. Si désiré, badigeonnez de lait et saupoudrez de sucre. Faites 6 à 8 entailles sur la croûte supérieure pour permettre à la vapeur de s'échapper. Faites cuire à 218 °C (425 °F) pendant 60 à 70 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que la garniture commence à bouillonner au centre. Recouvrez la tarte de papier d'aluminium au besoin pour l'empêcher de trop brunir. Laissez refroidir sur une grille.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 380 calories, 4 g de protéines, 52 g de glucides, 18 g de matières grasses totales, 7 g de graisses saturées, 15 mg de cholestérol, 220 mg de sodium.

# CROÛTE À TARTE

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez la farine et le sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 2 secondes. Ajoutez le shortening et le beurre. Faites tourner le robot par impulsions 3 ou 4 fois, 2 ou 3 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Saupoudrez une quantité minimale d'eau uniformément sur le mélange. Faites tourner le robot par impulsions 1 à 3 fois, 2 ou 3 secondes chaque fois, ou jusqu'à ce que le mélange se détache des parois du bol et que les ingrédients secs soient humectés. Ajoutez plus d'eau au besoin.

Sur une surface légèrement farinée, formez une boule (2 boules pour 2 croûtes). Abaissez chaque boule de pâte de façon à former un cercle dépassant de 2 po l'assiette à tarte inversée. Placez la croûte dans l'assiette à tarte. Suivez les directives de la recette de tarte.

Pour faire cuire une croûte à tarte simple, pincez les bords de la croûte. Piquez bien la croûte à la fourchette. Faites cuire à 218 °C (425 °F) pendant 9 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que la croûte soit légèrement dorée. Pour faire cuire une tarte à deux croûtes, suivez les directives de la recette de tarte.

Donne : 1 tarte (8 portions).

Conseil : Pour faire 4 croûtes, doublez la recette pour 2 croûtes. Abaissez la pâte pour les croûtes supplémentaires et placez-les dans des assiettes à tarte. Placez dans un contenant hermétique et congelez.

Par portion (1 croûte) : Environ 120 calories, 2 g de protéines, 11 g de glucides, 8 g de matières grasses totales, 2,5 g de graisses saturées, 5 mg de cholestérol, 75 mg de sodium.

Par portion (2 croûtes) : Environ 260 calories, 4 g de protéines, 23 g de glucides, 17 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 10 mg de cholestérol, 220 mg de sodium.

## 1 CROÛTE

- 235 mL (1 tasse) de farine  
tout usage
- 1 mL (¼ c. à thé) de sel
- 60 mL (¼ tasse) de shortening  
froid
- 15 mL (1 c. à soupe) de  
margarine ou de beurre  
froid, coupé
- 30-60 mL (2-4 c. à soupe)  
d'eau glacée

## 2 CROÛTES

- 475 mL (2 tasses) de farine  
tout usage
- 3 mL (¾ c. à thé) de sel
- 120 mL (½ tasse) de shortening  
froid
- 45 mL (3 c. à soupe) de  
margarine ou de beurre  
froid, coupé
- 75-110 mL (5-7 c. à soupe)  
d'eau glacée



# GÂTEAU AUX CAROTTES À TROIS ÉTAGES

AVEC GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

## GÂTEAU

- 680 g (1 lb ½) de carottes  
(8-11 moyennes)
- 635 mL (2 tasses ¾) de sucre
- 175 mL (¾ tasse) d'huile végétale
- 4 oeufs
- 12 mL (2 c. à thé ½) de vanille
- 710 mL (3 tasses) de farine  
tout usage
- 12 mL (2 c. à thé ½) de  
bicarbonate de sodium
- 3 mL (¾ c. à thé) de sel
- 12 mL (2 c. à thé ½) de cannelle
- 2 mL (½ c. à thé) de muscade
- 120 mL (½ tasse) de raisins  
secs dorés
- 120 mL (½ tasse) de noix de coco  
en flocons
- 175 mL (¾ tasse) de moitiés ou  
morceaux de pacanes

Suite...

## GÂTEAU

Placez le bol de chef et le disque déchiqueteur de 4 mm dans le bol à préparation. Ajoutez les carottes, en les coupant pour qu'elles entrent dans la goulotte au besoin. Faites tourner le robot pour déchiqueter. (Devrait donner environ 1 litre / 4 tasses.)

Remplacez le bol de chef et le disque déchiqueteur par la lame polyvalente. Ajoutez le sucre, l'huile, les oeufs, la vanille et les carottes. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 8 à 10 secondes. Raclez les parois du bol. Faites tourner le robot pendant encore 25 à 30 secondes pour dissoudre le sucre. Étalez le reste des ingrédients du gâteau uniformément sur le mélange de carottes dans le bol. Faites tourner le robot par impulsions 3 ou 4 fois, 2 ou 3 secondes chaque fois, ou jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Versez la pâte uniformément dans 3 moules à gâteau ronds de 22,5 cm (9 po) graissés et farinés (environ 555 mL / 2 tasses ½ de pâte par moule). Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Si vous faites cuire sur deux grilles, changez les moules de place à la mi-cuisson. Laissez refroidir dans les moules sur une grille pendant 10 minutes. Démoulez ; laissez refroidir complètement. Garnissez de glaçage au fromage à la crème.

Suite...

## GLAÇAGE

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez le sucre à glacer, le fromage à la crème et le beurre. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 20 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez la vanille et 5 mL (1 c. à thé) de demi-crème par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant environ 10 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez au besoin les 5 mL (1 c. à thé) de demi-crème restants par petites quantités jusqu'à ce que le glaçage ait la consistance d'une tartinade. Étalez sur les gâteaux, empilez les gâteaux puis étalez sur les côtés. Saupoudrez de pacanes, si désiré. Conservez au réfrigérateur.

Donne : 16 portions.

Conseil : Si désiré, congelez les gâteaux individuels dans des contenants hermétiques jusqu'à la consommation. Décongelez puis glacez.

Par portion : Environ 670 calories, 6 g de protéines, 107 g de glucides, 26 g de matières grasses totales, 10 g de graisses saturées, 80 mg de cholestérol, 400 mg de sodium.

## GLAÇAGE

- 1,5 litre (6 tasses  $\frac{1}{2}$ ) de sucre à glacer
- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème, coupé en 8 morceaux
- 80 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de beurre ou de margarine, ramolli
- 6 mL (1 c. à thé  $\frac{1}{4}$ ) de vanille
- 5-10 mL (1-2 c. à thé) de demi-crème ou de lait
- 80 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de moitiés ou de morceaux de pacanes, facultatif

# TARTE À LA MERINGUE AU CITRON TROPICALE

- 1 croûte à tarte de 22,5 cm (9 po,) cuite et refroidie (reportez-vous à la page 93)

## GARNITURE

- 295 mL (1 tasse  $\frac{3}{4}$ ) de sucre, divisé
- 4 lanières de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po) chacune d'écorce de citron, partie jaune seulement
- 3 lanières de 1,25 cm ( $\frac{1}{2}$  po) chacune d'écorce de lime, partie verte seulement
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) d'amidon de maïs
- 0,5 mL ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de sel
- 80 mL ( $\frac{1}{3}$  tasse) de jus de citron frais
- 3 jaunes d'oeufs, battus
- 395 mL (1 tasse  $\frac{2}{3}$ ) d'eau

## MERINGUE

- 4 blancs d'oeufs
- 2 mL ( $\frac{1}{2}$  c. à thé) de crème de tartre
- 0,5 mL ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de sel
- 80 mL ( $\frac{1}{3}$  tasse) de sucre

Placez le mini-bol et la mini-lame dans le bol à préparation. Pendant que le robot tourne, ajoutez 15 mL (1 c. à soupe) de sucre ainsi que l'écorce de citron et de lime par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'écorce soit hachée, soit pendant 5 à 10 secondes. Retirez et mettez dans un petit bol ; mettez de côté.

Remplacez le mini-bol et la mini-lame par la lame polyvalente. Ajoutez les 235 mL (1 tasse) de sucre restants plus 45 mL (3 c. à soupe), l'amidon de maïs et 0,5 mL ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 5 à 8 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez le jus de citron, les jaunes d'oeufs et l'eau par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène, soit pendant 3 à 5 secondes. Retirez et mettez dans une casserole moyenne. Mettez de côté.

Lavez le robot. Placez le fouet à oeufs dans le bol à préparation. Ajoutez les blancs d'oeufs, la crème de tartre et 0,5 mL ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de sel. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance mousseuse, soit pendant 20 à 25 secondes. Pendant que le robot tourne, ajoutez graduellement 80 mL ( $\frac{1}{3}$  tasse) de sucre par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à la formation de pics fermes et brillants, soit pendant environ 5 minutes. Mettez de côté.

Dans une casserole moyenne, faites cuire le mélange de garniture réservée à feu moyen en remuant jusqu'à ce qu'il soit très épais. Incorporez l'écorce de citron et de lime réservée. Retirez du feu et versez dans la croûte à tarte préparée. Étalez la meringue sur la garniture chaude jusqu'aux bords de la croûte. Faites cuire à 163 °C (325 °F) pendant environ 15 minutes, ou jusqu'à ce que la tarte soit légèrement dorée. Laissez refroidir complètement.

Donne : 8 portions.

Par portion : Environ 320 calories, 5 g de protéines, 56 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 80 mg de cholestérol, 180 mg de sodium.

# MOUSSE AU CHOCOLAT ET À L'ORANGE

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez les grains de chocolat, le sucre granulé et l'écorce d'orange. Faites tourner le robot jusqu'à ce que le chocolat et l'écorce soient hachés fin, soit pendant environ 35 secondes. Mettez de côté.

Dans une petite casserole, faites chauffer le lait à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit très chaud, sans bouillir. Dans un petit bol, saupoudrez la gélatine sur l'eau. Laissez reposer pendant 10 à 15 secondes pour que la gélatine ramollisse. Ajoutez au lait chaud. Baissez le feu à moyen-doux. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que la gélatine se dissolve.

Pendant que le robot tourne, ajoutez lentement le mélange de lait chaud au mélange de chocolat par la petite goulotte. Faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse, soit pendant 10 à 20 secondes, en raclant les parois du bol au besoin. Retirez et mettez dans un bol à mélanger moyen. Réfrigérez pendant environ 30 minutes.

Entre-temps, lavez le robot. Placez le fouet à oeufs dans le bol à préparation. Ajoutez la crème à fouetter et le sucre à glacer. Faites tourner le robot jusqu'à la formation de pics mous, soit pendant 1 minute  $\frac{1}{2}$  à 2 minutes. Incorporez au mélange de chocolat refroidi. Réfrigérez pendant 15 à 20 minutes pour faire épaissir. Versez dans des bols à dessert à l'aide d'une cuillère. Réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Donne : 4 portions de 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse).

Conseil : Garnissez de tranches d'oranges torsadées ou de quartiers de mandarine, si désiré.

Par portion : Environ 400 calories, 2 g de protéines, 39 g de glucides, 27 g de matières grasses totales, 16 g de graisses saturées, 85 mg de cholestérol, 20 mg de sodium.

- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de grains de chocolat mi-sucré
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de sucre granulé
- 6 lanières d'écorce d'orange, partie orange seulement
- 120 mL ( $\frac{1}{2}$  tasse) de lait
- 5 mL (1 c. à thé) de gélatine non aromatisée
- 15 mL (1 c. à soupe) d'eau
- 235 mL (1 tasse) de crème à fouetter
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de sucre à glacer

# CARRÉS SABLÉS AUX PACANES

## CROÛTE

- 475 mL (2 tasses) de farine  
tout usage
- 160 mL ( $\frac{2}{3}$  tasse) de sucre à glacer
- 0,5 mL ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de sel
- 1 lanière d'écorce d'orange,  
partie orange seulement
- 235 mL (1 tasse) de beurre ou de  
margarine, en morceaux de  
2,5 cm (1 po)

## GARNITURE

- 160 mL ( $\frac{2}{3}$  tasse) de beurre  
ou de margarine
- 80 mL ( $\frac{1}{3}$  tasse) de cassonade  
tassée
- 60 mL ( $\frac{1}{4}$  tasse) de sirop d'érable
- 0,5 mL ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de sel
- 5 mL (1 c. à thé) de vanille
- 235 mL (1 tasse) de morceaux  
de pacanes

Placez la lame polyvalente dans le bol à préparation. Ajoutez la farine, le sucre à glacer, 0,5 mL ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de sel et l'écorce d'orange. Faites tourner le robot jusqu'à ce que l'écorce soit hachée fin, soit pendant 10 à 15 secondes. Ajoutez 235 mL (1 tasse) de beurre. Faites tourner le robot jusqu'à la formation d'une pâte molle, soit pendant 40 à 45 secondes. Tassez dans le fond et sur les côtés (1,25 cm /  $\frac{1}{2}$  po) d'un moule de 32,5 x 22,5 x 5 cm (13 x 9 x 2 po) non graissé. Faites cuire à 177 °C (350 °F) pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte prenne et soit légèrement dorée. Laissez refroidir complètement.

Entre-temps, dans une casserole moyenne, combinez 160 mL ( $\frac{2}{3}$  tasse) de beurre, la cassonade, le sirop d'érable et 0,5 mL ( $\frac{1}{8}$  c. à thé) de sel à feu moyen. Faites cuire en remuant constamment jusqu'à ce que le mélange bouille. Laissez bouillir 1 minute sans remuer. Retirez du feu. Ajoutez la vanille et les pacanes. Remuez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Versez dans la croûte préparée et étalez uniformément. Laissez refroidir complètement.

Donne : 32 carrés (1 par portion).


Par portion : Environ 160 calories, 1 g de protéines, 13 g de glucides, 12 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 25 mg de cholestérol, 20 mg de sodium.

# **GARANTIE** ET INFORMATION SUR LE **SERVICE** APRÈS-VENTE

**Information sur la garantie**  
**Cette section comprend :**

Garantie de satisfaction totale au Canada.....	100
Comment vous prévaloir du service après-vente couvert par la garantie .....	101
Comment vous prévaloir du service après-vente après l'expiration de la garantie .....	102

# GARANTIE DE **SATISFACTION** **TOTALE** AU **CANADA**

Durée de la garantie :	KitchenAid Canada assumera les frais suivants :	KitchenAid Canada n'assumera pas les frais suivants :
 <p>Garantie totale de deux ans à compter de la date d'achat pour usage domestique.</p>	<p>Les pièces de rechange et les frais de main-d'œuvre nécessaires pour corriger les vices de matériaux et de fabrication. Le service doit être assuré par un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé.</p> <p>OU</p> <p>Le remplacement de votre petit électroménager PRO LINE™ de KitchenAid®, si KitchenAid Canada, à sa seule discrétion, le juge irréparable. Voir la page 101 pour vous prévaloir du service après-vente couvert par la garantie.</p>	<p>A. Les réparations si un petit électroménager PRO LINE™ de KitchenAid® est utilisé à des fins autres qu'un usage unifamilial normal.</p> <p>B. Les dommages résultant d'un accident, d'une modification, d'une mauvaise utilisation, d'un emploi abusif, d'un incendie, d'une inondation, d'un cas de force majeure ou de l'utilisation de produits non approuvés par KitchenAid Canada.</p> <p>C. Les frais indirects d'expédition ou de manutention pour livrer le petit électroménager PRO LINE™ de KitchenAid® à un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé.</p> <p>D. Les pièces de rechange ou les frais de main-d'œuvre nécessaires pour réparer un petit électroménager PRO LINE™ de KitchenAid® utilisé à l'extérieur du Canada.</p>

## **KITCHENAID CANADA N'ASSUME AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES**

**ACCESSOIRES OU INDIRECTS.** Certaines provinces n'autorisent ni l'exclusion, ni la limitation des dommages accessoires ou indirects de sorte que cette exclusion peut ne pas s'appliquer dans votre cas. La présente garantie vous confère des droits légaux spécifiques, en plus d'autres droits dont vous pouvez bénéficier et qui varient d'une province à l'autre.

# COMMENT VOUS PRÉVALOIR DU SERVICE APRÈS-VENTE COUVERT PAR LA GARANTIE

- Consultez d'abord la section « Dépannage » à la page 22 ; il est possible que la réparation puisse être évitée ; ou visitez notre site Web à [kitchenAid.ca](http://kitchenAid.ca).
- Si vous résidez au Canada et que votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® tombe en panne au cours des deux premières années d'utilisation, il vous suffit d'appeler sans frais notre Centre d'interaction aux consommateurs au **1 800 461-5681**, du lundi au vendredi, entre 8 h et 18 h (HNE), le samedi, entre 8 h 30 et 16 h 30, ou envoyez un courriel à [cac@whirlpool.com](mailto:cac@whirlpool.com).
- KitchenAid Canada prendra les mesures nécessaires pour réparer votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® en faisant appel à un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé ou, si le produit est jugé irréparable, à la seule discrétion de KitchenAid Canada, il pourra être remplacé par un appareil identique ou comparable qui vous sera livré sans frais à votre domicile. KitchenAid Canada vous expliquera comment nous retourner le petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® défectueux. Votre appareil de remplacement sera également couvert par notre garantie totale de deux ans.
- Lorsque vous recevez votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® de remplacement, servez-vous de la boîte et des matériaux d'emballage pour emballer votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® défectueux. Dans la boîte, mettez une feuille de papier sur laquelle vous aurez indiqué vos nom et adresse, accompagnée d'une copie de la preuve d'achat (reçu de caisse, bordereau de carte de crédit, etc.).



# COMMENT VOUS PRÉVALOIR DU **SERVICE APRÈS-VENTE** APRÈS L'EXPIRATION DE LA **GARANTIE**

- Consultez d'abord la section « Dépannage » à la page 16 ou visitez notre site Web à [kitchenaid.ca](http://kitchenaid.ca).
- Si vous n'avez pas accès à Internet, repérez dans l'annuaire téléphonique un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé situé près de chez vous. Si vous n'en trouvez aucun, composez le 1 800 807-6777 pour communiquer, d'où que vous soyez au Canada, avec la ligne de service après-vente KitchenAid Canada.
- Apportez le petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® ou envoyez-le en port payé et assuré à un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé. Votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid® réparé vous sera retourné en port payé et assuré.
- Tout service non couvert par la garantie devrait être effectué par un fournisseur de service après-vente KitchenAid Canada autorisé.

Pour de plus amples renseignements sur votre petit électroménager de série PRO LINE™ de KitchenAid®, veuillez visiter notre site Web à [kitchenaid.ca](http://kitchenaid.ca).

## **AVERTISSEMENT**



### **Risque de choc électrique**

**Debrancher avant l'entretien.**

**Le non-respect de cette instruction peut causer un décès ou un choc électrique.**



BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.®

® Marque déposée /™ Marque de commerce de KitchenAid, U.S.A.,  
emploi licencié au Canada par KitchenAid Canada © 2004. Tous droits réservés.

Les spécifications peuvent être modifiées sans préavis.

(dZw704)