

KitchenAid®

**7 SPEED
HAND MIXERS**
INSTRUCTIONS AND RECIPES

**7 VITESSES
BATTEURS À MAIN**
DIRECTIVES ET RECETTES



1-800-461-5681

Call our Consumer Interaction Centre
with questions or comments
Website: www.KitchenAid.ca

Des questions ? Des commentaires ?
Appelez notre Centre d'interaction
aux consommateurs.
Site Web : www.KitchenAid.ca



FOR THE WAY IT'S MADE.®
BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.®

Product Registration Card

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

Keep a copy of the sales receipt showing the date of purchase of your hand mixer. Proof of purchase will assure you of in-warranty service.

Please complete the following for your personal records:

Model Number _____

Date Purchased _____

Dealer's Name _____

Address _____

Phone _____

Table of Contents

Product Registration Card	Inside Front Cover
Important Safeguards	2
Electrical Requirements	3
Hand Mixer Features	4
How to Use the Hand Mixer	6
To Attach Accessories	6
To Remove Accessories	6
To Operate the Speed Control	7
Speed Control Guide for 7-Speed Hand Mixer	7
Accessories for your KitchenAid® Hand Mixer	8
Care and Cleaning	8
KitchenAid® Hand Mixer Warranty	9
How To Arrange For Warranty Service	9
How To Arrange For Out-Of-Warranty Service	10
Troubleshooting	10
Recipes	11

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:



DANGER

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



WARNING

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 hand mixer in water or other liquid.
3. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
4. Unplug hand mixer from outlet when not in use, before putting on or taking off parts, and before cleaning.
5. Avoid contacting moving parts. Keep hands, hair, clothing, as well as spatulas and other utensils away from all accessories during operation to reduce the risk of injury to persons and/or damage to the hand mixer.
6. Do not operate the hand mixer with a damaged cord or plug or after the hand mixer malfunctions, or is dropped or damaged in any manner. Return the hand mixer to the nearest Authorized Service Center for examination, repair or electrical or mechanical adjustment.
7. The use of attachments not recommended or sold by KitchenAid may cause fire, electric shock or injury.
8. Do not use the hand mixer outdoors.
9. Do not let the cord hang over the edge of table or counter.
10. Do not let cord contact hot surface, including the stove.
11. Remove any accessories from hand mixer before washing.
12. This product is designed for household use only.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

Electrical Requirements

Volts: 120 A.C. only. Hertz: 60

NOTE: This hand mixer has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electric shock, this plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not modify the plug in any way.



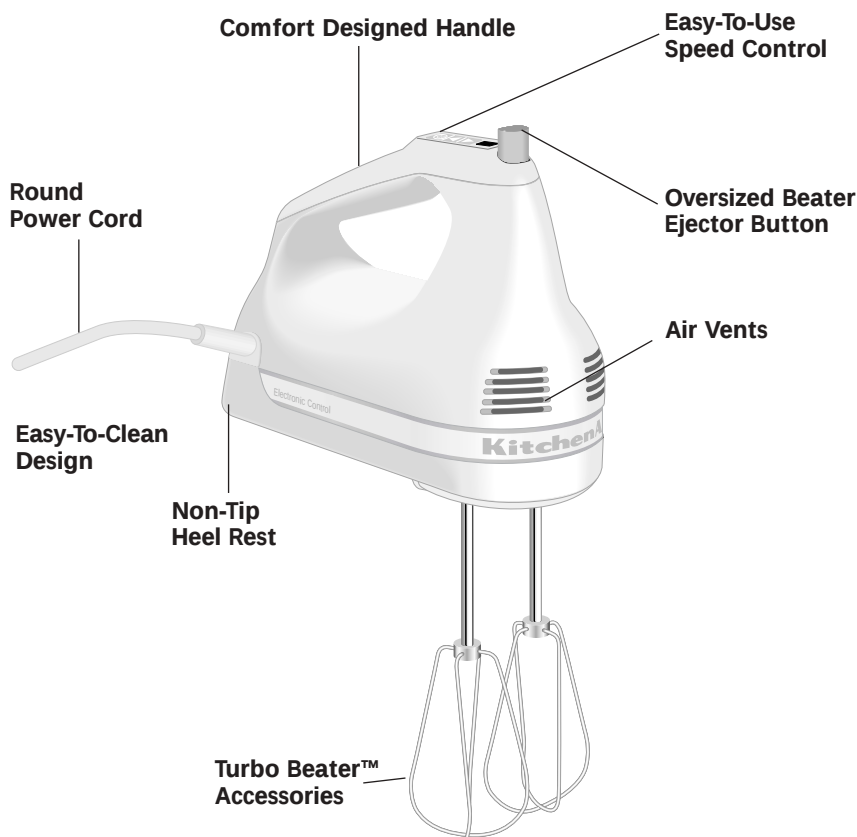
4KHM7T Hand Mixer Features

The KitchenAid® Artisan® 7-Speed Hand Mixer offers a host of conveniences, including extra low speeds for better control with heavy mixtures, and a special Soft Start™ Speed that helps prevent splattering when mixing begins. The Clean Touch™ Speed Control is simple to use and a breeze to clean, and the digital display shows you the mixing speed at a glance. An electronic sensor automatically adjusts the hand mixer power to maintain a steady beater speed when the firmness of your mix changes.

The Turbo Beater™ Accessories that come with your hand mixer have an open shape with no center post: this design permits thorough mixing with no clogging, little splashing, and minimal food collection.

Your hand mixer is designed to mix cookie doughs and cake batters, mash potatoes, and whip heavy cream and egg whites. With the optional dough hooks and liquid blender rod, the hand mixer can also knead yeast bread doughs and blend smoothies, milkshakes, soups, and sauces.

The KitchenAid® Hand Mixer is designed to deliver the same legendary quality and reliability that have been built into KitchenAid® Stand Mixers since 1919.



4KHM7T Hand Mixer Features

Clean Touch™ Speed Control

Gives fingertip control of hand mixer speeds. Press the “On” button, and “0” will flash on the Speed Indicator showing that the hand mixer is ready to operate. Touch the “On” button again, and the hand mixer will start. While the hand mixer is running, touching the “On” button (▲) increases the hand mixer speed, touching the Down Arrow (▼) decreases the speed. Press the “Off” button to shut off the hand mixer.

Easy-To-Read Speed Indicator

Digital display shows mixing speed at a glance. A flashing “0” on the display indicates the hand mixer is plugged-in and ready to operate.

Easy-To-Clean Design

Smooth styling has no ingredient-trapping cracks or crevices. Makes cleanup easy.

Oversized Beater Ejection Button

Makes for easy, single-handed ejection of beaters.

Round Power Cord

Round shape will not trap ingredients. Makes cleanup easy.

Comfort Designed Handle

Angled handle helps reduce arm fatigue; rounded grip provides a comfortable fit for hands of all sizes.

Non-Tip Heel Rest

Holds hand mixer stable when not in use.

Air Vents

Positioned to prevent clogging from batters and other mixtures.

Turbo Beater™ Accessories

Self-cleaning mixing action. Dishwasher-safe, high quality stainless steel.

KitchenAid Quality

Your hand mixer is built and tested to meet KitchenAid standards for optimum performance and durability.

How to Use the Hand Mixer

Be sure to read and follow the specific instructions in this manual for proper use of this hand mixer.

WARNING

Injury Hazard

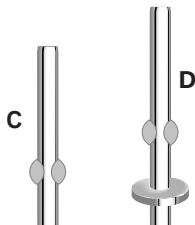
Unplug hand mixer before touching beaters.

Failure to do so can result in broken bones, cuts or bruises.

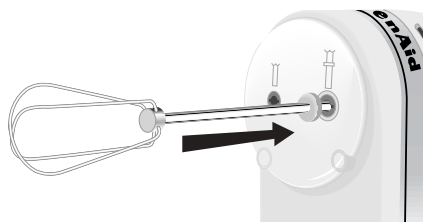
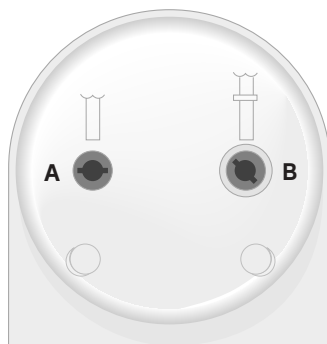
NOTE: Flashing light indicates ready to operate. Do not touch beaters. If the hand mixer runs when “0” is flashing, or there is nothing displayed on the speed indicator, do not use it: call 1-800-807-6777 to arrange for service.

To Attach Accessories

1. Unplug the hand mixer from the electrical outlet.
2. Each pair of accessories (Turbo Beaters, optional Dough Hooks) will have one accessory with a collar (D), and one without (C). The hand mixer has a specific opening for each. Single accessories, like the optional Pro Whisk or Liquid Blender Rod, will always have a collar (D).
3. Insert the accessory with a collar (D) into the larger opening (B) of the hand mixer. Line up the flanges in the opening and push in until the accessory locks into place.



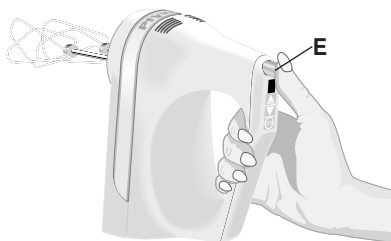
on the accessory with the slots in the opening and push in until it locks into place.



4. Insert the accessory without a collar (C) into the smaller opening (A) of the hand mixer. Line up the flanges on the accessory with the slots in the opening and push in until it locks into place.

To Remove Accessories

1. If the hand mixer is running, stop hand mixer by touching the “Off” button.



2. Unplug the hand mixer from the electrical outlet.
3. Press the Ejector Button (E) to release the accessories from the hand mixer, then remove them.

To Operate the Speed Control



WARNING

Injury Hazard

Unplug hand mixer before touching beaters.

Failure to do so can result in broken bones, cuts or bruises.

NOTE: Flashing light indicates ready to operate. Do not touch beaters. If the hand mixer runs when “0” is flashing, or there is nothing displayed on the speed indicator, do not use it: call 1-800-807-6777 to arrange for service.

1. Plug the hand mixer into an electrical outlet.
2. Press the “On” button, and the Speed Indicator will flash “0”. This indicates the hand mixer is ready to operate.
3. Touch the “On” button again and the hand mixer will start on speed one.
4. To increase the speed, press the Up Arrow (▲). To decrease the speed, press the Down Arrow (▼).
5. When the mixing job is finished, shut off the hand mixer by touching the “Off” button. Unplug hand mixer before removing accessories.

Speed Control Guide for 7-Speed Hand Mixer



The Artisan® 7-Speed Hand Mixer should always be set on the lowest speed to start mixing. Move to higher speeds as needed.

Flashing 0 Indicates hand mixer is plugged-in and ready to operate.

Speed 1 For slow stirring, combining, and starting all mixing procedures. Use this speed to stir in nuts, chocolate chips, shredded cheese, onions, olives, and other chunky ingredients. Mix flour and other dry ingredients with liquids or other moist mixtures. Helps prevent ingredients from splashing out of bowl.

Speed 2 Mix pancake batter.

Speed 3 Combine heavy mixtures, such as cookie dough. Mix light cream cheese spreads. Stir batters and gelatin mixtures.

Speed 4 Combine heavy cream cheese mixtures. Mash potatoes or squash.

Speed 5 Mix muffins, quick breads, batter breads, cake batters, and frostings. Blend butter and sugar.

Speed 6 Whip heavy cream and mousse mixtures.

Speed 7 Beat egg whites and meringue mixtures.

NOTE: The Turbo Beater™ Accessories are not designed for mixing and kneading bread dough. Special dough hook attachments are available. See “Accessories for Your KitchenAid® Hand Mixer” (page 8) for details and ordering information.

Accessories for your KitchenAid® Hand Mixer

Liquid Blender Rod

A great way to mix up smoothies, diet drink mixes, chocolate milk, ice tea, and milkshakes. Also invaluable for soups and sauces that require light blending. The 8½ inch (21.5 cm) long Liquid Blender Rod attaches to the hand mixer like a regular beater (see page 6) and can mix from 8 to 32 ounces (240 to 950 ml) of liquid. Hand wash with mild detergent.

Dough Hooks

A must-have attachment for the bread baker! The stainless steel Dough Hooks enable your hand mixer to knead yeast bread doughs, saving you

untold time and effort. The Dough Hooks attach to the hand mixer like regular beaters (see page 6) and are dishwasher-safe for quick clean-up.

Pro Whisk

Designed to produce fluffy whipped cream and egg whites, the stainless steel Pro Whisk will also ensure smooth sauces and puddings. The Pro Whisk attaches to the hand mixer like a regular beater (see page 6) and is dishwasher-safe for easy clean-up.

To order these accessories, visit www.KitchenAid.ca, or call 1-800-461-5681.

Care and Cleaning

WARNING



Electrical Shock Hazard

Do not put in water.

Doing so can result in death or electrical shock.

Always unplug hand mixer before cleaning. Do not immerse hand mixer in water. Wipe hand mixer with a warm, sudsy cloth; then wipe clean with a damp cloth. Dry with a soft cloth.

Turbo Beater™ Accessories, Pro Whisk*, Dough Hooks*

Always remove accessories from hand mixer before cleaning. Wash in dishwasher, or by hand in warm, sudsy water. Rinse and wipe dry.

Liquid Blender Rod*

Always remove blender rod from hand mixer before cleaning. Hand wash in warm, sudsy water. Rinse, and wipe dry.

Power Cord

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

WARNING

Injury Hazard

Unplug hand mixer before touching beaters.

Failure to do so can result in broken bones, cuts or bruises.

*These accessories are not included with all hand mixer models; see "Accessories for Your KitchenAid® Hand Mixer" for details and ordering information.

KitchenAid® Hand Mixer Warranty

Length of Warranty:	KitchenAid Canada Will Pay For:	KitchenAid Canada Will Not Pay For:
One Year Full warranty from date of purchase.	Replacement parts and repair labour costs to correct defects in materials and workmanship. Service must be provided by a designated KitchenAid Service Centre.	A. Repairs when hand mixer is used in other than normal single-family household use. B. Damage resulting from accident, alteration, misuse or abuse, fire, floods, acts of God, or use of products not approved by KitchenAid Canada. C. Any incidental shipping or handling costs to deliver your hand mixer to a designated KitchenAid Service Centre. D. Replacement parts or repair labour costs for hand mixer operated outside Canada.

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 vary from province to province.

How To Arrange For Warranty Service

First review the Troubleshooting section, to possibly avoid the need for service.

One Year Full warranty from date of purchase KitchenAid Canada will pay for replacement parts and repair labour costs to correct defects in materials and workmanship. Service must be provided by a designated KitchenAid Service Centre.

Take the hand mixer or ship prepaid and insured to a designated KitchenAid Service Centre. Your repaired hand mixer will be returned prepaid and insured.

If you are unable to obtain satisfactory service in this manner, contact KitchenAid Canada, 1901 Minnesota Court, Mississauga, Ontario L5N 3A7. Telephone 1-800-807-6777.

How To Arrange For Out-Of-Warranty Service

- First review the Troubleshooting section below.
- Then, consult your telephone directory for a designated KitchenAid Service Centre near you. If one is not listed contact KitchenAid Service from anywhere in Canada at 1-800-807-6777.
- Take the hand mixer or ship prepaid and insured to a designated KitchenAid Service Centre. Your repaired hand mixer will be returned prepaid and insured.
- All out-of-warranty service should be handled by a designated KitchenAid Service Centre.

Troubleshooting

 **WARNING**



Electrical Shock Hazard
Unplug before servicing.
Failure to do so can result in death or electrical shock.

First try the solutions suggested here and possibly avoid the cost of service.

If your hand mixer should malfunction or fail to operate, check the following:

- Is the hand mixer plugged in?

- Is the fuse in the circuit to the hand mixer in working order? If you have a circuit breaker box, make sure the circuit is closed.
- Try unplugging the hand mixer, then plug it back in.
- If the problem is not due to one of the above items, see "How to Arrange For Service" sections.
- Do not return the hand mixer to the retailer as they do not provide service.
- For assistance throughout Canada call KitchenAid Consumer Interaction Centre toll-free 8:30 a.m. - 5:30 p.m. (EST): 1-800-461-5681.
or write to:
Consumer Relations Centre
KitchenAid Canada
1901 Minnesota Court
Mississauga, ON L5N 3A7

Raspberry Cream Cheese Spread

- 1 package (8 oz.)
(225 g) light cream
cheese
- 3 tablespoons (45 ml)
seedless raspberry
preserves
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml)
grated orange peel

Place all ingredients in small bowl. Beat on Speed 3 about 1 minute, or until smooth and creamy, scraping bowl once or twice. Serve with mini-bagels or crackers, if desired.

Yield: 10 servings (2 tablespoons [25 ml] per serving).

Per serving: About 64 cal, 2 g pro, 6 g carb, 4 g total fat, 2 g sat fat, 8 mg chol, 128 mg sod.

Honey-Walnut Cream Cheese Spread

- 1 package (8 oz.)
(225 g) light cream
cheese
- 2 tablespoons (25 ml)
honey
- $\frac{1}{4}$ cup (50 ml) chopped
walnuts

Place cream cheese and honey in small bowl. Beat on Speed 3 about 1 minute, or until smooth and creamy, scraping bowl once or twice. Add walnuts. Beat on Speed 1 about 20 seconds, or until combined. Serve with mini-bagels or crackers, if desired.

Yield: 10 servings (2 tablespoons [25 ml] per serving).

Per serving: About 80 cal, 3 g pro, 5 g carb, 6 g total fat, 3 g sat fat, 8 mg chol, 128 mg sod.

Dilled Salmon Mousse

- 2 envelopes (30 ml)
unflavored gelatin
- $\frac{3}{4}$ cup (175 ml) water
- $\frac{1}{2}$ cup (125 ml)
reduced-calorie
mayonnaise
- 1 cup (250 ml) nonfat
plain yogurt
- 2-3 tablespoons
(30-40 ml) chopped
fresh dill
- 1 tablespoon (15 ml)
lemon juice
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) salt
- $\frac{1}{8}$ teaspoon (0.5 ml)
black pepper
- Dash cayenne
pepper
- 1 can (14 $\frac{1}{2}$ oz.)
(430 ml) red salmon,
drained and flaked

Spray 1-quart (1 litre) mold with no-stick cooking spray. In small saucepan, sprinkle gelatin over water. Let stand 5 minutes until softened. Heat over low heat, stirring until gelatin is dissolved. Cool slightly.

Place mayonnaise and gelatin mixture in medium bowl. Beat on Speed 3 about 30 seconds, or until smooth. Add remaining ingredients, except salmon. Beat on Speed 3 for 30 to 60 seconds, or until smooth. Stir in salmon. Pour into mold. Refrigerate at least 4 hours, or until firm. Remove mousse from mold. Serve with crackers or cocktail breads, if desired.

Yield: 16 servings ($\frac{1}{4}$ cup [50 ml] per serving).

Per serving: About 72 cal, 7 g pro, 2 g carb, 4 g total fat, 1 g sat fat, 11 mg chol, 243 mg sod.

Cheese and Salsa Crostini

- 2 egg whites
- $\frac{3}{4}$ cup (50 ml) finely chopped green onions
- $\frac{3}{4}$ cup (50 ml) chopped ripe olives
- $\frac{3}{4}$ cup (50 ml) shredded reduced-fat sharp Cheddar cheese
- $\frac{3}{4}$ cup (50 ml) shredded reduced-fat Monterey Jack cheese
- 4 slices pumpernickel bread, crusts removed
- $\frac{3}{8}$ cup (75 ml) thick and chunky salsa

Place egg whites in medium bowl. Beat on Speed 7 for 1 to 1½ minutes, or until stiff peaks form. Add onions, olives, and cheeses. Beat on Speed 1 for 10 to 20 seconds, or until combined.

Spread mixture on bread slices. Place on ungreased baking sheet. Bake at 350°F (180°C) for 15 to 20 minutes, or until puffed and golden brown. Cut each slice into quarters. Top each quarter with about 1 teaspoon (5 ml) salsa.

Yield: 8 servings (2 crostini per serving).

Per serving: About 39 cal, 2 g pro, 4 g carb, 1 g total fat, 0 g sat fat, 3 mg chol, 203 mg sod.

Mashed Potatoes

- 4 pounds (2 kg) (about 6 medium) russet potatoes, peeled, cut into quarters, and boiled
- $\frac{1}{4}$ cup (50 ml) margarine or butter, softened
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) salt
- $\frac{1}{8}$ teaspoon (0.5 ml) black pepper
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ cup (50-75 ml) lowfat milk, warmed

Drain potatoes well. Return to hot saucepan. Add margarine, salt, and pepper. Beat on Speed 3 about 20 seconds, or until potatoes are broken up. Continuing on Speed 3, slowly add milk. Beat about 45 seconds, or until smooth. Serve immediately.

Yield: 8 servings (about $\frac{1}{2}$ cup [125 ml] per serving).

Per serving: About 137 cal, 3 g pro, 19 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 221 mg sod.

VARIATIONS:

Garlic Mashed Potatoes

Add 6 to 8 large, peeled cloves garlic to potatoes before boiling.

Yield: 8 servings (about $\frac{1}{2}$ cup [125 ml] per serving).

Per serving: About 140 cal, 3 g pro, 20 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 222 mg sod.

Carrot and Leek Mashed Potatoes

Add 2 medium carrots, cut into 1-inch (25 mm) pieces, and 1 medium leek, cut into 1-inch (25 mm) pieces, to potatoes before boiling. Cook until tender.

Yield: 10 to 12 servings (about $\frac{1}{2}$ cup [125 ml] per serving).

Per serving: About 154 cal, 3 g pro, 23 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 0 mg chol, 231 mg sod.

Pesto Mashed Potatoes

Prepare potatoes as directed. Add $\frac{1}{4}$ cup (50 ml) prepared pesto. Beat on Speed 3 about 15 seconds, or until blended.

Yield: 8 servings (about $\frac{1}{2}$ cup [125 ml] per serving).

Per serving: About 176 cal, 4 g pro, 20 g carb, 10 g total fat, 2 g sat fat, 1 mg chol, 276 mg sod.

Squash and Apple Bake

- 1 cup (250 ml) reduced-sodium chicken broth
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) cloves
- 2 acorn squash (about 2½ lbs.) (1.5 kg), washed, cut into halves, and seeds removed
- 2 teaspoons (10 ml) margarine or butter
- 1 medium onion, chopped
- 1 medium apple, peeled, cored, and chopped
- 2 tablespoons (25 ml) fat-free egg substitute
- $\frac{1}{4}$ cup (50 ml) seasoned bread crumbs
- 2 teaspoons (10 ml) margarine or butter

Spray 1-quart (1 litre) casserole dish with no-stick cooking spray.

Place broth and cloves in large skillet or Dutch oven. Add squash, cut side down. Bring to a boil. Reduce heat to medium-low. Cook, covered, 15 to 25 minutes, or until squash is soft. Remove squash; cool slightly. Scoop out pulp. Set aside.

Meanwhile, melt 2 teaspoons (10 ml) margarine in nonstick skillet over medium heat. Add onion. Cook and stir about 1 minute. Add apple. Cook and stir 3 to 4 minutes longer, or until onion is tender.

Place squash in large bowl. Beat on Speed 3 for 15 to 20 seconds, or until broken up. Add egg substitute. Beat on Speed 4 about 30 seconds, or until smooth. Add onion mixture. Beat on Speed 1 about 15 seconds, or until combined. Spoon squash mixture into casserole dish.

Combine bread crumbs and 2 teaspoons (10 ml) melted margarine in small bowl. Beat on Speed 1 about 15 seconds, or until blended. Sprinkle evenly over squash. Bake at 350°F (180°C) for 25 to 35 minutes, or until thoroughly heated.

Yield: 6 to 8 servings (about $\frac{1}{2}$ [125 ml] cup per serving).

Per serving: About 124 cal, 3 g pro, 24 g carb, 3 g total fat, 1 g sat fat, 2 mg chol, 260 mg sod.

Savory Sweet Potatoes

- 2 pounds (1 kg) sweet potatoes (about 3 medium), scrubbed, unpeeled, and boiled
- $\frac{1}{3}$ cup (75 ml) thinly sliced green onions
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) dried marjoram leaves
- Dash cayenne pepper
- $\frac{1}{3}$ cup (75 ml) reduced-sodium chicken broth
- $\frac{1}{2}$ cup (125 ml) nonfat sour cream

Drain potatoes well; cool slightly. Cut ends from potatoes. Slip off and discard peels.

Place potatoes, onions, marjoram, and pepper in large bowl. Beat on Speed 3 about 10 seconds, or until potatoes are broken up. Add broth. Beat on Speed 6 about 30 seconds, or until smooth. Add sour cream. Beat on Speed 3 about 20 seconds, or until blended. Serve immediately.

Yield: 8 servings (about $\frac{1}{2}$ cup [125 ml] per serving).

Per serving: About 166 cal, 4 g pro, 36 g carb, 1 g total fat, 0 g sat fat, 0 mg chol, 50 mg sod.

Overnight Sausage and Egg Brunch

- 1 pound (500 ml) turkey Italian sausage links, cut into $\frac{1}{4}$ -inch (5 mm) thick slices
- 1 medium onion, chopped
- 1 package (8 oz.) (225 g) light cream cheese
- 1 teaspoon (5 ml) dried marjoram leaves
- $\frac{1}{2}$ teaspoon (2 ml) salt
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) cayenne pepper
- 1 cup (250 ml) fat-free egg substitute
- 1 can (350 ml) (12 oz.) evaporated skimmed milk
- 9 slices French bread, sliced diagonally 1-inch (25 mm) thick
- 1 package (16 oz.) (450 g) frozen chopped broccoli, thawed*
- 1 cup (250 ml) shredded reduced-fat sharp Cheddar cheese

Spray 13x9x2-inch (330x230x50 mm) baking dish with no-stick cooking spray.

Place sausage and onion in medium nonstick skillet. Cook over medium heat about 8 minutes, or until sausage is no longer pink in center and onion is tender. Set aside.

Place cream cheese, marjoram, salt, and pepper in medium bowl. Beat on Speed 4 about 20 seconds, or until smooth. Add egg substitute and milk. Beat on Speed 5 about 20 seconds, or until smooth.

Layer bread in baking dish. Top with sausage mixture, broccoli, and Cheddar cheese. Pour cream cheese mixture evenly over top. Cover tightly. Refrigerate at least 8 hours or overnight.

Uncover dish. Bake at 350°F (180°C) for 1 hour 15 minutes, or until knife inserted in center comes out clean.

Yield: 12 servings.

Per serving: About 264 cal, 18 g pro, 17 g carb, 14 g total fat, 5 g sat fat, 55 mg chol, 728 mg sod.

***Tip:** Rinse broccoli under hot water to thaw. Drain well.

Skillet Chicken Florentine

- 2 medium shallots,
chopped
- 4 ounces (115 g) light
cream cheese
- $\frac{1}{4}$ cup (50 ml) seasoned
bread crumbs
- Dash nutmeg
- 1 package (9 oz.)
(250 g) frozen
chopped spinach,
thawed and pressed
dry
- 4 boneless, skinless
chicken breast halves,
pounded slightly to
flatten
- $\frac{1}{2}$ cup (125 ml)
shredded reduced-fat
Swiss cheese
- 1 can (14½ oz.)
(430 ml) diced
tomatoes with
roasted garlic, onion,
and oregano

Spray large nonstick skillet with no-stick cooking spray. Heat over medium heat. Add shallots. Cook about 5 minutes, or until tender. Add 2 tablespoons (25 ml) water, if necessary, to prevent browning.

Place cream cheese, shallots, bread crumbs, and nutmeg in medium bowl. Beat on Speed 4 about 30 seconds, or until blended. Break apart spinach with fork. Add to cream cheese mixture. Beat on Speed 3 about 15 seconds, or until blended.

Spread one-fourth of mixture on each chicken breast. Fold chicken breast over to enclose filling. Spray large nonstick skillet with no-stick cooking spray. Heat over medium-high heat. Add chicken. Cook about 3 minutes, or until evenly browned. Add tomatoes. Reduce heat to low. Cook, covered, 8 to 12 minutes, or until chicken is thoroughly cooked and filling is hot. To serve, spoon tomatoes over chicken.

Yield: 4 servings.

Per serving: About 306 cal, 39 g pro, 16 g carb, 11 g total fat, 4 g sat fat, 90 mg chol, 873 mg sod.

Beer Cheese Batter Bread

- 2½ cups (600 ml) all-purpose flour*
- 1 package active dry yeast*
- 2 tablespoons (25 ml) sugar*
- 1 teaspoon (5 ml) salt*
- 1½ cups (375 ml) shredded reduced-fat sharp Cheddar cheese*
- 1 cup (250 ml) beer*
- 2 tablespoons (25 ml) margarine or butter*
- 1 egg*
- ½ teaspoon (2 ml) hot pepper sauce*

Combine 1½ cups (375 ml) flour, yeast, sugar, and salt in large bowl. Stir in cheese. Set aside.

Place beer and margarine in small saucepan. Heat over medium heat until margarine melts. Continue heating to 120°F to 130°F (50°C to 55°C). Add to flour mixture with egg and hot pepper sauce. Beat on Speed 1 about 1 minute, or until combined. Beat on Speed 5 about 3 minutes, scraping bowl occasionally. Add remaining flour. Beat on Speed 1 about 1 minute.

Cover bowl loosely with greased plastic wrap and a towel. Let batter rise in warm place, free from draft, 45 to 60 minutes, or until light and doubled in bulk.

Generously grease 1½- or 2-quart (1.4- or 1.9-litre) casserole dish or 9x5x3-inch (230x120x70 mm) baking pan. Stir down dough to remove air bubbles. Turn into greased casserole dish. Cover with greased plastic wrap and a towel. Let rise in warm place, free from draft, 20 to 30 minutes, or until light and doubled in bulk.

Bake at 350°F (180°C) for 40 to 45 minutes, or until deep golden brown. Remove from casserole dish immediately and cool on wire rack. Serve warm.

Yield: 16 servings.

Per serving: About 132 cal, 6 g pro, 18 g carb, 4 g total fat, 2 g sat fat, 21 mg chol, 248 mg sod.

Apple Waffles

- 2 eggs, separated
- 3 tablespoons (45 ml) margarine or butter, melted
- 1 cup (250 ml) lowfat milk
- 1¾ cups (425 ml) all-purpose flour
- 1 tablespoon (15 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) cinnamon
- 1 cup (250 ml) shredded apple

Place egg whites in small bowl. Beat on Speed 7 about 40 seconds, or until stiff peaks form. Set aside.

Place egg yolks, margarine, and milk in medium bowl. Beat on Speed 4 about 20 seconds, or until blended. Add flour, baking powder, and cinnamon. Beat on Speed 3 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 5 about 20 seconds, or until smooth. Add apple. Beat on Speed 3 about 15 seconds, or until combined. Add egg whites. Beat on Speed 2 about 15 seconds, or until blended.

Spray waffle iron with no-stick cooking spray. Heat according to manufacturer's directions. Pour about ½ cup (75 ml) batter for each waffle onto iron. Bake until steaming stops and waffle is golden brown.

Yield: 6 servings (1 waffle per serving).

Per serving: About 242 cal, 7 g pro, 34 g carb, 9 g total fat, 2 g sat fat, 75 mg chol, 239 mg sod.

Peach Coffeecake

- 1 medium ripe peach, peeled and chopped
- ½ cup (125 ml) reduced-fat sour cream
- ¼ cup (50 ml) margarine or butter, softened
- ½ cup (125 ml) sugar, divided
- ¼ cup (50 ml) fat-free egg substitute
- 1 cup (250 ml) all-purpose flour
- ½ teaspoon (2 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) baking soda
- ¼ teaspoon (1 ml) salt
- 1 peach, peeled and sliced

Spray 8x8x2-inch (200x200x50 mm) baking dish with no-stick cooking spray.

Place chopped peach in small bowl. Mash with fork. Add sour cream. Beat on Speed 4 about 1 minute, or until well mixed.

Place margarine and sugar, reserving 1 tablespoon (15 ml), in medium bowl. Beat on Speed 5 about 1 minute, or until fluffy. Add egg substitute. Beat on Speed 5 about 20 seconds, or until smooth. Add peach mixture, reserving ½ cup (75 ml). Beat on Speed 5 about 30 seconds, or until smooth. Add flour, baking powder, baking soda, and salt. Beat on Speed 3 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 5 for 30 to 60 seconds, or just until smooth.

Pour batter into baking dish. Drizzle with reserved ½ cup (75 ml) peach mixture. Top with peach slices. Sprinkle with reserved 1 tablespoon (15 ml) sugar. Bake at 350°F (180°C) for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool slightly. Serve warm.

Yield: 9 servings.

Per serving: About 169 cal, 3 g pro, 26 g carb, 6 g total fat, 1 g sat fat, 4 mg chol, 227 mg sod.

Chocolate Chip Cookies

- 1 cup (250 ml) sugar
- 1 cup (250 ml) firmly packed brown sugar
- 1 cup (250 ml) margarine or butter, softened
- 2 eggs
- 1½ teaspoons (7 ml) vanilla
- 3 cups (750 ml) all-purpose flour
- 1 teaspoon (5 ml) baking soda
- ¼ teaspoon (1 ml) salt
- 12 ounces (350 g) semi-sweet chocolate chips

Place sugar, brown sugar, margarine, eggs, and vanilla in large bowl. Beat on Speed 1 about 2 minutes, or until smooth.

Add flour, baking soda, and salt. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 3 for 30 to 60 seconds, or until smooth. Add chocolate chips. Beat on Speed 1 about 15 seconds, or until combined.

Drop by rounded teaspoonfuls onto ungreased baking sheets, about 2 inches (50 mm) apart. Bake at 375°F (190°C) for 10 to 12 minutes. Remove from baking sheets immediately and cool on wire racks.

Yield: 54 servings (1 cookie per serving).

Per serving: About 117 cal, 1 g pro, 17 g carb, 5 g total fat, 1 g sat fat, 8 mg chol, 76 mg sod.

Apple Gingerbread

- 1½ cups (375 ml) all-purpose flour
- ½ cup (125 ml) sugar
- 1 teaspoon (5 ml) cinnamon
- ½ teaspoon (2 ml) baking powder
- ½ teaspoon (2 ml) baking soda
- ½ teaspoon (2 ml) ginger
- ¼ teaspoon (1 ml) salt
- ⅓ cup (75 ml) margarine or butter, softened
- 1 egg, slightly beaten
- ½ cup (125 ml) molasses
- ½ cup (125 ml) apple juice, heated to a boil

Grease bottom only of 9x9x2-inch (230x230x50 mm) baking pan. Place all ingredients in large bowl. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 5 about 30 seconds, or until smooth.

Pour batter into pan. Bake at 350°F (180°C) for 25 to 30 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Serve warm with applesauce and Spiced Whipped Cream (see page 21), if desired.

Yield: 9 servings.

Per serving: About 233 cal, 3 g pro, 39 g carb, 7 g total fat, 2 g sat fat, 24 mg chol, 251 mg sod.

Oatmeal-Nut Snack Cake

- 1½ cups (375 ml) quick-cooking oats*
- 1¾ cups (300 ml) boiling water*
- ½ cup (125 ml) margarine or butter, softened*
- 1½ cups (375 ml) firmly packed brown sugar*
- 2 eggs*
- 1½ cups (375 ml) all-purpose flour*
- 1 teaspoon (5 ml) baking soda*
- ½ teaspoon (2 ml) baking powder*
- 1 teaspoon (5 ml) cinnamon*
- ¼ teaspoon (1 ml) salt*
- ½ cup (125 ml) chopped walnuts*

Grease and flour 13x9x2-inch (330x230x50 mm) baking pan. Combine oats and boiling water in medium bowl. Let stand 10 minutes.

Place margarine, brown sugar, and eggs in large bowl. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 5 about 1 minute, or until smooth and creamy. Add flour, baking soda, baking powder, cinnamon, and salt. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 5 about 1 minute, or until well mixed. Add oatmeal. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until combined. Add walnuts. Beat on Speed 1 about 10 seconds, or until combined.

Spread batter in pan. Bake at 350°F (180°C) for 30 to 35 minutes, or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool completely. Frost with Maple Buttercream Frosting (see below), if desired.

Yield: 16 servings.

Per serving: About 235 cal, 4 g pro, 35 g carb, 9 g total fat, 2 g sat fat, 27 mg chol, 206 mg sod.

Buttercream Frosting

- ¼ cup (50 ml) butter, softened*
- ½ teaspoon (2 ml) vanilla*
- 2 tablespoons (25 ml) lowfat milk*
- 2 cups (500 ml) powdered sugar*

Place all ingredients in large bowl. Beat on Speed 5 for 30 to 60 seconds, or until smooth and creamy.

Yield: 16 servings (frosting for 13x9x2-inch [330x230x50 mm] cake).

Per serving: About 75 cal, 0 g pro, 13 g carb, 3 g total fat, 2 g sat fat, 8 mg chol, 30 mg sod.

VARIATION:

Maple Buttercream Frosting

Add ¼ teaspoon (1 ml) maple extract.

Yield: 16 servings (frosting for 13x9x2-inch [330x230x50 mm] cake).

Per serving: About 75 cal, 0 g pro, 13 g carb, 3 g total fat, 2 g sat fat, 8 mg chol, 30 mg sod.

Whipped Cream

- 1 cup (250 ml) heavy cream
- 2 tablespoons (25 ml) powdered sugar
- ½ teaspoon (2 ml) vanilla

Place cream in medium bowl. Beat on Speed 6 about 30 seconds, or until soft peaks form. Continuing on Speed 6, gradually add powdered sugar and vanilla. Beat about 30 seconds, or until stiff.

Yield: 16 servings (2 tablespoons [25 ml] per serving).

Per serving: About 48 cal, 0 g pro, 1 g carb, 5 g total fat, 3 g sat fat, 17 mg chol, 5 mg sod.

VARIATIONS:

Amaretto Whipped Cream

Substitute 2 tablespoons (25 ml) amaretto liqueur for the vanilla.

Per serving: About 54 cal, 0 g pro, 2 g carb, 5 g total fat, 3 g sat fat, 17 mg chol, 6 mg sod.

Cappuccino Whipped Cream

Add 2 teaspoons (10 ml) instant coffee granules or crystals to cream before whipping. Increase powdered sugar to ¼ cup (50 ml).

Per serving: About 52 cal, 0 g pro, 2 g carb, 5 g total fat, 3 g sat fat, 17 mg chol, 6 mg sod.

Spiced Whipped Cream

Add ¼ teaspoon (1 ml) cinnamon and ⅛ teaspoon (0.5 ml) nutmeg with powdered sugar.

Per serving: About 48 cal, 0 g pro, 1 g carb, 5 g total fat, 3 g sat fat, 17 mg chol, 5 mg sod.

Chocolate Whipped Cream

- 1 cup (250 ml) heavy cream
- 2 tablespoons (25 ml) unsweetened cocoa powder
- ¼ cup (50 ml) powdered sugar
- ¼ teaspoon (1 ml) vanilla
- ¼ teaspoon (1 ml) rum extract

Place cream and cocoa powder in medium bowl. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 6 about 30 seconds, or until soft peaks form. Continuing on Speed 6, gradually add powdered sugar, vanilla, and rum extract. Beat about 30 seconds, or until stiff.

Yield: 16 servings (2 tablespoons [25 ml] per serving).

Per serving: About 53 cal, 0 g pro, 2 g carb, 5 g total fat, 3 g sat fat, 17 mg chol, 6 mg sod.

Meringue Dessert Tarts

- 4 egg whites
- $\frac{1}{8}$ teaspoon (0.5 ml) cream of tartar
- $\frac{3}{4}$ cup (175 ml) sugar

Place egg whites in large bowl. Beat on Speed 7 about 30 seconds, or until frothy. Add cream of tartar. Beat on Speed 7 about 1 minute, or until soft peaks form. Continuing on Speed 7, add sugar, 1 tablespoon (15 ml) at a time, beating for 6 to 7 minutes, or until stiff and glossy.

Spoon or pipe meringue into eight $3\frac{1}{2}$ -inch (90 mm) circles on baking sheet lined with parchment paper or foil. Make indentation in center of each circle. Bake at 275°F (135°C) for 35 minutes. Turn off oven and let meringues stand in oven 2 hours or overnight. Serve with Strawberry Yogurt Filling or Chocolate Mousse Filling.

Strawberry Yogurt Filling

- 1 package (8 oz.) (225 g) light cream cheese
- $1\frac{1}{2}$ cups (375 ml) lowfat strawberry yogurt
- 3 tablespoons (45 ml) powdered sugar
- 2 cups (500 ml) sliced fresh strawberries

Place all ingredients in large bowl. Beat on Speed 5 about 1 minute, or until smooth and creamy. Refrigerate until serving time. To serve, spoon about $\frac{1}{4}$ cup (50 ml) filling into each Meringue Dessert Tart. Top with strawberries.

Chocolate Mousse Filling

- $\frac{3}{4}$ cup (175 ml) semi-sweet chocolate chips
- 3 tablespoons (45 ml) water
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) almond extract
- 1 cup (250 ml) heavy cream
- 2 tablespoons (25 ml) powdered sugar
- $\frac{1}{2}$ cup (125 ml) sliced almonds

Place chocolate chips and water in small saucepan. Heat over low heat until smooth and melted, stirring constantly. Stir in almond extract. Cool to room temperature, about 30 minutes.

Place cream in large bowl. Beat on Speed 6 about 30 seconds, or until soft peaks form. Continuing on Speed 6, gradually add powdered sugar. Beat about 30 seconds, or until stiff. Gradually add chocolate. Beat on Speed 1 for 30 to 40 seconds, or until blended. Refrigerate until serving time. To serve, spoon about $\frac{1}{4}$ cup (50 ml) filling into each Meringue Dessert Tart. Top with almonds.

Yield: 8 servings.

Per serving (tart and strawberry filling):

About 205 cal, 7 g pro, 34 g carb, 6 g total fat, 3 g sat fat, 12 mg chol, 213 mg sod.

Per serving (tart and chocolate filling):

About 285 cal, 5 g pro, 33 g carb, 17 g total fat, 6 g sat fat, 35 mg chol, 39 mg sod.

Lemon Pudding Cake

- 3 eggs, separated
- $\frac{3}{4}$ cup (175 ml) lowfat milk
- $\frac{1}{4}$ cup (50 ml) fresh lemon juice
- 1 teaspoon (5 ml) grated lemon peel
- 1 cup (250 ml) sugar
- $\frac{3}{4}$ cup (175 ml) all-purpose flour
- $\frac{1}{4}$ teaspoon (1 ml) salt

Place egg whites in medium bowl. Beat on Speed 7 for 1 to 1½ minutes, or until stiff peaks form. Set aside.

Place egg yolks in large bowl. Beat on Speed 5 about 30 seconds. Add milk, lemon juice, and grated peel. Beat on Speed 5 about 30 seconds, or until combined. Add remaining ingredients. Beat on Speed 1 about 30 seconds, or until blended. Beat on Speed 5 about 1 minute, or until smooth and frothy. Fold in egg whites with spatula, until just combined.

Spoon batter into ungreased 1½-quart (1½ litre) soufflé or casserole dish. Place dish in large, shallow baking pan. Add hot water to pan to 1-inch (25 mm) depth. Place in oven. Bake at 350°F (180°C) for 35 to 45 minutes, or until golden brown. Cool slightly. Serve warm.

Yield: 6 servings.

Per serving: About 241 cal, 6 g pro, 48 g carb, 3 g total fat, 1 g sat fat, 109 mg chol, 143 mg sod.

Carte d'enregistrement du produit

Avant d'utiliser votre batteur à main, veuillez remplir la carte d'enregistrement du produit jointe au manuel « Directives et Recettes » 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.

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

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

Numéro de modèle _____

Date d'achat _____

Nom du détaillant _____

Adresse _____

Téléphone _____

Table des matières

Carte d'enregistrement du produit	24
Consignes de sécurité importantes.....	26
Alimentation électrique.....	27
Caractéristiques du batteur à main	28
Utilisation du batteur à main	30
Assemblage des accessoires	30
Retrait des accessoires.....	31
Utilisation de la commande de vitesse.....	31
Guide de réglage de la vitesse du batteur à main 7 vitesses	32
Accessoires pour votre batteur à main KitchenAid®	33
Entretien et nettoyage	34
Garantie du batteur à main KitchenAid®	35
Comment vous prévaloir du service après-vente couvert par la garantie.....	36
Comment vous prévaloir du service après-vente non couvert par la garantie.....	36
Dépannage.....	37
Recettes.....	38

Votre sécurité et celle des autres est très importante.

Nous donnons de nombreux messages de sécurité importants dans ce manuel et sur votre appareil ménager. Assurez-vous de toujours lire tous les messages de sécurité et de vous y conformer.



Voici le symbole d'alerte de sécurité.

Ce symbole d'alerte de sécurité vous signale les dangers potentiels de décès et de blessures graves à vous et à d'autres.

Tous les messages de sécurité suivront le symbole d'alerte de sécurité et le mot "DANGER" ou "AVERTISSEMENT". Ces mots signifient :



DANGER

Risque possible de décès ou de blessure grave si vous ne suivez pas immédiatement les instructions.



AVERTISSEMENT

Risque possible de décès ou de blessure grave si vous ne suivez pas les instructions.

Tous les messages de sécurité vous diront quel est le danger potentiel et vous disent comment réduire le risque de blessure et ce qui peut se produire en cas de non-respect des instructions.

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 batteur à main 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 le batteur à main après l'usage, avant de mettre ou de retirer des pièces et avant de le nettoyer.
5. Évitez de toucher les pièces en mouvement. Évitez que les mains, les cheveux, les vêtements ainsi que les spatules et les autres ustensiles entrent en contact avec les accessoires pendant le fonctionnement de l'appareil pour réduire le risque de blessures et(ou) de dommages au batteur à main.
6. Ne branchez aucun batteur à main qui présente un défaut de fonctionnement, qui est tombé par terre ou qui a été endommagé de quelque façon que ce soit ou dont le cordon d'alimentation est endommagé. Retournez le batteur à main 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 KitchenAid pose des risques d'incendie, de choc électrique ou de blessures.
8. N'utilisez pas le batteur à main à l'extérieur.
9. Ne laissez pas le cordon d'alimentation pendre d'une table ou d'un comptoir.
10. Ne laissez pas le cordon entrer en contact avec des surfaces chaudes, y compris la cuisinière.
11. Enlever tous les accessoires du batteur à main avant de le nettoyer.
12. Ce produit est destiné uniquement à un usage domestique.

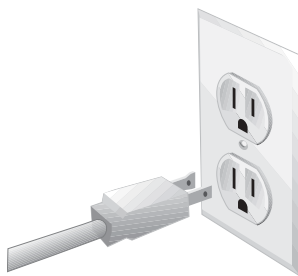
CONSERVEZ CES DIRECTIVES

Alimentation électrique

Volts : 120 c.a. uniquement.

Hertz : 60

REMARQUE : Ce batteur à main a une fiche polarisée (une des lames est plus large que l'autre). Pour réduire le risque de choc électrique, il n'y a qu'une façon d'introduire cette fiche dans une prise polarisée. Si la fiche n'entre pas entièrement dans la prise, retournez-la. Si elle n'entre toujours pas, contactez un électricien qualifié. Ne modifiez la fiche d'aucune façon.



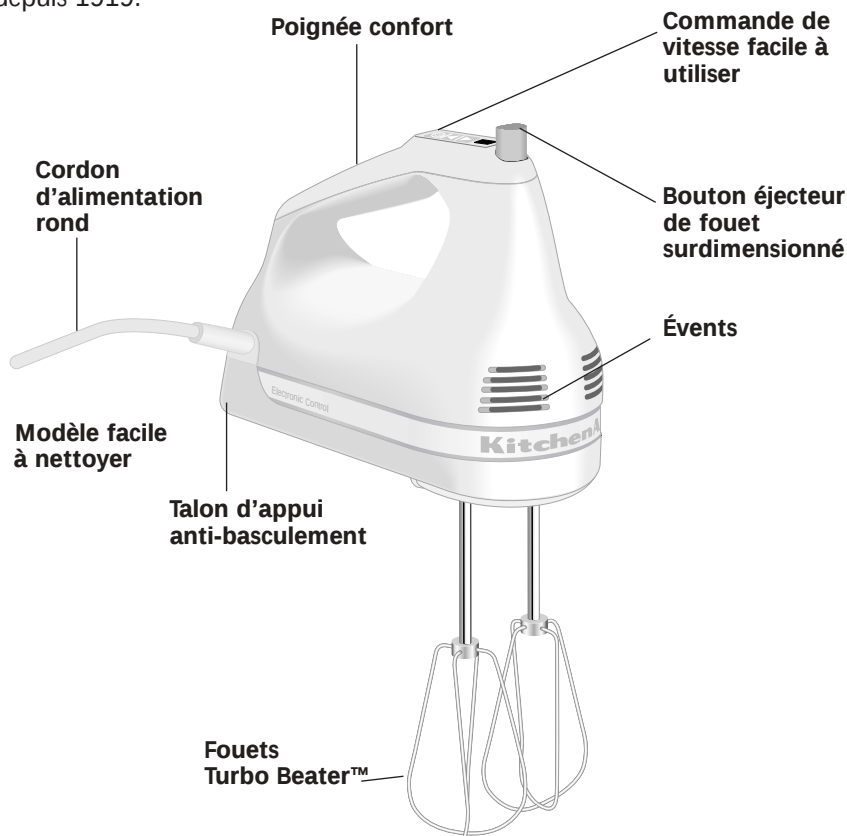
Caractéristiques du batteur à main 4KHM7T

Le batteur à main Artisan® 7 vitesses de KitchenAid® offre une foule de caractéristiques pratiques, entre autres des vitesses ultrafaibles pour une meilleure maîtrise des mélanges épais et une vitesse spéciale Soft Start™ qui empêche les éclaboussures au démarrage. La commande de vitesse Clean Touch™ est facile à utiliser et se nettoie en un clin d'oeil, et l'affichage numérique indique clairement la vitesse de mélange. Un capteur électronique règle automatiquement la puissance du batteur à main afin de maintenir une vitesse constante des fouets lorsque la consistance du mélange change.

Les fouets Turbo Beater™ vendus avec votre batteur à main sont de type ouvert, sans tige centrale ; cette conception permet un mélange uniforme sans blocage et minimise les éclaboussures et l'accumulation d'aliments.

Votre batteur à main est conçu pour mélanger les pâtes à biscuits et à gâteau, réduire les pommes de terre en purée ainsi que fouetter la crème épaisse et les blancs d'oeufs. Grâce aux crochets à pétrir et à la tige pour mélange liquide facultatifs, le batteur à main peut également pétrir les pâtes à pain à levure et mélanger des boissons et des laits frappés, des soupes et des sauces.

Le batteur à main KitchenAid® est conçu selon les normes de qualité et de fiabilité légendaires qui font la réputation des batteurs sur socle KitchenAid® depuis 1919.



Caractéristiques du batteur à main 4KHM7T

Commande de vitesse Clean Touch™

Permet de régler la vitesse du batteur à main du bout des doigts. Appuyez sur la touche « On » ; le chiffre « 0 » clignote sur l'indicateur de vitesse indiquant que le batteur à main est prêt à l'emploi. Appuyez de nouveau sur la touche « On » ; le batteur à main démarre.

Si vous appuyez sur la touche « On » (▲) alors que le batteur à main est en marche, la vitesse du batteur à main augmente ; si vous appuyez sur la flèche vers le bas (▼), la vitesse diminue. Appuyez sur la touche « Off » pour arrêter le batteur à main.

Indicateur de vitesse facile à lire

L'affichage numérique indique clairement la vitesse de mélange. Le chiffre « 0 » qui clignote sur l'indicateur signale que le batteur à main est branché et prêt à l'emploi.

Modèle facile à nettoyer

Modèle à surface lisse, sans fente susceptible d'emprisonner les ingrédients, pour un nettoyage facile.

Bouton éjecteur de fouet surdimensionné

Facilite l'éjection des fouets d'une seule main.

Cordon d'alimentation rond

La forme arrondie n'emprisonne pas les ingrédients. Facilite le nettoyage.

Poignée confort

La poignée inclinée aide à réduire la fatigue du bras ; la forme arrondie assure une prise confortable, quelle que soit la taille de la main.

Talon d'appui anti-basculement

Assure la stabilité du batteur à main lorsqu'il n'est pas utilisé.

Évents

Situés de façon à ne pas être obstrués par les pâtes et autres mélanges.

Fouets Turbo Beater™

Action de mélange autonettoyante. Acier inoxydable de haute qualité lavable au lave-vaisselle.

Qualité KitchenAid

Votre batteur à main est conçu et testé selon les normes optimales de rendement et de durabilité de KitchenAid.

Utilisation du batteur à main

Assurez-vous de lire et de suivre les directives spécifiques du présent manuel pour une utilisation adéquate du batteur à main.

AVERTISSEMENT

Risque de blessure

Débrancher le batteur avant de toucher aux fouets.

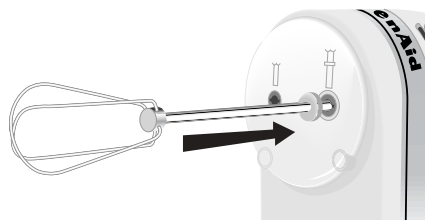
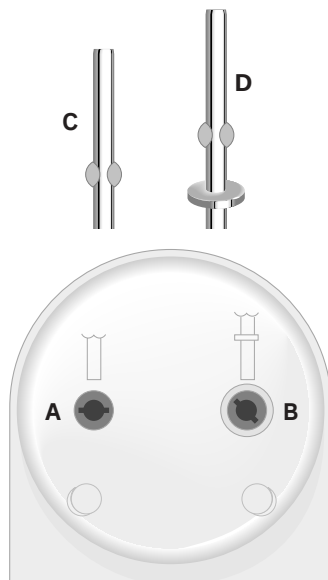
Le non-respect de cette instruction peut entraîner des fractures d'os, des coupures ou des bleus.

REMARQUE : Le voyant clignotant indique que le batteur à main est prêt à l'emploi. Ne pas toucher les fouets. Si le batteur à main fonctionne alors que le chiffre « 0 » clignote ou que l'indicateur de vitesse n'affiche rien, n'utilisez pas le batteur à main ; composez le 1 800 807-6777 pour prendre les dispositions nécessaires à la réparation.

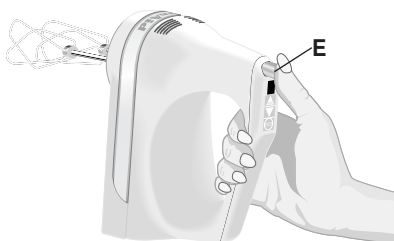
Assemblage des accessoires

1. Débranchez le batteur à main de la prise de courant.
2. Chaque paire d'accessoires (fouets Turbo Beater, crochets à pétrir facultatifs) comprend un accessoire muni d'une bague (D) et un accessoire sans bague (C). Le batteur à main présente une ouverture spécifique pour chacun. Les accessoires uniques, par exemple le fouet professionnel ou la tige pour mélange liquide facultatifs, sont toujours munis d'une bague (D).

3. Insérez l'accessoire muni d'une bague (D) dans la grande ouverture (B) du batteur à main. Alignez les ailes de l'accessoire sur les rainures de l'ouverture et poussez jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent.
4. Insérez l'accessoire sans bague (C) dans la petite ouverture (A) du batteur à main. Alignez les ailes de l'accessoire sur les rainures de l'ouverture et poussez jusqu'à ce qu'elles s'enclenchent.



Utilisation du batteur à main



Retrait des accessoires

1. Si le batteur à main est en marche, arrêtez-le en appuyant sur la touche « Off ».
2. Débranchez le batteur à main de la prise de courant.
3. Appuyez sur le bouton éjecteur (E) pour dégager les accessoires du batteur à main puis retirez-les.

Utilisation de la commande de vitesse



AVERTISSEMENT

Risque de blessure

Débrancher le batteur avant de toucher aux fouets.

Le non-respect de cette instruction peut entraîner des fractures d'os, des coupures ou des bleus.

REMARQUE : Le voyant clignotant indique que le batteur à main est prêt à l'emploi. Ne pas toucher les fouets. Si le batteur à main fonctionne alors que le chiffre « 0 » clignote ou que l'indicateur de vitesse n'affiche rien, n'utilisez pas le batteur à main ; composez le 1 800 807-6777 pour prendre les dispositions nécessaires à la réparation.

1. Branchez le batteur à main sur une prise de courant.
2. Appuyez sur la touche « On » ; le chiffre « 0 » clignote sur l'indicateur de vitesse indiquant que le batteur à main est prêt à l'emploi.
3. Appuyez de nouveau sur la touche « On » ; le batteur à main démarre à la vitesse 1.
4. Pour augmenter la vitesse, appuyez sur la flèche vers le haut (▲). Pour réduire la vitesse, appuyez sur la flèche vers le bas (▼).
5. Lorsque vous avez fini de mélanger, arrêtez le batteur à main en appuyant sur la touche « Off ». Débranchez le batteur à main avant de retirer les accessoires.

Guide de réglage de la vitesse du batteur à main 7 vitesses



Le batteur à main Artisan® 7 vitesses devrait toujours être réglé à la vitesse la plus basse pour commencer. Augmentez la vitesse au besoin.

0 clignotant Indique que le batteur à main est branché et prêt à l'emploi.

Vitesse 1 Pour remuer lentement, combiner et commencer toute procédure de mélange. Utilisez cette vitesse pour incorporer des noix, des brisures de chocolat, du fromage râpé, des oignons, des olives et autres ingrédients en gros morceaux ainsi que pour mélanger la farine et autres ingrédients secs avec des liquides ou d'autres mélanges crémeux. Aide à empêcher les éclaboussures d'ingrédients hors du bol.

Vitesse 2 Pour mélanger la pâte à crêpes.

Vitesse 3 Pour combiner les mélanges épais, par exemple la pâte à biscuits. Pour mélanger les tartinades légères au fromage à la crème. Pour remuer les pâtes et les mélanges de gélatine.

Vitesse 4 Pour combiner les mélanges de fromage à la crème épais. Pour réduire en purée les pommes de terre et les courges.

Vitesse 5 Pour mélanger les préparations à muffins, les pains éclair, les pains à pâte battue, les pâtes à gâteau et les glaçages. Pour mélanger le beurre et le sucre.

Vitesse 6 Pour fouetter la crème épaisse et les mousses.

Vitesse 7 Pour battre les blancs d'oeufs et les meringues.

REMARQUE : Les fouets Turbo Beater™ ne sont pas conçus pour mélanger et pétrir la pâte à pain. Il existe des crochets à pétrir spéciaux. Consultez la section « Accessoires pour votre batteur à main KitchenAid® » (page 33) pour connaître tous les détails et les renseignements sur les commandes.

Accessoires pour votre batteur à main KitchenAid®

Tige pour mélange liquide

Excellent accessoire pour mélanger les boissons frappées, les préparations pour boissons diètes, le lait au chocolat, le thé glacé et les laits frappés. Également très utile pour les soupes et les sauces exigeant un mélange léger. La tige pour mélange liquide de 21,5 cm (8 po ½) de long se fixe au batteur à main comme un fouet ordinaire (voir la page 30) et peut mélanger de 240 à 950 ml (8 à 32 oz) de liquide. Lavez à la main à l'aide d'un détergent doux.

Fouet professionnel

Conçu pour préparer des crèmes fouettées et des blancs d'oeufs mousseux, le fouet professionnel en acier inoxydable garantit également des sauces et des crèmes-desserts lisses. Le fouet professionnel se fixe au batteur à main comme un fouet ordinaire (voir la page 30) et va au lave-vaisselle pour un nettoyage facile.

Pour commander ces accessoires, visitez www.KitchenAid.ca ou composez le 1 800 461-5681.

Crochets à pétrir

Accessoire essentiel pour le boulanger maison ! Les crochets à pétrir en acier inoxydable permettent de pétrir les pâtes à pain à levure à l'aide du batteur à main, ce qui vous fait économiser temps et effort. Les crochets à pétrir se fixent au batteur à main comme des fouets ordinaires (voir la page 30) et vont au lave-vaisselle pour un nettoyage rapide.

Entretien et nettoyage

AVERTISSEMENT



Risque de choc électrique
Ne pas immerger dans l'eau.
Cela pourrait entraîner la mort
ou un choc électrique.

AVERTISSEMENT

Risque de blessure
Débrancher le batteur avant de
toucher aux fouets.
Le non-respect de cette
instruction peut entraîner des
fractures d'os, des coupures
ou des bleus.

Débranchez toujours le batteur à main avant de le nettoyer. N'immergez pas le batteur à main dans l'eau. Nettoyez le batteur à main avec un chiffon humecté d'eau chaude savonneuse. Essuyez avec un chiffon humide, puis séchez avec un chiffon doux.

Fouets Turbo Beater™, fouet professionnel*, crochets à pétrir*

Retirez toujours les accessoires du batteur à main avant de les nettoyer. Lavez-les au lave-vaisselle ou à la main dans l'eau chaude savonneuse. Rincez et essuyez.

Tige pour mélange liquide*

Retirez toujours la tige pour mélange liquide du batteur à main avant de la nettoyer. Lavez à la main dans l'eau chaude savonneuse. Rincez et essuyez.

Cordon d'alimentation

Nettoyez le cordon à l'aide d'un chiffon humecté d'eau chaude savonneuse. Essuyez avec un chiffon humide, puis séchez avec un chiffon doux.

* Ces accessoires ne sont pas compris avec tous les modèles de batteur à main ; consultez la section « Accessoires pour votre batteur à main KitchenAid® » pour connaître tous les détails et les renseignements sur les commandes.

Garantie du batteur à main KitchenAid®

Durée de la garantie :	KitchenAid Canada assumera les frais suivants :	KitchenAid Canada n'assumera pas les frais suivants :
Garantie totale d'un an à compter de la date d'achat.	Les pièces de rechange et les frais de main-d'oeuvre nécessaires pour corriger les vices de matériaux et de fabrication. Le service doit être assuré par un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé.	A. Les réparations si le batteur à main est utilisé à des fins autres qu'un usage unifamilial normal. 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. C. Les frais indirects d'expédition ou de manutention pour livrer le batteur à main à un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé. D. Les pièces de rechange ou les frais de main-d'oeuvre nécessaires pour réparer un batteur à main utilisé à l'extérieur du Canada.

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 » ; il est possible qu'une réparation ne soit pas nécessaire.

Garantie totale d'un an à compter de la date d'achat – KitchenAid Canada assumera les frais des pièces de rechange et de main-d'oeuvre nécessaires pour corriger les vices de matériaux et de fabrication. Le service doit être assuré par un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé.

Apportez le batteur à main ou envoyez-le en port payé et assuré à un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé. Votre batteur à main réparé vous sera retourné en port payé et assuré.

Si vous ne pouvez obtenir un service satisfaisant de cette façon, communiquez avec KitchenAid Canada, 1901 Minnesota Court, Mississauga ON L5N 3A7.
Téléphone : 1 800 807-6777.

Comment vous prévaloir du service après-vente non couvert par la garantie

- Consultez d'abord la section « Dépannage » ci-après.
- Repérez dans l'annuaire téléphonique un Centre de service après-vente KitchenAid 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.
- Apportez le batteur à main ou envoyez-le en port payé et assuré à un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé. Votre batteur à main réparé vous sera retourné en port payé et assuré.
- Tout service non couvert par la garantie devrait être effectué par un Centre de service après-vente KitchenAid autorisé.

Dépannage



AVERTISSEMENT



Risque de choc électrique

Débrancher avant l'entretien.

Le non-respect de cette instruction peut causer un décès ou un choc électrique.

Essayez d'abord les solutions suggérées ici. Ceci pourrait vous éviter le coût d'un service d'entretien ou de réparation.

Si votre batteur à main ne fonctionne pas bien ou pas du tout, vérifiez les points suivants :

- Le batteur à main est-il branché ?

- Le fusible du circuit qui alimente le batteur à main est-il en bon état ?
Si vous avez un disjoncteur, assurez-vous que le circuit est fermé.
- Essayez de débrancher le batteur à main, puis de le rebrancher.
- Si le problème ne provient d'aucune des causes ci-dessus, consultez les sections « Comment vous prévaloir du service après-vente ».
- Ne retournez pas le batteur à main au détaillant. Les détaillants n'offrent pas de service après-vente.
- Pour obtenir de l'assistance à l'échelle du Canada, appelez sans frais le Centre d'interaction aux consommateurs KitchenAid entre 8 h 30 et 17 h 30 (heure normale de l'Est) au 1 800 461-5681 ou communiquez avec nous par écrit à :
Centre de relations aux consommateurs
KitchenAid Canada
1901 Minnesota Court
Mississauga ON L5N 3A7

Tartinade au fromage à la crème et aux framboises

- 1 *paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger*
- 45 *ml (3 c. à soupe) de framboises en conserve sans pépins*
- 1 *ml (¼ c. à thé) d'écorce d'orange râpée*

Mettez tous les ingrédients dans un petit bol. Battez à la vitesse 3 pendant environ 1 minute ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse et crémeuse, en raclant les parois du bol une ou deux fois. Servez avec des mini-bagels ou des craquelins si désiré.

Donne 10 portions de 25 ml (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 64 calories, 2 g de protéines, 6 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 8 mg de cholestérol, 128 mg de sodium.

Tartinade au fromage à la crème, au miel et aux noix

- 1 *paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger*
- 25 *ml (2 c. à soupe) de miel*
- 50 *ml (¼ tasse) de noix hachées*

Mettez le fromage à la crème et le miel dans un petit bol. Battez à la vitesse 3 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse et crémeuse, en raclant les parois du bol une ou deux fois. Ajoutez les noix. Battez à la vitesse 1 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Servez avec des mini-bagels ou des craquelins si désiré.

Donne 10 portions de 25 ml (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 80 calories, 3 g de protéines, 5 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 8 mg de cholestérol, 128 mg de sodium.

Mousse de saumon à l'aneth

- 2 enveloppes (30 ml) de gélatine non aromatisée
- 175 ml (¾ tasse) d'eau
- 125 ml (½ tasse) de mayonnaise réduite en calories
- 250 ml (1 tasse) de yogourt nature sans gras
- 30-40 ml (2-3 c. à soupe) d'aneth frais haché
- 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
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 boîte de 430 ml (14 oz ½) de saumon rouge, égoutté et émietté

Vaporisez un moule de 1 litre (1 pinte) d'aérosol de cuisson antiadhésif. Dans une petite casserole, saupoudrez la gélatine sur l'eau. Laissez reposer 5 minutes jusqu'à ce que la gélatine ramollisse. Chauffez à feu doux en remuant jusqu'à ce que la gélatine se dissolve. Laissez refroidir légèrement.

Mettez la mayonnaise et le mélange de gélatine dans un bol moyen. Battez à la vitesse 3 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez le reste des ingrédients, à l'exception du saumon. Battez à la vitesse 3 de 30 à 60 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Incorporez le saumon. Versez dans le moule. Réfrigérez pendant au moins 4 heures ou jusqu'à ce que la mousse soit ferme. Retirez la mousse du moule. Servez avec des craquelins ou du pain coquetel si désiré.

Donne 16 portions de 50 ml (¼ tasse).

Par portion : Environ 72 calories, 7 g de protéines, 2 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 11 mg de cholestérol, 243 mg de sodium.

Crostini au fromage et à la salsa

- 2 blancs d'oeufs
- 50 ml (¼ tasse) d'oignons verts finement hachés
- 50 ml (¼ tasse) d'olives mûres hachées
- 50 ml (¼ tasse) de cheddar piquant faible en gras, râpé
- 50 ml (¼ tasse) de Monterey Jack faible en gras, râpé
- 4 tranches de pain de seigle noir, sans la croûte
- 75 ml (⅓ tasse) de salsa épaisse

Mettez les blancs d'oeufs dans un bol moyen. Battez à la vitesse 7 de 1 minute à 1 minute ½, ou jusqu'à la formation de pics fermes. Ajoutez les oignons, les olives et le fromage. Battez à la vitesse 1 de 10 à 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Étalez le mélange sur les tranches de pain. Disposez sur une plaque à pâtisserie non graissée. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit gonflé et doré. Coupez les tranches en quatre. Garnissez chaque quartier d'environ 5 ml (1 c. à thé) de salsa.

Donne 8 portions (2 crostini par portion).

Par portion : Environ 39 calories, 2 g de protéines, 4 g de glucides, 1 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 3 mg de cholestérol, 203 mg de sodium.

Purée de pommes de terre

- 2 kg (4 lb) de pommes de terre (environ 6 moyennes) jaunes, pelées, coupées en quatre et bouillies
- 50 ml (¼ tasse) de margarine ou de beurre, ramolli
- 2 ml (½ c. à thé) de sel
- 0,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir
- 50-75 ml (¼ - ½ tasse) de lait faible en gras, réchauffé

Égouttez bien les pommes de terre. Remettez-les dans la casserole chaude. Ajoutez la margarine, le sel et le poivre. Battez à la vitesse 3 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à ce que les pommes de terre se défassent. Continuez de battre à la vitesse 3 en ajoutant lentement le lait. Battez pendant environ 45 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Servez immédiatement.

Donne 8 portions de 125 ml (½ tasse) environ.

Par portion : Environ 137 calories, 3 g de protéines, 19 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 221 mg de sodium.

VARIANTES :

Purée de pommes de terre à l'ail

Ajoutez de 6 à 8 grosses gousses d'ail pelées aux pommes de terre avant de les faire bouillir.

Donne 8 portions de 125 ml (½ tasse) environ.

Par portion : Environ 140 calories, 3 g de protéines, 20 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 222 mg de sodium.

Purée de pommes de terre, de carottes et de poireaux

Ajoutez 2 carottes moyennes coupées en morceaux de 25 mm (1 po) et 1 poireau moyen coupé en morceaux de 25 mm (1 po) aux pommes de terre avant de les faire bouillir. Faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Donne 10-12 portions de 125 ml (½ tasse) environ.

Par portion : Environ 154 calories, 3 g de protéines, 23 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 231 mg de sodium.

Purée de pommes de terre au pesto

Préparez les pommes de terre selon les directives. Ajoutez 50 ml (¼ tasse) de pesto. Battez à la vitesse 3 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Donne 8 portions de 125 ml (½ tasse) environ.

Par portion : Environ 176 calories, 4 g de protéines, 20 g de glucides, 10 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 1 mg de cholestérol, 276 mg de sodium.

Courges et pommes au four

250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium

1 ml (¼ c. à thé) de clous de girofle

2 courges poivrées (1,5 kg) (environ 2 lb ½) lavées, coupées en deux et épépinées

10 ml (2 c. à thé) de margarine ou de beurre

1 oignon moyen, haché

1 pomme moyenne, pelée, évidée et hachée

25 ml (2 c. à soupe) de succédané d'oeuf sans gras

50 ml (¼ tasse) de chapelure assaisonnée

10 ml (2 c. à thé) de margarine ou de beurre

Vaporisez une cocotte de 1 litre (1 pinte) d'aérosol de cuisson antiadhésif.

Mettez le bouillon et les clous de girofle dans une grande poêle ou un faitout. Ajoutez les courges, le côté coupé vers le bas. Portez à ébullition. Réduisez à feu moyen-doux. Couvrez et faites cuire de 15 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les courges soient tendres. Retirez les courges ; laissez refroidir légèrement. Retirez la pulpe à la cuiller. Mettez de côté.

Entre-temps, faites fondre 10 ml (2 c. à thé) de margarine dans une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajoutez l'oignon. Faites cuire en remuant pendant environ 1 minute. Ajoutez les pommes. Faites cuire en remuant pendant 3 ou 4 minutes, ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

Mettez les courges dans un grand bol. Battez à la vitesse 3 de 15 à 20 secondes ou jusqu'à ce que les courges se défassent. Ajoutez le succédané d'oeuf. Battez à la vitesse 4 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez le mélange d'oignon. Battez à la vitesse 1 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Versez le mélange de courges dans la cocotte à l'aide d'une cuiller.

Combinez la chapelure et 10 ml (2 c. à thé) de margarine fondue dans un petit bol. Battez à la vitesse 1 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Versez uniformément sur les courges. Faites cuire à 180 °C (350 °F) de 25 à 35 minutes, ou jusqu'à ce que le tout soit réchauffé uniformément.

Donne de 6 à 8 portions de 125 ml (½ tasse) environ.

Par portion : Environ 124 calories, 3 g de protéines, 24 g de glucides, 3 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 2 mg de cholestérol, 260 mg de sodium.

Patates douces délicieuses

- 1 kg (2 lb) de patates douces (environ 3 moyennes), brossées, non pelées et bouillies
- 75 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'oignons verts, émincés
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de feuilles de marjolaine séchées
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 75 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de bouillon de poulet à faible teneur en sodium
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de crème sure sans gras

Égouttez bien les patates ; laissez refroidir légèrement. Coupez l'extrémité des patates. Décollez la pelure et la jeter.

Mettez les patates, les oignons, la marjolaine et le poivre dans un grand bol. Battez à la vitesse 3 pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à ce que les patates se défassent. Ajoutez le bouillon. Battez à la vitesse 6 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez la crème sure. Battez à la vitesse 3 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Servez immédiatement.

Donne 8 portions de 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) environ.

Par portion : Environ 166 calories, 4 g de protéines, 36 g de glucides, 1 g de matières grasses totales, 0 g de graisses saturées, 0 mg de cholestérol, 50 mg de sodium.

Brunch saucisses et oeufs

500 *ml (1 lb) de saucisses italiennes à la dinde, coupées en tranches de 5 mm (¼ po)*

1 *oignon moyen, haché*

1 *paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger*

5 *ml (1 c. à thé) de feuilles de marjolaine séchées*

2 *ml (½ c. à thé) de sel*

1 *ml (¼ c. à thé) de poivre de Cayenne*

250 *ml (1 tasse) de succédané d'oeuf sans gras*

1 *boîte de 350 ml (12 oz) de lait écrémé évaporé*

9 *tranches de pain français de 25 mm (1 po) d'épais, tranchées en diagonale*

1 *paquet de 450 g (16 oz) de brocoli haché surgelé, dégelé**

250 *ml (1 tasse) de cheddar piquant faible en gras, râpé*

Vaporisez un plat de cuisson de 330 mm x 230 mm x 50 mm (13 po x 9 po x 2 po) d'aérosol de cuisson antiadhésif.

Mettez les saucisses et l'oignon dans une poêle antiadhésive moyenne. Faites cuire à feu moyen pendant environ 8 minutes, ou jusqu'à ce que le centre des saucisses ne soit plus rose et que l'oignon soit tendre. Mettez de côté.

Mettez le fromage à la crème, la marjolaine, le sel et le poivre dans un bol moyen. Battez à la vitesse 4 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez le succédané d'oeuf et le lait. Battez à la vitesse 5 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Étendez le pain dans le plat de cuisson. Garnissez du mélange de saucisse, du brocoli et du cheddar. Versez le mélange de fromage à la crème et étendez-le uniformément. Couvrez hermétiquement. Réfrigérez pendant au moins 8 heures ou pendant la nuit.

Enlevez le couvercle. Faites cuire à 180 °C (350 °F) pendant 1 h 15 min, ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée au centre en sorte propre.

Donne 12 portions.

Par portion : Environ 264 calories, 18 g de protéines, 17 g de glucides, 14 g de matières grasses totales, 5 g de graisses saturées, 55 mg de cholestérol, 728 mg de sodium.

***Conseil :** Rincez le brocoli à l'eau chaude pour dégeler. Égouttez bien.

Poulet florentine à la poêle

- 2 *échalotes moyennes, hachées*
- 115 g (4 oz) de *fromage à la crème léger*
- 50 ml (¼ tasse) de *chapelure assaisonnée*
- 1 *pincée de muscade*
- 1 *paquet de 250 g (9 oz) d'épinards hachés surgelés, dégelés et asséchés*
- 4 *demi-poitriines de poulet désossées, sans peau, aplaties légèrement*
- 125 ml (½ tasse) de *fromage suisse faible en gras, râpé*
- 1 *boîte de 430 ml (14 oz ½) de tomates en dés assaisonnées d'ail grillé, d'oignon et d'origan*

Vaporisez une grande poêle antiadhésive d'aérosol de cuisson antiadhésif. Chauffez à feu moyen. Ajoutez les échalotes. Faites cuire pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que les échalotes soient tendres. Ajoutez 25 ml (2 c. à soupe) d'eau au besoin pour empêcher de brunir.

Mettez le fromage à la crème, les échalotes, la chapelure et la muscade dans un bol moyen. Battez à la vitesse 4 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Séparez les épinards à la fourchette. Ajoutez au mélange de fromage à la crème. Battez à la vitesse 3 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Étendez un quart du mélange sur chaque poitrine de poulet. Pliez les poitrines de poulet pour enrober la garniture. Vaporisez une grande poêle antiadhésive d'aérosol de cuisson antiadhésif. Chauffez à feu moyen-élevé. Ajoutez le poulet. Faites cuire pendant environ 3 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit doré uniformément. Ajoutez les tomates. Réduisez à feu doux. Couvrez et faites cuire de 8 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la garniture soit chaude. Pour servir, versez les tomates sur le poulet.

Donne 4 portions.

Par portion : Environ 306 calories, 39 g de protéines, 16 g de glucides, 11 g de matières grasses totales, 4 g de graisses saturées, 90 mg de cholestérol, 873 mg de sodium.

Pain à pâte battue au fromage et à la bière

- 600 ml (2 tasses $\frac{1}{2}$) de farine tout usage
- 1 paquet de levure sèche active
- 25 ml (2 c. à soupe) de sucre
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 375 ml (1 tasse $\frac{1}{2}$) de cheddar piquant faible en gras, râpé
- 250 ml (1 tasse) de bière
- 25 ml (2 c. à soupe) de margarine ou de beurre
- 1 oeuf
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sauce au piment fort

Combinez 375 ml (1 tasse $\frac{1}{2}$) de farine, la levure, le sucre et le sel dans un grand bol. Incorporez le fromage en remuant. Mettez de côté.

Mettez la bière et la margarine dans une petite casserole. Chauffez à feu moyen jusqu'à ce que la margarine fonde. Continuez à chauffer à 50-55 °C (120-130 °F). Ajoutez au mélange de farine avec l'oeuf et la sauce au piment fort. Battez à la vitesse 1 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 5 pendant environ 3 minutes en raclant les parois du bol de temps en temps. Ajoutez le reste de la farine. Battez à la vitesse 1 pendant environ 1 minute.

Couvrez le bol légèrement d'une pellicule de plastique graissée et d'un linge. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant 45-60 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit légère et ait doublé de volume.

Graissez généreusement une cocotte de 1,4 ou 1,9 litre (1 pinte $\frac{1}{2}$ ou 2 pintes) ou un moule de 230 mm x 120 mm x 70 mm (9 po x 5 po x 3 po). Abaissez la pâte pour éliminer les bulles d'air.

Mettez dans la cocotte graissée. Couvrez d'une pellicule de plastique graissée et d'un linge. Laissez la pâte lever dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit légère et ait doublé de volume.

Faites cuire à 180 °C (350 °F) de 40 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le pain soit bien doré. Retirez de la cocotte immédiatement et laissez refroidir sur une grille. Servez chaud.

Donne 16 portions.

Par portion : Environ 132 calories, 6 g de protéines, 18 g de glucides, 4 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 21 mg de cholestérol, 248 mg de sodium.

Gaufres aux pommes

- 2 oeufs, jaunes et blancs séparés
- 45 ml (3 c. à soupe) de margarine ou de beurre, fondu
- 250 ml (1 tasse) de lait faible en gras
- 425 ml (1 tasse $\frac{3}{4}$) de farine tout usage
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cannelle
- 250 ml (1 tasse) de pommes râpées

Mettez les blancs d'oeufs dans un petit bol. Battez à la vitesse 7 pendant environ 40 secondes, ou jusqu'à la formation de pics fermes. Mettez de côté.

Mettez les jaunes d'oeufs, la margarine et le lait dans un bol moyen. Battez à la vitesse 4 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez la farine, la poudre à pâte et la cannelle. Battez à la vitesse 3 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 5 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez les pommes. Battez à la vitesse 3 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez les blancs d'oeufs. Battez à la vitesse 2 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Vaporisez le gaufrier d'aérosol de cuisson antiadhésif. Chauffez selon les directives du fabricant. Versez environ 75 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de pâte pour chaque gaufre dans le gaufrier. Faites cuire jusqu'à ce que la vapeur cesse et que la gaufre soit dorée.

Donne 6 portions (1 gaufre par portion).

Par portion : Environ 242 calories, 7 g de protéines, 34 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 75 mg de cholestérol, 239 mg de sodium.

Gâteau danois aux pêches

- 1 *pêche moyenne
mûre, pelée et
hachée*
- 125 *ml (½ tasse) de crème
sure faible en gras*
- 50 *ml (¼ tasse) de
margarine ou de
beurre, ramolli*
- 125 *ml (½ tasse) de sucre,
divisé*
- 50 *ml (¼ tasse) de
succédané d'oeuf
sans gras*
- 250 *ml (1 tasse) de farine
tout usage*
- 2 *ml (½ c. à thé) de
poudre à pâte*
- 2 *ml (½ c. à thé) de
bicarbonate de
sodium*
- 1 *ml (¼ c. à thé) de sel*
- 1 *pêche, pelée et
tranchée*

Vaporisez un plat de cuisson de 200 mm x 200 mm x 50 mm (8 po x 8 po x 2 po) d'aérosol de cuisson antiadhésif.

Mettez la pêche hachée dans un petit bol. Écrasez à la fourchette. Ajoutez la crème sure. Battez à la vitesse 4 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

Mettez la margarine et le sucre, en réservant 15 ml (1 c. à soupe) dans un bol moyen. Battez à la vitesse 5 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez le succédané d'oeuf. Battez à la vitesse 5 pendant environ 20 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez le mélange de pêches, en réservant 75 ml (⅓ tasse). Battez à la vitesse 5 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et le sel. Battez à la vitesse 3 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 5 de 30 à 60 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Versez la pâte dans le plat de cuisson. Nappez du mélange de pêches réservé (75 ml / ⅓ tasse). Garnissez de tranches de pêche. Saupoudrez du sucre réservé (15 ml / 1 c. à soupe). Faites cuire à 180 °C (350 °F) de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en sorte propre. Laissez refroidir légèrement. Servez chaud.

Donne 9 portions.

Par portion : Environ 169 calories, 3 g de protéines, 26 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 4 mg de cholestérol, 227 mg de sodium.

Biscuits aux brisures de chocolat

- 250 ml (1 tasse) de sucre
250 ml (1 tasse) de
cassonade, bien
tassée
250 ml (1 tasse) de
margarine ou de
beurre, ramolli
2 oeufs
7 ml (1 c. à thé $\frac{1}{2}$) de
vanille
750 ml (3 tasses) de
farine tout usage
5 ml (1 c. à thé) de
bicarbonate de
sodium
1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel
350 g (12 oz) de brisures
de chocolat mi-sucré

Mettez le sucre, la cassonade, la margarine, les oeufs et la vanille dans un grand bol. Battez à la vitesse 1 pendant environ 2 minutes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Ajoutez la farine, le bicarbonate de sodium et le sel. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 3 de 30 à 60 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez les brisures de chocolat. Battez à la vitesse 1 pendant environ 15 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Déposez par grosses cuillerées à thé sur des plaques à pâtisserie non graissées en laissant environ 50 mm (2 po) entre chaque biscuit. Faites cuire à 190 °C (375 °F) de 10 à 12 minutes. Retirez immédiatement des plaques à pâtisserie et laissez refroidir sur une grille.

Donne 54 portions (1 biscuit par portion).

Par portion : Environ 117 calories, 1 g de protéines, 17 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 8 mg de cholestérol, 76 mg de sodium.

Pain d'épice aux pommes

- 375 ml (1 tasse $\frac{1}{2}$) de
farine tout usage
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de sucre
5 ml (1 c. à thé) de
cannelle
2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de
poudre à pâte
2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de
bicarbonate de
sodium
2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de
gingembre
1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel
75 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de
margarine ou de
beurre, ramolli
1 oeuf, légèrement battu
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de
mélasse
125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de jus de
pomme, porté à
ébullition

Graissez le fond seulement d'un moule de 230 mm x 230 mm x 50 mm (9 po x 9 po x 2 po). Mettez tous les ingrédients dans un grand bol. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 5 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

Versez la pâte dans un moule. Faites cuire à 180 °C (350 °F) de 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en sorte propre. Servez chaud avec de la compote de pommes et de la crème fouettée épicée (voir page 51) si désiré.

Donne 9 portions.

Par portion : Environ 233 calories, 3 g de protéines, 39 g de glucides, 7 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 24 mg de cholestérol, 251 mg de sodium.

Collation aux flocons d'avoine et aux noix

- 375 ml (1 tasse $\frac{1}{2}$) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 300 ml (1 tasse $\frac{3}{4}$) d'eau bouillante
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de margarine ou de beurre, ramolli
- 375 ml (1 tasse $\frac{1}{2}$) de cassonade, bien tassée
- 2 oeufs
- 375 ml (1 tasse $\frac{1}{2}$) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de noix hachées

Graissez et saupoudrez de farine un moule de 330 mm x 230 mm x 50 mm (13 po x 9 po x 2 po). Combinez les flocons d'avoine et l'eau bouillante dans un bol moyen. Laissez reposer 10 minutes.

Mettez la margarine, la cassonade et les oeufs dans un grand bol. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 5 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'un mélange lisse et crémeux. Ajoutez la farine, le bicarbonate de sodium, la poudre à pâte, la cannelle et le sel. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 5 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez les flocons d'avoine. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez les noix. Battez à la vitesse 1 pendant environ 10 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Étendez la pâte dans le moule. Faites cuire à 180 °C (350 °F) de 30 à 35 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en sorte propre. Laissez refroidir complètement. Garnissez de glaçage à la crème au beurre et à l'érable (voir ci-après) si désiré.

Donne 16 portions.

Par portion : Environ 235 calories, 4 g de protéines, 35 g de glucides, 9 g de matières grasses totales, 2 g de graisses saturées, 27 mg de cholestérol, 206 mg de sodium.

Glaçage à la crème au beurre

- 50 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de
beurre, ramolli
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de
vanille
- 25 ml (2 c. à soupe) de
lait faible en gras
- 500 ml (2 tasses) de sucre
à glacer

Mettez tous les ingrédients dans un grand bol.
Battez à la vitesse 5 de 30 à 60 secondes, ou
jusqu'à obtention d'un mélange lisse et crémeux.

Donne 16 portions (glaçage pour un gâteau de
330 mm x 230 mm x 50 mm (13 po x 9 po x 2 po).

Par portion : Environ 75 calories, 0 g de protéines,
13 g de glucides, 3 g de matières grasses totales,
2 g de graisses saturées, 8 mg de cholestérol,
30 mg de sodium.

VARIANTE :

Glaçage à la crème au beurre et à l'érable

Ajoutez 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) d'extrait d'érable.

Donne 16 portions (glaçage pour un gâteau de
330 mm x 230 mm x 50 mm (13 po x 9 po x 2 po).

Par portion : Environ 75 calories, 0 g de protéines,
13 g de glucides, 3 g de matières grasses totales,
2 g de graisses saturées, 8 mg de cholestérol,
30 mg de sodium.

Crème fouettée

250 ml (1 tasse) de crème épaisse

25 ml (2 c. à soupe) de sucre à glacer

2 ml (½ c. à thé) de vanille

Mettez la crème dans un bol moyen. Battez à la vitesse 6 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à la formation de pics mous. En continuant de battre à la vitesse 6, ajoutez graduellement le sucre à glacer et la vanille. Battez pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à la formation de pics fermes.

Donne 16 portions de 25 ml (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 48 calories, 0 g de protéines, 1 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 17 mg de cholestérol, 5 mg de sodium.

VARIANTES :

Crème fouettée à l'amaretto

Remplacez la vanille par 25 ml (2 c. à soupe) d'amaretto.

Par portion : Environ 54 calories, 0 g de protéines, 2 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 17 mg de cholestérol, 6 mg de sodium.

Crème fouettée au cappuccino

Ajoutez 10 ml (2 c. à thé) de grains de café instantané à la crème avant de fouetter. Augmentez la quantité de sucre à glacer à 50 ml (¼ tasse).

Par portion : Environ 52 calories, 0 g de protéines, 2 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 17 mg de cholestérol, 6 mg de sodium.

Crème fouettée épicée

Ajoutez 1 ml (¼ c. à thé) de cannelle et 0,5 ml (½ c. à thé) de muscade au sucre à glacer.

Par portion : Environ 48 calories, 0 g de protéines, 1 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 17 mg de cholestérol, 5 mg de sodium.

Crème fouettée chocolatée

- 250 *ml (1 tasse) de crème épaisse*
25 *ml (2 c. à soupe) de cacao en poudre non sucré*
50 *ml (¼ tasse) de sucre à glacer*
1 *ml (¼ c. à thé) de vanille*
1 *ml (¼ c. à thé) d'extrait de rhum*

Mettez la crème et le cacao en poudre dans un bol moyen. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 6 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à la formation de pics mous. En continuant de battre à la vitesse 6, ajoutez graduellement le sucre à glacer, la vanille et l'extrait de rhum. Battez pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à la formation de pics fermes.

Donne 16 portions de 25 ml (2 c. à soupe).

Par portion : Environ 53 calories, 0 g de protéines, 2 g de glucides, 5 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 17 mg de cholestérol, 6 mg de sodium.

Tartelettes à la meringue

- 4 *blancs d'oeufs*
0,5 *ml (½ c. à thé) de crème de tartre*
175 *ml (¾ tasse) de sucre*

Mettez les blancs d'oeufs dans un grand bol. Battez à la vitesse 7 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajoutez la crème de tartre. Battez à la vitesse 7 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à la formation de pics mous. En continuant de battre à la vitesse 7, ajoutez le sucre, 15 ml (1 c. à soupe) à la fois, et battez de 6 à 7 minutes, ou jusqu'à la formation de pics fermes et brillants.

À l'aide d'une cuiller ou d'une douille, disposez la meringue en huit cercles de 90 mm (3 po ½) sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé ou d'aluminium. Creusez le centre de chaque cercle. Faites cuire à 135 °C (275 °F) pendant 35 minutes. Éteignez le four et laissez-y reposer les meringues pendant 2 heures ou toute la nuit. Servez avec de la garniture au yogourt aux fraises ou à la mousse au chocolat.

Tartelettes à la meringue (suite)

Garniture au yogourt aux fraises

- 1 paquet de 225 g (8 oz) de fromage à la crème léger
- 375 ml (1 tasse $\frac{1}{2}$) de yogourt aux fraises faible en gras
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre à glacer
- 500 ml (2 tasses) de fraises fraîches, en tranches

Garniture à la mousse au chocolat

- 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de brisures de chocolat mi-sucré
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) d'extrait d'amande
- 250 ml (1 tasse) de crème épaisse
- 25 ml (2 c. à soupe) de sucre à glacer
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) d'amandes, tranchées

Mettez tous les ingrédients dans un grand bol. Battez à la vitesse 5 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'un mélange lisse et crémeux. Réfrigérez jusqu'au moment de servir. Pour servir, remplissez chaque tartelette à la meringue d'environ 50 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de garniture. Décorez de fraises.

Mettez les brisures de chocolat et l'eau dans une petite casserole. Chauffez à feu doux jusqu'à obtention d'un mélange lisse de chocolat fondu en remuant constamment. Incorporez l'extrait d'amande en remuant. Laissez refroidir à la température ambiante pendant environ 30 minutes.

Mettez la crème dans un grand bol. Battez à la vitesse 6 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à la formation de pics mous. En continuant de battre à la vitesse 6, ajoutez graduellement le sucre à glacer. Battez pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à la formation de pics fermes. Ajoutez graduellement le chocolat. Battez à la vitesse 1 de 30 à 40 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Réfrigérez jusqu'au moment de servir. Pour servir, remplissez chaque tartelette à la meringue d'environ 50 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de garniture. Décorez d'amandes.

Donne 8 portions.

Par portion (tartelette et garniture aux fraises) : Environ 205 calories, 7 g de protéines, 34 g de glucides, 6 g de matières grasses totales, 3 g de graisses saturées, 12 mg de cholestérol, 213 mg de sodium.

Par portion (tartelette et garniture au chocolat) : Environ 285 calories, 5 g de protéines, 33 g de glucides, 17 g de matières grasses totales, 6 g de graisses saturées, 35 mg de cholestérol, 39 mg de sodium.

Gâteau pouding au citron

- 3 oeufs, jaunes et blancs séparés
- 175 ml (¾ tasse) de lait faible en gras
- 50 ml (¼ tasse) de jus de citron frais
- 5 ml (1 c. à thé) d'écorce de citron, râpée
- 250 ml (1 tasse) de sucre
- 175 ml (¾ tasse) de farine tout usage
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel

Mettez les blancs d'oeufs dans un bol moyen. Battez à la vitesse 7 de 1 minute à 1 minute ½, ou jusqu'à la formation de pics fermes. Mettez de côté.

Mettez les jaunes d'oeufs dans un grand bol. Battez à la vitesse 5 pendant environ 30 secondes. Ajoutez le lait, le jus de citron et l'écorce râpée. Battez à la vitesse 5 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez le reste des ingrédients. Battez à la vitesse 1 pendant environ 30 secondes, ou jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Battez à la vitesse 5 pendant environ 1 minute, ou jusqu'à obtention d'un mélange lisse et mousseux. Incorporez les blancs d'oeufs et remuez à l'aide d'une spatule jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Versez la pâte dans un moule à soufflé ou une cocotte de 1,5 l (1 pinte ½) non graissé à l'aide d'une cuiller. Mettez le moule à soufflé dans un grand moule peu profond contenant 25 mm (1 po) d'eau chaude. Mettez au four. Faites cuire à 180 °C (350 °F) de 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que le gâteau soit doré. Laissez refroidir légèrement. Servez chaud.

Donne 6 portions.

Par portion : Environ 241 calories, 6 g de protéines, 48 g de glucides, 3 g de matières grasses totales, 1 g de graisses saturées, 109 mg de cholestérol, 143 mg de sodium.



FOR THE WAY IT'S MADE.®
BIEN PENSÉ. BIEN FABRIQUÉ.®

®Registered Trademark/™ Trademark of KitchenAid, U.S.A.,
KitchenAid Canada Licensee in Canada
© 2003. All rights reserved.

®Marque déposée / ™ Marque de commerce de KitchenAid, U.S.A.,
Emploi licencié par KitchenAid Canada au Canada
© 2003. Tous droits réservés.

1901 Minnesota Court, Mississauga ON L5N 3A7